

*Hungarian Review of Sport Science*

# Magyar Sporttudományi Szemle



8. évf. 31. sz. – 2007/3



## VI. Országos Sporttudományi Kongresszus

Eszterházy Károly Főiskola, Eger 2007. október 28-30.

*Program és előadás-kivonatok*

**Magyar Sporttudományi Társaság • Hungarian Society of Sport Science**



*„Tudomány a Sportoló Nemzetért”  
a Nemzetközi Sporttudományi és Testnevelési Tanács  
(ICSSPE) védnökségével*

ICSSPE



CIEPSS

# VI. Országos Sporttudományi Kongresszus

Eszterházy Károly Főiskola, Eger  
2007. október 28-30.

*Program és előadás-kivonatok*

**A kongresszus főrendezője:**  
Magyar Sporttudományi Társaság

**Házigazda intézmény:**  
Eszterházy Károly Főiskola  
Eger, Eszterházy tér 1.

**Fő támogató:**  
Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium  
Sport Szakállamtitkárság

*Fővédnök***Elbert Gábor**

az ÖTM Sport Szakállamtitkárság szakállamtitkára

*Védnökök***Györfi János**

az ÖTM Sport Szakállamtitkárság főosztályvezetője

**Dr. Hauser Zoltán**

az Eszterházy Károly Főiskola rektora

**Dr. Kamuti Jenő**

a Magyar Olimpiai Bizottság főtitkára

**Dr. Ormai László**

a Magyar Edzők Társaságának elnöke

**Dr. Szabó Tamás**a Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet,  
Utánpótlás-nevelési Igazgatóság igazgatója**Szeleczi János**

Eger város alpolgármestere

**Dr. Tihanyi József**

a Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar dékánja

*Tudományos Bizottság*

Elnök:	Frenkl Róbert
Alelnökök:	Földesiné Szabó Gyöngyi Pucskó József Tihanyi József Vass Miklós
Tagok:	Apor Péter Bánhidi Miklós Bognár József Gombocz János Hamar Pál Honfi László Lénárt Ágota Radák Zsolt Rétsági Erzsébet Szabó Tamás

*Szervező Bizottság*

Elnök:	Mónus András
Társelnök:	Honfi László
Tudományos titkár:	Bognár József
Szervező titkár:	Bendiner Nóra
Tagok:	Bánhidi Miklós Dorogi László Gál László Kristonné Bakos Magdolna Lukácskó Zsolt Rétsági Erzsébet Szatmári Zoltán

A kongresszus elnöke: **Dr. Frenkl Róbert**A kongresszus házigazdója: **Dr. Hauser Zoltán rektor, Eszterházy Károly Főiskola**

# VI. Országos Sporttudományi Kongresszus

## Program

2007. október 28. vasárnap

Eszterházy Károly Főiskola főépület, díszterem

16.30 – 17.20

Megnyitó ünnepség

Moderátor: Jónás Zoltán kulturális programigazgató

„Sportvarázs” sportbemutató

Köszöntések

**Dr. Hauser Zoltán,**

az Eszterházy Károly Főiskola rektora

**Szeleczi János,**

Eger város alpolgármestere

**Prof. Em. Hebbelinck Marcel,**

az ICSSPE korábbi alelnöke, az MSTT díszvendége

**Prof. Em. Frenkl Róbert**

a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke

17.20 – 19.00

I. Plenáris ülés

Üléselnök: Nádori László

**Elbert Gábor**

*A sport szerepe a megújuló társadalomban*

**Tihanyi József**

*A szakmai és tudományos képzés kapcsolata a testkulturális felsőoktatásban  
Új kihívások*

**Honfi László**

*A regionalitás jelentősége a sporttudományban*

**Frenkl Róbert**

*Tények és trendek –  
A sporttudomány társadalmi felelőssége*

19.00 Vacsora fogadás

2007. október 29. hétfő

## II. Plenáris ülés (II. emelet 302)

09.00 – 10.00

Üléselnök: Frenkl Róbert  
Szekciótitkár: Seres János

Tóth Miklós

*Az endokrin szív működés szabályozása  
és diagnosztikus jelentősége*

Pavlik Gábor

*Hypertonia és sport*

Pucskó József

*Sportgenomika, doping*

## „A” szekció Edzéstudomány, kineziológia (II. emelet 303)

10.00 – 12.00

Üléselnökök: Radák Zsolt, Tihanyi József  
Szekciótitkár: Juhász Imre

**Szilágyi Tibor, Gál Renato:** A felső végtagi testszegmensek pályakövető mozgásainak elemzése

**Honfi László, Müller Anetta, Seres János, Széles-Kovács Gyula:** Sorozatugrások teljesítményállandósági vizsgálatai a 12-14 éves általános iskolai tanulóknál

**Gyulai Gergely, Bretz Károly, Derzsy Béla, Leibinger Éva:** Szertornászok egyensúlyérzékét befolyásoló tényezőinek elemzése, a mozgással bevezetett egyensúlyi helyzetek összehasonlítása

**Béres Sándor, Hegedűs Imréné, László Ferenc, Kiss Gábor:** Rövidtávú alkalmazkodás az atlétikai sprint számok verseny bemelegítése során

**Kovács Norbert:** Serdülőkorú diákok távolugrásakor regisztrált sebességértékek alakulása

**Csátaljay Gábor, Dancs Henriette:** Labdarúgó mérkőzések számítógépes elemzése

**Sántics Béla:** A mezociklus szerepe a labdarúgók felkészítésében

**Rácz Katalin, Bretz Károly:** Nagycsoportos óvodások stabiometriás eredményei

**Viczay Ildikó, Kontra József, Macejková Yvetta:** Koordinációs alapképességek vizsgálata 5 - 6 éves gyermekek körében

## „B” szekció

### Fogyatékosok sportja, gyógytestnevelés (II. emelet 302)

10.00 – 12.00

Üléselnökök: Benczúr Miklósné, Nébald Rudolf  
Szekciótitkár: Hajdu Pál

**Nébald Rudolf:** Áttekintés a fogyatékos emberek hazai sportjáról

**Benczúr Miklósné, Bata Beáta:** Esélyegyenlőség segítése a fogyatékos emberek sportolásában

**Szekeres Pál:** Útban Peking felé (Hol tart a magyar paralimpiai mozgalom)

**Jády György:** Sajátosságok a tanulásban- és értelmükben akadályozott emberek sportjában

**Kiss Erika:** Mozgáskorlátozott sportolók sportág-specifikus kategória besorolása

**Kálbli Katalin:** Az ülőerőplabdázás hazai helyzete a 2007-es nyíregyházi Európa-bajnokság tapasztalatai alapján

**Keserű József:** Integráció az edzői munkában a judo sportág gyakorlatán keresztül

**Simon István Ágoston:** A környezeti háttér és a gyógytestnevelés kapcsolatának vizsgálata a soproni tanulók körében

**Nagyváradai Katalin:** A gyógytestnevelés helyzete Szombathelyen

## „C” szekció

### Képzés, továbbképzés és a felsőoktatás sportja (II. emelet 306)

10.00 – 12.00

Üléselnökök: Hamar Pál, Hédi Csaba  
Szekciótitkár: Seres János

**Hédi Csaba:** Értékek és tendenciák a nemzetközi és a hazai egyetemi sportéletben

**Szalay Piroska, Gáspár Emese, Sipos Kornél:** Egészségfejlesztési törekvések, szakmai feladatok, és saját egészségfejlesztési erőfeszítések vizsgálata a pedagógusképzésben

**Kokovay Ágnes:** IT alkalmazások lehetőségei tapasztalatai és problémái a sportszakember képzésben

**Márkus László:** Konceptió a sportszakemberek továbbképzési rendszerére

**Fritz Péter, Schaub Gáborné, Dorka Péter:** Az egészségi állapot komplex fejlesztésére irányuló módszer kidolgozása és annak hatékonyságvizsgálata főiskolai és egyetemi hallgatók körében

**Szalay Gábor, Honfi László:** Testnevelés érettségi és testnevelés felvételi eredményeinek összehasonlító elemzése

**Sáringerné Szilárd Zsuzsanna:** A diploma ára - avagy a leendő konduktorok fizikális állapota

**Reigl Mariann, Kovács Katalin, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella:** A játékméret vizsgálata az első éves TF hallgatók körében

„D” szekció  
Sportélettan, sportorvoslás, rehabilitáció  
(II. emelet 312)

10.00 – 12.00

Üléselnökök: Pavlik Gábor, Szóts Gábor  
Szekciótitkár: Bocz Árpád

**Zsidegh Miklós, Mészáros Zsófia, Vajda Ildikó, Mészáros János, Polydoros Pampakas, Sziva Ágnes, Osváth Péter:** Korai gyermekfejlődés a szocio-ökönómiai státus hatásai

**Szóts Gábor:** Elvonalbéli sportoló nők csontsűrűség profiljának újszerű bemutatása

**László Ferenc, Fehér Adrienn, Hocza Ágnes, Dan Dániel, Molnár Andor, Egresits József:** A metabolikus szindróma kóroktana és prevenciója a testmozgás szempontjából

**Kneffel Zsuzsanna, Horváth Patrícia, Pintér Barbara, Petrekanits Máté, Pavlik Gábor:** Összefüggés az echokardiográfiás adatok és a relatív aerob kapacitás között

**Horváth Patrícia, Kneffel Zsuzsanna, Petrekanits Máté, Lénárd Zsuzsanna, Kispéter Zsófia, Pavlik Gábor:** Hypertoniás szülők sportoló és nem sportoló utódainak szív adatai különböző életkorban

**Csajbók Éva, Nemes Attila, Gavallér Henriett, László Ferenc:** Az elhízás és a növekedési hormon hatása az aorta tárgulékenységére

**Pápai Júlia, Tróznai Zsófia, Velencei Attila, Kovács Árpád:** A különböző sportágakhoz tartozó elit utánpótláskorú sportolók testszerkezete

**Tróznai Zsófia, Pápai Júlia:** Sportoló fiatalok testfelépítésének különbségei az eredményesség függvényében

**Koltai Erika, Mihalik Balázs, Nyakas Csaba, Lacza Zsombor, Cselenyák Attila, Radák Zsolt:** Az edzés és az IGF-1 kezelés hatása az agyi öregedésre

**Molnár Andor, Szász András, Dan Dániel, László Ferenc:** A memória peptid galanin hatása a só-víz háztartásra az antidiuretikus hormon szabályozás útján

**Pucsek József Márton, Györe István, Pucsek József, Huszár Éva, Argay Katalin, Horváth Ildikó:** Terhelés hatása a ciklooxigenáz enzim mediátor anyagainak változására a kilégtett levegő kondenzátumában élsportolóknál

**Ránky Márta Zsuzsa, Tiszeker Ágnes:** Elvonalbéli atléták dopping vizsgálati jegyzőkönyveinek elemzése

**Szabó Zsófia:** Exercise counteracts changes in proteasome levels and activity after brain trauma

**Kalmár Zsuzsa, Munkácsi István, Hamar Pál:** Testnevelésszakos hallgatók kognitív szorongás és önbizalomhiány jellemzőinek vizsgálata

**Kincses Kovács Éva:** Aranycsapat, aranyemberek  
**Kristonné Bakos Magdolna, Szalay Gábor, Batta Klára, Seres János:** A testnevelés, mint tantárgy és a testnevelő tanárok tantestületi megítélése

**Mihalik Hunor, Abe Tetsushi:** A budo értéke és adaptálása a nyugati kultúrában

**Szabó Kristóf, Pignitzky Dorottya, Velencei Attila, Kovács Árpád:** A Sport XXI. Utánpótlás-nevelési Program informatikai rendszere

**Viczay Ildikó, Baráth László:** A Komárom környéki általános iskolák torna oktatásának helyzete egy felmérés tükrében

**Wachtler György:** Fenntarthatóság a világ helyzetét és a sportszakma jövőjét illetően

13.00 Ebéd fogadás

„Poszter” szekció  
(I. emeleti folyosó)

A poszter-kiállítás teljes időtartama:  
08.00 – 18.00

A poszter-bemutató ideje három párhuzamos csoportban  
12.00 – 13.00

Üléselnökök: Apor Péter, Kristonné Bakos Magdolna,  
Müller Anetta

**Béres Sándor, Hocza Ágnes, László Ferenc:** Elvonalbéli magyar vágatók gyorsasági állóképességének fejlesztése hosszú távon

**Bertók Szabolcs Levente:** Motoros képességek vizsgálata két erdélyi testnevelő-edző szakos főiskola példáján

**Csányi Tamás, Vári Péter:** A fizikai aktivitás kutatásának módszerei

**Fehér Csilla, Gyurgyik Tímea, Szatmári Zoltán:** A bilaterális transzferhatás vizsgálata a kislabda hajításban

**Oláh Zsolt, Makszin Imre, Osváth Károly:** Tanulók motoros állapotában tapasztalható változások egy nyári szünet után

**Osváth Károly:** Motoros tesztrendszerek összesített értékelése

**Bóka Ferenc, Nagymajtényi László, Paulik Edit:** Utánpótláskorú labdarúgók testi fejlettsége és kondicionális jellemzői

**Juhász Imre, Szalay Gábor:** Sporttáborok terhelésének összehasonlító vizsgálata a szívfrekvencia alapján

III. Plenáris ülés  
(II. emelet 302)

14.00 – 15.20

Üléselnök: Szabó S. András  
Szekciótitkár: Seres János

Marcel Hebbelinck  
*Nutrition and Health*

Martos Éva

*A prevenció sajátosságai gyermekkorban.  
Mikor kezdjük?*

Radák Zsolt

*A fizikai inaktivitás ára*

Szabó Tamás

*A sporttehetségek kiválasztása  
– Praktikum? Tudomány? Misztikum?*

„E” szekció  
Életmód, szabadidő, táplálkozás  
(II. emelet 302)

15.30 – 18.00

Üléselnökök: Bokor Judit, Szabó Béla  
Szekciótitkár: Seres János

†**Simon József, Szabó S. András:** A folyamatos sporttevékenység hatása az élettartamra, közérzetre, életminőségre

**Bokor Judit:** A sportturizmus piaci szegmense

**Bősze Júlia, Lakati Réka:** Turisztikai fejlesztések környezeti és életmódbeli hatásainak elemzése egy megvalósult program alapján

**Dobay Beáta:** Szlovákia sportturisztikai adottságai s annak hatása az iskolai tanterv által szervezett táborozásokra

**Bánhidi Miklós, Edvy László, Gálné Starhon Katalin, Szalóki Rihárd:** Magyar fiatalok aktív üdülésének vizsgálata

**Nagy Ágoston:** A Debreceni Egyetem életmód programja és kapcsolatrendszere

**Trényiné Rákóczi Zsuzsanna:** A Szegedi Tudományegyetem női alkalmazottainak aktivitása az egyetem sportéletében

**Koppány Gabriella, Kovács Tamás Attila:** A rekreációs sportolók felkészültsége az utcai futóversenyekre

**Schaub Gáborné, Dorka Péter, Fritz Péter:** Szociális háttér, táplálkozás, fizikai teljesítmény iskoláskorú gyermekeknél

**Vári Péter, Csányi Tamás:** Az egészségnevelés hatékonysága a családban - egy lehetséges kutatómódszertani megközelítés

„G” szekció  
Sport és társadalom  
(II. emelet 306)

15.30 – 18.00

Üléselnökök: Földesiné Szabó Gyöngyi, Kertész István  
Szekciótitkár: Hajdu Pál

**Kertész István:** Az ókori olimpiatörténet új feliratok tükrében

**Takács Ferenc:** Budapest olimpiai kandidálása

**Onyestyák Nikolett:** Új világrend és olimpia – Barcelona 1992

**Baráth László:** A Csehszlovákiai Magyar Testnevelő Szövetség - (CsMTSz) megalakulása és működése az első Csehszlovák Köztársaságban

**Varró Oszkár:** Szent-Györgyi Albert a Nobel-díjas tudós, sportoló és sportvezető

Üléselnökök: Földesiné Szabó Gyöngyi, Lukácskó Zsolt

**Farkas Péter:** Állam és civil szféra viszonya a francia sportirányításban

**László Anita, Lénárt Zoltán, Osztopáni Andrea, Tóth Adrienn:** Sporttal a nagyobb fokú önállóságért, az esélyegyenlőségért

**Némethné Tóth Orsolya:** Esélyegyenlőség a testnevelésben

**Takács Bence:** A magyarországi serdülőkorúak fizikai aktivitása televíziózási szokásaik tükrében

„F” szekció  
Research Results and Methods  
(English Session)  
(II. emelet 303)

15.30 – 18.00

Chair-Persons: Mike Hughes, Szabó Attila  
Secretary: Bíró Melinda

**Szabó Attila, Velencei Attila, Szabó Tamás, Kovács Árpád:** Exercise Addiction

**Fügedi Balázs, Tóth László, Bognár József:** Assessment the capacity of working memory by complex motor task in 10-14 years old children

**Munkácsi István, Katona Zsolt, Hamar Pál:** Survey on improvement in balance tests and gymnastic elements taught by different educational methods for kindergartner aged gymnasts

**Vécseyné Kovách Magdolna:** Health-conscious behavior of people over sixty

**Efstathios Christodoulides:** Cyprus Sport Organization on the Trail for Sport Engagement and Health Development

**Bíró Melinda:** A new perspective of the effectiveness of swimming education

**Diana Christodoulou:** Sport Students' Opinion about Deviant Behavior

**Dóczi Tamás:** Sport, Globalization, National Identity

**Orphanos Yiannakis:** Sport Tourism, a Probable Lifeboat for the Development of Tourism in Cyprus

„H” szekció  
Utánpótlás-nevelés, tehetséggondozás  
(II. emelet 312)

15.30 – 18.00

Üléselnökök: Szabó Tamás, Ozsváth Károly  
Szekciótitkár: Széles-Kovács Gyula

**Velencei Attila, Kovács Árpád, Szabó Attila, Szabó Tamás:** Települési lejtő az utánpótlás-nevelésben

**Géczy Gábor, Bognár József, Oláh Zsolt:** Kiválasztás és beválás az U18-as jégkorong válogatottnál

**Kovács Árpád, Velencei Attila, Szabó Attila, Szabó Tamás:** A KSI-ben sportoló gyermekek társadalmi háttérének átalakulása az elmúlt 30 évben

**Pignitzky Dorottya, Szabó Tamás:** A Sport XXI. Utánpótlás-nevelési és tehetséggondozási program, mint folyamat orientált rendszer

**Tóth József:** Héralézs Bajnok- és Csillagprogram céljai, működési rendje, tapasztalatai

**Révész László, Bognár József:** Az Ericsson-i tehetség-elmélet vizsgálata úszásban

**Bán Sándor:** Az edzők szerepe az utánpótlás korú úszók felkészítésében

**Kiss Gábor:** Gerejlyhajtók versenyzői életútját befolyásoló tényezők Magyarországon

„I” szekció  
Sportpszichológia  
(II. emelet 314/a)

15.30 – 18.00

Üléselelnökök: Lénárt Ágota, Soós István  
Szekciótítká: Bocz Árpád

**Soós István, Hamar Pál, Andy Lane, Leibinger Éva, Karsai István:** Az érzelmi intelligencia és a hangulat mérése a sportban – Az Érzelmi Intelligencia Skála és a Brunel Hangulati Skála magyarországi alkalmazása

**Lénárt Ágota, Varga-Pintér Barbara, Sára Gábor, Mihalik Hunor:** Harcművészeti ágazatok kezdő szinten gyakorlók pszichológiai vizsgálata

**Varga-Pintér Barbara, Lénárt Ágota, Pavlik Gábor, Tóth László:** Chen-stílusú Tai Ji Quan gyakorlók pszichológiai vizsgálata

**Balassa Levente, Sipos Kornél:** Miért kíváncsiabbak a nők - miért racionálisabbak a férfiak? Az STPI-Y (szorongással összefüggő személyiségvonások) és az LDM (Lifestyle Defense Mechanism Inventory) mérési eredményeinek összefüggései rendszeresen sportoló egyetemisták körében

**Bartha Csaba:** Labdarúgó játékevezetők koncentrációs képességének összehasonlító elemzése fizikai terhelés előtt, illetve után

**Rendi Mária, Kovács Árpád, Szabó Attila, Lehmann László, Tóth József:** Az addikciók új formáinak megjelenése. Előzetes közlemény egy reprezentatív felmérés tapasztalatairól a sport és a számítógépes addikció kapcsolatáról

**Balogh László:** A szervezet iránti elkötelezettség előzményei, következményei – hatása a sportsapatok teljesítményére

**Mikulán Rita:** Testsúlykontroll és pszichikai közérzet

**Bollók Sándor:** Középiskolai tanulók véleménye a testátlakításról

19.00

Vacsora, fogadás a Juhász Pincészetben

Október 30. kedd

IV. Plenáris ülés  
(II. emelet 302)

09.00 – 10.20

Üléselelnök: Földesiné Szabó Gyöngyi  
Szekciótítká: Hajdu Pál

Gál Andrea

*Sport, média, nők – Hazai és nemzetközi kitekintés;  
Földesiné Szabó Gyöngyi bevezető gondolataival*

Györfi János

*A Sport XXI Nemzeti Sportstratégia átértékelő trendjei  
– A sport társadalomfejlesztő hatásának elemzése*

Istvánfi Csaba

*Az iskolai testnevelés  
az európai uniós törekvések tükrében*

Gombocz János

*A sport és a nevelés harmadik dimenziója*

Round-Table  
(Konferenciaterem I. emelet 206)  
Is Still Sport a Male Preserve?  
English Round-Table Session

10.30 – 13.00

Chair-Persons: Gyöngyi Szabó Földesi, Eva Suska  
Secretary: Melinda Bíró

Participants: national and international experts

„J” szekció  
Sport és nevelés  
(II. emelet 302)

10.30 – 13.00

Üléselelnökök: Bognár József, Gombocz János  
Szekciótítká: Hajdu Pál

**Bognár József:** Felnőttek érték- és tevékenységrendszere kor és iskolai végzettség tekintetében

**Bucsy Gellértné, Fazekas Ildikó:** Sport és személyiségfejlődés. Soproni főiskolás hallgatók személyiségének alakulása egy megismételt vizsgálat adatai alapján

**Németh Zsolt:** Konfliktuskezelési stratégiák vizsgálata végzős testnevelés szakos hallgatók körében

**Leibinger Éva, Kiss Júlia, Huszár Ágnes, Hamar Pál:** Heti időmérleg vizsgálat 11-13 éves budapesti tanulók körében

**Batta Klára, Kristonné Bakos Magdolna:** A labdás sportágak nevelő hatásának empirikus vizsgálata

**Gombocz Gábor, Gombocz János:** Adalékok utánpótlás edzők pedagógiai profiljához

**Polgár Tibor:** A környezet véleménye Vas megyei diákok sportolásáról

**Müller Anetta, Juhász Imre, Széles-Kovács Gyula, Bocz Árpád, Hajdu Pál, Sütő László, Szalay Gábor, Szabó Béla,**

**Seres János:** A sporttáborok pedagógiai és módszertani aspektusai

„K” szekció  
Iskolai testnevelés, diáksport  
(II. emelet 303)

10.30 – 13.00

Üléselelnökök: Istvánfi Csaba, Szatmári Zoltán  
Szekciótítká: Széles-Kovács Gyula

**Szatmári Zoltán:** Testnevelés, mint a vidámság órája!?

**Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc, Papp Gábor, Vass Miklós:** Értékelés a testnevelésben II.

**H. Ekler Judit:** Tendenciák és kérdések az iskolai testnevelésben

**Lehmann László:** A közoktatási típusú sportiskola és a sportiskolai kerettanterv

**Szilva Zsuzsanna:** Third Culture Kids – A testnevelés tanításának sajátosságai nemzetközi környezetben

**Biróné Ilics Katalin:** Röplabdázás az általános iskolákban. Módszerek és lehetőségek az oktatásban

**Katona Zsolt:** A sokszereplős úszásoktatás



**Kovács T. László, Suskovics Csilla, Fügedi Balázs, Bog-nár József:** Az iskola szerepe a sportolási szokások kialakításában és fenntartásában.

**Szlatényi György:** Diákok sportja a tanórán kívül

„L” szekció  
Sportmenedzsment, sportstratégia  
(II. emelet 306)

10.30 – 13.00

Üléselnökök: Györfi János, Rétsági Erzsébet  
Szekciótitkár: Juhász Imre

**Szabó S. András:** A legális teljesítményfokozás lehetőségei és korlátai

**Géczy Mariann, Szabó Tamás:** Edzők foglalkoztatásának atipikus vonatkozásai

**Sterbenz Tamás:** Sport és menedzsment: Döntések a pályán kívül és belül

**Dancsecz Gabriella, Szabó Lajos:** Projekt menedzsment szemléletmód a nemzetközi sportrendezvények szervezésében

**Gósi Zsuzsa:** Az élsportoló, mint érték a sportszervezet vagyonkimutatásaiban

**Ács Pongrác:** A magyar sport területi versenyképességének mérése és módszertana

**Papp Gábor, Prisztóka Gyöngyvér, Vass Miklós:** A sport önkormányzati finanszírozása Pécsen a IV. Városi Sportkonceptió alapján

13.00 Ebéd fogadás



## A Szervező Bizottság felhívása!

A plenáris előadások időtartama 15 perc, vita 5 perc; a szekcielőadások ideje 10 perc, vita 5 perc; a poszter-bemutatók ideje 3 perc, vita 3 perc. A Szervező Bizottság tisztelettel kéri a rendelkezésre álló idő pontos betartását.

# Előadáskivonatok

## A MAGYAR SPORT TERÜLETI VERSENYKÉPESSÉGÉNEK MÉRÉSE ÉS MÓDSZERTANA

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Statisztika és Demográfia Tanszék, Pécs

E-mail: [acsp@ktk.pte.hu](mailto:acsp@ktk.pte.hu)

Napjainkban a közgazdaság-tudományon belül a gazdaság (sportgazdaság) térbeli működése iránt egyre nagyobb érdeklődés figyelhető meg, mivel egyre többen elfogadják, hogy a gazdasági elemzés tényleges egységei már nem a nemzetgazdaságok, hanem a régiók és megyék, hiszen az országhatárokhöz már kevésbé igazodnak az egyes iparágak tranzakciói.

A növekvő globális piac miatt nemcsak az országok, hanem az egyes területek (megyék, régiók) gazdasága is specializálódik, mivel az egyes területeken csak néhány iparág működéséhez elegendők a szűkösen rendelkezésre álló tényezők, erőforrások.

A hazai „sportgazdaság” 2005-ben becsült árbevétele 350 milliárd forint, ami megközelítőleg az akkori GDP 1,7 %-a, vagyis a korábbi évekhez képest jelentős piacbővülést mutat. Amennyiben ez így van, akkor ennek a sportgazdaságnak a területi elhelyezkedését megjeleníthetjük, és versenyképességét mérhetjük.

A célom volt, hogy a sport területi versenyképességének a rangsorát meghatározzam és az ehhez szükséges módszertani apparátust kidolgozzam, melyhez konstruktív és destruktív szemléletet egyaránt alkalmaznom kellett.

Az általam megszerkesztett modellt, és a statisztikai módszerek sokrétű alkalmazása segítségével mutatom be a hazai sport területi versenyképességének rangsorát, hiszen a sportgazdaságnak is vannak területi jellemzői és térbeli hatásai.

## MIÉRT KÍVÁNCSIBBAK A NŐK - MIÉRT RACIONÁLISABBAK A FÉRFIAK

Az STPI-Y (szorongással összefüggő személyiségvonások) és az LDM (Lifestyle Defense Mechanism Inventory) mérési eredményeinek összefüggései rendszeresen sportoló egyetemisták körében

Balassa Levente, Sipos Kornél

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: [levente.balassa@gmail.com](mailto:levente.balassa@gmail.com)

### Bevezetés

Vizsgálatunk két, mostanában standardizált kérdőív mérési eredményeit mutatja be. A „State-Trait Personality Inventory-Y” (STPI-Y) és a „Lifestyle Defense Mechanism Inventory”/ Életmód Kérdőív (LDM) alkalmasnak látszik arra, hogy fontos adatokat nyerjünk a különböző nemű, a különböző sportágakat- és eltérő szinten űző egyetemisták érzelmi állapotairól, valamint megküzdési jellegzetességeiről. Kiindulásnak tekintett egyik korábbi vizsgálatban (Spielberger, at al., 1980, Hungarian version Oláh, 1987) azt találták, hogy a férfiak szignifikánsan alacsonyabb ( $p < 0.05$ ) vonás jellegű szorongással jellemezték magukat, mint a nők (Kudar, 2003).

### Vizsgálat tárgya

376 SE-TSK-s egyetemista (120-an a 2003/2004-es, 133-an a 2004/2005-ös, míg 123-an a 2005/2006-os tanévben végezték a II. évet; átlagos életkoruk: 20,38 év; SD 1,78) 169 férfi és 207 nő – valamennyien rendszeresen sportolnak. Az STPI-Y- és az LDM skálák magyar nyelvű változatait tanítási órán töltöttük ki velük. Összehasonlítottuk a különböző szinten sportolókat és megvizsgáltuk az összefüggéseket a két kérdőív skálái között. A statisztikai értékeléshez az SPSS-t használtuk.

### Módszer

A „State-Trait Personality Inventory-Y” (röviden: STPI-Y), azaz az Állapot-Vonás Személyiség Kérdőív felnőtt változata (Spielberger, 1995, Hungarian version Sipos et al., 2004) 2x4 skálából áll:

Állapot/Vonás jellegű Szorongás, -Kíváncsiság, -Düh, és -Depresszió. A „Lifestyle Defense Mechanism Inventory” (röviden: LDM) (Spielberger, 1987) két skálát tartalmaz: az egyik a Racionalitás, illetve/és Érzelmekkel szembeni Védekezés- (R/ED), a másik pedig a Harmóniára Törekvés (N/H) skálája. Mindkét LDM skála két alskálát tartalmaz: a R/ED a Racionalitást (R) és az Érzések Elnyomását (Anti-emotionality = A), az N/H pedig a Harmóniára törekvést (H), és az Önfeláldozást (Self Sacrifice = SS)

### Eredmények

Szignifikáns nemek közötti különbségeket találtunk mindhárom évfolyamon belül a Vonás Szorongásban: a férfiak alacsonyabb szorongásról számoltak be, mint a nők. Ezen túlmenően az A csoportban a férfiak kevésbé kíváncsinnak, míg a B-ben kevésbé depresszívnek bizonyultak, mint a nők.

Találtunk a három minta/évfolyam közötti eltéréseket is, ezeknek azonban kutatásunk eredeti célkitűzései szempontjából nem tulajdonítottunk jelentőséget.

A sportolás szintje szerinti különbségek: a nők között az élvonalbeliek szignifikánsan több pontot értek el a Vonás jellegű Szorongás skáláján, mint az alacsonyabb szinten sportolók.

Konkurens validitás: az STPI-Y három „negatív” érzelme (szorongás, depresszió és düh) a női és a férfi almintában is szignifikánsan negatívan korrelál az LDM R/ED alskálájával. A női mintában a Vonás jellegű Kíváncsiság pozitívan korrelál az LDM mindkét alskálájával. (A férfiak között hasonló összefüggés nem mutatkozott.) Az STPI-Y Állapot jellegű Düh skálájának mindkét LDM alskálával mutatott szignifikáns együttjárása a megküzdés-kérdőív (LDM) érzékenységre enged következtetni: a R/ED-del pozitívan, az N/H-val negatívan korrelál.

### Következtetések

Mindkét nemnél a „negatív” érzelme (szorongás, düh, depresszió) magasabb szintje mindkét megküzdési mód (R/ED and NH) alacsonyabb értékével jár együtt. Ezen összefüggések a férfiaknál jóval erősebbek. Viszont a nőknél jelentős pozitív korrelációt találtunk a Vonás jellegű Kíváncsiság és mindkét megküzdési mód (R/ED and NH) szintje között. Mindezek azt sugallják, hogy míg a „negatív” érzelme a férfiakat megakadályozzák a megküzdési módok használatában, addig a nők „pozitív” érzelme (a világra való nyitottság) segíti mindkét megküzdési stratégiát.

**Kulcsszavak:** STPI-Y-, LDM változók, egyetemi hallgatók

## A SZERVEZET IRÁNTI ELKÖTELEZETTSÉG ELŐZMÉNYEI, KÖVETKEZMÉNYEI – HATÁSA A SPORTCSAPATOK TELJESÍTMÉNYÉRE

Balogh László

Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Testnevelés és Sportközpont, Budapest

E-mail: [lasbalogh@yahoo.com](mailto:lasbalogh@yahoo.com)

A játékosok (és edzők is) gyakran hivatkoznak arra, hogy azért maradnak egy csapatban, vagy azért képesek jobb teljesítményt nyújtani, mert elkötelezettek iránta. Egy biztosan állítható: *nagyon ritkán lett sikeres bármelyik sportjátékban az a csapat, mely csak összevásárolt sztárokat, és várta a jó eredményeket.* Ha nem törődik azzal, hogy már a játékos leigazolása előtt, a tárgyalás során megismertesse vele a klubot, a szokásokat, történetét, hagyományait, célkitűzéseit (ez tulajdonképpen a szervezeti szocializáció, mely során kialakul a szervezeti identitás), ha nem igyekszik benne kialakítani az érzelmi elkötelezettséget is klubja, csapata iránt, akkor máris hátránnyal indul majd abban a versenyfutásban, ami a professzionális (él) sportot jellemzi. A játékosok csapatukkal kapcsolatos attitűdjeik befolyásolhatják a teljesítményüket. Lehetnek elégedettek a helyzetükkel (Spector, 1999), dolgozhatnak magas bizalmi szintű környezetben, illetve lehet ezeknek az ellentétjük is igaz. Azonban nem elég a magas szintű sportszakmai munka, ha ezekre a teljesítménybefolyásoló változókra nem figyelnek oda a vezetők.

Ennek az előadásnak az a célja, hogy megpróbálja bemutatni az elkötelezettség fogalmát, legfontosabb kapcsolatait más, a teljesítményt alakító tényezőkkel, valamint szerepét a sport csapatok eredményességében.

A pszichológiai szerződés. Amikor egy játékos egy csapat tagjává válik, akkor az írásos szerződésen túl létesül közöttük egy pszichológiai egyezség, ún. pszichológiai szerződés is.

A pszichológiai szerződés az egyén kölcsönös elköteleződésbe vett személyes hite (Robinson, 1996). Rousseau (2000) által ismertté vált fogalom a tag és a szervezete közötti kapcsolatot jellemzi.

March és Simon (1958), Mowday, Steers és Porter (1979), Meyer és Allen (1990, 1991) három komponensű modellje, valamint a követőik írták le az elkötelezettség kapcsolatait más tényezőkkel.

Hogyan lehet fejleszteni, kialakítani az elkötelezettséget, melyek azok a tényezők, amelyek az elköteleződés kialakulásához járulnak hozzá. Ezek lehetnek személyiség tulajdonságok, munkaköri jellemzők, a vezető-beosztott kapcsolat, szervezeti sajátosságok, a szereppel való azonosulás stb. (Mező, 2000)

Európa és Észak-Amerika több professzionális csapata igyekszik felhasználni minden olyan tudományos eredményt, mellyel a megengedett kereteken belül fokozhatja csapata, és a játékosai teljesítőképességét. Magyarországon a sport világa még nem minden esetben fogadja el egyértelműen ezeket az eredményeket, sajnos ebben szerepet játszik az is, hogy elég sok negatív tapasztalattal rendelkezik (akár válogatott szinten is) a nem minden esetben eredményes együttműködés miatt.

Természetesen ez nem helyettesítheti a sportszakmai munkát, viszont ha a hatékonyság a fő cél, akkor vétek lenne azt nem kiegészíteni adott esetben a pszichológia ide vonatkozó, GYAKORLATBAN is hasznosítható eredményeivel.

Ez a tanulmány talán hozzájárul ehhez, és ahhoz is, hogy fokozza a téma iránti érdeklődést.

## AZ EDZŐK SZEREPE AZ UTÁNPÓTLÁS KORÚ ÚSZÓK FELKÉSZÍTÉSÉBEN

Bán Sándor

SZTE JGYPK TSTT

E-mail: sandorban2@yahoo.com

Ma, amikor az egyes világversenyeken gyakran már csak tizedmásodpercek választják el a győztest és a nyolcadik helyezettet minden részletkérdés, ami a versenyzők hosszú távú felkészítésében történik egyre fontosabb szerepet, kap.

Az utánpótláskorban elsajátított elméleti és gyakorlati sportági ismeretek meghatározzák az egész versenyzői karriert. Az edzők szerepe ebben a korban sokkal bonyolultabb, és összetettebb feladat, mint azt az első pillanatban gondolják.

Milyen feladatai vannak az úszósportban dolgozó szakembereknek a versenyzői karrier elindításában? Mely területekre kell különösen koncentrálni az edzői figyelemnek? Hogyan történik a tehetség felismerése, kiválasztása?

Az edző képzési és nevelési feladatai mely területeket érint a tehetséggondozás során? Az edzői felelősség kérdése. Mikor, mivel és hogyan terheljük az utánpótlás-korú versenyzőket?

## MAGYAR FIATALOK AKTÍV ÜDÜLÉSÉNEK VIZSGÁLATA

Bánhídi Miklós<sup>1</sup>, Edvy László<sup>2</sup>, Gálné Starhon Katalin<sup>2</sup> Szalóki Rihárd<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr,

<sup>2</sup>Pannon Egyetem, Veszprém

E-mail: edvyi@almos.vein.hu

A sportturizmus magyarországi térnyerésének vizsgálatára a Magyar Sporttudományi Társaság Sportturizmus Szakosztálya keretén belül Nyugat-Magyarországon egy átfogó vizsgálatot indítottunk el. A kérdőíves vizsgálatba mintegy 500 18-25 év közötti fiatal vontunk be, hogy megismerjük azok üdülési szokásait.

A vizsgálatban kíváncsiak voltunk arra, hogy mikor és hová járnak többnapos üdülésre és ott milyen tevékenységeket preferálnak leginkább. Amennyiben az üdülési során előtérbe helyezik az aktív tevékenységeket, akkor melyek azok és milyen intervallumban teszik ezt. A vizsgálatban ugyanakkor fontosnak tartottuk az utazás nyomán szerzett érzések vizsgálatát, amelyek egy jövőbeli utazás motivációit is jelenthetik.

## A CSEHSZLOVÁKIAI MAGYAR TESTNEVELŐ SZÖVETSÉG - (CSMTSZ) MEGALKULÁSA ÉS MŰKÖDÉSE AZ ELSŐ CSEHSZLOVÁK KÖZTÁRSASÁGBAN

Baráth László

UKF, Nyitra, Szlovákia,

E-mail: lbarath@ukf.sk

Az első világháború után széthullott Osztrák-Magyar Monarchia egyik utódállamaként 1918 októberében megalakult a Csehszlovák Köztársaság, viszonylag nagyszámú magyar népességgel. A területen, ahol élt, a háború előtt mindenütt virágzó sportélet volt, mely az új körülmények között fokozatosan magára talált, s a sportolók, korábbi tevékenységüket folytatva, megpróbálták újjászervezni azt. Nem volt könnyű a megváltozott körülmények között megszervezni sportéletünket, hiszen egyik napról a másikra légüres térbe, többségből kisebbségbe kerültünk.

Az első Csehszlovák Köztársaságban a sportéletet nemzetiségi alapokon szervezték, s így a német, a zsidó, a lengyel sportszervezeteken kívül a magyar sportot egy minden sportágot magába foglaló szervezet, a Csehszlovákiai Magyar Testnevelő Szövetség keretén belül szervezték meg.

Tanulmányomban e szövetségünk megalakulását s működési területeinek fontosabb szakaszait vázoló fel.

**Kulcsszavak:** politikai helyzet, sportélet kialakulása, nemzetiségi alapú sportszervezés, önálló sportszövetségek

## LABDARÚGÓ JÁTÉKVEZETŐK KONCENTRÁCIÓS KÉPESSÉGÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE FIZIKAI TERHELÉS ELŐTT, ILLETVE UTÁN

Bartha Csaba

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

E-mail: barthacsaba@freemail.hu

A labdarúgó mérkőzés játékvezető nélkül elképzelhetetlen. Ahhoz viszont, hogy segítőtje, és ne hátráltatója legyen a világ legnépszerűbb és legtöbb játékost foglalkoztató sportágának, minden tekintetben felkészültnek kell lennie.

Vizsgálatom célja, hogy a Magyarországon tevékenykedő FIFA, országos és megyei keretbe tartozó játékvezetőknek, illetve játékvezető asszisztensek az egyik legfontosabb kognitív képességét – a figyelmet – fizikai terhelés előtt, illetve után felmérjem.

Feltételeztem, hogy a FIFA és az országos keretbe tartozó játékvezetők, asszisztensek e téren magasabb szintű képességekkel rendelkeznek, mint a megyei keret tagjai.

A vizsgálatot négy percre, nyugodt körülmények között, Pieron sorompó-tesztjével végeztem. A vizsgálatban több mint ezer játékvezető vett részt. Mintám kiválasztásához valószínűségi – elemszámmal arányos – mintavételt alkalmaztam. Az adatfeldolgozást Statistica for Windows programcsomaggal (Stat Soft Inc.) készítettem.

Előzetes hipotézisem teljes mértékben beigazolódtott, mivel a vizsgálati eredmények, az egyes csoportok között, a magasabban rangsorolt játékvezetők javára, szignifikáns különbséget mutattak. A megyei keretben működő játékvezetők figyelemvizsgálatának teljesítménye – a szakirodalmi eredményekhez viszonyítva is – elmaradt az előzetes várakozásoktól.

Az eredmény sportpszichológiai jelentősége abban rejlik, hogy a nemzetközi, illetve a hazai labdarúgó játékvezetői populációt csak

nagyon kevesen vizsgálták ilyen aspektusból. E tény, illetve az eredmények nagymértékű szignifikáns volta miatt is, fontosnak tartom ezen pszichológiai teszt többszöri megismétlését a többi sportjáték sípmesterei között is.

**Kulcsszavak:** labdarúgás, játékvezetés, figyelem, Pieron teszt

### A LABDÁS SPORTÁGAK NEVELŐ HATÁSÁNAK EMPIRIKUS VIZSGÁLATA

Batta Klára<sup>1</sup>, Kristonné Bakos Magdolna<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza,

<sup>2</sup>Eszterházy Károly Főiskola, Eger

E-mail: [battak@nyf.hu](mailto:battak@nyf.hu)

#### Kutatás tárgya, célja

Egyre inkább felértékelődnek azok a helyszínek, ahol intenzíven és hatékonyabban folyhat a nevelés, a személyiség dimenzióinak célirányos fejlesztése. Ilyen területek lehetnek a testnevelés és a sport azon műhelyei, ahol a sportág mozgásanyagának magas szintű oktatása folyik.

A fent említett felismerések késztettek bennünket arra, hogy empirikus adatokat nyerjünk, a labdás sportokat (kosárlabda, kézilabda, röplabda labdarúgás) versenyszinten űző sportoló és nem sportoló nők Eysenck által tipologizált személyiségjegyeinek összehasonlításával.

#### Eredmények

Az eredményeket SPSS statisztikai programmal dolgoztuk fel, összehasonlításukra a kétmintás t-próbát alkalmaztuk.

A *kosárlabdás* lányok eredményei a kontroll csoporttal való összevetés során azt mutatják, hogy *extrovertáltabbak* ( $p < 0,001$ ), kevésbé *neurotikusok* ( $p < 0,01$ ) és *empatikusak* ( $p < 0,001$ ), ugyanakkor *impulzívabbak* ( $p < 0,01$ ).

A *kézilabdás* lányok esetében szignifikáns az eltérés a *pszichoticizmusnál* ( $p < 0,001$ ) és az *empátiánál* ( $p < 0,001$ ). Az átlageredmények azt tükrözik, hogy *egocentrikusabbak*, *agresszívebbek* és kevésbé *empatikusak*, mint a kontroll csoport tagjai.

A *labdarúgó sportolók* a *pszichoticizmus* és az *empátia* ( $p < 0,001$ ) személyiségjegyekben igen erős *szignifikáns*, míg az *extroverzióban*, az *impulzivitásban* és a *kockázatvállalásban* ( $p < 0,01$ ) *szignifikáns* eltérést mutatnak.

A *röplabdások* kevésbé *neurotikusak* ( $p < 0,01$ ) és *empatikusak* ( $p < 0,05$ ), ugyanakkor *extrovertáltabbak* ( $p < 0,001$ ) és *impulzívabbak* ( $p < 0,05$ ).

Ha a labdás sportágakat egymással összehasonlítjuk, akkor a kosárlabdások és a kézilabdások eredményei során a kosárlabdás lányok *extrovertáltabbak* ( $p < 0,001$ ), a kézilabdásoknak magasabb a *pszichoticizmus* értéke ( $p < 0,001$ ). A kézilabdások és a labdarúgók esetében a labdarúgók *extrovertáltabbak* ( $p < 0,05$ ). A kosárlabdás és a labdarúgó lányok vizsgálata során kiderült, hogy a labdarúgóknál erőteljesebb a *pszichoticizmus* ( $p < 0,001$ ) és *neurotikussabbak* ( $p < 0,01$ ), ugyanakkor a kosárlabdázó lányok *extrovertáltabbak* ( $p < 0,01$ ). A focista lányoknál a *pszichoticizmus* értékei szignifikánsan ( $p < 0,001$ ) magasabbak, mint a röplabdásoké, ugyanakkor a röplabdás lányok *extrovertáltabbak* ( $p < 0,01$ ). A röplabdások és a kosárlabdások között csak az *empátiában* volt szignifikánsan magasabb érték a röplabdások javára ( $p < 0,05$ ). A kézilabdások és a röplabdások összehasonlításakor a kézilabdásoknál szignifikánsan magasabbak a *pszichoticizmus* értéke ( $p < 0,001$ ), ugyanakkor a röplabdások *extrovertáltabbak* ( $p < 0,01$ ) és *empatikusabbak* ( $p < 0,05$ ).

