

Doktori (Ph.D.) Értekezés Tézisei

**A RÖGZÍTETT POZÍCIÓJÚ GYORSÚSZÓ
KARMOZGÁS KINETIKAI ÉS KINEMATIKAI
VIZSGÁLATA**

Karsai István

Doktori iskola: Elméleti Orvostudományok

Program: Elméleti és gyakorlati felkészítés a központi idegi és humorális szabályozások multidiszciplináris kutatására

Doktori iskola és program vezetője: Prof. Dr. Lénárd László

Témavezető: Prof. Dr. Ángyán Lajos

Külső konzulens: Dr. Antoniό José Silva, Ph.D.

Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar,

Testnevelés- és Sporttudományi Intézet

Pécs, 2011

1. Bevezetés

A mozgáskoordináció, a biológiai rendszer dinamikus működéseket optimalizáló funkciójának válasza, mely önszabályzó mechanizmusok aktiválásán keresztül jut érvényre. A válasz minősége függ a szervezet belső működési lehetőségeitől, a környezet által meghatározott feltételektől és a végrehajtandó feladattól. A belső működési lehetőségek strukturális tényezők, mint a testméretek és funkcionális képességek. A külső környezeti tényezők, az azokat leíró törvényszerűségek szerint hatnak a biológiai rendszer működésére. A feladat jellegének, nehézségi fokának változtatásával a belső funkciók hatékonysága tanulmányozható.

A sportoló célja, hogy versenyen legjobb teljesítményt nyújtsa, ezért tervezett program alapján felkészülést végez. A program eredményességéről a felkészülés közben nyert információk tájékoztatnak. Az úszósportban a propulzív erő kifejtés színvonala meghatározó jelentőségű, a kivitelezés értékeléséhez szükséges adatok azonban direkt módon nem mérhetőek.

Kutatásunkban a gyorsúszó stílust (keresztezett ciklusú ciklikus mozgás), a leghatékonyabb emberi úszásformát vizsgáltuk, ahol a felső végtag által kifejtett propulzív erőhatás dominál.

Jelen tanulmányunk tárgya; kinetikai, kinematikai és szomatometriai paraméterek alkalmazásával a speciális körülmények között végrehajtott úszómozgás struktúrájának feltárása. Vizsgáljuk továbbá az aszimmetria és a mozgásfrekvencia szerepét, amely a centrális eredetű gátló, illetve serkentő tényezők hatásáról ad információkat. A struktúra működéséről nyert ismeretek adaptálhatóak a szabad úszás közben végbemenő eseményekre.

A nyert ismeretek alapján a technikai végrehajtás értékelhetővé válik, az edzések hatékonysága növelhető, illetve a helytelen, sérülésekhez vezető kivitelezési mód kiszűrhető.

2. Célkitűzések

- a. A mozgásfrekvencia növelésével a végrehajtás nehézségi foka is emelkedik. Ezért célszerű a **fokozatos frekvenciaemelés teszt** alkalmazásával megvizsgálni, a frekvencianövekedés hatását a többi vizsgált paraméterre
- b. Korábbi tanulmányok a rögzített pozíciójú úszásteszt során regisztrált adatok alapján az átlagos erő kifejtés és az átlagos csúcserő értékeit használták elemzés céljára, a módszer nem tett különbséget a két felső végtag működése között. Célszerű meghatározni és külön vizsgálni a **domináns és nem domináns oldal működését**.
- c. A **mozgásstruktúra leírása érdekében** célszerű további mechanikai paraméterek meghatározása, mint a maximális erőnövekedési érték (RFDmax), a **ciklusonkénti** csúcserőkifejtések (Fmax) és az impulzus (ImpF50%), elemzésbe történő bevonása.
- d. A kinetikai adatok mellett célszerű a mozgásvégrehajtásról szinkronizált módon kinematikai adatokat is rögzíteni. Megállapítani, hogy a **vizsgált kinetikai** paraméterekhez **kapcsolódó kinematikai** adatok **milyen kapcsolatban állnak egymással**, illetve a két oldal között tapasztalható-e eltérés a vizsgált paraméterek tekintetében.
- e. A mért adatok alapján a leegyszerűsített „quasi steady” eljárás alkalmazásával az **úszómozgás hatékonysági tényezőjének (HT) meghatározása**.
- f. **Többváltozós regresszióanalízis** alkalmazásával annak megállapítása, hogy a sprintúszás sebességét a HT-t, valamint a domináns és nem domináns oldalak mozgásstruktúráját mely paraméterek befolyásolják meghatározó módon.

3. Anyagok és módszerek

3.1. Vizsgálati személyek

A vizsgálatban a portugál úszóválogatott 8 férfi versenyzője vett részt (életkor: $19,09 \pm 09$ év, testmagasság: $181,73 \pm 5,59$ cm, testtömeg: $73,94$ kg). Rövidtávú gyorsúszásban, minden vizsgálatban résztvevő rendelkezik jelentős versenytapasztalattal.

3.2. Protokoll

A vizsgálati személyek, bemelegítést után a tesztfeladattal történő ismerkedésre 5 perc gyakorlási időt kaptak. A horizontális irányú erőkomponens mérésére a TENZI TNF 006 (Tenzi KFT, Budapest) típusú uszodai ergométert alkalmaztuk tolás üzemmódban. Az erőátvitelt egy speciálisan kialakított fejtűvel oldottuk meg. A vsz.-ek a rögzített pozíciójú csak karral úszás tesztet, fülhallgatón keresztül kapott hangjelzések alapján, 30 ciklus/perc frekvencián kezdve, 5 ciklus/perc emelkedési lépcsőt alkalmazva, 55 ciklus/perc frekvencia tartományig hajtották végre. A fokozatok közötti időben az úszók 1 percet pihentek. Egy frekvenciatartományban 20 sec légyvétel nélküli időtartamot rögzítettünk. A törzs és a lábak rögzítéséhez bójákat alkalmaztunk. A karmozgásokról, 4 db víz alatt elhelyezett kamerával, az erőmérő berendezéssel időben szinkronizált módon, videófelvételeket készítettünk.

A tesztek után kézi időméréssel rögzítettük az 50 m-es maximális sebességű gyorsúszás időeredményeit, valamint regisztráltuk a szomatometriai adatokat.

A vizsgálat lebonyolítását a Portugál Edzők Országos Szövetségének etikai bizottsága engedélyezte.

