



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

SPORTMED

PTE ÁOK SPORTMEDICINA TANSZÉK

Egy csapatban

Sportági kiválasztás Sportantropometria

Szabó Dorottya
PTE ÁOK
Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2025. február 10.



Ki a tehetség?

„Tehetségen azt a velünk született adottságokra épülő, majd gyakorlás, céltudatos fejlesztés által kibontakoztatott képességet értjük, amely az emberi tevékenység egy bizonyos vagy több területén az átlagosat messze túlhaladó teljesítményeket tud létre hozni.”

Harsányi István



Tehetség (Czeizel, 2004)

- Ritka
 - ✓ – Gauss-féle normál eloszlás paradoxona
 - ✓ 70-130 közötti IQ tekinthető normálisnak, ami a sokaság kb. 95 %-a
 - ✓ 5 % „abnormális”-egyik véglet fogyatékos, másik véglet zseni

- Kétgyökerű

P: képesség, társadalmi tevékenységben realizálódó teljesítmény

G: adottság, vele született genetikai lehetőségek

E: környezeti hatások

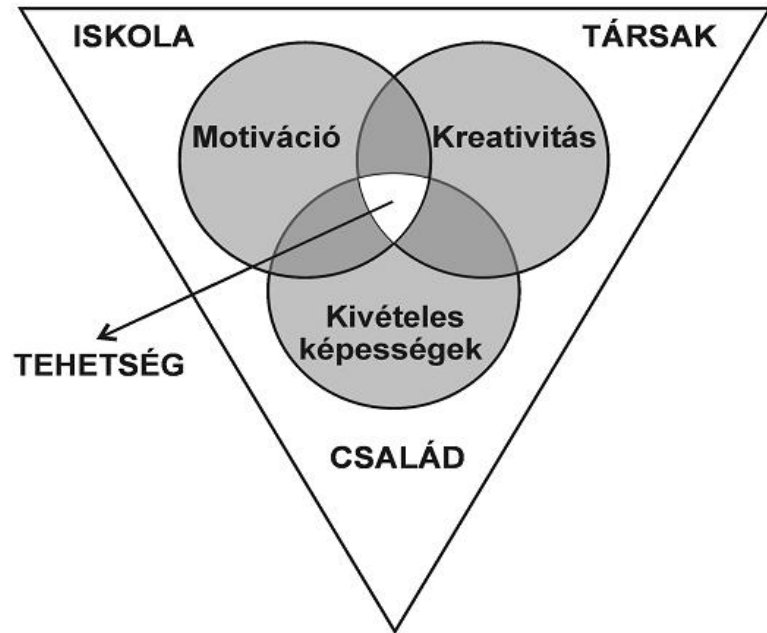


Sportági kiválasztás

- Összetett
 - ✓ Általános értelmi képesség
 - ✓ Specifikus szellemi képesség
 - ✓ L.L. Thurstone (1938) megalkotta az elsődleges specifikus szellemi képességeket: térbeli tájékozódás, észlelési sebesség, verbalitás, szótalálás gyorsasága, emlékezés, számolási készség, indukció képessége
 - ✓ H. Gardner (1983) 7 db tehetségzférát határozott meg: nyelvi, matematikai-logikai, térbeli tájékozódási, zenei, interperszonális, intraperszonális, testmozgási
 - ✓ Kreativitás
 - ✓ Motiváció



Tehetségmodell



Mönks és Knoers modell (1997)



Czeizel 2x4 faktoros modell (2004)



Sporttehetség meghatározása

- ✓ Eltérő vélemények
- ✓ Sportáganként eltérő aspektusok
- ✓ Az élsport feltételezi a tehetséget
- ✓ A sportágak erősen specializálódtak, sportág-specifikus tehetségeket igényelnek
- ✓ Kevés kutatás foglalkozik a sporttehetség sportágspecifikus meghatározásával