Végül az összes labdás sportoló nő és a kontroll csoport értékeinek összevetése során a labdás hölgyeknél szignifikánsan magasabbak a *pszichoticizmus* értéke ( $p < 0,001$ ), *extrovertáltabbak* ( $p < 0,001$ ), *impulzívabbak* ( $p < 0,01$ ), *kockázatvállalóbbak* ( $p < 0,01$ ) és kevésbé *empatikusak* ( $p < 0,001$ ).

### ESÉLYEGYENLŐSÉG SEGÍTÉSE A FOGYATÉKOS EMBEREK SPORTOLÁSÁBAN

Benczúr Miklósné, Bata Beata

ELTE Bárczy Gusztáv Főiskolai Kar, Budapest

E-mail: [dorogi@fonesz.hu](mailto:dorogi@fonesz.hu)

A fogyatékosok – függően a fogyatékosok fajtájától, tüneteitől, az akadályozottság mértékétől – az átlagtól eltérő feltételeket jelentenek a sportban, valamint az átlagostól eltérő tényezőket jelentenek a sportolás eredményességében. Ahhoz, hogy sportteljesítmények összehasonlíthatóak és az eredmények rangsorolhatóak legyenek, a fogyatékos emberek sportjában olyan feltételeket kell teremteni, amelyek a legjobban megközelítik, illetve kiegyenlítik a sportolók fogyatékoságából adódó egyéni eltéréseket.

Az előadás áttekinti, hogyan segíthető a parasportban a sportolói esélyegyenlőség. Bemutatásra kerül 389 fő mozgáskorlátozott sportoló az iskolai testnevelésben, felmérés adatainak elemzése, valamint a sportági felkészítésben való iskolai részvételük feltételei, és a mozgáskorlátozottság okozta sajátos egészségi állapotok és ezek változásai az utóbbi 15 évben.

Az előadás második része bemutatja a fogyatékos sportolók esélyegyenlőségét segítő csoportosításokat, a sportolók általános fogyatékoságfüggő, illetve sportág-specifikus kategorizálási formáit.

A fogyatékosok sportjának integrációja feltételezi a szakszerű ismeretekkel bíró testnevelő tanárokat, edzőket. A fogyatékosok sportjának végzésére felkészítő továbbképzések szintén az esélyegyenlőséget szolgálják azáltal, hogy a sport szakképzettséget ki egészítik a testnevelés és sport fogyatékoságfüggő adaptációjával.

### ÉLVONALBELI MAGYAR VÁGTÁZÓK GYORSASÁGI ÁLLÓKÉPESSÉGÉNEK FEJLESZTÉSE HOSSZÚ TÁVON

Béres Sándor, Hocza Ágnes, László Ferenc

Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szegedi Tudományegyetem, Szeged

E-mail: [beres@jgytf.u-szeged.hu](mailto:beres@jgytf.u-szeged.hu)

Tanulmányunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a vágató atléták éveig tartó, felkészítése során alkalmazott gyorsasági állóképességet fejlesztő intervall edzés hatására a speciális állóképesség szintje hogyan alakul, javul-e jelentősen. Továbbá azt, hogy felállítható-e az egyénre jellemző fáradási minta az időgörbék alapján. Felmérésünket 9 éven keresztül végeztük egy-egy élvonalbeli magyar női és férfi vágatóval. Az edzések során a versenyzők meghatározott ismétlésszámmal (5x, 10x, ill. 15x), 2:30 percenkénti indulással hajtották végre a gyakorlatokat (60m, 100m). A pihenőidőt csökkentette a futás ideje, azaz a futás hosszától függően minden esetben kevesebb, mint 2:30 perc állt rendelkezésre. Azt tapasztaltuk, hogy az éveig tartó edzőmunka eredményeképp a speciális állóképesség mutatók javulnak. Kimutattuk, hogy az alanyok fáradása egyéni jellegzetességeket mutat, melyet befolyásol a vizsgált személy lélektani beállítottsága, továbbá a pillanatnyi edzettség és a hangulat. Az ismétlésszámok emelkedésével az átlagsebesség értékek csökkennek és a „fáradási görbék” jelentős eltéréseket mutatnak az egyes vizsgált személyeknél. Beszámolunk még a két nem edzés végrehajtásának összehasonlító elemzéséről is.

**Kulcsszavak:** gyorsasági állóképesség, edzés módszer, vágató atléta, hosszú távú esettanulmány

## RÖVIDTÁVÚ ALKALMAZKODÁS AZ ATLÉTIKAI SPRINT SZÁMOK VERSENY BEMELEGÍTÉSE SORÁN

Béres Sándor, Hegedűs Irméné, László Ferenc, Kiss Gábor

Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szegedi Tudományegyetem, Szeged

E-mail: beres@jgytf.u-szeged.hu

A 200 m és 400 m-es atlétikai versenyeken egyes edzők alkalmazták a módszert, melynek lényege, hogy a verseny előtt, a bemelegítés részeként a futók 30 perccel, illetve 1 órával saját tájuknak megfelelő kontrollfutást végeznek, felkészítve szervezetüket a maximális teljesítményre. Az kontrollfutás célja a savasodási folyamatok megindítása, a keringési-légzési rendszer hangolása, a verseny situációnak megfelelő pszichés állapot elérése és a stressz csökkentése, továbbá az ideg-izom kapcsolatok optimalizálása. Jelen tanulmány célja felfedni a kontrollfutás módszer élet-tani hátterét, megerősíteni, vagy elvetni ennek hasznosságát. Arra a kérdésre kerestük a választ, hogy az egyes élettani mutatók hogyan alakulnak a kontroll és teljesítményre törekvő futás során.

**Kulcsszavak:** sprintfutás, gyorsasági állóképesség, rövid távú alkalmazkodás, edzés módszer, 200 m, 400 m, tejsavszint, kontrollfutás, pulzusgörbe, atlétika

## MOTOROS KÉPESSÉGEK VIZSGÁLATA KÉT ERDÉLYI TESTNEVELŐ-EDZŐ SZAKOS FŐISKOLA PÉLDÁJÁN

Bertók Szabolcs Levente

Semmelweis Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: drd\_bertok.szabi@yahoo.com

A szakdolgozat a testnevelő tanár- és sportszakemberképző főiskolákon tevékenykedő hallgatók motorikus teljesítményeinek a felmérésére irányul, összehasonlítván néhány oktatási intézmény diákjainak átlageredményeit.

A kutatásom fő célja az Eurofit tesztbatteria eredményeinek statisztikai feldolgozása, összefüggések és eltérések kimutatása két erdélyi tudományegyetem – „Babes-Bolyai” TF Kolozsvár és Nagyvárad TF – diákjainak átlageredményei között. A párhuzam során alkalmazott stratégiai módszer segítségével rá szeretnék világítani a tesztrendszer által kimutatott teljesítmények statisztikai eredményeire és a következtetések levonására.

A vizsgálat során választ keresek a következő kérdésekre:

- Az azonos életkorú mintán belül a fizikailag aktívabb csoportok (mióta sportolnak, mit és üzik-e még) fitsségi szempontból jobb eredményeket értek-e el az egyes tesztitemeknél?

- Bizonyos tevékenységi formák pozitívan hatnak-e a kutatásban szereplő vizsgált személyek antropometriai mutatóira?

Felhasznált módszerként tehát az Eurofit motoros tesztrendszert véltem alkalmazni a Kolozsvári Babes-Bolyai Tudományegyetem Testnevelés és Sport Karának (a továbbiakban KTF) és a Nagyvárad Tudományegyetem (VTF) tanár- és sportszakemberképző hallgatóin: elemszám: N=71, 46 fiú és 25 lány (KTF); N=51, 26 fiú és 25 lány (VTF). Életkor: 19-22 év. Időpont: 2007 január – 2007 május.

## A NEW PERSPECTIVE OF THE EFFECTIVENESS OF SWIMMING EDUCATION

Melinda Bíró

College of Károly Eszterházy, Institute of Physical Education and Sport Science, Eger, Hungary

E-mail: biromelinda@ektf.hu

The effectiveness of swimming education is examined in countless aspect and with various methods. The aim of this research was to investigate advantages of our new method and highlighted efficient behavioural teaching in the structure the swimming lesson.

77 swimming lessons were video recorded and coded with the modified Cheffers' Adaptation of Flanders Interaction Analysis

System (CAFIAS). Forty-six (46) PE teachers and swimming instructors (19 males and 27 females) were examined this study. They all taught elementary school pupils.

The results clearly demonstrate the changing teacher activities during opening, main and closing parts of the swimming activities. In a 60-minute swimming activity the opening part usually takes up approximately ten minutes, the main part lasts for 35 minutes and the closing part lasts for 15. During the main part of the lesson the teacher directs of motor activities and other activities are rare. During the opening and the closing parts of the lesson, when directing motor activities does not have an important role, the number of teacher's other activities increases suddenly. All this makes us draw the conclusion that until the 45th minute the teacher actively organizes, and directs the student activities but from that point the passive activities come into prominence.

**Key-words:** Effectiveness - Teacher activities - Structure of the swimming lesson - Interaction analysis

## RÖPLABDÁZÁS AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁKBAN MÓDSZEREK ÉS LEHETŐSÉGEK AZ OKTATÁSBAN

Biróné Ilcs Katalin

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

E-mail: ilcskati@freemail.hu

A röplabdázás Magyarországon kedvelt szórakozás a szabadidő eltöltésére. A strandokon sorra alakulnak a strandröplabdázásra alkalmas pályák, melyek fiatalokat és öregeket egyaránt játékra ösztönöznek. Együtt játszik kicsi és nagy, amatőr és profi. A labdakezelés ugyan speciális, de az alapérítések és az alapvető szabályok elsajátításával a röplabdázás kezdő szinten játszható.

A játékra való igény megköveteli, hogy szervezett keretek között is foglalkoztassuk a röplabdázáshoz kedvet kapó fiatalokat. Ennek legjobb szinterei az iskolák, ahol az alap technikai és taktikai elemek oktatásával, a szabályok betartásával nem csak a szabadidő eltöltésére, de a versenysportra is felkészíthetjük a tanulókat.

Az oktatásra a törzs és kiegészítő tantervben, illetve a választható tantárgyak között is lehetőség van. Sajnos a testnevelő tanárok vagy az iskola vezetősége csak ritka esetben választja. Úgy gondolom, csak azokban az iskolákban foglalkoznak vele, ahol a testnevelő komoly röplabdás múlttal rendelkezik, vagy ahol a város, illetve település elismert röplabdacsapattal büszkélkedhet.

Tapasztalatból tudom, hogy számos intézmény rendelkezik a röplabdázáshoz szükséges feltételekkel. Megfelelő számú és minőségű labda, megfelelő nagyságú tornaterem illetve pálya meglétének ellenére sem történik röplabdaoktatás. A testnevelő tanárok többsége az oktatásban felmerülő nehézségekre hivatkozik.

Tanulmányomban a röplabdázás általános iskolai tananyagban elfoglalt helyét, szerepét, az oktatás lehetőségeit és módszereit gyűjtöttem össze, melyek segítséget adhatnak a testnevelő tanárok felkészüléséhez.

Hipotéziseim igazolására általános iskolában dolgozó testnevelő tanárokat kérdeztem meg. Kutatásomat 4 kérdés köré csoportosítottam, melyek a testnevelő sportmúltjára, az iskola felszereltségére irányulnak, továbbá vizsgáltam a tananyagban szereplő labdajátékok és az egyesületben röplabdázó tanulók összefüggéseit is.

Kutatásom célja nem a kapott eredmények általánosítása volt, inkább csak egy tájékozódás. Úgy gondoltam, ha lesz néhány testnevelő, aki nem röplabdás, mégis tanítja azt, illetve találok felszereltség nélküli iskolákat, ahol van röplabdaoktatás, elégedett leszek. Ezek ugyanis azt bizonyítják, hogy van igény az oktatásra, illetve vannak elhivatott, a sportágért dolgozó testnevelő tanárok.

**Kulcsszavak:** röplabdázás, tananyag, tanórán kívüli testnevelés, módszerek

## FELNŐTTEK ÉRTÉK- ÉS TEVÉKENYSÉGRENDSZERE KOR ÉS ISKOLAI VÉGZETTSÉG TEKINTETÉBEN

Bognár József

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest

E-mail: bognar@mail.hupe.hu

Az ember mindennapos viselkedését, valamint cselekedeteinek jellegét és irányát elsősorban a számára fontos értékek irányítják. A szakirodalom alapján elmondható, hogy ma Magyarországon egyetlen olyan alapvető értéklista sincs, amelyben mindenki egyetértene. Az is nyilvánvaló, hogy a hazai értékrendszerben az értelmesség, a morális értékek és az anyagi jólét volta erősödik, míg a szociabilitás és közösségi értékek, valamint a munka hasznossága, fontossága csökkenő tendenciát mutat.

Mindezek alapján az előadás célja, hogy a felnőttek érték- és tevékenységrendszerét feltárjuk. Konkrétan arra voltunk kíváncsiak, hogy a felnőttek mely értékeket és ehhez kapcsolódóan mely mindennapos tevékenységeket preferálják. Ezen túlmenően azt is vizsgáltuk, hogy mindez milyen eltéréseket mutat kor és iskolai végzettség tekintetében.

A vizsgálat jelen állása szerint 142 fő felnőtt válasza kerültek elemzésre, melyben 45 éves vagy annál fiatalabb 45,8% míg a 45 év felettiek aránya 54,2%. Egyetemi ill. főiskolai végzettséggel rendelkezik 45,1%, míg középiskolaival 54,9%. Tanulmányunkban kérdőíves adatgyűjtést alkalmaztunk, mely kiterjedt a felnőttek demográfiai jellemzőire, értékrendszerére és a preferált mindennapos tevékenységeire. Az értékek és mindennapos tevékenységeik során a válaszadókat arra kértük, hogy a felsorolt értékeket rangsorolják fontossági sorrendben.

A mintákban szereplő felnőttek egyértelműen a családot (2,82±2,72) vélték a legfontosabbnak a meghatározott érték kategóriák közül. Ezenkívül a még egészséget (4,06±2,91), szeretetet (4,33±3,23), becsületet (5,05±2,40) és boldogságot (5,63±3,10) helyezték az érték rangsor elejére. A legkevésbé elfogadott, illetve preferált értéknek a rangsor végéről a sport (11,23±2,68), mellette a karrier (10,39±2,64), szabadidő (10,18±2,94) és tudás (8,18±2,38) számított.

A mindennapos tevékenységrendszer rangsorának élén az alvás/pihenés (3,60±2,23), olvasás (3,67±2,13) és TV/film/színház (4,21±2,33) szerepel. A társaság/barátok (4,32±2,21), illetve a sporttevékenység/játék (4,70±2,29) a rangsor közepét foglalja el, míg a rangsor végén a számítógépezés/internet (5,56±2,21), kirándulás/séta (5,17±2,19) és zenehallgatás (4,85±2,03) található.

Az alminták összehasonlítása alapján elmondható, hogy a középkorúak (45 év fölött) egyértelműen fontosabbnak értékelték a becsületet, mint a fiatal felnőttek (45 év alatt). Más érték kategóriákban, illetve a preferált tevékenységek tekintetében nem találtunk különbséget a kor szempontjából. Ugyanakkor az egyetemet és főiskolát végzettek a pénz fontosabbnak vélték, mint a középiskolát végzettek, viszont a középiskolát végzettek többet hallgatnak zenét és többet kirándulnak, mint az egyetemet és főiskolát végzettek.

A felnőtt társadalom érték rangsorának vizsgálatából kiderült a szakirodalommal megegyező állítás, miszerint a sport, a szabadidő és kirándulás/séta kevésbé preferált értéknek és tevékenységformának számít, mint a pihenés, olvasás és TV/film/színház. Az értékek rangsorában a család, az egészség és szeretet foglalja el a rangsor első három helyét, mégis úgy tűnik a tevékenységvizsgálatnál, hogy a vizsgált felnőttek nem tesznek eleget az egészségükért.

## UTÁNPÓTLÁS KORÚ LABDARÚGÓK TESTI FEJLETTSÉGE ÉS KONDITIONÁLIS JELLEMZŐI

Bóka Ferenc<sup>1</sup>, Nagymajtényi László<sup>2</sup>, Paulik Edit<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged

<sup>2</sup>Népegészségtani Intézet, Általános Orvostudományi Kar, Szegedi Tudományegyetem, Szeged

E-mail: bokaatya@freemail.hu

A napjaink labdarúgásában meghatározó szerepet betöltő országok már felismerték, hogy a labdarúgók képzését tudományosan felépített módszerekkel, háttérrel és eljárásokkal lehet csak világszinten tartani. Fejlesztésüket már óvodás korban (5-6 évesen) el lehet, illetve kell kezdeni. Nagyon fontos tény, hogy minden korosztálynak megvannak a maga speciális képzési feladatai; figyelembe kell venni a testi fejlődést, a koordinációs és a kondicionális fejlődési szakaszokat, valamint az idegrendszer fejlettségét. Feltételezhető, hogy az így képzett és kinevelt sportolókból felnőttkorukra több, nemzetközi szintet elérő játékos kerülhet ki.

Vizsgálatunkban 10-12 éves labdarúgók (16 fő) és nem sportoló, azonos életkorú fiúk (20 fő) vettek részt. Az antropometriai mérések során testtömeg, testmagasság, vállszélesség és felkar körfogat mérése, valamint testzsír analízis mérleggel bioimpedancia meghatározása történt. A kondicionális mérések között a 4 ütemű fekvőtámasz (2 perc), a felülés (4 perc), a relatív erő (fekvenyomás) és a Cooper-teszt (12 perc) szerepelt. Az adatok feldolgozása SPSS 13.0 for Windows programmal történt.

Az eredmények alapján megállapítható volt, hogy míg a testi fejlettséget illetően a két csoport között nem volt lényeges különbség, addig a kondicionális mérések már ebben a korosztályban is a labdarúgók jobb teljesítményét mutatták. Ez azt jelzi, hogy a 10-12 éves korban történő fizikális képzés kellő alapot biztosíthat a 13-14 éves kor után előtérbe kerülő kondicionális képzéshez.

**Kulcsszavak:** utánpótlásképzés, labdarúgás, testi fejlettség, kondicionális képzés

## A SPORTTURIZMUS PIACI SZEGMENSE

Bokor Judit

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

E-mail: bokorju@bdf.hu

A sporttudománnyal foglalkozó szakemberek napjainkban már a sportturizmust is vizsgálják, mint egy a szabadidő eltöltésének egyre népszerűbb formáját. A turista és a fogadó területek együttműködése megkívánja a sportturisztikai kínálatot igénybe vevő turisták piaci szegmensének ismeretét. E piac ismeretében a természeti környezetre alapozva versenyképes kínálatot tudnak kialakítani és kínálni a turisták felé a szolgáltatók.

Megbízható hazai eredmények, statisztikai felmérések még nem állnak országos adatként rendelkezésre, ezért a külföld szakirodalmában megjelent kutatási eredményekre támaszkodva tudjuk egyelőre jellemezni a sportturistákat.

Gibson (1998) utal egy amerikai felmérésre, amely szerint 1994-ben a felmérésben résztvevő amerikaiak 22%-a állította, hogy a szabadság helyszínének kiválasztásánál fontos szempont volt a sportban való részvétel, míg a kanadaiak 37%-a vallotta ugyanezt. Hazánkban egy, a Heti Turizmusban 2001-ben megjelent cikk szerint az utazási motivációk rangsorában első helyen a bevásárlás áll (23%), majd az üdülés (19%), rokonlátogatás (16%), üzleti út (12%), gyógyfürdők (9%), munkavállalás (7%), sportolás-hobbyutak (5%), konferencia (4%) és egyéb motivációk (5%) állnak. Horvátországban a Zágrábi Turizmus Intézet 1987-től végez kutatásokat a különféle turistatípusok megállapítására. Az 1987-2001-ig tartó felmérés eredményei azt mutatják, hogy a sport és a rekreáció, mint a Horvátországba utazás motívuma szilárdan az 5. helyen áll a motivációk között, a pihenés, a szórakozás; a természeti értékek látogatása és az új élmények keresése után. Felmérésük szerint az utolsó 5 évben megduplázódott a sport- és rekreációs tevékenységekben való részvétel a Horvátországban nyaralók körében. Az

aktív sportturistákat küldő országok rangsorában Németország mögött második helyen Magyarország áll, megelőzve Szlovéniát és Ausztriát. A horvátok felmérésének utolsó 5 évi eredményei azt mutatták, hogy a motivációk nem változtak, de a szokások igen. 2001-ben sokkal aktívabbak voltak. Szemben az 1997. évi 4 szabadidős aktivitásukkal (amelyből kettő volt rekreációs sport) 2001-ben már 10 aktivitás fordult elő (négy volt belőle rekreációs sport). Gibson (1998) az amerikai felmérésre hivatkozva állítja, hogy a sportban való részvétel csökkent a megelőző 10 évben, és főleg a fehér férfiak, a magasabb végzettségűek és a magasabb jövedelemmel rendelkezők sportolnak tehát szerinte e tevékenység társadalmi osztályhoz kötött és erősen függ az anyagi forrásoktól.

Előadásomban két hazai tájegységben végzett kutatási eredményeim alapján jellemzem a sportturistákat.

## KÖZÉPISKOLAI TANULÓK VÉLEMÉNYE A TESTÁTALAKÍTÁSRÓL

**Bollók Sándor**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

**E-mail: bolloksandor@citromail.hu**

Amíg a természettudomány fejlődése – különösen az elmúlt évtizedekben – viszonylag jól megismerhetővé tette az embert, addig a társadalomtudományban továbbra is léteznek olyan testtel kapcsolatos területek, pszichológiai és szociális kontextusok, amelyek izgalmas kutatási lehetőséget sejtetnek. Tudjuk, hogy az ember nem csak biológikum, hanem teste kulturális stigmákat is hordoz, amelyek a társadalomban elfoglalt helyét is reprezentálják. Ezek hatással vannak a testnevelés és sport területén is, sőt ismeretük gyakorlati és módszertani kérdésekben is eligazítanak. Napjaink egyik érdekes problematikája az esztétikai célzatú testátalakítás, amely szorosan összefügg a fizikai aktivitással, sporttal, szexualitással és egyéb területekkel. A testnevelés prioritása a testtudat, a testkép formálása, amely kapcsolatban áll az esztétikai jellegű testátalakítási gondolatokkal, törekvésekkel is.

Vizsgálatunkban - feltételezve az említett kontextusokat -, arra kerestük a választ, hogy a megkérdezett diákok mely testtájakkal elégedetlenek, adott esetben milyen testátalakítási lehetőségekkel élnek.

A mintát 343 középiskolai tanuló (17-19 évesek) alkotta. Az adatgyűjtést önkitöltős kérdőív segítségével végeztük, zárt kérdések formájában. Az adatfeldolgozást, elemzést SPSS 13.0 for Windows statisztikai program segítette.

Az eredmények tükrében elmondható, hogy a mentálhigiénés szemlélet mellett egyre jobban számolni kell a testedzésre hatást gyakoroló kulturális tényezőkkel, valamint ezt kísérő pszichoszociális dimenziókkal.

## TURISZTIKAI FEJLESZTÉSEK KÖRNYEZETI ÉS ÉLETMÓDBELI HATÁSAINAK ELEMZÉSE EGY MEGVALÓSULT PROGRAM ALAPJÁN

**Bősze Júlia, Lakati Réka**

*ELTE PPK, Budapest*

**E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu**

Dolgozatunk egyik célja hogy feltérképezzük, mi módon, milyen forrásokból tudnak megvalósulni napjainkban Magyarországon az olyan jellegű turisztikai fejlesztések, melyek a természeti környezettel kitüntetett kapcsolatban vannak. Melyek az ilyen jellegű programok legfőbb akadályai?

Dolgozatunk második részében egy Nemzeti Parkban megvalósult fejlesztési program lépéseit és eddigi eredményeit kívánjuk bemutatni. Ehhez kapcsolódó kérdéseink: Miért mennek a turisták Nagy - Hídegyre? Hogyan lehet ezt számukra még vonzóbbá tenni? A látogatók gyakoriságának növelése lehetséges-e? Ha igen, mi módon? A pénzügyi korlátokon kívül vannak-e a fejlesztésnek egyéb gátjai?

Azért, hogy ezekre a kérdéseinkre választ kaphassunk a következő három kategóriát vizsgáltuk meg: 1. erdészet, természetvédek; 2. turisták; 3. tulajdonosok. Vizsgálati módszereink interjú és kérdőív voltak.

Úgy gondoljuk, hogy egy céltudatos és nagyon határozott társaság kezébe került az irányítás, melynek a célja a sport, az egészséges életmód, az aktív kikapcsolódás népszerűsítése. Az erdészetnek természetesen vannak aggályai a terület megfelelő használatát illetően. A további fejlesztések és beruházások előtt további vizsgálatok szükségesek, amelyek azt célozzák, miként lehet a hatékonyság növelését a fenntartható fejlődés keretén belül tartani.

## SPORT ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉS

*Soproni főiskolás hallgatók személyiségének alakulása egy megismételt vizsgálat adatai alapján*

**Bucsy Gellértné, Fazekas Ildikó**

*Nyugat-Magyarországi Egyetem, Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron*

**E-mail: bucsy@startadsl.hu**

A soproni főiskolás hallgatók tantervében szereplő sportszakmai tárgyak elméleti és gyakorlati ismeretanyagának elsajátítása, továbbá a sporttevékenység gyakorlása a személyiségfejlesztés egyik jelentős területe. A testnevelés és a sport személyiségformáló lényegét műveltség tartalma és az ezzel összefüggő szükségletek, érdekek, értékek, érzelmek, beállítódások, jellemvonások, magatartások biztosítják. Ha kiemeljük a sport speciális tartalmi elemét a cselekvéses feladatmegoldást, akkor a komplex személyiségfejlesztő hatása még egyértelműbb. Ezeket a tudományos életben igazolt megállapításokat figyelembe véve napjainkban a komolyabb sportpedagógiai kutatások nem mellőzhetik a személyiségvizsgálatokat. A Nyugat-Magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Karán 1998 és 2003 között egy szélesebb körű sportpedagógiai kutatás folyt, szociálpedagógus hallgatók egészség-kulturális magatartása jellemzőinek a vizsgálatára. A kutatás részét képezte az a személyiségvizsgálat, amelynek eredményeit korábbi konferenciákon bemutattuk. Akkor a longitudinális vizsgálat a pszichológiai alkalmassági vizsgálat tett soproni hallgatókra terjedt ki. Az adatfelvételekre a felvételi eljárás alkalmával a CPI-teszttel, az utolsó (nyolcadik) tanulmányi félévben az Eysenck-féle kérdőív segítségével került sor. Eredményeink szerint a képzés során módosultak a szociálpedagógus hallgatók bizonyos személyiségvonásai, erősödtek a segítőpedagógus-pályán szükséges jellemzők. A kutatómunka folytatásaként célszerűnek látszott, hogy a továbbiakban azonos vizsgálati eljárással kövessük hallgatóink személyiségének alakulását a képzés ideje alatt. A megismételt vizsgálatot a 2003/2004-es tanévben kezdtük és a 2006/2007-es tanév végén zártuk. A kutatás módszere - most már egységesen - az Eysenck-féle (EPQ) személyiségteszt volt. Az előadás a megismételt vizsgálat eredményeit mutatja be, összevetve azokat a korábbi adatokkal.

## AZ ELHÍZÁS ÉS A NÖVEKEDÉSI HORMON HATÁSA AZ AORTA TÁGULÉKONYSÁGÁRA

**Csajbók Éva<sup>1</sup>, Nemes Attila<sup>2</sup>, Gavallér Henriett<sup>2</sup>, László Ferenc<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Endokrinológiai Önálló Osztály, <sup>2</sup>II. Belgyógyászati Klinika és Kardiológiai Centrum, <sup>3</sup>Testnevelési és Sporttudományi Intézet, *Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, SZTE, Szeged*

**E-mail: ecsajbok@freemail.hu**

Az elhízás és a magas növekedési hormon szint kardiovaszkuláris szempontból nagy kockázatot állapít. Néhány adat arra utal, hogy a testtömeg és a zsírszövet összefüggést mutat az aorta táágulékonyságával. Ugyanakkor az aorta táágulékonysága mozgástevékenységgel javítható (Havlik, Am. Heart J., 2005). Vizsgálatunk célja az volt, hogy megállapítsuk, hogy az elhízás mértéke, illetve

a magas növekedési hormon szint és az aorta tágulékonysága közt van-e összefüggés.

**Vizsgálati alanyok:** 123 túlsúlyos-elhízott egyénnél két korcsoportot (14-40 és 41-64 év), illetve 16 magas növekedési hormon szintű egyén (akromegáliás beteg) fizikális-, majd transtorakális echocardiográfiás vizsgálatát végeztük el, a vérnyomásérték rögzítése mellett. A szívtultrahang során mért felszálló aorta falvastagság, illetve a vérnyomásadatokból kiszámítottuk az aorta tágulékonysági indexét ( $\beta = \ln(SBP/DBP)/(\Delta D/DD)$ ).

**Eredményeink:** Az elhízott ( $BMI > 30 \text{ kg/m}^2$ ) 30 év körüli egyének aortája közel olyan merev, mint a kevésbé túlsúlyos ( $BMI < 30 \text{ kg/m}^2$ ) 50 év körüli egyéneké ( $\beta = 6.9 \pm 6.0$  vs.  $7.1 \pm 5.0$ ). Idősebb elhízott egyéneknél ugyanezen érték szignifikánsan rosszabb ( $14.9 \pm 14.6$ ), míg a kevésbé túlsúlyos fiatalokon jobb ( $4.2 \pm 1.5$ ). Akromegáliás egyéneknél ezen értékek az alábbiak szerint alakultak: Akromegáliás betegek:  $16.5 \pm 14.5$ , illetve igazolt szívkoszorúér-meszesedésben szenvedők:  $16.3 \pm 15.1$ . Tehát a növekedési hormon hatására az erek olyan merevvé válnak, mint szívkoszorúér-meszesedés esetén. A növekedési hormon tartós hatása cukorbetegséget okozhat, mely tovább rontja a helyzetet ( $\beta = 30.5 \pm 19.5$  vs.  $5.4 \pm 5.0$ ).

**Következtetések:** Vizsgálatunk azt mutatta, hogy a fiatal kövér egyének aortája csaknem olyan merev, mint idősebb, nem kövér társaiké. A növekedési hormon tartós hatása hasonlóan merevvé teszi a verőereket. Az aorta tágulékonyságának vizsgálatával lehetőség nyílik a mozgástevékenység az érrendszerre kifejtett pozitív hatásának nyomon követésére, rehabilitációs mozgásprogramok beállítására.

## A FIZIKAI AKTIVITÁS KUTATÁSÁNAK MÓDSZEREI

Csányi Tamás, Vári Péter

ELTE Tanító- és Óvóképző Főiskolai Kar, Budapest

E-mail: csanyi.tomi@gmail.com

A fizikai aktivitás kutatásának lehetőségei jelentősen kiszélesedtek az elmúlt évtizedben. A robbanásszerű technikai fejlődés új utakat nyitott a fizikai aktivitás becslésével kapcsolatos vizsgálatoknak. Egyre szélesebb körben használható, egyre olcsóbb és pontosabb műszerek állnak rendelkezésünkre, amelyek a hétköznapi életben megszokott közegben képesek információt nyújtani az egyének mozgásos tevékenységéről. Ez egyrészt azért különösen fontos, mert a szakemberek számára jobban megérthetővé válnak a fizikai aktivitás és egészség közötti relációk, másrészt az objektív visszajelzés lehetőséget teremt az egyéneknek saját aktivitásuk tudatosabb szabályozására.

Eddig több mint 30 különböző eljárást fejlesztettek ki a kutatók (Karsten, 2003), amelyeket 3 alapvető módszertani típusba sorolhatunk, (Karsten, 2003; Vanhees és mtsai, 2005) a mérések pontosságának rangsorában.

- Kritérium módszerek
- Objektív módszerek
- Szubjektív módszerek

A kérdőívekben (szubjektív módszer) általában egy naptól egy hétig terjedően, önbevallás alapján ismerhetjük meg a vizsgált személyek aktivitási szintjét (könnyű, közepes, nehéz intenzitás zónákban), de ismeretek a néhány hónapnál akár egy konkrét életszakaszt becsülő kérdőívek is. Sajnálatosan az objektivitás viszonylagos hiányából fakadóan a valós értékek jelentősen torzulhatnak, például a vizsgált személy szociális konformitása, életkora, a kérdőív szerkesztettség, komplexitása, az adatfelvétel időpontja (szazonalítás), és a felidézendő időszak hossza függvényében. Nem véletlen, hogy az ilyen típusú kérdőívek validálása csak speciális protokoll alapján valósulhat meg. Ekelund (2004) külső (criterion), abszolút, és megegyező (concurrent) validitás vizsgálatot javasol a fizikai aktivitást becsülő kérdőíves módszerek esetében. Vanhees és mtsai (2005) szerint a kérdőívek érvényességét vagy a kritérium vagy az objektív becslési technikák valamelyikével szükséges bizonyítani.

A magyar nyelvű szakirodalom eddig sajnos szűkében van a fizikai aktivitás, validált kérdőívekkel történő becslésének. Szükség

lenne a hiány minél előbbi pótlása, hogy nemzetközileg is összehasonlítható adatokkal rendelkezessünk a témát illetően.

A számos lehetőség közül az alábbi kérdőívek adaptálását ajánljuk és szorgalmazzuk: IPAQ, Baecke PAQ, EPAQ2, Shapes PAQ.

**Kulcsszavak:** fizikai aktivitás, kutatásmódszertan

## LABDARÚGÓ MÉRKŐZÉSEK SZÁMÍTÓGÉPES ELEMZÉSE

Csátlaj Gábor, Dancs Henriette

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

E-mail: csati@bdf.hu

A teljesítményelemzés két területe a sportmozgások biomechanikai elemzése, és a mérkőzéselemzés. A mérkőzéselemzés előre meghatározott teljesítménymutatókon alapuló mérkőzésjegyzetelést, és a jegyzetelés alapján történő elemzést jelent. A mérkőzések elemzése történhet a mérkőzés alatt és a mérkőzés után. A részletesebb stratégiai, taktikai elemzésekre a mérkőzések után van lehetőség. A mérkőzések utáni elemzések eszközöként hazánkban leginkább a videotechnika alkalmazása ismert, a videó-, és számítástechnika összekapcsolásából adódó lehetőségek kiaknázatlanok. A sportteljesítmények elemzése az objektív, megbízható méréseken, megfigyeléseken alapul. A megfigyelt események pontos visszaidézése kulcsfontosságú a teljesítmények értékelésekor. Ezeket a célokat segíti a computerizált teljesítményelemzés, amely a számítástechnika és a digitális videotechnika fejlődésével terjedt el. A sportteljesítmény-elemző szoftverek megkönnyítik és meggyorsítják az edzők elemző tevékenységét, legyen szó a saját csapat értékeléséről, vagy az ellenfelek megfigyeléséről.

Az előadás célja a ProZone cég által kifejlesztett, a professzionális labdarúgásban alkalmazható elemző program bemutatása, amely kiválóan alkalmazható a mérkőzések utáni taktikai elemzésekhez és az ellenfelek feltérképezéséhez.

**Kulcsszavak:** labdarúgás, mérkőzéselemzés, számítástechnika

## PROJEKT MENEDZSMENT SZEMLELETMÓD A NEMZETKÖZI SPORTRENDEZVÉNYEK SZERVEZÉSÉBEN

Dancsecz Gabriella, Szabó Lajos

Pannon Egyetem, Veszprém

E-mail: dancsecz@gtk.uni-pannon.hu

A hazai sportszövetségek és a környező országok sportmozgalmi évről évre jelentősebb szerepet vállalnak a nemzetközi sportrendezvények megszervezésében. Ennek legfőbb oka anyagi háttérük biztosítása, a sportág és a hazai sportolók népszerűsítése (Nyerges, 1998), azonban számottevő pozitív hatás érvényesül a térség gazdaságára, turizmusára és arculatára vonatkozóan is. E nagyszabású sportesemények szervezésénél és lebonyolításánál ma már kulcsfontosságú tevékenységgé vált a projekt menedzsment technikák alkalmazása.

A kutatás célja Magyarországon, valamint a kiválasztott európai országokban rendezett nemzetközi sportesemények szervezési sikertényezőinek, valamint a siker megítélésében szerepet játszó kritériumoknak az azonosítása, valamint azon szervezési megoldások, menedzsment módszerek összegyűjtése, amelyek a sportrendezvényi projektek sikerességét meghatározzák.

A sportrendezvényi projektek sikerességét vizsgálva meg kell különböztetnünk a projekt megvalósításához hozzájáruló eszközöket, befolyásokat, az úgy nevezett sikertényezőket; valamint a siker értékelésének alapjául szolgáló elveket, követelményeket, úgy nevezett sikerkritériumokat. A befolyásoló tényezők vizsgálatánál három fő területre bonthatjuk a sikertényezőket: feladatorientációra, kapcsolatorientációra és véletlen hatásokra. A feladatorientáció a rendezvény megvalósítása céljából alkalmazott gyakorlatok, rendszerek, folyamatok összessége, míg a kapcsolatorientáció a szervezet egyéni tagjaira, az érintett csoportokra és a kommunikációra koncentrál. (Kendra – Taplin, 2004) A tapasztalatok alapján pedig a véletlen hatások (például: szélsőségek időjárás, zavargá-



sok, stb.) is jelentős hatással lehetnek a sportrendezvények sikerére.

E három tényező együttesen befolyásolja a sportesemények sikerét, amelynek értékelése rendkívül összetett, több szempontú elemzést igénylő feladat, mivel az elsődleges célkitűzések teljesítésének vizsgálatán túllépve az érintettek elégedettségét és a rendezvény hosszú távú hatásait is figyelembe kell vennünk.

A kutatás során egyrészt empirikus kutatást végzünk, ahol személyes interjúkat készítünk a kiválasztott sportrendezvények szervezőivel tapasztalataik megismerésére, valamint kérdőíves megkérdezést végzünk a hazánkban és a kiválasztott európai országokban megrendezett nemzetközi sportrendezvények szervezői körében. Másrészt pedig a szekunder vizsgálat keretében néhány kiválasztott sportesemény projekt dokumentációjának és értékelésének részletes elemzésére kerül sor.

Az eddig lefolytatott interjúk és esettanulmányok tapasztalatai alapján a sportesemény sikerességét befolyásoló tényezők között nem csupán a kemény, technikai tényezők játszanak fontos szerepet, úgy, mint a tervezés és ellenőrzés, vagy az alkalmazott menedzsment technikák, hanem legalább annyira meghatározóak a puha, kapcsolati tényezők is, úgy, mint a szervezőbizottságon belüli munkakörnyezet, vagy a rendezvény érintettjeivel való folyamatos kapcsolattartás, kommunikáció.

### SPORT STUDENTS' OPINION ABOUT DEVIANT BEHAVIOR

Diana Christodoulou

*Semmelweis University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Department of Social Sciences, Budapest*

**E-mail:** diana\_ch@hotmail.com

According to Ricky MacGinn, deviance is the product of „unsuccessful” socialization. There are different categories of deviance; some of them are connected to alcoholism and drug abuse. Alcohol and drug consumption are severe social problems. Alcoholism has a long history both in Cyprus and Hungary. Nevertheless, drug abuse is a recent problem which has been rapidly spreading in the last two decades. The aim of this paper is to discover what the opinion of University students is about alcohol and drug abuse and whether they consider these actions as a problem. In the introductory part, the author gives a brief report about deviant behavior and its characteristics in different societies. As a first step, she introduces the methods she used to carry out this research (through a survey method). The paper is based on empirical investigation carried out among sport students from Cyprus and Hungary. Data were collected by questionnaires with open and closed questions. Secondly, the author analyzes the results according to deviant behavior in sports, schools and in society in general, and the attitudes of the Cypriot and Hungarian students to drugs and alcohol. Finally, the author emphasizes that the findings she obtained regarding the degree of the consumption of alcohol and light drugs concerning the sport students should be taken into consideration at the preparation of teaching programs.

### SZLOVÁKIA SPORTTURISZTIKAI ADOTTSÁGAI S ANNAK HATÁSA AZ ISKOLAI TANTERV ÁLTAL SZERVEZETT TÁBOROZÁSOKRA

Dobay Beáta

*Selye János Egyetem Komárom (SVK)*

**E-mail:** dobay.beata@selyeuni.sk

A sportturizmus talán a legdinamikusabban fejlődő turisztikai ágazat, amelynek termékei egyre nagyobb körben jelennek meg az idegenforgalomban. Szlovákia földrajzi adottságai nagyon kedvezőek a turizmus szempontjából és egyben jó feltételeket kínálnak mind a nyári, mind a téli sportturisztikai tevékenységekre. Ezek a gazdag lehetőségek nincsenek teljes mértékben kiaknázva. Vizsgálatom célja, hogy feltárjam Szlovákia földrajzi adottságait, s

ezek milyen lehetőségeket nyújtanak sportturisztikai szempontból. A fejlődés útjára lépve, milyen sokrétű lehetőségek kínálkoznak a sportturizmust kedvelők számára. Ehhez mennyire járul hozzá az ország domborzata, vízrajza által nyújtott adottságok.

Az ország gazdaságfejlesztésébe, előtérbe kerül a turizmus magasabb szintre való emelése, melyben nagy szerep jut a sportturizmusnak. A földrajzi adottságokat az ország nagymértékben megpróbálja az iskolai testnevelés keretein belül kiaknázni. Az iskolai tantervek lehetőségeket nyújtanak a pedagógusok számára, hogy az iskolai oktatáson belül a diákoknál kialakíthassák a sportturizmushoz való pozitív viszonyt. A sportturizmushoz való maradó jó viszony kialakításában a következő tevékenységek nyújtanak lehetőségeket: - turisztikai tevékenység, - sízés, - úszás, - kérekpározás.

Módszerek melyeket alkalmaztam a munkám során:

- forráskutatás,
- földrajzi adottságok vizsgálata, domborzat, vízrajz,
- turisztikai kínálat vizsgálata,
- minisztériumi tantervi dokumentumok vizsgálata,
- kérdőíves - üdülési szokás vizsgálat,
- különböző sporttevékenységek lehetőségek részleges feltárása.

Természetföldrajzi adottságok: terület: 49 035 km<sup>2</sup>, lakosa: 5 379 780 lakos, domborzat: Délen sík, Északon hegyvidék, éghajlat: átmeneti mérsékelt övi, óceáni és kontinentális között, átlaghőmérséklet: síkvidéken +10 °C, hegyekben -4 - +4 °C, uralkodó széljárások: Északnyugat, Észak.

**Összefoglalás:** Szlovákia fejlődésében a növekvő turizmusában egyre fontosabb szerepet játszanak az aktív sportturisztikai tevékenységek. Az iskolai képzések keretén belül, mindenszinten fel-lehetők a tantervben azok a lehetőségek, melyek hozzá járulnak a sportturizmushoz való pozitív viszony kialakulásához. Kérdőívünkben szeretnénk választ kapni arra, hogy ezek a tevékenységek mennyire befolyásolják a későbbi viszonyukat a sportturizmushoz. Jelentős tradícióval rendelkezik az ország a túrázás, sízés terén, kiváló természeti adottságaink ehhez nagyban hozzájárulnak. Így új sporttevékenységeket is megismerhetik a sportot kedvelők, és ez egyben jelentős infrastrukturális és gazdasági fejlődéshez vezet az országot.

**Kulcsszavak:** sportturizmus, aktív sportturizmus, földrajzi adottságok, domborzat, vízrajz, sportolási lehetőségek-sportok, iskolai tanterv.