3.3. Adatfeldolgozás

Az ergométeren regisztrált erő – idő adatok alapján meghatároztuk a mozgássorok pontos frekvenciáját, a frekvencia szórását (FRSD) és az átlagos erő kifejtést ($F_{\text{átl}}$), majd kiválasztottuk a további részletes elemzés alá vonandó mozgássort. Meghatároztuk orientáló pontokat (F_{max} és RFD_{max}) oldalanként 3-3 egymást követő kartempó esetén, továbbá ciklusonként kiszámítottuk az $ImpF_{50\%}$ értékeket. $ImpF_{50\%}$ értékét az erő – idő görbe aktuális ciklusra vonatkozó felszálló és leszálló ágain meghatározott, az F_{max} pont 50%-os értékeit reprezentáló helyek közötti erő – idő görbe alatti terület integrálásával határoztuk meg. Az erő – idő görbe további részein a felső végtagok együttesen hoznak létre propulzív erőt. Az orientáló pontokhoz hozzárendeltük oldalanként, az APAS 3D mozgáselemző programmal meghatározott kinematikai adatokat; a felkar saggitális síkú helyzetét (αF_{max} és αRFD_{max}), a felkar frontális síkú helyzetét (βF_{max} és βRFD_{max}), valamint a könyök ízület 3D pozíciójú szögértékét (γF_{max} és γRFD_{max}).

A HT meghatározásához az általunk létrehozott BIOMATA1 programot használtuk, mely a „quasi steady” módszer alapján számított erőértékek és a mért erő adatok hányadosát adja meg.

3.4. Alkalmazott statisztikai eljárások

Az eredményeket az SPSS for Windows v13. adatelemző program segítségével dolgoztuk fel. Átlagok különbségét a Student-féle kétmintás t-próbával, illetve a normál eloszláshoz nem illeszkedő adatok esetekben a Mann-Whitney-tesztel hasonlítottuk össze, több csoport esetén az egy szempontos varianciaanalízist alkalmaztuk, ahol a csoportok közötti különbség megállapítására Bonferoni Post Hoc tesztet használtuk. Az adatsorok közötti kapcsolatok mértékét Pearson, illetve Spearman féle korrelációs számítással határoztuk meg. Szignifikánsnak tekintettük különbséget, illetve a kapcsolatot $p < 0,05$ értéknél. A mozgásstruktúrára jellemző modell meghatározásához a többváltozós regresszióanalízist (MRA) alkalmaztuk. Akkor tekintettük a kritériumváltozót a prediktor változók által meghatározottnak, amennyiben a regressziós ANOVA modellben a $p < 0,05$ -nél és az

együtthatók mértékét meghatározó MRA modellben minden β értékéhez tartozik $p < 0,05$ érték.

4. Eredmények és megbeszélés

4.1. Frekvencianövelés hatása

A mozgásciklus frekvenciájának növelésével emelkedett az Fátl értéke, a kapcsolata nem lineáris jellegű, növekedés a „kritikus” frekvencia eléréséig volt tapasztalható, melyet a harmadik lépcsőben értek el. A frekvencia további növelésével az Fátl csökkent, az FRSD nagymértékben megnőtt. A csapásfrekvencia emelése látszólag kézenfekvő módja az Fátl növelésének, amely biztosítja a nagyobb propulzív erőhatást, azonban a frekvencia emelése, csak egy kritikus érték eléréséig hatásos. Mérési eredményeink összhangban vannak azon kutatók eredményeivel, ahol a szabad úszás sebességét és a csapásfrekvencia kapcsolatát vizsgálják. A kapcsolódó irodalomban található megállapítások szerint; úszás során a sebesség hatékony növelése a hidrodinamikai potenciál tudatos kiaknázásán alapszik, mely az úszó áramlásszabályozás képességét tükrözi. Méréseink alapján megállapítható, hogy a karszegmensek sebességének „kritikus” szint fölé növelésével az áramlásszabályozási és az inter-koordinációs képességszint is csökken.

A tapasztalt hasonlóság további alapot biztosít ahhoz, hogy a rögzített pozíciójú úszásteszt során mért kinetikai és kinematikai adatok alapján következtethessünk a szabad úszás során bekövetkező eseményekre.

4.2. Oldalak közötti különbségek, a kinetikai és kinematikai változók közötti kapcsolat

Szignifikáns különbséget tapasztaltunk a domináns és a nem domináns oldalak között az F_{max} és RFD_{max} , valamint az αF_{max} értékek tekintetében, viszont az $ImpF_{50\%}$ értékek között csak 4,49% különbséget tapasztaltunk. Kinematikai adatok között az αF_{max} tekintetében találtunk szignifikáns különbséget.

A „kritikus” frekvencián mért F_{max} és RFD_{max} értékek reprezentálják az edzés gyakorlat következtében bekövetkezett neuromusculáris adaptáció szintjét, illetve a szabályozási

rendszer funkcionális működését. Megállapítható, hogy a rendszer az F_{max} és RFD_{max} tekintetében tükrözi a más területeken is tapasztalható aszimmetria jegyeit, továbbá az $ImpF50\%$ tekintetében a mechanika törvényszerűségeinek megfelelően szabályoz. Amennyiben a nagyobb propulzió és ezzel nagyobb úszás sebesség létrehozásához nagyobb erő kifejtésre van szükség, akkor a domináns oldal a szükséges impulzust rövidebb idő alatt nagyobb F_{max} és az ehhez magasabb RFD_{max} értékkel éri el. Edzésgyakorlatból ismertek ugyan a folyamatosan csak egy oldali végtaggal végrehajtott feladatok, melyek során a nem domináns oldal is megfelelő terhelést kap, de ezeket a gyakorlatokat szinte kivétel nélkül alacsonyabb frekvencia értékeken és kisebb erő kifejtési megkötéssel alkalmazzák az edzők. A szimmetrikus úszásnemeknél (pillangó és mellúszás) a vizuális feedback segíti az úszót a kétoldali azonos mértékű erő kifejtés létrehozásában, mivel ellenkező esetben az úszó eltérne a megfelelő haladási iránytól. A szimmetriára történő törekvés, az említett gyakorlatok során tanult készségek transzferálása a magasabb csapásfrekvenciákra és a nagyobb erő kifejtések létrehozására, a keresztezett ciklusú úszásnemeknél, csak a legtehetségesebb versenyzők esetében valósul meg teljes mértékben és a versenyeken elért időeredményekben realizálódik.

A keresztezett ciklusú mozgások esetén az egy oldalon történő erő kifejtés, az előrehajtó propulzív impulzus mellett, minden esetben nemkívánatos forgatóhatásokat is kivált. Az úszó a súlypontja körül elfordul, melyet a következő kartempóval ellentételezni kell, viszont az ellentételezés újabb nem kívánt hatásokat válthat ki. Az ellentételezés a haladási irány megtartását, a rezisztív tényezők csökkentését szolgálja és markánsan az F_{max} pontok körül jelenik meg. A karszegmensek kétoldali szabályozása közötti különbség F_{max} pontok körül szembevetőbb. A domináns oldali nagyobb F_{max} érték a test hossz tengelyéhez közelebbi pozícióban kerül végrehajtásra, míg a nem domináns oldalon a kívánt ellentételező forgatónyomaték kialakítását egy alacsonyabb F_{max} értéken, de a test súlypontjától számított távolabbi pozícióban kerül végrehajtásra. Az erőkar rövidítése, illetve nyújtása a domináns és nem domináns oldali F_{max} függvényében, a felkar saggitális és frontális síkú pozíciójának szabályozásával történik. A két oldal tekintetében az F_{max} pontokon tapasztalható közel megegyező 3D könyökízületi szöghelyzet a maximális hidrodinamikai potenciál kiaknázására utal mindkét oldalon. Mérései eredményeink alapján megállapítható, hogy a könyökízület beállításának fő funkciója a nagyobb hidrodinamikai potenciál kiaknázása, a nem domináns oldali felkar pozícionálása fontos tényező a kompenzáló manőver létrehozásában.