Sporttehetség meghatározása



1. A sportban az az egyén tehetséges, aki

- ✓ Az adott sporttevékenység űzéséhez megfelelő biológiai alapokat, motoros adottságokat örökölt
- ✓ Melyek a környezet hatásaiként az edzéssel, felkészítéssel olyan szintre fejleszthetők, hogy azzal a hosszú távú kiemelkedő eredmény elérésére potenciális lehetőség kínálkozik
- ✓ Ehhez rendelkezik mindazon antropometriai, fizikai, koordinációs, kondicionális és pszichés képességekkel, melyek nélkül nem képes az átlagon felüli teljesítményt tartósan elérni (Révész, 2008)

2. Tehetség az aki, kevesebb munkával ugyanolyan teljesítmény fejlődésre jut, mint társai vagy aki többre jut el ugyanannyi munkával (Nádori, 1985)

Sporttehetség kiválasztása

Szemponyjai:

- ✓ A szociális, fizikai, pszichikai, biológiai érettség vizsgálata
- ✓ Az egész személyiséget vizsgáljuk
- ✓ A vizsgálat megfeleljen a versenyző korának, képesség színvonalának, a sportágnak
- ✓ Általános iskolás kor: erő. Állóképesség, gyorsaság, hajlékonyság
- ✓ A sportolás kezdetétől-sportágra
- ✓ Néhány éves sportmúlttal-versenysportra

1.Természetes kiválasztódás

2.Közvetett kiválasztás

3. Sikeren alapuló kiválasztás

4. Tudományos kiválasztás

- ✓ **Pontosabb, megbízhatóbb**
- ✓ **Tudományos módszerekkel**
- ✓ **Diagnosztikus és longitudinális vizsgálatok**



Tehetséggondozás

- ✓ A kiválasztás nem újkeletű, a módszerek mégis változnak
- ✓ Korlátozott erőforrások
- ✓ Felmérések elemzések nélkül nincs élsport
- ✓ Utánpótlásban rendszer szükséges
- ✓ Versenyteljesítmény elemzése is fontos
- ✓ Környezet szerepe (szülők, iskola, edzők, egyesület)
- ✓ A siker kulcsa a csapatmunka
- ✓ Létesítmény, felszerelés, kiegészítő tényezők szerepe kiemelt



Definíció

- Szomatotípus (testalkat) meghatározása
- Növekedési típus (csontozati alkat)meghatározása
- Testösszetétel becslése (izom, csont, zsiger, zsír abszolút és relatív értéke – % és kg)
- Intenzív növekedési időszak meghatározása
- Biológiai fejlettség meghatározása
- Testzsírszázalék (+sovány testtömeg) becslése
- Várható testmagasság becslése



Mérési módszertan



Levelezési cím:

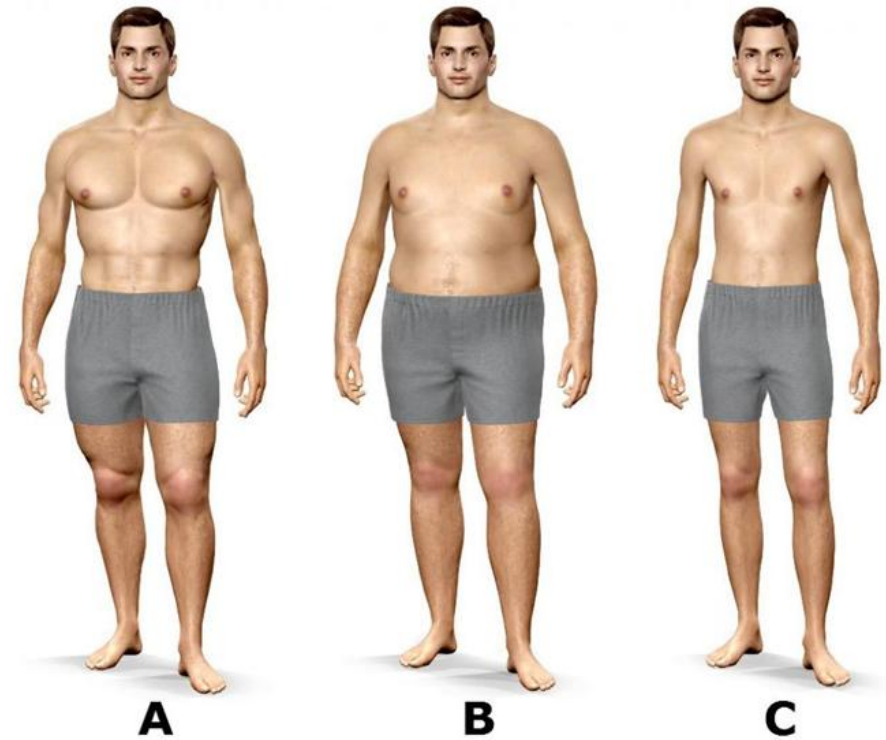
Név:			Kor:	Nem:	
Mérés dátum:	Születési dátum:	Testtömeg:	Testmagasság:		
Apa magassága:	Anya magassága:	Ülőmagasság:	Sport:		
BMI:	Testzsír%:	Izomtömeg %:	Viscerális zsír:		
Szélességek (cm)					
Kézfej:	Könyök:	Váll:	Mellkas:	Mellkasmélység:	Csípő:
Térd:	Boka:				
Kerület (cm)					
Kézfej:	Alkar:	Felkar1:	Felkar2:	Mellkas:	Csukló:
Comb:	Lábszár1:	Lábszár2:	Boka:		
Hossz (cm) (szükség esetén)					
Kar fesztáv:	1-5 ujj fogásszélesség	Talp hossz			
Bőrredő (mm)					
Triceps:	Biceps:	Lapocka alatt:	Oldalsó csípő:	Csípőtővis felett:	
Köldök (has):	Alszár:		Combközép:		



Szomatotípus komponensei

Melyik komponens a leghangsúlyosabb?

- **endomorfia** (B. fotó): relatív kövérség
- **mezomorfia** (A. fotó):
Izom-csontrendszeri relatív robusztusság
- **ektomorfia** (C. fotó):
relatív nyúlánkság





Sportantropometria

	HEIGHT		WEIGHT		SHOE SIZE	
	(years)	(feet/inches)	(cms)	(pounds)	(kg)	(US)
4	3'10 1/2"	118.1	56	25.4	Size 12	
6	4'3 1/2"	130.8	82	37.2	Size 2	
8	4'8 3/4"	144.1	108	50.0	Size 4	
10	5'3 1/4"	160.7	139	63.0	Size 7 1/2	
12	5'10"	177.8	192	87.1	Size 10 1/2	
16	6'7"	200.7	265	120.2	Size 15	
21	7'1"	215.9	302	137.0	Size 20	
25	7'1"	215.9	310	140.6	Size 22	

A szomatotípus komponensei

- Köttö sorrend: endo – mezo – ekto

Komponensek súlya:

0.5 – 2.5	alacsony
2.6 – 5.4	közepes
5.5 – 7.0	magas
7.0 felett	nagyon magas



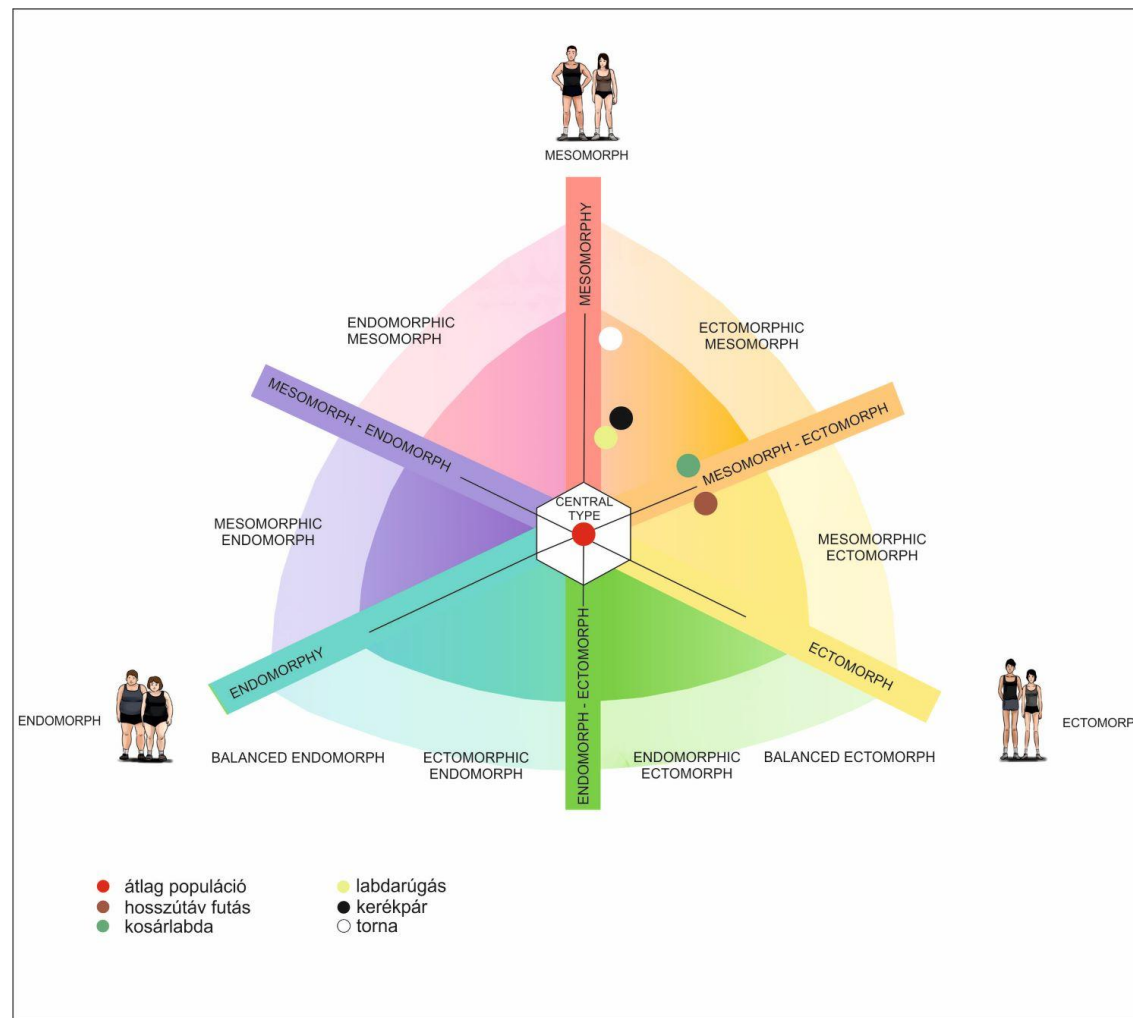
Magyar élsportolók szomatotípusai

- Kosárlabda 2,0 – 5,5 – 3,1
- Ökölvívás (+75 kg) 2,2 – 6,1 – 2,1
- Kajak-kenu 2,1 – 5,7 – 2,3
- Párbajtőrívás 2,8 – 5,2 – 2,0
- Torna 1,4 – 5,8 – 2,8
- Cselgáncs (71-86kg) 3,0 – 6,0 – 1,7
- Böde Dániel: 3,4 – 6,7 – 1,2
- Dzsudzsák Balázs 2,6 – 4,3 – 1,9



