

káns különbségeket találtunk. Ezek az eredmények bizonyítják a természetromorfizmus nagyfokú plasztikusságát, mely nem az életszakasztól, nem a rokonsági foktól, hanem feltehetőleg a környezeti tényezőktől függ.

Fésüs Ádám (Szentágotthai János Protestáns Szakkollégium)

A csípőízületi abduktor izmok excentrikus edzésének preventív hatása a dinamikus térdvalgus kialakulására

Az ACL sérülése leggyakrabban non-kontakt módon, fokozott dinamikus térdvalgus (DTV) során következik be. A DTV kialakulásának mechanizmusa jól ismert, mégis korlátozott számú kutatás vizsgálja annak mérséklését célzó edzésmódszerek vagy konkrét edzésgyakorlatok hatékonyságát. A csípőtávoltató izmok stabilizáció során excentrikus kontrakcióval csökkentik a DTV kialakulását, ennek ellenére korábbi edzésprogramok során nem alkalmaztak direkt excentrikus kontrakciókat a DTV csökkentésére. Jelen vizsgálat célja az volt, hogy összehasonlítsa a négy héten át tartó maximális excentrikus és koncentrikus erő kifejlesztését tartalmazó csípőabduktós erőedzésprogram hatását a CMJ típusú egy lábás felugrás és az egy lábás leérkezés közben kialakuló DTV-ra.

Vizsgálatunkban 20 aktívan sportoló nő vett részt. Az egyik csoport 4 hétig, heti 3 alkalommal excentrikus, míg a másik 4 hétig heti 3 alkalommal koncentrikus csípőabduktor izomcsoport célzó erősítést végzett. Az edzésprogram előtt és után a vizsgálati személyek egy egy lábás felugrás tesztet, valamint egy leérkezés tesztet végeztek el. Felmértük a maximális excentrikus csípőabduktós forgatónyomatékokat. A felugrások és leérkezések során kialakuló DTV-t csak az excentrikus edzésmódszer csökkentette. A csökkenés mértékében szignifikáns különbség mutatkozott a két csoport között. A két edzésmódszer növelte az egy lábás felugrások során megfigyelhető felugrási impulzust, de a növekedés mértéke nem volt összefüggésben a DTV csökkenésének mértékével. Elmondhatjuk, hogy az izomfunkció specifikus edzésprogram hatékonyabb a DTV csökkentésére. A csípőabduktós erősítés független az edzés típusától, növeli a felugrási impulzust.

Fodor István (Szegedi Tudományegyetem)

Milyen mozgalmak és ideológiák hatottak a Hamasz létrehozására?

Előadásom arra keresi a választ, hogy milyen ideológiai elemek és előzmények voltak hatással a Hamasz létrehozására. Ezen célkitűzés során két fő aspektus jelenik meg: Egyrészt a Hassan al-Banna által létrehozott egyiptomi Muszlim Testvériség, másrészt az Izz ad-Din al-Qassam nevével fémjelzett