



# A TEKESPORT EREDMÉNYESSÉGÉT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK, AZ EDZETTSÉGI ÉS PSZICHÉS ÁLLAPOT TÜKRÉBEN

Készítette: Házi Márk Bálint

Témavezető: Szablics Péter

SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM JUHÁSZ GYULA PEDAGÓGUSKÉPZŐ KAR  
TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET  
TESTNEVELŐ-EDZŐ SZAK

## BEVEZETÉS

A tekét Magyarországon manapság az egyik legeredményesebb sportágnak tekinthetjük. Sokan nem is tudják és nem is gondolják, hogy a teke sportágban mekkora szerepe van a kondicionális és koordinációs képességeknek is. Hiszen a versenyzőnek nem elég csak kigurítani a golyót, hanem ezt 120-szor kell megtennie egy mérkőzés során. Jellegéből adódóan sajnos kevesen ismerik ezt a sportot, ezért szinte semmilyen szakirodalom nem található róla, se sportélettani, se edzéselméleti szempontból sem.

## CÉLOK

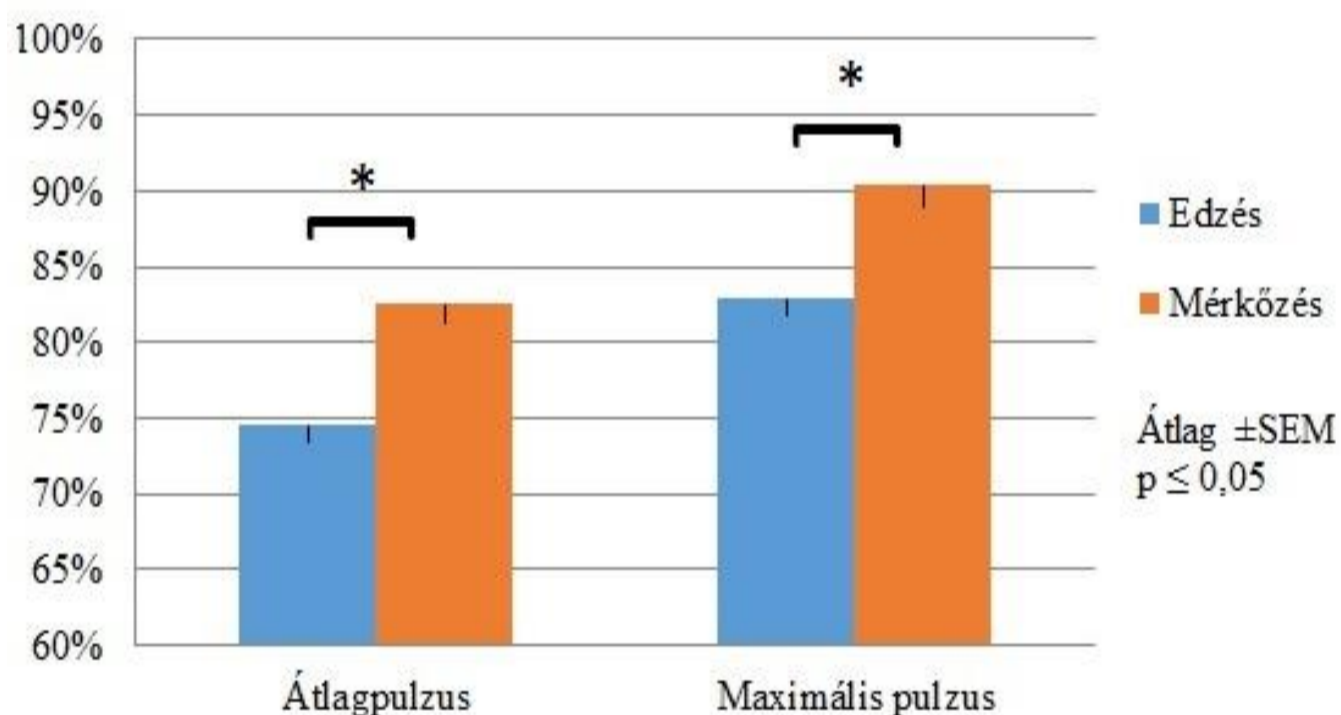
Kutatásom fő célja kideríteni, hogy a tekesport milyen fizikai igénybevételnek teszi ki a szervezetet edzésen és mérkőzésen, illetve ezek alapján vizsgálni, hogy rekreációs jelleggel üzhető-e ez a sport. Valamint összefüggéseket kerestem, hogy játékosok a pulzusa és pszichés állapotuk hogyan befolyásolja az eredményességüket.

