

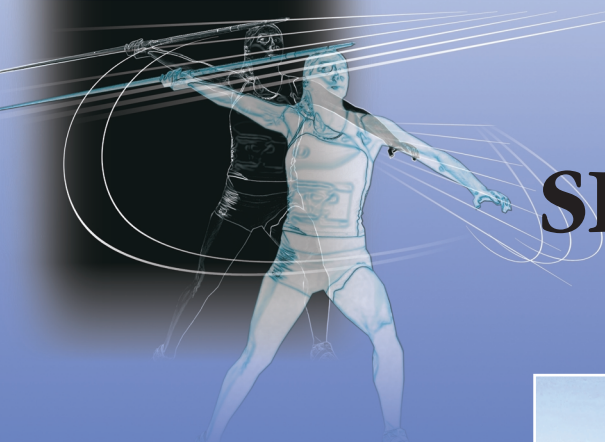
MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE

X. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS



SPORTTUDOMÁNY

az

EGÉSZSÉG

és a

TELJESÍTMÉNY

SZOLGÁLATÁBAN



Fókuszban

a magyar

sporttudomány



„Mozgásgyógyszer”

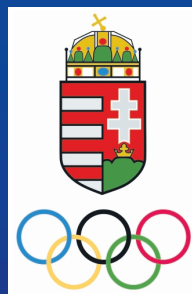
Nyíregyházi Főiskola,
Természettudományi
és Informatikai Kar,
Testnevelés és
Sporttudományi Intézet,
Nyíregyháza

Nyíregyháza,
2013. május 30 – június 1.

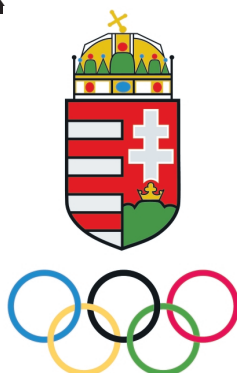


Program és előadás-kivonatok

Fő támogató:



Fő támogatók



Támogatók



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
14. évfolyam 54. szám – 2013/2
Megjelenik negyedévenként

Főszerkesztő
Editor-in-Chief

Bartusné Szmodis Márta

Alapító szerkesztő
Founding editor

Mónus András

Felelős szerkesztő
Editor-in-Charge

Szóts Gábor

Szerkesztő
Editor

Bendiner Nóra

Angol nyelvi lektor

English Editorial Consultant

Gallov Rezső

Tanácsadó testület
Advisory Board

Apor Péter (elnök)

Ács Pongrác

Bánhidi Miklós

Dóczi Tamás

Farkas Anna

Felszeghy Klára

Gáldiné Gál Andrea

Gombocz János

Hédi Csaba

Ihász Ferenc

Keresztesi Katalin

Mónus András

Pavlik Gábor

Pucsek József

Radák Zsolt

Rétsági Erzsébet

Sterbenz Tamás

Szabó S. András

Szabó Tamás

Tihanyi József

Vajda Ildikó

Zsidegh Miklós

Műszaki szerkesztő

Somogyi György

Kiadja a
Magyar Sporttudományi Társaság
Published by the
Hungarian Society of Sport Science

Elnök

President

Tóth Miklós

Tiszteletbeli elnökök

Honorary Presidents

Nádori László †

Frenkl Róbert †

Pucsek József

Szerkesztőség

Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel./Fax: (36-1) 460-6980

E-mail: bendinora@hotmail.com

Internet: www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel

a szerkesztőség címen

Advertising

in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok

Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.

ISSN 1586-5428





**„SPORTTUDOMÁNY
AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY
SZOLGÁLATÁBAN”**

**X. ORSZÁGOS
SPORTTUDOMÁNYI
KONGRESSZUS**

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:
Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza, Sóstói út 31b.

A kongresszus főrendezője:
Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Társrendező házigazda:
Nyíregyházi Főiskola, Természettudományi és Informatikai Kar,
Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

Fővédnökök

Dr. Kovács Ferenc

Nyíregyháza Megyei Jogú Város polgármestere

Prof. Dr. Jánosi Zoltán

a Nyíregyházi Főiskola rektora

Dr. Kiss Ferenc

a Nyíregyházi Főiskola Természettudományi és Informatikai Kar dékánja

Borkai Zsolt

a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Védnök

Nyíregyháza Önkormányzata

A kongresszus főtámogatói

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért és Ifjúságért Felelős Államtitkárság

Coca-Cola Testébresztő Program

Magyar Olimpiai Bizottság

Nyíregyházi Főiskola TTIK Diákjóléti Albizottság és Hallgatói Önkormányzat

Hübner-H Kft.

Fémszerkezet Kft.

Igepa Paper Hungary Kft.

Nyíregyházi Főiskola Sportegyesülete

Gentleman Bt.

DIEGO

Corvin Borház

Sóstó-Gyógyfürdők Zrt.

Sóstói Múzeumfalu

Nyíregyházi Állatpark – Sóstói Zoo

Milotai Ásványvíz

Tudományos és Szervező Bizottság

Tóth Miklós

Máté János

Pucsok József

Szöts Gábor

Bartusné Szmodis Márta

Batta Klára

Bendiner Nóra

Vajda Ildikó

Vendégeink bemutatkozása

Introduction our invited guests



Don Disney
Director of „Youth Initiatives”
in The Cooper Institute, Dallas

Cooper Institute was established in 1970 as a non-profit research and education organization dedicated globally to preventive medicine.

Responsibilities: Administrative management, evaluation and leadership for national and international youth initiatives that include products and programs serving thousands of teachers and millions of children.

1972 BS – Health & Physical Education, University of Maryland, College Park, MD.

1977 MS – Health & Physical Education, Morgan State University, Baltimore, MD.

1982 MA – School Administration, McDaniel College, Westminster, MD.

Married, four grown children.

Previous Positions and Accomplishments:

Between 1972 and 2011 numerous positions in state institutes and County Public School Systems establishing initiatives for health and physical education and fitness programs – management and evaluation.

Coordinated the Presidential Youth Fitness Program (PYFP).

Established FITNESSGRAM* (FG) as America’s official physical fitness test and developed a national grants process to provide for schools.

Developed a Software as a Service model that will triple income for The Cooper Institute in two years.

Developed a Youth initiatives strategic plan focusing on building capacity of FG which will increase revenues.

Created the template for the Cooper International Youth Fitness Test to be piloted in Hungary in March 2014.

Partnered with the CDC to use BMI cut points for the FG program.

In numerous further programs initiated for the youth he participated as coordinating, managing and evaluating and supervising activities.

Professional Affiliations:

American Alliance of Health, Physical Education, and Dance (AAHPERD).

Texas Alliance of Health, Physical Education, and Dance (TAHPERD).

Association of Supervision and Curriculum Development (ASCD).

As all over in the United States he is a volunteer in local and national organisations to initiate participation in health programs, in leisure sport activities and he as a dedicated person takes part also in e.g. school advisory councils.

Don Disney
a dallasi Cooper intézet „Kezdeményezés az ifjúságért” szekció igazgatója, Dallas

Az 1970-ben alapított intézet fő feladatának tekinti a nonprofit kutatások és gyógyító megelőző tevékenységek érdekében végzett oktatás szervezését.

Jelenlegi feladatai közé tartozik az intézet vezetése, valamint a több ezer tanár és több millió gyermek nemzeti és nemzetközi „Ifjúsági kezdeményezés” programjainak és eseményeinek szervezése és figyelemmel kísérése.

1972-ben végezte a „Egészség és Testnevelés” alapszakot a Marylandi Egyetemen.

1977-ben teljesítette a Mesterszakot a Morgan Állami Egyetemen, Baltimore-ban.

1982-ben Iskolavezetés Mesterszakon végzett a McDaniel Főiskolán, Westminsterben.

Don Disney nős, négy, felnőtt gyermek édesapja.

Korábbi jelentős tevékenységei:

1972 és 2011 között több állami intézmény és köznevelési szervezet egészséggel, testneveléssel, fitnesszel és sportági szervezéssel és vezetéssel kapcsolatos feladatait látta el.

Koordinátora volt az „Elnöki Ifjúsági Fitness Program”-nak. Létrehozta a hivatalos amerikai fitness tesztet és kidolgozta a pályázati rendszert ennek isko-

lákba való eljuttatására. Részt vett egy szolgáltató model Softwer kifejlesztésében, amely két év alatt megháromszorozza a Cooper Intézet bevételeit.

Kidolgozta a „Kezdeményezés az ifjúságért” program infrastruktúra használatának alap stratégiáját.

Kidolgozta a Cooper Intézet Nemzetközi Ifjúsági Fitness Tesztjének mintasablonját, amelyet 2014. márciusától Magyarországon is használatra ajánlanak.

Részt vett a fitness teszthez kapcsolódó BMI ifjúsági korosztályos értékeinek kidolgozásában.

Számos további, a fiatalok érdekében létrehozott állami program megálmodója és a megvalósítás, valamint felügyeletük tevékeny részese.

Szakmai társasági tagságok:

Amerikai Egészség, Testnevelés és Tánc Szövetség (AAHPERD).

Texasi Egészség, Testnevelés és Tánc Szövetség (TAHPERD).

Alaptanterv Kidolgozásáért és Ellenőrzéséért Felelős Szervezet (ASCD).

Az Egyesült Államokban igen széles körben elterjedt önkéntesség jegyében, a helyi és országos szervezetek egészséges életmódot, szabadidős sportot népszerűsítő programjainak aktív szervező tagja, a helyi tanácsok iskolai felügyeleti szerveiben is feladatot vállaló felelős, elkötelezett személy.



Chris Gratton
BA (Econ), MA (Econ), PhD,
Sheffield

Chris Gratton is Emeritus Professor of Sport Economics and Director of the Sport Industry Research Centre (SIRC) at Sheffield Hallam University, UK. He currently has six academic

sports books in print, the latest being *The Global Economics of Sport*, published in 2012. Chris's main areas of research include: the economic benefits of major sports events; measuring the economic importance of sport including the use of satellite accounts for sport; and the analysis and modelling of large sports participation surveys. He has represented the UK on the EU Workshop on Sport and Economics from 2006 to 2011 and continues to represent the UK on the EU Expert Group on Sport Statistics.

Chris Gratton
közgazdasági alap-, mesterszak, PhD,
Sheffield

Chris Gratton a Sportgazdaságtan Professzor Emeritusa, az angliai sheffieldi Hallam Egyetem Sportközgazdaságtani Kutató Központ igazgatója. Jelenleg hat sportgazdasággal foglalkozó könyve van nyomtatás alatt. A legutóbb kiadott könyve az 2012-ben megjelent "A globális sportgazdaság" címet viseli.

Fő kutatási területei: a kiemelt sportesemények gazdasági hasznának vizsgálata, a sport gazdaságban betöltött jelentőségének mérése például a sport területéhez kötődő számlák használata alapján, és a sportrésztvétellel kapcsolatos nagy kutatások elemzése és modellezése.

Az Európai Unió "Sport és Gazdaság Munkacsoport"-ban az Egyesült Királyságot képviselte 2006 és 2011 között. Jelenleg is országa delegáltja az Európai Unió "Sport Statisztikusok Szakértői Csoportja" tagjaként.

A közlési feltételeknek megfelelő előadások/posztetek szerkesztett anyagából készített tanulmányok közlésére

– pozitív lektori vélemény esetén – lehetőséget biztosítunk a Magyar Sporttudományi Szemlében.

Program

Plenáris ülés

2013. május 30. (csütörtök)

Helyszín: Nyíregyházi Főiskola „A” épület Bessenyei Aula

12.00 Regisztráció

13.00 Megnyitó ünnepség
Köszöntések

Üléselnök: Batta Klára, Földesiné Szabó Gyöngyi, Máté János

13.30 17 éves a Magyar Sporttudományi Társaság
Pucsok József
Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

13.45 Hittel vagy hit nélkül élni és sportolni
Batta Klára
Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

14.00 Hajós Alfréd Terv - Az egyetemi sport szakmai programja 2013-2020
Kiss Ádám
Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest

14.15 A diagnosztika a sport szolgálatában
Szabó Tamás
Nemzeti Sportközpontok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

14.30 Economic Benefits to Cities of Hosting major Sports Events
A nagyvárosok gazdasági haszna a kiemelt sportesemények rendezéséből
Chris Gratton
Sport Industry Research Centre Sheffield Hallam University, United Kingdom

15.00 A sporttudomány szerepvállalása a magyar sport eredményességében
Bartha Csaba
Magyar Olimpiai Bizottság

15.15 Kávészünet

Mozgásgyógyszer szekció

Üléselnökök: Pucsek József, Tóth Miklós

- 15.45 Healthy Habits: Live them. Teach them**
Egészséges szokások: élj velük és tanítsd azokat
Don Disney
The Cooper Institute, USA
- 16.20 Mozgás az élet őrangyala**
Apor Péter
Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest
- 16.40 Egészséget akarsz? Dolgoztasd izmaidat!**
Bálint Géza
Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet, Budapest
- 17.00 Már a bölcsőben is! A fizikai aktivitás szerepe a korai prevencióban**
Martos Éva
Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, Budapest

19.00 Nyíregyházi Cantemus Kórus előadása
a Kodály Zoltán Általános Iskola Hangversenytermében

20.00 Vacsorafogadás Nyíregyháza Megyei Jogú Város
Polgármesteri Hivatalának Dísztermében



2013. május 31. (péntek)

Helyszín: Nyíregyházi Főiskola „A” épület 253-as előadóterem

08.00 Regisztráció („A” épület előcsarnoka)

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Sportpszichológia

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Borbély Attila

- 09.00 **Az agresszió, a düh és a szubjektív jóllét alakulása labdarúgó csapatoknál különböző téthelyzetekben**
Gadanez Péter
*Budapesti Műszaki Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Kar,
Ergonómia és Pszichológia Tanszék, Munka- és szervezetpszichológia mesterképzés, Budapest*
- 09.15 **Az STPI Trait-skáláinak validitás-vizsgálata sportolók körében**
Hajduné László Zita
Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 09.30 **Testnevelő és óvodapedagógus hallgatók egészségmagatartása és pszichoszociális egészsége a Williams ÉletKészségek tréning tükrében**
Keresztes Noémi¹, Kovács Mariann², Kovács Eszter³, Stauder Adrienne⁴
¹ *Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
² *Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Pedagógia és Pszichológia Tanszék, Szeged*
³ *Semmelweis Egyetem Egészségügyi Menedzserképző Központ, Budapest*
⁴ *Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest*
- 09.45 **A sport hatása a romániai és a magyarországi egyetemisták rezilienciájára, egészségének önértékelésére és szubjektív jóllétére**
Kovács Klára¹, Băltătescu, Sergiu²
¹ *Debreceni Egyetem, CHERD-H, Debrecen,*
² *Nagyvárad Egyetem, Nagyvárad*
- 10.00 **A stresszkezelés esszenciája – avagy a táncos mozgás szerepe a distressz oldásában**
Lászikné Nagy Ágnes
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudomány Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 10.15 **Sportpszichológusok szakmai munkaközösségben végzett olimpiai felkészítő munkája**
Lénárt Ágota¹, Fischer Miklós, Imre-Tóvári Zsuzsa, Harasztiné Sárosi Ilona², Gyömbér Noémi¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest*
- 10.30 **Flow és anti-flow élmények a gimnáziumban avagy a serdülők mozgásélményei**
Pinczés Tamás¹, Pikó Bettina²
¹ *Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged és Debreceni Sportcentrum Kiemelkedően Közhasznú Nonprofit Kft.*
² *Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged*
- 10.45 **Miért férfias vagy nőies egy sportág?**
Béki Piroska
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

11.00 Kávészünet

Olimpia, sport és társadalom, sport és szabadidő, sportjog

Üléselnökök: Gál Andrea, Györfi János

- 11.30 **A kézilabda tudásátadás a mém-elmélet tükrében**
A XXI. század kézilabdaedző továbbképzés és játékos felkészítés „új” megközelítése
Györfi János
Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

- 11.45 A MOB sportiskolai program bevalás-vizsgálatának eredményei (2007-2012) kérdőíves lekérdezés alapján**
Lehmann László, Kovács Árpád, Mateevics Anita, Székely László
Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai program, Budapest
- 12.00 Állami utánpótlás program pénzforrásainak felhasználása**
Szakmai és finanszírozási tendenciák a MOB Sport XXI. Programjában (volt NSI, NUPI) 2004-2012 között
Pignitzky Dorottya
Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest
- 12.15 Hogyan és kinek készül az EU Sport alprogramja?**
Baráth Kinga, Farkas Judit
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 12.30 Szlovákia természetben végezhető sporttevékenységeinek kínálata a testnevelés tanterven belül**
Dobay Beáta
Selye János Egyetem, Komárno-Komárom, Szlovákia
- 12.45 Mire tanította meg a Lance Armstrong eset a világ doppingellenőreit?**
Nemes András
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék, Budapest

13.00 Ebédfogadás

Sportgazdaság

Üléselnökök: Angyal Ádám, Ács Pongrác

- 14.00 A sport társadalmi felelőssége**
Angyal Ádám
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 14.15 Gazdasági rendszerek és a sport működési modelljei**
András Krisztina
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 14.30 Sportszakmai audit végzésének időszerűsége a magyar sportban**
Géczi Gábor, Gősi Zsuzsanna, Kassay Lili, Sipos-Onyestyák Nikoletta, Nagy Attila, Gergely István
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 14.45 Egy hazai kontinentális-bajnokság önkéntes programjának menedzsmentje és értékelése**
Perényi Szilvia
Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Sportgazdasági és Menedzsment Tanszék, Debrecen
- 15.00 Csendes sikerek? – A „zaj” szerepe a sportteljesítményben**
Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Nagy Máté
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportmenedzser és Rekreáció tanszék, Budapest
- 15.15 A hivatásos látvány-csapatsportágakban működő sportvállalkozások gazdálkodásának teljesítménye**
Stocker Miklós
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 15.30 A kosárlabda versenylőnyei a sportfogyasztói piacon**
Kassay Lili
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportmenedzser és Rekreáció tanszék, Budapest
- 15.45 A sportszektor részesedése a személyi jövedelemadó 1%-ából**
Gősi Zsuzsanna, Géczi Gábor, Sipos-Onyestyák Nikoletta
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

16.00 Kávészünet

Fogyatékosok sportja, sporttörténet, diáksport

Üléselnökök: Hamar Pál, Szabó Lajos

- 16.30 **Az „Elfogadás - Sport - Aktivitás” rendezvénysorozat szemléletformáló ereje a fogyatékosokkal kapcsolatban**
Sáringerné Szilárd Zsuzsanna
Pető Intézet, Budapest
- 16.45 **Tapasztalatok a budapesti Siketek Sport Klubja sporttörténeti gyűjteményének letétbe vételekor**
Arany Katalin
Magyar Sportmúzeum, Budapest
- 17.00 **Az Országos Testnevelési Tanács**
Csóti Gergely Ákos
Magyar Sportmúzeum, Budapest
- 17.15 **A sportújságírás kezdetei Magyarországon**
Szabó Lajos
Magyar Sportmúzeum, Budapest
- 17.30 **Önmotiváltak-e a tanulók a testnevelés iránt Magyarországon?**
Hamar Pál¹, Karsai István², Soós István³
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
³ *Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, United Kingdom*
- 17.45 **Egyetemi élsportolók a Nyári Olimpiai Játékokon 1991-2012**
Hédi Csaba
Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

2013. május 31. (péntek)

Helyszín: Nyíregyházi Főiskola „A” épület 356-os előadóterem

- 08.00 Regisztráció
- 09.00 Szekcióülések

Természettudományi szekció

Mozgásgyógyászat, sportorvoslás

Üléselnökök: Szabó Tamás, Ihász Ferenc

- 09.00 **„A nép egészsége legyen a legfőbb törvény.” Cicero**
Mozgás – Egészség: iskolai testnevelésre és sportra épített
Nemzeti Stratégiai Mozgásprogram fiataljaink fizikai állapotának tudatos fejlesztéséhez
F. Mérey Ildikó
Óbudai Egyetem, Budapest
- 09.15 **A labdás játékosok és nem sportoló fiatalok mentális egészségükről és az edzettségükről adott válaszainak összehasonlítása**
Hegedüs Ferenc, Seregi Ernő, Vajda Ildikó, Batta Klára, Pucskos József Márton, Veress Gyula
Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
- 09.30 **10-14 éves amerikai és magyar gyermekek iskolán kívüli fizikai aktivitásának vizsgálata**
Ihász Ferenc¹, Michael Cooper², Alen Weeks²
¹ *Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Sporttudományi Intézet, Győr*
² *University of Northern Iowa, USA*
- 09.45 **Serdülőkorú sportoló és nem sportoló fiatalok szubjektív jólléte**
Négele Zalán¹, Pápai Júlia², Tróznai Zsófia², Nyakas Csaba³
¹ *Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár*
² *Nemzeti Sportközpontok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest*
³ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

- 10.00 Egyetemisták motorikus teljesítményének háttérvizsgálata**
 Szmodis Márta¹, Tóth Miklós¹, Karsai István², Ács Pongrác², Melczer Csaba², Farkas Anna¹,
 Trájer Emese¹, Bosnyák Edit¹, Szóts Gábor¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
- 10.15 Terheléses vizsgálat eredményei gerincvelő-sérült személy FES-kerékpározó edzése során**
 Katona Péter¹, Laczkó József², Protzner Anna¹, Ramocsa Gábor¹, Klauber András³, Tóth Miklós¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Pázmány Péter Katolikus Egyetem Információs Technológia Kar (PPKE-ITK), Budapest*
³ *Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet (OORI), Budapest*
- 10.30 Görlabda: tíz év tapasztalatai egy, a mozgáskorlátozottak adaptált testnevelésében alkalmazható, labdajátékról**
 Lénárt Zoltán^{1,2}, László Anita Mária³, Takács Krisztina²
¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest*
² *Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Szomatopedagógiai Tanszék, Budapest*
³ *Mozgásjavító Általános Iskola, Szakközépiskola EGYMI és Diákotthon, Budapest*
- 10.45 A motoros és funkcionális képességek vizsgálata akadémiai labdarúgók körében**
 Zalai Dávid¹, Bobák Péter², Csáki István¹, Hamar Pál¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *University of Leeds, United Kingdom*

11.00 Kávészünet

Sportorvoslás, diáksport

Üléselnökök: Szmodis Márta, Vincze János

- 11.30 Ledterápia: a prevenciótól a rekreációig**
 Farkas János
- 11.45 Sportszakos egyetemi hallgatók fizikai teljesítménye tanulmányaik első félévében**
 Berkes Tímea, Köteles Ferenc, Torma Noémi, Dömötör Zsuzsanna, Bárdos György
Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 12.00 Testnevelési egyetemisták táplálkozással kapcsolatos ismeretei – előtanulmány**
 Farkas Anna, Bosnyák Edit, Szmodis Márta
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 12.15 A statikus és dinamikus egyensúly állapotának vizsgálata fiatal felnőtteknél**
 Pucskó József Márton, Hegedűs Ferenc, Batta Klára, Olajos Judit, Veress Gyula
Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
- 12.30 Junior korú kézilabdázók kiválasztása**
 Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zalan²
¹ *Nemzeti Sportközpontok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest*
² *Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár*
- 12.45 A fizikai teljesítmény változása a pszichikai állapot függvényében**
 Vincze János, Vincze-Tiszay Gabriella
Egészséges Emberi Környezetért Nemzetközi Alapítvány, Budapest