### SPORT, GLOBALIZATION, NATIONAL IDENTITY

Dóczy Tamás

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest*

**E-mail:** doczi@mail.hupe.hu

The world of sport has undergone radical changes in the past two decades, which are largely owing to the socio-economic and political effects of globalization. As sport has been an international cultural phenomenon for a long time, internationalization and globalization began earlier, however, it is a novelty that besides the worldwide circulation of athletes and coaches, investors and managers have also begun to look beyond their national borders. The increasing mobility of people involved in sport has made it possible for certain sports (mainly broadcast ones) to rise to a global level not only in a cultural, but in an economic sense as well. Hungarian sport is inevitably also a player on this global field, and it is a question how a country with moderate financial potential can be successful in a world dominated by money. Yet, the success of Hungarian elite sport is important, as by offering collective memories to all Hungarians, it may strengthen the feeling of national identity. This idea has been reflected in Hungarian sport policy for a long time and is also mentioned in the new Hungarian Sport Strategy. The main objectives of the presentation are (1) to present how Hungarian national identity has changed throughout the past few decades, (2) to explore the global context of sport, where supporters can freely choose their local, national and global bonds,

and finally (3) to make theoretical conclusions about the significance of sport in the formation of national identity in Hungary in the future, in a global environment. This theoretical framework is to serve as a basis for a future research conducted by the author. Since a theoretical-historical approach is used in the paper, the main method applied is documentary analysis. The primary sources include newspaper articles and the National Sport Strategy, whereas to establish the theoretical framework, the professional literature shall be used as a starting point. Based on the above mentioned sources, the results show that (1) the concept of national identity has been constantly changing in the past few decades, with a dual focus on Hungarian cultural 'commonwealth', or the state as an organized unit keeping Hungarians together. The topic has also been a terrain for political clashes, where the constant challenges of globalization and the EU are tackled differently by different public actors. (2) The field of sport is undergoing major changes as well, which has an impact on the importance of national identity. Local, national and consumer identities emerge and disappear, however, nationality still has symbolic significance. (3) The success/failure of Hungarian elite sport can result in the collective feeling of euphoria/depression, and as Hungarians are used to being successful, elite sport is considered a source of positive identity for all the supporters. The conclusion is that the common belief in the significance of national identity in sport will certainly be reflected in the preparation for the Beijing Olympics; however, being successful in global sport as a small nation is much more difficult than it used to be in the bipolar world.

**Keywords:** sport, globalization, European Union, national identity

#### CYPRUS SPORT ORGANIZATION ON THE TRAIL FOR SPORT ENGAGEMENT AND HEALTH DEVELOPMENT

**Efstathios Christodoulides**

*Semmelweis University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Department of Social Sciences, Budapest, Hungary*  
**E-mail: christodoulides.e@gmail.com**

Practicing any sport at a competitive or amateur level in the form of recreation is of great cultural and social importance. The significance of recreational physical activities and sport activities has increased considerably during the last decades in Cyprus. The aim of the paper is to discuss the situation concerning the steps that the Cyprus Sport Organization (C.S.O.) is taking in order to promote leisure sports in Cyprus. The method that has been used by the author to collect the information was analysis of related documents and in-depth interviews. In the first part of the paper the author gives an overview on recent publications about leisure sports, published in Cyprus. A brief report is given on Cyprus history, economy, culture, and generally on Cypriot society. The connection between the Greek-Cypriot culture and sport is analyzed. In the second part, the national program for Sport for All (S.F.A.) is described. It is shown how this program started and how it has been developing. The activity of the Cyprus Sport Organization which is in charge of S.F.A. in Cyprus is also discussed concerning sporting facilities and the regional programs of Sport for All across the country. It is also clarified how the state takes responsibility for the promotion of leisure sports in Cyprus. In conclusion, it is stated that although in the European Union there are no direct requirements concerning sport, leisure sports in Cyprus have reached the standard which can be observed in the most developed countries of the European Union.

#### A SPORT SZEREPE A MEGÚJULÓ TÁRSADALOMBAN

**Elbert Gábor**

*Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium,  
 Sport Szakállamtitkárság, Budapest,*  
**E-mail: elbert.gabor@otm.gov.hu**

A sport kiemelkedő szerepet játszik a megújuló társadalom kialakításában, tekintettel arra, hogy hozzájárul a népesség mentális és fizikai egészségi állapotának javításához, és sajátos funkciói révén eszköz az egészséges társadalom megteremtéséhez, a közösségi kapcsolatok fejlesztéséhez, a népesség gazdasági aktivitásának előmozdításához, a nemzeti értékek és az önbecsülés erősítéséhez, az esélyegyenlőség javításához.

Ezen célrendszer elérése érdekében szükséges a sport szempontjából inaktív rétegek és korosztályok célzott megszólítása, valamint az iskolai sport fejlesztését biztosító továbbképzési programok megvalósítása.

#### ÁLLAM ÉS CIVIL SZFÉRA VISZONYA A FRANCIA SPORTIRÁNYÍTÁSBAN

**Farkas Péter**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest*  
**E-mail: farkas@mail.com**

Az előadás célja, hogy bemutassa az állam és a civil szféra kapcsolatát Franciaországban. Az Európai Uniónak nincs kompetenciája a sportban, ezért nem határozhat meg követendő sportirányítási modellt a tagországok számára. Felhívja a figyelmet azonban az uniós tagországokban működő sportstruktúrák megőrzésének szükségességére, hangsúlyozza a sport szubszidiaritását, kiemeli az európai sportmodell lényeges elemeit. Európában a kormányzati és nem-kormányzati sportszervek felépítésükben, kompetenciáikban, szerepeikben lényegesen különböznek egymástól. Megkülönböztethetünk egy liberális modellt és egy olyan modellt, ahol az állami szerepvállalás a sportirányításban hangsúlyosabb. Franciaország a második modell tipikus példája, amely tanulmányozása hasznos lehet Magyarország számára a legmegfelelőbb sportirányítási struktúra megtalálásában.

#### A BILATERÁLIS TRANSZFERHATÁS VIZSGÁLATA A KISLABDA HAJÍTÁSBAN

**Fehér Csilla, Gyurgyik Tímea, Szatmári Zoltán**

*Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szegedi Tudományegyetem, Szeged*  
**E-mail: csilli25@freemail.hu**

Közismert, hogy a megfelelően koordinált mozgásokban nagyon fontos szerepe van mindkét testfél munkájának, ami nem csak a testnevelésben fontos tényező, hanem különböző finommozgások cselekvésekben is, mint pl. az írás.

Kutatásunk fő célja, hogy a vizsgált személyeknél megállapítsuk a végtagok szimmetrikus használatából adódó bilaterális transzferhatás minőségét, fejleszthetőségét, valamint egymásra hatását. Vizsgálatunkat negyedik osztályos fiú és lánytanulókkal (8-9-10 éves) végeztük el, mivel ez a legszenzitívabb időszak a gyermekek mozgástanulására és mozgáskészségük fejlesztésére.

A felmérést kislabda hajítással, a fejlesztést, pedig labdás gyakorlatokkal végeztük el. Azért gondoltunk a dobások különböző formáira, mert ez, az ember egyik alapvető természetes mozgása, hiszen már a primitív őseinknél is a kódobás lehetett a táplálékszerzés valamint harc egyik legfőbb módja. A dobás, mint mozgásforma a pszichológus és a testnevelő tanár szempontjából is igen fontos tevékenység, ezért egyaránt érdekelheti mindkét szakembert. A pszichológust azért, mert a lélektan egyik ágához, a motorikához tartozik, a testnevelőt, pedig azért, mert a sportok (atlétika, kézilabda, kosárlabda, stb.) alapját képezi. Az eredmények rögzítése mel-

lett olyan fejlesztő gyakorlatokat dolgoztunk ki, amely segítségével könnyedén, játékosan és szimmetrikusan fejleszthetők a tanulók végtagjai. A gyakoroltatás végén, pedig arra voltunk kíváncsiak, hogy az egyik kar fejlesztésével valójában növelhető-e, a másik kar teljesítménye, anélkül, hogy az dolgozna, vagyis milyen hatással van az egyik kar fejlesztése a másik teljesítményére. Az adatok fel dolgozásához az egymintás „t”- próbát használtuk fel.

**Kulcsszavak:** bilaterális transzfer, mozgás koordináció, szimmetria, dobás, végtagok

## IS STILL SPORT A MALE PRESERVE

Gyöngyi Szabó Földesi

*Semmelweis University*

*Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Budapest*

**E-mail:** foldesi@mail.hupe.hu

Women sport has been developing enormously recently, however, it is still far from being equal with the sport of men. Besides, gender equity in sport has reached quite different levels in countries with different sporting values, cultures, and traditions. In Hungary and in the other countries of the former Eastern Bloc, the position of women in sport is rather ambivalent. Some areas are closed and some others are open for them, but even in the latter cases, they are not treated equally. The major purpose of the round table discussion is to analyze the main problems related to gender inequalities in sport with the participation of national and international experts. By doing so, the intention is to call the attention of the decision makers to this issue and to contribute to the promotion of equal chances of women in sport. The situation of gender equity in sport will be discussed along the following dimensions:

- Women's chances for practicing sport in different fields and at different levels (school sport, recreational sport, elite sport, sport for the disabled)

- The position of women in different sport-related professions (coaching, teaching, reporting, healing, marketing, managing, researching etc.) and their position on the labour market

- The share of women in the decision making processes on sport

- Women sport and the media

- Recommendations for the promotion of gender equity in the different areas of sport. Is positive discrimination a solution

The round table discussion starts by a general introduction of the main theme. In the first part, the invited experts reveal their views on the individual sub-topics, focusing on the characteristics of women sport in the European Union and in the Eastern European countries within the EU. The second part of the discussion is open that is the distinguished participants attending the session can contribute to it.

**Key-words:** women sport, gender equity, inequality of chances, positive discrimination

## BEVEZETŐ GONDOLATOK A NŐI SPORT TANULMÁNYOZÁSÁHOZ

Földesiné Szabó Gyöngyi

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,*

*Budapest*

**E-mail:** foldesi@mail.hupe.hu

Jelen előadás rövid bevezetés a „Sport – nők – média” című téma részletes kifejtéséhez. Alapgondolata az, hogy miután a női sport (is) társadalmi jelenség, struktúrájának, működésének és más társadalmi alrendszerekkel való kapcsolatának mélyebb megismeréséhez és megértéséhez, a sportnak, mint társadalmi alrendszernek elemzése mellett, elengedhetetlen makrostrukturális összefüggéseinek feltárása. Az első részben a szerző dokumentumok elemzése, valamint statisztikai adatok alapján, nemzetközi összehasonlítások tükrében, felvillantja a magyar nők társadalmi

státusát a politikában, a gazdaságban, a kultúrában, az oktatásban, valamint a sportban és összeveti a nemek közötti társadalmi esélyegyenlőség alakulását különböző országokban és különböző társadalmi intézményekben. A második részben a nők esélyegyenlőségének csökkentése érdekében hozott intézkedések, ezeken belül kiemelt hangsúllyal a pozitív diszkriminancia előnyeit és hátrányait taglalja. Felvázolja a 2000. évi Sporttörvény értelmében Magyarországon a sportban bevezetendő kvóta rendszer eredménytelenségének okait és olyan külföldi példákat idéz, amelyek egyértelműen bizonyítják, hogy hasonló szisztémák felhasználása elősegítheti a döntéshozatali pozíciók arányosabb megoszlását a férfiak és nők között. Következtetéseiben a szerző megállapítja, hogy miközben az elmúlt egy-két évtizedben számos nemzeti és több nemzetközi sportszervezetben érdemben kedvezőbbé vált a nők helyzete, addig a magyar sport legtöbb területén változatlanul tartja magát a férfiak dominanciája. Egyfelől a zömmel férfiakból álló hatalmi elit a sportban sem mond le önként hatásköréről, másfelől nem is alakul ki hatalmi harc, de még valódi rivalizálás se a két nem között, mert a női szerepekkel kapcsolatos hagyományos értékrend széles körű elfogadása jelentősen korlátozza a „gyengébb nem” ambícióit. Ezért a nőekkel szembeni pozitív diszkriminancia alkalmazása a magyar sportban – ténylegesen létező, súlyos ellentmondásai ellenére – elkerülhetetlennek tűnik pozícióik fokozatos javulásához a döntéshozatali testületekben. Az utóbbi cél elérése azért kulcskérdés, mert ez az egyik döntő előfeltétele hazánkban (is) a női sport megújulásának és ez által egyenrangú státusa kivívásának. A további feltételek összetett makrostrukturális problémák megoldásához fűződnek.

**Kulcsszavak:** női sport, esélyegyenlőség, pozitív diszkriminancia

## TÉNYEK ÉS TRENDÉK

### A SPORTTUDOMÁNY TÁRSADALMI FELELŐSSÉGE

Frenkl Róbert

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,*

*Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*

**E-mail:** frenkl@mail.hupe.hu

A rendszerváltozást követő második évtized végéhez közeledve, - figyelembe véve Európai Unió tagágunkat is – hangsúlyosabbá vált az élet minőségének a kérdése. Ez kedvező helyzetet teremthet a sportfejlesztés számára. A sport lényege a teljesítményfokozás. Minden egyéb hatás – személyiségfejlesztés, életmód-alakítás, - is a teljesítmény javulása révén valósul meg.

Az elmúlt negyed században végzett tanszéki vizsgálataink a fiatal korosztályok fizikai teljesítőképességének romlását jelzik. Ez annál megdöbbentőbb, mert még érvényesül a szekuláris trend, melynek kedvező jellegét a testmagasság növekedése mutatja. A testösszetétel változása azonban már negatív trendet tükröz, így a biológiai fejlődést nem követi az elvárható teljesítményfokozódás.

A sport társadalmi jelentőségét erősíti a fizikai aktivitás betegség-megelőző hatása. Ez is összefügg az élet minőségének a javításával. Az egészségi állapotot jellemző értékek közül a sport elsősorban az egészségben eltöltött évek számát segít növelni. Igen fontos az egészségügyi és a sportprogramok összehangolása. Az egészségügy a morbiditási és mortalitási adatokban érhet el kedvező változást, míg a sport az életmód kultúrában, a lakosság egészségtudatos magatartásában.

A sporttudomány egzakt alapot kell adjon elsősorban a sport, de az egészségügyi stratégiáknak is.

## AZ EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT KOMPLEX FEJLESZTÉSÉRE IRÁNYULÓ MÓDSZER KIDOLGOZÁSA ÉS ANNAK HATÉKONYSÁGVIZSGÁLATA FŐISKOLAI ÉS EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN

Fritz Péter, Schaub Gábor, Dorka Péter

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szegedi Tudományegyetem, Szeged

E-mail: pfritz@mol.hu

Olyan egészségi állapotot meghatározó vizsgálati csomagot állítottunk össze, amely képes reális képet adni az egyén bio-pszichoszociális állapotáról és meghatározza a vizsgált célcsoport életmódját és egészségmagatartását. Megfigyeltük, hogy a tréning megvalósításánál a 7 fős edzői csoport - kiegészülve 2 fő szaktanárral - az egyéni edzések kiscsoportban alkalmazhatók. Matrix jellegű struktúrára építve, a személyi edzés hatékonysága nő. Vizsgálatunk egyik fő célja megvalósult, hiszen a személyi, vagy kiscsoportos edzés komplexebb matrix jellegű szervezeti felépítéssel és a kipróbált kiválasztási, felkészítési és alkalmazott módszerekkel hatékony formában tud működni. Ezen programcsomag a vizsgálat céljának megfelelően szélesebb társadalmi körben is valószínűleg eredményes, s az egészségfejlesztési szakemberek és szakemberképzés számára megfelelő formai megjelenéssel elérhetővé tehető.

**Kulcsszavak:** egészségfejlesztés, egészségterv, rekreációs edzés, életmód

## ASSESSMENT THE CAPACITY OF WORKING MEMORY BY COMPLEX MOTOR TASK IN 10-14 YEARS OLD CHILDREN

Balázs Fügedi<sup>1</sup>, László Tóth<sup>2</sup>, József Bognár<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Berzsenyi Dániel Collage, Department of Physical Education and Sport Science, Szombathely

<sup>2</sup>Semmelweis University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences (TF), Budapest, Hungary

E-mail: fugedi@bdf.hu

Atkinson and Shiffrin's theory of memory published in 1968 described two different types of memory: short-term memory (STM) and long-term memory (LTM). However, very soon, the concept of levels of processing information dominated research in the area of memory. It was followed by the theory of working memory which consists of the central executive, visuospatial sketchpad and phonological loop. Several researches are examine the capacity of working memory focusing on the phonological loop and also assess impaired subjects, but there are very few study with nonclinical sample using complex motor task in test. The aim of the present study is to examine motor learning by capacity of working memory, focusing on kinesthetic, visuospatial sketchpad in nonclinical sample of school-aged children with complex motor task. The information obtained was intended to provide normative data before studying clinical populations.

**Key-words:** memory, working memory, capacity of working memory, school age, complex motor task

## SPORT, NŐK, MÉDIA - HAZAI ÉS NEMZETKÖZI KITEKINTÉS

Földesiné Szabó Gyöngyi bevezető gondolataival

Gál Andrea

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: gala@mail.hupe.hu

A versenysport és a média egyaránt hatalmas fejlődésen ment keresztül a 20. században, a dinamikus változások pedig az ezredfordulót követő években is folytatódnak. A két üzletág szimbiotikus kapcsolata ma már olyan erős, hogy kijelenthetjük: sportverseny nem igazi esemény a média jelenléte nélkül, utóbbinak pedig - ahogy a közvetítési jogokért folyó harc, és az ezekért kifizetett csil-

lagászati összegek jelzik - a közönség megnyeréséhez szinte nélkülözhetetlen a népszerű sportok eseményeinek műsorra tűzése. Nem véletlen tehát, hogy a társadalomtudományi vizsgálatok fókuszpontjába került a sportmédia jellemzőinek, illetve hatásainak feltárása. Ezek egyik szeletét jelentik azok a jellemzően feminista nézőpontú kutatások, amelyek a nők sportjának a tömegkommunikációs eszközök általi bemutatását elemzik. A vizsgálatok leginkább a televízió sporttartalmú műsorait, illetve a sportsajtó tartalmát veszik górcső alá, feltárva azok kvantitatív és kvalitatív jellemzőit. A szerző előadásában egy ilyen nemzetközi összehasonlító kutatás eredményeit prezentálja, melyek egyértelműen azt mutatják, hogy a sportolónők hazai sportsajtó általi bemutatásának mennyiségi jellemzői - elsősorban férfítársaikhoz viszonyított alulreprezentáltságuk - jól illeszkednek a nyugati országokban már korábban megismert nemzetközi trendbe.

## KIVÁLASZTÁS ÉS BEVÁLÁS AZ U-18-AS JÉGKORONG VÁLOGATOTTNÁL

Gécsi Gábor, Bognár József, Oláh Zsolt

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: hockey@enternet.hu

Az „edző szeme” sok mindent megfigyel, meglát, azonban tudomány szempontból a magyar jégkorongozás kiválasztó tesztjei még soha nem kerültek górcső alá. A kutatás célja az „edző szeme” válogató módszer és a mérhető összetevők közötti összefüggés vagy éppen ellenkezőleg a két módszer eltérésének igazolása volt, részletesebben az ifjúsági (U18) korosztálynál megfigyelni, mérni a kiválasztási tesztek, és ezután a válogatott kialakításánál értékelni a beválást. A résztvevők (n=40) már átestek egy kiválasztáson, a saját egyesületben kellett megszorgálniuk az edzői bizalmat, javaslat alapján lehetett csak eljőnni a válogatóra. A kiválasztó tesztek jégen és szárazon egyaránt megrendezésre kerültek, ebben az évben május 26.-án, a Káposztásmegyeri Budapesti Koriközpontban és a tőle 2 kilométerre található ÚTE Atlétika pályán végeztük el. A mérésekhez a Magyar Jégkorong Szövetség edzőin kívül a Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet munkatársai is segítséget nyújtottak, digitális mérőkapukkal is megkönnyítve a pontos mérést. A kiválasztó tesztek már több éve ugyanazok, a szlovák és cseh példa alapján összeállítottak, melyek alkalmasak arra, hogy a válogatottba való bekerülést mérhető és tudományos alapokra helyezze. Tavaly óta az edzők munkájának megkönnyítésére a tesztekkel egy időben játék közbeni megfigyelésre is van mód, amely az „edző szeme” módszer számára fontos. A diszkriminancia analízis alapján elmondható, hogy a válogatottak szempontjából a legfontosabbak egyértelműen a jégen végzett próbák, melyek közül a 10 m hátra korcsolyázás, a 6x9m és szlalom, valamint a 36m korongvezetéses jelentkezik kiemelt jelentőséggel. Úgy tűnik aki ezekben a tesztekben jobban teljesít, az nagyobb valószínűséggel kerül eb a válogatottba. Az eredmények teljes mértékben igazolták azt a feltételezésünket, hogy a tesztek összesített eredménye a kiválasztott játékosok beválásának szempontjából meghatározó.

## EDZŐK FOGLALKOZTATÁSÁNAK ATIPIKUS VONATKOZÁSAI

Gécsi Mariann, Szabó Tamás

Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

E-mail: gm@nupi.hu

A hatályos szabályozás kötelező jelleggel előírja, hogy a hivatásos sportolók munkaszerződésben álljanak a sportszervezetekkel. A sportolók felkészítését végző edzők tevékenységére azonban a - munkavégzés alapjául szolgáló szerződések minősítésének szempontjait figyelembe véve - a szerződési típusválasztás szabadsága jellemző. A jogviszonyt szabályozó szerződés lehet munkaszerződés, vagy tevőleges (facere) szolgáltatás kifejtésére irányuló pol-

gári jogi szerződés, de akár a társadalmi szervezethez fűződő tagsági jogviszonya alapján is tevékenykedhet. A tervezett előadás a munkaviszonyban, vagy közszolgálati jogviszonyban foglalkoztatott edzők munkavégzésének szabályairól, a hatályos szabályozás specializálásának szükségességéről szól. A Sporttörvény széles körben állapít meg kivételeket az általános munkajogi szabályozás alól a hivatásos sportolókra vonatkozóan, az edzők, sportszakemberek analóg helyzetével azonban nem foglalkozik. Pedig a munkaidőre és pihenőidőre, a szabadság kiadására, illetve a kirendelés intézményének speciális szabályozására vonatkozóan nagy segítséget jelentene az edzőket foglalkoztató munkáltatónak. A sport jellegéből kifolyólag a hivatásos sportoló munkaszüneti napokon is rendszeresen foglalkoztatható, a munkaidő legfeljebb hat havi munkaidőkeretben is meghatározható. Nem alkalmazható ez a szabály az edzőre. Részére még kollektív szerződést feltételezve is csak négyhavi munkaidőkeret alkalmazható, jöllehet a munkavégzésének időtartama – az edzéstervek és elemzések elkészítését feltételezve – meghaladja a sportolót. Nehezen kezelhető az a probléma is, hogy az edzők napi munkavégzése – alkalmazkodva a felkészítés és versenyztetés fázisaihoz - a legkülönfélébb beosztásban valósul meg. Edzőtábori munkavégzés alatt a konkrét munkavégzés és az ügyeleti jellegű tevékenységek váltják egymást, sok esetben 24 órás napi terheléssel. A válogatottban történő szereplés esetén a hivatásos sportolóra vonatkozóan a kirendelés maximális időtartama a Munka Törvénykönyve általános előírásainál (naptári évenként 44 nap) hosszabb is lehet. Nem így az edző esetében, aki szintén kerülhet olyan helyzetbe, hogy felkérjük a nemzeti válogatott irányítására. Előadásomat a teljesség igénye nélkül tervezem, célom, hogy rávilágítsak azokra a gócpontokra, amik további szabályozásra szorulhatnak.

### ADALÉKOK UTÁNPÓTLÁS EDZŐK PEDAGÓGIAI PROFILJÁHOZ

**Gombocz Gábor<sup>1</sup>, Gombocz János<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Thomas Mann Gimnázium

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

**E-mail: gombocz@mail.hupe.hu**

A szerzők két labdajáték (kosárlabda és kézilabda) utánpótlás nevelésében tevékenykedő edzők körében interjúval gyűjtött adatokat dolgozzák föl és mutatják be előadásukban. A vizsgálat előnye, hogy az interjúvázzlatot egy, a pedagóguskutatásban már kipróbált vizsgálati eszköz sportra való adaptálásával nyerték, s így lehetőségük nyílik az edzők pedagógiai gondolkodásának és érzelmeinek az iskolában dolgozó nevelőkével való összehasonlítására. Az előadásban a neveléssel kapcsolatos hitek és a gyermekkép sajátosságai kapnak elsősorban hangot, de az utánpótlás-sport pedagógiai szerepével kapcsolatos edzői vélemények is megjelennék.

### A SPORT ÉS A NEVELÉS HARMADIK DIMENZIÓJA

**Gombocz János**

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

**E-mail: gombocz@mail.hupe.hu**

A modern sport kialakulását kísérő első pedagógiai elemzések – mindenekelőtt Coubertin báró munkái – lelkesülten és elfogultan hirdették e nemes tevékenység nyilvánvaló társadalmi hasznát, elsősorban a nevelésben való, máshoz nem hasonlítható erejét. A későbbi neveléstudományi elemzések nem osztották az alapító atyák ebbéli optimizmusát. A hetvenes évektől az igényesebb gondolatmenetekben nem csupán elismerték, de ki is mutatták a sport pozitív hatását az értékek elsajátítása területén és az önmagunk el-sajátítása, azaz az önismeret vonatkozásában, de azt is állították, hogy a nevelés harmadik dimenziójában, az autonóm döntések el-sajátításában a sport nem segíti a személyiséget. Éppen ellenkező-

leg, gátolja az autonóm döntéseket, ugyanis merev, szabálykövető személyiséget hoz létre.

Az előadó ennek a tapasztalatokkal gyakran egybevágó tudományos megállapításnak az árnyaltabb megjelenítését tartja szükségesnek. Elemzésében a sportnak két, a közelmúltban napvilágot látott interpretálására hivatkozik. A tudományos munka és a szépirodalmi mű egyaránt arra figyelmeztet, hogy az említett revízió elkerülhetetlen, bizonyos sportágakra, például a labdajátékokra valószínűleg nem igaz a tétel.

### AZ ÉLSPORTOLÓ, MINT ÉRTEK A SPORTSZERVEZET VAGYONKIMUTATÁSAIBAN

**Gósi Zsuzsa**

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

**E-mail: gzsuzsa@net-tv.hu**

A sportszervezeteknek, mint minden gazdálkodó illetve szolgáltató szervezetnek Magyarországon a hatályos számviteli törvény szerint kell a gazdálkodásáról, vagyonáról évente beszámolót készíteni. Azonban a jelen szabályozás szerint készült mérleg több sebből vérzik – ennek egyik fontos pontja, hogy nem tudja kimutatni a szellemi erőforrások illetve az immateriális javak értékét. Sportban, sportolók esetében ez különösen a játékjog értékének meghatározása kérdéses. Illetve nehezen válaszolható meg az a kérdés is hogy mennyit ér egy sportoló a klubnak. A sportszervezetek ezen értékeit azért is nehéz kezelnie, mert ahhoz, hogy a számvitel egy erőforrást eszközként kezeljen a következő feltételeknek kell teljesülnie:

1. Az erőforrás legyen a vállalat tulajdona
2. Az erőforrástól magasabb jövőbeli hasznot remélünk, mint a múltbeli költsége
3. A jövőbeni hasznok elfogadható bizonytalansággal mérhetők.

A sport esetében az egyik legfontosabb tehát a játékjog az az érték, amelyet be tudunk mutatni a vagyon kimutatásokban, hiszen itt nem a játékos tulajdonjogáról, hanem a játékjog tulajdonjogáról beszélhetünk.

### A SPORT XXI NEMZETI SPORTSTRATÉGIA ÁTÉRTÉKELŐ TRENDJEI –

### A SPORT TÁRSADALOMFEJLESZTŐ HATÁSÁNAK ELEMZÉSE

**Györfi János**

Önkormányzati és Területfejlesztési Minisztérium Sport Szakállam-titkárság, Budapest

**E-mail: gyorfi.janos@otm.gov.hu**

A Sport XXI Nemzeti Sportstratégia paradigmaváltó irányokat jelölt ki. Stratégia prioritásaink közé tartozik a sport és tudástársadalom, a sport és információs társadalom összekapcsolása.

A stratégia készítőinek meggyőződése, hogy hazánkban új XXI. századi megoldásokra van szükség. Szellemileg izgalmas, rendkívüli feladat, „legjobb gyakorlatok” terjesztése, innovatív folyamatok beindítása. A sport olyan eszköz, amely újrastrukturálhatja a szabadidő eltöltésének módozatait, ezáltal az életminőség meghatározó elemévé válhat. A sport szerepe a nemzeti identitás erősítésében, a közösségi kohézió emelésében, az esélyegyenlőségi folyamatokban, nem kellően kutatott, bizonyított, ugyanakkor a globalizáció világában kiemelkedő feladatot kaphat a lokális, helyi világok megerősítésében. A sport társadalomfejlesztő, életminőséget befolyásoló erő. A sporttudós szellemi elit és a sporthoz szorosan kötődő érdeklődők aktív segítségével új „sportvilágok” alkothatók. A sport szakmai hálójának kialakításával, és a sportcivilszervezetek hálózatának összekapcsolásával minőségi ugrás következhet be. A sportstratégia megvalósítása megkezdődött, a konkrét lépések meghatározása közös feladat, közös felelősség. A megalkotható jövő világok közül, a legemberibb variáció - gyermekeink érdekében – a rendszeres testedzésre, sportra épülő jövővilág.

## SZERTORNÁSZOK EGYENSÚLYÉRZÉKÉT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐINEK ELEMZÉSE, A MOZGÁSSAL BEVEZETETT EGYENSÚLYI HELYZETEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Gyulai Gergely, Bretz Károly, Derzsy Béla, Leibinger Éva

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Torna, RG és Aerobik tanszék, Budapest

E-mail: gyulai@mail.hupe.hu

Az egyensúlyozási képesség fejlesztése a tornasport egyik legfontosabb és egyben legkomplexebb problematikája. Az összetettség abból adódik, hogy az egyensúlyozás egyrészt a motoros képességek részét, másrészt a tornasport úgynevezett egyensúlyi elemeinek alapját is képezi. Az egyensúlyozási képesség fejlesztése tehát kettős feladatot ró tornászra, edzőre egyaránt, mégpedig a koordináció, illetve az ügyesség fejlesztését, illetve készségialakítást, azaz technikai képzést.

Vizsgálatunkban összességében 35 tornász egyensúlymegtartását vizsgáltuk stabilometria segítségével, négy statikus egyensúlyi teszthelyzet végrehajtása során. Az eredményeket a feladatok közötti összefüggésben és a csoportok közötti szignifikáns eltérésben szemlélve megállapítottuk, hogy a kontroll csoport testmagassága negatívan befolyásolta a feladatok végrehajtásának eredményességét. A csoportonkénti összehasonlításban a tornászok jobb egyensúlyozó képessége vált bizonyíthatóvá. Kutatásaink rávilágítanak a sokoldalú képzés fontosságára is. A vizsgálatokat a labirintus rendszer terhelése után is elvégeztük, amely során bebizonyosodott, hogy a különböző ingerek eltérő módon befolyásolják a testlegéseket. Jelen tanulmányunkban arra kerestük a választ, hogyan alakul az egyensúly megtartása mozgás közben és mozgással bevezetett egyensúlyi helyzetek végrehajtása során.

**Kulcsszavak:** testtömeg középpont, testlengés, stabilitás, teljesítmény

## NUTRITION AND HEALTH

Marcel Hebbelinck

Human Biometry and Biomechanics, Vrije Universiteit Brussel, Brussels, Belgium

Selected issues of a healthy diet as related to the prevention of chronic noncommunicable diseases (such as obesity, diabetes, CVD, and some types of cancer) will be discussed. Health in the present context is marked by a low presence of diet-related diseases in the population. Increased consumption of energy-dense diets high in fat, particularly saturated and trans fats, and low in unrefined carbohydrates, together with a low intake of plant-based foods, play a key role as risk factors for chronic diseases. Specific health promoting nutrients and foods show the importance of a shift to a more plant-based diet: minimally 400g per day of fruits and vegetables, less animal fats and proteins, more fibre-rich foods, and reduction of the consumption of free sugars. Strength of evidence of various foods and nutrients as related to risk reduction of weight gain and obesity, type II diabetes, CVD, and osteoporosis, will be highlighted (cf. WHO/FAO Report, 2003). It has been demonstrated in numerous epidemiological and clinical trial studies that a plant-based diet, along with improved lifestyle factors (a.e. drinking, smoking, physical activity, stress) can considerably reduce the risk of chronic diseases. Moreover, according to the WCRF report "Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer" (2007), about one-third of the cancers could be reduced by eating a plant-based diet, maintaining normal weight, and exercising throughout life. Finally, the impact of the choice of our diet and nutrition on the microscopic reactivity of the gene expression (gene-nutrient interactions), and on the macroscopic ecological systems of the world (f.i. climate changes, depletion of the water reservoirs, desertification of arable land) are challenging issues for the immediate future.

## TENDENCIÁK ÉS KÉRDÉSEK AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

H. Ekler Judit

Berzsenyi Dániel Főiskola, Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, Sportelméleti Tanszék, Szombathely

E-mail: hekler@bdf.hu

### Problémafelvetés

Az iskolai testnevelés alapvető céljai – hogy része legyen az ifjúság szellemi-, testi- és közösségi nevelésének – napjainkban is változatlanok. Azonban ennek stratégiai és taktikai háttere és azok a tényezők, amelyek az iskolai testnevelés működését, működőképességét meghatározhatják, igencsak megváltoztak.

### Tendenciák

Az iskolai sport vizsgálatok többféle **stratégiai** tényező koronkénti változása követhető nyomon. Az iskolába a testedés a *katonai kiképzés* érdekében került be (Ratio Educationis, 1777). Ez a testedés tartalmában, fegyelmeiben is megmutatkozott. Ez a hatás még az 1938-as tanterv idején is domináns. A katonai kiképzés egyre fogyó nyomait a 1978-as tantervben a rendgyakorlatok hordozzák még. A NAT elnevezésében is (szervezési feladatok) lezárta az iskolai testnevelés kiképzésre vonatkozó gyökereit.

Fontos stratégiai erőt képviselt a XX. század második felében az ipari érdek is. A teljes foglalkoztatás, a fizikai teljesítmény és munka magasra értékelése elvárta az iskolától, hogy fizikai és fegyelmi szempontból is az életre (MHK, szocialista munkaverseny) készítse fel a gyerekeket. Manapság, amikor munkaerő-felesleg és nyomában jelentős munkanélküliség jelentkezik, ez sem kiindulópont az iskolai testedés számára.

*Politikai szempontból*, mind a kül- (a szocialista tábor erődemónstrációja), mind a belpolitika (szociális lift) *szempontjából* jelentős érdeket képviselt a sport és annak kezdeti lépcsőfoka az iskolai testnevelés. Ma az oktatáspolitikai lehet az a stratégiai erő, amely erősítheti az iskolai sportot. Annál is inkább, mert az egészségügy is jelentős elvárásokat támaszt az iskolával szemben (prevenció, képességfejlesztés).

Az iskolai testnevelés tartalmát – az erre hivatott tantervek mellett – más közvetett tényezők is alakítják. A korábbi évekből jól ismert a *rejtett tanterv* (a kötelező versenyrendszer, majd a játékos sportvetélkedők elterjedése) a valóban tanított tananyagot meghatározó hatása. Ma a médiák és az ezek nyomán megnyilvánuló *tanulói és szülői kívánságok* alakítják az iskolai testnevelés tartalmait. De nemcsak a tartalom, hanem a forma területén is nagy a változó életkörülmények hatására jelentkező változtatási igény. Egyre inkább az a kívánság, hogy az iskolai testnevelés az egész életen át üzhető sportolást készítse elő és szervezési formában is (tanórai és tanórán kívüli sport, túrák, kirándulások) ehhez igazodjon.

### Kérdések

A jogosan jelentkező kívánságokhoz azonban, tartalmi és szervezési szempontból is nehezen igazítható az iskolai testnevelés. Szakmai szempontból szükség van a hagyományos sportágakra (alapozás, képesség- és készségfejlesztés). Az „új” sportágak iskolai életbe való beépülését az eszközhiány, a sportág jelegéből adódó szervezési nehézségek, vagy a hagyományos oktatásban végzett testnevelők járatlansága is gátolja. Legalább ekkora problémát jelent a finanszírozás (eszközök, utazás, tanári bér a szabadidőben) kérdése.

A jelenlegi helyzetet, pozitív és negatív példákat, illetve a felmerülő kérdéseket többféle kutatási eredményen keresztül mutatom be.

**Kulcsszavak:** egészséges életre nevelés, új- és hagyományos sportágak, szabadidősport

## ÉRTEKEK ÉS TENDENCIÁK A NEMZETKÖZI ÉS A HAZAI EGYETEMI SPORTÉLETBEN

Hédi Csaba

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest

E-mail: hedi@ella.hu

A néhány hónapja 100. születésnapját ünneplő Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség kivételes alkalmat teremtett a egyetemi sport mélyebb történelmi folyamatának elemzésére, egyben az érdeklődő sportközvélemény figyelmének felkeltésére. A nemzetközi egyetemi sportéletben az utóbbi évtizedben lezajlott egyre gyorsuló változások – melyek leginkább a post-szocialista országok sportéletében követhetők nyomon – mind az állami, mind a civil, mind az üzleti szektor figyelmét felhívják a hazai sport szinte minden szegmensének általános helyzetére, de leginkább a „versenyben” maradás lehetséges irányaira, megoldására. Az előadás a MEFS-nek és jogelődjeinek az 1959-ben egyesült Nemzetközi Egyetemi Sportszövetségben elért eredményein keresztül mutatja be a hazai egyetemi sport fejlődését nemzetközi mércével mérve, valamint a megtett út gazdasági és társadalmi hátterét. A Nemzetközi Egyetemi Sportszövetség napjainkra szinte példátlan fejlődést és eredményeket produkált. 2006-ban már 32 sportágban hirdett főiskolai világbajnokságokat, 2007-ben pedig 18 sportágban rendezték meg Bangkokban, – 152 ország, 9000 akkreditált résztvevőjének közreműködésével – a Nyári Unversiadét. Emellett, példátlan mérvű az ázsiai országok rendezési készsége a világversenyek vonatkozásában. 2000 és 2011 között négy alkalommal rendez ázsiai ország Nyári Unversiadét (Peking 2001, Daegu 2003, Bangkok 2007, Chenzhen 2011). Magyarország, az 1965-ben rendezett Nyári Unversiadé után csak 21 évvel vállalkozott főiskolai VB megrendezésére (Miskolc, Tájfutás). Igaz, 1990-től napjainkig ez a szám hétre nőtt, 2010-ben pedig ismét két sportág (férfi-női kézilabda és evezés) iratkozhat fel a MEFS sikeres nemzetközi vállalásainak listájára. Mindezen tények, ismert és mérhető eredmények ellenére a hazai egyetemi sport értékeinek megfelelő kezelése és a benne rejlő lehetőségek kiaknázása, perspektívájában is érezhető támogatottsága, még várat magára. Az előadás megkísérli e jelenség mögött meghúzódó társadalmi gazdasági és kulturális tényezők feltárását.

**Kulcsszavak:** egyetemi sport, unversiadé, világbajnokság, társadalmi tényezők.

## A REGIONALITÁS JELENTŐSÉGE A SPORTTUDOMÁNYBAN

Honfi László

Eszterházy Károly Főiskola, Eger

E-mail: honfil@ektf.hu

A sporttudomány irányítása, szervezése és részbeni finanszírozása elsősorban a Magyar Sporttudományi Társaság felelőse, de annak gyakorlati megvalósulása regionális szinten történik. Fontos a sporttudományi kutatásra hivatott területek, regionális szerveződések munkájának áttekintése ahhoz, hogy az egész sporttudomány színvonala meghatározható és emelhető legyen.

Az előadás a fenti okok miatt górcső alá veszi a Magyar Tudományos Akadémia területi bizottságaiban, a regionális sportfejlesztési bizottságokban és a testkultúrális szakemberképzést folytató felsőoktatási intézményekben folyó sporttudományi kutatómunkát, annak meglétét, működésének hatékonyságát, rendezvényeit, kiadványait és anyagi lehetőségeit.

A vizsgálódás eredményeként kijelenthető, hogy a regionális szerveződésekben igen változatos színvonalú kutató- és kutatásszervező munka folyik. A területi akadémiai bizottságok felénél nincs szervezeti keret sem. A működő munkabizottságok semmilyen anyagi forrással nem rendelkezik. A nemrégien életre hívott regionális sportfejlesztési bizottságok feladat és felosztható anyagi keret híján sorban sünnnek meg. A testkultúrális felsőoktatást folytató intézményekben azonban jelentős sporttudományi kutatások folynak, mivel az előmeneteli rendszer rákényszeríti erre az oktatókat. Gyakran saját maguk finanszírozzák kutatásaikat, mert az intézmények támogatási lehetőségei az utóbbi időben hihetetlen

mértékben beszűkültek. A Magyar Sporttudományi Társaság sem tudja a kutatómunkát a korábbi szinten, pályázati úton támogatni, hiszen maga is forráshiánnyal küzd.

Kitörési pont lehet az ÖTM Sport Szakállamtitkárság jelentősebb kutatástámogatása, amire akarat van, de forrás kevés. A kisebb forrás elosztása történhetne úgy, hogy a sport és az egészség szempontjából fontos kutatásokat pályázati úton, prioritásokat megállapítva finanszírozná a szakállamtitkárság. A regionális sportfejlesztési bizottságok hatékonyabb működtetésével európai uniós forrásokra is szert tehetnének a régióban kutatást folytatók. A régiókban folyó sporttudományos kutatásokat mindenképpen anyagilag és erkölcsileg is fokozottabban kell támogatni az irányítók és a főhatóság részéről is.

## SOROZATUGRÁSOK TELJESÍTMÉNYÁLLANDÓSÁGI VIZSGÁLATAI A 12-14 ÉVES ÁLTALÁNOS ISKOLAI TANULÓKNÁL

Honfi László, Müller Anetta, Seres János, Széles-Kovács Gyula

Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: honfil@ektf.hu

Az ugrások, mint az ember természetes mozgásai képezték a vizsgálódásunk tárgyát a 12-14 éves általános iskolai tanulók körében. A helyből távolugrás előre, páros lábról páros lábra próba képezte a vizsgálódásunk tárgyát. Az ugrások során 10-10 kísérletet kértünk egymás után a próbázóktól. A személyenként 10 végrehajtás lehetővé tette a tanuló adott mozgásformában mutatott stabilitásának kifejezését, majd a variáció terjedeleme, illetőleg a szórásérték alapján a szóródások, a bizonytalanságok mértékének kifejezését. Az átlag és a szórás hányadosából képzett indexet ( $p = \text{átlag/szórás}$ ) olyan mutatóknak tekintjük, melynek értéke a teljesítmény-konstanciára utal, s a teljesítményállandóság ismérveként fogadható el. A kutatásunk során az alábbi kérdésekre kerestük a választ, melyeket az előadásunkban meg is válaszolunk:

Hogyan alakul a helyből távolugrás feladatban mutatott teljesítmények reprodukciója az általános iskola 6. és 8. osztályos tanulók esetében?

Van-e jelentősnek ítéltető összefüggés az ugrásban elért távolági és egyenletességi eredmények között?

A nemek közötti eltérések tükröződnek-e a teljesítményállandóság alapján kifejezett mozgásegyenletességben?

**Kulcsszavak:** mozgáspontosság, természetes mozgások, ugrás, iskolai tanulók

## HYPERTONIÁS SZÜLŐK SPORTOLÓ ÉS NEM SPORTOLÓ UTÓDAINAK SZÍV ADATAI KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORBAN

Horváth Patrícia, Kneffel Zsuzsanna, Petrekanits Máté, Lénárd Zsuzsanna\* Kispéter Zsófia, Pavlik Gábor

Semmelweis Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Kar, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

\*Semmelweis Egyetem, Klinikai Kísérleti Kutató, Humán Élettani Intézet, Budapest

E-mail: patricia@mail.hupe.hu

### Célkitűzések:

Régebbi adatok (Radice et al. Am.Heart J. 111:115 1986, Weber et al. J.Hum.Hypertension 5: 417 1991) szerint a hypertonia cardiovascularis jelei (bal kamra hypertrophia, compliance csökkenés) előfordulhatnak vérnyomás emelkedés nélkül, pl. hypertoniás szülők utódaiban. Korábbi vizsgálatunkban hypertoniás szülők fiatal felnőtt gyermekeiben hypertrophiát nem találtunk, de a diasztolés funkciót jellemző E/A hányados kisebb, IVRT (izovolumetriás relaxációs idő) hosszabb volt. Sportoló csoportok között nem volt különbség.

Jelen munkánkban a kérdést fiatalabb és idősebb korosztályban vizsgáltuk.

**Módszerek:**

Hypertoniás és normotoniás szülők edzett és nem edzett utódaik két-dimenzionálisan irányított M-mód és Doppler echokardiográfiás adatait hasonlítottuk össze mindkét nemben, három korcsoportban (19 év alattiak, 19-30 év közöttiek, 30 év fölöttiek). A bal kamra hypertrophiát a BSA<sup>3/2</sup>-re vonatkoztatott bal kamrai izomtömeg, a diasztolés funkciót a korai és késői telődés csúcssebességeinek aránya (E/A) és az IVRT (izovolumetriás relaxációs idő) segítségével határoztuk meg.

A hypertoniás és nem-hypertoniás szülők utódainak értékeit kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze.

**Eredmények:**

Hypertoniás szülők nem-sportoló utódai a balkamra méreteiben nem mutattak eltérést normotoniás szülők gyermekeihez képest egyik korosztályban sem.

A legfiatalabb korosztályban hypertoniás szülők nem sportoló gyermekeiben az E/A hányados a lányoknál volt alacsonyabb normoton szülők lányaihoz képest.

19-30 évesekben a hypertoniás szülők nem sportoló utódaiban az E/A hányados alacsonyabb, IVRT hosszabb volt mindkét nemben, a legidősebb korosztályban férfi utódokban kaptunk hasonló eredményt normoton szülők nem sportoló utódaikhoz hasonlítva.

A sportoló csoportokban nagyobb falvastagságot és balkamra izomtömeget, magasabb E/A hányadost találtunk mindhárom korosztályban, azonban a csoportok között a különbségek eltűntek.