## MÓDSZEREK

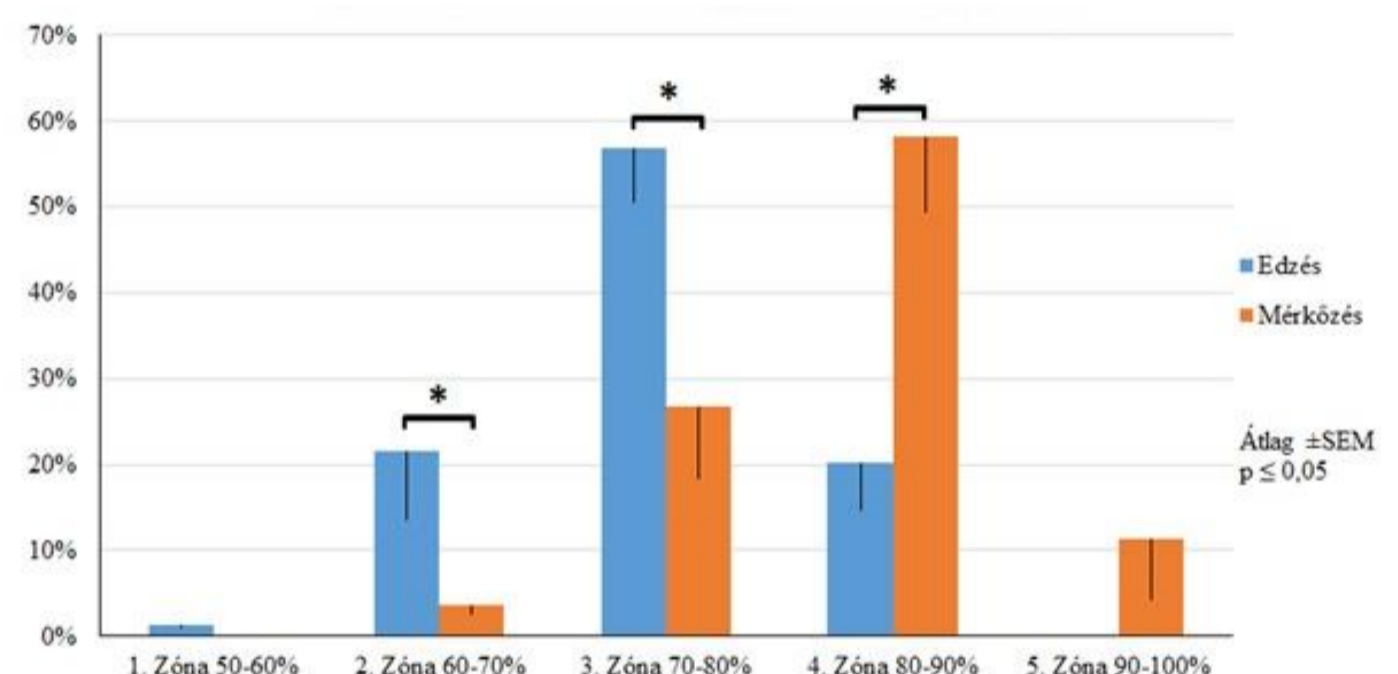
Méréseim során nyolc I. osztályú férfi  $34 \pm 1,97$  átlagéletkorú tekést vizsgáltam, akik mindannyian az Alabárdos- Szegedi TE játékosai. A pulzusmérés és az adatgyűjtés a Polar Team System segítségével egy edzésen és egy mérkőzésen történt. A pszichés állapot felmérése a Martens féle (CSAI-2) kérdőívet használtam, valamint a játékosok eredményeit a 2017/18-as bajnokság 18 lejátszott fordulójából gyűjtöttem. Az adatok közötti összefüggésekhez statisztikai analízis során kétmintás T-próbát, valamint korrelációt alkalmaztam.

## EREDMÉNYEK

### A játékosok edzésen és mérkőzésen mért százalékos értékeinek összehasonlítása



### A játékosok intenzitási zónákban töltött idejük összehasonlítása edzésen és mérkőzésen



### A sportolók bajnokságban elért eredményeinek átlagai

Sportolók	Átlagok (pont)	Hazai átlagok (pont)	Hazai átlagok százalékban, a teljes átlagokhoz viszonyítva	Idegenbeli átlagok (pont)	Idegenbeli átlagok százalékban, a teljes átlagokhoz viszonyítva
1.	544	557	102,32%	533	97,97%
2.	547	558	101,90%	516	94,29%
3.	581	596	102,69%	561	96,54%
4.	624	631	101,05%	617	98,82%
5.	622	631	101,41%	611	98,24%
6.	580	603	103,99%	557	96,01%
7.	573	577	100,56%	569	99,32%
8.	560	560	100%	-	-

### A játékosok pszichés állapotának eredményei hazai és idegenbeli mérkőzés előtt

Sportolók	Hazai/idegenbeli mérkőzés	Kognitív szorongás	Szomatikus szorongás	Önbizalom
1.	Hazai	14	15	28
	Idegenbeli	14	16	29
2.	Hazai	18	14	27
	Idegenbeli	20	15	19
3.	Hazai	16	11	29
	Idegenbeli	18	17	25
4.	Hazai	12	11	35
	Idegenbeli	12	11	35
5.	Hazai	13	14	33
	Idegenbeli	13	14	33
6.	Hazai	11	14	23
	Idegenbeli	12	14	23
7.	Hazai	14	13	27
	Idegenbeli	15	13	26
8.	Hazai	12	12	27
	Idegenbeli	11	12	24

## KONKLÚZIÓ

A mérések bebizonyították az átlagpulzusok, a maximális pulzusok és az intenzitási zónákban töltött idők alapján, hogy a mérkőzéseken jóval magasabb szívfrekvencia értékeken dolgoznak a játékosok, mint az edzéseken. Az eredményességet befolyásoló tényezőknél a játékosok bajnokság során elért eredményeinek átlagai összefüggésben vannak az önbizalmukkal. Valamint a játékosok edzésen mért átlagpulzusa alapján, a tekesport alkalmas az egészségmegőrzés szempontjából végrehajtott rekreációs mozgásnak.