



Az „Egészség” című folyóirat (Egészségtani ismeretek terjesztésére s a közegészségügy érdekeinek előmozdítására, szerkesztő: Dr. Fodor József, kiadó: Országos Közegészségügyi Egyesület) 1887–1942 között megjelent példányait a közelmúltban az Országos Egészségfejlesztési Intézetnek ajándékozták. (A példányok tartalomjegyzéke az OEFI honlapján megtekinthető, betekintés személyes egyeztetés után lehetséges.) Folyóiratunk visszatekint a múltba, s az akkori szemléletmód – a mai állásponttal párhuzamos – bemutatásával új cikksorozatot indít el. Időutazásra invitálunk mindenkit az 1800-as és 1900-as évekbe, és ezzel párhuzamosan bemutatjuk a témával kapcsolatos aktuális adatokat, álláspontokat is.



## Sportsérülések a fociban – a tömegsportot érintő tanulságok

Csányi Zsófia

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

Szertelenkedés az atletaságban éppúgy elítélésre méltó, mint a tunyaság, restség. az edző játékok és mozgások kerülése. Az angol lapok megdöbbentő adatokat közöltek a mértéken felül üzött atletajátékok okozta egészségi károkról. Csupán a football (rugó-labda) játékok következtében 26 halálesetet tapasztaltak a múlt évben, mégpedig a játékra alkalmas 6 nyári hónap alatt, továbbá 19 lábtörést és a 12 kartörést, 25 kulcsonttörést és 75 egyéb sérülést. A testedzés ezen az áron nagyon drága, és elmondhatjuk, hogy az atlétáskodást is nem csupán erővel, hanem ésszel is kell üzni.

*Egészség, 1893. április. Rövid Közlések, 146. oldal*

*Az „Egészség” című folyóiratról eredeti helyesírással digitalizálva.*

\*\*\*

A 100 évvel ezelőtti angol bajnokság, valamint a 2010-es labdarúgó-világbajnokság sérülési adatait összehasonlítva elmondhatjuk, hogy több mint 100 évvel ezelőtt az egy csapatra vetített sérülések aránya 8,06 sérülés/csapat volt. Figyelemreméltó azonban, hogy a 2010-es labdarúgó világbajnokságon – ahol 32 csapat játszott és a mérkőzéseken összesen 229 sérülés történt – az egy csapatra vetített sérülések aránya 9,34 sérülés/csapat volt (ugyanakkor haláleset nem történt).

A sporttudomány fejlődésével – a kockázatok csökkentése érdekében – a sportteljesítmények mérésével, elemzésével, valamint a szabályrendszer változtatásával folyamatosan igyekeznek a sportolók sérülési lehetőségeit csökkenteni. A magas szintű sportteljesítmény és a sérülések elkerülése érdekében nagy hangsúlyt fe-

tetnek a pszichikai felkészültségre is, mely hozzájárulhat a játékosok koncentrációs képességének növeléséhez.

Összességében elmondhatjuk, hogy míg a sporttudomány fejlődésével, a kockázati tényezők elemzésével és kiküszöbölésével a labdarúgók sérüléseinek jellege ugyan megváltozott, a sérülések relatív száma azonban nem csökkent.

Ez a tendencia tanulságokat hordoz a lakossági sport modern értelmezéséhez is, hiszen a sérülések elkerülése, illetve megelőzése itt is központi kérdés. Az egészséget támogató, közepes és nagy erőfeszítést igénylő mozgások előtt szükséges bemelegítést végezni, majd levezetéként izmainkat nyújtani. Ezzel is hozzájárulhatunk a jó közérzet, a jól-lét érzés megteremtéséhez, egészségünk megőrzéséhez, fejlesztéséhez.