**Következtetés:**

A rendszeres edzés mérsékeli a hypertonia korai kardiális jeleinek kialakulását hypertoniás szülők utódaiban.

**Kulcsszavak:** hypertonia, öröklődés, echokardiográfia, sport, életkor

**AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS AZ EURÓPAI UNIÓS TÖREKVÉSEK TÜKRÉBEN**

Istváni Csaba

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

**E-mail:** vkriszti@mail.hupe.hu

Az Európai Unió kezdeményezésére elvégzett felmérések (K. Hardman és B. Marhsall, 2000.) megállapították, hogy az EU tagországokban az iskolai testnevelés az 1990-es évektől kezdődően fokozatosan háttérbe szorult, marginalizálódott.

Ennek a folyamatnak a reakciójaként az EU kezdeményezésére számos magas szintű tanácskozást rendeztek az iskolai testnevelés helyzetéről és az ifjúság megromlott egészségi állapotáról (1990. Berlin. I. Testnevelési Világtalálkozó; 2003. Miniszterek Tanácskozása; 2005. Magglingen II. Testnevelési Világtalálkozó.).

A tanácskozások egyik központi témája volt az oktatás színvonal, különösen az alsó tagozatban (primary school). Ennek előzményeként az Európa Tanács már 2001-ben megfogalmazta ajánlását, miszerint: **„Az oktatás minden szintjén biztosítani kell a szakképzett testnevelő tanárokat.”**

A következő jelentős lépés az EU Kulturális és Nevelési Bizottsága 2007. február 28-án dr. Schmitt Pál elnökletével megrendezett „The Role of Sport in Education” elnevezésű konferenciája volt. A plenáris ülésen az angol K. Hardman, az osztrák F. Karner és a finn T. Korjus társaságában 10 perces tájékoztatót tartottam a hazai iskolai testnevelés helyzetéről és az ifjúságunk egészségi állapotáról.

Az előadók saját nemzeti nézőpontjukból egyhangúlag a ifjúság egészségének a romlását és az iskolai testnevelés pozíciójának gyengülését állapították meg. A jellemző tényezők közül kiemelték:

- a kövér, túlsúlyos tanulók számának a növekedését;
- a testnevelésórák időkeretének csökkenését;
- a fiatalkorúak szív- és keringési elégtelenségének a gyakoriságát;
- a tartáshibák, gerincdeformitások növekvő tendenciáját;
- az alsó tagozatban (primary school) testnevelést oktató pedagógusok alacsony szintű képzettségét;

- a tananyag és az oktatási módszerek korszerűsítésének az igényét.

Az Európai Unió a kultúráért, a képzésért, az ifjúsági és sportpolitikáért felelős biztosának Jan Figelnek a koordinálásával kiadja a tagországok sportját, ezen belül az iskolai testnevelés helyzetét elemző és irányító Fehér könyvet.

A lehetőséggel élve az alábbi javaslatokat tettem:

- A testnevelésórák száma az alsó tagozatban (primary school) érje el a heti 5 órát.
- Az alsó tagozatban (6-10 év, 1-4 évfolyam) csak szakképzett pedagógusok oktathassanak testnevelést.

**SAJÁTOSÁGOK A TANULÁSBAN- ÉS ÉRTELMŰKBEN AKADÁLYOZOTT EMBEREK SPORTJÁBAN**

Jády György

*Magyar Speciális Olimpiai Szövetség, Budapest*

**E-mail:** gyjady@fonesz.hu

A sporttevékenység az idők során mind jobban differenciálódott, mind több réteg, korcsoport találja meg örömét, kitörési lehetőségét e tevékenységben. (Pl. verseny-, szabadidő sport, gyermek - szenior korcsoport). Ezen differenciálódás megteremtette a lehetőséget arra, hogy a fogyatékos emberek is rendszeres sporttevékenységet végezhesenek.

A tanulásban- és értelmükben akadályozott személyek sporttevékenységének lehetőségei mellett korlátai, kockázati tényezői is vannak, ennél fogva maximálisan figyelembe kell venni a sportorvosi ajánlásokat.

A sportolásban megvalósuló esélyegyenlőség jegyében szükséges az épek sport- és versenyszabályainak adaptációja. Sérültségükből adódóan a szabályoknak a tanulásban- és értelmükben akadályozott sportolók nem képesek teljes körűen eleget tenni. Ez indokolja a sport szabályok, képességeknek megfelelő módosítását. Az adaptált versenyszabályokra támaszkodva két különböző versenyszorítást jött létre a Speciális Olimpiai (SOI) illetve az INAS-FID által kifejlesztett versenyszorítás. Nyilvánvalóan a képességbeli korlátokból adódnak azok a sajátosságok, amelyek e sportolók felkészítésében eltérnek ép társaiktól.

Jelen esetben a sportolás nemcsak az egyén fizikai, lelki és szociális fejlődését szolgálja, hanem a társadalmi integráció ügyét is. Nehezen túlbecsülhető jelentőségű eszköz a sport arra, hogy a nézőközönség megtapasztalhatja a tanulásban- és értelmükben akadályozott sportolók felkészültségét, emberi értékeit, ezáltal mind jobban oldódhatnak az előítéletek, fokozatosan csökkenhet a fogyatékos ügyet körülövező társadalmi elszigeteltség. A sport sokkal többet jelent a látványsportnál. A sport egyetemes jellegét bizonyítja, hogy - képességektől függetlenül - ép és fogyatékos emberek egyaránt rajongói és tevékeny részesei a fizikai aktivitásnak és versenyzésnek.

**SPORTTÁBOROK TERHELÉSÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA SZÍVFREKVENCIA ALAPJÁN**

Juhász Imre, Szalay Gábor

*Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger*

**E-mail:** szalay@ektf.hu

A természetjárás és a vízitúrázás élettani hatásait, terhelési mutatóit vizsgáltuk meg a szívfrekvencia változások mérése alapján.

A vizsgálatban egri főiskolai hallgatók egész napos túrán vettek részt gyalog és kenuval. A több órás terhelés alatt Polar system rendszerrel mértük a szívfrekvencia változást. Az adatok feldolgozásakor megállapíthattuk, hogy a terhelés milyen intenzitászonába esik és milyen mértékű energia felhasználás történik.

A későbbiekben a vizsgálatot a sielésre is kiterjesztjük.



## AZ ÜLŐRÖPLABDÁZÁS HAZAI HELYZETE A 2007-ES NYÍREGYHÁZI EURÓPA-BAJNOKSÁG TAPASZTALATAI ALAPJÁN

**Káibli Katalin**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Sportjáték tanszék, Budapest*  
**E-mail: katalin.ka@freemail.hu**

A röplabda játék sérültek számára adaptált változata, az ülőröplabdázás az 1950-es évektől, Észak-Európából indult fejlődésnek. Az első nemzetközi fogyatékos sportversenyen, 1952-ben az atlétika és úszás versenyszámai mellett már a német Sitzball elnevezésű csapatjáték is helyet kapott. A hollandok nem találták megfelelőnek a Sitzballt a mozgáskorlátozottak számára, így a játékötletet alapul véve, és ennek szabályait a röplabdához hasonlóvá téve létrehozták az ülőröplabda játékát, melynek szabályai a kezdtektől napjainkig egyre inkább a röplabda játék szabályaira hasonlítanak, és mindig követik a Nemzetközi Röplabda Szövetség (FIVB) által kiadott szabályváltozásokat. Az ülőröplabda az 1980-as, Arnhem-i Játékok óta hivatalosan a paralimpiai versenyszámok közé tartozik.

A Magyar ülőröplabda válogatott számos sikeres EB és VB szerepléssel büszkélkedhet (1986, Pécs – VB II., 1989, Las Vegas – VB II., 1991, Nottingham – EB II., 1993, Jarventtpa – EB III., 1995, Jubjana – EB I.), a 2004-es Athéni paralimpiai kvótát azonban nem sikerült megszerezniük. Magyarországon 2007 szeptemberében, Nyíregyházán rendezték meg az ülőröplabda Európa Bajnokságot, mely a Magyar csapat számára az utolsó esély volt a Pekin-i Paralimpiára való kijutásra.

Előadásunkban a magyar ülőröplabdázás helyzetét és nehézségeit szeretnénk bemutatni a szeptemberi Európa Bajnokság tükrében.

## TESTNEVELÉSSZAKOS HALLGATÓK KOGNITÍV SZORONGÁS ÉS ÖNBIZALOMHIÁNY JELLEMZŐINEK VIZSGÁLATA

**Kalmár Zsuzsa, Munkácsi István, Hamar Pál**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, Budapest*  
**E-mail: kalmar@mail.hupe.hu**

Az ember azt csinálja legszívesebben, amit szeret. Így van ez a felsőoktatásban tanuló hallgatóknál is. Martens 1990-ben alkotta meg a versenyszorongás mérő kérdéseit. Ezeket a tesztek később kutatásaihoz felhasználta még Sipos, Kudar, Bejek és Tóth (1999). Vizsgálatukban 9-12 éves életkorú első osztályú minősítésű fiú labdarúgók és junior válogatott úszók, valamint alacsonyabb minősítésű tornászok vettek részt. Vizsgálati eredményeik azt igazolták, hogy a magasabb minősítésű és a csapatsportágakat űzők, illetve a tér-idő leküzdő sportágakban versenyzők versenyszorongása alacsonyabb, az önbizalom szintje viszont magasabb, mint az immanens sportágak képviselőinek.

Ennek analógiájára, a több szempontot vizsgáló kutatásunk során elővizsgálatként, a szorongás függő kognitív folyamatok és az önbizalomhiány sportteljesítményekre gyakorolt hatására voltunk kíváncsiak. Kérdésfeltevésként azt fogalmaztuk meg, hogy található-e összefüggés a különböző sportágakban, valamint más-más minősítéssel versenyző egyetemista és főiskolai hallgatóknál a versenyszorongás, illetve az önbizalomhiány között.

Vizsgálati eredményeink összegzésként azt fogalmazhatjuk meg, hogy a nőknél a teljesítménykényszer és megfelelni vágyás dominánsabb, mint a férfiaknál, ami magasabb szorongási indexet okoz.

**Kulcsszavak:** felsőoktatás, kognitív szorongás, önbizalomhiány, sportteljesítmény

## A SOKSZEREPLŐS ÚSZÁSOKTATÁS

**Katona Zsolt**

*Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,  
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*  
**E-mail: kzs@jgyppk.u-szeged.hu**

Az úszás az egyik legrégebbi sportági mozgásforma. Jelentősége az ember pszichomotoros fejlesztésében évszázadok óta ismert.

Szervezett, iskolai oktatásának kezdete hazánkban a XIX. századra tehető. A taníthatóság korai, szenzibilis időszakának, valamint a vízben végzett úszó mozgások pozitív fiziológiai hatásának köszönhetően az úszás elsajátítása gyermekkorban mára mindenki számára elfogadott. Így érthető, hogy a szülők részéről az óvodai képzésben elérhető tanfolyamok közül a legnagyobb igény az úszásoktatásra, illetve vízhezszoktatásra van (72%) (Vágó 2002., Török 2001).

Az érvényben lévő tanterv (NAT 2003.) előírja az úszás korai oktatásának szükségességét, miközben az üzleti alapon működő tanodák és magánoktatások a magabiztos tempózás gyors elérhetőségét hirdetik. Vajon melyik lesz a gyermek számára a legjobb választás? Ki tanítja meg a biztonságos úszásra? A döntés a szülő kompetenciája.

Tapasztalataim szerint a szülők lehetőségeikhez mérten a beiskolázás előtti nyáron igyekeznek gyermeküket megtanítani, illetve megtaníttatni a helyes úszómozdulatokra, noha az első tanévben a legtöbb iskola biztosítja az úszásoktatást tanulói számára.

Dolgozatomban szegedi és székesfehérvári szülőket (N=118) vizsgáltam, gyermekeik úszásoktatására vonatkozóan, kérdőíves módszerrel. Arra kerestem választ, hogyan viszonyulnak a megfélemlítő oktatási lehetőségekhez, melyeket választják leginkább, és mi alapján hozzák meg döntéseiket.

**Kulcsszavak:** úszásoktatás, létszám, tapasztalat, tanfolyam

## AZ ÓKORI OLIMPIATÖRTÉNET ÚJ FELIRATOK TÜKRÉBEN

**Kertész István**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest*  
**E-mail: kertesz.istvan@chello.hu**

A 19. sz. második felének a viktóriánus korszak erkölcsi normáit tükröző történelem felfogásában született meg az a kép az ókori olimpiai játékokról, amelynek lényege a következőkben foglalható össze: Miként az antik demokrácia is rövid fénykorát követően lehanyaglott, ugyanúgy követte az ókori játékok felívelő szakaszát is a hosszú hanyatlás periódusa. A játékok erkölcsi és sportszakmai színvonalának visszaesését az idézte elő, hogy kezdetekben a részvétel az arisztokrácia kiváltsága volt, amelynek tagjait nem az anyagi előnyök hajszolása, hanem a sport tiszta öröme inspirálta. Utóbb azonban megjelentek a hivatásos atléták, akiknek áldatlan tevékenysége rányomta bélyegét az olimpiai versenyekre. Ezzel a nézettel az 1980-as évektől egyre többen szálltak vitába, kimutatták, hogy az ókorban nem volt létjogosultsága az „amatőr”, illetve „profi” megkülönböztetésnek, és a játékokon is a kezdetektől képviseltették magukat a görög társadalom legkülönbözőbb elemei. Természetesen a versenyek erkölcsi vagy sportszakmai hanyatlásáról sem lehetett szó. Az utóbbi megállapítást támasztja alá az a J. Ebert és P. Siewert által publikált kétrészes felirat (Inv. B 6075 és B 6116), amely egy Kr. e. 6. sz. végi birkózószabályt ismertet. A szabályzat szövegéből többek között kiderül, hogy éppen a sportszakmai színvonal emelése végett tiltották az ellenfél kézuinjainak eltörését. Tehát a konzervatívok által fénykorának, „amatőrnek” tekintett korszakban el lehetett követni ezt a durvaságot, míg a „hanyatlás”, a „profizmus” időszakában ezt megtiltották. A versenyzők díjazásáról szóló adatok mellett ez a felirat is megkérdőjelezi az olimpiai játékok hanyatlásáról vallott nézetet. Ugyancsak kérdésessé vált azon felfogás helyessége is, ami szerint a versenyeket Kr. u. 393-ban tiltotta volna be Nagy Theodosius római császár, és a betiltást egy két évszázadon át tartó spontán hanyatlás előzte volna meg. A legfrissebb régészeti kutatási eredmények mellett

egy J. Ebert által publikált felirat (Inv. 1148) is cáfolja a hagyományos nézetet. A 30 soros felirat 20, eddig ismeretlen olümpiai bajnok nevét tartalmazza, akik a hellén-római világ legtávolabbi területeiről érkeztek az adatok szerint még Kr. u. 385-ben is teljes programmal zajló versenyekre. Szó sincs tehát spontán hanyatlásról, sokkal inkább a II. Theodosius császár által a 430-as években, a kereszténység érdekében meghozott szigorú döntéseket kell a játékok betiltása mögött keresni.

### INTEGRÁCIÓ AZ EDZŐI MUNKÁBAN A JUDO SPORTÁG GYAKORLATÁN KERESZTÜL

**Keserű József**

*Magyar Látássérültek Sportszövetsége, Budapest*  
E-mail: dorogi@fonesz.hu

A sportbeli integráció témakörét tárgyalva arra a társadalmi kérdéskörre próbálunk választ találni, amely a fogyatékos személy befogadását, elfogadását célozza meg. Az előadás célkitűzése, hogy a sport színterein végighaladva, egyes sportági példák bemutatásával egy elfogadható megoldást kapjon a hallgató a sportbeli integráció megvalósításához, mind elméleti, mind gyakorlati szinten.

Mit jelent az integráció a judo sportban (hazai és nemzetközi szinten), sportdiplomáciában és az edzői gyakorlatban, és ez okoz-e nehézséget az edzői munkában.

Magyarországon hogyan működik judo sportban az integráció, utánpótlás és élsport szinten a gyakorlatban. Elmondható, hogy a fogyatékos sportolóval történő foglalkozás több energiát vesz el az edzőtől, mint „ép” társaiké. Az edzői munka során a személyes törődés, a szülővel és intézményekkel történő szorosabb kapcsolattartás indokolt. Az edzés módszertana, a sportág specifikuma is jelentősen meghatározza az edző napi tevékenységét. Edzői munkában ez milyen feladatokat jelent a befogadó szemlélet. Választ próbálunk keresni, hogy milyen plusz feladatok elé állítja a sportszakembert a közös, ép és fogyatékos sportoló edzés tartása.

### ARANYCSAPAT, ARANYEMBEREK

**Kincses Kovács Éva**

E-mail: kke@freemail.hu

Minden egészségesen, dinamikusan fejlődő társadalomban kiemelt szerepet kell kapnia a sportnak. Ezt példázzák az ókori sportjátékokból kialakult olimpiai játékok, ezt a nemes célt szolgálták a századfordulón elindított és új eszmerendszerben megfogalmazott újkori olimpiák. Az ezredforduló a sportéletben is változásokhoz vezetett, új kihívások megfogalmazását és megoldását kívánta meg mind gazdasági, mind szervezeti szinten. Olyan sikeres sportágak, mint az ötvenes évek aranycsapatával is világhírnevet szerzett magyar labdarúgás vagy tornasport egyre inkább háttérbe szorultak, kevesebb eredményt mutattak fel az ezredfordulóra. Népszerűségük nem csökkent, szabadidős sporttevékenységként ma is vezető sportágnak számítanak. Ugyancsak változó mutatók a sportok királynőjeként emlegetett atlétika terén is. Magyarország nem tengeri ország, kevés a tó, a nagy vízfelület, mégis a szárazföldi sportok helyett a vízi sportokban értek el sportolónk kimagasló eredményeket. Ez a hagyomány szinte töretlenül mutatkozik pl. az úszásban, evezésben, vízilabdában. A sportszociológiai életmód-kutatások sorába illeszkedő kutatások az életutak elemzésén, a társadalmi mobilitás és a gazdasági, szervezeti változások vizsgálatán épülnek fel.

Az aranycsapat és az aranyemberek életútja egy-egy korszakhoz szorosan köthető. Ez a szerep és a kiemelkedés, az élre kerülés vállalása a művészetben is megjelent, megfogalmazódott. A győztesek dicsőtő ódáit az ókori olimpiai idejéből megőrizték a dokumentumok. P. de Coubertin Óda a sporthoz címmel fogalmazta meg az újkori olimpiai mozgalom filozófiáját. A művészet és a sport kapcsolata örök és egyben örökös változásban van. Az

olimpiai eszme, amely a test, a szellem és az akarat tulajdonságainak kiegyensúlyozott egységét helyezte előtérbe egészen új művészeti ágakban is megjelent az ezredfordulón. A vizuális műfajok között a film kiemelkedő eredményeket is magáénak mondhat pl. a nemzetközi díjakat elnyert Fehér tenyér című alkotás, amely a tornasport és a sportolók életútjának művészi megfogalmazását nyújtja dokumentatív módon. A média és a televíziós közvetítések is hatást gyakoroltak és változást hoztak a sportéletbe, a sportolói magatartásra, az életutakra. Egyes sportágak állandó reflektorfénybe, kameraközbe kerültek, a test, szellem és a művészet harmóniája a közvetítő csatornákon át jutott el a közönséghez, míg a lelátók szurkolóinak száma megcsappant. Az üzletiesedő globalizált világ jelensége ez is, Magyarország sem kivétel ezen tendenciától.

Ahhoz, hogy valóban sportoló nemzetté váljunk az életmódban, szemléletben és életfilozófiában is alapvető változtatásokat kell kezdeményeznünk és megvalósítanunk a sporttudomány interdiszciplináris és nemzetközi tapasztalatainak felhasználásával.

### MOZGÁSKORLÁTOZOTT SPORTOLÓK SPORTÁG-SPECIFIKUS KATEGÓRIA BESOROLÁSA

**Kiss Erika**

*Magyar Paralimpiai Bizottság, Budapest*  
E-mail: dorogi@fonesz.hu

- Mozgáskorlátozott emberek sportág-választásának kérdése, a megfelelő sportmozgások felépítése, ennek felelősségi kérdései. Sport? Rehabilitáció? – Tömegsport? Versenysport? problematikái.
- A sportági kategória-besorolás felelőssége, szakember team szerepe.
- A vizsgáló eljárás nemzetközileg releváns menete, dokumentációja.
- Néhány kiválasztott sportág vonatkozásában a sportági mozgásterenál és a különböző eredetű mozgáskorlátozottság vetületében kerül ismertetésre, összehasonlításra az egyes sportágakra jellemző kategória besorolás.
- A választott sportágak: úszás, fekvő nyomás, asztali tenisz, kerekesszékes vívás, ülőröplabda, boccia.
- Az ismertetés, összehasonlítás alapja: a sportág szerinti mozgásterenál – mely megbetegedések esetén ajánlható, illetve ellenjavallt a sportág – a sportági kategória felépítésének sajátossága, rendszere – sportági vizsgáló eljárások azonosságai, különbözőségei.

### GERELYHAJÍTÓK VERSENYZŐI ÉLETÚTJÁT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK MAGYARORSZÁGON

**Kiss Gábor**

*SZTE – JGYPK Testnevelés és Sporttudományi Tanszék, Szeged*  
E-mail: kissga@jgypk.u-szeged.hu

Az elmúlt 25 évben a magyarországi gerelyhajító eredmények jelentős visszaesését tapasztaltuk a férfi és a női mezőnyben egyaránt. Vizsgálatomban a változások szerkezetét, dinamikáját mutatom be, különös figyelemmel a hajítók pályán töltött éveik, és eredménymutatói szempontjából.

#### 1. A vizsgálat felépítése

- 1.1. A gerelyhajító ranglista eredmények felkutatása, bevitele adathordozóra
- 1.2. Kérdőívkészítés, az adatok alapján kiválasztott sportolók és edzőik számára, postázás.
- 1.3. A kérdőívek adatfeldolgozása, összevetés az eredménygrafikkal.
- 1.4. Értékelés, a következtetések levonása, bemutatása.

#### 2. Mely kérdésekre kerestem a választ

- 2.1. Az atlétikai eredmények alakulását mely tényezők, milyen arányban befolyásolták?
- 2.2. Melyek a feladataink a negatív tendencia megállítása, visszafordítása érdekében?

### 3. Eredmények

3.1. A mai gerelyhajítók adottságai nem rosszabbak elődeiknél, de a környezeti hatások összességében alacsonyabb szintűek, így nem várható el a dinamikus fejlődés és felnőtt korra nemzetközi szinten is számottevő eredmény.

3.2. Az atlétika, ezen belül a gerelyhajítás szegmense, össztársadalmi hatásként szűkült a jelenlegi színvonalra.

3.3. Megoldási javaslat:

3.3.1. Az atlétikus képzés, az atlétika sportág - a gerelyhajítás is - a fiatalok személyiségfejlesztése szempontjából kiemelt jelentőségű, így ennek megfelelően kapjon programozott állami, önkormányzati támogatást, mely érvényesüljön a személyi és a tárgyi feltételek megteremtésében is.

3.3.2. Az iskolák és a társadalmi szervezetek, sportkörök tudatos felkészítő és kiválasztó munkáját össze kell hangolni.

3.3.3. A MASZ készítsen sportágfejlesztési, utánpótlás-nevelési stratégiát, azt bontsa le és tegye működőképes programmá.

**Kulcsszavak:** sportágfejlesztési stratégia, szakmaiság, feltételrendszer

### ÖSSZEFÜGGÉS AZ ECHOKARDIOGRÁFIÁS ADATOK ÉS A RELATÍV AEROB KAPACITÁS KÖZÖTT

**Kneffel Zsuzsanna, Horváth Patrícia, Pintér Barbara, Petrekanits Máté, Pavlik Gábor**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Egészségügyi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*

**E-mail: zsu@mail.hupe.hu**

Az állóképességi teljesítményt a különböző teljesítmény-felmérő, vizsgáló eljárások közül leginkább a relatív aerob kapacitás tükrözi. A vizsgálat célja volt megállapítani, hogy mely kardiális tulajdonságokat tekinthetjük a legfontosabbnak az edzettség megítélése szempontjából, továbbá, hogy a különböző típusú sportágakban a szív tulajdonságai mennyire függenek össze az állóképességet leginkább jellemző relatív aerob kapacitással.

Ezekben a vizsgálatokban, először fiatal felnőttek nagyobb, ve-gyes csoportjában határoztuk meg a szív legfőbb edzettségi jellemzők korrelációs koefficienseit a relatív aerob kapacitással, majd megismételtük a számításokat különböző sportág-csoportok versenyzőiben.

A vizsgálatban 346 férfi vett részt, életkoruk 18 és 35 év között változott, sportágankénti megoszlásuk a következő volt: állóképességi sportolók (72), labdajátékosok (131), erő és gyorsor-sportolók (88).

A sportolói csoportot válogattak, első osztályban szereplők illetve a magyar bajnokság alsóbb osztályaiban sportolók alkották. A kontroll csoport tagjai egészséges önkéntesek voltak, akik rendszeres testedzést nem végeztek.

A csoportok összehasonlítását egyszempontos varianciaanalízissel (one-way ANOVA) végeztük, majd utána post hoc Tukey teszttel kerestük meg, mely csoportok között volt szignifikáns különbség. A relatív aerob kapacitás és a kardiális változók között az összefüggéseket, korrelációs koefficiens segítségével kerestük.

A nem edzett és különböző sportágcsoportba tartozó edzett férfiak összevont csoportjában a balkamra testméretre vonatkoztatott falvastagsága, belső átmérője és izomtömege, a pulzusszám és az E/A mutató szignifikáns korrelációt a maximális oxigénfelvevő képességgel. Az egyes sportág-csoportok tagjait külön vizsgálva kiderült, hogy minél nagyobb volt edzés- és versenyprogramjukban az állóképességi teljesítmény, annál több mutatóban volt korreláció. A jelenség a sportolók különböző feltételezett izomszerkezetével magyarázható. Állóképes versenyzőkben az izomzat zömmel lassú rostokból áll, magas az oxidációs kapacitása, az oxigén-fogyasztást tehát az oxigén kínálat határozza meg, amelyben meghatározó szerepe van a szív teljesítményének. Erő, gyorsor-szerű jellegű sportágakban az izomrostok oxidációs kapacitása alacsony, a teljesítményt tehát a periféria, azaz az izmok enzimaktivitása limitálja.

**Kulcsszavak:** echokardiográfia, relatív aerob kapacitás, edzett szív

### IT ALKALMAZÁSOK LEHETŐSÉGEI TAPASZTALATAI ÉS PROBLÉMÁI A SPORTSZAKEMBER KÉPZÉSBEN

**Kokovay Ágnes**

*Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*

**E-mail: akokovay@gmail.hu**

A Nyíregyházi Főiskolán 1995-től folynak olyan kutatások, melyek az IT (információ technológia) alapképzésben és továbbképzésben/életen át tartó tanulásban (LLL) való alkalmazását szorgalmazzák.

Ennek megfelelően a sportszakember képzés területére is kiterjesztettük kutatásainkat.

Hosszú évek óta tanítok leendő sport-szakembereket és a mai napig tapasztalom azt a nagy fokú bizonytalanságot illetve ellenállást, mely az IT képzésükben történő alkalmazásával kapcsolatos.

Ebben az előadásban egyrészt egy kérdőíves vizsgálat eddigi eredményeiről számolok be, melyet a főiskola különböző képzési rendszereiben tanuló hallgatói körében végeztünk, másrészt pedig a megváltozott képzési rendszer által az edzőképzésben megjelenő probléma megoldására kínálunk lehetőséget az IT alkalmazásával.

A kérdőíves vizsgálat (vizsgálat időpontja: 2006-07) célunk az volt, hogy összegezzük a jelenlegi hallgatók véleményét és megvizsgáljuk, hogy a 2002-ben három felsőoktatási intézményben lezajlott vizsgálatához képest megfigyelhető-e pozitív változás az IT alkalmazásokkal kapcsolatban hallgatóink körében.

A vizsgálat megindításakor eddigi tapasztalataink alapján azt feltételeztük, hogy a hallgatói vélemények az életkor függvényében változnak, illetve elsősorban azok a hallgatók választják a távoktatásos vagy blended formát, akik rendelkeznek otthon Internet hozzáféréssel. Mivel ez a forma lehetőséget biztosít az egyéni tempó, illetve időbeosztás szerinti tanulásra, feltételeztük, hogy nőni fog a hallgatók tanulási aktivitása s ezáltal nő teljesítményük is.

Az eredmények eddigi feldolgozottsága mellett megállapítható, hogy a hallgatók meghatározott korosztálya (30-40 éves életkor) választja elsősorban ezt az önálló tanulást igénylő formát, illetve valóban megfigyelhető a magasabb teljesítmény az új módszert választók körében. Meglehetőse tapasztaltuk, hogy a számítógéppel és internettel rendelkezők aránya nem meghatározó a képzési forma választásában. Ez számunkra annál is inkább fontos, hiszen intézményünk vonzáskörzete az országon belül elmaradt térségnek számít.

A testnevelő-edző alapképzés előre nem látott problémát okoz a felsőoktatási intézményeknek. A meghirdetett edzőképzés indítását minden intézményben minimum létszámhoz kötik. Ha a létszám nem megfelelő (pl.: egy-két hallgató jelentkezik egy-egy szakterületre), nincs lehetőség a jelenlegi formában a finanszírozásra. Az előadásban az IT alkalmazásával olyan alternatívát mutatunk be, mely megoldást nyújthat a problémára, illetve lehetővé teszi a ma Magyarországon még nem elterjedt „joint” képzést.

### AZ EDZÉS ÉS AZ IGF-1 KEZELÉS HATÁSA AZ AGYI ÖREGEDÉSRE

**Koltai Erika<sup>1</sup>, Mihalik Balázs<sup>1</sup>, Nyakas Csaba<sup>1</sup>, Lacza Zsombor<sup>2</sup>, Cselenyák Attila<sup>2</sup>, Radák Zsolt<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest*

<sup>2</sup>*Semmelweis Egyetem, Humán Élettani és Klinikai Kísérleti Kutatóintézet, Budapest*

**E-mail: koltaie@mail.hupe.hu**

Az öregedés együtt jár az agy, a vázizom és más szervek élettani funkciójának csökkenésével. Célunk az volt, hogy edzéssel és IGF-1 adagolással be tudjunk avatkozni az agyi funkciókba és megakadályozzuk az öregedéssel együttjáró hanyatlási folyamatokat. Ezért Insulin like Growth Faktort-1-t adagoltunk Alzet pumpa segítségével a hat hétig tartó futószalagos edzés utolsó két hete alatt fiatal (2 hó) és idős (24 hó) Wistar patkányoknak. A továbbiakban BrdU-t injekcióztunk az állatoknak, hogy nyomon követhessük

sük az edzés és/vagy IGF-1 kezelés által kiváltott lehetséges neurogenezist. Megfigyeltük, hogy az edzés IGF-1 kezelés nélkül javítja az agyi funkciót, amit Morris maze teszttel vizsgáltunk és a fizikai aktivitás preventív hatású volt az öregedéssel együttjáró hanyatlási folyamattal szemben. Másrészt az IGF-1 kezelés meggátolta az edzés kedvező hatását az öreg állatok esetében. Az edzés IGF-1 kezeléssel együtt neurogenezist eredményezett mindkét életkorban, míg a fiatalok esetében az edzés önmagában is hasonló hatást volt képes elérni. Emellett az életkor és az edzés nem volt háttással a kisagyi szabadgyök koncentrációra, amit elektron spin rezonanciával mértünk. Úgy tűnik, hogy az edzés javítja az agyi funkciót és IGF-1 kezeléssel neurogenezist eredményez. Továbbá úgy tűnik, hogy az életkor és a fizikai aktivitás nincs befolyással a kisagyi szabadgyök koncentrációjára.

## A REKREÁCIÓS SPORTOLÓK FELKÉSZÜLTSEGE AZ UTCAI FUTÓVERSENYEKRE

Koppány Gabriella<sup>1</sup>, Kovács Tamás Attila<sup>2</sup>

<sup>1</sup>NUSI, Budapest

<sup>2</sup>ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Testnevelés és Sportközpont, Budapest

E-mail: kopyanygabi@vipmail.hu; kovacs.tamas@ppk.elte.hu

Kutatásunk témájául az egészségmegőrzésben és a szabadidő-sportban bekövetkezett változások és az ezekkel kapcsolatos tendenciák vizsgálatát választottuk. A rekreáció jellemző irányzatai, sodorvonalai közül az *outdoor* után a *fittségi* lett a legmarkánsabb. Ez utóbbi eszközrendszerében az aerobik mellett a futóversenyek világdívatja lett a legmarkánsabb. Ezért is állítottuk vizsgáldásunk középpontjába.

Az elmúlt években látványosan megnövekedett az érdeklődés az utcai futóversenyek iránt, egyre többen vettek/vesznek részt ilyen rendezvényeken. A 90-es évek elejéig szokatlan látvány volt az utcán, parkokban megjelenő magányos futó, aki napi edzésadagját a délutáni, kora esti időpontokban igyekezett teljesíteni. Napjainkban azonban eljutottunk oda, hogy a városképhez egyre inkább hozzátartozik a futók népes tábora is. Kérdőíves vizsgálatunkkal arra kerestünk választ, hogy az életükből a testmozgásra sok-sok órát szánók, vajon milyen mélységű testkulturális ismeretekkel rendelkeznek.

*Hipotézisünk, feltételezésünk* az volt, hogy a futók többsége testkulturális tudatossága okán a közös bemelegítéseket részesíti előnyben, hiszen ezeken a rendezvényeken nagy hangsúlyt fektetnek a szervezők erre. Ugyanakkor a feltételezéseink között szerepelt az is, hogy (legalább) azok a futók, aki az élmezőnyben végeztek, mérik/kontrollálják a *pulzusukat*, és tisztában vannak magával a fogalom jelentésével. A kérdéseink között szerepelt a *cipőválasztás* fontossága. Feltételezésünk az volt, hogy a futók többsége tisztában van a választási szempontokkal, és helyesen tud dönteni egy új cipő vásárlásakor.

A sportszakmai tájékozottságot, fölkeltséget illető negatív eredmények lehangolóak. Ugyanakkor örömteli, hogy ennek ellenére a legfontosabb mindenki számára a jó közérzet, a saját egészségéért való tenni akarás volt, amit összekapcsoltak egyfajta teljesítményigazolással is, hiszen az egyén önmegvalósítási folyamatában fontos szerepet tölt be a kiváló munkabírás és az egészséges önbizalom.

## A KSI-BEN SPORTOLÓ GYERMEKEK TÁRSADALMI HÁTTERÉNEK ÁTALAKULÁSA AZ ELMÚLT 30 ÉVBEN

Kovács Árpád<sup>1</sup>, Velencei Attila<sup>1,2</sup>, Szabó Attila<sup>1,3</sup>, Szabó Tamás<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgálató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Doktori Iskola, Budapest

<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: kovacs.arpad@nupi.hu

1976-ban a Központi Sportiskola (KSI) Módszertani Osztálya szociológiai kutatást végzett, amelyben a próbaidős tagok szüleit kérdezte meg. Az 1976-os kérdőív szerkesztői (akik nem szociológusok voltak – bár ebben az időszakban éppen a tudomány „divatja” miatt ez nem volt kivételes) jó érzékkel ismerték fel, hogy a KSI-be járó, a jövő „sportelitjébe” pályázó gyermekek társadalmi jellemzői jelentősen eltérnek a korosztály átlagától. A kérdőívek felkutatása és elektronikus rögzítése után úgy gondoljuk, hogy példátlan értékű kincs került a kezünkbe, aminek az eredményei egyrészt méltók a publikálásra, másrészt lehetőséget biztosítanak újabb, az 1976-os kutatáshoz szorosan kapcsolódó longitudinális kutatások elvégzésére is.

1976-ban a KSI-ben próbaidős tagok szülei jóval magasabb iskolai végzettséggel, munkastátusszal, magasabb jövedelemmel és jobb vagyoni helyzettel rendelkeztek, mint a társadalom többi tagja. Ugyanakkor az eredmények alapján megfigyelhetjük azt is, hogy a gyermekek szülei között nem voltak alapvető különbségek a sportolási szokások tekintetében. A szülők döntő többsége aktív sportmúlta rendelkezett, aminek eredményeképpen támogatni tudta a gyermeke sportkarrierjét, valamint családi – baráti keretek között a felmérés időpontjában is sportolt.

Az 1976-os kérdőívet alapul véve új kérdőívet készítettünk, amelynek segítségével megvizsgáltuk a mai tagok családi- és életkörülményeit, felmértük, hogy mennyit és milyen irányba változott az elmúlt évtizedek alatt a KSI-ben sportoló fiatalok társadalmi összetétele.

Előzetes hipotéziseink szerint (a 2007-es adatok elemzése folyamatban van) a KSI-ben sportoló gyermekek családjainak társadalomban elfoglalt státusza nem változott az elmúlt évtizedek alatt. Úgy gondoljuk, hogy az itt sportoló gyermekek 1976-ban és 2007-ben is az átlagosnál magasabb társadalmi helyzetű családokból érkeztek. Ez a magasabb státusz tetten érhető (volt) a foglalkozási-, képzettségi-, a kereseti-, a vagyoni-, valamint a lakáshelyzetben is.

Valószínűnek tartjuk, hogy szülők társadalmi státusza ma már befolyásolja a gyermek sportválasztását. Hipotézisünk szerint ez az összefüggés 1976-ban nem volt erős (vagy nem is létezett). Úgy gondoljuk, hogy ma vannak olyan szakosztályok a KSI SE-ben, amelyekben gyakorlatilag homogén társadalmi helyzetű gyermekek sportolnak, akik élesen elkülönülnek más szakosztályok sportolótól, az egyesület társadalmi összetétele sokszinűbb, polarizáltabb lett.

Feltevésünk szerint 2007-ben erős összefüggést fedezhetünk fel a szülők sportmúltja (és jelenlegi sportolási szokásaik) és a gyermekek sportolási szokásai, motivációi, valamint sportágválasztása között.

Hipotézisünk szerint az elmúlt harminc évben alapvető változások történtek a családok szabadidő-eltöltésének módjaiban. Így valószínűnek tartjuk, hogy a testmozgásos-sportolós elfoglaltságok szerepe nagymértékben csökkent. Ez a csökkenés nagyobb mértékű az eszközök nélkül, ugyanakkor napi rendszerességgel üzőtt tevékenységeknél (futás, labdajátékok, gimnasztika, torna) és lényegesen kisebb az ún. elitsportok esetében (vízitúrizmus, síelés, tenisz).

## SERDÜLŐKORÚ DIÁKOK TÁVOLUGRÁSOKOR REGISZTRÁLT SEBESSÉGÉRTÉKEK ALAKULÁSA

Kovács Norbert

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest

E-mail: kovacs.n@mail.hupe.hu

**Vizsgált korcsoportok:** 6. és 8. osztályos fiúk

**Vizsgált populáció:** n:22 8. osztályos, és n:18 6. osztályos diák (nem sportolók). Az eredményeket matematikai statisztikai próbák segítségével vizsgáltuk, az átlagok százalékos összehasonlítását elvégezve.

**Mérési feladatok:**

- 1 20 méteres futás helyből indulással;
- 2 20 méteres futás 10 méteres ráfutással;
- 3 20 méteres futás 10 méteres ráfutással, a 20m végén imitált elugrással.

Használt eszköz: TF Atlétika Tanszékének fotocellás időmérő készüléke.

**Vizsgálat célja:** A távolugrás nekifutása során bekövetkező sebesség változások vizsgálata.

**Kérdésfeltevés:** Hogyan változik a nekifutás sebessége százalékos arányban a különböző általunk mért felmérési számok esetében?

**Hipotézis:** A ráfutásból történő 20m-es idő eredmény jelentősen gyorsabb lesz a helyből induláshoz képest. A nekifutás sebessége az imitált elugrással figyelve lényegesen csökkenni fog a vizsgált korosztályok esetében.

**Eredmények kiértékelése:** A 6. osztályosoknál a helyből és a 10 méteres ráfutásból történő futás között 14, 83 %-os sebesség növekedés fedezhető fel.

A 8. osztályosoknál a helyből és a 10 méteres ráfutásból történő futás között 15,19 %-os gyorsulást regisztráltunk, míg az imitált ugrás okozta lassulás 18,81 %-os volt a 8. osztályos populációnál. A 6. osztályosok imitált ugrás okozta lassulási értékei a felmérés jelenlegi fázisában vannak, de várhatóan esetükben is a 8. osztályos tanulókhoz hasonló értékeket kapunk.

**Kérdésfeltevés megválaszolása:** Feltételezésünk beigazolódott, hogy 20m-es idő eredmény jelentősen gyorsabb lesz a helyből induláshoz képest és az imitált elugrás nagyban csökkenti a futás sebességét. A nekifutás sebessége pedig köztudottan döntően befolyásolja az ugrás távolságát.

## AZ ISKOLA SZEREPE A SPORTOLÁSI SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSÁBAN ÉS FENNTARTÁSÁBAN

Kovács T. László<sup>1</sup>, Suskovics Csilla<sup>2</sup>, Fügedi Balázs<sup>2</sup>,  
Bognár József<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Eötvös József Főiskola Baja, Baja

<sup>2</sup>Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

<sup>3</sup>Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest

E-mail: kovacs.t.laszlo@ejf.hu

Különböző életkorú és az ország különböző területein élő tanulók sportolási szokásainak vizsgálata meglehetősen népszerű kutatási területnek számít. Ugyanakkor egyértelmű, hogy a témát több oldalról és több szempont szerint érdemes még empirikus vizsgálatok alá vetni. Ilyen témának számít az iskola szerepének és programjának vizsgálata a felsőtagozatos tanulók sportolási szokásainak tekintetében. Mi jelen előadásunkban az iskolai program feltételeit és lehetőségeit boncolgatjuk Baja, Kaposvár és Eger 5-6.-os tanulói (N=1.756) között. Kérdőíves felmérésünk kiterjedt a következő kérdések megválaszolására: sportolnak-e a tanulók, hol és mit sportolnak, milyen gyakran és szinten, valamint hogy véleményük szerint a korosztályt mely sportágak érdeklik leginkább és legkevésbé.

Mintánk több mint fele vallja azt, hogy sportol a testnevelés órán kívül (56,2%), igaz, ebből heti háromnál kevesebbszer végez fizikai aktivitást 69,9%. Mintegy 36,4% jelezte, hogy iskolai kereteken belül (DSE, DSK, egyéb), míg 57,9% iskolán kívül egyesületben, és más módon sportol 5,7%. Az összminta 9,3%-a vallotta magáról, hogy élsportoló, ami szerint aranyjelvényes és/vagy országos bajnokságon érmes. A tanulók 42,2%-a jelezte, hogy egy éve, 27,7% 2-3 éve kezdte, 30% több mint 3 éve sportol rendszeresen. A korosztály legnépszerűbb sportjának a labdarúgás (20,1%), a vízisportok (14,4%), tánc (12,7%), kosárlabda (11,2%) és küzdősportok (9,1%) számítottak, emellett legkevésbé a futás (17,5%) tűnt népszerűnek. Érdekes eredmény, hogy Egerben többen vallják sportolónak magukat és Baján többen sportolnak iskolai kereteken belül, mint a másik két városban. Mindezek alapján egyértelmű, hogy az iskolai lehetőségek és délutáni programok sem az egészségközpontú, sem a versenyszerű sportoláshoz nem ideálisak. Mi több, a rendszeresen sportoló fiatalok száma kifejezetten alacsonynak számít. Emellett várakozásunknak megfelelően a labdajátékok továbbra is népszerűek.

## A TESTNEVELÉS, MINT TANTÁRGY ÉS A TESTNEVELŐ TANÁROK TANTESTÜLETI MEGÍTÉLÉSE

Kristonné Bakos Magdolna<sup>1</sup>, Szalay Gábor<sup>1</sup>, Batta Klára<sup>2</sup>,  
Seres János<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

<sup>2</sup>Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: kristonmagdi@ektf.hu

Ma már senki sem vitatja a testnevelés személyiségformáló, prevenciós, rehabilitációs, egészségstabilizáló és mással nem pótolható jelentőségét, ugyanakkor az érdekrendszerek útvesztőjében elsikkad fontossága. E tekintetben a testnevelés messze megelőz más tárgyakat, hiszen nem csupán tantárgyszintű feladatról van szó, hanem egy felnövekvő generáció egészségi állapotának minőségbiztosításáról.

A testnevelőknek több szinten kell megívni „harcukat”. Egyrészt elméleti síkon, ahol el kell érni, hogy pedagógus kollégái, a tanulók és szülei megismerjék a testnevelés értékeit és megérték a rendszeres mozgás jelentőségét. Másrészt az újdonságokra nyitottnak kell lenni, vonzó foglalkozásokat kell tartani, mert csak ez lehet feltétele az élethosszig tartó sport kialakításának.

Vizsgálatunk célja az volt, hogy megismerjük a tantestület véleményét a testnevelésről, mint tantárgyról és arról, miként ítélik meg iskolájukban tanító testnevelők munkáját.



Feltételeztük ugyanis azt, hogy a tantestület nem ismeri kellő el-  
mélyültséggel a testnevelők munkáját, a testnevelés célját, értéke-  
it, lehetőségeit a testi, mentális és pszichés nevelésben.