A nem domináns oldali RFD_{max} és az F_{max} pontokon a felkar szöghelyzetekre vonatkozó saggitális és frontális síkok közötti értékek pozitív kapcsolatot mutattak és a trendvonalak közel megegyező meredekségűek. Az eredmény a moderált RFD_{max} és F_{max}

értékek mellett arra utalnak, hogy a nem domináns oldalon az elnyújtottabb impulzus kialakítása alkalmával, megfelelő idő áll rendelkezésre a mechanikai szempontból jelentős RFD_{max} érték F_{max} értékhez történő szinkronizálására. A detektált mechanizmus az impulzusok harmonizálásért felelős.

4.3. Többváltozós regresszióanalízis

4.3.1. HT, szomatometriai és kinematikai paraméterek

Az egymással nem szorosan összefüggő, de a kritériumváltozóra együttes hatást gyakorló logikailag összefüggő változók, az MRA modell számítás alapján, szignifikáns szinten igazolják feltételezett modellstruktúrát. A modellben sprintúszásnak megfelelő frekvenciára jellemző hatékonysági tényező, mint kritériumváltozó került elemzésre. Az MRA alapján a kritériumváltozót szignifikáns szinten három kinematikai és két szomatometriai paraméter határozza meg (α F_{max} - domináns oldal, γ F_{max} - domináns oldal, γ F_{max} - nem domináns oldal, tenyér szélessége és a testtömeg).

A korábbiakban, a két oldal összehasonlítása során már megállapításra került, hogy a jelentős mechanikai karakterek értékeinek alakításában a könyök ízület beállítása a hidrodinamikai szempontok figyelembevételével kerül szabályozásra. A modellszámítás alkalmával ez az eredmény ismételt igazolásra került, mivel a modellt alkotó komponensek közül az említett változók szerepelnek a legnagyobb β értéken (0.945, ill. 0.620). Modell kritériumváltozóját szintén jelentős mértékben befolyásoló tényező a domináns oldali F_{max} pontú saggitális síkú felkarhelyzet, mely mértéke a domináns oldali impulzus egyik fő meghatározója. Az említett felkarpozíció negatív előjellel szerepel, ami arra utal, hogy a függőleges helyzetet megelőző pozíciók kedvezőbbek a HT növelése szempontjából. A szomatometriai paraméterek közül a tenyér szélessége bizonyult meghatározó tényezőnek, mely tényező több kutató érdeklődését felkeltette. A kéz mérete és aktuális alakja mechanikai szempontból fontos tényezője a hatékony propulzív erőhatás kialakításának. A modellben továbbá meghatározó jelentőséggel bír a testtömeg érték, mely negatív előjellel járul hozzá a modellstruktúrához. Az erőkifejtés lehetőségének növekedése negatív hatással van az egyenletesebb impulzusgenerálás, a

nagyobb relatív izomtömeggel rendelkező úszó a nagyobb erő kifejtési képessége által inkább az egyszerűbb, kevésbé hatékony mozgásmintákat választja.

4.3.2. Úszássebesség és impulzus

Az MRA alapján, a domináns és nem domináns oldalon létrehozott impulzusok, az 50 m-s gyorsúszásban elért eredményt, szignifikáns szinten határozzák meg. A modellben meghatározó a nem domináns oldali ImpF50%, a domináns oldali ImpF50% jelentősége kisebb. Eredményekkel igazoltuk, hogy az általunk újonnan bevezetett oldalankénti ImpF50%, mint az úszók mechanikai teljesítőképességét leíró paraméter és a szabad úszás közötti kapcsolat fennáll.

4.3.3. Impulzus, kinetikai és kinematikai változók

Az ImpF50% létrehozásában szerepet játszó általunk vizsgált paraméterek közül az MRA enter módszert alkalmazva ImpF50%-ot mint, kritériumváltozót a számítás alapján szignifikánsan meghatározzák a bevitt paraméterek. A modellt a domináns oldalon az F_{max} , αF_{max} , F_{max} , γF_{max} , RFD_{max} változók határozzák meg. A nem domináns oldalon a modellt ettől részben eltérő komponensek alkotják: αF_{max} , RFD_{max} , γRFD_{max} és βF_{max} . Változók határozzák meg szignifikáns szinten. A domináns oldal esetében megállapítható, hogy a modellben szereplő változók a maximális erő kifejtés létrehozása körül szerveződnek. A könyök ízület beállítása az F_{max} ponton szintén fontos tényező a felkar frontális síkú beállítása mellett. A nem domináns oldalon az RFD_{max} pontú könyök ízületi pozíció és az RFD_{max} értéke, továbbá a felkar F_{max} pontú helyzetei a jelentős mértékben meghatározó paraméterek az impulzus létrehozása szempontjából.

5. Új eredmények összefoglalása

1. Az úszás mozgástruktúrájának feltárása céljából **először alkalmaztunk rögzített pozíciójú erőmérést és ezzel időben szinkronizált 3D videó alapú mozgáselemzést.** A mérés lebonyolításához speciális mérőeszköz tervezésére és kivitelezésére volt szükség, továbbá a regisztrált adatok értékeléséhez új módszerek kidolgozására is sor került. A mérési eredményeink igazolták az általunk kidolgozott módszerek alkalmazhatóságát.
2. Megállapítottuk, hogy a szabadúszási tesztekhez hasonló módon a rögzített pozíciójú úszásteszt végrehajtása során is **létezik egy „plafon” frekvencia,** mely túllépése után a mozgásszerkezetben nem kívánt változások lépnek fel. A meghatározható „plafon” frekvencia fölötti végrehajtás esetén csökkent átlagos erő kifejtési érték tapasztalható és csökken a frekvencia megtartási képesség is.
3. Az általunk kidolgozott HT változó segítségével megállapítottuk, hogy **a mozgásciklus frekvenciájának emelése következtében,** a propulzív erő kifejtés eltérő módon kerül végrehajtásra. A frekvenciaemelés hatására kialakuló növekvő átlagos és maximális erő kifejtések mellett, **növekszik a HT értéke** is. HT érték növeléséhez a felső végtag szegmenseinek a megváltozott körülményekhez igazított beállítása szükséges. A HT alakulásában az antropometriai karakter is fontos szerepet tölt be.
4. Megállapítottuk, hogy a legnagyobb propulzív erő kifejtést létrehozó frekvencián történő végrehajtás alkalmával **a domináns és nem domináns oldalak mozgásvégrehajtása között, lényeges különbség áll fenn.** A domináns és nem domináns oldalak között az Fmax és az RFDmax értéke, továbbá a felkar Fmax pontú xy síkú beállítása lényegesen eltér. Az ImpF50% értékei közötti különbség 4.49%. A magasan képzett úszók esetében megállapított értékek orientálóak lehetnek a további vizsgálatokhoz.
5. Megállapítottuk, hogy a két oldal között tapasztalható eltérő erő kifejtési mód és a fellépő forgatónyomaték különbségek miatt, **a felkarokkal szisztematikus kompenzáló mozdulatok kerülnek végrehajtásra.** A könyökízület beállítása a