13.00 Ebédfogadás

Természettudomány

Üléselnökök: Martos Éva, Felszeghy Klára

- 14.00 Kognitív funkciók sérülése hiperkinetikus zavarban (ADHD): a rendszeres fizikai tréning jótékony hatása kísérletes állatmodellen**
 Felszeghy Klára¹, Pósa Anikó², Varga Csaba², Nyakas Csaba¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest*
² *Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged*

- 14.15 A különböző mértékű izometriás előfeszülések különbségei a végrehajtás függvényében és hatásuk a pozitív munkavégzésre**
Hegyí András, Péter Annamária, Négyesi János, Tihanyi József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Biomechanika, Kineziológia és Informatika Tanszék, Budapest
- 14.30 Féléves edzésprogram hatása hatvan év feletti nők tápláltsági, testösszetétel, és fittségi mutatóira**
Kopkáné Plachy Judit¹, Vécseyné Kovách Magdolna¹, Barthalos István², Olvasztóné Balogh Zsuzsa³, Bognár József⁴
¹ *Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger*
² *Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr*
³ *Debreceni Egyetem, Pedagógiai Főiskolai Kar, Hajdúböszörmény*
⁴ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
- 14.45 Perzisztáló primitív reflexek hatása a gyermekek életére**
Lívják Emília, Hajdú Krisztina
Miskolci Egyetem Comenius Főiskolai Kar, Sárospatak
- 15.00 Excentrikus térdhajlító edzés alkalmazása 10-11 éves leány kézilabdásoknál**
Schuth Gábor¹, Bognár Gábor¹, Váczi Márk², Cselkó Alexandra², Tihanyi József¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs*
- 15.15 Közel 100 év változásai a 10-15 éves gyermekek növekedésében**
Suskovics Csilla, Nagyvárad Katalin, Bíróné Ilics Katalin, Némethné Tóth Orsolya, Kocsis Csabáné, Krizonits István, Tóth Zsolt, Kertész Áron, Horváth Róbert, Reidl Rita, Tóth Gábor
Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
- 15.30 A rekreációs edzés hatásai a 30-60 év közötti személyek testösszetételére és mozgásának dinamikájára**
Szablics Péter¹, Nagy Péter¹, Szabó Sándor¹, Dvorák Márton¹, Ungvári Máté¹, Orbán Kornélia¹, Balogh László¹, Molnár Andor¹, Béres Sándor³, László Ferenc^{1,2}, Varga Csaba²
¹ *Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
² *Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged*
³ *Szegedi Tudományegyetem Sportközpont, Szegedi Tudományegyetem, Szeged*
- 15.45 Nyújtásos-rövidüléssel és excentrikus edzés kedvező mechanikai, morfológiai és hormonális hatása az öregedő izomban**
Váczi Márk¹, Bogner Péter², Kőszegi Tamás³, Ambrus Míra¹, Nagy Szilvia², Perlaki Gábor², Orsi Gergely², Tóth Kata², Hortobágyi Tibor⁴
¹ *Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs*
² *Neuro CT Pécsi Diagnosztikai Központ, Pécs*
³ *Pécsi Tudományegyetem Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs*
⁴ *Center for Human Movement Sciences, University Medical Center Groningen, University of Groningen, Groningen*

16.00 Kávészünet

Természettudomány, olimpia, szabadidő

Üléselnökök: Vajda Ildikó, Honfi László

- 16.30 Telítetlen zsírsavakban gazdag Grass Tej teljesítményre gyakorolt hatása**
Trájer Emese, Bosnyák Edit, Komka Zsolt, Protzner Anna, Udvardy Anna, Kováts Tímea, Tóth Miklós
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 16.45 Serdülő, ifi és felnőtt női kézilabdások spiroergometriai vizsgálata**
Sydó Tibor¹, Györe István², Sydó Nóra³
¹ *Veszprém Megyei Csolnoky Ferenc Kórház Nonprofit Zrt, Veszprém*
² *Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Budapest*
³ *Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központ, Budapest*
- 17.00 P_{ET}O₂ a ventilációs küszöb meghatározásának új lehetősége?**
Györe István
Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Budapest

- 17.15 Általános iskolások pszicho-fiziológiai teljesítménye és pszichometriai jellemzői**
Szalay Piroska¹, Sipos Kornél¹, Detvay Zsuzsanna³, Krupa Ádám⁴, Bretz Károly^{1,2}
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Óbudai Egyetem, Budapest*
³ *Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest*
⁴ *Móra Ferenc Általános Iskola, Fegyvernek*
- 17.30 Erőemelők vérnyomás értékei edzés közben**
Szabó György, Szabó Gergely
TÁV Egészségügyi Szolgáltató Kft., Enese
- 17.45 Táplálkozási szokások és a testnevelési teljesítmény felmérése általános iskolások körében a szociális háttér tükrében**
Borkovits Margit
Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

19.00 Vacsorafogadás Sóstó-Gyógyfürdőn a Hotel Barbizonban

2013. június 1. (szombat)

Helyszín: Nyíregyházi Főiskola Bessenyei Aula

E-poszter szekció

Társadalomtudomány I.

Üléselnökök: Balogh László, Hédi Csaba, Vass Miklós

- 09.00 Regisztráció**
- 10.00 Tornászok motivációs, versenyszorongás és hangulati állapot vizsgálata (kutatói koncepció)**
Boldizsár Dóra¹, Volák Adrienn¹, B. Dizmatsek Ibolya¹, Soós István², Hamar Pál¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, United Kingdom*
- 10.15 A tehetséggondozás több szempontú vizsgálata U19-es akadémiai labdarúgók körében**
Csáki István¹, Bognár József¹, Nagy Enikő², Szájer Péter¹, Zalai Dávid¹, Géczi Gábor¹, Révész László¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza*
- 10.30 Az agresszió megjelenésének mértéke rendszeresen sportoló gyermekek körében**
Melczer Csaba¹, Rátgéber László¹, Szóts Gábor³, Szmodis Márta³, Karsai István², Ács Pongrác²
¹ *Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*
² *Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
³ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
- 10.45 Testnevelő tanárok életmódja és szerepük a tanulók egészségmagatartási szokásának kialakításában**
Ménesi Adrienn, Szilágyi Nóra, Keresztes Noémi, Horváth Gábor
Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 11.00 Szabadidő eltöltési szokások vizsgálata spanyol egyetemi hallgatók körében**
Nagyváradai Katalin, Biróné Ilics Katalin, Kiss-Geosits Beatrix, Polgár Tibor
Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, Szombathely
- 11.15 Az edző-sportoló kapcsolat az úszás sportágban**
Révész László, Csáki István, Géczi Gábor, Bognár József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 11.30 Nappali tagozatos testnevelés alapszakos hallgatók outdoor ismeretei**
Seregi Ernő, Hegedüs Ferenc, Vas László, Veress Gyula, Vajda Tamás
Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza

- 11.45 Kiválóságaink az asztaliteniszezés tehetségterképén**
 Szabó Brigitta¹, Győri Ferenc²
¹Asztalitenisz Sport Klub, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged
- 12.00 Koherencia vagy egyéni motiváció?**
Rekreációs programban részt vevők egészségmagatartási szokásainak összefüggése
 Szilágyi Nóra¹, Keresztes Noémi¹, Varga Csaba²
¹Szegedi Tudományegyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged
- 12.15 Funkcionális mágneses rezonancia vizsgálati lehetőségek sportterheléseknél a Vargha Metodika ideg-inger impulzustherápia segítségével**
 Vargha Zoltán¹, Huszár András²
¹Dr. Vargha Metodika Tudományos Intézet Kft
²Pécsi Tudományegyetem KK FMK
- 12.30 A Semmelweis Egyetem hallgatóinak sportolási szokásai**
 Volák Adrienn¹, Boldizsár Dóra¹, Versics Anikó¹, Karsai István², Hamar Pál¹
¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

Társadalomtudomány II.

Üléselnökök: Rétsági Erzsébet, Sterbenz Tamás

- 10.00 „Éremvadászat” – Az elit sportok versenyképessége Magyarországon**
 Gulyás Erika, Sterbenz Tamás
 Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék, Budapest
- 10.15 Sportlétesítmények fejlesztése PPP konstrukcióban**
 Kozma Miklós
 Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 10.30 Sport egy életen át – fotók és sportrelikviák mesélnek a 100 éve született Molnár Istvánról**
 Miháczy Zsuzsanna
 Magyar Sportmúzeum, Budapest
- 10.45 A kultúra-felelősök, avagy a kosárlabda edzők szerepe a sportági kulturális késés csökkentésében**
 Nagy Ágoston
 Debreceni Egyetem Humántudományok Doktori Iskola, Neveléstudományi Program, Debrecen
- 11.00 Sport általi integráció**
 Oszlanczi Adrienn, Rétsági Erzsébet
 Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 11.15 Helyzetjelentés a sportiskolákból 2013, egészség dimenziók**
 Patakiné Bősze Júlia¹, Lehmann László²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai program, Budapest
- 11.30 Szabadidő és egészség – egy tehetséggondozó műhelymunka tapasztalatai**
 Pálmai Judit, Tarkó Klára, Lippai László, Benkő Zsuzsanna
 Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, Szeged
- 11.45 Maratont teljesítők holtpontra kapcsolatos élményeinek elemzése**
 Torma Noémi
 Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest
 Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

11.45 A kosárlabdázás és a kerekesszékes kosárlabdázás összehasonlító elemzése
Tóthné Kálbli Katalin, Szállási Diána
Eötvös Lóránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest

12.00 60 éves a Népstadion
Varga Ferenc
Magyar Sportmúzeum, Budapest

12.15 A Londoni Olimpia férfi röplabda torna, 1-4. helyezett csapatainak nyitásfogadási alakzatai, és a játékosok, fogadást követő, jellemző mozgásmintáinak bemutatása
Veress Gyula, Batta Klára, Pucsek József Márton
Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

Természettudomány I.

Üléseelnökök: Apor Péter, Farkas Anna, Györe István

10.00 „Fitness” vagy „fatness” – nem lehet elég korán kezdeni!
Cselik Bence
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

10.15 Sajátos nevelési igényű tanulók koordinációs és kondicionális képességeinek összehasonlító vizsgálata két általános iskolában
Erdei Norbert¹, Tóth Bernadett²
¹*Móra Ferenc Általános Iskola, Budapest*
²*Gyermekház Alapítvány Általános Iskola és Gimnázium, Ihrig Károly Doktori Iskola Debreceni Egyetem, Debrecen*

10.30 Táplálkozási attitűdök és média-használati szokások rendszeresen sportoló gyermekek körében
Füge Kata, Ács Pongrác, Figler Mária
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

10.45 Módosított YMCA lépcső teszt és a 20 m-es ingafutás teszt közötti kapcsolat vizsgálata 15-17 éves kosárlabdázókon
Karsai István^{1,3}, Szóts Gábor², Ács Pongrác¹, Melczer Csaba¹, Szmodis Márta², Karsai Dániel⁴
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
²*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
³*Magyar Diáksport Szövetség, Budapest*
⁴*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs*

11.00 Lumbális motoros kontrollfejlesztés az utánpótlás kajak-kenu sportolók körében
Kiss Gabriella, Járomi Melinda
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Táplálkozástudományi Intézet, Pécs

11.15 A vegetatív idegrendszer moduláló hatása a szív funkcionális paramétereire dekonkondicionálás során
Major Zsuzsanna¹, Csajági Eszter¹, Kneffel Zsuzsanna², Pavlik Gábor¹
¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
²*Sport Science Program, Qatar University*

11.30 Mozgásos életmódprogramokon résztvevő nők testösszetételének és táplálkozási szokásainak változása különböző életkori csoportokban
Orbán Kornélia^{1,3}, Kovács Tamás¹, Szilágyi Nóra¹, Tari-Keresztes Noémi¹, †László Ferenc^{1,2,3}, Varga Csaba²
¹*Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
²*Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged*
³*Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Interdiszciplináris Doktori Iskola, Szeged*

11.45 A sportszakember-képzésben résztvevők viszonyulása a vakok sportjában való szerepvállaláshoz
Osváth Péter, Ramocsa Gábor, Makó László, Prókai András, Farkas Anna, Mészáros Zsófia
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

- 12.00 Terheléses vizsgálat során kilélegzett levegő analízisa ioncsapdás tömegspektrométerrel**
Protzner Anna, Trájer Emese, Bosnyák Edit, Udvardy Anna, Komka Zsolt, Györe István,
Kováts Tímea, Tóth Miklós
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 12.15 Az FMS és a motorikus próbák összehasonlító vizsgálata győri és veszprémi egyetemista diákok körében**
Ramocsa Gábor, Makó László, Farkas Anna, Osváth Péter, Szmodis Márta, Szóts Gábor
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 12.30 Élsport egészségesen**
Szabó Attila
Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged
- 12.45 Mindennapos testnevelés hatásának követéses vizsgálata 1-4. osztályos tanulók körében**
Vári Beáta¹, Marton Andrea², Balogh László¹
¹ *Szegedi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged*
² *Egészséges Vásárhely Program, CSMEK Hódmezővásárhely-Makó*
- 13.00 Óvodás korúak motoros eredményeinek összegzése a Bozsik program kiválasztási folyamatában**
Wachtler J. György¹, Széchenyiné Lengyel Judit²
¹ *Ceglédi Vasutas Sportegyesület Utánpótlás Szakág, Cegléd*
² *Széchenyi úti Óvoda, Cegléd*

**13.00 A kongresszus zárása, zárófogadás
(Nyíregyházi Főiskola Start Étterem különterme)**

Androméda Travel Utazási Iroda (Székesfehérvár) görögországi szállás jutalom kisorsolás

Romantikus gasztrotúra a Túron és a Tiszán 2 személy részére (Gentlemen Tours Bt.)

Fakultatív program, ingyenes belépő a kongresszus ideje alatt:

**Aquarius Élményfürdő,
Sóstói Múzeumfalu,
Sóstói Állatpark,
Nyíregyházi Főiskola Botanikus Kertje,
lovaglási lehetőség a főiskola lovardájában,
a kongresszus helyszínén ingyenes uszoda- és teniszpálya-használat**

GAZDASÁGI RENDSZEREK ÉS A SPORT MŰKÖDÉSI MODELLJEI

András Krisztina

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Napjaink globalizált világában is jól elkülönülnek a különböző gazdasági rendszerek, amiben más-más módon történik a sport működése, működtetése, eltérően jelenik meg az állam és a gazdaság ebben játszott szerepe.

Módszertan

Az előadás a különböző gazdasági rendszerek mentén tárgyalja a hivatásos sport működési modelljeit, kitérve az egyes modellek jellemzőire, logikájára, hatásaira, előnyeire és hátrányaira.

Mondanivaló

A téma tárgyalása különösen aktuális magyar vonatkozásában, amikor is a sport finanszírozásában egyre nagyobb szerepet kap az állam és mindez kihatással van az üzleti alapon esetlegesen működtethető sportágak életére, a hivatásos sport piacaira.

Következtetés

Az előadás segítségül szolgálhat az állam szerepének tisztázásához, a hagyományos magyar sikersportágak, jellemzően az olimpiai sportágak stratégiájának megalkotásához, a fejlesztési irányok kijelöléséhez.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, versenyképesség, állam szerepe, üzleti működés

A SPORT TÁRSADALMI FELELŐSSÉGE

Angyal Ádám

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: adam.angyal@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Az üzleti közösségekben igen gyakori, hogy meghatározzák, mi az egyes szereplők, szervezetek létének értelme. Ezeket etikai vagy küldetési nyilatkozatok, stratégiai dokumentumok tartalmazzák. Ezekhez kötődve egyre gyakrabban foglalkoznak meg (társadalmi) felelősségi szerepekkel is. Ebből a szokásból kiindulva megkísérlem megfogalmazni, hogy mi a sport társadalmi szerepe, felelőssége.

Módszertan

A kiinduló megállapításokban az Európai Unió sporttal kapcsolatos Fehér Könyvére (2007) és az azóta megismerhető pontosításokra, kiegészítésekre támaszkodom. Ez a dokumentum a sport szerepei közül a társadalmi szerepével, gazdasági vetületeivel, a szervezéssel és a nyomon követéssel foglalkozik. Összesen 53 ajánlást is tesz a tagországoknak és az európai intézményeknek. E dokumentumból elsődlegesen a társadalmi szerepek köthetők a felelősség fogalmához, de más fejezetek is tartalmazznak ilyen összefüggéseket (pl. a szervezési fejezet foglalkozik a korrupcióval és a pénzmosással, a kiskorúak védelmével, a szabad mozgással, a nemzetiségi (etnikai) problémákkal, stb.). Mindezeket kiegészítettem a sajtóból és más megnyilvánulásokból ismerhető felelősségi tünetekkel és problémákkal.

Mondanivaló

Az előadás gerincét az a lista alkotja, amelyben ismertetem a sport társadalmi szerepét képező jelenségeket. Ezekben az egyébként igen fontos, de kutatási és terjedelmi okok miatt nem tárgyalt gazdasági, szervezeti, kommunikációs, egészségügyi és szabályozási kérdésekre csak érintőlegesen, utalásszerűen térek ki. Önmagában azonban a felsorolás és a csatlakozó példák sokasága biztosítja, hogy világossá vál-

jon, a sport milyen felelős szerepet tölt be a társadalom egészében. A példák többségét a hazai sportéletből merítem.

Következtetés

A sport a társadalmi lét egészében a kultúrához köthető, de sajátosságai révén önállóan értékelendő szerepeket tölt be. Ezek egyben felelősségi viszonyokat is tükröznek. A sport társadalmi felelősségének jelentőségéről igyekszem meggyőzni a hallgatókat.

Kulcsszavak: etika, társadalmi felelősség, befolyásolás

MOZGÁS AZ ÉLET ŐRANGYALA

Apor Péter

Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

E-mail: p.apor.md@gmail.com

A megfelelő, rendszeres testmozgást végző emberek 20-40 százalékkal kisebb eséllyel válnak a kardiometabolikus betegségek (szívinfarktus, stroke, végtagi érbetegség, diabetes) áldozatává az inaktív populációhoz képest. A betegség korai tünetei esetén elkezdett testmozgás sok évvel késlelteti a betegség kialakulását. A belbetegek rehabilitációja a szív-, tüdő-, érbetegségben, az elhízás és következményei csökkentésében évtizedeket adhat jó testi állapotban. Nem eléggé használjuk a testmozgás kedvező hatását a pszichés rendellenességek, a depresszió, az agresszivitás, a szorongás kezelésében sem.

Újabb „edzémódok” kerülnek be a rehabilitációs aktivitásba: a rezisztencia edzés mellett a nagyintenzitású interval edzést, az egésztest elektromos ingerlését (speedfitness), a vibrációs platformot, a Nordic Walkingot, a távol-keleti mozgássorokat, a kettlebellt is bevetik a szív- és tüdőbetegek rehabilitációja, másodlagos prevenciója teljesebbé tételére. A veterán sportolók egészségét – a mozgatórendszeri sérüléseken kívül – a körükben gyakoribb „lone” pitvarfibrilláció zavarhatja. A sportolók hirtelen szívhalálának megelőzésére a szűrővizsgálatok fejlesztése világszerte téma.

Kulcsszavak: rendszeres testmozgás, elsődleges és másodlagos betegség megelőzés, innovatív edzémódok a (szív)beteg rehabilitációban

TAPASZTALATOK A BUDAPESTI SIKETEK SPORT KLUBJA SPORTTÖRTÉNETI GYŰJTEMÉNYÉNEK

LETÉTBÉ VÉTELEKOR

Arany Katalin

Magyar Sportmúzeum, Budapest

E-mail: csarany@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A budapesti Siketek Sport Klubja (SSC) 1912-ben alakult, minden fontosabb jubileumukat – egyebek mellett egy rövid könyv kiadásával – ünnepelték. Jelentős sikereket értek el sok sportágban, különösen nagy mennyiségű az asztaliteniszhez, sakkhoz, labdarúgáshoz kapcsolódó relikviájuk. A siketek számára rendezett nemzetközi versenyekről is jó eredményekkel tértek haza. A Siketek és Nagyothallók Országos Szövetsége (SINOSZ) döntése értelmében az SSC gyűjteményének ki kell költöznie az Ernszt Kálmánné nevű viselő Sportcsarnokból. A sportcsarnok a SINOSZ tulajdona.

Eredmények

2012 végén, 2013 elején megszületett a döntés, a centenáriumi év lezárását követően letétbe adják a kiállításon és a szakosztályok termeiben őrzött anyag jelentős részét, a korábbi kiállítások installációját, tablóját a Magyar Sportmúzeumba. Az átadás-átvétel során a két szervezet munkatársai közösen végzik a leltározást, a LAPODA múzeumi nyilvántartó rendszerébe való feltöltést és a csomagolást.

Az átvételi munka nehézsége, napi kapcsolattartás: A gyűjtemény jelentős részét korábban nem leltározták, így az átadás-átvétel és a helyi leltározás párhuzamosan folyik, a két intézmény munkatársai folyamatosan egyeztetik a módszereket, a napi problémákra nagyon jól együttműködve keresik a megoldásokat. A múzeum munkatársai fotózzák a már rendszerezett anyagot. A legnagyobb nehézséget a munka során az okozta, hogy a szakosztályok képviselői a már szétválogatott, csoportosított, sőt rendszerben fényképezett anyaghoz kiegészítést, pótlást találtak. A sportgyűjteményekre jellemző egyik leggyakoribb probléma, hogy a serlegek, érmek, relikviák, emléktárgyak, fotók jelentős része nem visel feliratot, sok esetben senki nem tudja, ki és mikor szerezte, de még azt sem, milyen sportágban. Mivel a serlegek egy részét korábban – senki nem tudja megmondani mivel – nem hozzáértő módon tisztították, jó néhány serleg foltos, elszíneződött. Az SSC önkéntesei a múzeum munkatársainak távozása után találkozhatnak, szkennelik és csoportosítják a fotókat, keresgélnek a relikviákhoz kapcsolódó emlékeket, történeteket, és egy-egy meghívott régi sportember segítségével próbálják elhelyezni sportáganként a még csoportosítani nem tudott tárgyakat.

Következtetés

A Magyar Sportmúzeum kész és képes együttműködés keretében értékes egyesületi vagy szövetségi gyűjtemények feldolgozására és megőrzésére. A munkavégzés során együttműködők között kiváló kommunikáció zajlott, remek emberi kapcsolatok alakultak ki, a múzeum további tervei között pedig szerepel egy, a frissen átvett gyűjteményből álló kiállítás megszervezése is, amelyet remélhetően több más fogatékkel élőket támogató egyesület bemutatása követhet.