SECTION TITLE

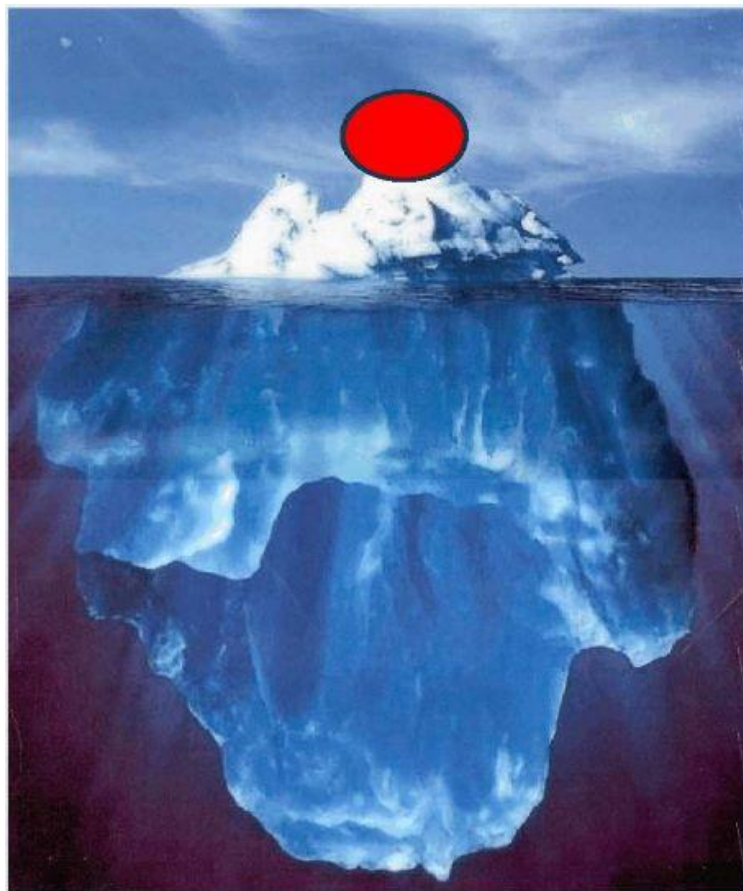
Szomatotípus alkatháló



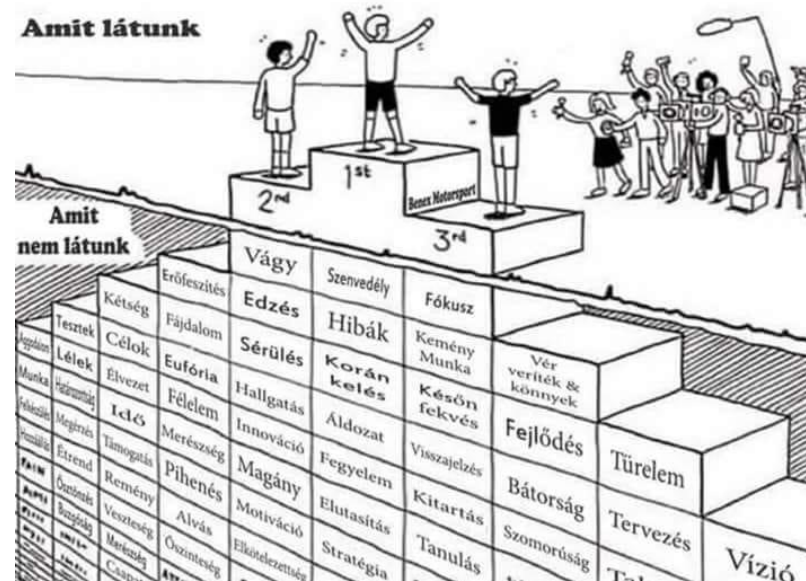
Kiválasztás és szűrés

Terület neve	Mérés	Korosztály	Mérési gyakoriság
Orvosi	Ált. anamnaesis, ortopédiai anamnaesis	U12-felnőtt	évente 2x
Élettani	Antropometria testösszetétel	U12-felnőtt	évente 2x évente 6x
Humánbiológiai	CK,laktát, spiroergometria	U12-felnőtt	naponta félévente
Motoros	Gyorsaság, erő, állóképesség, agilitás	U12-felnőtt, 1 RM U16-tól	évente 4x
Prevenációs előszűrés	FMS, mozgásszervi szűrés	U12-felnőtt	évente 2x
Edzés és mérkőzés monitoring	Teljesítménymérés (Catapult, Polar)	U16-felnőtt	minden edzés és mérkőzés
Társadalomtudományi	Sportpszichológia, sportpedagógia	U14-felnőtt	évente 2x

Sportági kiválasztás + Sportantropometria



Amit az emberek nem látnak:





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2021. január 12.