Vizsgálatunkat 2005-ben végeztük. A felmérésben 134 általános  
és 90 középiskolás pedagógus vett részt.

Kérdőíves módszerrel mértük fel a véleményeket. A kérdőív 21  
kérdést tartalmazott, melyek két témakör köré szerveződtek:

1. Hogyan ítélik meg iskolájukban tanító testnevelők szakmai,  
nevelő munkáját, tanórán kívül végzett teljesítményüket, kapcsola-  
tukat a többi nevelővel.

2. Mi a véleményük a testnevelés tantárgynak az iskolai okta-  
tásban betöltött szerepéről, nevelési lehetőségéről a többi tan-  
tárggyal való összehasonlításban.

A megismert tények alapján célunk ajánlásokat megfogalmazni  
a felsőoktatás számára.

### SPORTTAL A NAGYOBB FOKÚ ÖNÁLLÓSÁGÉRT, AZ ESÉLYEGYENLŐSÉGÉRT

László Anita, Lénárt Zoltán, Osztopáni Andrea, Tóth Adrienn

Mozgásjavító Általános Iskola

Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény és Diákotthon  
Budapest

E-mail: retek.panni@gmail.com

„A gyermekkort magas fokú fizikai aktivitás iránti szükséglet jel-  
lemzi. A gyermekkori fizikai aktivitás habituálissá válása a későbbi  
életkorban kifejtett aktivitásszintet ugyanúgy determinálja, mint  
más életmódbeli tényezők.” (Jákó, 1995, 44. o.) Rendkívül fontos  
tehát, hogy a gyermekeinkben természetesen meglévő mozgási-  
gényt ne hagyjuk elsorvadni. Ez a mozgásigény mozgáskorlátozott  
gyermekekben is ugyanúgy megvan, fontos tehát megtalálni azokat  
a sportokat, melyeket ők is aktívan tudnak űzni.

Intézményünkben, a Mozgásjavító Ált. Isk. EGYMI és Diákotthonban  
zajló oktató-nevelő-mozgásfejlesztő tevékenységek végső célja a  
nálunk tanuló gyermekek minél teljesebb önállósághoz jut-  
tatása. Ennek a célnak rendelődnek alá a tömegsport foglalkozá-  
sok, mint szabadidős tevékenységformák. A különböző sportkörö-  
kön a tanulók saját kedvtelésükre vesznek részt, a választásban  
csak kis mértékben befolyásolja őket a mozgásállapotuk, hiszen  
mozgáskorlátozottakra adaptált illetve kifejlesztett csapatjátékok-  
ról vagy egyéb testedzésről van szó.

A mozgássérült gyermekek sporttevékenységével szemben tá-  
masztott két legfontosabb követelmény a következő: semmiképp  
ne rontsa, sőt kedvezően befolyásolja az aktuális mozgásállapotuk-  
at, egyben pedig pozitív élményhez juttassa őket, ami hozzájárulhat  
a későbbiekben ahhoz, hogy akadályozottságuk ellenére is aktív  
életet éljenek.

A fenti szempontok szerint működik iskolánkban a boccia, te-  
remhoki, úszás, művészi torna, foci és a görlabda nevű, saját fej-  
lesztésű csapatjáték. Ez utóbbinak külön előnye, hogy nagyon kü-  
lönöző adottságú gyerekek is eredménnyel részt vehetnek benne.  
Nem egy próbálkozás igazolta, hogy ebben a játékban az ép moz-  
gású gyerekek is méltó ellenfélre találnak mozgáskorlátozott társa-  
ikban, ami kétség kívül a fogyatékosok társadalmi integrációját  
szolgálhatja.

Ezeknek a tevékenységeknek a hatása komplex, mivel a „sport  
olyan összetett, fiziológiai, szociális, pedagógiai és emocionális ha-  
tással bír, amely megfelelő kézben páratlan eszköz az életminőség  
javítására.” (Osváth, 2004, 190 o.) Mert a „sport úgy szolgálja a  
humán szocializációt, hogy közben jelentős hatást fejt ki biológiai  
vonatkozásban is.” (Frenkl, 1995, 32.o.)

A felsorolt sportkörök rövid, színes ismertetését tartalmazza az  
előadás.

### A METABOLIKUS SZINDRÓMA KÓROKTANA ÉS PREVENCIÓJA A TESTMOZGÁS SZEMPONTJÁBÓL

László Ferenc, Fehér Adrienn, Hocza Ágnes, Dan Dániel, Molnár  
Andor, Egresits József

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Juhász Gyula Pedagógus-  
képző Kar, Szegedi Tudományegyetem, Szeged

I. Belgyógyászati Klinika, Általános Orvostudományi Kar,  
Semmelweis Egyetem, Budapest

E-mail: laszlo@jgypk.u-szeged.hu

Az ipari társadalmak legelterjedtebb népbetegsége a metaboli-  
kus szindróma (MX), amely a cukorbetegség, magas vérnyomás,  
kövérség és magas vérsír szintek együttese. Az MX érelmeszesé-  
ésre vezet. Az MX megjelenése gyermekekben riasztó méreteket  
ölt. Tanulmányunkban arra kerestük a választ, hogy emberben a  
hipotalamusz károsodása okoz-e MX-et, illetve vannak-e olyan  
mozgástevékenységgel potenciálisan befolyásolható génmintáza-  
tok, amelyek alkalmasak az MX hajlam megállapítására, s a test-  
mozgás hatékonyságának monitorizálására. Kimutattuk, hogy az  
emberi hipotalamusz károsodása MX-re vezet, amely – a legújabb  
sport- és idegtudományi állatkísérletes adatokat figyelembe véve –  
arra utalhat, hogy testmozgással az MX-re vezető szabályozási za-  
vart a hipotalamusz szintjén is befolyásolhatjuk. Több olyan gén ló-  
kuszt azonosítottunk, amelyek alkalmasak az MX korai felismeré-  
sére, s a testmozgás hatékonyságának nyomon követésére.

**Kulcsszavak:** népbetegség, prevenció, testmozgás, genomika,  
analitikai epidemiológia

### A KÖZOKTATÁSI TÍPUSÚ SPORTISKOLA ÉS A SPORTISKOLAI KERETTANTERV

Lehmann László

Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet  
Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Pedagógiai Munkacsoport,  
Budapest

E-mail: lehmann.laszlo@nupi.hu

#### Helyzetelemzés

- Az iskolai testnevelésre fordított időkeret és a klasszikus test-  
nevelés tagozatos iskolák számának csökkenése közrejátszik a tan-  
ulók fizikai álló- és teljesítőképeségének romlásához.
- A klasszikus sportiskolai rendszer a közelmúltban összeom-  
lott, a sportiskolák jogi szabályozása, finanszírozása, fenntartása  
és szakmai irányítása rendezetlen.

#### Célok

- A sporttal professzionális szinten foglalkozó közoktatási  
intézménytípus létrehozása (közoktatási típusú sportiskola).
- A közoktatási típusú sportiskola tartalmi szabályozását  
biztosító sportiskolai kerettanterv kidolgozása.

#### Jogi szabályozás

- Rendelet kiadása a közoktatási típusú sportiskola alapításáról  
és a sportiskolai kerettanterv alkalmazhatóságáról.

#### Tartalmi szabályozás

- A sportiskolai kerettanterv akkreditálása és kihirdetése.

#### Módszerek

- Rendszer- és dokumentumelemzés.

#### Várható eredmények

- A közoktatási típusú sportiskola legitimálása a közoktatás  
rendszerén belül.
- A sportiskolai kerettanterv alkalmazhatósága.
- A sporttal intenzívebben foglalkozó tanulók bázisának  
növekedése.
- Az utánpótlásba bevonható sportolók létszámának  
növekedése.

**Kulcsszavak:** utánpótlás-nevelési rendszer, közoktatási típusú  
sportiskola, sportiskolai tanterv

## HETI IDŐMÉRLEG VIZSGÁLAT 11-13 ÉVES BUDAPESTI TANULÓK KÖRÉBEN

Leibinger Éva, Kiss Júlia, Huszár Ágnes, Hamar Pál

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

E-mail: leibinger@mail.hupe.hu

Az „életmód szociológiában”, az életmódnak négy, analitikusan elkülöníthető összetevőjét különböztetik meg, amelyek a következők: 1. anyagi és tárgyi feltételek, 2. tevékenységsszféra, 3. az emberi kapcsolatok rendszere, 4. az értékek világa. (Takács 1989) A tevékenységsszféra alkategóriáinak meghatározására több kísérlet is történt. Falus például három fő tevékenységscsoportról tesz említést: a társadalmilag kötött időről (fő és egyéb foglalkozás, háztartás, közlekedés stb.), az élettani szükségletekről (alvás, pihenés, személyi ellátás) és a szabadidőről (olvasás, társas tevékenység, kirándulás, stb.). (Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe, 1993) Biróné Nagy Edit viszont a legalapvetőbb testkulturális szokások (tisztálkodás, táplálkozás, munka és pihenés stb.) mellett a tevékenységsszféra egy másik igen fontos részterületét, a mozgásos magatartást, vagy más néven a mozgásos aktivitást vonja figyelmünk középpontjába. (Biróné 1993)

A heti időmérés vizsgálat felhasználásával arra kerestük a választ, hogy a vizsgált személyeink életvitelében mekkora szerepet játszanak a sportolás, illetve a torna jellegű mozgásformák. Feltételezem, hogy a tanulók életvitelében megjelenik a sport, illetve a torna, mint aktív tevékenységformák. 168 tanuló töltötte ki értékelhető formában a heti időmérést. A bemutatásra kerülő eredmények egy nagyobb, a tanulók pszichomotoros, affektív és kognitív képességeivel foglalkozó kutatás részvizsgálata.

A vizsgált személyeink a legtöbb időt az iskolában töltik, így ez a felmérés is bebizonyította, hogy milyen nagy felelősség hárul a tantestületre, a testnevelőre az aktív, konstruktív életvezetés kialakításában, illetve a sportszeretet átörökítésében.

**Kulcsszavak:** mozgásos aktivitás, szabadidős tevékenységek

## HARCműVÉSZETI ÁGAZATOKAT KEZDŐ SZINTEN GYAKORLÓK PSZICHOLÓGIAI VIZSGÁLATA

Lénárt Ágota<sup>1</sup>, Varga-Pintér Barbara<sup>2</sup>, Sárjai Gábor, Mihalik Hunor<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Pszichológia Tanszék, Budapest*

<sup>2</sup>*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*

<sup>3</sup>*HKM-NSIR Project vezető, Budapest*

E-mail: lenart@mail.hupe.hu

Jelen előadás kelet-ázsiai harcművészetekkel kevesebb, mint egy éve foglalkozó személyek első pszichológiai vizsgálatát mutatja be (N=84).

Vizsgálataink a Nemzeti Sport Információs Rendszer Sportindikátor Rendszer kialakításához járulnak hozzá. Felmérésünk a Harcművészeti Kutató Munka részeként valósul meg, mely pszichológiai, élettani és szociológiai részeket egyaránt tartalmaz.

A fókuszban három kelet-ázsiai sport: az aikido, a kendo és a taí-ji-qi gong áll. Négy szempont miatt esett a választás ezekre az úgynevezett archaikus ágazatokra: 1. A nyugatitól jelentősen eltérő a gondolkodásmódjuk. 2. A technikáik nem alkalmazhatóak az utcán erőszakra, illetve kifejezetten védekezésre épülnek. 3. Minden életkorban elkezdhetőek, gyakorolhatóak. 4. Az ázsiai országokban jelentős háttérutánpótlással rendelkeznek.

Célunk, hogy a kelet-ázsiai sportok nyugati kultúrkörben való használatának sajátosságait, lehetőségeit feltárjuk.

A vizsgálatban a következő tesztek alkalmaztak: CPI, TCI (személyiségteszt), Rotter (külső-belső kontroll attitűd), PIK (pszichés immunkompetencia), AAI-H (szorongás, érzékenység), GHQ (Goldberg-féle Általános Egészségi Állapot), Wartegg (projektív teszt), ACSI (sportolók megküzdési módszerei). A felméréseket egy év múlva megismételjük.

A három tudományterület egy évig vizsgál közel 100 kezdőt, ágazatonként kb. 30 személyt.

A kutatócsoport felveszi a kapcsolatot olyan Japán egyetemekkel és tudományos kutatókkal is, akik elvégeztek már ilyen jellegű vizsgálatokat. Ezen eredményeket is szeretnénk a későbbiekben összevetni saját adatainkkal.

## A PREVENCIÓ SAJÁTOSÁGAI GYERMEKKORBAN. MIKOR KEZDJÜK?

Martos Éva

*Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet, Budapest*

E-mail: martoseva@oeti.antsz.hu

Az elhízás jelenleg egyike a legsúlyosabb globális egészségügyi problémának, tekintettel arra, ha a jelenlegi tendencia folytatódik, akkor becslések szerint 2010-re 150 millió felnőttet és 15 millió gyermeket érint Európában. Az elhízás trendje különösen gyermekeknél riasztó, tízszer annyi gyermeket érint, mint 30 évvel ezelőtt, évente 400 000 új túlsúlyos és 85 000 kövér gyermekkel kell számoljunk az EU tagországokban. Ennek a trendnek 15 éven belüli megfordítását tuzte ki célul az Európai Elhízásellenes Charta. Már gyermekkorban megjelennek az elhízás szövődményei, mint hypertonia és a diabetes, a kövér gyermek 30-60 %-a kövér felnőtt lesz. A nemrég lezajlott hazai fővárosi reprezentatív vizsgálat adatai szerint a 7-18 éves gyermekek 18 %-a túlsúlyos és 7 %-a elhízott, és a korábban csak felnőttekre jellemző társbetegségek is tetten érhetők. Ennek hátterében a két legfontosabb befolyásolható életmódtényező, a helytelen táplálkozás és a mozgáshiány áll. A vizsgálatban résztvevő 3200 gyermek táplálkozás elemzése szerint a zsirbevitel jelentős, a napi többszöri cukros üdítőfogyasztás az általános iskolás gyermekek 40, míg a középiskolások 25 %-ára jellemző. A gyermekek kevesebb, mint fele érzi fittnek magát és a testnevelési órát követően jó közérzetről csak a gyermekek 78 illetve 58 %-a számol be. Számos bizonyíték van arra vonatkozóan, hogy az iskolai mindennapos sportlehetőség megteremtése, az egészséges választék biztosítása és a helyes táplálkozás oktatása a leghatékonyabb prevencióes eszközök. Újabb adatok szerint kis súlyú újszülöttek esetén nagyobb a felnőttkori szív-és érrendszeri betegség kockázata, azaz már a várandósság alatti egészséges életmódnak is szerepe van a megelőzésben és a csecsemő 6 hónapos koráig történő kizárólagos anyatejes táplálása is bizonyítottan csökkenti a gyermekkori elhízás valószínűségét.

## KONCEPCIÓ A SPORTSZAKEMBEREK TOVÁBBKÉPZÉSI RENDSZERÉRE

Márkus László

*ÖTM Sport Szakállamtitkárság, Budapest*

E-mail: markus.laszlo@otm.gov.hu

A rendszerváltást megelőzően a sportszakemberek továbbképzéséről 6/1976. (OTSH K.5.) utasítás rendelkezett.

Eszerint a **sportedzői** munkaviszony létesítésének előfeltétele a sportedzői igazolvány, amelyet **ötévenként** a kötelező – de önköltséges! – továbbképzésen való részvétellel lehetett érvényesíteni. Az egy évnél nem hosszabb továbbképző tanfolyamokat alapfokon (segédedző) a területi sportszakigazgatási szervek, közép- és felsőfokon a Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézete (TFTI) szervezte.

A **sportszervezők** továbbképzését alapfokon az igények függvényében, középfokon **ötévenként** kellett biztosítani az edzők továbbképzéséhez hasonló rend szerint.

Az említett OTSH utasítás a rendszerváltást követő jogi dereguláció „áldozata lett”, helyette a 7/1998. (II.17.) MT sz. rendelet vonatkozó előírásait kellett – és kell ma is – alkalmazni („szakmai továbbképzésen egyéni elhatározás vagy a munkáltató rendelkezése alapján lehet résztvenni!”).

Mindez azt is jelentette, hogy továbbképzésre sem a munkavállalót, sem a munkáltatót kötelezni nem lehetett.

Időközben bebizonyosodott, hogy a szakemberek intézményes továbbképzésére – a pedagógusokhoz és az egészségügyi dolgozókhoz hasonlóan – a sport területén is nagy szükség van. Általában a szakmai továbbképzés igényét megerősíti a 2005-2013. időszakra vonatkozó szakképzés-fejlesztési stratégia végrehajtásához szükséges intézkedésekről szóló 1057/2005. (V.31.) Korm. határozat, a sportszakmai képesítésekre vonatkozóan pedig az Országgyűlés által 2007.június 25.-én ötpárti konszenzussal jóváhagyott Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia, nem utolsósorban az Európai Unió egyes tagországainak gyakorlata.

A rendszer kidolgozásának szempontjai:

- illeszkedjen az európai uniós és a hazai továbbképzési rendszerekhez;
- pontrendszeren alapuljon (kreditrendszer);
- ösztönözzön korszerű ismeretek és módszerek elsajátítására;
- teljesítésében legyen érdekelt mind a munkavállaló, mind a munkáltató;
- bírja a szakmai érdekképviseleti szervek egyetértését (köztestületek, ernyőszervezetek);
- a krediteket többféle módon és formában lehessen megszerezni;
- legyen költségkímélő. pontrendszeren alapuljon (kreditrendszer);

Ezúttal a továbbképzés koncepciójára teszünk kísérletet, és kérjük róla a konferencia résztvevőinek véleményét, észrevételeit és javaslatait.

A koncepció alapján kerül kidolgozásra a továbbképzési rendszer, amelyet jogszabályban tervezzük kiadni.

## A BUDO ÉRTÉKE ÉS ADAPTÁLÁSA A NYUGATI KULTÚRÁBAN

**Mihalik Hunor, Abe Tetsushi**

*Budo Kulturális Fórum Közhasznú Egyesület, Budapest*

**E-mail: taisho@enternet.hu**

A mozgáskultúra hatalmas változatosságban van jelen az egész világon. Valamennyi őrzi a saját egyedi jellemzőit, amelyeket a születési helyének környezete és történelme alakított. A sport fejlődését végignézve láthatjuk, hogy az hogyan alakult ki a mindennapi élet és a játék emberi tapasztalatából. A legtöbb ma ismert sportra erőteljes hatást gyakorolt az európai (és különösen az angol) ipari forradalom, majd a huszadik században az Egyesült Államok. A nyugati sport annyira népszerű, hogy ma az emberek életének szerves részét képezi függetlenül attól, hogy hol élnek.

Minél több közvetlen befolyást tart meg egy adott társadalom életstílusbeli mintázataiból egy adott testkultúra, annál inkább nyilvánvalóvá és egyértelművé válik annak a népek a gondolkodási és cselekvésmódja, amelyből az adott kultúra származik. Ez igaz a világon ma található különféle harcművészetekre is. A japán budo történelmét nyomon követhetjük, hogy a világ más részein található megfelelőihez hasonlóan ez eredetileg egy sor praktikus harci technikából alakult ki, és a térség kultúrája más oldalainak befolyását is befogadva egy többoldalú kulturális formává fejlődött, amelynek a célkitűzései végtelenül kifinomultabbá váltak, mint a pusztán öles és csonkítás.

A háború előtti korszak néhány figyelemre méltó kutatásától eltekintve a budo kutatása mostanáig leginkább a színházra, az elbeszélésre és a regényekre korlátozódott. A budónak mint a japán mozgáskultúra szerves részének kutatása először 1965 körül, a tokiói olimpiai játékok után vált elismert tudománygá. A budo tényleges gyakorlata esetében a Japán által a második világháború után tapasztalt kezdeti nehézségek után az egész világból egyre többen jöttek Japánba, hogy tanulmányozzák a japán kultúra ezen aspektusát. Érdeklődésük nem korlátozódott pusztán a technikák megtanulására, hanem a budo történelme és elismert szellemi elemei iránt is erőteljes érdeklődést mutattak. Ha azonban a budót az egész világon elterjesztik Japánból, sokkal összehangoltabb erőfeszítésre van szükség a budo különféle kulturális jellemzőinek megértése érdekében.

Magyarországon a Nemzeti Sportstratégia egyik célja a társadalom felfogásmódjának mozgás és egészséges életmód átforgalmazása. Erre konkrét lépéseket is tett a Nemzeti Sporthivatal többek közt a Nemzeti Sportindikátor Rendszer keretében elindított harcművészetek-kutató munkáját ([www.hkm-nsir.sportolonemzet.hu](http://www.hkm-nsir.sportolonemzet.hu)). Ezért úgy gondoltuk az Ázsiai harci művészetek – azon belül a Japán Budo – felfedezetlen sporttudományi területnek számít, amely sok értéket tud nyújtani a világ számára. Előadásunk tehát arra igyekszik választ adni, hogy mi is az értéke a Budónak Vajon lehet e adaptálni olyan elemeket belőle ami előre visz más sportágakat is!

## TESTSÚLYKONTROLL ÉS PSZICHIKAI KÖZÉRZET

**Mikulán Rita**

*SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*

**E-mail: mikulan@jgypk.u-szeged.hu**

Kutatásaink célja a testsúly, a testösszetétel és az egészség pszichés dimenziója közötti kapcsolat tanulmányozása volt.

Vizsgálatainkban 45 nő (23-77 éves) vett részt, koruk alapján három korcsoportba sorolva: felnőttek (18-45), középkorúak (45-60) és öregek (60 felett).

Testsúlyukat a testtömeg index (BMI) alapján kategorizáltuk: sovány, normál, túlsúlyos és különböző mértékben elhízottakra. Testösszetételük jellemzése céljából kaliperes bőrredő mérés segítségével testzsír meghatározást végeztünk. A testzsír%-nál kórosnak tekintettük a 30%-ot meghaladó testzsír mennyiséget. Egészségi állapotuknak pszichés dimenzióját két globális egészségindikátorral, a pszichés közérzeti indexszel és az egészségi állapot önbecslésével vizsgáltuk: a felmérésben résztvevők egy kérdőívet töltöttek ki név nélkül, melyben közérzetükre (közérzeti skála) és egészségi állapotukról tartott véleményükre (egészségi állapot önértékelése) kérdeztünk rá. A kiértékelés a válaszokhoz rendelt pontszámok alapján történt.

A BMI szignifikánsan korrelált a pszichikai közérzettel, az alacsonyabb BMI jobb közérzettel járt együtt. Hasonló tendenciát figyeltünk meg a BMI és az egészségi állapot önértékelése között. A testzsír% nem mutatott ilyen szoros összefüggést a pszichikai közérzettel és az egészségi állapottal, de a felnőtt korosztálynál egyértelmű tendenciát figyeltünk meg: az alacsonyabb testzsír% jobb pszichikai közérzettel járt.

Ezen hazai vizsgálataink eredményei egybevágóan a nemzetközi irodalomban közöltekkel és megerősíti azt a nézetet, hogy a kövérség nem csak a fizikai egészségi állapotra és a halálozási arányokra hat negatívan, hanem a pszichés közérzetre is káros hatással van.

## A MEMÓRIA PEPTID GALANIN HATÁSA A SÓ-VÍZ HÁZTARTÁSRA

### AZ ANTIDIURETIKUS HORMON SZABÁLYOZÁS ÚTJÁN

**Molnár Andor, Szász András, Dan Dániel, László Ferenc**

*SZTE, JGYPK, Testnevelési és Sporttudományi Tanszék, Szeged*

*SZTE, TTK, Összehasonlító Élettani Tanszék, Szeged*

**E-mail: matanza@bio.u-szeged.hu**

A 29 aminosavból álló neuropeptid galanin (GAL) fontos szerepet játszik az idegrendszeri működések szabályozásában. Módosítja a kognitív működést, illetve a memória folyamatokat. Emellett a GAL hormonrendszerre kifejtett hatásai is ismeretesek, például részt vesz az antidiuretikus hormon (ADH) kiválasztásának szabályozásában is. Az ADH hatására megnövekedik a vese gyűjtőcsatornáinak vízáteresztő képessége, ezáltal fokozott víz visszasizás történik a vesében. A szervezet só-víz háztartásának szabályozásában tehát az ADH, és közvetve a GAL is szerepet játszik.

Hím Wistar patkányban intravénás, illetve agykamrába történő GAL adagolás hatását vizsgáltuk. Tanulmányoztuk a GAL hatását a bazális ADH szintre, és a sóbevitel, illetve hisztamin adagolást követő ADH szint emelkedésre. Összehasonlítottuk a GAL 1-29,



valamint a GAL 1-16-os szakaszának hatását. Megvizsgáltuk továbbá, hogy a GAL receptor antagonistá gátlója-e a GAL által előidézett ADH szint változásokat.

Kimutattuk, hogy intravénás bejuttatás után a GAL nem befolyásolja sem a bazális, sem a stimulált ADH kiválasztást. Agykamrába történő GAL adagolás a bazális ADH szintre nem hatott. Ezzel szemben a sóbevitel, illetve a hisztamin adagolás hatására fellépő ADH szint emelkedést az agykamrába beadott GAL megszüntette, illetve csökkentette. A GAL 1-16-os szakasza az ADH szabályozásban ugyancsak hatékonyak bizonyult. Ebből arra következtetünk, hogy a GAL 1-16-os szakasza tartalmazza a molekula aktív centrumát. A GAL adagolást megelőzően az agykamrába bejuttatott M15 megakadályozta a GAL ADH szintre gyakorolt hatását.

Eredményeink arra utalnak, hogy memória hatásai mellett a GAL jelentős szerepet játszik az ADH kiválasztás szabályozásában, ezáltal a szervezet só-víz háztartására is hatást gyakorol.

### SURVEY ON IMPROVEMENT IN BALANCE TESTS AND GYMNASTIC ELEMENTS TAUGHT BY DIFFERENT EDUCATIONAL METHODS FOR KINDERGARTNER AGED GYMNASTS

István Munkácsi<sup>1</sup>, Zsolt Katona<sup>2</sup>, Pál Hamar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis University, Faculty of Physical Education and Sport Science (TF) Gymnastics Department, Budapest

<sup>2</sup>SZTE JGYPK Institute of Physical Education and Sport Science Szeged

E-mail: munkacsiistvan@freemail.hu

#### Introduction

Which motor skill development is the most important at the age of 3-6, which could be the basis of achieving outstanding results later

Balance has a determining role in gymnastics. In our study we tested changes in executing the elements like balancing on the small bars that were placed on the ground (on left and right foot), walking backwards on the beam, also „bunny jump” on a long elastic table, and „jumping into depth arriving into prone position with hands raised above the head” onto a big foam box. During teaching we also used the long tumbling, which is nowadays considered to be the most modern equipment. It is the most effective aid for teaching acrobatics. Its greatest advantages are that injuries can be avoided, it improves the technical standard of the gymnastic elements that are to be taught and excludes possible fear. 19 trainings were held between testing the starting and the final levels, and then on the twentieth training we measured the changes in motion implementation. The different educational methods that are used can also help to find the most effective one for the development of the examined age group. Beyond the age characteristics – regarding the used educational methods – we also had to consider personal capability.

#### Methodology

##### Participants

There were twenty girls at the age of five to six from the kindergartens of Békéscsaba and the surrounding places. They took part in three trainings a week at the gymnasium of Hungarotel Gymnastics Club.

##### Survey method

The kindergarten aged gymnasts taking part in the trainings practiced the general educational material and also the tests and elements of the examination in 3x60-minute trainings. 19 trainings were held between testing the starting and the final levels, and then on the twentieth training we executed the second test. Between the two measuring we had the standard tests and the chosen elements practiced using different methods for different elements but consistently the same method for a given element. The balance tests were measured using a stopwatch, for the gymnastic elements we used our own ranking scale. In order to assess the gymnastic elements, we recorded the performance at the starting and the final level by a video camera. Practicing the gymnastic elements made it possible to improve the dynamic power of the shoulder and the leg.

#### Data analysis

Analysis of the data was done by a one-sample t-test, correlation, and variant analysis calculation.

#### Results

We believe, the results show that balance improving exercises should get an increased role, as some kind of (static or dynamic) balance exercise or element is present in the motion material of gymnastics on every apparatus. The chosen gymnastic elements presume that here is a considerable coordination skill and they also improve quick power during practicing. The direction of the improvement was unambiguous, however, the next step is to make the speed of this improvement become faster during another study. The most effective educational methods have an intense role in this.

Apart from gymnastics – where balance skills have an important role – other sports could use the conclusion drawn from the received results.

**Key-words:** kindergartner aged gymnasts, balance tests, gymnastic elements, motor learning,

### A SPORTTÁBOROK PEDAGÓGIAI ÉS MÓDSZERTANI ASPEKTUSAI

Müller Anetta, Juhász Imre, Széles-Kovács Gyula, Bocz Árpád, Hajdú Pál, Sütő László, Szalay Gábor, Szabó Béla, Seres János

Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: szalay@ektf.hu; muller\_anetta@freemail.hu

A testnevelők képzésében a turisztika-, a vízi- és a sítábor egyaránt szerepel. Ezek a sporttáborok mely kellő motivációt jelentenek a fiatal hallgatónak. A táborok során a táborszervezéssel, lebonyolítással kapcsolatos menedzsment feladatokon kívül, gyakorlat-orientáltan sajátítják el a turisztika, vízi- és sítáborokban alkalmazott mozgásanyagot.

A táborok kiemelt pedagógiai értékkel bírnak, hiszen különféle nevelési feladatokon keresztül pozitív személyiségjegyeket alakítanak ki és hozzájárulnak a hallgatók személyiségformálásához is.

Az előadásban az Eszterházy Károly Főiskola testnevelő tanár képzési kínálatában megjelenő turisztika-, vízi- és sítáborok pedagógiai és módszertani sajátosságait mutatjuk be, a több éves gyakorlati tapasztalatok alapján.

**Kulcsszavak:** turisztika, természetjárás, vízitúra, sítábor, személyiségformálás

### A DEBRECENI EGYETEM ÉLETMÓD PROGRAMJA ÉS KAPCSOLATRENDSZERE

Nagy Ágoston

Debreceni Egyetem, Debrecen

E-mail: gusti@dote.hu

A felsőoktatási intézmények versenyhelyzetbe kerültek. Nem csupán fejlődésükről, hanem létükről is szó van, amikor döntésket kell hozniuk költségvetésről, tervekről, stratégiáról.

Az újdonságok integrálásával megtaláltam azokat a területeket, amelyek segíthetnek növelni a Debreceni Egyetem versenyképességét, így az egyetem meghatározó szerepe a városban és a régióban élők körében fokozottabban és előnyösebben érvényesülhet.

Értékeltem - egyetemünkön-, a sport területén kialakult helyzetet, melynek eredményeként lehetőség nyílt, hogy összefüggő rendszerben gondolkodhassunk egy modern igényeknek megfelelő, aktuális egyetemi sport-, és életmód program megvalósításáról.

E program nagy hatással van a régióban élők számára, hiszen az egyetemhez kapcsolódó szervezetek, iskolák, egészségügyi intézmények, klubok, cégek, a média, a diákok, és a hallgatók kötődése számos területen kimutatható. Új elemként- határozottabban jelentkezik- az üzleti szféra, illetve az egyetemi sport-, és életmód program kapcsolata.

Ezért folytatunk kutatásokat a fent említett körökben.

A program célja, hogy felhívja a figyelmet előnyeire; keresse a külföldi példákat, amelyekkel összehasonlításokat végezhetünk, majd - a tapasztalatok értékelésével a speciálisan magyar viszonyok között is- megvalósíthatóvá, tesszük.

## A GYÓGYTESTNEVELÉS HELYZETE SZOMBATHELYEN

Nagyvárad Katalin

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

E-mail: itaky@bdf.hu

Társadalmunkban az egészség megőrzése és a vele kapcsolatos magatartásformák kialakítása és tudatosítása háttérbe szorult. Mozgáshiány jellemzi életünket. A mozgásszegény életmód nem csak azt jelenti, hogy nem sportolunk, nem járunk úszni, kerékpározni, tornázni vagy futni, hanem azt is, hogy a mindennapi cselekedeteinkből egyre inkább kiszorul a fizikai aktivitás. Napjainkban fokozatosan növekvő civilizációs ártalmak következtében a 10 - 18 éves iskoláskorú gyerekek körében magas a mozgáshiány miatt kialakult mozgásszervi rendellenességek aránya, a minőségi alul- és mennyiségi túltápláltság, a stressz tűrő képesség csökkenése, a dohányzás és alkoholfogyasztás növekedése, melyek hatásait egyre inkább érzékeljük a morbiditási és mortalitási statisztikákban.

Testnevelés gyógytestnevelés szakos tanárként felelősségemnek tartom a tanulók egészségi állapotának nyomon követését, mivel munkám során gyakran tapasztalom, hogy a fiatalok életében nagy számban fordulnak elő azok a rizikótényezők, melyek multiplikatív jelleggel hatnak és felelősek a különböző rendellenes működések, deformitások, betegségek kialakulásáért.

### A vizsgálat célja:

- Objektív helyzetelemzés Szombathely városban tanuló 14 – 20 éves korosztály egészségi állapotáról.
- A gyógytestnevelés jelentőségének bemutatása a primer és szekunder prevenció területén.
- Testnevelő, gyógytestnevelő és az iskolai egészségügyi hálózat (orvos védőnő) együttműködésének feltárása.
- A releváns szakirodalom és a vizsgálati anyag eredményeinek egybevetése.

### Eredmények:

- A gyógytestnevelésre utaltak száma növekvő tendenciát mutat.
- A vizsgált populációban szignifikáns a mozgásszervi betegségek előfordulása.
- A nemek arányát tekintve a lány tanulók körében magasabb gyakorisággal regisztrálhatóak a tartáshibák, a scoliosis és az obesitas.
- A testnevelők, gyógytestnevelők és az iskolai egészségügyi hálózat együttműködése hiányos.

Véleményem szerint, az iskolai gyógytestnevelésnek egyedülálló szerepe van a tanuló szerzett, vagy veleszületett betegség következtében kialakult egészségi állapot helyreállításában, a betegség romlásának megakadályozásában, a terápiában.

Fontos, hogy az egészség, mint legfontosabb érték társadalmi szinten is megfelelő presztízt kapjon. Ennek elősegítése a testnevelők és a gyógytestnevelők feladata.

## ÁTTEKINTÉS A FOGYATÉKOS EMBEREK HAZAI SPORTJÁRÓL

Nébald Rudolf

Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége, Budapest

E-mail: dorogi@fonesz.hu

Elmondható, hogy a társadalmi hátrányok minimalizálása érdekében a sport területén is biztosítani kell az esélyegyenlőség megteremtéséhez szükséges intézkedéseket és feladatokat. Hiszen a sport a sajátos eszközrendszerével, a sport szinterek differenciálásával elősegítheti a társadalmi kohézió megteremtését és képes a

társadalmi egyenlőtlenségeket korrigálva a fogyatékos személyek valós társadalmi beilleszkedését megteremteni.

Alapeszme, hogy a sport általános megítélésben, a sport tartalmi megújulásában – személyi és tárgyi megvalósításában azonos megítéléssel és ranggal integrálódjon a megváltozott fizikai-, szellemi-, érzékszervi és más akadályozottsággal élő személyek bármilyen szintű, és bármilyen formájú sporttevékenysége.

Támogatandó, hogy elterjedjen minden ember számára a fizikai aktivitás a napi tevékenységben, amellyel a személyi függetlenség és életminőség javul az iskolai és diáksporttól a szabadidő-, rekreációs-sporttól a versenysportig.

Az előadás áttekinti az esélyegyenlőség megteremtéséhez elengedhetetlen a pozitív diszkrimináció elvének alkalmazását, ennek specifikumait, továbbá a sport mindhárom színterén (verseny-, diák- és szabadidősport) a fogyatékos emberek sportjának sajátosságait.

## KONFLIKTUSKEZELÉSI STRATÉGIÁK VIZSGÁLATA VÉGZŐS TESTNEVELÉS SZAKOS HALLGATÓK KÖRÉBEN

Németh Zsolt

PTE TTK Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: zsokec@gamma.ttk.pte.hu

A testnevelő tanárok munkájuk során rengeteg konfliktussal szembesülnek, mely természetes, hiszen az interperszonális kapcsolatok eleve magukban rejtik ezeket. A legtöbb esetben a felszínre kerülnek az ellentétek, amelyeket ezek után valamely módszerrel orvosolni kell. A nehézség abban rejlik, hogy minden egyes konfliktus kezelésére több jó megoldás is születhet.

Az időtényező viszont korlátokat szab, amelynek hatására helytelen döntések is születhetnek. A testnevelő tanár kreatív konfliktuskezelő képességén múlik, hogy milyen hatékonysággal tudja a problémát megoldani. A tanításban eltöltött évek ezt a képességet pozitív irányba fejlesztik, de vajon mi a helyzet a fiatal pályakezdő kollégákkal. Joggal tehetjük fel a kérdést, hogy a képzésük során jutottak-e olyan információkhoz, amelyeket a konfliktusok kezelésében fel tudnak használni.

Jelen kutatásommal szeretném feltérképezni a végzős testnevelés szakos hallgatók konfliktus feloldási stratégiáit. Vizsgálatom célja, hogy felderítsem, vannak-e különbségek a férfiak és nők, az igazolt és nem igazolt sportolók, az egyéni és a csapatsportágban érdekelt hallgatók konfliktus megoldási stratégiái között. Kutatásom egy keresztmetszeti vizsgálat, amely során a Pécsi Tudományegyetem testnevelés szakos nappali és levelező képzésben résztvevő, utolsó éves hallgatóit kérdeztem meg kvantitatív ankét módszerrel. A Ternovszky Ferenc által 2000-ben standardizálta kérdőív (forrás: Management Decision Making, In: Tutor Guide 1996. (University of Humber) ötfokozatú skálán 20 tétellel méri a következő konfliktuskezelési módokat: versengő, elhárító, alkalmazkodó, együttműködő, tárgyaló. A konfliktuskezelési módok skálaértékei 5-20-ig lehetnek. Az adatok feldolgozása matematikai-statisztikai módszerrel, SPSS szoftver segítségével történt.

Az eredmények azt mutatják, hogy a végzős hallgatók mind az öt konfliktuskezelési stratégiát alkalmazzák. Kiderült az is, hogy a férfiak és nők eltérő stratégiákat alkalmaznak, amelynek egyik lehetséges oka, hogy a férfiak és a nők eltérő személyiségjegyekkel rendelkeznek.

**Kulcsszavak:** interakció, interperszonális kapcsolat, konfliktuskezelés

## ESÉLYEGYENLŐSÉG A TESTNEVELÉSBN

Némethné Tóth Orsolya

Berzsenyi Dániel Főiskola, TMK, Sportelméleti Tanszék,  
Szombathely

E-mail: [torsolya@freemail.hu](mailto:torsolya@freemail.hu); [tothorsi@bdf.hu](mailto:tothorsi@bdf.hu)

Napjainkban gyakran előforduló fogalom az esélyegyenlőség ki-  
fejezés a politikában, oktatáspolitikában egyaránt.

Az esélyegyenlőség gazdaságilag és társadalmilag is rendkívül  
összetett mivoltát egy másik oldalról részképessegek fejlődésében,  
az iskolakezdeményezés, az iskolaérettség felől.

Közismert tény, hogy különböző képességekkel, adottságokkal,  
öröklött tulajdonságokkal jövünk világra. A gyermeki személyiség  
különböző összetevői nem egyforma ütemben fejlődnek, bizonyos  
képességek gyorsabban, mások lassabban érnek meg. E korosztály  
jellemzője, hogy néhány hét, pár hónap alatt sokszor gyökeres vál-  
tozások következnek be a különböző részkapességek fejlődésében.  
Az iskolaérettség fogalma az iskolai életre való alkalmasságot jelen-  
ti, hiszen tudjuk, hogy itt inkább alkalmazkodási folyamatokról van  
szó, arról, hogy a gyermek képes lesz-e az iskolai követelmények-  
hez, a szervezett keretek között folyó tanuláshoz alkalmazkodni.

Az iskolai tanulás sikeressége szintén több tényezőtől függ. Ezek  
közül alapvető fontosságú, hogy a gyermek megfelelő iskolaérettsé-  
gi szinttel kerüljön be az oktatási folyamatba. Hogyan valósítha-  
tó meg mindez? Időben elvégzett képességvizsgálatokkal, melyek  
kiszűrik a meglévő hiányosságokat és egyéni, vagy kiscsoportos  
fejlesztésre javasolja a gyermeket, ahol is a terápiák mozgásos jel-  
legűek. (Szenzoros integrációs terápia, Alapozó terápia).

Több vizsgálat egyértelműen bizonyítja, hogy a mozgásfejlesztő  
programokon részt vevő gyermekek intelligencia tekintetében lé-  
nyegesen jobb eredményeket érnek el társaiknál. (Johnson &  
Fretz, 1967, Ross 1969, Zimmer, R. 1981, Zimmer H. D. 1985)

Végso célom a mozgás - mint módszer - jelentőségének bizonyítá-  
sa az iskoláskori tanulás sikerességének megalapozásában.

A mozgásnak az értelmi fejlődésben és a gondolkodási tevé-  
kenységben betöltött szerepe, illetve a tanulási nehézségek meg-  
előzésében és korrigálásában betöltött szerepe, mindezek fiziologi-  
ai háttere és az egyes nevelési területekkel való szoros kapcsolata  
alapján feltételezem, hogy az iskolaérett és az iskola-éretlen gyer-  
mekek mozgásos teljesítményei /elsősorban a koordinációs ké-  
peségek/ között szignifikáns különbség van az iskolaérett gyer-  
mekek javára.

Kutatásom eredményeként szeretném bizonyítani a mozgás és a  
mozgásos cselekvéstanulás jelentőségét nemcsak tanulási és ma-  
gatarítási nehézségekkel küzdő ill. mozgáskoordinációs zavarok-  
ban szenvedő gyermekek esetében, hanem ép, egészségesen fej-  
lett gyermekek esetén is megragadni a mozgásos tanulás és a szel-  
lemi fejlesztés integrációjában rejlő, véleményem szerint eddig  
nem kellőképpen kihasználható lehetőségeket.

**Kulcsszavak:** iskolakezdeményezés, iskolaérettség, esélyegyenlőség, fej-  
lesztés

## TANULÓK MOTOROS ÁLLAPOTÁBAN TAPASZTALHATÓ VÁLTOZÁSOK EGY NYÁRI SZÜNETHET UTÁN

Oláh Zsolt, Makszin Imre, Ozsváth Károly

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest

E-mail: [olah@mail.hupe.hu](mailto:olah@mail.hupe.hu)

Évtizedek óta méltán népszerű téma az ifjúság motoros képes-  
ségeinek vizsgálata. Talán nem véletlenül, hiszen az ilyen típusú  
kutatások széles körben alkalmazható, és viszonylag könnyen ér-  
telmezhető információkat hozhatnak. Jelen dolgozatunkban egy  
ritkábban előkerülő aspektusból vizsgáltuk meg a témát: Vajon ho-  
gyan változik gyermekeink fizikai állapota a nyári hónapok alatt?  
Vajon kihasználják-e az időjárás és szabadidő szempontjából leg-  
kedvezőbb évszakunkat testi fejlődésük érdekében.

Vizsgálatunkba a TF két gyakorlóiskoláját vontuk be N=3091 és  
N=443 fős tanulói létszámokkal, 7 - 15 éves korosztályban. Az első

mérést a 2005/06 tanév végén, június elején, a második mérést a  
2006/07 tanév kezdetén szeptemberben végeztük. A mérések során  
az Eurofit tesztrendszer alkalmaztuk képzett egyetemi hallgatókból  
álló mérőszemélyzettel. A vizsgálatot tanévre és nyári időszakra vo-  
natkozó sportolási szokásokat leíró kérdőívvel egészítettük ki.

A kutatás eredményei nem okoznak meglepetéseket. Azon  
gyermek fejlődése, akik nyáron is előnyben részesítik a fizikai  
aktivitást, szembetűnőbb, mint kevesebbet mozgó társaiké. Az al-  
sőbb korosztályokban a fejlődés ezen időszak alatt is általánosnak  
tekinthető, míg idősebb társaiknál ez már nem mutat ennyire egy-  
séges képet.

## ÚJ VILÁGREND ÉS OLIMPIA – BARCELONA 1992

Onyestyák Nikolett

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest

E-mail: [onestyak@mail.hupe.hu](mailto:onestyak@mail.hupe.hu)

Barcelona a 20. század folyamán, 1924-től kezdődően, 5 alka-  
lommal nyújtotta be kandidációját a Nyári Játékok megrendezése  
céljával a Nemzetközi Olimpiai Bizottsághoz, mely szervezet a ki-  
tartó próbálkozás-sorozat és nyilvánvaló elkötelezettség eredmé-  
nyeképpen, végül 1986. októberében, Lausanneban megfelelően  
felkészültnek találta a katalán fővárost a legnagyobb sportünnep  
befogadására.