Kulcsszavak: Siketek Sport Klubja, Magyar Sportmúzeum

A SPORTTUDOMÁNY SZEREPVÁLLALÁSA A MAGYAR SPORT EREDMÉNYESSÉGÉBEN

Bartha Csaba

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

E-mail: bartha.csaba@mob.hu

A 2011 decemberében módosított Sporttörvény átrendezte a magyar sport irányító rendszerét, az eddigi öt helyett egyetlen köztestület, a Magyar Olimpiai Bizottság vette át az irányító szerepet, állami feladatokat ellátó civil szervezetként. A megszűnő köztestületek feladatait úgy vette át a MOB, hogy ezen területek a MOB szakmai tagozataiként működnek tovább. A MOB kompetenciája lett a továbbiakban az is, hogy a szakmai tagozatok működésére és feladataira tekintettel döntsön az állami támogatás elosztásáról. A feladatokból fakadóan most már nem „csak” az olimpiai sportágak, illetve az olimpia jelenti az egyetlen célkitűzést, hanem a fő cél tulajdonképpen az, hogy a hétköznapi emberek felé szimpatikus, a sportpolitika felé kiszámíthatóbb, a Magyar Kormány célkitűzéseivel azonosuló, a sportvilág számára pedig eredményes sportirányítással álljon elő a MOB.

A londoni olimpián bemutatott – a következő nyolc évre kiterjedő – „sportfejlesztési irányok és területek” című stratégiai anyagunk között is kiemelt jelentőséggel bír a sporttudomány fejlesztése, felzárkóztatása a legerősebb, legeredményesebb nemzetek sporttudományi szintje felé.

2012. évtől a látványcsapat-sportágak támogatására igényelhető adókedvezményt (TAO) olyan sporttudományi feladatokra koncentrálja a MOB, mint az edzőtovábbképzés, sportegészségügy, sporttáplálkozás, doppingellenes harc, sportbiztonság.

A MOB kiemelt feladatai között szerepel a teljes testkulturális OKJ képzés reformja, valamint a kötelező edzőtovábbképzés bevezetése, amelyet az Sportért Felelős Államtitkársággal, a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karával (TF), és a Magyar Edzők Társaságával (MET) közösen szeretnénk kialakítani.

Fontos feladat, hogy válogatott versenyzőinknek a legmodernebb sporttudományi szolgáltatásokat tudjuk nyújtani a sporttudományi természettudományi és társadalomtudományi területén is, amelyhez nélkülözhetetlen egy magas szakmai tudással rendelkező módszertani központ kialakítása, illetve a válogatottak felkészülését biztosító infrastrukturális helyszínek sporttudományi fejlesztése (laborok kialakítása, regenerációs-, illetve rehabilitációs eszközök beszerzése).

HOGYAN ÉS KINEK KÉSZÜL AZ EU SPORT ALPROGRAMJA?

Baráth Kinga, Farkas Judit

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: kinga.barath@hotmail.com

Bevezetés

A YES Europe elnevezésű 2014-2020 közötti időszakra szóló uniós program Sport alprogramjának jelenlegi vitaanyaga 2013 végére elnyeri végső formáját. A sportszervezetek és az egyének is nagy várakozással tekintenek az EU 2009-ben szerzett kompetenciájának hatékony működtetésére akkor, amikor támogatandónak tartják a mindenki sportját. A „sport for all” az utóbbi években még szélesebb értelmet nyert, és messze nem csak a versenysport ellenpólusát jelenti, hanem azt, hogy a sporthoz valóban mindenki egyenlő módon jusson: a fogyatékkal élők, nők, idősek, hátrányos helyzetűek, menekültek, bevándorlók. A versenysport is támogatást remél a versenyek tisztaságát veszélyeztető cselekmények/jelenségek leküzdése érdekében. A sportszervezetek hatékonyabb működtetése, a jó kormányzás, az önkéntesek sikeresebb bevonása is mind olyan cél, amit jó gyakorlatok megismerésével, fenntartható finanszírozás kialakításával, a munkaerő-piaci viszonyokat jobban ismerő és annak megfelelő szakemberképzéssel fokozatosan, együtt érhetünk el.

Anyag és módszerek

A dokumentumelemzés módszerével dolgoztuk fel az EU alap- és kulcsdokumentumait, az Európai Bizottság Sportfőosztályának és a NEFMI, majd EMMI Sportért Felelős Államtitkárságának közleményeit, illetve az Európai Bizottság szakértői csoportjainak és az Európai Parlament dokumentumait és jegyzőkönyveit.

Eredmények

Az EU Tanácsának írásműködése (2013. első féléve) alatt kiemelt figyelmet kap a 2014-től kezdődő YES Europe (Youth, Education, Sport – azaz Ifjúság, Oktatás és Sport) program előkészítése. Ez egyik előző lépés során, az Európai Parlament Kulturális és Oktatási Bizottsága egy nagy jelentőségű kiegészítést tett az előterjesztésre került anyagban, nevezetesen, hogy kikötötte, hogy úgy támogatja a tervezett tevékenységeket, ha azok „elsősorban az alulról szerveződő szintre összpontosulnak”. Ezek az ún. grassroot szervezetek pedig maguk a sportszervezetek (egyesületek és szövetségek), akik az élő sportot szervezik és fejlesztik. Az előadás címében is szereplő „hogyan készül a sport alprogram” kérdés megválaszolása összetett, sok szereplője van, de ezek közül kiemelésre kerül, hogy hol és mikor tud a magyar sport kormányzati képviselője, illetve az Európai Parlamentbe delegált magyar EP képviselők csoportja véleményt nyilvánítani.

Következtetés

Az elemzés tárgya az uniós sport szakpolitika és annak egyik jelentős eredménye, a sport alprogram, amely az EU nagy ívű stratégiai céljainak elérését szolgáló eszköz és így nem önálló cél és nem önálló terület. Mindez nem ellentétes a nemzeti szinten szerveződő/működő sportszervezetek és sportszakemberek által megfogalmazott fejlesztési tervekkel, sőt, egybe esnek, de feltűnően más nyelvezetet használnak. Az a fontos, hogy a magyar sportszervezetek időben ér-

tesüljenek, használják lobbijukat és megfelelő szemlélettel és az erre a célra fejlesztett tudással fogadják az európai programokat.

Kulcsszavak: Unió sport alprogram 2014-2020, YES Europe, mindenki sportja

HITTEL VAGY HIT NÉLKÜL ÉLNI ÉS SPORTOLNI

Batta Klára, Vajda Ildikó, Hegedűs Ferenc, Pucskos József Márton, Veress Gyula, Sítók Ernő, Vas László

Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: battakl@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban olyan értékviszályban élünk, amelynek alapja a fogyasztói kultúra és az értékek devalválódása. Mindig izgalmas kérdés, hogy milyen szerepe van a hitnek az életünkben, az elért sikereinkben.

Azért a hit hallásból van, a hallás pedig Isten Igéje által. Róm. 10:17. Ha az Istenben való hitről beszélünk, akkor egyetlen támpont Isten igéje, amely a Szent Bibliában található.

Az eredményes, magas színvonalú, intenzív sporttevékenység is erős hitrendszer mentén valósul meg. Izgalmas kérdés, hogy a saját magunkba vetett hit, vagy egy láthatatlan, nem kézzelfogható, de mégis lélekben megtapasztalható Isten-hit hozhat-e kimutatható különbségeket a személyiségjegyek vizsgálatának tükrében.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot az Eysenck-féle személyiség kérdőívvel végeztük. A mintában szerepelt: 193 fő NB/1-es labdás nő (átlagéletkor: 20,73 év), 50 fő NB/1-es kosaras férfi (átlagéletkor: 20,08 év), 166 fő nem sportoló főiskolás hölgy (átlagéletkor: 20,93 év), 112 fő nem sportoló főiskolás férfi (átlagéletkor: 23,16 év), 62 fő hívő keresztyén nő (átlagéletkor: 21,93 év) és 49 fő hívő keresztyén férfi (átlagéletkor: 22,73 év). A kérdőív vizsgálat eredményeinek feldolgozása SPSS 16.0 statisztikai programmal történt.

Eredmények

A nem sportoló és a hívő fiatal hölgyek teszt eredményeinek összehasonlítása során szignifikáns különbségek mutatkoztak a pszichoticizmus, a neuroticizmus, a szociális konformitás és az impulzivitás, míg a nem sportoló és hívő férfiak a pszichoticizmus, a neuroticizmus, az impulzivitás, a kockázatvállalás és az empátia esetében mutattak jelentős különbséget.

A labdás és a hívő hölgyek eredményeinek különbsége szignifikáns az extroverzió, az impulzivitás, a kockázatvállalás és az empátia személyiségjegyek összehasonlítása során.

A kosaras férfiak és a hívő férfiak esetében szignifikáns a különbség a következő személyiségjegyekben: kockázatvállalás, empátia.

Következtetés

A kérdőív vizsgálat eredményei tükrében megállapíthatjuk, hogy a hívő keresztyén és a nem hívő férfiak és nők esetében a hívő fiatalok kevésbé neurotikusak és impulzívok, ami azt jelzi, hogy általában, emocionálisan, érzelmileg kontrolláltabbak, a viselkedésük kiegyensúlyozottabb, jobb az alkalmazkodóképességük. Az impulzivitás alacsonyabb értékei túlkontrolláltságot is jelenthetnek. A két személyiségjegy alacsonyabb értékei közötti korreláció is kimutatható. Mind a hívő férfiak és a nők is magasabb értéket mutattak a pszichoticizmus terén, ami mindenképpen elgondolkasztó.

A labdás és a hívő nők esetében tapasztalható a labdások részéről egy extrovertáltság, míg a hívők kevésbé impulzívabbak és kockázatvállalók, ugyanakkor empatikusabbak, mint az élsportolók.

Kulcsszavak: sport, hit, személyiség,

EGÉSZSÉGET AKARSZ? DOLGOZTASD IZMAIDAT!

Bálint Géza

Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet, Budapest
E-mail: balintg@mail.datanet.hu

Az izomzat a szervezet legnagyobb szervrendszere. Működése sokkal nagyobb mértékben beleszól szervezetünk anyagcseréjébe és működésébe, mint eddig hittük.

Az izomzat endokrin szerv is, mely működésekor myokineteket és citokineket, így IL-6-ot, IL-8-at, IL-15-öt, Brain Derived Neurotrophic Factor-t (BDNF) és más anyagokat termel, melyek többek között gyulladáscsökkentő és ideggeneráló hatásúak. Az izomzat termelte IL-6, a makrofágok termelte IL-6-tal ellentétben nem gyulladáskeltő, hanem gyulladáscsökkentő hatású.

Napi, legalább félórás intenzív mozgás nemcsak a szív-, érrendszeri betegségek, de a 2. típusú diabetesz, vastagbélrák, változó kor utáni emlőrák, illetve csípőtáji törések előfordulását és halálzását 30%-kal csökkenti, mint azt többek között másfél millió egészséges személy nyomon követésével végzett vizsgálatok bizonyítják.

A megfelelő mennyiségű és minőségű mozgás az említett betegségek, valamint más mozgásszervi betegségek, így az arthrosis, derék- és nyakfájás szekunder prevenciójában, kezelésében és rehabilitációjában is elengedhetetlen fontosságú.

Kulcsszavak: a vázizom endokrin működése, mozgás, primer és szekunder prevenció

MIÉRT FÉRFIAS VAGY NŐIES EGY SPORTÁG?

Béki Piroska

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: beki@tf.hu

Bevezetés

A nőiesség és férfiaság koncepciójának, illetve a nemek viszonyának alakulásában vitathatatlanul fontos szerepet játszik az elmúlt fél évszázadban dinamikus fejlődő női sport, különösen a tradicionálisan férfiasnak tartott sportágakba való egyre nagyobb mértékű behatolás. A feminitáshoz és a maszkulinitáshoz kapcsolódó sztereotípiák ugyanis erősödhetnek, vagy éppen gyengülhetnek a küzdősportokban, labdarúgásban, vízilabdázásban, esetleg jégkorongozásban versengő nők láttán.

Az elmúlt évtizedekben a nők egyre nagyobb számban kezdtek el üzni olyan hagyományosan férfiasnak tartott mozgásformákat, mint a labdarúgás, a kenu, vagy a küzdősportok, eközben a férfiak beléptek olyan, korábban kizárólagosan női sportmezőre, mint a ritmikus gimnasztika. A sport ez által nemcsak a nemi sztereotípiázás, hanem egyúttal a férfiaság-nőiesség koncepciói újradefiniálásának állandó színtere is a nemek közötti viszonyrendszer tárgyalásában. Metheny (1965) elméletéből kiindulva a nők, társadalmi elfogadottságukat tekintve, három egymástól eltérő kategóriába tartozó sportági csoportból választhatnak maguknak. A sportágakat olyan jellegzetességek alapján határozta meg, mint az esztétikum, a fizikai kontaktusok és a terhelés mértéke, illetve a használt sportszerek, felszerelések súlya. Empirikus kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy vajon miképpen változott a nők különböző sportágakban való részvételének elfogadottsága napjainkra.

Anyag és módszerek

Az előadás annak a jelenleg is zajló PhD-kutatásnak a rész-eredményét mutatja be, amely a különböző sportágakhoz kötődő nemi sztereotípiákat vizsgálja a két ellentétes póluson. Adatgyűjtési módszerként fél-strukturált interjúkat készítettünk két egyéni (n1=22) és két csapatsportág női képviselőivel (n2=20), illetve kérdőív vizsgálatot végeztünk leendő sportszakemberekkel.

Eredmények

A leendő sportszakemberek között végzett kérdőíves kutatás eredményei szerint a nők jobban elutasítják a férfias sportágakat, kivéve, ha a saját sportáguk is férfias. Ugyanakkor mindkét nem egyaránt elutasítja a nőies sportágakban a férfiak jelenlétét. Interjúalanyaink arról számoltak be, hogy jobban elismerik a férfiasnak tartott csapatsportágakban szereplő női sportolók teljesítményét, mint a hasonló jellegű egyéni sportágban versenyzőkéit. A válaszadók főleg a női küzdősportokat utasítják el és a női ökölvívásban szereplő nőket tekintik a leginkább férfiasnak.

Következtetés

A 21. században a nőesség és a férfiasság koncepciójának változására a két nem sportban való részvétele is hatással van. A nők férfias sportágakba való bekapcsolódása – ha nem is tüntette el – enyhíti a hagyományos negatív sztereotípiákat, míg a férfiak részvétele a tradicionálisan nőies sportágakban viszont napjainkban még kevésbé elfogadott.

Kulcsszavak: nőesség, férfiasság, sztereotípiák

SPORTSZAKOS EGYETEMI HALLGATÓK FIZIKAI TELJESÍTMÉNYE TANULMÁNYAIK ELSŐ FÉLÉVÉBEN

Berkes Tímea, Köteles Ferenc, Torma Noémi,

Dörmötör Zsuzsanna, Bárdos György

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: berkes.timi@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk célja sportszakos képzésre felvételt nyert hallgatók testmozgási szokásainak és fizikai állapotváltozásának nyomon követése a képzés három éve alatt. Az alábbiakban kutatásunk első mérési időpontjának eredményeit ismertetjük.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban az ELTE elsőéves sportszervező szakos hallgatói vettek részt. A felmérésben való részvétel tantárgyi követelményként szerepelt. Az 55 vizsgálati személy 54%-a férfi, életkoruk 19,6 év, egy héten átlagosan 8,9 órát töltöttek testmozgással a vizsgálatot megelőző egy évben.

A félév elején a hallgatókat egy internetes felületen elérhető kérdőívcsomag kitöltésére kértük, melyben az önértékelés, a negatív és a pozitív affektivitás, a jóllét, valamint a Big Five felmérésére szolgáló kérdőívek szerepeltek. A fizikai állapotfelmérés egyénileg zajlott, melynek során – többek között – mértünk aerob edzettségi mutatókat ($VO_2\text{max}$, Polar RS400 saját index), illetve anaerob lépéstartást, kitartásos alkartámasz, felülés és fekvőtámasz gyakorlatokkal az izommunka mérésére is sor került.

Eredmények

A felmérést megelőző három hónapban a megkérdezettek 19%-nál a testmozgás gyakorisága csökkent, 13%-nál nőtt, 47%-nál nem történt változás a testmozgási szokásokban. A referenciaértékek alapján a $VO_2\text{max}$ -értéke a férfi hallgatóknál jó (53 ± 15), a nőknél az átlagnál gyengébb (37 ± 5). A saját index viszont a férfiaknál jó (55 ± 12), a nőknél pedig nagyon jó (50 ± 8).

Az anaerob teljesítménytesztek alapján a férfiak jól, a nők kevésbé jól teljesítettek. A férfiak eredményei: lépéstartás: 321 ± 84 W, kitartott alkartámasz: 145 ± 63 mp, felülés: 39 ± 19 /perc, fekvőtámasz: 50 ± 18 /perc. A nők eredményei: lépéstartás: 234 ± 51 W; kitartott alkartámasz: 97 ± 49 mp; felülés: 30 ± 4 /perc; fekvőtámasz: 26 ± 10 /perc.

Közepes pozitív korrelációt találtunk a $VO_2\text{max}$ érték és az extraverzió, az emocionális stabilitás, a jóllét és az önértékelés között. A negatív affektivitással közepes fordított összefüggés mutatható ki. (A korrelációk abszolút értéke $r=0,28-0,42$ között változott, $p=0,05$).

Következtetés

A hallgatók többségénél nem történt változás az egyetemi felvételt követően a testmozgási szokásokban. A képzés megkezdésekor fizikai állapotuk az átlagnál jobbnak tekinthető.

Egyes pozitív pszichés jellemzők és személyiség tényezők pozitív összefüggést mutatnak az aerob teljesítménnyel.

A $VO_2\text{max}$ mérés és a Polar saját index-mérés eredményei nem tekinthetők egymás helyettesítőjének.

Kulcsszavak: hallgatók fizikai állapotfelmérése, teljesítménytesztek, $VO_2\text{max}$ mérés, személyiség, önértékelés, jóllét.

TORNÁSZOK MOTIVÁCIÓS, VERSENYSZORONGÁS ÉS HANGULATI ÁLLAPOT VIZSGÁLATA (KUTATÁSI KONCEPCIÓ)

Boldizsár Dóra¹, Volák Adrienn¹, B. Dízmatsek Ibolya¹, Soós István², Hamar Pál¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, United Kingdom*

E-mail: boldorka@citromail.hu

Bevezetés

Sajnálatos tény, hogy egyre kevesebb gyermek választja a tornát, vagy ha el is kezdi, hamar abbahagyja, sportágát vált. Kérdésként merülhet fel, hogy vajon a sportág pszichológiai tényezőinek megismerése segíthet-e ezen probléma okainak feltárásában és megoldásában?

A téma szakirodalmi áttekintése

Beddie és Scott (2000) szerint a verseny előtti hangulat egy fontos faktor, ami meghatározza, előrejelzi a teljesítményt. Lane és munkatársai megállapították, hogy magasabb életérő, nyugodtság és boldogság kapcsolódik össze alacsonyabb bosszúság, zavartság, depresszió, fáradtság és feszültséggel az optimális sport és egyetemi teljesítmény esetében. Scanlan és Lewthwaite (1984) szerint a magas külső motiváció esetén magasabb a pillanatnyi szorongás szintje. Hodge és munkatársai 2008-ban arra mutattak rá, hogy a teljesítmény cél, a társadalmi cél, a belső motiváció, a külső tényezőkből fakadó motiváció, az önfelfogás (önértékelés), az öröm és az elkötelezettség között kapcsolat áll fenn. Egyes kutatások (Duda, Whitehead, 1998) azt erősítették meg, hogy a Task-orientált környezet fokozza a motivációt és a sportolói magabiztosságot. Easterbrook vizsgálati eredményei azt tükrözik, hogy a sportban a túl magas, a versenyzőre nem jellemző szorongás rontja a versenyteljesítményt, az alacsony érték pedig nem segíti a versenyző tudásának mozgósítását, ezért teljesítménycsökkenő (Easterbrook, 1959). Terry és Slade 1995-ben leírta, hogy a nyílt készségű sportágakban jobban megjelenik a szorongás és az önbizalom, mint azokban a sportágakban, ahol a teljesítményt zárt készségek határozzák meg. Martens és munkatársai 1990-ben azt tapasztalták, hogy a verseny időpontjához közeledve a kognitív szorongás mértéke stabil marad, de a szomatikus szorongás emelkedni kezd. Burton (1988) szerint a kognitív szorongás jobban összefügg a teljesítménnyel, mint a szomatikus szorongás.

Kutatási cél és hipotézis

A kutatás célja, hogy megállapítsuk, milyen sportpszichológiai jegyek jellemzik a torna sportot, ezáltal segítséget nyújtunk az edzőknek. A motiváció, a hangulati állapot, a motivációs környezet és a versenyszorongás ismerete mind fontos lehet egy versenyző teljesítményében. Feltételezésünk szerint a magas versenyszorongás összefügg a depresszióval, a teljesítményromlással, az ego-orientációval, valamint a külső motiváltsággal.

Anyag és módszer

Vizsgálatainkat budapesti és vidéki tornaklubokban végeztük. A vizsgált személyek 10-20 éves férfi és női élsportolók lesznek. Az adatfelvétel Brunel Mood State Scale, Sport Motivation Scale, Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, Competitive State Anxiety Inventory-2. kérdőívvel és a teljesítmény mérésére szolgáló versenypontszámokkal történtek.

Kulcsszavak: torna, motiváció, versenyszorongás

TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSOK ÉS A TESTNEVELÉSI TELJESÍTMÉNY FELMÉRÉSE ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK KÖRÉBEN A SZOCIÁLIS HÁTTÉR TÜKRÉBEN

Borkovits Margit

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

E-mail: margitborkovits@yahoo.com

Bevezetés

A tanulók iskolai sikerességét, karrierjét egyéb tényezők mellett meghatározza az, hogy milyen módon jutnak a tudáshoz. Ehhez kiegészítő determinatív motívumokként járul hozzá a család és a kortárs csoportok. A család bonyolult formáció, működését sok tényező befolyásolja és lényeges az is, hogy egy adott kultúrában (szubkultúrában) milyen értékkel bír az iskolai teljesítmény és általában a műveltség. Számptalan konvencionális bizonyíték szól arról, hogy a gyermek fejlődését elősegíti/hátráltatja a pozitív/negatív környezeti hatások együttese. Kísérletet teszünk arra, hogy bizonyítsuk a szociális hátrányokból adódó hatások destruktív mivoltát.

Anyag és módszerek

Összesen négy iskola 281 felső tagozatos diákjától vettünk fel adatot, mind hátrányos helyzetű régióból kerültek kiválasztásra. A vizsgált személyek 120 fiú és 158 lány. Az elemzéshez az SPSS statisztikai programot használtuk. A kérdéseink megválaszolásához Khi² tesztet, Fisher-féle egzakt tesztet, *t*-tesztet, Pearson-féle korrelációt, valamint általános lineáris modellt, a többszörös összehasonlításokhoz Tukey-féle post-hoc tesztet használtunk.