hidrodinamikai szempontok megtartása miatt, mindkét oldalon hasonló módon kerül végrehajtásra az erő kifejtések meghatározó pontjain. Feltételezhető, hogy a teszt során tapasztalt szabályzó mechanizmusok a szabadúszás során is alkalmazásra kerülnek.

6. MRA alkalmazásával kimutattuk, hogy mely prediktor változók befolyásolják jelentős mértékben az úszás sebességét, a HT-t és az ImpF50%-ot, mint kritérium változókat. **Mérési eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy az általunk alkalmazott módszerek alkalmasak az úszómozgás elemzésére, a mozgásstruktúra feltárására.** További vizsgálatok szükségesek a rögzített pozíciójú teszt és a szabad úszás közötti kapcsolat feltárására az általunk feltárt ismeretek felhasználásával.

6. Eredmények hasznosíthatósága, további tervek

- Az általunk kidolgozott kombinált mérési eljárás alkalmazásával elemezhetővé és értékelhetővé válik az úszók mechanikai teljesítőképessége. Meghatározhatóak az oldalak közötti differenciák, az erő kifejtés karakterisztikus pontjaira jellemző karszegmens pozíciók, mely adatok alapján az edzők és a versenyzők a versenytechnika aktuális állapotáról tájékozódhatnak. Az információk segítenek az edzések hatékonyságának ellenőrzésében és az edzések tervezésében.
- Hosszmetszeti vizsgálatok alkalmazásával, figyelemmel kísérhető a technikai végrehajtás fejlődése. Az esetlegesen megjelenő nem kívánt hatások felismerhetővé válnak. Kizárhatóak olyan végrehajtási formák, melyek vállsérüléseket okozhatnak, illetve az úszásteljesítmény mechanikai szempontú csökkenéséhez vezethetnek.
- A kidolgozott elemzési eljárás alkalmazásával lehetőség nyílik a rögzített pozíciójú úszás és a szabad úszás közötti kapcsolat feltérképezésére. (mérések előkészítése folyamatban az University of La Coruna (E) Sporttudományi Intézetével kialakított kollaborációs kapcsolat keretén belül)

- Az általunk kidolgozott módszer alapján, további kutatási lehetőségek nyílnak meg a mozgásstruktúra meghatározására. A mérések kibővítése EMG-vel és összekapcsolása a MAD rendszerrel, további lehetőséget nyújt új ismeretek megszerzésére (tesztmérések lebonyolításra kerültek a Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézetében és Portugáliában a Sport Sciences School of Rio Maior, valamint a Technical University of Lisbon, Faculty of Human Movement Kinetics kutatócsoportjaival kialakított kollaborációs együttműködés keretein belül)
- A nyerhető információk birtokában lehetőség nyílik a mozgatórendszeri károsodással rendelkező egyének úszásterápiájának kidolgozására (projekt kidolgozás alatt a Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Karával kialakított kollaborációs együttműködés alapján) Az ismeretek sokrétűen alkalmazásra kerülhetnek a parasport területén is.
- Az általunk kidolgozott eljárás alkalmazhatósága lendületet adhat további módszertani fejlesztéseknek. A jelenleg alkalmazott videó alapú mozgáselemző rendszert felválthatja egy automatikus nagyobb időbeni felbontást lehetővé tevő eszköz. Az automatikus mozgáselemző rendszer bevezetésével az általunk kidolgozott eljárás széles körben elterjedté válhat.

7. Publikációs jegyzék

7.1. A disszertáció témájához kapcsolódó publikációk

Karsai, I., Garrido, N., Louro, H., Leitão, L., Magyar, F., Alves, F., Silva, A. (2010) Force production and spatial arm coordination profile in arm crawl swimming in a fixed position. Acta Physiologica Hungarica, 98: 376–383 **IF.: 0.750**

Lane, A., Devenport, T.J., Soos, I., **Karsai, I.**, Leibinger, É. (2010) Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. Journal of Sports Science and Medicine, 9: 388-392 **IF.: 0.815**

Ángyán, L., Térczely, T., **Karsai, I.** (2005) Learning to produce predicted static handgrip forces. *Acta Physiologica Hungarica*, 92: 11-18

Ángyán, L., Térczely, T., **Karsai, I.**, Petőfi Á. (2005) Comparative analysis of the effects of physical exercise. *Acta Physiologica Hungarica*, 92: 19-26

Ángyán, L., Térczely, T., Pálfai, A., **Karsai, I.** (2003) The Role of the Kinaesthetic Feedback in Goal-Directed Movements. *Acta Physiologica Hungarica*, 90: 17-26

Ángyán, L., Térczely, T., Zalay, Z., **Karsai, I.** (2003) Relationship of Anthropometrical, Physiological and Motor Attributes to Sport-Specific Skills. *Acta Physiologica Hungarica*, 90: 225-231

7.2. Egyéb publikációk

Hamar, P., **Karsai, I.** (2010) Az iskolai testnevelés affektív jellemzői 11-18 éves erdélyi tanulók körében. *Fejlesztő Pedagógia*, 21: 42-47

Biddle, S., – Soos, I., Hamar, P., Sandor, I., Simonek, J., **Karsai, I.** (2009) Physical Activity and Sedentary Behaviours in Youth: Data from Three Central-Eastern European Countries. *European Journal of Sport Science*, 9: 295-301 **IF.: 0.755**

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Hein, V., Pihu, M., Soos, I., **Karsai, I.**, Lintunen, T., Leemans, S. (2009) Teacher, peer, and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology and Health*. 24: 689-711 **IF.: 1.692**

Hamar, P., **Karsai, I.** (2008) Az iskolai testnevelés affektív jellemzői 11-18 éves fiúk és lányok körében. *Magyar Pedagógia*, 108: 135– 147

Ángyán, L., Antal, Cs., Teczely, T., A., **Karsai, I.** (2008) Self-reported health status and lifestyle of university students. Hungarian Medical Journal, 2: 417-426