Az aktuális nemzetközi helyzet azonban jelentős veszélyekkel fe-  
nyegette a hidegháború lezárását követő első nyári olimpiai meg-  
rendezést. A barcelonai születésű Juan Antonio Samaranch ve-  
zette Nemzetközi Olimpiai Bizottsághoz több irányból érkeztek a  
kihívások, a kétpólusú világrend átalakulása nyomán létrejövő új  
szabad államok döntési helyzetbe hozták a NOB-ot, hogy melyek  
és milyen feltételekkel nyerjenek felvételt a szervezetbe. Felszaba-  
dultak ugyanis a Balti államok, megszűnt a Szovjetunió és a terü-  
letén talpra álló tagállamok új közösségi keretbe kerültek. Időköz-  
ben kibontakozott a második öbölháború, melynek kapcsán Irak  
és Irán térségére összpontosult a nemzetközi figyelem. Jugoszlávia  
területén előretörték az önállósodási törekvések, a horvát,  
bosnyák, szerb és macedón felek között véres háború alakult ki,  
mely az ENSZ beavatkozását is maga után vonta. Ismét felvetődött  
a dél-afrikai kérdés, az apartheid rendszer megszűntével pedig an-  
nak a lehetősége, hogy az emberi jogok helyreállítása után, az or-  
szág visszaintegrálódjon az Olimpiai Mozgalomba. Végül pedig  
Spanyolországban belül az olimpia szervezési jogának elnyerésével  
megerősödtek a katalán önállósodási törekvések is.

A nemzetközi és világsajtó 1990 és 1992 közötti közleményei,  
valamint a barcelonai olimpiához kapcsolódó hivatalos közlemé-  
nyek elemzése alapján bemutatható, hogy mivel a NOB vezetői-  
ben, illetve a katalán szervezőkben még élénken élt a hideghábo-  
rúban az Olimpiai Mozgalmat ért támadások és nehézségek emlé-  
ke, milyen nagy aggodalommal készültek az 1992-es olimpiai év-  
re, és milyen komoly erőfeszítéseket tettek a konfliktusforrások el-  
simítására. Az új kihívások ellenére azonban, az áldozatos felkés-  
zülésnek köszönhetően, a barcelonai olimpia, az 1988-tól újra a  
béke és együttműködés színterévé vált olimpiai sorozat következő  
epizódjává válhatott.

## SPORT TOURISM, A PROBABLE LIFEBOAT FOR THE DEVELOPMENT OF TOURISM IN CYPRUS

Orphanos Yiannakis

Semmelweis University, Faculty of Physical Education and Sport  
Sciences Department of Social Sciences, Budapest

E-mail: [yianorph@hotmail.com](mailto:yianorph@hotmail.com)

The course of the touristic development was rumbled on Sep-  
tember 2001, a key date for human history, in which the touristic  
movement throughout the world suffered a blow, entering a crisis  
period with effects lasting up to today. The crisis was reinforced by

the following wars in Afghanistan, Iraq, the rekindling of the crisis in the Middle East, the outburst of the bird flue and the terrorist attacks in Madrid and London. In such critical periods, tourism strategies should be adjusted in order to overcome such crisis caused by this sort of unpredictable incidences. Moreover, Cyprus is challenged by the rising rivalry originating from other Mediterranean countries, which is mainly an issue not of the quality of the touristic product but rather the costs of the fares and touristic packages. The latter are becoming more and more influencing factors as time passes. Furthermore, the fact that Cyprus is an island destination, mainly investing in luring sun and sea clientele, has lead to the formation of a one-dimensional product. It was the right choice for the 1980s, but today it has set the country as one of the same as other rivalry destinations, having nothing unique to offer, decreasing its competitive faculties in the field. In this paper, the main objective is to deal with sport tourism, a relatively new phenomenon, despite the long term and close relation of sport and tourism. During the last years, the field has become a separate sector of touristic activity. It has since then acquired great social, economic and cultural importance and aroused the interest of a number of people, including the author of this paper. The study makes an attempt to reveal the efforts made and actions taken in Cyprus in order to face the challenges that have originated from the changes in the international arena, how the global processes had an impact on sport tourism in the country, and the routes chosen in order to establish the country on the sport touristic map. The results are presented according to the following dimensions: the possibilities existing related to the actual involvement in sport touristic activities, the public and private sectors' contribution to sport tourism in Cyprus, and which area of sport tourism is the focus of promotion and development. The data needed for this research were collected through the analysis of documents and publications of the CTO (Cyprus Tourism Organization). At the end, conclusions are drawn regarding the previously mentioned dimensions.

### MOTOROS TESZTRENSZEREK ÖSSZESÍTETT ÉRTÉKELÉSE

Ozsváth Károly

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

**E-mail: ozsvathk@mail.hupe.hu**

Kevesen tudják, hogy az ókori eredetű „stadion” kifejezés eredetileg távolságmértéket jelent, amely mindig 600 láb volt. A görög hossz mértékeket testrészek alapján határozták meg. A mértékegységek azonban nem voltak állandóak, nem volt egységes etalon. Az ókori stadionok közül az olümpiai 192 m, Delphoiban ugyanez 177 m, a többi 180-210 m közötti – a „felhasznált lábtól”, az „etalontól” függően.

A motoros tesztek esetében a dimenziók és a nagyságrendek elterése eleve megnehezíti a különböző tesztek összehasonlítását. Ráadásul egyes teszteknél a nagyobb értékek, másoknál (pl. időeredményeknél) a kisebb értékek jelentik a jobb eredményt. Motoros tesztszerek esetében ezek a nehézségek tovább nőnek, sok esetben még a tesztszerek összesített értékelése is problémát okoz. Az összesített értékelés és az összehasonlíthatóság elvi háttere azonban adott a standardizált értékek használata esetén. Utóbbiak dimenzió nélküli, átlag=0 és szórás=1 értékű adatsorokat eredményeznek, kialakításukat és rögzítésüket a legtöbb statisztikai program felajánlja. A napi gyakorlatban nehezen lenne érthető a standardizált értékek bármiféle alkalmazása, ezért célszerűnek tűnik ezeket valamilyen formában pontszámra változtatni. Az áttekinthetőséget megkönnyíti, ha – szintén a statisztikai programok néhány skálázási megoldásának az analógiájára – a pontszámokat például egy 100 fokozatú skálára transzformáljuk. Az etalon problematikája és érvényessége ebben az esetben már csak a számítások alapjául szolgáló mintától függ.

A poszteren több motoros tesztszerek értékelési lehetőségeire mutatok rá. Az egyedi tesztek minden esetben 0-20 fokozatú pontskálával értékeltem 0,25 standardszórásnyi adatterjedelem szerint. A tesztszerek összpontszámát az „eredeti” összesítés és

a 100 fokozatú skála szerint is bemutatom. A gyakorlati alkalmazhatóság érdekében minden tesztszere megadom a pontszámításra használható többszörös regressziós modelleket, amelyek az összpontszám tekintetében 1-2 pontos hibahatárral rendelkeznek.

A bemutatott példák az Eurofit, a Hungarofit, és az Arday-Farmosi - féle tesztszerekre terjednek ki az elmúlt évek több ezres elemszámú, különböző felmérései alapján. A cél az egységes értékelés alapjainak meghatározása, könnyen áttekinthető, több korosztályra alkalmazható, „unisex” értékelési rendszer behatárolása volt. Iskolai körülmények között már a jelenlegi értékelési modellek is jól használhatók, amelyre konkrét példát a 2006/2007 tanévi felmérésekből mutatok.

A javasolt megoldás a motoros tesztszereknek a „stadion”-ja lehet. A „stadionhoz felhasznált láb” viszont a normarendszer alapjául szolgáló minták függvénye. A bemutatott relatív összehasonlítási alapokat azonban már most is számításba vehetjük.

**Kulcsszavak:** motoros tesztszerek, felmérés, értékelés, standardizálás

### A KÜLÖNBÖZŐ SPORTÁGAKHOZ TARTOZÓ ELIT UTÁNPÓTLÁSKORÚ SPORTOLÓK TESTSZERKEZETE

Pápai Júlia, Tróznai Zsófia, Velencei Attila, Kovács Árpád

*Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet Utánpótlás Igazgatósága, Budapest*

**E-mail: papai.julia@nupi.hu**

Dolgozatunk élvonalbeli utánpótláskorú sportolókkal foglalkozik. Alapvető célkitűzésünk az volt, hogy különböző módszerek segítségével megvizsgáljuk a fiatalok testfelépítésében meglévő hasonlóságokat és különbözőségeket.

A vizsgálat alanyai a Héraklész Bajnokprogramhoz tartozó küzdősportot űző fiatalok voltak. Összesen 301 fiú eredményeire vonatkozó elemzésünket mutatjuk be (birkózás N=115; cselgáncs N=45; ökölvívás N=81; vívás N=58). Életkoruk 14 és 18 éves kor között változott.

A vizsgált testszerkezeti elemek közül a testösszetétel komponenseit a Drinkwater-Ross módszer segítségével számítottuk, az antropometriai szomatotípust a Heath Carter módszerrel határoztuk meg. A sportágak elkülönülését és az egyedek besorolását diszkriminancia analízissel vizsgáltuk.

Adataink szerint a küzdősportokhoz tartozó fiatalok testösszetételére a sportolói standarnak megfelelő csonttömeg, a relatív alacsony izomtömeg és a magas testszírtartalom a jellemző. A testösszetétel tekintetében egyértelmű elkülönülést a sportágak között nem találtunk.

A testforma elemzése alapján a birkózók és a cselgáncsosok átlagos testpontjai a testtérféleken egymáshoz közel helyezkednek el. Mindkét csoport szomatopont átlagai az endomorfiás mezőbe esnek. Ugyancsak egymáshoz közel, - de az előbbi sportágaktól elkülönülten - a centrális mezőben vannak a vívók és az ökölvívók szomatopontjai.

A diszkriminancia analízis szerint a csoportok elkülönülésében legfontosabb szerepet játszó változók a proximális végtagkerületek és a tricepszredő. Az ökölvívók és a vívók a testszerkezet tekintetében egymástól és a másik két sportág képviselőitől is jól láthatóan eltérnek, míg a birkózók és a cselgáncsosok testfelépítése hasonlít egymásra.

**Kulcsszavak:** utánpótláskorú élsportolók, testalkat, testösszetétel.

## A SPORT ÖNKORMÁNYZATI FINANSZÍROZÁSA PÉCSETT A IV. VÁROSI SPORTKONCEPCIÓ ALAPJÁN

Papp Gábor, Prisztóka Gyöngyvér, Vass Miklós\*

PTE Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

\*PTE Felnőttképzési és Emberi Erőforrásfejlesztési Kar, Pécs

E-mail: papp@gamma.ttk.pte.hu

A magyar parlament 2004-ben fogadta el az új sporttörvényt, valamint 2005. május 1-től Magyarország az Európai Unió tagja lett. E két tény önmagában is indokolta, hogy Pécs városa elkészítse középtávú sportkoncepcióját. A koncepció kidolgozása előtt SWOT analízis módszerével elemeztük Pécs város sportját, annak erősségeit, gyengeségeit, a város sportjának lehetőségeit, a működés diszfunkcióit. E vizsgálat eredményeinek felhasználásával, valamint az Európai Unió vezető testületei állásfoglalásának figyelembe vételével készítettük el Pécs város sportkoncepcióját.

Az EU-ban jelenleg nincsen jogharmonizáció a sporttal kapcsolatosan. A Maastrichti Szerződés (1992) nem tartalmazott cikkelyt a sportról, az Amszterdami Szerződés (1997) függelékében megjelent „Az EU állásfoglalása a sportról”. Az Európai Sport Charta (1992) az Európa Tanács Miniszteri Bizottság egyik ajánlásának függelékéeként megfogalmazza a sporttal kapcsolatos elveket.

Mivel egységes jogi szabályozás nincs, vannak országok, ahol törvényi szabályozás tiltja a hivatásos sportklubok, egyesületek állami támogatását. Az állami támogatás mértéke a sport egész vertikumára kivetítve a tagországokban a bruttó nemzeti termék (GDP) 0,4% - 3,5% között mozog, Magyarországon ez a szám 0,2%.

Az Európai Unióban a sportműködéssel kapcsolatosan prioritások fogalmazhatók meg amelyek a következők:

- A hivatásos élsport működését kevésbé, de annak létesítményfejlesztését és fenntartását állami forrásból támogatják.
- Kiemelt támogatást kap többek között az utánpótlás-nevelés és a diáksport, a verseny- és szabadidősport, a lakosság sportja, a fogyatékosok sportja.
- Nem kívánja az EU egységes központi irányítás alá vonni a tagállamok sportját, lehetőséget kíván adni a nemzeti identitásnak.
- Lehetőség van az újonnan csatlakozó tagállamok esetében az úgynevezett átmeneti sportfinanszírozásra, amely módot ad az élsport működőképességének megtartására, de fokozatosan növeli a többi preferált terület támogatását.

E prioritások mentén mutatjuk be Pécs város középtávú sportfinanszírozásának tervét a helyi sportterületek bemutatásával. Rendkívül fontosnak tartjuk azt, hogy Pécs város, amely 2010-ben az Európai Kultúra Fővárosa lesz, sportterületeiben és annak finanszírozásában is modellértékű legyen Magyarországon.

## HYPERTONIA ÉS SPORT

Pavlik Gábor

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: pavlik@mail.hupe.hu

A magasvérnyomás betegség és a rendszeres edzés, fizikai terhelés összefüggései számos kérdést vetnek fel.

Nagy, epidemiológiai vizsgálatok, összefoglaló munkák alapján a rendszeres edzés kb. 3-4 Hgmm-el csökkenti a nyugalmi vérnyomást normotenzív emberekben, 9-10 Hgmm-el hypertóniás betegeknél.

Különböző adatok (állatkísérletes mérések, echokardiográfia, arteriográfia) alapján a sport vérnyomás csökkentő hatása inkább nyilvánul meg a perctérfogat, mint a perifériás rezisztencia csökkentésében.

A rendszeres sportolás a fiatal felnőttekben (30-50 év) csökkenti leginkább a nyugalmi vérnyomást. A szervezett sport valamivel hatékonyabb nőkben, mint férfiakban. Az edzés hatékonyabban csökkenti a vérnyomást dipper (a vérnyomás alacsonyabb éjszaka), mint non-dipper hypertóniásokban. Hypertóniás szülők gyer-

meikeiben a rendszeres edzés képes csökkenteni a magasvérnyomás betegség fenyegető jeleit, elsősorban a balkamra rosszabb tágulékonyosságát.

Minimum heti 3 edzés szükséges, alkalmanként legalább 30 perces időtartammal. Nem szükséges magas, inkább közepes intenzitású edzés. A sportágak közül a dinamikus mozgással járó sportágak (állóképességi ciklikus mozgások, labdajátékok, művészi sportágak) a leghatásosabbak, de óvatosnak kell lennünk a kerékpározással és a vízi sportágakkal. A dinamikus erő sportágak (cselgáncs, karate, stb.) versenyzőinek a vérnyomása alacsonyabb, a statikus erő sportágak (súlyemelés, testépítés) versenyzőinek a vérnyomása magasabb a nem-sportolók átlag értékeinél. A sportágat úgy kell megválasztanunk, hogy a mozgás örömforrásul szolgáljon.

A szív hypertonia által keltett szív hypertrophia és az edzettségi hypertrophia elsősorban a balkamra tágulékonyossága, a diasztolés funkció segítségével különíthető el: a kóros hypertrophia csökkenti, a fiziológiás balkamra növekedés növeli a diasztolés tágulékonyosságot.

Az antihypertenzív terápia is összehangolható a rendszeres edzéssel. Sportolók is szedhetnek gyógyszereket, illetve gyógyszeres kezelés alatt álló betegek is sportolhatnak, ilyenkor a különböző gyógyszerek közül elsősorban az ACE-gátlók, angiotenzin receptor blokkolók alkalmazása látszik előnyösnek.

**Kulcsszavak:** vérnyomás, rendszeres edzés, echokardiográfia, összefoglalás

## A SPORT XXI. UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSI ÉS TEHETSÉGGONDOZÁSI PROGRAM, MINT FOLYAMAT ORIENTÁLT RENDSZER

Pignitzky Dorottya, Szabó Tamás

Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet,

Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

E-mail: pignitzky.dorottya@nupi.hu

### Rendszer felépítésnek céljai

- Egységes, egymásra épülő, államilag finanszírozott országos rendszerek működtetése a sportági szakszövetségek szakmai munkájának bevonásával, de a sportági profil figyelembevételével.
- Maximum 14-15 éves korig utánpótlás versenysporttal foglalkozó egyesületek megerősítése illetve létrehozása.
- Országos szövetségi események, és versenyek finanszírozása az egyesületi program kiegészítéseként.
- A képzés, felkészülés és a versenyztetés komplex működtetése

### Támogatási feltételek:

- Támogatás folyósítása az országos sportági szakszövetségi javaslatok alapján.
- Testületi döntések a szövetségi szándékban.
- Éves sportági programok, és költségvetés szerint működtetett támogatási rendszer.
- Szolgáltatások közvetlen megrendelése.
- Egyesületi és szövetségi támogatások utófinanszírozással történő folyósítása.

### Kontrol lehetősége a rendszerben

- Központi sport költségvetésből juttatott pénzügyi keret felhasználásának a pénzügyi és jogi szabályozás adta kötelező, szigorú ellenőrzése.
- Az utófinanszírozás tartalmilag és pénzügyileg is komoly ellenőrzést, majd visszacsatolást jelent.

### Várható eredmények

- Átlátható és ellenőrizhető finanszírozás, szakmai teljesítés.
- Folyamatosság, kiszámíthatóság, tervezhetőség.
- Biztos országos kiválasztási rendszerek, alapok megteremtése a Hétrakész Programok alatt.
- Az utánpótlásba bevonható sportolók és minősített szakemberek létszámának növekedése.

## A KÖRNYEZET VÉLEMÉNYE VAS MEGYEI DIÁKOK SPORTOLÁSÁRÓL

Polgár Tibor

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

E-mail: poti@bdf.hu

Gyermekkorunk óta emlékszünk azokra, akik meghatározó szerepet játszottak életünk alakításában, alakulásában. Lelkiismereti kérdés volt felkészülni azokra az órákra, melyeket az általunk „jó fej”-nek tartott tanárok tartottak. Voltak olyan tanárok, akiket a követelések tőled, mert tisztellek elve, voltak akiket a kisebb ellenállás felé sodródás, a követelmények számon nem kérése különített el a szürke egyének közül. A sportolással kapcsolatos viszonyulásokat azonban nemcsak a tanárok, hanem a tágabb környezet is befolyásolja. A sportolási szokások kialakításában, a testedzés, a sport rendszerességében, az életmódba való beépülésében meghatározó szerepet tölt be a személyi környezet és a sportoló kapcsolata.

A kérdőíves felmérés 608 diák véleményét rangsorolta, az eredmények két kérdés köré csoportosultak. Választ kapunk arra, hogy milyen véleménnyel vannak a környezetben élők a diákok test-edzéséről, sportolásáról, illetve milyen a diákok véleménye a környezetet motiváló hatásáról, kinek, kiknek a hatására, véleményére kezdtek el sportolni. Tudjuk, hogy a sportolási szokások kialakulásában sok tényező játszik szerepet, a személyi környezet mégis meghatározó közeg. A szokásokat alakító személyek rangsora, segítségét nyújthat az értékek eredményes közvetítésében.

## ÉRTÉKELÉS A TESTNEVELÉSBN II.

Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc, Papp Gábor, Vass Miklós\*

PTE Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

\*PTE Felnőttképzési és Emberi Erőforrás Fejlesztési Kar, Pécs

E-mail: gyongy@gamma.ttk.pte.hu

A tanulók iskolai teljesítményének értékelése az alábbi időben a pedagógiai érdeklődés középpontjába került. Ehhez a problémakörhöz kapcsolódóan 2004. végén az oktatási kormányzat javaslatot tett a testnevelés értékelésének átalakítására, osztályzat helyett a szöveges értékelés bevezetésére. Törvényi szabályozás szintjén ez a lehetőség már korábban is adott volt, azonban ennek csak a testnevelés tantárgyra történő kiterjesztése a negatív megkülönböztetéssel lett volna egyenértékű, amely szakmai érvek és indokok hiányában elfogadhatatlan.

A testnevelő tanári munka és tevékenységkör iránti elkötelezettség, valamint a tantárgy szerepének, tartalmának vitatott kérdései tisztázása érdekében kezdtünk egy vizsgálatot, amelynek elsődleges célja, hogy megalapozott – a gyakorlat által alátámasztott és elfogadott – javaslattal állhassunk elő a tantárgy értékelési rendszerének átalakítását szorgalmazó újabb próbálkozások esetén. Másrészt azt is szem előtt kell tartani, hogy az értékelési vita kapcsán megfogalmazódott véleményeket nem szabad figyelmen kívül hagyni, s arra kell ösztönöznünk bennünket, hogy kutatási eredményekkel is bizonyítsuk a testnevelés tantárgy létjogosultságát és szükségességét a közoktatásban.

A vizsgálat első lépésében (2005-2006.) – amelynek részeredményeit az V. Sporttudományi Kongresszuson ismertettük – felmértük a tanulók testnevelés iránti beállítódását (1479 fős mintán), illetve a tantárgyról kialakult képét, az osztályzatról való véleményüket. Tovább folytatva a diákok körében megkezdett munkát, kiegészítettük a vizsgálatot egyrészt az alsó tagozatban tanítók megkérdezésével - ahol az 1-3. évfolyamon írásos értékelés formájában tájékoztatják a szülőket a teljesítményekről -; illetve megkezdtek a testnevelő tanárok és szülők véleményének megismerését is.

A vizsgálat módszerül ebben az esetben is a kérdőíves felmérést választottuk, amelyet 4 pécsi iskola esetében kiegészítettünk az interjú módszerével is. Eredményként azt várjuk, hogy árnyaltabb, pontosabb képet rajzolhatunk a szöveges értékeléssel kapcsolatos gyakorlatról, annak előnyeiről vagy hátrányairól.

**Kulcsszavak:** iskolai testnevelés, értékelési módok, osztályzás

## SPORTGENOMIKA-GÉNDOPPING

Pucsek József

Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

E-mail: pucsekj@osei.hu

A humán genom program befejeződésével kezdődtek el azok a típusú vizsgálatok, melyek a fizikai teljesítőképességgel összefüggő genetikai jellemzők azonosításával foglalkoznak. Ennek során kezdődtek el a sportgenomikai jellegű kutatások, amely alatt egy komplex, genomikai megközelítéseket is figyelembe vevő sportbiológiát értünk. Az állóképességi teljesítőképességgel összefüggésben legelsőként az angiotenzin konvertáló enzim (ACE) inzerziós(I)/deléciós(D) genotípus frekvenciáját vizsgálták sportolóknál és kontroll személyeknél. A későbbiekben a vázizomzat működéséért felelős alfa-aktinin-3 fehérje génjének (ACTN3) polimorfizmus (R577X) és a gyorsaság illetve állóképesség között találtak igen szoros összefüggést sportolóknál.

A sportgenomika másik kiemelt területe a sérülések és a különböző típusú izom, csont, izületi elváltozások pótlásával kapcsolatos genetikai kutatások elméletét és gyakorlatát érinti.

A sportgenomika harmadik területe a teljesítményfokozás terület (géndopping). Különböző növekedési faktorok pl. IGF1 génjének bejutatása az izomszövetbe lehetővé teszi az izom mennyiségi növekedését. A génterápiás beavatkozások további lehetőséget biztosítanak teljesítményfokozására pl. az EPO gén bejutatása (Repoxy gén) fokozza a csontvelő vörösvérsejt termelését és javítja a szervezet oxigén ellátását. A génterápiás beavatkozások pozitív és negatív hatásaira számítani kell. Elképzelhető, hogy a 2008-ban megrendezendő Pekingi Olimpián már génezelt sportolókkal találkozhatunk. A WADA felhívása szerint a sporttudomány és gyakorlat képviselőinek fel kell készülni a genetikai beavatkozások megelőzésére. Mérlegelni kell az etikai következményeket és a behatárolhatatlan egészségkárosodás következményeit.

## TERHELÉS HATÁSA A CIKLOOXIGENÁZ ENZIM MEDIÁTOR ANYAGAINAK VÁLTOZÁSÁRA A KILÉGZETT LEVEGŐ KON-DENZÁTUMÁBAN ÉLSPORTOLÓKNÁL

Pucsek József, Márton<sup>1</sup>, Györe István<sup>2</sup>, Pucsek József<sup>3</sup>, Huszár Eva<sup>3</sup>, Argay Katalin<sup>3</sup>, Horváth Ildikó<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Budapest

<sup>2</sup>Országos Sportegészségügyi Intézet, Kutató Osztály, Budapest

<sup>3</sup>Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet, Kórleltani Osztály, Budapest

E-mail: pucsek.jozsef@nupi.hu

### Célok

A rendszeres fizikai erő kifejtés a légzőrendszer adaptációját igényli. A ciklooxigenáz enzim mediátor anyagai szabályozó szerepet játszanak a légutakban.

Célunk az volt, hogy meghatározzuk adott terhelés hatására mennyiben változik a ciklooxigenáz enzim mediátor-anyagainak - a prosztaglandin E2 és a tromboxán B2 - koncentrációja.

### Módszerek

A kilégzett levegő kondenzátumából a ciklooxigenáz enzim mediátor-anyagait mértük akut, futószalagos terhelés előtt és után. A mintákat non-invazív úton a kilégzett levegő kondenzátumából (EBC-exhaled breath condensate) nyertük. Vizsgálataink során 29 egészséges fiatal cselgáncsos (16 nő, 13 férfi) standardizált futószalag ergométeres terhelést végeztek el. A kilégzett levegőt erő kifejtés előtt és után 10-10 percig gyűjtöttük. A PGE2 és a TBX2 szintjét radioimmunoassay módszerrel határoztuk meg. Az adatokat a mediánnal jellemeztük (95% CI).

### Eredmények

A két mediátor anyag koncentrációja erőteljes növekedést mutatott azoknál, akiknél a nyugalmi szint alacsony volt, míg a magas alap mediátor szinttel rendelkező sportolók értékei különbözően alakultak terhelés hatására. Nyugalomban a férfiak PGE2 koncentrációja 211 ± 87 pg/ml a TBX2 koncentrációja 28 ± 20 pg/ml volt. Terhelésre mind a PGE2 koncentrációja 301 ± 192 pg/ml,

$p < 0.05$  mind a TBX2 koncentrációja szignifikánsan  $44 \pm 34$  pg/ml,  $p < 0.001$  változott. Nyugalomban a nők PGE2 koncentrációja  $307 \pm 250$  pg/ml a TBX2 koncentrációja  $44 \pm 31$  pg/ml volt. Terhelésre sem a PGE2 koncentrációja  $270 \pm 100$  pg/ml, sem a TBX2 koncentrációja  $42 \pm 31$  pg/ml nem változott szignifikánsan.

Mindkét csoportnál nyugalomban a PGE2 és a TBX2 koncentrációja között nem találtunk szignifikáns korrelációt ( $R^2=0.0659$ ), de erő kifejtés hatására ez megváltozott ( $R^2=0.5895$ ,  $p < 0.05$ ).

#### Következtetések

A ciklooxigenáz rendszer mediátor-anyagai terhelés utáni értékeinek változása a terhelés intenzitásával fordítottan arányos. A TBX2 terhelésre bekövetkező változása összefügg a terhelés intenzitásával. A fizikai terhelés egészséges egyéneknek befolyásolja a légutak PGE2 és TBX2 szintjét. Megállapíthatjuk, hogy a mediátoranyagok koncentrációjának változása fontos szerepet tölt be a légutak terheléses adaptációjában. A biológiailag aktív anyagok, a PGE2 és TBX2 vizsgálata az akut fizikai terhelést követő légúti adaptáció jelentős markerei.

### A FIZIKAI INAKTIVITÁS ÁRA

Radák Zsolt

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest

E-mail: radak@mail.hupe.hu

A civilizált életmód egyik nagy hátulütője a fizikai inaktivitás. Az ember genetikája azonban, nem erre készült, abban még kódolva van a vadászat, gyűjtögetés, a helyváltoztatás szükségessége, a menekülés vagy éppen a testtel vívott harc a hierarchiai pozícióért. A génjeinkben, talán kódolva van az energiatakarékos „lustaság” üzemmód is, hiszen ez a természet egyik legalapvetőbb eleme. Ez az energiaminimumra kódolt program nagyon fontos volt az evolúciós fejlődésünkben, ám a megváltozott életmód miatt, elsősorban azok a tevékenységek estek ki, amelyek igénylik a vázizomzat rendszeres munkáját. A rendszeres testedzés pl., neurogenézisen, neurotrophin serkentésen, és az oxidatív sérülés csökkentésén keresztül javítja az agy funkcióját. Emeli a szív antioxidáns és oxidatív sérülés javító rendszereinek aktivitását és részben evvel is csökkenti a szívbetegségek előfordulásának kockázatát. A testedzés anti-mutációs hatása szerepet játszik a rák előfordulásának csökkentésében és enyhíti az öregedéshez köthető izom atrofíát. A testedzés kedvezően befolyásolja az immun rendszer hatékonyságát és védelmet biztosít az anyagcsere zavarokhoz köthető betegségek ellen. A fizikai inaktivitás azonban jelentősen növeli az életmód-függő betegségek előfordulását és csökkenni az átlag élettartamot és a társadalom számára jelentős egészségügyi, vagy inkább betegségügyi kiadásokkal is jár.

### NAGYCSOPORTOS ÓVODÁSOK STABILOMETRIÁS EREDMÉNYEI

Rácz Katalin, Bretz Károly

Semmelweis Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Kar,  
Budapest

E-mail: racz@mail.hupe.hu

Az óvodai évek alatti fejlesztés és nevelés egyik fontos célja a gyermekek felkészítése az iskolai életre. Az iskolaérettség komplex jellegű, melynek megállapítása nagy gondosságot és körültekintést igényel. Több szakember (Nagyné T. I., 1997, Marton D.É., 2002, Lakatos K. 2003, Porkolábné B. K. 2004, Getchell N., McMenamin, S., Whitall, J. 2005), a kognitív érettség mellett indokoltan tartanák a mozgásfejlettség vizsgálatát ebben az életkorban. Az egyik legmeghatározóbb terület az egyensúlyozó rendszer fejlettsége, mely a központi idegrendszeri folyamatok érettségének közvetlen mutatója (Katona, 1986, Földi, 2005.). Tanulmányunk célja, hogy összehasonlítsuk az iskolaéretlen és iskolaérett gyerekek egyensúlyozó képességét. Kutatásunkban ennek a területnek

a vizsgálatát speciális műszerrel, Stabilométerrel mértük fel, mely számítógéphez csatlakoztatva a testtömeg-középpont centiméterben kifejezhető változásait rögzíti. A csoportok közötti különbség vizsgálatán túl, tanulmányunk 2. felében arra kerestük a választ, hogy az Alapozó Terápia mozgásfelmérő tesztjének mely területei járnak együtt az egyensúly érettségével Noninvasiv vizsgálatunkban 26 nagycsoportos óvodás gyermek vett részt (N= 10 iskolaéretlen, 16 iskolaérett). Átlagéletkoruk 5 év 8 hónap.

Kutatásunkban a statisztikai elemzésekkel megállapítottuk, hogy az iskolaéretlen gyerekek egyensúlyozó képessége elmarad iskolaérett társaikétól, valamint több terület is együtt jár az egyensúlyozó rendszer érettségével.

**Kulcsszavak:** stabilométer, iskolaérettség, egyensúlyozó képesség

### ÉLVONALBELI ATLÉTÁK DOPPING VIZSGÁLATI JEGYZŐKÖNYVEINEK ELEMZÉSE

Ránky Márta Zsuzsa, Tiszeker Ágnes

Semmelweis Egyetem, testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest  
Magyar Antidoping Csoport, Budapest

E-mail: rankymarty@mail.hupe.hu

#### Célkitűzés

Adatok nyérése a magyar élsportoló atléták étrend-kiegészítő illetve gyógyszer fogyasztási szokásairól és specifikumairól.

#### Módszerek

Magyar élsportoló atléták körében, hét év alatt, Magyarországon elvégzett doping vizsgálatok jegyzőkönyvi adatait elemeztük. Az úgynevezett versenyzői bevallás rész statisztikai analizését végeztük, különböző szempontok szerint 2000. január. 1.- 2006. december. 31. között. (A versenyzői bevallásban a sportolók a vizsgálatot megelőző 7-10 napban fogyasztott szerek neveit rögzítik.)

#### Eredmények

A feldolgozott 7 év alatt Magyarországon 946 doping vizsgálat történt, ebből férfi: 567-, nő: 379- eset.

1. Az élvonalbeli magyar atléták bevallásaiból kiderült, hogy igen magas, az általunk túlzott fogyasztásnak ítélt: hét vagy több gyógyszer, étrend-kiegészítő és bemelegítő szert, együtt használó versenyzők száma. A 946 eset 23,89%-a. Lényeges különbséget találtunk a férfiak: 19,04% és nők: 31,13% szokásai között.

2. Vizsgálatainkból kiderült, hogy a versenyzők egy jelentős része vélhetően nem a valós szükségleteinek megfelelően használja az étrend kiegészítőket. A 946 eset 25, 05%-ánál észleltünk túlzott: öt vagy több étrend kiegészítő fogyasztást. Itt is jelentős eltérés található a férfiak és nők értéki között. (férfi: 20,63%, nők:31,66%)

3. Az élvonalbeli atléták túlzott gyógyszer fogyasztása szerencsére csak kis százalékban 4,65% volt észlelhető, de itt is lényeges eltérés található a férfiak: 2,82% és a nők: 7,38%-os bevallásai között.

4. Még árnyaltabbá vált a kép az együttes szert használat, szám szerinti megoszlásának vizsgálatánál. A férfiak 14,99%-a, a nőknek csak 4,74%-a vallotta azt, hogy nem használt semmilyen szert, a vizsgálatot megelőző bevallási időszakban. A 7 szert használók százaléka a férfiaknál 6,17%, míg a nőknél 5,54%. Az adott időszakban a legtöbb szerhasználat száma a férfiaknál 17 darab volt, míg a nőknél 21. Úgy érzük ezen értékek, pszichés problémákra utalhatnak

5. Az élsportoló körében a dopplingszerek használatának egyik kiváltó alternatívája lehetne az étrend-kiegészítők megfelelő alkalmazása. Ezt sajnos nem tapasztaltuk a vizsgált személyeknél. A bevallási időszakban a férfiak 24,16%-a és a nők 12,66%-a nem használt étrend-kiegészítőket. Öt szert használatát írta le a versenyzői férfiak és nők közel azonos százalékára. (férfi: 6,70%, nő: 6,86%) Tíz feletti étrend-kiegészítő használatot találtunk a férfiak 1,94%-ánál, és a nők 7,38%-ánál. A legmagasabb étrend-kiegészítő használati érték a férfiaknál 15 a nőknél pedig 19 volt.

6. A vitamin fogyasztások elemzésénél sokszor találoztunk különböző vitaminok együttes szedésével. Kettő vagy több fajta multivitamin szedett együtt a vizsgált versenyzők 12,26 %-a.

7. A sport okozta „fizikai szenvedések” kivédésére véleményünk szerint túl sokan használnak egyszerre, többféle nonszteroidot, izomrelaxánsot, fájdalom és lázcsillapítót. Több ilyen típusú gyógyszert fogyasztott a versenyzők 16,8%-a, két félélt: 9,72% (92fő), három félélt 4,33% (41fő), négy félélt 1,69% (16fő).

#### Következtetések

Véleményünk szerint adataink komoly egészségnevelési problémákat tükröznek. Fontosnak tartanánk, a sporttal foglalkozók és a sportolók, étrend-kiegészítővel és gyógyszerekkel kapcsolatos ismereteinek folyamatos bővítését. Prevencióra, egészségnevelő munkára lenne szükség, a reklámok illetve a pszichológiai okok indukálta étrend-kiegészítő és gyógyszer fogyasztási kényszer kivédésére. El kellene érni legalább az élsportban a valódi szükségleteknek megfelelő, szakemberek által kontrollált gyógyszer és étrend-kiegészítő fogyasztást.

### A JÁTÉKISMERET VIZSGÁLATA AZ ELSŐ ÉVES TF HALLGATÓK KÖRÉBEN

Reigl Mariann, Kovács Katalin, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

E-mail: reigl@mail.hupe.hu

A felsőoktatási törvény átalakítása érintette a testkulturális oktatást is. A BSc. szakokra beiratkozott hallgatók a három (3) év elvégzése után közvetlenül nem kapcsolódhatnak be az iskolai munkába. A Bolognai Program által meghirdetett négy alapképzést elvégzett hallgatók a testkultúra különböző területein tudnak elhelyezkedni (sport- és szabadidőszervezés, rekreációs tevékenységek, utánpótlás edzői tevékenység, táboroztatás, stb). Ezek a területeken való szakszerű ismeretátadás, jellegénél fogva hangsúlyozottan megkívánja a különböző típusú játékok felhasználását.

Gyakorlati tapasztalataink szerint a TF-re jelentkező hallgatók játéktudásuk megkezdésénél hiányos, mozgásos múltjuk és jelenük ellenére is.

Kérdőíves vizsgálatunkkal arra kerestük a választ, hogy az első éves hallgatók milyen játék élménnyel és ismerettel rendelkeznek, mennyire befolyásolják játéktudásukat a mikro- és makrokörnyezeti tényezők.

A kérdőív a demográfiai adatok feltérképezésén túl 22 zárt és 4 nyílt kérdésből állt.

A kérdőívet a hallgatók a 2007/2008-as tanév őszi szemeszter első testnevelési játékok óráján töltik ki (N=200, férfi: 100 fő, nő:100 fő).

Vizsgálatunk eredményeit a játék központú, újonnan bevezetett tantárgyak tematikájának kidolgozásához is felhasználjuk.

A vizsgálat megismétlésre kerül az oktatás befejezésekor is. Reményeink szerint a féléves játékoktatás szignifikáns javulást hoz a hallgatók játéktudásában és alkalmazásában.

### AZ ADDIKCIÓK ÚJ FORMÁINAK MEGJELENÉSE.

*Előzetes közlemény egy reprezentatív felmérés tapasztalatairól a sport és a számítógépes addikció kapcsolatáról*

Rendi Mária, Kovács Árpád, Szabó Attila, Lehmann László, Tóth József

*Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest*

E-mail: szabo.tamas@nupi.hu

A függőségek megjelenési formái egyre bővülnek, térhódításuk folyamatos. Az addikciók elleni küzdelem eszközeinek, módszereinek bővítése, alkalmazása ezzel igyekszem lépést tartani, azonban a szenvedélyek természetének megismerése és ennek függvényében a hatékony módszerek kiválasztása lépéshátrányban van a terjedéssel szemben.

Különösen izgalmas probléma a fiatal korban megjelenő addikciók méretének, jellemzőinek megismerése, a hatásos protektorok kiválasztása.

Intézetünk egy országos reprezentatív mintán keresztül kérdezte le a számítógépes elfoglaltság mértékét a 13 és 16 éves fiataloknál. A sport, mint lehetséges protektor szerepének megítéléséhez a vizsgált korosztály sportolási szokásait is vizsgáltuk.

Előadásukban a szerzők a mintegy 5000 fő vizsgálatának első tapasztalatairól adnak elsősorban leíró elemzést.

### AZ ERICSSON-I TEHETSÉG-ELMÉLET VIZSGÁLATA (ÚSZÁSBAN)

Révész László, Bognár József

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék, Budapest*

E-mail: revesz@mail.hupe.hu

A sporttudomány területén kutató szakemberek véleménye különbözik arról, hogy mely tényezők azok, amelyek leginkább meghatározzák a sportteljesítményt. Ismert, hogy az eredménynek van genetikai és környezeti összetevője. Számos kutatás bizonyítja, hogy a genetikailag meghatározott képességek befolyásolják leginkább a teljesítményt. Azonban a szakirodalomban fellelhető ennek ellenkezőjét igazoló tanulmány is, miszerint a teljesítményben nagyobb szerepet játszik a környezet és annak hatásai, mint a genetikailag determinált adottságok. A nemzetközi és hazai szakirodalomban fellelhető ellentétes nézőpont az edzéssel töltött órák számának jelentősége, illetve az egyéb környezeti hatások jelentősége között. Ericsson és mtsai a 80-as évek kutatási eredményeire alapozva kidolgozták a tudatos gyakorlás (deliberate practice) elméletét, mely szerint a sportolók képesek elérni nemzetközi szintet és eredményeket tíz év (kb. 10.000 óra) tudatos és szakszerű edzés, felkészülés után. Elméletükben kifejtették, hogy az eredmény legfontosabb összetevője az edzés. Véleményük szerint a környezet, az edző, az edzőkörülmények és a családi háttér nem befolyásolják jelentősen a felnőttkorban elért teljesítményt. Az általuk felállított elméletet több sportágban igazolták már a kutatók, mint például középtávfutásban, labdarúgásban, jégtáncban és karatében is. A tudatos gyakorlás elméletét, valamint az edzés kizárólagos szerepét cáfolta Baker és Horton, akik azt tapasztalták, hogy a környezet hatásai, a család, az edző, a társak alapvetően befolyásolják a felkészülés sikerességét. Döntő jelentőségű az edző-sportoló kapcsolat, valamint a sportoló egyéni motivációs szintje a teljesítményben. Több sportágban, jégkorongban, csapatsportokban, hosszú-távú triatlonban cáfolták a kutatók az edzés kizárólagos szerepét.

Jelen tanulmányban hazánk egyik legsikeresebb sportját, az úszást vizsgáltuk, sportolóink ez idáig 24 arany-, 20 ezüst- és 17 bronzérmert nyertek az Olimpiai játékokon. Úszás sportágban sem a hazai, sem a nemzetközi szakirodalomban nem találtunk kutatást, mely az általunk felvetett kérdéseket tanulmányozta. Célunk a honi úszósport témaközpontú vizsgálata annak érdekében, hogy választ kapjunk arra a kérdésre, érvényesül-e a tudatos gyakorlás elmélete, illetve annak kizárólagos szerepe.

Kutatásunkhoz Széchy Tamás, hazánk eddigi legsikeresebb úszóedzőjének tanítványait választottuk, akik 8 Olimpiai aranyat és 12 Világbajnoki címet nyertek. Tíz sportolót vizsgáltunk kérdőív és mélyinterjú módszerrel. A nyílt- és zártvégű kérdőívvel a sportolók életrajzi adatait vettük fel, a mélyinterjú keretében pedig a sportolók véleményét kérdeztük a tudatos gyakorlás elméletével kapcsolatban.

Eredményeink alapján megállapítható, hogy az úszásoktatás színvonala fontos tényező a felkészítés folyamatában, valamint, hogy a hazai korosztályos szintet a felmért sportolók igen gyorsan, hozzávetőlegesen 2-3 év úszás után érték el. A nemzetközi felnőtt szintet is kevesebb, mint tíz év után érték el a sportolók és kiemelték, hogy az elért eredményben nélkülözhetetlen szerepe volt az edző, valamint a közvetlen környezet támogatásának. Összefoglalóan megállapíthatjuk, hogy a nemzetközi felnőtt szint eléréséhez közel tíz év felkészülés szükséges, azonban a sportolók tapasztalata azt tükrözi, hogy ezt kizárólag edzéssel nem érték volna el.



## A MEZOCIKLUS SZEREPE A LABDARÚGÓK FELKÉSZÍTÉSÉBEN

Sántics Béla

PTE Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: santics@gamma.ttk.pte.hu

A magyar úszósportban immár hosszú idő óta a gyakorlatban jól bevált éves felkészülési rendszereket alkalmazzuk. A versenyzők kondicionális képességfejlesztésének alapegységeként – 28 napos periódusokat – a mezociklusokat tekintjük.

A mezociklusok jellegét, szerkezetét, adaptációs szakaszait, egymásra építhetőségét az úszók edzésterhelése során munkatársaimmal több kutatómunkában vizsgáltuk. A gyakorlatban és az elméletben bizonyított hatékony edzésmódszerek, elvek úgy gondoljuk más sportágak felkészítési rendszerébe is transzferálhatók.

Elvonalbeli felnőtt labdarúgók téli alapozó időszakában alkalmaztuk az úszóknál honos felkészülési metodikát.

A labdarúgók aerob teljesítőképesség színvonalába beállt változásokat különböző funkció paraméterek alapján mértük. A fejlődés mértéke jelentősnek bizonyult, amelyek a gyakorlati mérések mellett a sportéletben vizsgálatok is bizonyították.

## A DIPLOMA ÁRA - AVAGY A LEENDŐ KONDUKTOROK FIZIKÁLIS ÁLLAPOTA

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna

Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete, Budapest

E-mail: sasizsu@gmail.com

Célom az volt, hogy mind a képzőintézet, mind a hallgatók figyelmét felhívjam a fizikális felkészültség fontosságára. A hallgatók a négy év során nagy terhelésnek vannak kitéve. Ez vonatkozik az elméleti, és a gyakorlati órákra egyaránt. A képzés első felében 62% elméleti óra, a képzés második felében pedig 67% gyakorlati oktatás folyik. A nyolc félév alatt a hallgatóink közel 150 tantárgyat, összesen 3400 órát hallgatnak, melyek a kötelező órákon kívül a szabadon választott és a nyelvi órákat is tartalmazza. Már évek óta sikeresen működik az egészséges megőrzéséhez az a rendszer, amely lehetőséget biztosít a hallgatóknak két féléven keresztül a tétismentes sportolásra. Sajnos ez nem oldja meg a problémákat.