Eredmények

Az általunk vizsgált iskolákban jelentősen kevesebb szülő engedheti meg magának a magyarországi átlaghoz képest, hogy gyermekét különóra járassa. A diákok közel 29%-a nem reggelizik hétköznapokon. Tízórait azonban a diákok 65,3%-a viszi magával. Ebédelni csak 5%-uk, vacsorázni pedig 18%-uk nem szokott hétköznapokon. A napi rendszerességgel fogyasztott egészséges ételek és italok gyakorisága nem különbözött szignifikánsan a különböző szocio-ökonomiai helyzetű és iskolai végzettségű szülők gyermekei között. A családdal való kirándulás és a család anyagi jóléte Khi² teszt alapján szignifikánsan összefügg.

Következtetés

12-14 éves diákok egészségmagatartásának kérdőíves vizsgálatát elemeztük, valamint testnevelési felmérést is végeztünk. Előzetes feltevés, miszerint a hátrányos helyzetű diákok egészségtelenebbül étkeznek, beigazolódott. Kevesen járnak sportolni és egészségmagatartásukra sem figyelnek. A tanári munka komplex tevékenység, ennek köszönhetően lehetőség nyílik arra, hogy többféle módon alakíthassuk ki a diákokban az egészséges életmódra törekvést. A kompetencia alapú oktatás lehetővé teszi a gyermekek számára egyes témák (étkezés, sportolás, ruházkodás, higiénia...stb.) részletesebb és sokoldalú megközelítését.

Kulcsszavak: szociális háttér, személyiségfejlesztés, testnevelési teljesítmény

A TEHETSÉGGONDOZÁS**TÖBB SZEMPONTÚ VIZSGÁLATA****U19-ES AKADÉMIAI LABDARÚGÓK KÖRÉBEN**

Csáki István¹, Bognár József¹, Nagy Enikő², Szájer Péter¹, Zalai Dávid¹, Géczl Gábor¹, Révész László¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza*

E-mail: csaki@tf.hu

Bevezetés

Labdarúgásban a kiválasztás éveken át tartó folyamat (Morris, 2000). Fontos, hogy a sportági tehetség azonosítása ne a fizikai megjelenés alapján történjen, hanem a képességek és készségek alapján (Meylan et al., 2010). Az élsportban elsősorban a belső motiváció a jellemző (Deci and Ryan, 1985). A tehetség előrejelzésében a labdarúgásra kifejlesztett pszichológiai eljárások lehetnek eredményesek más mérésekkel kombinálva (Reilly, 2013). Új kutatási irány napjainkban, hogy a pályafutásuk elején álló sportolók pszichológiai profilját meghatározzák, majd követéses vizsgálat során, a sportolói eredményeikkel összevessék (Oláh, 2012).

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a labdarúgó tehetséggondozás több szempontú vizsgálatát és az ehhez szükséges körülmények feltárását a Magyar Labdarúgó Akadémia U19-es korosztályában végeztük (N=19).

Pedagógiai kérdőívet alkalmaztunk a tehetséggondozás, az edző-sportoló kapcsolat vizsgálatához. A zárt végű kérdéseknél 1-től 5-ig terjedő skálán kellett meghatározni a játékosoknak, hogy mennyire értenek egyet a különböző állításokkal.

Alkalmazott pszichés tényezőket mérő tesztek:

ACSI-28 kérdőív a játékosok megküzdési stratégiájának mérésére alkalmas.

PMCSQ-2 pszichés különbségek mérésére alkalmas.

SMS, mely 28 kérdésből áll és a játékosok motivációs irányultságát méri.

CSAI-2 kérdőív a versenyzéssel kapcsolatos kognitív szorongást, a verseny előtti szomatikus szorongást és a versenyeredményrel kapcsolatos önbizalmat vizsgálja.

Motoros tesztek: Felülés: 1 perc alatt végrehajtott felülések száma, karhajlítás: 1 perc alatt végrehajtott karhajlításnyújtás száma, 5, 10, 30m sprint, helyből felugrás, helyből távolugrás.

Eredmények, következtetés

Az eredményeink szerint kiemelt fontosságú lehet a játékosok megszólítása a kiválasztásban, illetve az edző szubjektív véleménye, az „edző szeme”. Igazolnunk sikerült, hogy a vizsgált labdarúgók belső motivációs értéke magas, ami megerősíti, hogy az élsportban elsősorban a belső motiváció magas értéke a jellemző. Az eredményeink szerint a pszichés tényezők kevésbé határozzák meg a magas szintű teljesítményt. A többváltozós statisztikai eljárás hét esetben mutatott szignifikáns eltérést a különböző posztok képviselői között. Így a külső motivációt, a célkitűzést és a mentális felkészültséget, a 10m-es sprintet, a koncentrációt, a csúcsteljesítményt téthelyzetben, a csapaton belüli szerepet és a motivációhiányt tekintve különböznek leginkább egymástól a posztok. Továbbiakban tervezzük az elemszám növelését és eredményeink okot adnak újabb vizsgálatokra.

Kulcsszavak: labdarúgás, tehetséggondozás, kiválasztás

„FITNESS” VAGY „FATNESS”
– NEM LEHET ELÉG KORÁN KEZDENI!

Cselik Bence

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: snowmen@freemail.hu

Bevezetés

A kutatásom témája főként az általános iskolás egészségnevelés témakörébe tartozik. A méréseket egy több, alapfokú oktatási tagintézményből álló iskolában végeztem, aminek egyik általános iskoláját már egy korábbi kutatásom során felmértem. Ezt a mérést terjesztettem ki több tagintézményre.

Aktualitását bizonyítja az egyre fiatalabb korban megjelenő elhízás mértékének növekedése, illetve, hogy egy jó stratégiával és rövid távú célokkal hamar pozitív eredményeket érhetünk el az egészségnevelés területén is.

Hipotézis

Feltételezzük, hogy már az általános iskolában elkezdődik a gyermekek egészségneveléssel kapcsolatos tudásának gyarapítása. Továbbá, egy elkötelezett egészségnevelő munkacsoport és egy jó egészségnevelő program pozitív változásokat idéz elő az intézmény polgárainak egészségi állapotában, egészségről alkotott képében. Az eredmények állandó ellenőrzésével és követéses vizsgálatokkal, sikerül egy jó és pozitív irányba haladó egészségprogramot kialakítani egy intézményben. Feltételeztük továbbá, hogy egy már jól bevált egészségnevelő programmal sikert lehet elérni más intézményekben is.

Kutatás célja

Bemutatni egy alapfokú oktatási intézményben működő egészségstratégiát, amelynek minősége meghatározó, hiszen a gyermekek másodlagos szociális környezetben realizálódnak. Információt nyújtani a mérésekről és a mérési eredményekről. Megismerni a stratégiai célokhoz vezető operatív tervezés lehetőségeit, a rövid távú célok megfogalmazásának tapasztalati alapjait.

Bemutatni, hogy minden stratégiai jellegű munkának a sikeressége a résztvevők hozzáállásán és elhivatottságán múlik. Bebizonyítani, hogy minden jövőbeli célunkat csak lépésről lépésre és állandó visszacsatolások és ellenőrzések segítségével tudjuk elérni.

Anyag és módszerek

A kutatásban a pécsi Városházai Iskola öt általános iskolájának ezerötvenhat 11-14 év közötti tanulója vett részt (2012-ben), ebből kilencszáznegyvenötön töltötték ki a kérdőíveket. A több területre kiterjedő egészségnevelő stratégiából, a mindennapos testmozgást, a testedzés fontosságával kapcsolatos tudatosító tevékenységet, és az egészséges táplálkozást emeltük ki. Az adatfelvétel egyik eszközét egy önkitöltős kérdőív képezte. A kérdőív három oldalon 18 (feleletválasztós és rövid kifejtős) kérdéssel állt. A kérdések az összehasonlíthatóság miatt megegyeznek a 2009-es előző vizsgálatom kérdéseivel. A kérdések felváltva kapcsolódnak az egészség és a sport témaköréhez. Kitér továbbá az étkezési szokásokra, illetve kíváncsi voltam az egyéni véleményekre egyes dolgokkal kapcsolatban (Például mit gondolnak egészséges ételnek, milyenek az étkezési szokásaik, vagy szeretnének-e több sportolási lehetőséget az iskolában). Kiszámítottuk továbbá a tanulók testtömeg-indexét (BMI) is.

Eredmények

A felmérésről elmondható, hogy sikerült pozitív eredményeket elérni a táplálkozási és mozgási szokások terén. A egyes, változatos táplálkozás, rendszeres testmozgás megjelenik a tanulók mindennapjaiban. Elmondhatjuk továbbá, hogy a diákok sokat tudnak az egészségről, a mozgás fontosságáról, a mozgás szeretetének fontosságáról. Örömmel mondhatom el, hogy a Városházai Iskola 1056 felső tagozatos tanulójának viszont csak 9%-a tartozik az elhízott kategóriába, ami, összehasonlítva hasonló elemszámú és té-

makörű kutatásokkal, jobb eredmény. Ezekből is látszik, hogy mennyire fontos egy általános iskolában egy jó egészségnevelő program, egészségnevelő stratégia. A mérések eredményeit az intézmény beépítheti az egészségnevelési stratégiába (pedagógiai programba). Fontos: az egészséges életmódra való nevelés időben történő elkezdése, illetve a másodlagos szociális környezet nevelő hatása, az egészséggel kapcsolatos tudás készség szintű elsajátítása.

Kulcsszavak: egészségnevelés, fizikai aktivitás, iskolai egészségnevelő program, BMI

AZ ORSZÁGOS TESTNEVELÉSI TANÁCS

Csóti Gergely Ákos

Magyar Sportmúzeum, Budapest

E-mail: gcsoti@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Az előadás apropója, hogy az Országos Testnevelési Tanács (OTT) megalapításának idén van a 100. évfordulója. Az OTT az első magyarországi állami sportirányítási szervezet. Az előadó röviden összefoglalja az intézmény történetét, kezdve az 1913-as alapítástól, a Forradalmi Kormányzótanács általi 1919-es feloszlástól majd az azt követő újjáalakuláson keresztül, egészen az OTT 1941-es Országos Sport Központtá alakításáig. Mindeközben bemutatásra kerül az OTT több jeles tagja, valamint a testneveléssel és sporttal kapcsolatos legfontosabb reformok, törvények, elképzelések és ezek történelmi háttere.

Anyag és módszerek

Az előadás zömében a Magyar Sportmúzeum gyűjteményeiben és könyvtárában fellelhető képi-, tárgyi-, szakirodalmi és forrásanyagra támaszkodik.

Eredmények

Az OTT-nek közel 28 éves fennállása alatt a Vallás és Közoktatásügyi Minisztérium (VKM) testneveléssel és sporttal kapcsolatos véleményező és tanácsadó testületként rengeteg elvárásnak kellett eleget tennie. Többek között az OTT-re hárult az Országos Testnevelési Alap kezelése, az iskolai és iskolán kívüli testnevelés oktatásának megszervezése, a testnevelő tanárok egyenlő jogállásának megteremtése, valamint gyakorlatilag az egész magyar sportélettel kapcsolatos véleményalkotás és tanácsadás a VKM felé. 1928-tól pedig a Magyar Olimpiai Bizottság is az OTT keretein belül működött. Mindezt a két világháború által beárnyékolta militarizált légkörben kellett tennie, mely (Trianont követően még jobban felerősödve) a testnevelésre, mint a katonai nevelés egyik alapvető eszközére tekintett. Az OTT körüli fontosabb személyek: Berzevich Albert, Gerenday György, Karafiáth Jenő, Klebelsberg Kuno, Hóman Bálint, Misángyi Ottó, Prém Lóránd, Tárczay-Felicides Román, Bély Alajos.

Következtetés

Az OTT rendkívül fontos szerepet játszott a magyar testnevelés és sportélet szervezésében és finanszírozásában. Bár működése során folyamatosan kritikák érték a politikai spektrum mindkét oldaláról és a sportszervezetek részéről is, valamint figyelme jelentős részét lekötötték a VKM és a Honvédelmi Minisztérium közti csatározások, mégis eredményesen tudta végezni a rá kiszabott feladatokat.

Kulcsszavak: Országos Testnevelési Tanács, sporttörténelem, intézménytörténet, testnevelés, oktatás, politika

HEALTHY HABITS: LIVE THEM. TEACH THEM

Disney, Don*The Cooper Institute, USA***E-mail: ddisney@cooperinst.org**

Schools are the heart of health in the USA and Hungary. As teachers and professionals we have a great responsibility to lead the way to improve children's health.

The rate of inactivity and poor nutrition in modern youth in the USA and Hungary are a cause of concern. Government and professional organizations consider inactivity and poor nutrition a pandemic and invest millions in tax derived funds and countless hours in creating and executing various interventions to change exercise, nutrition and physical activity behaviors across a lifespan.

The Hungarian School Sport Federation has partnered with The Cooper Institute to create the Hungarian National Fitness Test which is a health related fitness assessment. This assessment is the first step toward providing solutions. In both of our countries we will assess, report, and educate our youth who will then be change agents for future generations. Together we can make a difference.

EGÉSZSÉGES SZOKÁSOK: ÉLJ VELÜK ÉS TANÍTSD AZOKAT

Disney, Don*The Cooper Institute, USA***E-mail: ddisney@cooperinst.org**

Az iskola az egészségnevelés legfontosabb helyszíne az Amerikai Egyesült Államokban és Magyarországon is. Mint tanároknak és szakértőknek, óriási a felelősségünk, hogy gyermekeinket rávezzessük egészségük megőrzésének, javításának módjára.

Az inaktivitás és a kedvezőtlen táplálkozás gyakorisága a mai amerikai és magyar fiatalok körében aggodalomra ad okot. A kormány és a szakértő szervezetek az inaktív életmódra és a helytelen táplálkozásra, mint járványra tekintenek. Az adókból befolyó anyagi forrásokból milliőkat, valamint számtalan munkaórát fektetnek azoknak a változatos beavatkozásoknak az előkészítésébe és végrehajtásába, melyek célja, hogy egy életre kedvező irányban megváltoztassák a sportolási, táplálkozási és fizikai aktivitásbeli szokásokat. A Magyar Diáksport Szövetség társult a Cooper Intézetrel, hogy létrehozzák a Magyar Nemzeti Fitnessz Tesztet, amely alkalmas az egészség szempontú fitness becslésére. Ez a felmérés az első lépés a megoldás felé.

Országainkban felméréseket végzünk, beszámolókat tartunk és képezni fogjuk az ifjúságot, akik majd közvetítik a jó példát a jövő generációinak. Együtt képesek vagyunk változtatni.

SZLOVÁKIA TERMÉSZETBEN VÉGEZHETŐ

SPORTTEVÉKENYSÉGEINEK KÍNÁLATA

A TESTNEVELÉS TANTERVEN BELÜL

Dobay Beáta*Selye János Egyetem, Komárno-Komárom, Szlovákia***E-mail: dobay.beata@selyeuni.sk****Bevezetés**

Szlovákiában, 2008-ban megváltozott az Állami Oktatási program, melyet az Oktatási és Iskolaiügyi Minisztérium dolgozott ki. A munkánk során felvázoljuk, hogy Szlovákia testnevelés tantervében, milyen módon jelennek meg a természetben végezhető sporttevékenységek. A testnevelés tantárgy tantervében megjelenő természetben végezhető sporttevékenységeket mutatjuk be a különböző iskolai típusokon belül. Melyek azok a természetben végezhető sportok, amelyeket leginkább kedvelnek a fiatalok, milyen sporttan-

folyamokat kínál számukra a testnevelés tanterv. A sporttanfolyamok a környező országokhoz képest egyedinek mondhatók, hiszen a testnevelés tantárgy keretein belül szerveződnek.

Anyag és módszerek

Tanulmányoztuk, hogy az ISCED 0,1,2,3-on belül a testnevelés tanterv milyen módon biztosítja a gyermekeknek a természetben végezhető sporttevékenységeket. A vizsgálatainkban arra kerestük a választ, hogy a megkérdezettek közül, mely sporttanfolyamokat részesítettek előnyben, hogy érezték magukat ott. Módszer: dokumentumelemzést végeztünk az iskolai testnevelés tantervein belül, kérdőív alkalmazása: a MSTT Sportturisztikai Szakosztálya által kidolgozott „Üdülési szokások kérdőív” alkalmazásával a Felvidéken élőkét kérdeztük meg, n=2965. A kérdőív anoním, tartalmaz szociodemográfiai kérdéseket, zárt kérdéseket alkalmazva. A kérdőív kérdéseit kvantifikáltuk, SPSS 14.0 alkalmazásával az eredményeket feldolgoztuk.

Eredmények

A Szlovák Állami Oktatási Programon belül a testnevelés tantárgy tanterve az évi óraszámában 10%-ot biztosít a természetben végezhető sporttevékenységekre. Ezen felül a különböző iskolatípusokra a következő természetben végezhető sporttanfolyamokat engedélyezi: óvoda (sí-tanfolyam, úszásoktatás, természetóvoda, korcsolyázás stb.), alsó tagozat (természetiskola, úszásoktatás, sízés, korcsolyázás, kerékpározás stb.), felső tagozat (sí-tanfolyam, úszásoktatás, kerékpározás, korcsolyázás stb.), középiskola (sikurzus-snowboard, úszótanfolyam, turisztika, korcsolyázás, kerékpározás stb.), egyetem (síkurzus-snowboard, turisztika, kerékpártúra, kenu tábor, vízitábor, úszótanfolyam stb.). Minden évben ősszel és tavasszal egy-egy napos „Egészséges életmódra” nevelés napot tartanak, mely tartalmaz: természetjárást, természetben végezhető sporttevékenységeket, az elsősegélynyújtás ismereteit, közlekedési ismereteket, a helyes táplálkozással való megismerkedést, polgári védelmet és a természeti környezetben való tartózkodást.

A kérdőívet 62%-ban nők töltötték ki, a megkérdezettek 65%-a 26-55 év között volt. A válaszadók 46%-a falun él, míg 47%-uk családi házában lakik.

Összesen 9 163 sporttanfolyamon vettek részt iskolai tanulmányaik során, ez 1 főre 3,1 sporttanfolyamot jelent. Legtöbbször sí-tanfolyamon (66%), ezt követte az úszótanfolyam (65%). A résztvevők közül 65%-uk jelölte, hogy a sí-tanfolyamon nagyon jól érezte magát, az úszótanfolyamon ez 64% volt.

A belföldre évente járó sízők közül 26%-ban több mint 4 órát, 38%-uk pedig 1-4 óra között síelnek.

Következtetés

A tanulmányunkban bemutatjuk Szlovákia testnevelés tantárgyán belül, hogy milyen természetben végezhető sporttevékenységeket biztosít. Ezek közül kiemelve a sporttanfolyamok pozitív hatását a későbbi üdülési szokásokra.

Kulcsszavak: Szlovákia, testnevelés tanterv, természetben végezhető sporttevékenységek, sporttanfolyamok

SAJÁTOS NEVELÉSI IGÉNYŰ TANULÓK KOORDINÁCIÓS ÉS KONDICIONÁLIS KÉPESSÉGEINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA KÉT ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Erdei Norbert¹, Tóth Bernadett²¹ *Móra Ferenc Általános Iskola, Budapest*² *Gyermekház Alapítvány Általános Iskola és Gimnázium, Ihrig Károly Doktori Iskola Debreceni Egyetem, Debrecen***E-mail: erdeinorb@freemail.hu****Bevezetés**

Jelen előadás célja, hogy összehasonlítsa két általános iskola sajátos nevelési igényű tanulóinak koordinációs és kondicionális képességeit. Vizsgálatunkat a Gyermekház Alapít-

vány Általános Iskola és Gimnáziumban – kizárólag sajátos nevelési igényű tanulói – és a Móra Ferenc Általános Iskola 10-15 éves sajátos nevelési igényű tanulói között végeztük.

Anyag és módszer

A vizsgált létszám 42 fő (28 fiú, 14 lány) iskolánként. Felmértük a tanulók alap állóképességét 1000 méteres síkfutással, gyorsasági állóképességét 4x20 méteres ingafutással és a láb dinamikus erejét helyből távolugrással. A koordinációs képességeiket 2x10 méteren egykezes labdavezetéssel, flamingo-tesztrel és lapérintés tesztrel mértük. Statisztikai módszerekkel, az SPSS 14 szoftver segítségével, kétmintás *t*-próbával összehasonlítottuk a két általános iskola növendékeinek motoros teljesítményét. Az volt a cél, hogy megvizsgáljuk a sajátos nevelési igényű tanulók fizikai teljesítményét két különböző általános iskolában. Arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a sajátos nevelési igényű gyermekek motoros képességeiben mutatkozik-e eltérés, ha kifejezetten az ő fejlesztésükre létrehozott iskolát hasonlítunk össze egy átlagos inkluzív-integráló iskolával szemben.

Eredmények

A tavaszi szünet miatt az adatok beérkezése még nem teljes, amelyek pedig nagymértékben befolyásolhatják a várható eredményeket.

Következtetések

Vizsgálatunk adatokat szolgáltat az SNI tanulók fizikai teljesítményére, annak érdekében, hogy mozgásprogramjaik jobban kidolgozhatók és egyénre szabottak legyenek.

Kulcsszavak: motoros képességek, összehasonlító vizsgálat, sajátos nevelési igényű tanulók, Újpest, Zugló

TESTNEVELÉSI EGYETEMISTÁK TÁPLÁLKOZÁSSAL KAPCSOLATOS ISMERETEI - ELŐTANULMÁNY

Farkas Anna, Bosnyák Edit, Szmodis Márta

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: farkas@tf.hu

Bevezetés

Bár igen széleskörű azon hozzáférhető irodalom – tankönyv, internet és egyéb kiadványok –, amely alapján a táplálkozással kapcsolatos „modern” ismereteinket megszerzhethetjük, illetve bővíthetjük, mégis sok a téves információ, a tévhit, amelyek sokszor jelentősen eltérhetnek a tudományosan igazolt eredményektől és megalapozott tudástól.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálatunkban egy korábban összeállított és nemzetközi vizsgálatban használt kérdőív (Ozdogan és Ozcelik, 2011) alapján kívántuk felmérni egyetemistáink táplálkozással, sporttáplálkozással kapcsolatos ismereteit. Összesen 30 állításra „Igaz – Hamis” döntéssel kellett választ adniuk a hallgatóknak. A válaszadók kor, nem és tagozat szerinti csoportosítását is elvégeztük, hogy az eredményeket ennek tükrében is elemezni tudjuk.

Első ütemben 67 fő első évfolyamos, nappali tagozatos, és 43 fő harmadéves levelező hallgató kérdőíves válaszait elemeztük és értékeltük. Átlagéletkoruk $19,85 \pm 1,18$ valamint $25,81 \pm 5,06$ év volt. A helyes válaszokat „1”-es, a helytelen válaszokat „2”-es értékkel jelöltük, és kiszámoltuk az átlagot a 30 állítás esetében. Minél közelebb volt az érték az „1”-hez, annál több helyes választ adtak a hallgatók. A helyes válaszok százalékos megoszlásának különbségeit K_{hi^2} -próba segítségével hasonlítottuk össze.

Feltételeztük, hogy a felsőbb évfolyamokban mélyebb tudással rendelkeznek a sport-specifikus táplálkozással kapcsolatban. Azt is feltételeztük, hogy a levelező és a nappali tagozatos hallgatók tudása eltérhet, valamint a nemek között is lehetséges különbség.