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Hein, V., Pihu, M., Soos, I., **Karsai, I.** (2007) The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. Psychology of Sport and Exercise, 8. 632–653
IF.: 1.192

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Barkouis, V.- Wang, J.C.K., Hein, V., Pihu, M., Soos, I., **Karsai, I.** (2007): Cross-Cultural Generalizability of the Theory of Planned Behavior among Young People in a Physical Activity Context. Journal of Sport and Exercise Psychology, 29: 1-19

IF.: 1.719

7.3. Idézhető összefoglaló tudományos folyóiratban

Karsai, I., Garrido, N., Louro, H., Leitão, L., Magyar, F., Alves, F., Silva, A. (2009) A gyorsúszó karmozgás koordinációjának vizsgálata rögzített pozíciójú úszóteszt alkalmazásával. Magyar sporttudományi Szemle, Suppl. 38: 33

Leitão L., **Karsai I.**, Louro H., Garrido N., Conceição A. Silva, A. (2009) Tethered swimming in crawl: Arm stroke propulsive force at different 5 swim rates. Journal of Sports Science and Medicine, Suppl, 11:118

Soos, I., Whyte, I., Kiss-Toth, E., **Karsai, I.**, Szabo, A. (2007) Young female swimmers' and waterpolo players' sport competition anxiety and motivation. Journal of Sports Sciences, SPSP, 1: 49

Szabo, A., Tsang, E., **Karsai, I.**, Soos, I., Robinson A. (2004) Exercising for health reasons is linked to greater frequency of weekly exercise than exercising for any other reason in physically active undergraduates. *International Journal of Psychology, Suppl*, 39: 451

7.4. Konferencia előadás és poszter

Karsai, I. (2010) A pilot study to assess the effect of eccentric training with a highly trained paraswimmer. 15th Annual Congress of the European College of Sport Science, Antalya, Turkey, Book of Abstracts, p.19

Karsai, I., Garrido, N., Louro, H., Leitão, L., Magyar, F., Alves, F., Silva, A. (2009) Comparative Method to Estimate Propelling Ability Using Tethered Crawl Swimming Test. 14th Annual Congress of the European College of Sport Science, Oslo, Norway, Book of Abstracts, p.83

Karsai, I., Silva, A., Garrido, N., Louro, H., Magyar, F., Ángyán, L., Alves, F. (2008) Estimation of the swimming propelling ability (Pilot study). 13th Annual Congress of the European College of Sport Science, Estoril, Portugal, Book of Abstracts, p. 339

Karsai, I., Ángyán L., Magyar, F. (2008) Biomechanical aspects of the human swimming. „Physical activity and quality of life” International conference on sport sciences, Pécs, Hungary, Book of abstracts, p. 38

Karsai, I., Magyar, F. (2007) Relationship between experimental results and mathematical model for crawl swimming. Sporting Nation and Healthy Society International Conference, Pécs, Hungary, Book of Abstracts, p. 18

Karsai, I., Soos, I., Berkes, L., Teczely, T. (2006): Inter-rater Reliability Estimation of the Isometric Force Control Test in Adolescent Soccer Players. A Sport Éve a Pécsi Tudományegyetemen Nemzetközi Konferencia. Pécs, Előadások és posztterek összefoglalói, 40-42

Karsai I., Lakatos, O., Soós I., Ángyán L.(2004) Comparison of the range of active and passive motions of the shoulder in adolescent swimmers. 9th Annual Congress of the European College of Sport Science, Clermont-Ferrand, France, Book of Abstracts, p. 95

Karsai I., Lakatos, O., Ángyán L.(2003) Examination of the Shoulder in Adolescent Swimmers. 8th Annual Congress of the European College of Sport Science, Salzburg, Austria, Book of Abstracts, p. 267

Lakatos, O., **Karsai, I.** (2003a) Az úszóváll megelőzésének lehetőségei. IV. Országos Sporttudományi Kongresszus. Szombathely, Előadások és posztterek összefoglalói, p. 81-83.

Lakatos, O., **Karsai, I.** (2003b) a Váll mozgásainak kinetikai és kinematikai elemzése úszókon. Magyar Élettani Társaság LXVII. Vándorgyűlés. Pécs, Előadások és posztterek összefoglalói, p. 106

Karsai, I. (2001) Az úszómozgás tanulási folyamatának elemzése. 32. Mozgásbiológiai Konferencia. Budapest, Előadások összefoglalói, p.25

PhD Thesis Summary

**KINETIC AND KINEMATIC EXAMINATION OF
FIXED POSITION ARM COORDINATION IN
FREESTYLE SWIMMING**

István Karsai

Doctoral School: Theoretical Medical Studies

*Program: Theoretical and Practical Preparation for Multidisciplinary Research
on the Central Neural and Humoral Regulation*

Program Manager: Prof. Dr. László Lénárd

Consultant: Prof. Dr. Lajos Ángyán

Independent consultant: Dr. Antoniό José Silva, Ph.D.

Faculty of Medicine, University of Pécs

Faculty of Sciences, University of Pécs

Institute of Physical Education and Sport Science

Pécs, 2011

1. Introduction

The coordination of movement is a reply of the system that optimizes the dynamic operation of the biological organization. The coordination comes about through the activation of self-regulatory mechanisms. The quality of the reply depends on the organization's inner operational capacities, as well as on the conditions set by the environment and on the movement to be performed. The inner operational capacities are structural factors like the size of the body or functional abilities. The environmental factors affect biological organizations in accordance with their well described laws. By altering the aim and level of difficulty of the exercise, the effectiveness of inner functions can be studied.

The goal of the athlete is to do his best on a competition, therefore he gets prepared following a training plan. Information obtained during the preparatory training program can indicate its effectiveness. As far as swimming is concerned, the propulsive force is a decisive factor. However, data necessary for the assessment of the technique cannot be measured in a direct way.

In this study the freestyle swimming (a crossed cycled periodical movement) was examined and tested as the most effective form of swimming for humans, in which the propulsive force of the upper-limb is dominant. The aim of this thesis is to reveal the structure of swimming motion performed among special conditions. To this end kinetic, kinematic and somatometric parameters were used. The role of asymmetry and frequency of motion, which can give further information on the habilitating and debilitating factors, were also observed. The information gained about the functioning of the movement structure can be adapted to free swimming condition. Based on the findings the swimming technique can be assessed, the effectiveness of the trainings can be improved, and the incorrect, injury-prone techniques can be filtered out and eliminated.