Akkor kezdtem komolyabban foglalkozni a témával, amikor egyre többet hallottam a felsőbb éves hallgatóktól, hogy nem tudnak minden feladatot elvégezni a testnevelés órán, mert fáj a derekuk, a csuklójuk, a térdük. Elgondolkodtam, hogy a huszoneveseknek még nem kellene ilyen és hasonló problémáiknak lenni. Mi lehet ennek az oka? Ekkor elhatároztam, hogy felmértem a hallgatók fizikális állapotát, és mérési adatokkal támasztom alá a hallgatók pillanatnyi edzettségi állapotát. A Fehérné Mérey Ildikó által kidolgozott Hungarofit négy motoros próbáját végeztem el évkézdéskor minden évfolyamon. Idén már második alkalommal tudtam felmérni a hallgatókat, így az előadásban bemutatam és összehasonlítom az eredményeket.

A felmérésem is alátámasztja, hogy hiányosságok vannak, egyértelmű összefüggés mutatkozik a hallgatók kondicionális állapota és a főiskolán eltöltött évek száma között. A szakmára felkészítéshez hozzátartozna a tudatos egészségformálás is. Sajnos a fiatalok mozgásszegény életformája következtében tanítani kell a mozgás iránti igényt, annak érdekében, hogy minél később jelentkezzenek a mozgásszervi panaszai. A képzésben a hallgatók szempontjából nem kap kellő hangsúlyt, hogy hogyan tudják megelőzni a szakma sajátosságai miatt bekövetkező mozgásszervi problémáikat. Nem kap elég hangsúlyt, hogy nem csak az elméleti ismeretek elsajátítása, hanem az egészség, a kondíció és az általános fizikai állapot karbantartása is fontos!

Remélem ezzel a munkámmal elindítottam egy folyamatot, és a hallgatóknak illetve a konduktoroknak lehetőségük lesz az egészségük tudatos alakítására. Ehhez persze szemléletváltásra, létesítményekre, motiválásra, és egy kicsivel több szabadidőre van szükség.

## SZOCIÁLIS HÁTTER, TÁPLÁLKOZÁS, FIZIKAI TELJESÍTMÉNY ISKOLÁSKORÚ GYERMEKEKNÉL

Schaub Gáborné, Dorka Péter, Fritz Péter

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szegedi Tudományegyetem, Szeged

E-mail: borkovitsm@yahoo.com

A tanulók iskolai sikerességét befolyásolja, hogy milyen módon jutnak a tudáshoz. Ehhez nagy részben hozzájárul a család, a média, és a kortárs csoportok is. A családi nevelés mai magyar gyakorlata nem túlzottan vonzó. A család igen bonyolult alakulat, működését a gazdasági lehetőségek, szokások mellett még sok tényező befolyásolja. A családi nevelés az öt alkotó gondolkodás módjától és emberi minőségétől függ. Lényeges, hogy az adott szubkultúrában van-e értéke az iskolai teljesítménynek, egészségnek. Rengeteg bizonyítéka van annak, hogy a gyermek fejlődését elősegítik, vagy késleltetik a pozitív, illetve negatív környezeti hatások. A környezet felelőssége, hogy táplálja, megvédje és nevelje őket. Előadásomban bemutatam, hogy ha teszünk ezért (pl. ingyenes ebéd) a testnevelési teljesítményben az eredmények nőnek.

**Kulcsszavak:** szociális háttér, táplálkozás, iskolai teljesítmény

## A KÖRNYEZETI HÁTTER ÉS A GYÓGYTESTNEVELÉS KAPCSOLATÁNAK VIZSGÁLATA A SOPRONI TANULÓK KÖRÉBEN

Simon István Ágoston

Nyugat-Magyarországi Egyetem, Benedek Elek Pedagógiai Kar, Művészeti és Sportintézet, Sopron

E-mail: simon.istvan@bepf.hu

**Bevezetés:** Fiataljaink egészségi állapotáról megjelent aggasztó jelentések, az egyre növekvő iskolai követelmények, s az ebből fakadó fizikai inaktivitás a gyógytestnevelésre utalt tanulók számának folyamatos növekedését vonja maga után. Ugyanakkor a gyógytestnevelés az egyetlen olyan kötelező iskolai tantárgy, amelyet a legszerteágazóbb módon tarthatnak meg (saját iskola, területileg kijelölt iskola, kistérségi társulás, pedagógiai szakszolgálat, stb.) a gyógytestnevelők. A fentiekből következően a gyógytestnevelés hatékonyságát a többi tantárgyhoz képest nagyobb mértékben befolyásolja a környezeti háttér (gyógytestnevelés helye, időpontja, családi háttér, iskolavezetés stb.). Kutatásunk célja, megvizsgálni, hogy az egyes környezeti tényezők milyen mértékben befolyásolják a gyógytestnevelés hatékonyságát.

Az előadásunkban a következő kérdésekre kerestük a választ:

**K1:** A szülők milyen mértékben támogatják gyermekük gyógytestnevelés órán való részvételét, s ellenőrzik-e gyermekük órán való jelenlétét, munkáját?

**K2:** A gyógytestnevelés időbeli elhelyezkedése (0., 7., 8. óra, délutáni óra stb.) milyen mértékben befolyásolja annak hatékonyságát?

**K3:** A gyógytestnevelés óra helyszíne (saját iskola, központi hely) befolyásolja-e a hatékonyságot?

**K4:** Az iskolavezetés gyógytestneveléssel szembeni beállítódása befolyásolja-e annak hatékonyságát?

### Anyag és módszer

A vizsgálatban a mintát a soproni általános- és középiskolások gyógytestnevelésre járó tanulók adták. Vizsgálati módszernek az írásbeli kikérdezést használtuk, a tanulók zárt jellegű kérdéseket és 5 fokozatú Likert-skálát tartalmazó kérdőív kérdéseire válaszoltak. A kérdőív egyes eredményeit strukturálatlan interjúval egészítettük ki.

### Eredmények

Az eredmények feldolgozásának jelenlegi szakaszában elmondható, hogy a szülők nagy része támogatja gyermekük gyógytestnevelését, de amennyiben különórákkal ütközik, úgy az arány sokkal kedvezőtlenebbé válik. A gyógytestnevelés órán való rendszeres részvételt megkönnyíti, ha közvetlenül a tanítás órákhoz csatlakoztatva szervezik, s az a saját iskolában van. Az iskolavezetés pozitív hozzáállása nagyban segíti a gyógytestnevelő munkáját.

**Következtetés**

A kutatás jelenlegi állapotában elmondható, hogy az iskolavezetés megfelelő hozzáállásából fakadó körültekintő, a diákok érdekeit szem előtt tartó szervezéssel, a támogató szülői háttérrel elérhető a tanulók pozitív beállítódása a gyógytestneveléssel szemben. Ez pedig a tanórai hatékonyság növelésének egyik eszköze lehet.

**Kulcsszavak:** gyógytestnevelés, környezeti háttér, hatékonyság

### A FOLYAMATOS SPORTTEVÉKENYSÉG HATÁSA AZ ÉLETTARTAMRA, KÖZÉRZETRE, ÉLETMINŐSÉGRE

†Simon József, Szabó S. András

BCE, Élelmiszerkémi és Táplálkozástudományi Kar, Budapest  
E-mail: andras.szabo@uni-corvinus.hu

Az ember egy bizonyos kor után többnyire hajlamos elkényelmesedni, s a korábban megszokott rendszeres testedzést mérsékelni esetleg elhagyni. Ehhez az is hozzájárul, hogy a pályafutás arra a szintjére eljutnak az emberek, amikor egyre magasabb beosztásba kerülve egyre több feladatot kapnak, s egyre kevesebb mozgásra igénybevehető szabadidővel rendelkeznek. Ma sportolásra időt, utazást, pénzt kell szánni, ellentétben, a korábbi évtizedekben megszokott helyzettel. Sport iránti elkötelezettség kell ahhoz, hogy ezeken az akadályokon túllépjünk. Ismeretes, hogy a rendszeres sportolás élénkíti az anyagcserét, javítja az oxigénfelvételt, stabil és jó vérképet eredményez. Elősegíti az egyén általános mobilitását, az újabb kihívásokra való gyors és hatékony reagálást, s az újabb tervek kitűzésére való készséget. A célok megvalósításához szükséges kitartást és leleményességet biztosíthat a rendszeres sporttevékenység. Ennek eredőjeként valóságosan is meghosszabbítható az élettartam, s javítható annak minősége. A rendszeresen sportoló idős ember gondolkodásban, cselekvésben, tetterekészségben is fiatalabb és tevékenyebb nem sportoló kortársainál.

### AZ ÉRZELMI INTELLIGENCIA ÉS A HANGULAT MÉRÉSE A SPORTBAN

– Az Érzelmi Intelligencia Skála és a Brunel Hangulati Skála magyarországi alkalmazása

Soós István<sup>1</sup>, Hamar Pál<sup>2</sup>, Andy Lane<sup>3</sup>, Leibinger Éva<sup>2</sup>, Karsai István<sup>4</sup>

<sup>1</sup>University of Sunderland, UK

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Budapest

<sup>3</sup>University of Wolverhampton, UK

<sup>4</sup>Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: istvan.soo@sunderland.ac.uk

**Bevezetés**

Kutatásunk céljaul azt tűztük magunk elé, hogy feltárjuk a különböző hangulati állapotok, az érzelmi intelligencia és a sportteljesítmény közötti összefüggéseket. A hangulat olyan érzelmi állapotokkal írható le, amelyek összefüggenek a figyelemmel, a belső feszültséggel. Ez a pszichikai készülségi állapot azonban a környezeti ingerek hatására állandóan változik, átalakul, így időtartama se állandó. Az érzelmi intelligencia olyan képességként definiálható, amely általában feltárja az egyén saját és mások érzelmi állapotát. Különbséget tesz a különböző érzelmi állapotok között, az információkat pedig fel is használja a gondolatok és cselekedetek irányításához. Egyes feltételezések szerint az érzelmi intelligencia ugyanolyan könnyen változó, átalakuló jelenség, mint a hangulatváltozás. Erős nyomás alatt ugyanis egyes sportolók ingerlékenyek, idegesek lesznek, ami kihat motivációjukra, majd aggodóvá, sőt szorongóvá válnak. Ez jelentős teljesítménybefolyásoló tényező.

**Módszer és minta**

Egyetemista sportolók körében teszteltük az Érzelmi Intelligencia Skála és a Brunel Hangulati Skála magyar változatát, illetve érvényesítettük magyarországi viszonyok között. Három országból,

260 fő egyetemista sportoló vett részt a kutatásban (átlag életkor:  $M=21.02$ ,  $SD=2.46$ ), ebből férfi hallgató 132, női pedig 128, magyar 50, olasz 50, illetve brit 160 fő. Egyetemi előadásokon és szemináriumokon a válaszadók rekrospekciós módszerrel felidéztek azon hangulati állapotukat, amikor sportversenyen legjobban, illetve legrosszabbul teljesítettek. A median felhasználásával két részre osztottuk a mintát, magas és alacsony érzelmi intelligenciájú csoportokra. Ezután varianciaanalízis segítségével teszteltük a két csoporton belüli hangulati különbségeket.

**Eredmények**

Eredményeink alapján megállapítható, hogy az érzelmi intelligencia a legerősebb hatással a depressziós és az élénk hangulati állapotokra van. Az alacsony érzelmi intelligenciájú csoportban a sikertelen teljesítmény depresszióhoz vezetett. A magas intelligenciájú csoportban a sportolók élenkebbnek érezték magukat, amikor sikeresen teljesítettek. A sikeres teljesítmény és a nyugodtság, a boldogság, valamint az élénkség magasabb szintjei között szintén kapcsolat fedezhető fel. Emellett az érzelmi intelligencia összefügg az alacsonyabb depressziós és a magasabb nyugodtsági szinttel. Megjegyzendő még, hogy az Érzelmi Intelligencia Skála és a Brunel Hangulati Skála érvényesítése (validitása) sikeres bizonyítást nyert a magyar egyetemista sportolók körében. Ez indokoltá teszi felhasználásukat a magyar sportpszichológusok körében is, így segítve elő az élsportolók teljesítménynövelését az elkövetkező világversenyekekre.

**Kulcsszavak:** hangulati állapotok, érzelmi intelligencia, sportteljesítmény

### SPORT ÉS MENEDZSMENT: DÖNTÉSEK A PÁLYÁN BELÜL ÉS KÍVÜL

Sterbenz Tamás

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége, Budapest

E-mail: sterbenztomi@hotmail.com

A sport állandó metaforája a menedzseri döntéseknek. Az üzleti élet szereplői tanulnak a sportból, hiszen a játékosok, edzők, sportmenedzserek olyan környezetben versenyeznek, melyben a siker egyértelműen mérhető.

A menedzsmentben és a sportban működő döntéshozók tudása nagymértékben függ a szakterület sémáinak ismeretétől, alkalmazásától. A célok elérésében a döntéshozók stratégiai gondolkodása versenyelőnyt jelent, ezért elengedhetetlen, hogy a környezet, a versenytársak és a felmerülő lehetőségek elemzése szisztematikusan történjen.

Az előadás célja, hogy elemezze a sportban dolgozó szakemberek döntési módszereit, leleplezze a felmerülő csapdákat és segítséget nyújtson az ellenfelek legyőzéséhez, mind a sportpályán, mind azon kívül.

**EXERCISE ADDICTION**

Szabó Attila, Velencei Attila, Szabó Tamás, Kovács Árpád

Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

E-mail: szabo.attila@nupi.hu

The beneficial effects of sports and physical activity on mind and body are clearly established in the scientific literature. In very rare cases, however, sports and medical professionals may encounter individuals who train excessively and devote primary attention to their exaggerated amount of training. For these individuals the training becomes the central and most important object of concern in their lives. Such behaviors and attitudes may lead not only to injury (and the overlooking/ignorance of injury) but also to personal and social problems. To mention a few, over-devotion to training may adversely affect spousal relationships, it may hinder the

completion of tasks at work or in school, and it may even lead to social isolation. When athletes and exercisers exhibit such obsessive and compulsive exercise patterns, the behavior is referred to as *exercise addiction or exercise dependence* in the sport and clinical literature.

In Sport and Psychology-related scholastic journals many hundreds of articles were published on exercise addiction (Szabo, 2000). Browsing the web, the reader could encounter hundreds of anecdotal and scholastic pages devoted to this topic. In spite of such an exaggerated attention devoted to the topic, the *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM IV), which is official publication and reference manual for mental disorders of the American Psychiatric Association, does not recognize exercise addiction as a disease category of its own. Nevertheless, on theoretical grounds (Brown, 1993), the symptoms of exercise addiction are similar if not identical to gambling addiction and other forms of addictive behaviors that are listed in the DSM IV. The only notable difference is that in contrast to other forms of addictions, exercise addiction requires energy, perseverance, and a masochistic form of self-discipline to fulfill all the planned training sessions.

The psychiatric literature agrees that most addictive behaviours emerge as a consequence of other psychological problems. Exercise addiction may be a form of escape from a stressful life event over which the exerciser has no control. The extant literature clearly reveals that even a brief period (20 min.) of exercise has anxiety-buffering effect and triggers momentary improvement in affect, uplifting one's mood, and, therefore, creating a positive mental cycle that is viewed as an integral mechanism in the prevention and/or complementary treatment of depression. The exerciser who is equipped with such information - from media or scholastic sources - believes that exercise is not only the proper way in dealing with stress, but also projects a favorable social image. More exercise may mean more favorable positive image through which the struggle with stress remains hidden. This nest of rationalization defends the affected exerciser from the acknowledgement and even self-recognition of the problem. Still, the consequences may be disastrous and akin to those of other addictive behaviors. Then why the DSM IV is not listing this form of abnormal behavior among its disordered behaviors categories This talk is intended to reveal, at least in part, the answer.

#### A SPORT XXI. UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSI PROGRAM INFORMATIKAI RENDSZERE

**Szabó Kristóf, Pignitzky Dorottya, Velencei Attila, Kovács Árpád**

*Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest*

**E-mail: szabo.tamas@nupi.hu**

A SPORT XXI. ÚP-nevelési program jelenleg 13 sportágban, körülbelül 40-45 ezer 6-14 éves fiatal sporttevékenységét támogatja.

A nagyszámú szereplő, támogatott szervezet (egyesületek, iskolák, sportági szövetségek) bonyolult, a hagyományos módszerekkel áttekinthetetlen információhalmazt jelent.

A NÚPI, majd a NÚSI ÚP-nevelési Igazgatóságán folyamatosan történtek fejlesztések a mintegy 800 millió forintos program számítógépes támogatására. A szerzők beszámolnak a fejlesztés filozófiájáról, az egyes állomásairól, a tanulságokról és az eredményekről.

#### A LEGÁLIS TELJESÍTMÉNYFOKOZÁS LEHETŐSÉGEI ÉS KORLÁTAI

**Szabó S. András**

*BCE, Élelmiszerkémiai és Táplálkozástudományi Kar, Budapest*

**E-mail: andras.szabo@uni-corvinus.hu**

Ma élsport – nagyon sok sportágban – nem képzelhető el hatékony teljesítményfokozó szerek alkalmazása nélkül. Bár elvileg nincs éles határ a tiltott és legális teljesítményfokozó szerek között

az élettani hatást tekintve, de van lista a tiltott szerekről illetve módszerekről. Azokban a sportágakban ahol az izomtömegnek, a gyorsérőnek s a maximális erőnek meghatározó szerepe van, a legálisan alkalmazható szerek közül kiemelkedő jelentőségű a kreatin, a szabad aminosavak s a HMB alkalmazása. Természetesen az alapot az edzéstherheléshez igazodó, azzal adekvát, tehát fehérjedús táplálkozás jelenti. Az előadás a szabad aminosavak élettani hatásait (pl. antikatabolikus hatás, zsírégető hatás) elemzi, rámutatva a teljesítményjavulás fiziológiai hátterére (pl. gyorsabb regeneráció). Természetesen a teljesítménynövelésnek megvannak a korlátai, még a leghatékonyabb legális teljesítményfokozó szerek alkalmazásával sem lehet a világ élére kerülni.

#### A SPORTTEHETSÉGEK KIVÁLASZTÁSA. PRAKTIKUM? TUDOMÁNY? MISZTIKUM?

**Szabó Tamás, Tóth József, Pignitzky Dorottya, Sziva Ágnes, Rendi Mária, Szabó Attila, Hazsik Endre.**

*Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest*

**E-mail: szabo.tamas@nupi.hu**

A sporttehetségek kiválasztásának kérdése az elmúlt 40 év alatt újra meg újra az érdeklődés középpontjába került. A legutóbbi dekádnál egy jól leírható paradigmaváltás volt megfigyelhető. Ennek a változásnak az előzményeivel, természetével foglalkozik az előadás.

A szerzők nagyszámú megfigyelés és elemzés alapján próbálnak állást foglalni a kiválasztás témakörében. A különféle nézőpontok összevetése, talán választ ad arra a teoretikus kérdésre, hogy a kiválasztás az edzői művészet, magas tudomány vagy praktikum.

A szerzők véleménye szerint a hazai kiválasztási munka megfelelő szintű elméleti háttérrel rendelkezik, azonban azok a struktúrák amelyek egy jól működő kiválasztási rendszerhez szükségesek, majdnem teljes egészében hiányoznak.

A KSI, majd NÚPI tapasztalatai alapján véleményünk szerint megalkotható egy modern, rendszerszerű kiválasztási struktúra amely nem csak az élsportot szolgálja ki, hanem a civil szféra felé is nyit.

#### EXERCISE COUNTERACTS CHANGES IN PROTEASOME LEVELS AND ACTIVITY AFTER BRAIN TRAUMA

**Szabó Zsófia**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

**E-mail:zsofi80@hotmail.com**

Brain trauma is associated with long-term effects on cognitive function, which likely reside on the acute events after the onset of the injury such as changes in synaptic plasticity. Most if not all forms of synaptic plasticity are dependent on protein synthesis and limited protein degradation, which are under the spectrum of proteasome action.

Accordingly, one of the objectives of this study was to determine the effects of brain trauma on proteasome level and activity. In turn, it is a known fact that the exercise can affect synaptic plasticity and preserve cognitive function after brain trauma.

Accordingly, we wanted to evaluate the modulation of proteasome activity as a potential target for the action of exercise in the pathobiology of brain trauma.

Adult male Sprague-Dawley rats were subjected to the concussive effects of fluid percussion injury (FPI), or received sham surgery. One half of animals were exposed to voluntary exercise on a running wheel, while the other half remained sedentary for 13 days after surgery. FPI increased the proteasome activity and the levels of 20s alfa proteasome levels in the cytosol portion, while decreased in the nuclear portion. This may indicate different actions of the injury in the various cellular compartments. Indeed, synaptic

plasticity likely involves concurrent changes in protein synthesis and degradation, and changes in gene expression.

We measure carbonyl concentration as an indicator of the degree of protein damage and because carbonylated proteins serve as a substrate for the proteasome complex. FPI also increased carbonyl levels compared to the control group, in agreement with a potential effect of injury on protein damage. Exercise reduced proteasome activity in the cytosol of injured and intact rats. The protein level of alpha part of 20S proteasome subunit was also significantly reduced after exercise. The proteasome activity was increased in the nucleus in exercise group suggesting that the proteasome complex is differently regulated in these cellular compartments as a result of FPI and exercise.

Exercise reduced carbonyl concentration in the injured rats as well as in the intact rats.

This may indicate that the voluntary exercise decreased the levels of damaged proteins in the cytosol, and suggest that the exercise alters the protein turnover or protects proteins from oxidative damage. These results seem to indicate that the exercise may affect molecular events that modulate protein synthesis and repair following traumatic brain injury. supported by NIH grants NS 45804 NS 50465

### TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI ÉS TESTNEVELÉS FELVÉTELI EREDMÉNYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE

Szalay Gábor, Honfi László

Eszterházy Károly Főiskola, Eger

E-mail: szalay@ekft.hu

2008-tól felvételi nélkül, testnevelés érettségivel lehet bekerülni a testnevelő-edzői szak alapképzésébe. 2006-ban és 2007-ben felvételizettek között már többen érettségiztek is testnevelésből.

Összehasonlítjuk az érettségi és felvételi anyagát és követelményeit.

Számításokkal keresünk összefüggést az érettségi és felvételi eredmények pontszámai között. A vizsgálat célja megállapítani, hogy az érettségi mennyiben ad azonos rangsort a felvétellel.

A vizsgálatokat az Eszterházy Károly Főiskolára 2006-ban és 2007-ben testnevelő-edző szakra jelentkezettek körében végeztük. A számításokhoz felhasználtuk a felvételizők alkalmassági felvételei, sportági felvételi, érettségi eredményeit.

Az adatok feldolgozását SPSS for Windows programmal végeztük, az eredményeket leíró statisztikával és korreláció-számítással mutatjuk be.

#### Kérdések

1. Milyen és mekkora a különbség az érettségi és a felvételi követelmények között?

2. Milyen összefüggés van az alkalmassági felvételi vizsga és az érettségi eredmények között?

3. Milyen összefüggés van a sportági felvételi és az érettségi eredmények között?

4. Milyen összefüggés van a felvételi pontok és az érettségi eredmények között?

#### Hipotézis:

Az érettségi eredmények alapján is lehet rangsort állítani a felvételizők között.

### EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI TÖREKVÉSEK, SZAKMAI FELADATOK, ÉS SAJÁT EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI ERŐFESZÍTÉSEK VIZSGÁLATA A PEDAGÓGUSKÉPZÉSBEN

Szalay Piroska, Gáspár Emese, Sipos Komél

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: szalayhu@yahoo.com

#### Bevezetés

Az egészség a legfőbb humán erőforrás. Fenntartásáért leginkább felelős az egyén magatartásával. Az egészségfejlesztés, és egészségvédelem szempontjából az egészségi állapot interszektoriális, és multifaktoriális ismerete szükséges.

#### A vizsgálat célja

A különböző szintű, és irányú pedagógusképzésben, és továbbképzésben résztvevő nappali- és levelező tagozatos hallgatók egészségfejlesztéssel, és egészségvédelemmel kapcsolatos ismereteinek bemutatása.

#### A vizsgálat módszere

A hallgatóknak arra volt lehetőségük, hogy név és életkor meghatározás nélkül, az önkéntesség biztosítása mellett, véleményüket saját egészségfejlesztési erőfeszítéseikre vonatkozóan, – az egészségfejlesztés témában tartott előadás előtt, – írásban fejtsek ki:

#### A vizsgálati minta

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) egészség-tanári szakos (nappali és levelező tagozatos) hallgatói mellett a Magyar Táncművészeti Főiskola tánc- és egészség-tanár szakos hallgatói, valamint a Kecskeméti Főiskola Tanítóképző Főiskolai Kar hallgatói, és a TF rekreáció szakának levelező és posztgraduális képzésében résztvevők (N=230) alkották a vizsgálati mintát.

#### A válaszok feldolgozásának módja

– *Saját egészségfejlesztési erőfeszítéseim* tartalomelemzéssel kerültek feldolgozásra.

A válaszokat az alábbi kategóriákba soroltuk be.

A/ „Leggyakrabban említett egészségfejlesztéssel kapcsolatos saját erőfeszítések” (százalékos előfordulása)

B/ „Ritkán említett egészségfejlesztéssel kapcsolatos saját erőfeszítések” (százalékos előfordulása)

#### Eredmények

A következő kategóriákban, és vizsgált csoportokban találtuk a jelentős eltérést.

**Rendszeres fizikai aktivitás:** Egészségtan tanár szakosok, TF N=41 **19,5%**

Egészségtan tanár szakosok, MTF N=32 59,4%

Tanító szakosok Kecskemét N=80 52,2% Rekreáció szakosok N=77 50,65%

Chi-négyzet  $*\chi^2=15,75$  szabadságfok df=3 Szignifika szint  $p<0,001$

**Betegség megelőzéssel kapcsolatos aktivitás:** kategóriában az Egészségtan tanár szakosok, TF N=41 **12,2%**

Egészségtan tanár szakosok, MTF N=32 6,25%

Tanító szakosok Kecskemét N=80 41,25% Rekreáció szakosok N=77 32,47%

Chi-négyzet  $*\chi^2=20,2$  Szabadság fok df=3 Szignifika szint  $p<0,000$

**Rendszeresen végzett munka:** Egészségtan tanár szakosok, TF N=41 7,32% Egészségtan tanár szakosok, MTF N=32 | Tanító szakosok Kecskemét N=80 2,0% Rekreáció szakosok N=77 **19,48%** Chi-négyzet  $*\chi^2=22,9$  Szabadság fok df=3 Szignifika szint  $p<0,000$

#### Összefoglalás

Jelen felmérésünkkel ahhoz kívántunk hozzájárulni, hogy a pedagógus kompetenciák „saját élmény” összetevőit térképezzük fel. Sokat mondó adatokhoz jutottunk, a négy markánsan eltérő csoport adatainak elemzése során.

Egyrészt a köztudatban élő vélekedések tükrében a helyes táplálkozás fontossága és a rendszeres fizikai aktivitás – különböző diplomás szakmák képviselői között – megfelelő egészségtudatosságra utal. Másrészt a betegségmegelőzés fontosságának-, és a drogok használat kerülésének említésének alacsony előfordulása a hazai romló egészségügyi-, és droghasználati statisztikáknak felel meg.

## TESTNEVELÉS, MINT A VIDÁMSÁG ÓRÁJAI

Szatmári Zoltán

SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet,  
Szegedi Tudományegyetem, Szeged  
E-mail: szatmari@jgypk.u-szeged.hu

A rendszeres és pedagógiailag megfelelően tervezett testmozgással számos személyiségvonás fejleszhető. Eredményesen alakítható pl: a motiváció, az aktivitás, az önfegyelem, a kitartás, a bátorság, az akaraterő, a küzdeni tudás, az önbizalom, a fájdalomtűrés és az önértékelés. A személyiségvonások a társadalomba való beilleszkedéshez és egyéni életünk, boldogulásunk optimális feltételeinek megteremtéséhez szükségesek.

A testnevelés kiemelten az a tantárgy, ami igazán megtanít az önismeretre. Azon belül a játék nagyon fontos nevelési eszköz, mivel felszabadult légkörben a gyermek mindig őszintén viszonyul környezetéhez, jellembeli tulajdonságait nem tudja leleplezni, annak értékei és hiányosságai önkéntelenül, szabadon nyilvánulnak meg. A játékon keresztül tudatosan és tervszerűen befolyást gyakorolhatunk a gyermek személyiségének egészére.

A játékot, a testmozgást különleges örömmérés kíséri, amely a társakkal való együttlétből, az akadályok leküzdéséből, a viszonylag biztonságos háttérben jelenlevő enyhe feszültség kellemes izgalmából fakad. Az örömteli élmény erősíti és fejleszti az „Ént”, összetettebbé, gazdagabbá teszi a személyiséget. A derű keresése és megtalálása tehát életünk központi motívuma lehet.

Dolgozatunkban a testnevelés szerepét vizsgáljuk az érzelmek felől, annak is szűkebb, speciálisabb formája a vidámság a humor oldaláról. A kutatásban a megfigyelés és kérdőíves kikérdezés módszerét használjuk általános iskolai tanulók körében. Arra keressük a választ, hogy a testnevelés órák a vidámság jegyében telnek-e el, illetve melyek azok az események, tényezők amelyek kiváltják ezt az állapotot.

Szükség van erre a vizsgálatra, mert a humor szerintünk indokolatlanul háttérbe szoruló pedagógiai fegyver, nevelői tulajdonság, ösztönző erővel bíró hatásmód, stílus. A jó órának a velejárója a jó kedv, a jó hangulat, a derű, amit a legegyszerűbb, legkönnyebb humorral megteremtünk.

**Kulcsszavak:** testnevelés, érzelem, vidámság, humor, személyiség

## ÚTBAN PEKING FELÉ

(HOL TART A MAGYAR PARALIMPIAI MOZGALOM)

Szekeres Pál

Magyar Mozgáskorlátozottak Sportszövetsége, Budapest  
E-mail: dorogi@fonesz.hu

Az előadás áttekinti a paralimpiai mozgalom rövid története, érintve a sportágakat és a fogyatékosági csoportok ismertetését. A magyarországi helyzet bemutatása. Szervezeti struktúra, sportágak, eredmények események, és a népszerű és eredményes sportágaink rövid bemutatása.

Jövőkép. Pekingi esélyek. Mi lesz Peking után? Lehetőségek és tendenciák.

A magyar paralimpiai csapat felkészülési irányelve, célja és feladatainak megfogalmazásakor, figyelembe vette az IPC alapszabályt, valamint a sportági versenyek és a paralimpiai játékok rendezésére vonatkozó kézikönyvben megfogalmazottakra. A nemzetközi körülményeket és tendenciákat figyelembe véve leszögezhető, hogy a magyar hagyományokat követő paralimpiai szereplés csak a nemzetközi versenysport élvonalában tapasztalt és prognosztizálható változásokhoz alkalmazkodó, az eddigieknél sokkal szervezettebb, központi (MPB) centralizált irányítású, a sport és szakszövetségek az egyesületek közötti, célirányosan és hatékonyan, pénzügyileg, sportszakmai, orvosi és tudományos alapon támogatott, feladatmegosztásra épülő felkészüléssel lehetséges.

## A FELSŐ VÉGTAGI TESTSZEGMENSEK PÁLYAKÖVETŐ MOZGÁSAINAK ELEMZÉSE

Szilágyi Tibor, Gál Renato

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Biomechanika Tanszék, Budapest  
E-mail: szilagyi@mail.hupe.hu

### Célkitűzés

Az ujjak, a kéz, és a kar helyzete és mozgása a célra mutató pályát követő mozgások esetében eltérő típusú trajektóriát eredményez. A gyakori következmény a céltévesztés aminek korrigálása csak újabb próbálkozások után sikerülhet. Célunk az volt, hogy megállapítsuk milyen felső végtagi mozgás a legkedvezőbb és leginkább hatékony a pályát követő célirányos mozgások végrehajtása során.

### Hipotézis

Különböző testhelyzetekben az ízületek együttműködése eltérő. Az optimális irányválasztás elérése érdekében a látási és a szenzomotoros mechanizmusok egyaránt fontosak. A kinematikus lánc koordinációja fontos szerepet kap a mozgásvégrehajtás alatt. Ennek következtében a célirányos mozgás közben a kinematikai jellemzők folyamatosan változnak. Feltevésünk szerint a különböző ujjal, kézzel és karral irányított mozgások eltérő pontosságot eredményeznek.

### Mérési eljárás

Két videokamerával laboratóriumi körülmények között, az APAS rendszer felhasználásával történt felvételt készítés (Ariel Performance Analysis System ver. 1.0 1998-2000, a JVC GR-DVL9800 típusú digitális kamerák voltak, a mintavételi frekvencia 60 Hz volt). A felhasznált laser pointert (4.5 V) a vizsgált testszegmenshez rögzítettük, a kapcsolódó testrészeket a nem kívánt mozgások szempontjából stabilizáltuk. A felvételeket a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának Biomechanika Tanszékén készítettük.

### Eredmények

A felső végtag mozgása (lineáris és rotációs tekintetben egyaránt) jól értékelhető a videofelvételek alapján. A mozgással kapcsolatos adatokból következtetéseket lehet levonni a felső végtagi kinematikus lánc elemeinek működésére. Várakozásunkkal ellentétben a koordináció a nagyobb tömegű testszegmensek esetében bizonyult hatékonyabbnak. Az eltérések, hibatenyézők kisebbnek bizonyultak a teljes felső végtag vezérlése során, mint a kis tömegű testszegmensek esetében.

### Következtetések

A vizuális érzékelés és a felső végtagi kinematikai együttműködés (a visszacsatolás indirekt hatásainak) együttes tanulmányozása segíthet a mozgástanításban és a gyógyászatban egyaránt. Kinematikai és inverz kinetika számításaink eredményei lehetővé teszik ennek megvalósítását.

### További célkitűzések

A felső végtag mozgásával kapcsolatos koordinációs problémákat speciális módszerekkel kell a továbbiakban elemezni. Olyan komplex vizsgálatokat kell végezni, melyek segítenek abban, hogy az érintett személyek megtanulják összhangban működtetni testszegmenseiket és az esetlegesen hozzájuk kapcsolódó külső segédeszközöket.

**Kulcsszavak:** felső végtagi koordináció, pályakövető vezérlés, mozgásvezérlés és dinamikus visszacsatolás, testszegmenshez rögzített jelforrás, mozgás stabilitás, rehabilitáció

## THIRD CULTURE KIDS – A TESTNEVELÉS TANÍTÁSÁNAK SAJÁTÓSÁGAI NEMZETKÖZI KÖRNYEZETBEN

Szilva Zsuzsanna

Physical Education Teacher  
American International School of Budapest  
Lower Elementary School  
E-mail: zsilva@buda.aisb.hu

A címben szereplő angol kifejezés szó szerint fordításban „harmadik kultúrájú gyermekek” jelent, aki egy speciális intézményben: „nemzetközi iskolában” tanul, mely nem a saját nemzetének

iskolája, de nem is az adott ország helyi intézménye, hanem egy úgynevezett „harmadik kultúrát” képviselő világ. Egy definíció szerint „olyan személyt nevezhetünk így, aki a gyermekkorának jelentős részét a szülei kultúrájától távol töltötte. A Third Culture Kid (továbbiakban TCK) mindenféle kultúrával könnyen alakít ki kapcsolatot, míg egyet sem birtokol teljes mértékben. A TCK élettapasztalatában minden kultúrából, mellyel kapcsolatba került, integrál elemeket, de nem tartozik egyikhez sem. Illetve valójában egy csoporthoz tartozik: ahhoz, ahol a többiek is hasonló háttérrel rendelkeznek, a „TCK” csoportjához.”

Azt gondolhatnánk, hogy egy nemzetközi iskolában felnőni rengeteg előnnyel jár, hiszen ez egy színes, érdekes világ, ahol a diákok is, tanárok is a világ különböző pontjairól jönnek. Abba a budapesti intézménybe, ahol a szerzők a pedagógiai tapasztalataikat szerezték, a diákok 47 különböző országból érkeztek, és a tanári kar is 14 különböző országból verbuválódott. Egy ilyen helyen az oktatás tárgyi feltételei kiválóak és olyan gyermek is akad, aki már óvodásként négy különböző nyelven beszél anyanyelvi szinten. (De valóban beszéli-e egy ilyen gyermek a saját nyelvét? Csak a szavakat érti, vagy a szavak mögötti világot is)

Az adott iskola statisztikája szerint ebben a 14 évfolyamos intézményben (mely nemzetközi érettségivel zárul) átlagosan három évet töltenek a gyermekek - a szülők munkája miatt a legtöbben még ennél is gyakrabban költöznek. Az osztályokat minden évben újra szervezik és egy osztályfőnök csak egy évig foglalkozik a gyermekekkel. Minden évben más osztálytársak, más tanár, egy-két-három évente más iskola, más ország.

Mindez nem csupán a gyermekekre van egész életüket befolyásoló hatással, de a pedagógust is különleges feladatok elé állítja. Nem csak az a kérdés, hogy vajon hogyan lehet így egy tantervet végigvinni, de ami a lényegesebb: meg kell értenie ezeket a gyermekeket, a sajátos helyzetükkel az ebből fakadó reakcióikkal együtt. El kell fogadnia az állandó változást ebben a gyorsan változó világban, biztos pontot nyújtva tanítványainak, még akkor is, ha munkájának hosszú távú gyümölcsét csak sejtji.

## „A DIÁKOK SPORTJA A TANÓRÁN KÍVÜL”

Szlatényi György

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

E-mail: [mdszok@mdsz.hu](mailto:mdszok@mdsz.hu)

Az előadás célja egy rövid előadás keretén belül megvillantani és bemutatni a magyarországi fiatalok sportolási szokásait és lehetőségeit kiemelten a tanórán kívüli diáksport lehetőségein belül.

Az előadás egy rövid helyzetelemzéssel indulna, amely elsősorban a lehetséges és szükséges feladatokat veszi számba az ehhez kapcsolódó stratégiai és fejlesztési célokat.

Megjeleníti az előadás a jelenlegi szervezeti rendszert az ebben folyó foglalkoztatást és versenyrendszert, de nem titkolja, hogy e rendszer jelenleg leépülőben van, mely rendkívül káros folyamat a jövő egészségi állapotát illetően valamint a sport utánpótlás bázisát tekintve.

Különleges megközelítéssel felvillan egy rövid vizsgálat a sportban és ezen belül a diáksportban az esélyegyenlőség megléte szükségessége vagy éppen az utóbbi tizenöt évben erősödő hiánya. Ezek feloldására tett javaslatok is megfogalmazódnak.

A fentiekkel szorosán összefüggően mutatja meg - vagy tesz ere kísérletet - az előadás a diáksport finanszírozási állapotát a lehetséges irányokat ha célokat - Nemzeti Sportstratégia - komolyan végre is kívánja hajtani a mindenkori kormány.

Az előadás összegzése a fenti gondolatok jegyében megkísérel egy világos, pontokba szedett programot vázolni, melyhez minden sportot szerető és döntéshelyzetben lévő az úgy segítése mellé állíthat.

## ÉLVONALBELI SPORTOLÓ NŐK CSONTSÚRÚSÉG PROFILJÁNAK ÚJSZERŰ BEMUTATÁSA

Szöts Gábor

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest  
E-mail: [szots@mail.hupe.hu](mailto:szots@mail.hupe.hu)

### Bevezetés, célkitűzés

Régi törekvés vizsgálati eredményeink szemléletesebb bemutatása, főleg ha ez valóban biológiai tartalommal is bír, ezért a szerző CÉLKITŰZÉSE egyrészt az volt, hogy oly módon lehessen bemutatni eltérő sportágakat űző élsportoló nők csontsűrűség értékeit, hogy azok valóban szemléltessék az eltérő terhelésből adódó különbségeket, másrészt keresni egy olyan mérőszámot, aminek a segítségével összevethetőek az eltérő sportágakat űzők, eltérő régiókban mért csontsűrűség értékei.

### Vizsgált személyek, módszer

A vizsgálatokban hét sportág 94 képviselője vett részt, akik sportáguk élversenyzői. A résztvevő személyek edzésmúltja >14 év, illetve a heti edzésóra >25 óra. Átlagos életkoruk: 22,4±3,9 átlagos testtömegük: 66,6±11,0, míg átlagos, BMI értékük:22,3±3,0

A csontsűrűséget DEXA készülék segítségével mértük, a statisztikai módszerek közül varianciaanalízist illetve a már említett új mérőszám kiszámításánál a Heron-képletet és a Pythagoras-tételt használták.

### Eredmények

- Különböző sportágak képviselőinél az egyes régiókban mért BMD illetve Z-score értékek ill. ezek %-os eltérése az adott sportág jellegéből adódóan az eltérő fizikai terhelés következtében különbözőek.

- Sportáganként változó mértékben hol a csípő, hol az alkar, hol a gerinc BMD-je mutatott eltérő értékeket, ezen mérőszámok azonban nehezen voltak összevethetőek.

Az előadásban bemutatandó módszer segítségével talán sikerült egy olyan ábrázolási technikát találni, melynek segítségével szemléletesebb módon és akár egyetlen ábrán is be lehet mutatni különböző sportolók eltérő régiók mért csontsűrűség értékeit.

-A felhasznált módszerrel sikerült egy olyan mérőszámot találni, melynek segítségével egyetlen számmal jellemezhetjük különböző sportágat űzők eltérő régiókban mért csontsűrűség értékeit.

### Megbeszélés

A kapott eredmények láttán számos kérdést tehetünk fel magunknak:

Mi a célszerű?: eltérő sportágat űzők esetén egyformán fejleszteni minden régió BMD-jét?,

Eltérhetünk-e a megszokott edzésmódszerektől? Ez lenne életlenni szempontból az egészséges! De ez nem megy-e az eredményesség rovására?

A sport abbahagyása után regenerálható-e az eltérő terhelésből adódó eltérő BMD?

A túlzott egyoldalú terhelés mikortól káros?

Hol támogatja az edzésmódszer a BMD-t?

Egy-egy anatómiai hely csontsűrűség értékeinek bemutatásakor kiderülhet mérték és minőség összefüggenek egymással?

Sportágakat hasonlítunk össze: így a szisztémás hatáson kívül egyértelműen látszik a lokális hatás is!

**Mi a CÉL? Csak az EREDMÉNYESSÉG vagy CSONTEGÉSZSÉG megőrzése és az EREDMÉNYESSÉG?**

**MEGOLDÁS?: megfelelő új edzésmódszertan? vagy?**

## A MAGYARORSZÁGI SERDÜLŐKORÚAK FIZIKAI AKTIVITÁSA TELEVÍZIÓZÁSI SZOKÁSAIK TÜKRÉBEN

**Takács Bence**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest*

**E-mail: t.f.bence@mail.hupe.hu**

Magyarországon az 1990-es évek több szempontból is komoly változásokat hozott, így tömegkommunikációs aspektusból is jelentős fordulatok tekinthető ezen időpont. Az addigra már kialakult és többé-kevésbé kiforrott magyarországi médiumok forradalmi változásai a társadalmon belüli jelentős átalakulással jártak. A rendszerváltás után született gyermekek, az addig megszokott és irányító mutató szakrális majd modern világ után (Vass, 2006) a globális média korába csöppentek, amelyben már a tradicionális értékrendek helyett az amerikai agresszív kultúra a domináns. Ennek jellemzője, hogy az iskola, a család, az egyház nevelő és példát mutató funkciói eltorzultak a csak gazdaságilag érdekelt csoportok felé (Gerbner, 2000) akiknek elsődleges célja az emberi üdv megteremtése helyett a hatalom megszerzése (Vass, 2006). A XXI. század kezdetén a televízió a hatalom. Világ-hatalom. Az egyéb tömegkommunikációs eszközök (internet, telefon, rádió) még nem tudták felülírni hegemon szerepét, melyet a tömegkommunikációs információ-robbanásban töltött be az előző évszázadban (Svennik, 2001). Éppen ezért kiemelten fontos az 1990 után születettek életében a televíziózás, mint jelenség szerepe, s amely által korunk legnagyobb betegsége is kialakult: az ülő életmód, a fizikai inaktivitás.

Céloom bemutatni, hogy milyen szerepet játszik a televízió a 13-17 éves fiúk és lányok életvitelében, a nézettségi mutatók és a fizikai aktivitás összevetésében.

## BUDAPEST OLIMPIAI KANDIDÁLÁSA

**Takács Ferenc**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest*

**E-mail: mara@mail.hupe.hu**

Már az újkori olimpiai mozgalom előtt felvetődött Magyarországon egy pest-budai olimpiai verseny gondolata. Kis János filozófus és Berzsényi, a költő írt az ókori versenyjátékokról, Nemes Kerekes Mihály pedig Széchenyi grófnak küldött levelében részletesen is kifejtette egy „magyar olimpiász” koncepcióját.

Az 1896-os athéni olimpia körül kialakult görög belpolitikai válság kapcsán Kemény Ferenc javasolta, hogy a millenniumi ünnepek keretén belül Budapest rendezze meg az első modern olimpiát. Ezt a VKM forráshiányra és tapasztalatlanságra hivatkozva elutasította.

Az 1911-ben Budapesten tartott NOB ülésen került szóba az 1920-as olimpia Magyarországra hozatala. Az 1914-es NOB előszavazáson elvileg megkapta a magyar főváros a rendezés jogát, de a világháború után politikai okok miatt erre nem kerülhetett sor.

A Nemzeti Stadion építése évtizedekig generálta a budapesti olimpiát, de sokáig egyikből sem lett semmi.