Eredmények

Elsősorban a rontott válaszok voltak nagyon hasonlóak a két csoportban, főleg egyes kérdésekhez köthetően. A levelező harmadéves férfiaknál mindössze négy állításnál, a nőknél pedig hat esetben mindenki helyesen válaszolt, ezek közül két állítás azonos volt. Az első éves nappali tagozatosoknál nem volt ilyen állítás.

Jellemző volt, hogy a férfiak és nők mely kérdésben tévedtek, vagy rendelkeztek helytelen információval, tagozattól függetlenül.

Következtetés

A megkezdett vizsgálat elemzésének folytatásával pontosabb képet kaphatunk az egyetemisták táplálkozással, sporttáplálkozással kapcsolatos tudásáról, valamint nem, kor és szakok szerint, és az ország különböző régióiban történő felmérés összehasonlítása alapján az esetleges oktatási hiányosságokra, vagy éppen pozitív tapasztalatokra is fény derülhet. Mindez segíthet abban, hogy a korszerű tudás intézményesített átadására, illetve a hallgatók önálló ismeretgyarapítására is felhívjuk a figyelmet.

Kulcsszavak: sporttáplálkozás, egyetemisták, tudás, ismeretek

LEDTERÁPIA: A PREVENCIÓTÓL A REKREÁCIÓIG

Farkas János

Budapest

E-mail: faja@mail.datanet.hu

Bevezetés

A fényenergia és a változó mágneses mezők biológiai hatásmechanizmusa a szövetek szintjén hasonló természetű. De szinergikus hatást várhatunk, amikor fényvel együtt magnetostimulációt is alkalmazunk.

Anyag és módszerek

A ledterápia által használt fényenergia leginkább helyi hatást fejt ki a szövetekre. A testen belüli terjedése elsősorban a fény hullámhosszától függ. A szövetek reakciója az egyes szövetrétegek energiaátvivő, abszorbeáló képességének kombinációja szerint alakul.

Eredmények

Fokozott oxigén asszimiláció a szállítók által, amely növeli az ATP szintézist az oxidációcsökkentő rendszerekben az aerob és anaerob légzési útvonalon; felelős többek között a protein és a kollagén szintéziséért, amely jelentősen befolyásolja a szövetregenerációt.

DNS szintézis és sejtosztódás erős serkentése.

Vasodilatációs hatása a véredények lágy izomtakarója közvetlen relaxációjának köszönhető, ami az angiogenesis felgyorsított folyamatával és a szöveti perfúzióval kapcsolatos, ami a regenerációt segíti elő.

Közvetlen hatása van a folyékony kristálymembrán-szerkezetre és azon membránenzim tevékenységekre, melyek a mitokondriális ATP-szintézis fokozásával megnövelt ATP-függő ionpumpákkal kapcsolatosak; ezek mindegyike a membrán áteresztőképességének növekedéséhez vezet, azaz az elektrolitok és a víz disztribúciójának változását eredményezi a sejtekben vagy organelljeikben és a környező területeken; mindkét folyamat gyulladáscsökkentő és duzzanatcsökkentő hatással bír.

A betegség következtében elveszett tárolt ATP-függő membránpumpa tevékenység – a neuronokban lévő nátrium-kálium és kalcium pumpák, amelyek hiperpolarizációhoz és stimulus zároláshoz vezetnek –, a fájdalom stimulusok vezetése az afferens szálakban csökken, így tiszta fájdalomcsillapító hatást figyelhetünk meg.

A szerotonergikus szinapszisek megváltozott tevékenysége és a béta-endorfin stimuláció felszabadítása révén a pituitáris gland-adrenal gland tengely társulhat a clycoticoidok

fokozott felszabadulásával, amely hozzájárul az erős fájdalomcsillapító hatáshoz. Az immunrendszer szabályozása és a rheológikus vér tulajdonságok javulnak.

Következtetés

„A ledoterápiában alkalmazott fizikai tényezők kihasználása a nem szteroid gyulladáscsökkentők alkalmazásának és a kezelési költségek csökkenéséhez vezet. Ezt a módszert gyakran, mint választott módszert alkalmazzák, annál is inkább, mert a non-invazív módszerek közé tartozik mind a terápiában, mind a rehabilitációban.

Úgy tűnik, hogy a magnetoterápia az egyik legígéretesebb új ága a fizikális orvoslásnak. A módszer alkalmazásával elért terápiás eredmények messzemenőig kielégítőek, hiszen érintés nélküli, fájdalommentes, gyors hatást eredményeznek, ami nagyon lényeges a beteg számára.”

Kulcsszavak: oxigén asszimiláció, vasodilatáció, mikrocirkuláció, ATP-szintézis, ATP-függő membránpumpa, bétaendorfin stimuláció

„A NÉP EGÉSZSÉGE LEGYEN A LEGFŐBB TÖRVÉNY.”

CICERO

MOZGÁS – EGÉSZSÉG: ISKOLAI TESTNEVELÉSRE

ÉS SPORTRA ÉPÍTETT NEMZETI STRATÉGIÁI

MOZGÁSPROGRAM FIATALJAINK

FIZIKAI ÁLLAPOTÁNAK TUDATOS FEJLESZTÉSÉHEZ

F. Mérey Ildikó

Óbudai Egyetem, Budapest

E-mail: feherne.ildiko@kgk.uni-obuda.hu

Bevezetés

Nemzeti Stratégiai Mozgásprogram fiataljaink fizikai állapotának tudatos fejlesztéséhez.

Módszerek

A program vezetője az EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA.

A programban közvetlenül résztvevő tárcák és feladataik:

Sportért Felelős Államtitkárság

A sportolni vágyó tehetséges, kiváló testi, biológiai, fiziológiai adottságú, fizikailag jól terhelhető fiatalok mielőbbi feltérképezése (kiválasztása), versenysport felé irányítása.

Oktatásért Felelős Államtitkárság

Első mérés:

A tanulók fizikai állapotának országosan egységes minőségellenőrzése.

– Az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek mérésére alkalmazott motorikus próbákban elért teljesítmény mérése, értékelése, minősítése.

– Az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek területén mutatkozó esetleges hiányosságok feltárása.

Fejlesztés – egyénre szabott képesség szerinti differenciált terheléssel.

Szinten tartó program: közepes, jó, kiváló és extra Hungarofit minősítés esetén

Fejlesztő program: igen gyenge, gyenge és kifogásolható Hungarofit minősítés esetén

Egységes minőségbiztosítás

– A gyenge fizikuma miatt kiszűrt egészségileg hátrányos helyzetű fiatalok felzárkóztatása.

Második mérés:

Mérés – visszacsatolás: az oktatásban eltöltött évek alatt a tanulók egészségi és fizikai állapotában bekövetkezett fejlődés/változás irányának és mértékének nyomonkövetése.

Egységes minőségellenőrzés:

– Az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek mérésére alkalmazott motorikus próbákban elért teljesítmény mérése, értékelése.

– A tanuló általános fizikai teherbíró-képességének minősítése.

– A program hatására bekövetkezett változások irányának és mértékének nyomonkövetése.

Egészségügyért Felelős Államtitkárság

Minden tanévben az oktatás területéről a tavasszal mért eredmények alapján az egészségügyiek – korosztályonkénti és nemenkénti bontásban – intézményi összesített formában megkapják a tanulók funkcionális állapotára utaló adatsort.

Eredmények

A program hatékony megvalósítása esetén a 7-18 évesek körében évente 10%-kal csökken a gyenge fizikuma miatt kiszűrt egészségileg hátrányos helyzetű fiatalok százalékos aránya.

Összefoglalás

Fiataljaink fizikai állapotának tudatos fejlesztése csak pedagógus-orvos együttműködéssel az iskolai testnevelésre és sportra épített Nemzeti Cselekvési Mozgásprogram keretén belül valósítható meg.

Kulcsszavak: fizikai állapot mérés, Nemzeti Stratégiai Mozgásprogram, azonos életesély

KOGNITÍV FUNKCIÓK SÉRÜLÉSE HIPERKINETIKUS ZAVARBAN (ADHD): A RENDSZERES FIZIKAI TRÉNING JÓTÉKONY HATÁSA KÍSÉRLETES ÁLLATMODELLLEN

Felszeghy Klára¹, Pósa Anikó², Varga Csaba², Nyakas Csaba¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest*

² *Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar,*

Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

E-mail: kfelsz@tf.hu

Bevezetés

A hiperkinetikus zavar változatos eredetű magatartási rendellenesség, vezető tünetei a hiperaktív/impulzív viselkedés és a figyelemzavar. Általában kisiskolás korban kerül diagnosztizálásra, mivel mind a kognitív funkciókban, mind a szociális viselkedésben zavart okoz. A rendellenesség a gyermekek 6-9%-t érinti világszerte, de a tünetek jelentős része a felnőttkorban is perzisztál. A gyógyszeres kezelés elsősorban pszichostimulánsok alkalmazására épül, amely a fejlődési szakaszban számos nem kívánatos mellékhatást is eredményezhet. A jelen munkában a szerzők az ADHD neonatális dopamin-depleciós állatmodelljét alkalmazták, és felnőtt korban inaktív és rendszeres spontán aktivitást végző állatokon a kognitív funkciók alakulását vizsgálták.

Anyag és módszerek

Wistar patkányokat négynapos korban 6-hydroxydopamin toxinnal kezelték intra-cerebroventrikuláris injekció formájában. Ez a beavatkozás 60-90%-kal csökkenti az agy kritikus régióinak dopamin tartalmát. A kontroll állatok csak oldószert kaptak hasonló módon. A felnőtt hiperaktív és kontroll patkányok egy részét speciális ketrecekbe helyezték, amelyek mokuskerékkel voltak ellátva. A másik részét standard ketrecekben négyesével helyezték el. A 3 hónapos spontán futás alatt ketrecenként mérték a megtett távolságot. A futást követően, hathónapos korban mindkét szériában vizsgálták a figyelmi és memóriafunkciót (új tárgy felismerése), valamint a munka és referencia memória alakulását térbeli tanulási tesztben (Morris maze).

Eredmények

A neonatális korban depletált és álműtött állatok által megtett távolság a rendszeres tréning során nem különbözött. A rendszeres mozgás csökkentette új környezetben a depletált állatok hiperaktivitását az inaktív depletált állatokkal szemben, és erősítette a figyelmi és memória funkciót az új tárgy felismerésében. A térbeli tanulás során javulást eredménye-

zett a munka memóriában (rövidtávú memória), míg a referencia memória (hosszútávú memória) nem mutatott jelentős változást.

Következtetés

Jelen vizsgálatok kimutatták, hogy a rendszeres mozgás jelentős javulást eredményez az ADHD-ra jellemző vezető tünetekben. A fizikai aktivitást követően szignifikáns javulás jelentkezett az állatok figyelmi funkciójában, a munka-memória javulása pedig hatékonyabbá tette a térbeli tanulás folyamatát. Az eredmények felvetik a lehetőségét a rendszeres fizikai tréning alkalmazásának a hiperaktív gyermekek komplex terápiájában.

Kulcsszavak: ADHD, hiperaktivitás-figyelemzavar, kognitív funkciók, rendszeres tréning

TÁPLÁLKOZÁSI ATTITÜDÖK ÉS MÉDIA-HASZNÁLATI SZOKÁSOK RENDSZERESEN SPORTOLÓ GYERMEKEK KÖRÉBEN

Füge Kata, Ács Pongrác, Figler Mária

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: fugekata@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban kulcsfontosságú fogalom az egészségtudatos-ság, azon belül is a gyermekkortól kezdődő rendszeres sport. Munkánk célja, hogy felmérjük a rendszeresen, versenyszerűen sportoló gyermekek viszonyát az egészségtudatos magatartáshoz, ezen belül két speciális területre fókuszáltunk: milyen kapcsolata van a rendszeresen sportoló gyermekeknek az egészséges táplálkozással; illetve használhatók lennének-e körükben a modern technikai eszközök az egészséges táplálkozás népszerűsítésére?

Anyag és módszerek

Kutatásunk mintáját a pécsi Rátgéber Kosárlabda Akadémia kötelékében az iskolai testnevelésórán kívül legalább heti három alkalommal sportoló, 8-17 éves gyermek adta (n=146). Adatainkat saját szerkesztésű, nyitott és zárt kérdéseket tartalmazó kérdőív segítségével gyűjtöttük, melyet a gyermekek anonim és önkéntes módon, szülői beleegyezéssel töltöttek ki, 2013 márciusában. Az adatok feldolgozása kvantitatív módszerekkel történt, az alkalmazott statisztikai eljárások között szerepelt leíró statisztikai elemzés, valamint következtetési statisztikai próbák (Khi² próba, t-próba, korrespondencia-analízis). Az adatok feldolgozását IBM SPSS 20 programcsomaggal végeztük.

Eredmények

Rendszeresen sportoló gyermekekből álló mintánkban egyetlen válaszadó sem tartotta kifejezetten egészségtelennek saját táplálkozási gyakorlatát. Mintánkban összefüggést találtunk az egészséges táplálkozás bevallott fontossága és a saját táplálkozás pozitív értékelése között.

Nem találtunk statisztikailag kimutatható összefüggést a testnevelésórán kívüli sportolás gyakorisága és a gyermekek célzó élelmiszeripari reklámok önreflektíven értékelt hatása között.

Kimutatható összefüggést nem találtunk a testnevelésórán kívüli sportolás gyakorisága, valamint a médiában reklámozott élelmiszerek egészséges voltának gyermekek általi percepciója között.

Feltételezésünket, miszerint összefüggés van a testnevelésórán kívüli sportolás gyakorisága és az egészséges táplálkozás személyes fontossága között, a kutatás során gyűjtött adatok statisztikai vizsgálata nem igazolta.

A vizsgált gyermekkorú populációban mind az érintőképernyős mobiltelefonok használata, mind a közösségi hálózati portálon való regisztráltság 70%-ot meghaladó.

Következtetés

Az egészségtudatos magatartás kialakításához a rendszeres sportolást már gyermekkorban fontos lenne összekötni az egészséges táplálkozás technikáinak megismertetésével, különösen az élelmiszeripari reklámok hatásának tudatosításával. Minderre hatékony eszköz lehet az internet és az érintőképernyős mobiltelefonok által alkotott modern technológiai platform.

Kulcsszavak: egészségtudatosság, sporttáplálkozás, közösségi média

AZ AGRRESSZIÓ, A DÜH ÉS A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT ALAKULÁSA LABDARÚGÓ CSAPATOKNÁL KÜLÖNBÖZŐ TÉTHELYZETEKBE

Gadanez Péter

Budapesti Műszaki Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Kar, Ergonómia és Pszichológia Tanszék,

Munka- és szervezetpszichológia mesterképzés, Budapest

E-mail: gadi189@gmail.com

Bevezetés

Kutatásomban az agressziós hajlam (trait anger), a pillanatnyi düh (state anger), valamint a szubjektív jóllét (subjective well-being) összefüggését vizsgálom három labdarúgó csapatnál. Arra keresek választ, hogy a játékosok agresszióra való hajlama milyen mértékű pillanatnyi düh formájában nyilvánul meg, illetve van-e összefüggés az éppen jellemző szubjektív jóllét és a pillanatnyi düh között (a sporton kívüli élet hogyan hat a pillanatnyi dühre, és az edzőhelyzet ezt mennyiben változtatja meg). Mindemellett vizsgálom a pillanatnyi düh és a szubjektív jóllét alakulását edzések és mérkőzések előtt és után, illetve az edző pillanatnyi affektivitásának a játékosokra gyakorolt hatását. Az értékeket csapatok szintjén vetem össze, hogy általános következtetéseket vonhassak le, egyéni szinten pedig az agresszió szempontjából a két végleten elhelyezkedő játékosok értékeit vizsgálom külön.

Anyag és módszerek

Kutatásomban három igazolt játékosokból álló labdarúgó csapat vesz részt (2 U18-as fiú, 1 U17-es lány csapat). Három tényezőt vizsgálom: agresszióra való hajlam (STAXI "anger-in, anger-out" skála), pillanatnyi düh (STAXI "state anger" skála) és pillanatnyi szubjektív jóllét (COMOSWB). A pillanatnyi tényezőket (düh és szubjektív jóllét) a bajnoki szezon különböző helyzeteiben, nevezetesen vegyes felkészülési időszakban, közvetlenül tétmeccsek előtti és utáni edzések során, illetve mérkőzések előtti és utáni pillanatokban mérem fel. Emellett az edzések előtt az edzővel is kitöltetem a pillanatnyi állapotra vonatkozó kérdőíveket, illetve megkérem, sorolja fel a három leginkább és legkevésbé agresszív játékosát, hogy azok eredményeit külön is vizsgálhassam. Nemek közötti összehasonlításra is lehetőség nyílik. Mind az edző, mind a játékosok esetében korreláltatom az agressziós hajlam és a szubjektív jóllét kérdőíveket a pillanatnyi düh kérdőív eredményeivel.

Eredmények

Az egyes eredményeket, a skálák korrelációit és az egyes szituációk közötti különbségeket az előadás során ismertetem.

Következtetés

Kutatásom felhívhatja a figyelmet a kontrollmechanizmusok jelentőségére mérkőzéseken és edzéseken, azok kiemelt fontosságát a hajlam szinten agresszív játékosok esetében, valamint alapot nyújthat a düh és a szubjektív jóllét optimális szintjének kiépítésében.

Kulcsszavak: agresszió, szubjektív jóllét, düh

SPORTSZAKMAI AUDIT VÉGZÉSÉNEK IDŐSZERŰSÉGE A MAGYAR SPORTBAN

**Géczi Gábor, Gósi Zsuzsanna, Kassay Lili,
Sipos-Onyestyák Nikoletta, Nagy Attila, Gergely István**
*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*
E-mail: gabor@tf.hu

Bevezetés

A magyar sport életében jelentős változások zajlanak a mostani időszakban, lehetőségeket kapnak az élsport szövetségei a tudatos sportágfejlesztésre. Mind a TAO-s sportfinanszírozás, mind a kiemelt sportágak állami támogatása mérőföldkőnek számítanak a hazai sportélet korszerűsödéséhez, megújulásához. Ezeknek a lehetőségeknek a kiaknázásához elengedhetetlen az auditálás, azaz a szervezet szakszerű működésének vizsgálata, melyet működő rendszerekre, folyamatokra, termékekre vonatkoztatnak, megvizsgálva, hogy az mennyire felel meg bizonyos elvárásoknak, előírásoknak. Az audit másfelől bizonyítékok nyerésére és ezek objektív kiértékelésére irányuló módszeres, független és dokumentált folyamat is egyben, amely az auditkritériumok teljesülését méri (ISO 19011). Ezzel kapcsolatosan Chelladuarai és Chang (2000) leírták, hogy a különböző minőségi standardok és célok összefüggésben állnak a szervezetben dolgozók kvalitásaival.

A sporttal kapcsolatban jellemzően jelen van a sportszerűségi auditálása, melynek segítségével a sportáganként eltérő gyakoriság is megállapítható (Boyce and Quigley, 2003).

Mondanivaló

Létezik azonban kifejezetten sportszakmai audit is, amely a sportágfejlesztés fázisai közül az elsőben, az állapot megismerésében, felmérésében kiemelt fontosságú feladat (Sterbenz és Géczi, 2013). Chaker (2004) szerint a sporton belüli megfelelő kormányzathoz (good governance) szintén szükséges a szervezetek szakmai auditja, ezzel segítve a sport fejlődését. A sportágak sikeres, eredményes fejlesztésének kiindulópontja tehát a sportszakmai audit, az abban rögzített tényadatokhoz képest kell majd később a változásokat mérni.

A sportszakmai audit alkalmával az összes olyan területet meg kell vizsgálni, mely a sportág életében releváns tényező, úgymint a stratégia, a szervezethez, a sportágfejlesztés, a létesítményhelyzet, az oktatás, a kommunikáció, a diák-sport, a társadalmi befogadás, az erőszak elleni tevékenység és a sportorvosi háttér. A sportszakmai audit már itthon sem ismeretlen, 2009-ben a Magyar Jégkorong Szövetség átesett egy Nemzetközi Jégkorong Szövetségi (IIHF) auditon, melyből sokat okulva tudott javítani a felelős vezetőség a szervezet működésén.

Kulcsszavak: audit, sportfinanszírozás, sportágfejlesztés, stratégia

A SPORTSZEKTOR RÉSZESÉDÉSE A SZEMÉLYI JÖVEDELEMDADÓ 1%-ÁBÓL

Gósi Zsuzsanna, Géczi Gábor, Sipos-Onyestyák Nikoletta
*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*
E-mail: gzsuzsa@net-tv.hu

Bevezetés

A szerzők arra keresték a választ, hogy a személyi jövedelemadó felajánlható 1%-ából milyen arányban részesedik a sportágazat. Ezen adományozási forma során civil és nonprofit szervezetek kaphatnak támogatást. Magyarországon az adó 1%-át civil szervezeteknek 1997 óta, az 1+1%-át civil szervezetek és egyházak részére 1998 óta ajánlhatják fel magánjogi szervezetek.

Anyag és módszerek

A vizsgálat a dokumentumelemzés segítségével történt. Az adóhivatal rendszeresen tesz közzé tájékoztató kiadványokat a felajánlott összegekről. Az elemzés során az elmúlt négy év adatait hasonlítottuk össze. A vizsgálat során felmértük, hogy hogyan változott az egyes szektoroknak felajánlott rész, változott-e a felajánlók százalékos aránya, és milyen hatással voltak az adóváltozások a befizetett, és a felajánlható összegekre.

Eredmények

A közzétett kimutatások alapján az utóbbi évben a felajánlott összeg évről évre csökken. 2010-ben még 17,9 milliárd volt, 2011-ben 15,9 milliárd, addig 2012-ben már csak 12,45 milliárd. Ez 30%-os csökkenés. A civil szervezetek közül az alapítványok részesülnek a legnagyobb támogatásban, 14.535 szervezet számára 5,390 milliárd forintot ajánlott fel közel 1,390 millió adózó, az egyesületek esetében 14 ezer szervezet szerepel a támogatottak között, ők 1,597 milliárd forintra számíthatnak. A több mint 416 ezer felajánlás alapján, 47 felsőoktatási intézmény összesen 19,7 millió forintot kapott mintegy 3,800 adózótól. A tevékenységek szerinti megoszlás a 2012-es évi adatok alapján a következőt mutatja, a legtöbb felajánlást az egészségügyi szektor kapja 30%-os részesedéssel, ezt követi az oktatás 26%-kal, majd természetvédelem és állatvédelem 10%, a szociális ellátás 8%-kal és a sport szektor 7%-kal. A megelőző években is hasonló arányt láthattunk, bár az egészségügyi szektor 1-2%-kal többet, míg az oktatási szektor 1-2%-kal kevesebbet kapott. Amennyiben a felajánlott összegek nagysága szerint vizsgáljuk, a legnagyobb összeget kapott tíz szervezet közé egészségügyi szektorban működő alapítványok és állatmenhelyek kerültek be. A támogatott szervezetek között közel négyezer sportszervezet található, minimális mértékben megjelennek itt a szövetségek is, de sokkal jellemzőbbek az egyesületi és alapítványi formát támogatók száma. A legtöbb támogatott sportszervezet – számuk megközelíti a 600-at – Pest megyében található. A sportágak közül egyértelműen kiemelkedik a labdarúgás és a küzdősportok.

