

Utánpótláskorú kézilabdázó leányok szomatotípusa, testösszetétele és mentális egészsége posztként

Sziráki Zsófia^{1,2}, Alszászi Gabriella¹, Almási Gábor¹, Hellner Szelina^{1,3}, Nyakas Csaba^{2,4},
Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutatóközpont, Budapest

³Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

⁴Semmelweis Egyetem ETK, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

E-mail: szirakizsofi@gmail.com

Bevezetés

Mind a testösszetétel, mind a testalkat egyike azoknak az alapelemeknek, melyek segítenek elővetíteni a kézilabdázó játékos teljesítményében rejlő potenciált. A testi és motorikus adottságok mellett a sportoló szubjektív jólléte ugyancsak hatást gyakorolhat az egyén eredményességére. Keresztmetszeti vizsgálatunk célja, hogy feltérképezze a magyarországi utánpótláskorú kézilabdázó leányok fizikális paramétereit és képet adjon a szubjektív jóllétükről.

Anyag és módszerek

101 utánpótláskorú (U14, U15, Serdülő, Ifi) élsportoló kézilabdázó leány testösszetételét határoztuk meg Inbody 770 testösszetétel mérő készülékkel. A szomatotípus meghatározásához előzetes antropometriai mérések után Heath és Carter (1967) metodológiáját alkalmaztuk. A mentális egészség pozitív aspektusainak felmérése, a globális, valamint a pszichológiai, szociális és érzelmi jóllétet illetően, a „Serdülő mentális egészség kontinuum” skála rövid változatának (14 tétel) segítségével történt.

Eredmények

Endomorfia irányában a beállók ($4,8 \pm 0,8$) mérhető mértékben pozitívan tértek el az irányítókhoz ($3,15 \pm 1$; $p=0,01$), a szélsőkhöz ($3,63 \pm 1,4$; $p=0,009$) és az átlövőkhöz ($3,7 \pm 1$; $p=0,031$) képest, valamint a kapusok ($4,54 \pm 1,5$) és az irányítókhoz ($p=0,039$) képest. A mezomorfia komponensét tekintve szignifikáns mértékben tértek el negatív irányban a beállóktól ($4,78 \pm 1$) a szélsők ($3,46 \pm 1$; $p=0,004$), továbbá az átlövők ($3,37 \pm 1$; $p=0,01$). A relatív nyúlánkságot jellemző ektomorf komponensben ugyancsak mérhető különbség volt igazolható a beállók csoportja ($1,35 \pm 1$), valamint az átlövők ($2,9 \pm 1,2$; $p=0,007$), szélsők ($2,88 \pm 1,3$; $p=0,002$), és az irányítók ($2,89 \pm 1$; $p=0,013$) között. A csoportátlagok alapján a kapusok és a beállók a mezomorf-endomorf, a szélsők, az átlövők és az irányítók a centrális szomatotípus kategóriába sorolhatók. További posztspecifikus sajátosságot tekintve a kapusok, beállók és átlövők szignifikánsan nagyobb izomtömeggel rendelkeztek, mint az irányítók vagy a szélsők. A beállók és kapusok testzsírtömege kimutathatóan különbözött a szélsőkhöz, irányítókhoz és átlövőkhöz képest. A jóllétet (MHC-SF) illetően 1 fő a hervadókhoz, 43 fő a mérsékelt, míg 57 fő sportoló a virágzó mentális egészséggel rendelkezők közé volt sorolható. Posztspecifikus eltérések nem voltak igazolhatók.

Következtetések

Jelen eredmények hasznos információkkal szolgálnak a sportági kiválasztást és morfológiai jellemzőket tanulmányozók számára. A sportolók mentális egészségének nyomon követésével hozzájárulhatunk a korosztályi erőforrások dominanciájának azonosításához.

Kulcsszavak: utánpótlás, kézilabda, testalkat és testösszetétel, mentális jóllét, posztspecifikus elemzés