2. Objectives

- a, By increasing the frequency of motion, implementation will be more and more difficult. Therefore it is advised to examine the effect of growing frequency on the other parameters by using the **gradual frequency raising test**.
- b, In earlier studies the rate of average force and average peak force was used for the analysis of the results of fixed position swimming tests. This method did not differentiate between the performance of the two upper-limbs. However, it is advisable to determine and separately observe the functioning of **the dominant and nondominant sides**.
- c, In order to **describe the structure of the movement** it is advisable to set and determine further mechanical parameters, for example the maximal rate of force development (RFDmax), force production peak **per cycle** (Fmax) and the impulse of force (ImpF50%). These parameters should also be incorporated into the analysis.
- d, Apart from kinetic data it is parallelly advisable to record kinematic data about the movement. It is important to determine the relation between the observed kinetic and relevant kinematic data, and also it is important to see if there is a discrepancy between the two sides concerning the observed parameters.
- e, Our goal was to determine **the Effectiveness Factor of the swimming motion** by the application of a simplified "quasi steady" method.
- f, **Multiple Regression Analysis** was employed to determine which parameters influence significantly the speed of sprint swimming, the Effectiveness Factor, and the structure of the motion on the dominant and nondominant sides.

3. Materials and Methods

3.1. Subjects

Eight internationally recognized swimmers of the Portuguese national team were involved in this study (age: 19.09 ± 09 years, height: 181.73 ± 5.59 cm, weight: 73.94 kg). All the participants have considerable experience in competing in short distance freestyle swimming.

3.2. Protocol

The observed swimmers following a warm-up session got 5 minutes practice time to familiarize with the test task. In order to measure the horizontal force component a TENZI TNF 006 (Tenzi Kft. Budapest) type swimming pool ergometer was used in thrust mode. The force was transmitted with the help of a special helmet. The observed individuals performed fixed positioned arm only swimming with signals given through a headphone. They started at 30 cycle/minute increased by 5 cycles/minute until they reached 55 cycles/minute. Between the stages the individuals rested for one minute. In a given frequency range a span of 20 seconds without inhaling was recorded. The trunk and the legs were fixed with the help of bouys. Four underwater cameras synchronized with the dynamometer recorded the arm movements of the swimmers.

Having performed the tests the time results of the fastest 50 meters were manually measured and the somatometric data were recorded.

The tests were authorized by the ethical committee of the National Assosiation of Portuguese Coaches.

3.3. Data Collection and Analysis

The exact frequency of movements, the standard deviation of force development (FRSD), and the average force development were determined by the readings of force and time on the ergometer. Subsequently, the movements for further analysis were chosen. The orienting points were determined (F_{max} and RFD_{max}) for 3-3 subsequent strokes for each side. Furthermore, the value of $ImpF_{50\%}$ was calculated for each cycle. This value was calculated

by integrating a section of the force – time curve, which represents the 50% value of points F_{max} in the declining and inclining sections of a given cycle. On other sections of the force – time curve the arms jointly create a propulsive force. Certain kinematic data defined by APAS 3D analyzing programme were assigned to the orienting points on both sides; the upper arm's saggital plane position (α_{Fmax} and α_{RFDmax}), the upper arm's frontal plane position (β_{Fmax} and β_{RFDmax}), and the elbow joint's 3D position angle rate (γ_{Fmax} and γ_{RFDmax}).

To determine the Effectiveness Factor of the swimming motion we used the BIOMATA1 programme developed by us, which give the quotient of force values estimated with "quasi steady" method and the actual readings of force.

3.4 Applied Statistical Methods

The results were processed with the help of SPSS for Windows v1.3 statistical analysis program. The difference of mean rates were compared either with Student's t-test or if the data did not comply with normal distribution with Mann-Whitney test. With several groups a sinlge-factor analysis of variance was employed, where the Bonferoni Post Hoc test was used to determine the difference between the groups. To establish the degree of the relation between the data Pearson and Spearman correlation computing methods were applied. The difference or the relation shall be considered significant if the value is $p < 0,05$. Multiple Regression Analysis (MRA) was employed to determine the charachteristic model of movement structure. Criterion variables were considered to be determined by predictor variables if - in the ANOVA regression model at the value of $p < 0,05$; and if in the MRA model determining the coefficients - to every β there is a corresponding $p < 0,05$ value.

4. Results and Discussion

4.1. The effect of increased frequency

By increasing the frequency of movement cycle the average force increased. However, the relation is non-linear since increase only occured up to 'critical' frequency, which was reached

in the third stage of the test. By further increasing the frequency the average force started to decrease and FRSD greatly increased. Elevated frequency of strokes seems to be a plausible way of increasing average force, which results in greater propulsion. However, elevating frequency is effective only up to a 'critical' degree. Our results are in accordance with the results of those researchers who examine the relation between speed and frequency of strokes in the free swimming condition. According to related literature, deliberately exploiting hydrodynamic potentials is key to increasing speed effectively. This ability reflects that the swimmer is quite skilled in controlling and exploiting flow. During our study we observed that by increasing the frequency of strokes over the 'critical' degree this ability to exploit flow and coordinate movement will be jeopardized.

The observed similarities in results give grounds to the conclusion that kinetic and kinematic data gained during fixed position swimming tests will help to infer tendencies occurring during free swimming.

4.2. Differences between the two sides, the relation of kinetic and kinematic variables

A significant difference was shown between the dominant and non-dominant sides as far as F_{max} and RFD_{max} and αF_{max} are concerned. However, the difference between the rates of $ImpF50\%$ was as little as 4.49%. Among kinematic readings αF_{max} showed significant difference.

F_{max} and RFD_{max} measured during the phase of 'critical' frequency strokes represent the level of neuromuscular adaptation resulting from training sessions. They also represent the functionality of the regulatory system. It can be claimed that the system reflects the signs of asymmetry in the rates of F_{max} and RFD_{max} . Also, the system regulates $ImpF50\%$ in accordance with the laws of mechanics. When a greater effort is required in order to make greater propulsion and thus greater speed, then the dominant side reaches it by giving the impulse in a shorter time with increased F_{max} and RFD_{max} rates. Exercises that involve only one limb are widely known and used in trainings. However, these exercises – almost without exception – are assigned by coaches with the requirement of lower frequency and of lower effort. With symmetric swimming styles (butterfly and breast stroke) visual feedback can help the swimmer to create an equally strong force on both sides or else they would get off course.

Striving for symmetry; transferring skills, that had been learnt through such unilateral

exercises, to increased frequency and stronger strokes – with crossed cycle swimming styles only the most gifted competitors are able to fully live up to these conditions. Only the best can achieve better results by following these guidelines.