Következtetés

Az adatok azt mutatják, hogy a sportszektor ugyan részesedik az adó 1%-ából, de a civileket az egészségügyi szervezetek és az állatmenhelyek tudták megszólaltatni. Együttes cél megszólítani azokat az adózókat, akik nem töltik ki a rendelkezési nyilatkozatot.

Kulcsszavak: személyi jövedelemadó, 1%, sporttámogatás

ECONOMIC BENEFITS TO CITIES OF HOSTING MAJOR SPORTS EVENTS

Chris Gratton
*Sport Industry Research Centre
Sheffield Hallam University, UK*
E-mail: c.gratton@shu.ac.uk

The economic benefits of hosting major sports events have become an increasing controversial part of event literature. Many governments around the world have adopted national sports policies that specify that hosting major sports event is a major objective.

A broad range of benefits has been suggested for both the country and the host city from staging major sports events including: economic impact, urban regeneration legacy benefits, sporting legacy benefits, tourism and image benefits, social and cultural benefits.

It is well known that cities and countries compete fiercely to host the Olympic Games or the soccer World Cup. This presentation will concentrate on the legacy benefits generated from hosting major sports events such as the Olympic Games. The presentation focuses particularly on the benefits to Beijing and China from the summer Olympics of 2008 and also the legacy of London 2012.

A NAGYVÁROSOK GAZDASÁGI HASZNA A KIEMELT SPORTESEMÉNYEK RENDEZÉSÉBŐL

Chris Gratton

Sport Ipari Kutató Központ

Sheffield Hallam Egyetem, Nagy-Britannia

E-mail: c.gratton@shu.ac.uk

A nagyvárosok kiemelt sportrendezvényekből származó gazdasági haszna a rendezvényszervezés területének egyre inkább ellentmondásos témájává válik. A világ sok kormányhivatala tette magáévá a nemzeti sportpolitikai irányelvek között kiemelt célként a nagyszabású sportesemények megrendezését.

Széles azon előnyök tárháza, amelyeket ezáltal mind az ország, mind pedig a rendező város élvez: a gazdasági hatás, a város felújításának megmaradó tárgyi értékei, a sportban megjelenő hatások, a turizmusból és a megítélés javításából származó haszon, valamint a szociális és kulturális gazdagodás.

Az is közzismert, hogy a városok és országok ádáz harcot vívnak az Olimpiai Játékok vagy a futball Világbajnokság megrendezéséért. Ez az előadás azokról az előnyökről szól, amely egy kiemelt sportesemény, mint például az Olimpiai Játékok megrendezéséből származik. Elsősorban a pekingi, Kínában megrendezett 2008-as, valamint a 2012-es londoni Olimpiai Játékok hozadékát kívánja bemutatni az előadás.

„ÉREMVADÁSZAT” – AZ ELIT SPORTOK VERSENYKÉPESSÉGE MAGYARORSZÁGON

Gulyás Erika, Sterbenz Tamás

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék, Budapest*

E-mail: gulyas@tf.hu

Bevezetés

Ahogy a gazdaságban, úgy az élsportban is egyre éleződik a nemzetek közötti verseny. Egyre több ország fordít kiemelt figyelmet és allokál jelentős forrásokat versenysportjának fejlesztésére. Azonban az olimpián kiosztható érmek száma adott, a sportban csak úgy kerülhetünk előrébb, ha valakit legyőzünk. Ahhoz, hogy Magyarország képes legyen megőrizni előkelő helyét az olimpiai éremranglistán, fontos, hogy azonosítani tudjuk azokat a kulcstényezőket, melyek ebben a versenyben meghatározó szerepet játszanak. A növekvő verseny és a globalizációs folyamatok miatt, egyre erősebben merül fel a kis országok számára a specializáció kérdése a sportban, mint járható út eredményességük javítása érdekében. Kutatásunkban a versenyképesség közgazdaságtani elméleteinek segítségével elemezzük a magyar sport modelljét.

Módszerek

Az elit sportok versenyképességét meghatározó tényezők azonosítását többlépcsős módszer segítségével végeztük. Az eredményességre vonatkozó adatok összegyűjtése után megvizsgáltuk a sportágak piaci részesedésének és a verseny intenzitásának alakulását az elmúlt olimpiákon. A kutatás másik pillérét a kvalitatív adatgyűjtés képezi, mely kérdőíves felmérés segítségével a kiemelt sportágak „puha” tényezőinek feltárására irányul. Az adatokat a sporttudományban új, de az üzleti életben már alkalmazott döntéstámogató módszer segítségével elemezzük. A szakértői rendszer segítségével azonosítjuk az egyes sportágak versenyképessége szempontjából meghatározó tényezőket és összehasonlítjuk a hat nemzet körében végzett SPLISS (Sport Policy Leading International Sporting Success) kutatás eredményeivel.

Következtetések

Magyarország hagyományosan kiugróan jól teljesít az olimpiai éremvadászat során, ugyanakkor élsportjának stratégi-

ai fejlesztése elmarad a fejlett országokéhoz képest. Korábbi kutatások megerősítették, hogy a sikerek elérésében az általi források mennyisége fontos tényező, de annak formája, minősége, az intézményi struktúra elemzése eddig nem kapott kellő figyelmet. A magyar elitsport versenyképességének javítása érdekében szükséges a teljesítménymérés-ösztönzés rendszerének újragondolása, és a finanszírozás, specializáció stratégiájának kialakítása.

Kulcsszavak: versenyképesség, sportfinanszírozás, elit sportok

PETO₂ A VENTILÁCIÓS KÜSZÖB MEGHATÁROZÁSÁNAK ÚJ LEHETŐSÉGE?

Györe István

Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Budapest

E-mail: dr.gyoreistvan@gmail.com

Bevezetés

Az anaerob átmenet meghatározása fontos szerepet játszik a kardiológiai, pulmonológiai betegek rehabilitációjában, valamint a sportolók terhelhetőségének megállapításában. Az anaerob átmenet meghatározása invazív módszerrel, tejsav, sav-bázis egyensúly mérésével történik. A ventilációs küszöb megállapítására (non-invazív eljárás) több eljárást is alkalmaznak, többek között: RQ=1; VCO₂ slope (VCO₂-VO₂), VE-VCO₂, VE – terhelés intenzitás, valamint EQO₂ ábrázolása. Az elmúlt öt-tíz évben, a nemzetközi irodalomban egyre több közlemény jelenik meg arról, hogy az egyes meghatározási módszerek nem minden esetben esnek egybe, és egyik, vagy másik módszer felül, vagy alul méri az átmenet zónáját. A klinikumban, pulmonológiai spiroergometriai vizsgálatok során került előtérbe a kilégzett levegő CO₂ és O₂ nyomásának mérése, melyet a légvétélről-légvételre történő analízis tett lehetővé (PETCO₂: end-tidal carbon dioxide tension; PETO₂: end-tidal oxygen tension). Normál, ellenőrzött körülmények között a PETCO₂ értéke megegyezik az artériás vér pCO₂ értékével Hgmm-ben. PETO₂ esetében hasonló összefüggést nem tudtak kimutatni. Néhány szerző megemlíti, hogy a PETO₂ értéke progresszív terhelés során nő.

Anyag és módszerek

Először különböző sportágakban (kajak-kenu, triatlon, cselgáncs, futás, kézilabda) spiroergometriai futószalagos terhelés eredményeit vizsgáltam meg, az alap gázcsere paraméterek (VE, VO₂, VCO₂, RQ) mellett a PETO₂-t is figyelembe véve. A vizsgálati protokoll minden sportoló esetén azonos volt: 6 km/h kezdő sebesség, állandó 1,5%-os meredekség mellett percnként 1 km/h-val növeltük az intenzitást. Többlépcsős terhelés esetén (kerékpáros, futószalagos) a spiroergometriás vizsgálatokat a vér metabolikus paramétereinek mérésével egészítettük ki és összehasonlítottuk a PETO₂ változásával.

Eredmények

Minden sportoló esetében a PETO₂ változott a terhelés során, először csökkent, majd a terhelés utolsó harmadában az intenzitással folyamatosan emelkedett. A törésponthoz tartozó PETO₂ értékek 100-115 Hgmm között voltak, és az egyes ventilációs küszöb értékekkel jó megközelítést mutattak. A terhelés alatti metabolikus paraméterek változása szintén jól korrelált a PETO₂ változással.

Következtetés

A PETO₂ figyelembevétele a ventilációs küszöb meghatározásánál egy új lehetőség, de további vizsgálat és elemzés szükséges a rutinban történő használatához.

Kulcsszavak: ventilációs küszöb, anaerob átmenet, VO₂, VCO₂, PETO₂, PETCO₂

A KÉZILABDA TUDÁSÁTADÁS A MÉM ELMÉLET TÜKRÉBEN A XXI. SZÁZAD KÉZILABDAEDZŐ TOVÁBBKÉPZÉS ÉS JÁTEKOS FELKÉSZÍTÉS „ÚJ” MEGKÖZELÍTÉSE

Györfi János

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

E-mail: gyorfijanos@mob.hu

Bevezetés

Új elemzési módszerek bevezetésével fejleszhetőnek tartom az edzők, játéktechnikai és a játékosok képzését és továbbképzését. A mérkőzés-situációkhoz közelebb álló helyzeteket kell megmutatni. A mém-elmélet alkalmazása olyan felismert, emlékezetben tárolt játékkonstrukciókra, alaphelyzetekre hívja fel a figyelmet, amit az oktathatóság és a gyorsabb és eredményesebb döntéshozatal érdekében, érdemes új technológiai eszközökkel is bemutatni, elemezni, logikailag rendezni szedni.

Módszerek

A japán kate mintájára játékosok közötti alapviszonyok, kiinduló helyzetek kialakítására került sor. A helyzetek elemzéséhez háromféle vizuális felvételi módszert alkalmaztam: az irányító mögötti szemmagasságból készült felvételeket, ezen kívül 3D felvevő kamerával és a játékosok homlokára szerelt (irányító, átlövő, kapus, védő) felvevő kamerával egyaránt dolgoztam. A módszert – a különböző felvételeket összevágva – az edző és játéktechnikai képzések anyagába és a játékosok képzésébe is egyaránt hatékonyan be lehet építeni. A videokonferencia módszerét és az on-line szakmai konferencia módszerét a gyakorlatban több alkalommal eredményesen kipróbáltam. A képzésekbe, továbbképzésekbe mindkét megoldás költséghatékony módon bevezethető, alkalmazható.

Eredmények

Bebizonyosodott, hogy az új technikai módszerek a játékos és sportszakember képzésbe hatékonyan beépíthetők. A fejkamerás rögzítés szakít az asszociatív nézőponttal, és a disszociatív látás mód alapvető szemléleti váltást jelent az oktatásban. A 3D technológiával kiegészítve a szemmagasságból készített felvételekkel jelentősen segíti a helyzetek elemzését, támogatják a gyorsabb megértést. A komplex módszer az edző és a játékos együttes szellemi munkájára alapoz, a döntési helyzetek részletes, több szempontú elemzésével segíti a helyes döntések meghozatalát. Az állandó kiinduló játékhelyzetekből történő gyakorlatindítás segíti a játékhelyzetek gyors felismerését, megértését, a leghatékonyabb megoldás kiválasztását.

Kulcsszavak: mém-elmélet, budo hagyomány adaptálhatósága, fejkamera, 3D technológia

AZ STPI TRAIT-SKÁLÁINAK VALIDITÁS-VIZSGÁLATA SPORTOLÓK KÖRÉBEN

Hajduné László Zita

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar

Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

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

Bevezetés

Jelen vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy a sportolók lelki folyamatainak – a szorongás, a düh, a kíváncsiság – sok összetevős rendszere, hogyan befolyásolhatja, mitől válhat egyedivé, hogyan határozza meg a sportoló egyén stílusát, és a környezettel való interakcióit.

Anyag és módszer

A vizsgálati mintát Pécsen az egyéni és csapatsportágban résztvevő sportolók körében végeztük (n=243). A vizsgálati módszer az STPI szerkesztési elvére épül, amely egy intenzitás skálán regisztrált állapotot és egy gyakoriság skálán felmért hajlam reakciókat mér. A személyiségváltozók State-

Trait vizsgálatára a Cronbach alfa együttható meghatározását alkalmaztuk, amely a skálák belső konzisztencia mérését teszi lehetővé. A skálán elért értékek értelmezésének alapja a standard értékekhez való viszonyítás volt.

Eredmények

Az állapot skálák Cronbach alfa értéke 0.6-0.904 között mozog, így a kapott konzisztencia mutatók értéke a skála megbízhatóságát jelzi. A kritériumainak legkevésbé a Pillanatnyi Kíváncsiságot mérő skála tesz eleget, mert nem egyértelműen fogalmazza meg a környezet felderítésére irányuló aktuális törekvést, ezért térhetnek el szembetűnően az eredmények az egyéni és a csapatjátékokban sportolók között. A Pillanatnyi Szorongás skála tételeinek belső konzisztenciája még az elfogadható tartományon belül van, mindkét mutatóban. A Pillanatnyi Düh skála tételei vizsgálatok a Cronbach alfa értékek magas megbízhatóságra utalnak mindkét mért sportolói csoportnál.

A vonás skálák Cronbach alfa értéke 0.621-0.730 között mozog. A Kíváncságra való Hajlam a skálánál a Cronbach alfa által jelzett megbízhatósága az egyéni sportolóknál, és a csapatsportágban versenyzőknél egyaránt megfelelő volt. A Szorongásra való Hajlamot vizsgáló skálák értékei az egyéni sportolók körében magas értéket, míg a csapatjátékban versenyzők körében alacsony értéket mutatnak. A szorongás állapot erősebb intenzitása magyarázható azzal, hogy az egyéni sportolók a versenyek során többet vannak magukra utalva, szemben a sportjátékot űzőkkel.

Következtetés

A State-Trait skálák értékeinek prezentálása alapján megállapítható, hogy az egyéni és a csapatsportágak jellegéből adódóan alapvető különbség van a sportolók személyiségjegyei között, amely befolyásolta a kapott eredményeket. A versenyzők megismerését követően, az esetleges „gyenge” pontjaiknak felderítése elősegítheti a sportolói pályafutásuk eredményességét. A továbbiakban megfelelő sportpszichológiai és sportpedagógiai ráhatások ajánlásai fogalmazhatók meg az edzők, sportszakemberek számára. A skálák validitása megfelelő, javasoljuk további felhasználását és szélesebb körben való tesztelését, komparatív elemzések vizsgálatát.

Kulcsszavak: sportpszichológia, személyiségjegyek, szorongás

ÖNMOTIVÁLTAK-E A TANULÓK A TESTNEVELÉS IRÁNT MAGYARORSZÁGON?

Hamar Pál¹, Karsai István², Soós István³

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*

³ *Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, UK*

E-mail: hamar@tf.hu

Bevezetés

A címben megfogalmazott kérdést nem elsősorban pszichológiai jelenségként, hanem az iskolai tanítás-tanulás, az iskolai testnevelés pedagógiai kérdéseként vizsgáltuk. Az iskolára vonatkoztatva a motiváció témakörét, a kulcskérdés, hogy miként nevelhetünk belsőleg motivált, tanulás- és tudásvágygal rendelkező gyermekeket. Pedagógiai szempontból a legfontosabb cél, hogy a tanulókat képesek legyünk hatékonyan motiválni a belső, érdeklődésből fakadó cselekvésre (Szabó, 2004). Az iskolai testnevelésben motiváló hatás csak úgy érhető el, ha valamilyen tevékenységet, eseményt, tanulói szerepet vagy tananyagot érdekessé teszünk, vagyis felkeltjük a tanulók érdeklődését. Leegyszerűsített formában az érdeklődés a pedagógiai alkalmazás számára elérhetővé teszi a motivációt (Rétsági és Hamar, 2004). Vizsgálati hipotéziseink: feltételeztük, hogy az iskolai testnevelés elsajátítási folyamatában az olyan, tanulókat motiváló tényezők, mint a teljesítményorientáltság, eltökéltség, kitar-

tás, megbízhatóság, kényelemszeretet, kikapcsolódni vágyás, szórakozás keresése, kockázatkerülés dominánsan fellelhetők, és ezek egymással összefüggésben állnak. A testnevelésórákon meghatározó szerepet játszó, felsorolt motivációs tényezők a nemek és az életkor függvényében jellemzően nyilvánulnak meg.

Módszerek

A vizsgálati minta 2840, 11-18 éves tanulóból állt, nemek szerint közel azonos arányban megosztva: 1367 fiú és 1473 lány. A keresztmetszeti vizsgálat módszere kérdőíves felmérés volt. Az önmotivációs kérdőív 36 kérdést tartalmazott, ahol a vizsgált személyeknek egy ötfokozatú Likert-skálán kellett a kérdésekben szereplő kijelentéseket önmagukra vonatkoztatva értékelniük. A kérdőív 36 kérdéséből hat faktort (F) képeztünk. Az adatfeldolgozást két szempontos varianciaanalízissel, Bonferroni Post Hoc, Kolmogorov Smirnov és Leven's tesztel végeztük.

Eredmények

A testneveléshez, mint a fizikai aktivitás megnyilvánulásához kapcsolódó pozitív karakterű faktorok mind a lányok, mind a fiúk esetében magasabb értékeket vettek fel, mint a negatív tartalmakkal rendelkező faktorok. Az eredmények nemenkénti és korosztályonkénti összehasonlításakor a legmarkánsabb nemi differencia a teljesítményorientáltság és a kockázatkerülés faktorok között figyelhető meg. Az életkor szempontjából legtanulságosabb eredmény, hogy a legfiatalabb korosztály szinte minden tekintetben eltér az idősebb korcsoportoktól.

Összefoglalás

Vizsgálati hipotéziseink megtarthatók. Az önmotivációs eredményeink annyiban állnak összhangban az iskolai testnevelés affektív jellemzőiről, a tanulói attitűdről kialakult képünkkel, hogy a testnevelés iránti, alapjában véve pozitív érzelmi kötődés – még kockázatvállalás és az izgalom magasabb szintje mellett is – a feladatmegoldásra, a sikeres teljesítésre, az önmagába vetett bizalomra épül. Ez a testnevelés tanítása és tanulása szempontjából megnyugtató háttérrel jelent.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, önmotiváció, 11-18 éves korosztály

EGYETEMI ÉLSPORTOLÓK A NYÁRI OLIMPIAI JÁTÉKOKON 1991-2012

Hédi Csaba

Nyíregyházi Főiskola

Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: hecsa956@gmail.com

Bevezetés

A teljesítménysport eredményessége szempontjából az egyetemi sport szerepét különböző módon értékelik és kezelik világszerte. Vannak államok, ahol a felsőfokú intézményeket az élsport bázisának tekintik és vannak országok, ahol nem tulajdonítanak kiemelt jelentőséget az egyetemi sportnak. A magyar sport, ha csupán az olimpiákon elért eredményeit vesszük figyelembe, méltán mondható tekintélyparancsolónak. Az olimpiai eredményesség és az egyetemi sport összefüggéseivel hazánkban ez idáig nemigen foglalkoztak sportszakemberek, és a téma nem került a hazai kutatások látóterébe sem. A tanulmány célja, hogy áttekintse: (1) az elmúlt két évtizedben az Universiadékon és az Egyetemi Világ bajnokságokon érmet szerzett sportolók közül hányan kerültek be az olimpiai csapatokba; (2) hány nappalis egyetemi hallgató volt tagja az olimpia csapatoknak ebben az időszakban.

Módszer

A tanulmányban jelzett témához a szerző dokumentumelemzés és résztvevői megfigyelés módszerével gyűjtött információkat.

Eredmények

Az első téma elemzéséhez elegendő információ áll rendelkezésre. Ennek alapján megállapítást nyert, hogy 1991 és 2011 között 243 egyetemi sportoló 314 érmet szerzett a Nyári Universiadékon. Egyetemi/Főiskolai világbajnokságokon 335 sportoló hallgató 153 érmet helyezést ért el. Közülük mintegy 150-en voltak tagjai az olimpiai csapatoknak 1992 és 2012 között. Ezek az eredmények azt bizonyítják, hogy noha a magyar sportban az egyetemi sportolók eredményeit gyakran negligálták, végső soron ők is érdemben hozzájárultak a magyar olimpiai sikerekhez. A második kutatási kérdésfeltevés pontos megválaszolásához nem találtunk elegendő megbízható adatot, ezért csak becslésekre szorítkozhatunk. Ezek szerint az olimpiai csapatoknak átlagosan mintegy 35-40 százaléka volt egyetemi hallgató, lényegesen kevesebb, mint a vitathatatlanul sikeres ausztrál, francia, angol vagy német olimpiai csapatoknak. A feltárt adatok még érdekesebb információval szolgálnak az olimpiakonok egyesületi hovatartozását tekintve, amelynek alapján megállapítható, hogy az egyetemekhez köthető sportklubok száma átlagban sem éri el az öt százalékot.

Következtetések

A kutatás eredményei arra utalnak, hogy hazánkban is érdemes lenne nagyobb figyelmet szentelni a hallgatók teljesítménysportjának, és sokkal nagyobb mértékben befektetni az egyetemi élsportba. Az elmúlt évtizedekben több kezdeményezés is született a minőségi sportolók egyetemi életüknek pedagógiai és anyagi támogatására, de a hosszabb távon is megnyugtató megoldás még várat magára. Első lépésként megoldást kellene találni az idevonatkozó statisztikai adatok nyilvántartására és rendezésére. Az egyetemi sport nemzetközileg elfogadott értékeinek hazai elismertetéséhez, az egyetemi élsportolók eredményességének fokozásához további következetes erőfeszítések szükségesek a szakpolitika, a magyar olimpiai mozgalom, a sportági szövetségek és nem utolsósorban a felsőoktatási intézmények és sportklubjaik részéről.

Kulcsszavak: egyetemi sportolók, olimpiai érmesek, egyetemi minőségi sport

A LABDÁS JÁTÉKOSOK ÉS NEM SPORTOLÓ FIALALOK MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜKRŐL ÉS AZ EDZETTSÉGÜKRŐL ADOTT VÁLASZAINAK ÖSSZEHOSONLÍTÁSA

Hegedűs Ferenc, Seregi Ernő, Vajda Ildikó, Batta Klára, Pucsek József Márton, Veress Gyula

Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: hegedus93@gmail.com

Bevezetés

A szerzők kutatásuk során arra keresték a választ, hogy a sportolási tevékenységnek milyen szerepe van az egészséges életmód, illetve a sportoló fittségének szabályozásában, alakításában. A szervezet külső hatásokhoz való alkalmazkodása, illetve a vizsgálatban résztvevő csapatsportágakban versenyző sportolók önértékelése alapján szeretnénk bizonyítani, hogy a rendszeres sportolás nem csak kondíciójukat, hanem a mentális egészségüket is pozitívan befolyásolja.