A Népstadion 1953-as átadása után komoly esélyünk támadt az 1960-as olimpiára, amire a főváros be is adta a kandidálást, amit azonban Róma elvett előlünk.

Az újabb magyar olimpiát a Fidesz-kormány tűzte napirendre 2000-ben. Az előkészületek lendületesen beindultak, a megvalósítási tanulmány is elkészült, de a választások után az új kormány nem állt az ügy mellé.

A Budapesti Olimpiai Mozgalom (BOM) megalakulásával ismét felélénkült a magyarországi olimpia rendezésének elősegítése, amely jelenleg is zajlik

## A SZAKMAI ÉS TUDOMÁNYOS KÉPZÉS KAPCSOLATA A TESTKULTURÁLIS FELSOÓKTATÁSBAN ÚJ KIHÍVÁSOK

**Tihanyi József**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest*

**E-mail: tihanyi@mail.hupe.hu**

A magyar felsőoktatás a legjelentősebb változáson megy keresztül a háromlépcsős (ciklusos) képzés bevezetésével. Sokan úgy gondolják, hogy ez csupán szerkezeti változás és a tartalmi változásokról megfelelkeznek. Holott ez a változás a gondolkodásmód megváltozását is igényli, divatos szóval élve paradigmaváltásnak kell bekövetkeznie. Új módon kell gondolkodnunk a szakma és a tudomány kapcsolatáról, amely eredendően elválaszthatatlan volt mindig is. A sporttudomány alapú képzési elvűleteken a szakmai és a tudományos képzés még ma is mintha egymástól elkülönülő feladata lenne az oktatásnak. Úgy tűnhet, hogy a szakmai tudás valami szintiszta tapasztalatra épülő ismerethalmaz lenne, a tudományos képzés pedig a gyakorlattól elszakadó tudósokdást jelentené. Az új szerkezettel, hacsak nem obstruáljuk a jelen és jövő kihívását, és nem akarunk végleg leszakadni a másképpen gondolkodó világtól, végre összekapcsolódhat a tudományos ismeret és a szakmai tudás.

Ahhoz, hogy ennek a kihívásnak megfeleljünk, a felsőoktatásban tanítók gondolkodásmódjának meg kell változni. A kutatásra nem, mint szükséges rosszra kell tekinteni, hanem belső kényszerből fakadó, a jelenségek mozgató rugóit megismerni akaró attitűddel élni. Nem kétséges, hogy az új rendszerben egyre nagyobb kereslet lesz a felsőoktatásban azok iránt, akik nem csak szakmai tapasztalattal rendelkeznek, de képesek a szakma nap, mint nap felmerülő kérdéseire tudományos választ adni, akik képesek kutatási eredményeiket nemzetközi szakmai és tudományos fórumokon megmérgetetni, megvitatni és publikálni.

Az új rendszernek és ennek törvényi hátterének követelményeivel már ma is fájdalmasan szembesülnek a testnevelési és sport felsőoktatási intézményei, intézetei, tanszékei. Nem sok idő fog eltelni, hogy a tudományos fokozat önmagában nem lesz elég a felsőoktatási kinevezési létrán a feljebb kapaszkodáshoz. Ennél már több kell: folyamatos, magas szintű, tudományosan megalapozott szakmai munkára lesz szükség. Ez az egyetlen útja a felemelkedésnek, a nemzetközi versenyképességnek, szakmánk és tudományterületünk akadémiai elfogadásának Reméljük így lesz. Hacsak ismételtelen nem a jól bevált magyar modellre hivatkozunk, ami tudjuk, jobbára a helyben járást jelenti. Reméljük nem így lesz. Hogy mit kell tennünk? Hát ezt kellene végre jól kibeszélni, de legfőképpen cselekedni.

## HÉRAKLÉSZ BAJNOK- ÉS CSILLAGPROGRAM CÉLJAI, MŰKÖDÉSI RENDJE, TAPASZTALATAI

**Tóth József**

*Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest*

**E-mail: toth.jozsef@nupi.hu**

A Héraklész Bajnokprogramot évek óta a magyar sport sikertörténeteként említik.

Mitől sikeres, hogyan működik ez a program?

A sportteljesítmény szempontjából legérzékenyebb korban 14-18 év között segíti a legtehetségesebb fiatalokat.

Évek óta kiszámítható módon biztosít jelentős támogatást az utánpótlás korú sportolók felkészítésére. A 2001-es indulás óta összesen több mint 3 milliárd forint központi állami támogatást kapott a program. (2006-ban 640 millió forint volt a költségvetése.)

Az anyagi források felhasználásának olyan rendszerét sikerült kialakítani, amely biztosítja a nyilvánosságot, a kontrollálhatóságot, a hatékonyságot.

A program középpontjában a fiatalok folyamatos képzésének biztosítása áll. A források legnagyobb része ezért az edzőtáborok és a kerettedzések megtartását, illetve a programokat vezető edzők

díjazását szolgálja. Évente hozzávetőleg 35 ezer edzőtábori napot finanszíroz, továbbá 20 sportágban 23 főállású és 93 részfoglalkozású edzőt foglalkoztat a program.

A szövetségek a legtehetségesebb versenyzőket tudták kiválasztani és felkészült, elhivatott edzőket delegáltak a programba.

Az utánpótlás korosztályok eredményessége a legtöbb sportágban javult, más sportágakban stabilizálódott.

Az eredmények jó alapot jelentenek arra, hogy a magyar sport a felnőtt mezőnyben is megőrizze kiemelkedő helyét a nemzetek rangsorában.

A Bajnokprogramra épülve 2006-tól működik a Héraklész Csillagprogram, mely olyan 23 éves korig biztosítja a további rendszeres felkészítést, a nemzetközi versenyeztetést, de egyben a sportolói egzisztenciateremtés feltételeit is.

## AZ ENDOKRIN SZÍVMŰKÖDÉS SZABÁLYOZÁSA ÉS DIAGNOSZTIKUS JELENTŐSÉGE

**Tóth Miklós, Skoumal Réka, Földes Gábor, Szokodi István**

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*  
E-mail: tothmik1@hotmail.com

Az emlős szív pumpafunkcióján túl endokrin működéssel is rendelkezik. A pitvarok döntően az atriális natriuretikus peptidet (ANP) a kamrák a B-típusú natriuretikus peptidet (BNP) termelik. A hormonok fő hatásai megegyeznek a főbb szívgyógyszer csoportok hatásaival, így natriuretist, diurézist, vazodilatációt váltanak ki és antagonizálják a renin angiotenzin rendszert. A hatásokat 2, c-GMP-hez kapcsolt receptor mediálja. Ideális hatáskombinációjuk terápiásan nem használható ki, hiszen csak parenterálisan adhatók és extravazációt okozó hatásuk miatt tudódémára hajlamosítanak. A hormonok pre-pro-hormon formájában szintetizálódnak, majd prohormonként raktározódnak a szívizomsejt szekréciós granulumaiban. A szekréció fiziológiai ingere a megnövekedett fal-feszülés. Ennek hatására equimoláris mennyiségben jut a keringésbe a prohormon c-terminális biológiailag hatásos formája és a hatással nem bíró N-terminális forma. Az N-terminális fragmentum fél életideje sokkal hosszabb, ezért a rendszer jellemzésére alkalmasabb. Az ANP az előterhelés a BNP az utóterhelés specifikus indikátora. Mérésük diagnosztikus, prognosztikus jelentőségű és plazmaszintjük terápia monitorozásra is alkalmas. Eltérően a klasszikus endokrin rendszerektől trophormonjuk nem ismert, hiánybetegség, illetve malignus túlprodukció sem lép fel. A biológiailag hatásos forma receptor mediált és enzim mediált módon tűnik el a keringésből, ezért ezen mechanizmusok gátlása ígéretes terápiás lehetőség.

## A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM NŐI ALKALMAZOTTAINAK AKTIVITÁSA AZ EGYETEM SPORTÉLETÉBEN

**Trényiné Rákóczi Zsuzsanna**

*Szegedi Tudományegyetem Sportközpont, Szeged*  
E-mail: rakoczi@sport.u-szeged.hu

A hazai egyetemi-főiskolai testnevelés foglalkozások mellett számos helyen az egyetemi sportklubok biztosítják a rendszeres testmozgás feltételeit az egyetem polgárai számára.

A Szegedi Tudományegyetem több sportlétesítményt tart fenn, ahol egyetemünk tanuló ifjúsága, dolgozói, alkalmazottai egyetemi keretek között sportolhatnak, jó néhány mozgásformában, különböző céllal, szinten és rendszerességgel.

Vizsgálatom témája egyben célja az volt, hogy önálló kutatás alapján választ keressek arra a kérdésre, hogy a több mint másfél évtizede megkezdődött politikai, gazdasági átalakulás hogyan hatott városunk egyetemi sportegyesületének szervezeti felépítésére, működésére, különösen az egyetem női dolgozóinak aktivitására az egyetem sportéletében. Feladatomban tartottam megismerni azokat a dokumentumokat, amelyek fellelhetők egyetemünk

sportklubjának fejlesztési programjában az államszocializmus idején, valamint a rendszerváltás folyamatában.

Ez a dolgozat egyetemünk sportklubjának (Universitas Sport Club Szeged) és részben jogelődjének (József Attila Tudományegyetem Sport Club Szeged) szervezeti felépítését, működését, ezen belül is a női alkalmazottaknak az egyetem sportéletében elfoglalt helyét, szerepét (fizikai aktivitás, edzői feladatok, szervezői-, vezetői teendők, stb.) vizsgálja. A működő (működött) sportszakosztályokban, mit, hol és milyen szinten sportolnak (sportoltak) az egyetem női alkalmazottai.

Felmerült kérdésekre az 1963-2006. év között, a szegedi József Attila Tudományegyetem Szakszervezeti Bizottságának sportprogramjától, az Universitas Sport Club Szeged jelen működéséig, dokumentált írásos munkák áttanulmányozásával, megjelent tanulmányok, újságcikkek áttekintésével és ezen időszak egyesületi vezetőivel végzett mélyinterjúkkal igyekszem választ adni.

A felsőoktatás testnevelését és sportját (versenysport, szabadidősport) vizsgáló szerény számú felmérések tanulmányozásakor, egyes szerzők (Földesiné Szabó Gy., Laki L.-Nyerges M., Győri P., Gál L.) néhol utaltak a létesítményfejlesztési, tárgyi valamint személyi feltételek romló helyzetére, amely az egyetemi sport jövőjét komolyan veszélyezteti.

Megítélésem szerint kevés az olyan írásmű, amely a helyi felsőoktatás sportjának jellemzőit, sajátosságait, az átalakulás valós nehézségeit tárja föl, tekintettel a női alkalmazottak egyetemi sportéletben betöltött helyére, szerepére.

Úgy vélem, mind az elméletben, mind a gyakorlatban tevékenykedő szakemberek számára hasznos lehet, ennek a kérdésnek a tisztázása, illetve olyan kutatói eredmények megismerése (egy nagyváros egyetemi sportjának felépítése, működése, női alkalmazottak aktivitása a múltban és napjainkban), amelyek hozzájárulhatnak e problémakör mélyebb feltáráshoz.

## SPORTOLÓ FIATALOK TESTFELEPÍTÉSÉNEK KÜLÖNBSEGEI AZ EREDMÉNYESSÉG FÜGGVÉNYÉBEN

**Tróznai Zsófia, Pápai Júlia**

*Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet*  
*Utánpótlás-nevelési Igazgatóság Budapest*  
E-mail: troznai.zsofia@nupi.hu

Előadásunk a nemzetközi- és világversenyeken eredményesen szereplő élsportoló lányok és fiúk testfelépítésével foglalkozik.

### Munkánkban az alábbi kérdésekre kerestük a választ

1. Van-e különbség az azonos sportágat űző eredményes és kevésbé eredményes sportolók testméreteiben, testösszetételében és testalkatában?

2. Az eltérések a sportágak és a nemek között konzisztensnek tekinthetők-e?

A vizsgálat alanyai a Héraklész Bajnokprogram elit utánpótláskorú sportolói voltak. Összesen 610 fiatal adatait elemeztük (fiúk N=324; lányok N= 286). Főleg aerob jellegű, egyéni sportágak képviselőit vizsgáltuk. A fiúk 6, a lányok 5 sportágat képviseltek (atlétika, öttusa, kajak, kenu, triatlon, torna). Az eredményesebb sportolók csoportjába azokat választottuk, akik Európa- vagy világbajnokságokon 1-8. helyezést értek el. Ezeknek száma a jelen mintában 98 fő volt.

A feldolgozásba a testmagasságot, testtömeget, az ülőmagasságot, a csípőmagasságot, a váll- és csípőszélességet, a mellkaskezületet, a felkar- és combkezületet; a számított értékek közül a testösszetevőket és a szomatotípust vontuk be.

Az antropometriai szomatotípust Heath és Carter módszer alapján számítottuk Szmodis regresszióegyenleteinek felhasználásával. A testösszetételt Drinkwater és Ross módszerének segítségével határoztuk meg. A z-értékek számításához a Ross és Wilson által konstruált unisex humán fantom adatait használtuk.

A feldolgozás során alapstatisztikát számoltunk. A csoportok közötti összehasonlítást kétmintás t-próbával végeztük. A szignifikancia szintjét 5%-nak választottuk.

Eredményeink azt mutatják, hogy az eredményesebb sportolók



testalkata különbözik az azonos sportágban kevésbé eredményes sportoló társaikétól.

Az eredményesebb sportoló általában magasabb, vagy hosszabb az alsó végtagja, vagy szélesebb a válla, nagyobb a mellkaskerülete. A lányoknál a férfias törzs is előnyt jelenthet a jobb helyezési szempontjából.

Az eredményesebbek testösszetételére -kevés kivételtől eltekintve- a nagyobb izomtömeg és a kisebb zsírtömeg a jellemző.

A különböző sportágokban egyaránt megfigyelhető, hogy az eredményesebbek csoportja mind a fiúknál, mind a lányoknál általában nyúlánkbabb testfelépítésű. Egyedül az öttusázó lányoknál nem találtunk eltérést az eredményesebb és a kevésbé eredményes sportolók testfelépítésében.

**Kulcsszavak:** Eredményesség, testarányok, testösszetétel, testalkat.

### CHEN-STÍLUSÚ TAI JI QUAN GYAKORLÓK PSZICHOLÓGIAI VIZSGÁLATA

Varga-Pintér Barbara<sup>1</sup>, Lénárt Ágota<sup>2</sup>, Pavlik Gábor<sup>1</sup>, Tóth László<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Pszichológia Tanszék, Budapest

E-mail:varga-pinterb.@mail.hupe.hu

A nyugati világ gondolkodásmódjától alapvetően eltérő mentalitás, az egészségmegőrzésre helyezett hangsúly, a minden életkorban elkezdhető gyakorlás hívta fel figyelmünket a Chen-stílusú Tai Ji Quanra. Célunk, hogy feltérképezzük ennek a harcművészeti ágazatnak az egészségre gyakorolt hatásait mind a pszichológia, mind az élettan módszereivel. Ez az előadás a pszichológiai eredmények egy részét mutatja be.

75 Chen-stílusú Tai Ji-t gyakorló személyt kértünk meg, hogy töltsék ki kérdőívünket, 34 férfit és 41 nőt (átlag életkoruk: 36,76, ill. 37,61).

A pszichológiai vizsgálat során a következő tesztek alkalmaztuk: CPI, TCI (személyiség tesztek), Rotter-féle külső-belső kontrollis attitűd skála, PIK (pszichés immunkompetencia), AAI-H (szorongás, arousal kérdőív), GHQ (Goldberg-féle Általános Egészségi Állapot), ACSI-28 (sportolók megküzdési stratégiái kérdőív), STAI-FX-1, STAI-FX-2 (aktuális- és vonás szorongás teszt).

Számításainkat STATISTICA programmal végeztük, független T-próbát és ANOVA statisztikákat alkalmazva.

A tanítások szerint 3 év gyakorlás után jelennek meg tartósan a Tai Ji pozitív hatásai. Eredményeink 3,5 edzéssel töltött év után igazoltak szignifikáns különbségeket a jobb Célkitűzés/mentális felkészülés, valamint az Edző általi irányíthatóság és a Közösségiesség tekintetében. Úgy véljük, a jobb Célkitűzés/mentális felkészülés annak következménye, hogy a Tai Ji nagy koncentrációt igényel, így egy idő után a mentális képességek és a precizitás is javul. A sportolók, minden sportágra jellemzően, az évek múlásával egyre jobban elfogadják az edző iránymutatásait, míg a Közösségiesség annak tulajdonítható, hogy az egyén saját útjának megtalálását követően már könnyebben fordul mások felé.

Tekintettel arra, hogy a fejlődés mértékét az edzéssel töltött órák száma is befolyásolja, az edzéssel töltött éveken kívül az összes edzésóra vonatkozóan is végeztünk számításokat. Ebben az esetben 500 edzésóra után az Önbizalom és teljesítménymotiváció bizonyult szignifikánsan jobbnak, 1000 edzésóra után pedig a Célkitűzés és Kontroll képesség. 1500 edzésórát követően ezen értékek még nagyobb különbségeket mutattak, valamint további faktorok, az Öntisztelet és a Leleményesség társultak az említett faktorokhoz.

**Kulcsszavak:** Chen-stílusú Tai Ji Quan, sportolói megküzdési stratégiák, személyiségtesztek, szorongás

### AZ EGÉSZSÉGNEVELÉS HATÉKONYSÁGA A CSALÁDBAN - EGY LEHETSÉGES KUTATÁSMÓDSZERTANI MEGKÖZELÍTÉS

Vári Péter, Csányi Tamás

ELTE Tanító- és Óvóképző Főiskolai Kar, Budapest

E-mail: varipete@freemail.hu

Napjainkban a „civilizációs ártalmak”, „mozgásszegény életmód” kifejezések már-már közhelyesen hangzanak, ám letagadhatatlan tény, hogy a technika rohamos fejlődése, a modernizáció a fizikai aktivitás háttérbe szorulását és az ülő életmód mind inkább nagyobb térhódítását eredményezi. Ez a tendencia szemléletesen tükröződik a különböző egészségügyi problémák (daganatos megbetegedések, szív- és érrendszeri betegségek, mozgatórendszer különböző elváltozásai, idegrendszeri és anyagcserezavarok) előfordulásának növekedésében. A rizikófaktorok megjelenése egyre korábbi életkori szakaszokra tehető (Bihari és mtsai, 1998), ezért különösen fontosnak tartjuk a gyermekek életmódjának vizsgálatát. Az életmód alakításáért felelős két legfontosabb pedagógiai szereplő, a család (mint elsődleges szocializációs és mintaadó közeg), és az iskola (mint az oktatás-nevelés intézményi színtere).

Két éves követéses kutatásunkat a főváros különböző kerületeiben és eltérő lakókörnyezetben található iskolák 9-11 éves tanulóinak bevonásával végezzük, és a család és az iskola egyes életmódelemek formálásában játszott szerepét térképezzük fel. A család vonatkozásában, a mintában szereplő gyermekek és családtagjaik szocio-ökonomiai státuszát, fizikai aktivitással kapcsolatos beállítódását, egészséghez kapcsolódó szokásrendszerük egyes elemeit (pl. táplálkozási szokások, sportolási szokások) kérdőívek segítségével igyekszünk feltárni. Vizsgáltunkban jelentős szerepet kap a testösszetétel mérése, amely mint a pedagógiai hatásrendszer egy lehetséges, objektív visszajelentése kerül értelmezésre. A testösszetétel megállapításához bioimpedancia analízist alkalmazunk (BIA 101 RJL/Akern készülék), az eredmények feldolgozását a készülékhez tartozó „BIATEST” szoftvercsomag segíti.

**Kulcsszavak:** család, életmód, fizikai aktivitás, testösszetétel

### SZENT-GYÖRGYI ALBERT A NOBEL-DÍJAS TUDÓS, SPORTOLÓ ÉS SPORTVEZETŐ

Varró Oszkár

Szegedi Tudományegyetem, Szeged

E-mail: varro.oszkar@freemail.hu

Előadásommal a kivételes tudós és sportember Szent-Györgyi Albert bemutatására vállalkozom, annak kapcsán, hogy 70 éve, 1937. december 10-én vette át a Nobel díjat. A díjat a biológiai oxidáció, és a C-vitamin felfedezése terén tett munkásságáért kapta. Ő az egyetlen magyar tudós, aki az itthoni kutatásaiért érdemelte ki a díjat.

Szent-Györgyi Albert életpályájának legfényesebb útját, kutató munkájának legmeghatározóbb éveit Szegeden töltötte el, az 1930 és 1945 közötti időszakban. Legnagyobb tudományos felfedezései itt születtek, itt alapozta meg a sejtlegzési mechanizmus, a citrát kör felderítését, azonosította a C vitamint, amit ő nevezett el aszkorbinsavnak, és fedezte fel izom összehúzódás biokémiai mechanizmusát. Itt szolgált rá az 1937-es fiziológiai-orvostudományi Nobel díjra.

Életformájában fontos szerepet töltött be a sport, a sportok művelése. Szegedre kerülése után a szegedi pezsgő sportéletbe bekapcsolódott. Sportvezetőként tevékenykedett: a Szegedi Egyetemi Atlétikai Klub elnökeként és a Városi Sakk Kör vezetőjeként, választmányi tagja lett a Szegedi Csónakázó Egyletnek.

Szabadidejében teniszezett, lovagolt, úszott, evezett, sakkozott. Nagyon kedvelte a természetjárást, a túrázást. Nemcsak gépkocsit vezetett, hanem vitorlázó repülősként is sikereket ért el, a magas fokozatú „C” vizsgát is megszerezte. Baráti társasága körében igazán ki tudott kapcsolódni a mindennapokból.

Sosem igazodott ahhoz, hogy mások mit és hogyan csinálnak. Elkötelezett humanista polgár volt. Valódi felszabadult, liberális magatartású, bűbajos ember. Azzá tette sugárzó intelligenciája, szellemessége, megnyerő és megértő volta, ugyanakkor egyszerű-

sége és gyakorlatiassága. Az emberekkel való közvetlensége révén Szeged társadalmi életének meghatározó alakja volt. Munkájához, munkabíráshoz elengedhetetlenül szükségesnek tartotta a sportos életformát. Mint egyetemi rektor és sportvezető, nézete szerint „a sport, az nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelő eszköze”.

A Szegedi Tudományegyetem, és Szeged városa emlékével emlékezik Szent-Györgyre. Az emlékév keretében tudománytörténeti bemutatókat, kiállításokat, konferenciákat, előadásokat rendeznek. Vetélkedők, sportesemények, zenei és irodalmi események segítségével igyekeznek a szervezők bemutatni, megismertetni Szent-Györgyi Albert életét és munkásságát. A Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Dékáni hivatalában (Tisza Lajos körút 109.) emlékszobát alakítanak ki.

**Kulcsszavak:** Szent-Györgyi Albert, Nobel-díj, Szegedi Tudományegyetem, Humanista polgár, Emlékév

## HEALTH-CONSCIOUS BEHAVIOR OF PEOPLE OVER SIXTY

Vécseyne Kovách Magdolna

E-mail: funlanguages@chello.hu

### Introduction

The number of people over 60, according to the official forecasts, will be increasing from 605 million to 1.2 billion by the year of 2025. As the average birth expectancy rate is also increasing, it would be even more important for the society that old people are able to maintain a healthy, active life style and stay independent. A lot of studies prove that regular physical activity is among the most important self-care behaviors that contribute for a healthy active living and for a quality of life. However, only few studies focus on these aspects of people over 60.

### Purpose

The purpose of this preliminary study was to examine the health-conscious behavior of people over 60. It was also our goal to explore why and how elderly take part in regular physical activities. Finding the rational for their choice, it will be useful for us to plan a lifestyle intervention in the next phase of this study.

### Methods

Our sample consisted of 60 people from a small town in the North-East of Hungary (Mean age=61,45), 49% women and 51% men. Most participants have average income (65,4%) and one fourth (26,9%) earns more than the average. More than the half (56%) has a degree from a higher education institute and a bit less (44%) has intermediate-level education. For the purpose of this study, an open-ended questionnaire was designed for data collection. Due to the level of data, nonparametric statistics were applied for demographics and significant differences.

### Results

One third of the participants (30%) live a physically active life on a regular basis and 43% consider their lifestyle healthy. The level of education seems to be one of the most important influencing factors in old people's active lifestyle because 50% of people with higher education degrees do regular PA and only 7,1% engage in PA with intermediate level education. Interestingly all married participants have been doing regular PA from their childhood (30% of total sample). Regular PA took part in their lives from childhood to adulthood in 35%. The main reason for finishing physically active lifestyle appears to be the age and job/responsibilities, while income and gender did not have influence on lifestyle decisions. All those physically active mentioned that PE teachers or sport coaches had a significant role in forming a positive attitude towards PA and engagement in regular PA. Regardless for their health habits almost all participants (98%) considered regular PA essential part of their children's lives.

### Summary, conclusion

Sad enough that habitual physical activity (PA) is not considered a part of healthy lifestyle for almost one third of the sample. Elderly with higher level education, married couples, and quality physical education all have positive influence on healthy active living. So, our interventions need to focus on differences in qualification, social aspects and previous experiences in sport and PA.

## TELEPÜLÉSI LEJTŐ AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSBE

Velencei Attila<sup>1,2</sup>, Kovács Árpád<sup>1</sup>, Szabó Attila<sup>1,3</sup>, Szabó Tamás<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

<sup>2</sup>Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Doktori Iskola, Budapest

<sup>3</sup>Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: velencei.attila@nupi.hu

A különböző tudományágakban a területi statisztikák elemzése, összefüggések feltárása komoly hagyományokkal rendelkezik. A sporttudomány területén ilyen jellegű elemzéseket csak elvétve találunk, aminek több oka is lehet. Valós, több szempontú, országos összesítésű adatgyűjtések ebben a szférában eddig nem voltak, vagy ha voltak is, tudományosan megalapozott feldolgozásuk és publikálásuk nem történt meg. A legfelsőbb állami sportirányítás többször indított olyan, felülről induló kezdeményezést, amely nem hozott értékelhető eredményt, az alulról induló kezdeményezések pedig hamar elhaltak.

A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet megalakulásakor – mivel országos lefedettségű utánpótlás-nevelési programokat irányít – stratégiai célként tűzte ki, hogy az általa felügyelt programokban induljanak el mind adminisztratív, mind tudományos célra felhasználható adatgyűjtések, informatikai fejlesztések. Ennek keretrendszeré folyamatosan alakult, de 2006-ra teljes formájában, on-line módon működésbe lépett.

Egyik fő célunk az volt, hogy valós képet kapjunk a Héraklész Bajnokprogramba bekerült sportolók területi adatairól (születési hely, lakhely, sportolási hely, iskolájának helye stb.), mert többek között csak így tudunk adekvát választ adni egy-egy felmerülő fejlesztési igényre.

Ezen adatok tudományos elemzésre is alkalmasak, kutatásunkban többek között arra kerestük a választ, hogy a Héraklész programban résztvevő sportágak milyen területi lefedettséggel rendelkeznek, vannak-e fehér foltok, milyen típusú településekről érkeznek a legtöbben az utánpótlás-nevelési programba, létezik-e a települési lejtő.

Az analízisbe a 2003-2006-os lezárt, Héraklész Bajnokprogram adatbázisokat vontuk be, amelyek mind a 21 sportág esetében tartalmazzák azokat a sportolókat, akik a programban támogatva voltak és rendelkeztek azokkal a területi adatokkal, amelyeket fent említettünk.

Az eredmények azt mutatják, hogy vannak olyan sportágak, amelyek területi lefedettsége jónak mondható (ezek jellemzően a csapatsportágak - kosárlabda, kézilabda) és vannak, amelyek csak nagyon szűk területre koncentrálnak (öttusa).

A sportolók jellemzően a nagyobb településekről (elsősorban Budapest és a megyei jogú városok) kerülnek be a programba, viszonylag kevesebb százalékuk valamely kisebb városból és csak elvétve találunk olyan sportolót, aki valamely községben él, így etekintben a települési lejtő jelen van.

A Héraklész programban közel 100 olyan sportegyesület van nyilvántartva, amelynek legalább három Héraklész tagságú sportolója van. Ezek az egyesületek szintén a nagyobb településeken működnek, a legtöbbjük több szakosztályos egyesület, tehát etekintben is létezik a települési lejtő.

Összességében tehát az adatok elemzése után arra az eredményre jutottunk, hogy létezik a települési lejtő és érdemes lenne több olyan kutatást is elindítani, amely feltárja a meglévő területi egyenlőtlenségek okait, pontosítja azokat a változókat, amelyek meghatározzák, hogy mekkora esélye van ma egy tehetséges sportoló gyerekeknek az utánpótlás-nevelés rendszerébe bekerülni.

## KOORDINÁCIÓS ALAPKÉPESSEGEK VIZSGÁLATA 5 - 6 ÉVES GYERMEKEK KÖRÉBEN

Viczay Ildikó<sup>1</sup>, Kontra József<sup>2</sup>, Macejková Yvetta<sup>3</sup>

<sup>1</sup>UKF, Nyitra, Szlovákia,

<sup>2</sup>Kaposvári Egyetem, Magyarország,

<sup>3</sup>FTVS, Bratislava, Szlovákia

E-mail: viczay@freemail.hu

A vizsgálat háttere, célja: Számos kutatás szerint a mozgáskoordináció kialakulásának és fejlődésének már óvodáskorban nagyon kedvezőek az előfeltételei. Mivel e korosztály motorikus képességeivel Szlovákiában igen kevés tanulmány foglalkozik, vizsgálatunk fő célkitűzése az volt, hogy adott mérési eljárások kipróbálásával információkat nyerjünk a gyermekek koordinációs alapképességeinek szintjéről, különös tekintettel (1) a statikus egyensúlyérzékelésről, (2) a dinamikus egyensúlyérzékelésről (3) a térérzékelésről és (4) a kinezetikus differenciációról.

Módszerek: Adatfelvételre két alkalommal került sor: 2006 szeptemberében és 2007 júniusában. A mérésekben 39 szlovákiai magyar óvodás vett részt. A szakirodalom nyomán megválasztott négy próba mellett háttérváltozóknak a decimális életkort, a testmagasságot, a testtömeget és a BMI-t választottuk. Mintánk egy részcsoportja a kötelező testnevelési foglalkozásokon kívül a bemereti és a kimereti mérés közt hetente egy alkalommal vízi képzésben is részesült.

Eredmények: Az adatelemzés során nemenkénti bontásban és a teljes mintára vonatkozóan a koordinációs teljesítményt, valamint az antropometriai mutatók és a koordinációs alapképességek kapcsolatát vizsgáltuk. Az úszómozgás hatását elemezve pedig megneztük, hogy a kezdeti és végső teszteredményeket összehasonlítva találunk-e jelentős különbséget az úszó és nem úszó csoportok koordinációs teljesítménye között. Az adatok feldolgozásakor alapstatisztikát, t-próbákat számítottunk. Korreláció-számítás segítségével összefüggéseket is kerestünk az egyes koordinációs faktorok szintje és a mért antropometriai mutatók között.

Pedagógiai jelentőség: E kismintás mérésünket elővizsgálatnak terveztük, amelynek során szándékunk a tesztfeladatok „bemérése”, a technikai eljárások kipróbálása mellett a hipotetikus jelenségek előzetes feltárása, megismerése volt. Úgy véljük, hogy tapasztalataink és eredményeink hozzájárulhatnak későbbi szélesebb körű vizsgálatok megtervezéséhez, lebonyolításához. Eredményeink felhívják a figyelmet arra is, hogy a koordinációs alapképességek fejlesztésére fokozott figyelmet kell fordítani.

**Kulcsszavak:** óvodás korosztály, mozgástanulás, motorikus képességek, mozgáskoordináció,

## A KOMÁROM KÖRNYÉKI ÁLTALÁNOS ISKOLÁK TORNA OKTATÁSÁNAK HELYZETE EGY FELMÉRÉS TÜKRÉBEN

Viczay Ildikó, Baráth László

UKF, Nyitra, Szlovákia,

E-mail: viczay@freemail.hu, lbarath@ukf.sk

Napjainkban egyre fokozottabban jelentkezik az a társadalmi igény, hogy a rendszeres testnevelési és sporttevékenység épüljön be a gyermekek szokásrendszerébe. Szakmai körökben nagyon gyakran hallunk a tornáról mint alapsportágról, a tornaoktatás fontosságáról, mivel alapozó jellegénél fogva más sportágak mozgásanyagának szerves részét képezi. Jelen kérdőíves felmérés segítségével megpróbáltuk feltárni a sporttorna oktatásának aktuális helyzetét néhány Komárom környéki magyar tanítási nyelvű alapsiskolában. A vizsgálat célja az volt, hogy az adatok feldolgozása után objektív képet kapjunk úgy a testnevelő tanárok mint a diákok hozzáállásáról, véleményéről a sporttorna oktatásával kapcsolatban. Megvizsgáltuk az egyes oktatási intézmények tárgyi feltételeit is, valamint felmértük a sporttorna szerepét a diákok iskolán kívüli sporttevékenységében. Arra is kerestük a választ, hogy az iskolai testnevelés keretein belül a sporttorna miért veszít fokozatosan a népszerűségéből a többi sportággal - pl. a labdajátékokkal - szemben.

Feltételeztük, hogy a sporttornához való pozitív hozzáállás kialakításához hozzájárulnak az új tartalmi változások is, úgymint az új mozgásformák bevezetése (jóga, sztrecsing, kalanetika, stb.)

**Kulcsszavak:** sporttorna, mozgástanítás, iskolai testnevelés, tanári hozzáállás

## FENNTARTHATÓSÁG A VILÁG HELYZETÉBEN ÉS A SPORTSZAKMA JÖVŐJÉT ILLETŐEN

Wachtler J. György

Ifjúsági és Sportközpont

E-mail: wachtlerjgy@freemail.hu

Az utóbbi évtized egyik legdivatosabb kifejezése a fenntarthatóság (tartalmasság) szó lett.

1962. óta, amikor R. Carsten „A néma tavasz” című írásával meglebbentette a fekete zászlót, majd a Római Klub, később a World Watch Institut és számos állami, civil, magán szervezet, személy beszél a környezetünk egyre lehetetlenebb állapotáról és ennek hatásairól. Pl. a „Világ helyzete” kiadvány évente ad részletes tanulmányokat, de se szeri, se száma a feltárásoknak. Mégis mintha süket fülekre találna, éppen a döntéshozókban lévőknél és a legtöbb „átlag” embernél, a mindennapi életben.

A fenntarthatóság fejlődési és növekedési tendenciái a hagyományos energia bázisokra alapulva keresik a megoldást. Egyesek (sokak) szerint eljött a paradigma váltás ideje. A megújuló energiák lesznek képesek megoldani a helyzetet.

De mi a helyzet a sport világában? A tiltott szerek használata, az elüzletiesedés, a diszkriminációk – erőszakosságok uralkodása lassan teljesen elnyomja a sportszakmai ismeretek fontosságát, szerepét. A szabadgyökök szerepe, a génmanipulációk esetleges lehetősége mind-mind elfedi a **mozgástanító** tudását, szerepét, ezen terület kutatásának fontosságát.

A mozgáskoordinációs (MOKO) alapképességek témakörében a német irodalom, de leginkább Peter Hirtz és természetesen több hazai kutató is (pl. Nádori 1971., 1983. stb.) elénk táalja az anyagot. Az 5-10 éves gyermekek „másként” mozgását Király T. és munkatársai elkezdtek már. De az egész téma összességében a vajúdo, dekadentáló sporttudományon belül is Hamupipóke szerepre kárhoztatott.

Egy közelmúltbeli vizsgálatról:

Fogyatékos (nagyothalló, gyengénlátó és értelmi) gyermekek azonos MOKO próbákat teljesítettek. A kérdés az volt, kompenzáló-e más területeken az érzékszervi hátrányos alany

Tudunk-e ezekből következtetni a MOKO újabb gyakorlatcsokra. (Wachtler J. György és munkatársai 2006-2007. Az előadás során részletezve)

Az életminőség jellemzésére **ökológiai lábnyom** számítása révén adatok állnak rendelkezésünkre a fogyasztási osztályokat illetően (élelmiszer, lakás, közlekedés, fogyasztási szokások, szolgáltatások).

A sportökológiai lábnyom vajon kiszámítható-e? Utánpótlás – felnőtt korosztály, sportági különbözőségek, földrajzi-gazdasági különbözőségek stb.

Mibe kerül egy világsztár felnevelése? Mennyi szerepe van az adottságoknak, tanításnak (edzés módszertannak), menedzselésnek (gazdasági helyzetnek)? Drogba, Essian vagy Erdei Zsolt, Talmácsi Gábor? Lenyűgöző adottságok, szisztematikus képzés?

Paradigmaváltás a sportban is?

A mozgáskoordinációs alapképességek, mint a megújuló képzési (nergetikai) bázisok.

Az emberi egészség, épség és életminőség mindezek előtt.

**Kulcsszavak:** fenntarthatóság, ökológiai lábnyom, mozgáskoordinációs /MOKO/ alapképességek, MOKO tudatos környezetkultúra

## KORAI GYERMEKFEJLŐDÉS – A SZOCIO-ÖKONÓMIAI STÁTUSZ HATÁSAI

Zsidegh Miklós<sup>1</sup>, Mészáros Zsófia<sup>1</sup>, Vajda Ildikó<sup>2</sup>, Mészáros János<sup>1</sup>,  
Polydoros Pampakas<sup>1</sup>, Sziva Ágnes<sup>1</sup>, Osváth Péter<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest,

<sup>2</sup>Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza, Magyarország

E-mail: zsidegh@mail.hupe.hu

A külső környezeti hatások, például a családok társadalmi-gazdasági helyzete, a táplálkozási szokások és a rendszeres fizikai aktivitás meghatározó jelentőségűek a gyermekek növekedési és érési folyamatában, valamint fizikai teljesítőképességében. A rendelkezésre álló, de nem hivatalos statisztikák szerint, napjainkban Magyarországon a gyermekek 25-30% különböző okok következtében rendszeres szociális támogatásra.

Az elemzés célja követéses vizsgálatban összehasonlítani a rendszeres szociális támogatásra szoruló leányok szomatikus és motorikus fejlődését 7-11 éves kor között.

A kinanthropometriai adatfelvételt 2003 és 2007 között 8 alkalommal végezték el az ország 3 földrajzilag és gazdaságilag egyaránt különböző régiójában.

A szociális támogatásra szoruló csoportját (a vizsgálati csoportot) 152 leány képviseli, míg a kontroll, tehát a nem támogatottak

mintájában 343 gyermek adatai szerepelnek. A szociális támogatás 5 kritériumát érvényes kormányrendelet rögzíti.

Az összehasonlításban a testmagasság, a testtömeg, a testtömeg index, a relatív testsírtartalom, a 30m futás, a helyből távolugrás és a 400m futás mintánkénti különbségeit és a jellemzők korfüggése közötti különbségeket két-szemponos varianciaanalízist követően F-próbával és lineáris regresszió analízissel elemezték a véletlen hiba 5%-os szintjén.

A testmagasság és a testtömeg átlagai következetesen és szignifikánsan nagyobbak voltak a nem támogatottak mintájában. A testtömeg megfigyelési időpontokénti különbségei azonban nem voltak arányosak a magasabb termettel. Ennek egy következményeként a BMI és a relatív testsírtartalom átlagai nem különböztek az összehasonlított mintákban. A szociálisan támogatott leányok motorikus teljesítménye minden vizsgálatban szignifikánsan gyengébb volt, mint nem támogatott kortársaiké.

A bizonyított különbségeket a családok gazdasági helyzetéből eredő differenciáknak tulajdonítják, amelyek valószínűen már az első adatfelvételt megelőző időszakban is fennálltak. Véleményük szerint a következmények nem a kalorigén tápanyagok hiányából erednek, hanem a nem megfelelő mennyiségű és összetételű aminosav, vitamin és ásványi-anyag bevitel (a relatív malnutritio) hatásai a meghatározók ebben az összefüggésben.

**Kulcsszavak:** hosszmetzeti vizsgálat, BMI, relatív testsírtartalom, motorikus teljesítmény





**Magyar Sporttudományi Szemle  
Hungarian Review of Sport Science**

8. évfolyam 31. szám – 2007/3

Megjelenik

negyedévenként

**Felelős szerkesztő**

**Editor-in-Chief**

Mónus András

**Technikai szerkesztő**

**Technical Editor**

Bendiner Nóra

**Angol nyelvi lektor**

**English Editorial Consultant**

Gallov Rezső

**Szerkesztő bizottság**

**Editorial Board**

Bognár József, elnök

Laczkó József

Suskovics Csilla

Szatmári Zoltán

Toldy Anna

Tóth László

**Tanácsadó testület**

**Advisory Board**

Apor Péter, elnök

Ángyán Lajos

Földesiné Szabó Gyöngyi

Hédi Csaba

Mészáros János

Pucskó József

Radák Zsolt

Szabó S. András

Tihanyi József

Kiadja a

**Magyar Sporttudományi Társaság**

**Published by the**

**Hungarian Society of Sport Science**

**Elnök**

**President**

Frenkl Róbert

**Tiszteletbeli elnök**

**Honorary President**

Nádori László

**Szerkesztőség**

**Editorial Office**

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel./Fax: (36-1) 460-6980

E-mail: mstt@helka.iif.hu

nora.bendiner@helka.iif.hu

**Internet:**

www.sporttudomany.hu

**Hirdetésfelvétel**

**a szerkesztőség címén**

**Advertising**

**in the Editorial Office**

**Borító, lapterv és tipográfia**

Somogyi György

**Nyomdai munkálatok**

Paletta Press Kft., Budakeszi

ISSN 1586-5428

**Fő támogató:**

**Subventioned by**

**Önkormányzati és Területfejlesztési  
Minisztérium Sport Szakállamtitkárság**

## Közlési feltételek / Guide-lines for Authors

A Magyar Sporttudományi Szemle évente 4 alkalommal jelenik meg, és sporttudományi tárgyú cikkeket közöl magyar vagy angol nyelven. A kéziratokat egy példányban, szimpla sortávolsággal, az A/4-es lap egyik oldalára 12-es betűnagysággal gépelve kérjük elkészíteni. Ha azonban lehetséges - s ez a közlésre történő elfogadásnál előnyvel jár - akkor számítógépes adathordozón (1.44-es floppy-lemezen vagy CD-n) is kérjük az anyagot. A dokumentumokat "stílus" alkalmazása nélkül Word 6.0, a táblázatokat Excel formátumban, a grafikonokat, ábrákat sokszorosításra alkalmas nyomaton (ill. JPEG, TIFF) várjuk. A kézirat, táblázat, ábra azonosításához kérjük az összes információt megadni (könyvtár-, file-, munkalapnév stb.) A kézirat gépellt terjedelme az 5, az ábrák, táblázatok a 3 gépellt oldalt ne haladják meg. A táblázatokat és ábrákat a szövegtől elkülönítetten, táblázatontként és ábránként külön lapokon kérjük 1 példányban, - külön-külön file-ként elmentve - mellékelni. A táblázatokat fölül, az ábrákat alul számozással és címmel kérjük ellátni. Az ezeken esetleg szereplő jelek, rövidítések magyarázata is szerepeljen, azaz: a táblázatok és ábrák a szövegtől függetlenül is érthetők, értelmezhetők legyenek. A táblázatok, ábrák címét mindkét nyelven kérjük megadni (Pl. 1. ábra /Fig. 1. Térd feszítés, hajlítás/ Knee extension, flexion). A táblázatok és ábrák helyét, ezekre a szövegben hivatkozva (pl. 2. ábra) jelölni kell. Az első oldal a szerző(k) nevével ("dr" és egyéb titulus nélkül) kezdődjön. Ez alatt a tanulmány (kifejező, de minél rövidebb) címe következzen mindkét nyelven. Ezt kövesse a maximum 20 soros összefoglaló magyar és angol nyelven. Az összefoglaló a kérdésfeltevést, az eredményeket és a következtetést tartalmazza és maximálisan 5 kulcsszóval fejeződjön be. A kulcsszavak magyar és angol nyelven is itt szerepeljenek. Az összefoglalót kövesse a tanulmány szövege, amelyet célszerű bevezetésre, a módszerekre, az eredményekre, a megbeszélésre és a következtetések fejezetekre tagolni. Az új bekezdések a sor elején kezdődjenek és ezt sorkihagyás jelezze. A lábjegyzetek a szöveg végére kerüljenek. A következő fejezet az irodalomjegyzék. Folyóiratnál: a szerző(k) neve, a megjelenés éve, a mű címe eredeti nyelven, a folyóirat neve, a lapszám, a terjedelem: kezdő és befejező oldal-szám. Pl. Friedmann, B - Bärttsch, P. (1999): Möglichkeiten und Grenzen des Höhentrainings im Ausdauersport. Leistungssport, 3, 43-48. Könyvnl: a szerző(k) neve, a megjelenés éve, a könyv címe (eredeti nyelven), a kiadó neve, városa, esetleg a könyv utolsó számozott oldalszáma. Pl: Carl, K. (1983): Training und Trainingslehre in Deutschland. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf. 298 p. A szöveg közben a hivatkozás a szerző(k) nevével és az évszámmal történjen, pl. Friedmann(1999).

Az irodalomjegyzék után kérjük megadni annak a szerzőnek a teljes nevét, titulusát, munkahelyének nevét, címét, (telefonszámát, e-mail címét), akit az esetleges érdeklődők további információkért megkereshetnek. A szerkesztő