The backwash of making efforts only on one side is that a revolving force is being created during crossed cycle movements. The swimmer is starting to rotate around his center of gravity. This force has to be compensated by the following stroke. However, this following stroke will cause further unwanted impact on the movement. The compensational movement is to keep the course of the swimmer and to decrease the resistant factors and it remarkably appears around point F_{max} . Segments of the arm show the most remarkable difference in their regulation on each side around point F_{max} . A greater F_{max} value on the dominant side of the swimmer is exerted near to the longitudinal axis of the body. Whereas on the non-dominant side the necessary compensatory turning-moment will be exerted at a lower F_{max} value a bit further away from the centre of gravity of the swimmer. By adjusting the saggital or frontal position of the upper-arm the swimmer can shorten or lengthen the lever arm in accordance with the values of F_{max} on the dominant and non-dominant side. If the 3D elbow joints' angular position is similar at F_{max} points, it may refer to maximal exploitation of the hydrodynamical potential. Based on the readings we can establish that by adjusting the elbow joint the swimmer can better exploit the hydrodynamical potential and by positioning the non-dominant upper-arm the swimmer can better compensate the manouver.

At the non-dominant RFD $_{max}$ and F_{max} points the values of saggital and frontal planes representing the angular position of the upper-arm show a very positive relation and the trend lines rise very similarly. The moderated RFD $_{max}$ and F_{max} values suggest that on the non-dominant side by creating an elongated impulse there is enough time to synchronize the mechanically significant RFD $_{max}$ value with F_{max} value. The detected mechanism is responsible for harmonizing impulses.

4.3. Multiple Regression Analysis (MRA)

4.3.1. Effectiveness Factor, somatometric and kinematic parameters

The logically related variants - that jointly influence the variant of criterion - can significantly verify the hypothesised model structure based on MRA. The variant of criterion in this model

is the factor of efficiency characteristic to the frequency of sprint swimming. Based on MRA the variant of criterion is determined by three kinematic and two somatometric parameters (αF_{max} – dominant side, γF_{max} – dominant side, γF_{max} – non-dominant side, the width of palm and weight).

Earlier, on comparing the two sides, we observed that the adjustment of elbow joints has to comply with the rules of hydrodynamics and thus it should determine the values of important mechanical characteristics. On computing the model, this result was verified again since among the components of the model the mentioned variants take the biggest β value (0.945 and 0.620). The criterion variable in the model is also greatly influenced by the sagittal plane position of the dominant upper-arm in point F_{max} . This determines the impulse of the dominant side. The mentioned upper-arm position is indicated with a negative sign, which implies that positions prior to vertical position is the best as far as the increase of Effectiveness Factor is concerned. Among somatometric parameters the width of the palm proved to be the most significant one, which result pulled the attention of several researchers. The size and shape of the hand is significant from a mechanical point of view in order to create an effective propulsive force. Body weight is also important in the model, which contributes to the model structure with negative sign. Swimmers with relatively bigger weight usually opt for simpler, less effective movement patterns. The explanation to this is that the opportunity to exert greater force has a negative effect on consistent impulse generation.

4.3.2. Speed of swimming and the impulse

Based on MRA, the results of 50 m freestyle swimming are greatly influenced by the impulses created on the dominant and non-dominant sides. In this model the value of $ImpF_{50\%}$ on the non-dominant side is more significant than the same value for the dominant side. In our study we confirmed that there is a relation between free swimming and the mechanical performance of swimmers – the parameter for this is $ImpF_{50\%}$ on each side.

4.3.3. Impulse, kinetic and kinematic variables

By employing MRA enter method we observed the parameters that create ImpF50%. It turned out that ImpF50% as the criterion variable is significantly determined by the parameters that we entered. The model is determined by variables F_{max} , αF_{max} , F_{max} , γF_{max} , RFD_{max} on the dominant side. As for the dominant side the variables in the model are formulated around creating the maximal force. The adjustment of the elbow joint as well as the adjustment of the frontal plane of the upper-arm in point F_{max} are important factors. on the non-dominant side the position of the elbow joint in point RFD_{max} and the positions of the upper-arm in point F_{max} together with the rate of RFD_{max} are significant parameters in creating impulse.

5. Summary of new findings

1. This is the first time that fixed positioned force production has been measured paralelly with synchronized 3D video recorded analysis of movement. To implement this measuring a special measuring tool had to be designed and constructed. Furthermore, for the evaluation of findings novel methods had to be developed. Our findings verified the applicability of our novel methods.
2. Similarly to free swimming tests, there is a **frequency threshold** in fixed position swimming tests as well. On exceeding this threshold the structure of the movement will change for the worse. Above the threshold the rate of force drops and the ability to keep up the level of frequency is also jeopardized.
3. The Effectiveness Factor (EF) have been developed to describe that **by increasing the frequency of the movement cycle** the propulsivity changes. On increasing frequency, the value of **EF grows** along with the average and maximal force production. However, to keep EF growing, the swimmer needs to continuously adjust the position of the upper limbs' segments. The antropometric features also have an important role in determining EF.

4. **The dominant and non-dominant sides function in a remarkably different way** at the frequency yielding the greatest propulsive force. The dominant and non-dominant sides show different values for F_{max} and RFD_{max} . Furthermore, the xy plane of the upper-arm in point F_{max} greatly differs on the dominant and non-dominant sides. The difference between the rates of $ImpF50\%$ is 4.49%. With highly qualified swimmers the readings may orientate further examinations.
5. Because the two sides have differing force production and turning-moment, **the upper-arms can and should systematically compensate the movement**. With hydrodynamics in mind the adjustment of the elbow joints should be similar on both sides at given points of force production. Supposedly, the regulatory mechanism observed during tests will be used among free swimming conditions as well.
6. By employing MRA the predictor variables that greatly affect the speed, the rates of EF and $ImpF50\%$ (criterion variables) were defined. **Based on our measurements we found that the methods we employed are suitable for analysing and describing the structure of movement**. Further investigations are necessary to find out about the relation between fixed position and uncontrolled swimming with the help of our findings.

6. Use of findings, further plans

- With the help of this combined measurement procedure the mechanical performance of the swimmers can be evaluated. The discrepancies of the two sides and the position of the arm segments in characteristic points of effort production can be described and thus the findings inform coaches and swimmers about their current technique. The information provide feedback on the effectiveness of trainings and help planning.
- By using longitudinal examinations, the development of swimming technique can be tracked down over a period of time. Some backwash effects can easily be traced. Techniques that might harm the elbow or mechanically weaken the performance can be excluded.

- An opportunity presents itself to map the relationship between fixed position and free swimming condition by using the elaborated procedure. (A collaborative study is being prepared at the University of La Coruna, Spain).
- There are further research opportunities to study movement structure based on our methodology. New findings can be researched by completing the methodology with EMG and MAD systems. (Some pilot measurements have been done at the Institute of Sport and Physical Education, University of Pécs and also at the Faculty of Human Movement Kinetic, Technical University of Lisbon as part of a cooperation between the research teams).
- With the help of these findings a rehabilitational swimming therapy can be developed for physically challenged people (a collaborative project is running at the Faculty of Physical Education and Sport Sciences, SOTE, Budapest). The findings can be applied in parasports in many ways.
- The methodology presented in the survey can give impetus to further methodological developments. The currently used video recording system can later be replaced by a higher resolution automated device. With the development and introduction of this automated movement analyzing system the procedure might become widely known and used.