Anyag és módszerek

Intézményünkben a Campus Study 2010 „Sport, egészség, stressz” projekt keretén belül vizsgáltuk a sport hatását különböző szintű egyéni és csapatsportágat művelő versenyzők körében. A jelen kutatásban 140 fő főiskolás hallgató (átlagéletkoruk: 21,15 év) és 345 fő versenyszerűen sportoló csapatjátékos (átlagéletkoruk: 21,16 év) válaszait dolgoztuk fel (n= 485).

A válaszokat százalékos formában mutattuk be, a két minta összehasonlítására pedig az ANOVA analízist használtuk. A hibahatárt 5%-on határoztuk meg.

Eredmények

Az általános egészségi állapotuk és az edzettségük, önértékelésük alapján jelentősen különbözik a két csoport.

A sportolás szerepének az egészség megőrzésében, bár mindkét csoport pozitív szerepet tulajdonít, a két választ összehasonlítva szignifikáns különbséget tapasztaltunk.

A stresszérzékenységet vizsgálva gyenge szignifikancia értéket kaptunk, ugyanakkor az utóbbi két hónapban a stressz terheltségük jelentősen különbözik egymástól.

Ennek a terheltségnek az okát vizsgálva, a kontrollcsoport főleg iskolai és munkahelyi okokat, a sportolói csoport pedig a veszteség élmény és a teljesíthetetlen elvárásokat jelölte meg.

A sportolás stresszoldó szerepének vizsgálatára adott válaszokat feldolgozva, a sportolók 75,1%-a, míg a kontrollcsoport tagjainak 37,9%-a az „egyértékes” választ jelölte meg.

Következtetés

Az eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy jelentős különbség tapasztalható a vizsgált változókat tekintve a sportoló és nem sportoló csoport válaszai között.

A kontrollcsoport tagjainak válaszai alapján megállapíthatjuk, hogy a sport egészségmegőrzésének szerepét fontosnak tartják, ugyanakkor rendszeresen semmit nem sportolnak.

Kulcsszavak: egészség, sport, stressz, fizikai aktivitás

A KÜLÖNBÖZŐ MÉRTÉKŰ IZOMETRIÁS ELŐFESZÜLÉSEK KÜLÖNBSEGEI A VÉGREHAJTÁS FÜGGVÉNYÉBEN ÉS HATÁSUK A POZITÍV MUNKAVÉGZÉSRE

Hegyí András, Péter Annamária, Négyesi János,

Tihanyi József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Biomechanika, Kineziológia és Informatika Tanszék, Budapest

E-mail: and.hegyi@gmail.com

Bevezetés

Cormie és munkatársai (2011) rámutattak, hogy a maximális aktivitással indított izom-összehúzódnás jelentősen javítja a teljesítményt. Ennek mechanikai alapja azonban még vitatott. A magasabb aktivitációs szint önmagában, illetve az előfeszülés mértékének növelésével, így az elasztikus elemek megnyújtásával is növeli a koncentrikus kontrakció alatti munkavégzést. Vizsgálatunk célja az volt, hogy a térdfeszítők esetében megvizsgáljuk az izom-in rendszer előfeszülése és elektromos aktivitása közötti kapcsolatot.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban kilenc fiatal személy (19,89± 0,78 év, TT= 63,56± 9,48 kg, TM= 170± 8,69 cm) vett részt. Multicont II dinamométeren a 60 fokban mért maximális izometriás nyomaték 100, 80, 60, 40, 20 százalékából indított, maximális sebességű gyors felszabadításos (QR_{100, 80, 60, 40, 20}), illetve előfeszülés nélküli (AL) kontrakciókat hajtottak végre a vizsgált személyek. Az előfeszülést két módon kellett elérni: időkorlát nélkül (F_n), illetve a lehető legrövidebb idő alatt (F_{gy}). A kontrakciók alatt a vastus mediális (VM) és vastus laterális (VL) izmok aktivitációs szintjét (rmsEMG) telemetriás EMG készülék segítségével határoztuk meg. A maximális szögsebességet (ω) és szöggyorsulást (β) meghatároztuk a pozitív munkavégzés során. A statisztikai elemzést Statistica 10.0 programmal végeztük, a szignifikancia szintet minden esetben 5%-ban határoztuk meg.

Eredmények

F_n esetében rmsEMG és az előfeszülési szint között szignifikáns, lineáris kapcsolatot találtunk. F_{gy} esetében azonban ez a kapcsolat nem állt fenn. Az előfeszülési szint és a ω , illetve előfeszülési szint és β között lineáris kapcsolat volt F_n és F_{gy} esetében is, azonban F_{gy}-nél jelentősen nagyobb volt alacsony feszülési szinteknél (QR_{60,40,20}) a mechanikai munkavégzés (p<0,01).

Következtetés

Eredményeink alapján az izom aktivációs szintje és feszülése közötti lineáris kapcsolat megbomlik maximális izomaktiváció esetében. Ebben az esetben a koncentrikus kontrakció alatti munkavégzést főként az aktivációs szint határozza meg, míg kevésbé dinamikus előfeszülés végrehajtása esetén az aktivációs szint és az előfeszülés közötti lineáris kapcsolat megmarad, és az elasztikus energia visszanyerése lép előtérbe a pozitív munkavégzés domináns faktoraként. Ebből következően a maximális izomaktiváció főleg a rövid ideig tartó, kis amplitúdójú mozgások során jelentős.

Kulcsszavak: aktivációs szint, előfeszülés, pozitív munka

10-14 ÉVES AMERIKAI ÉS MAGYAR GYERMEKEK ISKOLÁN KÍVÜLI FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK VIZSGÁLATA

Ihász Ferenc¹, Michael Cooper², Alen Weeks²

¹ Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar, Sporttudományi Intézet, Győr

² University of Northern Iowa, USA

E-mail: ihasz@atf.hu

Bevezetés

Az elhízás népegészségügyi probléma, ami egyre égetőbb módon követel megoldást. A helyszín egyrészt a család, másrészt az iskola. Jelen kutatás célja: bemutatni a gyermekek szabadidős tevékenységét, illetve a fizikai aktivitás időtartamát és az intenzitás mértékét.

Anyag és módszerek

A kutatás során (n=67 gyermek), (életkor: 11.76±0.83) amerikai (n=33) és magyar (n=34) gyermeket vizsgáltunk meg a hét egymást követő, három napján. A vizsgálat kezdetekor testmagasságot (TTM) és testtömeget (TTS) mértünk, majd ezekből testtömeg-indexet (BMI) számoltunk. Méréseinket GT3X+ Actigraph Accelerométerrel végeztük, amit a gyermekek a csipő fölé rögzítve folyamatosan viseltek a három nap során. Három intenzitás zóna alapján minősítettük a rögzített összes mozgást: alacsony (moderate) (~3.5 Mets); (vigorous) közepes (~5 Mets) és erős (vigorous+) (~8 Mets).

Eredmények

A tápláltsági mutató (BMI) átlagai statisztikailag szignifikánsan nagyobbak (p<0.01) az amerikai lányoknál, mint a magyaroknál. A fiúk átlagai csak numerikus különbséget mutatnak, szintén az amerikai fiúknál volt nagyobb. Ami a fizikai aktivitás átlagait illeti, minden kategóriában szignifikánsan több időt töltöttek (közel a háromszorosát) az amerikai gyermekek, mint a magyar társaik, nemtől függetlenül.

Következtetés

Az iskolán kívüli fizikai aktivitás jelentősége elvitathatatlan. Az iskolai testnevelés számának növelése enyhíthet ezen a problémán, de az eredményes megoldást a kortársakkal történő több órás, változó céllal és intenzitással történő „szabad játékok” jelentheti.

Kulcsszavak: szabadidős tevékenység, intenzitás zóna, „szabad játékok”

MÓDOSÍTOTT YMCA LÉPCSŐ TESZT ÉS A 20 M-ES INGAFUTÁS TESZT KÖZÖTTI KAPCSOLAT VIZSGÁLATA 15-17 ÉVES KOSÁRLABDÁZÓKON

Karsai István^{1,3}, Szóts Gábor², Ács Pongrác¹, Melczer Csaba¹, Szmodis Márta², Karsai Dániel⁴

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

³ Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

⁴ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: karsai.istvan@mdsz.hu

Bevezetés

Csapatportokban az utánpótláskorú játékosok felkészítésében a technikai és taktikai tudásszint fejlesztése mellett a kardiovaszkuláris rendszer megfelelő szintre emelése játssza a legfontosabb szerepet. Az edzésterheléshez történő alkalmazkodás és a biológiai érési folyamat komplex módon befolyásolja a morfológiai változásokat és a szabályzó mechanizmust. Az egyes komponensek eltérő módon történő fejlődéséről nyert információk segíthetik az edző munkáját a hatékonyabb edzéstervezésben. Megfelelő ellenőrző módszerek alkalmazásával a folyamatok nyomon követhetők és a hatékony beavatkozások tervezhetővé válnak. Kutatásunk célja, egy olyan módszer alkalmasságának tesztelése volt, amellyel részletesebb információk nyerhetők a szív és a keringési rendszer aktuális működési színvonaláról.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 33 utánpótlás korosztályhoz tartozó fiú kosárlabdázó vett részt (ék.: 14,6 SD 1,1 év; tm.: 170,3 SD 35,3 cm; tt.: 70,2 SD 26,6 kg). Random módon meghatározott sorrendben 20 m-es ingafutás tesztet és módosított YMCA lépcső tesztet hajtottak végre (30 cm lépcső helyett 45 cm magasságú lépcső), a két teszt között 60 perc pihenőidőt biztosítottunk. Az ingafutás alkalmával a teljesített résztávok számát, a lépcső teszt során „Kellényi-Karsai System” plethysmograph alapú készülékkel és TENZI software segítségével a megnyugvási szakasz (60 sec időtartam) paramétereit rögzítettük.

Eredmények

Nem találtunk szignifikáns kapcsolatot a beütések száma és az ingafutás eredménye között.

Szignifikáns negatív irányú kapcsolatot találtunk az ingafutás eredménye és a maximális HR, konstans, meredekség, valamint az átlag RR értékek között.

Szignifikáns kapcsolatot találtunk a beütés, valamint a maximális HR, konstans, meredekség és RR átlagértékek között.

Következtetés

A módosított YMCA teszt alkalmas a kardiovaszkuláris edzettségi szint meghatározására az adott korosztályban (edzett populáción), azonban nem a lépcsőteszt hagyományosan alkalmazott értékelési eljárása alapján (beütések száma), hanem a részletesen vizsgált maximális HR, konstans, meredekség és RR átlag értékek vizsgálatával.

Kulcsszavak: lépcső teszt, ingafutás, kardiovaszkuláris edzettségi szint

A KOSÁRLABDA VERSENYELŐNYEI A SPORTFOGYASZTÓI PIACON

Kassay Lili

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportmenedzser és rekreáció tanszék, Budapest

E-mail: kassay@tf.hu

Bevezetés

A rendszerváltást követően a hazai kosárlabda fővárosi klubjai elsorvadtak, az utánpótlás rendszere szétesett, a női bajnokság néhány esélyes között dől el; a férfiak kiélezet-

tebb, ugyanakkor nemzetközileg nem átütő klubversenyben mérhetőnek meg. A magyar kosárlabda kikerült az európai élmezőnyből, nézőinek meghatározó részét elvesztette. Ugyanakkor a sportág és a fenntartható működtetés újraépítésének kulcskérdése, hogy a kosárlabda sportági- és üzletfejlesztési szempontból milyen versenyelőnyökkel rendelkezik a sportfogyasztói piacon – más sportágakhoz, illetve más szórakoztatóipari szereplőhöz képest; kik fogyasztják a kosárlabdát; milyen a fogyasztási szerkezetük, milyen a fogyasztásuk intenzitása?

Módszerek

Az ötezer fős mintán végzett online önkitöltős kérdőíves kutatás válaszadói a 16-59 éves magyar internetező lakosságot reprezentálják nem, kor, településtípus, valamint a lakóhely régiója szerint. A minta az idős, alacsony végzettségű, kistérségeken élők körében tér el szignifikánsan az alapsokaság mintázatától. A kutatás feltáró jellegű, az eredmények bemutatása a kosárlabda és a további négy látvány csapat-sport fogyasztói piacon kimutatható versenyhelyzetének jellemzésére leíró jellegű.

A kérdőív összeállítását szakértői és döntéshozói mélyinterjúk (12) előzték meg annak érdekében, hogy a sportfogyasztói piac feltárása valamennyi, a szakértők által is megerősített hipotézis feldolgozását lehetővé tegyék. A szakértői interjúk egy strukturált guide iránymutatásait követték; a tartalomelemzés azonosságainak kiszűrése, valamint a jelentős eltérések felkutatása hozzájárult a fogyasztói kérdőív releváns témafelvetéseihez.

Eredmények

A fogyasztókért folyó szórakoztatóipari versenyben a 16-29 évesek körében komoly versenyelőnyökkel rendelkezik – elsősorban a sportág jellegéből, üzletiségéből, a verseny gyakoriságából és a széleskörű elérhetőségéből fakadóan.

A sportági versenyben a kosárlabda nem éri el a labdarúgás, kézilabda, vízilabda fogyasztótáborának méretét, ám önmagában ez a tény nem tükrözi a sportági pozíciókat, és félrevezető a lehetőségek prognosztizálásakor.

A legnagyobb kihívók – labdarúgás, kézilabda – eltérő fogyasztási és korosztályi szerkezetű, országreszekenként is értelmezendő versenyt generálnak.

Összefoglalás

A kosárlabda sportági- és üzletfejlesztés lehetőségeit meghatározó 16-29 évesek a többi csapatsportág részesedését messze felülmúló arányban fogyasztják a kosárlabdát. A sportág globális; népszerű, vonzó és üzletileg is sikeres (NBA); a médián keresztül ismert és trendi a hazai fiatalok körében. Ezek az adottságok komoly sportági versenyelőnyt jelentenek. A vidéki bázisok többi sportág által is befolyásolt versenyhelyzete eltérő. A budapesti piac lehetőségei kiaknázzatlanok.

Kulcsszavak: kosárlabda, sportágak versenye, sportfogyasztás

TERHELÉSES VIZSGÁLAT EREDMÉNYEI

GERINCVELŐ-SÉRÜLT SZEMÉLY
FES-KERÉKPÁROZÓ EDZÉSE SORÁN

**Katona Péter¹, Laczkó József², Protzner Anna¹,
Ramocsa Gábor¹, Klauber András³, Tóth Miklós¹**

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Pázmány Péter Katolikus Egyetem Információs Technológia Kar (PPKE-ITK), Budapest

³ Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet (OORI), Budapest

E-mail: katona@tf.hu

Bevezetés

Az OORI-ban 2006 óta folytatott, gerincvelő-sérültek funkcionális elektromos stimuláció (FES) segítette kerékpározó edzésének eredményeiről és az alkalmazott módszerről már

beszámoltunk. Ezt a kutatási projektet 2012-ben szélesítettük a TF-en, így az Egészségtudományi és Sportorvosi Tanácsban is elindultak a FES-edzések. Ezen együttműködés további előnye, hogy a FES-edzések során a helyben megtalálható spiroergométer segítségével különböző terheléséletani paramétereket részletesen tudunk vizsgálni.

Ananyag és módszerek

Az új helyszínen három személy vett részt FES-edzésen, közülük egy alany vállalkozott részletes terheléséletani vizsgálatra. Ezt a Schiller CS 200 Spiro-Ergo berendezéssel, az edzés előtt karergométerrel, majd az edzés közben a Schiller ERG 911 S/L ergométeren végeztük, erre szereltünk fel egy pedálszög-érzékelőt. Ez a bemenő jelét adta egy többcsatornás elektromos ingerlő-készüléknek, ami a pedálszög függvényében adja az elektromos jelet az egyes csatornákra. Ez utóbbi a PPKE-ITK-n készült (PE-11 TENS). Az edzésen résztvevő személy térdhajlító és fesztítő izmait fedő bőrfelületre a stimulátor megfelelő csatormájával összekötött elektrodákat helyeztünk és ezeken keresztül adtuk a mesterséges elektromos ingerlést az izmoknak.

Eredmények

A páciens sérülése következtében várható csökkent légzőrendszeri teljesítmény alig volt tapasztalható (IVC 90%, FEV1 104%, FEV1/IVC 114%, PEF 115%, értékek százalékaik). Vita maxima karergometriás mérés során szintén elmondható, hogy állapotához képest jól terhelhető (VO_2 max 82%, VO_2 max/kg 62%, HRmax 118% /176/, O_2 pulzus a maximális terheléskor 69%, VE 98%, elvárt értékek százalékaik). FES-edzés alatt nehézségekbe ütköztünk, egyrészt az elektromos stimuláció miatt EKG mérésre nem kerülhetett sor, másrészt az edzéshez még a jelen tapasztalatok alapján kell kialakítani az edzési protokollt. Ami azonban megfigyelhető, hogy a tejsav 7 mmol/L koncentrációt mutatott FES-edzés közben, a pulzus pedig 105-re emelkedett (70%-a a várt maximumnak).

Következtetés

További mérések, és ha kell új rehabilitációs protokoll szükséges további információ-gyűjtéshez. Annait mindenképpen látunk, hogy az alanyunk, aki sérülése előtt aktív sportoló volt, kiválóan megfelelő a módszer alkalmazásához és az edzés hatásainak vizsgálatához. A FES-edzés olyan fizikai terhelést okoz, amellyel egy egyébként (bénulás következtében) passzív testrészt edzhető és izomzata a sérülés után is fejleszhető.

Ezt a munkát a Magyar Sporttudományi Társaság és a TÁ-MOP-4.2.1.B-11/2/KMR-2011-0002 pályázat támogatta.

Kulcsszavak: gerincvelő-sérülés, FES, ergometria

TESTNEVELŐ ÉS ÓVODAPEDAGÓGUS HALLGATÓK
EGÉSZSÉGMAGATARTÁSA
ÉS PSZICHOSZOCIÁLIS EGÉSZSÉGE
A WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK TRÉNING TÜKRÉBEN
Keresztes Noémi¹, Kovács Mariann², Kovács Eszter³,
Stauder Adrienne⁴

¹ Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

² Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Pedagógia és Pszichológia Tanszék, Szeged,

³ Semmelweis Egyetem Egészségügyi Menedzserképző Központ, Budapest

⁴ Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

Az egyetemista fiatalok az egészségpszichológiai kutatások kiemelt célpopulációja. Az egészségmagatartási szokásokra, valamint a pszichoszociális egészségre irányuló populáció

szintű kutatásokban az egyetemistákat a 18-24 éves korosztály almintájának tekintik.

Ananyag és módszerek

Kutatásunkban testnevelő és óvodapedagógus tréningcsoportokat vizsgáltunk (N=14; átlagéletkor: 22.42 év, S.D. 4.89 év; 78,6% nő, 21,4% férfi). A Williams ÉletKészségek tréning 2012. október-december között zajlott (16 óra). A tréninghez kapcsolódó kérdőív itemei a szociodemográfiai változókon túl kiterjedtek az egészségmagatartási szokásokra, pszichés és pszichoszociális egészségi állapotra, megküzdési mechanizmusokra, kiegészítő és a vallás dimenziójára is, célja pedig a tréning hatékonyságának vizsgálata volt. A résztvevők kitöltötték egy kérdőívet a tréning kezdésekor, majd 4 héttel később, a tréning végén is. A következő utánkövetésre, a tréning befejezése után 3 hónappal, 2013 márciusában került sor, melynek elemzése folyamatban van.

Eredmények

A megkérdezettek közel 30%-a rendszeresen dohányzik, 35%-uk az elmúlt hónapban 3-9 alkalommal fogyasztott alkoholt, 21,5%-uk egyszerre nagyobb mennyiséget is. 42,9%-uk legtöbbször odafigyel étkezésére, közel 70%-uk heti rendszerességgel sportol.

A tréning előtt a résztvevők 85,7%-a az egészségi állapotát összességében jónak ítélte, 21,4%-uk pedig kiválóan minősítette, összehasonlítva kortársaikkal. Többségük (50%) úgy tapasztalta, hogy egészségi állapotuk nem változott az elmúlt időszakban, viszont 28,6% egészségromlásról számolt be. A pszichoszomatikus tünetek közül az alvászavar (50%), a fáradtság érzés (50%) és a derék- és hátfájás (21,4%) emelkedett ki. 42,9%-uknak nem megy könnyen az elalvás, 21,4%-uk felületesen, 28,6 %-uk pedig szakaszosan alszik. Csak 14,3%-uk ébred pihenten, a többieknek szüksége van fél órára a felfrissüléshez.

Az első utánkövetés adatainál azt tapasztaltuk, hogy a pszichoszomatikus tünetek szignifikánsan csökkentek ($p < 0.05$). Az egészségi állapot önminősítésénél tendenciaszerűen növekedést ($p = 0.08$) és az egyszerre nagyobb mennyiségű alkoholfogyasztásnál pedig tendenciaszerű csökkenést ($p = 0.08$) tapasztaltunk. Az alvás minősége is szignifikánsan javult a tréning során ($p < 0.05$).

Következtetés

Hatékonyság vizsgálatunk eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a Williams Életkészségek tréning fontos helyet foglalhat el az egyetemista fiatalokat célzó prevenció és intervenció programokban.

Kulcsszavak: egyetemisták, Williams ÉletKészségek, egészségmagatartás, pszichoszociális egészség

HAJÓS ALFRÉD TERV

- AZ EGYETEMI SPORT SZAKMAI PROGRAMJA 2013-2020

Kiss Ádám

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest

E-mail: klsadam@mefs.hu

A korábbi jogszabályi változtatások felhatalmazásának megfelelően 2012-ben a Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség (MEFS) elkészítette az egyetemi sport 2013-2020 időszakra vonatkozó szakmai programtervét, a Hajós Alfréd Tervet. A Hajós Alfréd Terv a nemzetközi és hazai felsőoktatási versenysport, a felnövekvő generációk életminőségét jelentősen befolyásoló szabadidősport és a rekreációs célú sportoltatás, valamint a felsőoktatási sportinfrastruktúra területén jelöli ki a teendőket.

A versenysport területén a MEFS kiemelt céljai az Universiadekon és egyetemi világversenyekeken való eredményes részvétel feltételeinek biztosítása, magyar rendezésű egyetemi világversenyekek szervezése, a magyar egyetemi bajnokságok színvonalának és népszerűségének növelése, és a verseny-

sportolók továbbtanulását segítő kettős életpálya modell létrehozása. A Hajós Alfréd Terv felveti egy 2019-es vagy 2021-es Nyári Universiade megpályázását.

A szabadidősport területén javasolt fejlesztések: az egyetemi sport koordinálásához szükséges felsőoktatási Sportiroda-hálózat kialakítása, javaslat az önálló hallgatói sportnormatíva bevezetésére, egy országos szintű, a Hallgató Önkormányzatok Országos Konferenciájával közösen szervezett egyetemi sport- és egészséges életmód népszerűsítő kampány, a SportPont Program indítása, az általános testnevelés rendszerének megújítása a felsőoktatásban, illetve a fogyatékkal élő hallgatók sportoltatásának biztosítása.