7. List of Publications

7.1 *Publications related to the thesis*

Karsai, I., Garrido, N., Louro, H., Leitão, L., Magyar, F., Alves, F., Silva, A. (2010) Force production and spatial arm coordination profile in arm crawl swimming in a fixed position. *Acta Physiologica Hungarica*, 98: 376–383 **IF.: 0.750**

Lane, A., Devenport, T.J., Soos, I., **Karsai, I.**, Leibinger, É. (2010) Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9: 388-392 **IF.: 0.815**

Ángyán, L., Teczely, T., **Karsai, I.** (2005) Learning to produce predicted static handgrip forces. *Acta Physiologica Hungarica*, 92: 11-18

Ángyán, L., Teczely, T., **Karsai, I.**, Petőfi Á. (2005) Comparative analysis of the effects of physical exercise. *Acta Physiologica Hungarica*, 92: 19-26

Ángyán, L., Teczely, T., Pálfai, A., **Karsai, I.** (2003) The Role of the Kinaesthetic Feedback in Goal-Directed Movements. *Acta Physiologica Hungarica*, 90: 17-26

Ángyán, L., Teczely, T., Zalay, Z., **Karsai, I.** (2003) Relationship of Anthropometrical, Physiological and Motor Attributes to Sport-Specific Skills. *Acta Physiologica Hungarica*, 90: 225-231

7.2 Further publications

Hamar, P., **Karsai, I.** (2010) Az iskolai testnevelés affektív jellemzői 11-18 éves erdélyi tanulók körében. *Fejlesztő Pedagógia*, 21: 42-47

Biddle, S., – Soos, I., Hamar, P., Sandor, I., Simonek, J., **Karsai, I.** (2009) Physical Activity and Sedentary Behaviours in Youth: Data from Three Central-Eastern European Countries. *European Journal of Sport Science*, 9: 295-301 **IF.: 0.755**

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Hein, V., Pihu, M., Soos, I., **Karsai, I.**, Lintunen, T., Leemans, S. (2009) Teacher, peer, and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology and Health*. 24: 689-711 **IF.: 1.692**

Hamar, P., **Karsai I.** (2008) Az iskolai testnevelés affektív jellemzői 11-18 éves fiúk és lányok körében. Magyar Pedagógia, 108: 135– 147

Ángyán, L., Antal, Cs., Teczely, T., A., **Karsai, I.** (2008) Self-reported health status and lifestyle of university students. Hungarian Medical Journal, 2: 417-426

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Hein, V., Pihu, M., Soos, I., **Karsai, I.** (2007) The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. Psychology of Sport and Exercise, 8. 632–653

IF.: 1.192

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Barkouis, V.- Wang, J.C.K., Hein, V., Pihu, M., Soos, I., **Karsai, I.** (2007): Cross-Cultural Generalizability of the Theory of Planned Behavior among Young People in a Physical Activity Context. Journal of Sport and Exercise Psychology, 29: 1-19

IF.: 1.719

7.3 Abstracts published in international journals

Karsai, I., Garrido, N., Louro, H., Leitão, L., Magyar, F., Alves, F., Silva, A. (2009) A gyorsúszó karmozgás koordinációjának vizsgálata rögzített pozíciójú úszóteszt alkalmazásával. Magyar sporttudományi Szemle, Suppl. 38: 33

Leitão L., **Karsai I.,** LouroH., Garrido N., Conceição A. Silva, A. (2009) Tethered swimming in crawl: Arm stroke propulsive force at different 5 swim rates. Journal of Sports Science and Medicine, Suppl, 11:118

Soos, I., Whyte, I., Kiss-Toth, E., I. **Karsai, I.**, Szabo, A. (2007) Young female swimmers' and waterpolo players' sport competition anxiety and motivation. *Journal of Sports Sciences*, SPSP, 1: 49

Szabo, A., Tsang, E., **Karsai, I.**, Soos, I., Robinson A. (2004) Exercising for health reasons is linked to greater frequency of weekly exercise than exercising for any other reason in physically active undergraduates. *International Journal of Psychology*, Suppl, 39: 451

7.4 Presentations

Karsai, I. (2010) A pilot study to assess the effect of eccentric training with a highly trained paraswimmer. 15th Annual Congress of the European College of Sport Science, Antalya, Turkey, Book of Abstracts, p.19

Karsai, I., Garrido, N., Louro, H., Leitão, L., Magyar, F., Alves, F., Silva, A. (2009) Comparative Method to Estimate Propelling Ability Using Tethered Crawl Swimming Test. 14th Annual Congress of the European College of Sport Science, Oslo, Norway, Book of Abstracts, p.83

Karsai, I., Silva, A., Garrido, N., Louro, H., Magyar, F., Ángyán, L., Alves, F. (2008) Estimation of the swimming propelling ability (Pilot study). 13th Annual Congress of the European College of Sport Science, Estoril, Portugal, Book of Abstracts, p. 339

Karsai, I., Ángyán L., Magyar, F. (2008) Biomechanical aspects of the human swimming. „Physical activity and quality of life” International conference on sport sciences, Pécs, Hungary, Book of abstracts, p. 38

Karsai, I., Magyar, F. (2007) Relationship between experimental results and mathematical model for crawl swimming. Sporting Nation and Healthy Society International Conference, Pécs, Hungary, Book of Abstracts, p. 18

Karsai, I., Soos, I., Berkes, L., Teczely, T. (2006): Inter-rater Reliability Estimation of the Isometric Force Control Test in Adolescent Soccer Players. A Sport Éve a Pécsi Tudományegyetemen Nemzetközi Konferencia. Pécs, Előadások és poszterek összefoglalói, 40-42

Karsai I., Lakatos, O., Soós I., Ángyán L.(2004) Comparison of the range of active and passive motions of the shoulder in adolescent swimmers. 9th Annual Congress of the European College of Sport Science, Clermont-Ferrand, France, Book of Abstracts, p. 95

Karsai I., Lakatos, O., Ángyán L.(2003) Examination of the Shoulder in Adolescent Swimmers. 8th Annual Congress of the European College of Sport Science, Salzburg, Austria, Book of Abstracts, p. 267

Lakatos, O., **Karsai, I.** (2003a) Az úszóváll megelőzésének lehetőségei. IV. Országos Sporttudományi Kongresszus. Szombathely, Előadások és poszterek összefoglalói, p. 81-83.

Lakatos, O., **Karsai, I.** (2003b) a Váll mozgásainak kinetikai és kinematikai elemzése úszókon. Magyar Élettani Társaság LXVII. Vándorgyűlés. Pécs, Előadások és poszterek összefoglalói, p. 106

Karsai, I. (2001) Az úszómozgás tanulási folyamatának elemzése. 32. Mozgásbiológiai Konferencia. Budapest, Előadások összefoglalói, p.25