Az egyetemi sport-infrastruktúra fejlesztését a Hajós Alfréd Terv hosszú távú célként jelöli ki. A Terv keretében még 2013-ban elkészül a felsőoktatási sportingatlan kataszter, ami világosan bemutatja a lehetőségeket és hiányosságokat. Budapesten első sikerként könyvelhetjük el, hogy kormányhatározat született az új-budai felsőoktatási sportkomplexum, a Tüskecarnok befejezéséről és 2014-es megnyitásáról.

Kulcsszavak: sportszakmai programterv, felsőoktatási verseny sport, Universiade, szabadidő sport, sportinfrastruktúra

LUMBÁLIS MOTOROS KONTROLLFEJLESZTÉS AZ UTÁNPÓTLÁS KAJAK-KENU SPORTOLÓK KÖRÉBEN

Kiss Gabriella, Járomi Melinda

*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Táplálkozástudományi Intézet, Pécs*

E-mail: gabriella_8@freemail.hu

Bevezetés

A kajak-kenu sportban a lumbális motoros kontrollnak kiemelt jelentősége van a sérülések megelőzése és a teljesítmény fokozása szempontjából. Célunk volt felmérni az utánpótlás kajak-kenu sportolók körében a lumbális motoros kontroll képességét, a helyes testtartást kialakító izmok erejét és nyújthatóságát; valamint megvizsgálni a sportág specialitását és az életkori sajátosságot figyelembe vevő speciális core tréning hatását.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot 2012-ben a Pécsi Kajak-Kenu Club és a Kaposvári Vízügy SC-Magyar Kajak-Kenu Szövetségnél végeztük. A hat hónapos core tréning programban ötven fő vett részt. Ötvenhárom fő képezte (nem, életkor, az edzések gyakorisága és időtartama szempontjából azonos) a kontrollcsoportot. 74%-uk fiú, 15,4 ± 3,8 évesek. Kraus-Weber tesztet, Kempf tesztet és Enoch lumbális motoros kontrolltesztet végeztük a program megkezdése előtt és a befejezésekor. Az alkalmazott mozgásanyag testtartás tudatosító, statikus és dinamikus törzsstabilizáló gyakorlatok. Az eredményeket átlaggal, szórással, gyakoriságokkal jellemeztük; a változásokat és a csoportok közti eltéréseket az önkontrollos Wilcoxon, a McNemar, illetve a Mann-Whitney próbával teszteltük, az SPSS alkalmazásával.

Eredmények

A program végére mind a core tréningen résztvevőknél, mind a kontrollcsoportban javultak az eredmények ($p=0,001-0,010$), de összehasonlítva a változások mértékét a két csoportban: az izomnyújthatóság kivételével valamennyi tesztben a program résztvevőinél szignifikánsabb, jelentősebb volt a javulás.

Következtetés

A core tréning hatására a törzs stabilizáló izmainak ereje és a lumbális motoros képesség javult.

Kulcsszavak: dinamikus stabilizálás, core tréning, sportfizioterápia

FÉLÉVES EDZÉSPROGRAM HATÁSA HATVAN ÉV FELETTI NŐK TÁPLÁLTSÁGI, TESTÖSSZETÉTEL ÉS FITTSÉGI MUTATÓIRA **Kopkáné Plachy Judit¹, Vécseyné Kovách Magdolna¹, Barthalos István², Olvasztóné Balogh Zsuzsa³, Bognár József⁴**

¹ Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger

² Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

³ Debreceni Egyetem, Pedagógiai Főiskolai Kar,

Hajdúböszörmény

⁴ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: plachy.judit@ektf.hu

Bevezetés

A Központi Statisztikai Hivatal legfrissebb adataiból kiderül, hogy Magyarországon növekedik az átlagéletkor és a születéskor várható élettartam is, ami nem jelentene problémát, ha a szociális intézményekben gondozottak száma nem emelkedne évről évre. A fizikai és mentális függetlenség elvesztése nemcsak az egyén, hanem a családok számára is elsősorban lelki, az állam számára pedig gazdasági nehézségeket okoz.

Anyag és Módszerek

Egerben végzett kutatásunk során negyvenöt fő, hatvan év-nél idősebb nőt vizsgáltunk hat hónapon át ($N=45$; $M=65,31\pm 5,24$ év). A mintát az Egri Törökfürdő és Reumatológiai Intézet páciensei közül választottuk ki, és véletlenszerűen három csoportba soroltuk: „Torna csoport” ($N=14$; $M=64,68\pm 3,54$ év) heti három alkalommal hatvan perces tornafoglalkozáson vett részt; „Torna+mentál csoport” ($N=16$; $M=67,65\pm 6,27$ év) hetente két alkalommal tornázott és egy szakember által irányított, az egészséges életmóddal kapcsolatos beszélgetéssel vett részt; „Kontrollcsoport” ($N=15$; $M=63,73\pm 4,46$ év). A testösszetételt Inbody 230, a fittségi vizsgálatot az idősek számára validált Fullerton Functional Fitness Teszttel mértük. Az elemzéshez SPSS 17.0 for Windows Páros t -próbát használtunk ($p\leq 0,05$).

Eredmények

Igazoltuk, hogy az intervenció csoportok tagjai fejlődést mutatnak a Kontrollcsoporthoz képest. A „Torna csoport” mutatói csupán a „zsirmentes testtömeg” esetében nem fejlődtek: testmagasság ($p=,000$); testsúly ($p=,000$); testtömeg index ($p=,004$); testzsír% ($p=,007$); zsigeri zsír ($p=,029$); felső végtag ereje ($p=,001$); alsó végtag ereje ($p=,002$); vállizület hajlékonysága ($p=,029$); combhajlító izmok hajlékonysága ($p=,000$); dinamikus egyensúly ($p=,000$); állóképesség ($p=,000$). A „Torna+mentál csoport” tagjainál testsúlycsökkenést ($p=,003$) és a fitness teszt minden eredményében javulást mértünk. A „Kontrollcsoport” esetében romlás mutatkozott az alábbi tesztekben: felső végtag ereje ($p=,000$); vállizület hajlékonysága ($p=,002$); combhajlító izmok hajlékonysága ($p=,042$); dinamikus egyensúly ($p=,000$).

Következtetés

Az egészségre nevelést hatvan éves kor után sem késő elkezdni, ami szerepet játszik az idős kori fizikai és mentális függetlenség megőrzésében.

Kulcsszavak: intervenció program, testösszetétel mérés, csontsűrűség vizsgálat, fittségi állapot

A SPORT HATÁSA A ROMÁNIAI ÉS A MAGYARORSZÁGI EGYETEMISTÁK REZILIENCIÁJÁRA, EGÉSZSÉGÉNEK ÖNÉRTÉKELÉSÉRE ÉS SZUBJEKTÍV JÖLLÉTÉRE

Kovács Klára¹, Báltătescu, Sergiu²

¹Debreceni Egyetem, CHERD-H, Debrecen

²Nagyváradai Egyetem, Nagyvárad

E-mail: kovacs.klarika87@gmail.com, bsergiu@uoradea.ro

Bevezetés

Korábbi kutatásukban a szerzők a partiumi hallgatók szubjektív jóllétére ható társadalmi, demográfiai tényezők vizsgálatában azt az eredményt kapták, hogy a nem, az ország, az anyagi helyzet szubjektív értékelése és a sportolás gyakorisága szignifikáns hatással bír erre: a jobb anyagi helyzetben lévők, a nők, a magyarországi és a gyakrabban sportoló hallgatók boldogabbnak bizonyultak és elégedettebbek életükkel (Baltătescu, Kovács 2012). E kutatás után merült fel bennük az a kérdés, hogy vajon a hagyományos szocio-kulturális, szocio-ökonómiai háttérváltozók mellett a sportnak akkor is megmarad-e a pozitív hatása a hallgatók szubjektív jóllétére, ha modellükbe olyan, a szakirodalomban olvasható további védőfaktorokat is beemelnek, mint az egészség önértékelése és a reziliencia (rugalmasság, a változásokhoz történő rugalmas alkalmazkodóképesség, mely segít megküzdeni a stresszel). Jelen kutatásukban tehát a szerzők arra keresik a választ, hogy hogyan befolyásolja a sport az egészség önértékelését, a rezilienciát és mindezen változók miként hatnak a román-magyar határ menti régióban élő hallgatók szubjektív jóllétére, ha beemelik a modellbe a nem, az ország és az anyagi helyzet szubjektív értékelését, mint szocio-demográfiai tényezőket.

Anyag és módszerek

Az elemzést, amely elsőnek számít e kutatási témában és régióban, a Higher Education for Social Cohesion – Cooperative Research and Development in a Cross-border area (HERD, 2011-2012) kutatási projekt keretében végezték. A mintát a partiumi régió felsőoktatási intézményeinek hallgatói képezték: Nagyváradai Egyetem, Partiumi Keresztény Egyetem, Nagyváradai Emannuel Egyetem, Babes-Bolyai Tudományegyetem – Szatmárnémeti Kihelyezett Tagozat (n=1323, Románia), Debreceni Egyetem, Nyíregyházi Főiskola, Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskolai Kar (n=1296, Magyarország). A kérdőív lekérdezés során a kutatók rétegzett csoportos mintavételt alkalmaztak, s a véletlenszerűen kiválasztott szemináriumi csoportok kérdőbiztos jelenléte mellett töltötték ki a kérdőíveket. A kérdőív tartalmazta többek között a legfontosabb szocio-kulturális, demográfiai és szocio-ökonómiai háttérváltozókat, a hallgatók szubjektív jóllétére (a boldogság és az étellel való elégedettség szintje), a sportolási szokásokra vonatkozó kérdéseket, az egészség önértékelését és a pszichikai állapotra vonatkozó változókat, mint a reziliencia. E változók összefüggéseit tartalmazó modell érvényességét útelemzéssel vizsgálták meg: a sportolás hatását az egészségre, a rezilienciára, a szubjektív jóllétre, a reziliencia hatását az egészségre, s ez utóbbiak hatását a szubjektív jóllétre kontrollálva a nem, az ország és a szubjektív anyagi helyzet változókat.

Eredmények

Kutatási eredményeik szerint a nem, a gazdasági státusz és az ország változók kontrollálása mellett a modellben eltúnt a sport közvetlen hatása a hallgatók szubjektív jóllétére. Ehelyett a sport pozitívan befolyásolja az egészség önértékelését és a reziliencia szintjét, amelyek szintén szignifikánsan növelik a partiumi régió egyetemistáinak/főiskolásainak boldogságát és étellel való elégedettségét. Ennek megfelelően a sport közvetlen, e közvetítő mechanizmusok segítségével járul hozzá a hallgatók szubjektív jóllétéhez. A sport hatását vizsgálva látnunk kell, hogy a sportolás gyakoriságával a hallgatók egészségesebbnek érzik magukat, ami az objektív egészségi állapot és a várható élettartam egyik legjobb mutatója (Kopp, Martos, 2011). Emellett a

sport hozzájárul ahhoz, hogy a hallgatók úgy érezzék, képesek alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez, meg tudják oldani problémáikat akkor is, ha hirtelen változás következik be életükben, s megfelelően tudják kezelni a stresszt. Ez utóbbi pedig nemcsak növeli boldogságuk és étellel való elégedettségük szintjét, hanem az egészség önértékelésére is pozitív hatással van.

Következtetés

A sport népszerűsítésében fontos szerepet játszhat, s hasznosítható lehet az az eredmény, mely szerint a sport hozzájárul a stresszel való megbirkózáshoz, a jobb egészségi állapot percepciójához, s ezáltal az egyetemisták/főiskolások boldogságának és étellel való elégedettségének magasabb szintjéhez, amelyek hozzájárulnak a jobb tanulmányi eredmények eléréséhez. Ennek érdekében a szerzők fontosnak tartják a sportolási lehetőségek minőségének és megfelelő mennyiségének biztosítását a hallgatók számára. A sportoló csoportok, közösségek vezetői számára pedig javasolt bizonyos stresszcsoökkentő technikák bemutatása és alkalmazása a foglalkozásokon a sport által. Ily módon javulhat a román-magyar határ menti régió hallgatóinak egészségi állapota, megküzdési képessége a stresszel, növekszik boldogsága és az étellel való elégedettsége.

Kulcsszavak: sport, szubjektív jóllét, egészség, reziliencia

SPORTLÉTESÍTMÉNYEK FEJLESZTÉSE PPP KONSTRUKCIÓBAN

Kozma Miklós

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: miklos.kozma@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A sport társadalmi-gazdasági szerepének értelmezésekor gyakran merül fel, hogy az állami és az üzleti motivációk együttes jelenlétével kell számolnunk, ennek legjobb modelljeit keressük az eredményes, hosszabb távon is fenntartható működés érdekében. Magyarországon a sportlétesítmények fejlesztésének évtizedes lemaradását a múlt évtizedben Public-Private Partnership (PPP) projektek keretében próbálták megoldani. Sportszarnokok, uszodák épültek nagyobb városokban és kisebb településeken. Empirikus kutatásom keretében, ezen projektek tényleges magyarországi megvalósulását vetem össze a nemzetközi szakirodalomból körvonalazható elméleti keretekkel, külföldi tapasztalatokkal, a tanulságokat keresve, a jobb megvalósítás módjára javaslatokat téve.

Módszertan

A nemzetközi közigazgatási és menedzsment szakirodalom kapcsolódó területeinek áttekintése alapján esettanulmány módszertannal empirikus kutatást végeztem, a kétezres évek második felében készült sportlétesítmény-fejlesztési projektekből válogatva kvalitatív mintaválasztási szempontok alapján. A módszertan triangulációs elvű kiindulóan a kiválasztott projektek kulcsértelemzettel készült félig strukturált interjúkat dokumentumelemzéssel és sajtóelemzéssel egészítettem ki. Az eredményeket az analitikus általánosíthatóság ellenőrzése végett az érvényesség és megbízhatóság értékelésének megalapozására más iparágak egyidejű PPP-projektjeinek vizsgálatával hasonlítottam össze. A kinyert összefüggések nemzetközi projektekből nyert tapasztalataival való összehasonlításból ajánlásokat fogalmazok meg a PPP konstrukció jobb hazai alkalmazása érdekében.

Mondanivaló

A PPP mint fejlesztési, finanszírozási és üzemeltetési modell, elméleti síkon ötvözi az átfogó állami fejlesztési célok tágában értelmezett felelősségértelmezését az üzleti motivációjú vállalkozások fogyasztóorientációjával és hatékonyságával.

Az üzleti vállalkozások a PPP keretében is a piaci mechanizmus által ösztönzött módon törekednek az eredményességre, de csak akkor, ha az állami szerepvállalás piacudarcok által indokolt helyzetében is sikerül szerződéses módon szimulált piaci környezetet létrehozni. Ennek kulcskérdése, hogy a sportolás ösztönzése a fogyasztóorientáltságon keresztül megvalósuljon és választhasson a fogyasztó alternatív szolgáltatók között. A vállalkozó haszna pedig ne legyen garantált, csak a sportlétesítmények tényleges kihasználtságának növekedésével jöhessen létre.

Következtetés

A hazai alkalmazás anomáliái az állami szereplők részéről megfogalmazott célok tisztázatlanságával, az értéknövelés, mint elvárás nem tudatos kezelésével, a szabályozás tökéletlenségével és a releváns tapasztalatok kezdeti hiányosságával függenek össze. A polgárok sportolását ösztönző, jobb alkalmazás elvárható, és nem a PPP mint modell hiányosságaként értékelendő.

Kulcsszavak: Public-Private Partnership, sportlétesítmények, finanszírozás, üzemeltetés, hatékonyság, sportfogyasztás

A STRESSZKEZELÉS ESSZENCIÁJA – AVAGY A TÁNCOS MOZGÁS SZEREPE A DISTRESSZ OLDÁSÁBAN

Lászikné Nagy Ágnes

*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*

E-mail: doktoragnes@gmail.com

Bevezetés

Az utóbbi évtizedek kutatásai bizonyították, hogy szoros összefüggés áll fenn a fizikai aktivitás, valamint az egészségi állapot és a morbiditás, illetve a mortalitás között. Az egészségmegőrző programokban kulcsfontosságú szerephez jutnak a fizikai aktivitást, a mozgást előtérbe helyező jelzések. Ezen a területen nem csak az egészségügyi dolgozók felelőssége hangsúlyozott, hanem ez esetben a NŐK is különös jelentőséggel bírnak. Nem csak önmaguk egészségét tartják szem előtt, hanem komoly szerepet vállalnak családtagjaik egészség-megőrzésében, a felelősségtudat alapú egészségre nevelésben, gyermekeiknek példát mutatnak. Feladataik végzése során azonban gyakran kerülnek szerepkonfliktusok okozta STRESSZ-helyzetekbe, melynek kezelése egyéni stratégiák kidolgozására ösztönöz.

A stressz-menedzsment egyik lehetősége az aktív testedzés, például a táncos mozgásforma, mint stresszkezelő technikaként való alkalmazása.

Anyag és módszerek

Legalább három hónapja rendszeresen (minimum heti 2x60perc) sportoló, táncos testmozgást végző hölgyek (életkor: 40-65 év, n=41) kvantitatív keresztmetszeti, szociológiai felmérését végeztem el. Kutatásomban önkitöltős (saját szerkesztésű, szociodemográfiai adatokat és egészségmagatartási mutatókat tartalmazó) kérdőíveken nyilatkoztak a résztvevők. A vizsgált változók: stressz, fizikai állapot, lelki állapot (függő változók), rendszeres táncos testedzés (független változó), pszichoszomatikus tüneteket előidéző élethelyzetek és azokra való reagálási módok.

Eredmények

A rendszeres testedzés testre és lélekre gyakorolt pozitív hatásai igazolódtak, a táncos mozgás egyértelműen kedvező hatást gyakorol az egyén jövőképre. A vizsgálat során megfigyelhető volt az egészségkárosító szerek használatának alacsony mértéke, valamint kiváló lehetőség nyílt a középkorú nők egészségmagatartási szokásainak megismerésére.

Következtetés

Az ún. distresszek (káros stresszek) kivédésére kiváló lehetőség a táncos torna, mely egészségvédő hatással rendelke-

zik és csökkenti a pszichoszomatikus tüneteket. Célszerű azonban a jövőben egy nagyobb volumenű felmérést készíteni, mely rövid, közép és hosszú távú célokat fogalmaz meg a 40-65 éves korú nők egészségmegőrzésére vonatkozóan és konkrét magyarázatokkal szolgál a stresszkezelés farmakológiai háttéréről.

Kulcsszavak: életminőség, egészségmagatartás, stressz, mozgás

A MOB SPORTISKOLAI PROGRAM

BEVÁLÁS-VIZSGÁLATÁNAK EREDMÉNYEI (2007-2012)
KÉRDŐÍVES LEKÉRDEZÉS ALAPJÁN

**Lehmann László, Kovács Árpád, Matevics Anita,
Székely László**

Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai program, Budapest

E-mail: lehmann.laszlo@mob.hu

Bevezetés

A köznevelési (közoktatási) típusú sportiskolák (55 darab) 2007 szeptemberétől kezdték meg működésüket a sportiskolai kerettanterv alapján az 1., az 5. és a 9. évfolyamon. Ezt követően évről évre felmenő rendszerben bővült a programot alkalmazó évfolyamok száma. Az elmúlt tanévben a rendszer teljesen kiépült, így lehetővé vált a program monitoringja. Arra kerestük a választ, hogy a sportiskolai kerettanterv alkalmazása (tanítása-tanulása) során mennyire voltak elégedettek az említett közreműködő partnerek a sportiskolai programmal.

Anyag és módszerek

Kérdőíves lekérdezés segítségével felmértük a sportiskolai programban résztvevő és érintett partnerek (intézményvezetők, pedagógusok, testnevelők, sportiskolai tanulók, szülők, edzők) elégedettségét a sportiskolai kerettanterv alkalmazásával kapcsolatban. Minden célcsoport számára egyedi kérdőív készült. Az egyes kérdőívek ún. ismétlő-ellenőrző kérdéseket tartalmaztak az adott kérdőíven belül és a kérdőívek között is. Az 55 sportiskola minden érintett igazgatója, a kerettantervet tanító pedagógusa, testnevelője, a sportági képzésben közreműködő edzője, sportiskolai tanulója és szülője megkapta a lehetőséget, hogy kitöltse a kérdőívet. Összesen több mint 7500 kitöltött kérdőívet tudunk feldolgozni.

A kérdőívek kérdései az érintettek sportiskolai kerettantervvel kapcsolatos tájékozottságát, a kerettanterv alkalmazhatóságát, a kerettanterv szerint tanítók és tanulók elégedettségét, a kerettanterv alkalmazása révén tetten érhető többet, hozzáadott értéket mérték, ún. Likert-attitűdskála alkalmazásával.

Eredmények

Minden, a programban érdekelt partner összességében pozitívan nyilatkozott a sportiskolai kerettantervvel kapcsolatban. Kiemelkedően jónak ítélték meg a testnevelők a kerettanterv hatását és bevalását mind az érintett sportiskola, mind a sportoló gyermekek és fiatalok tekintetében. Egy ún. mátrix-szerű kiértékelést végeztünk, aminek a lényege, hogy minden egyes partneri csoporton belül, minden egyes válaszadást értékeltünk, és összesítettük egy-egy intézmény válaszait a partnerek szerint is.

Következtetés

Az első 4-5 év tapasztalatai alapján megtörtént a sportiskolai kerettanterv átdolgozása. A sportiskolai program monitoring kérdőíves attitűdvizsgálata nélkül nem tudtuk volna kellő biztonsággal végrehajtani a szükséges korrekciókat.

Kulcsszavak: sportiskola, sportiskolai kerettanterv

SPORTPSZICHOLOGUSOK SZAKMAI MUNKAKÖZÖSSÉGBEN VÉGZETT OLIMPIAI FELKÉSZÍTŐ MUNKÁJA

Lénárt Ágota¹, Fischer Miklós, Imre-Tóvári Zsuzsa, Harasztiné Sárosi Ilona², Gyömbér Noémi¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest*

E-mail: lenartagota@gmail.com

Bevezetés

Öt sportpszichológus szakmai munkaközösségben végzett felkészítő munkáját mutatjuk be, akik a Sportpszichológia szakirányú továbbképzésen is oktatnak (SE-TSK). Ezzel a magyar csapat több mint felét (kb. 80 fő) látták el.

Anyag és módszerek

A csapat vezetője (Dr. Lénárt Ágota) koordinálta a munkát és folyamatos szupervíziót biztosított. A sportolók számára állandóan rendelkezésre állt az olimpiai faluban. Kb. 30 kvalifikált sportolót látott el az olimpia előtti felkészítésben és a helyszínen. Munkájában a pszichoedukatív elemek mellett (autogén tréning, mentál tréning, figyelemkoncentráció, kognitív módszerek) a sportolók sportformájának bioinformációs technológiával történő monitorozását és formaidőztetését is ellátta. Néhány esetben krízisintervenciók beavatkozására is sor került.

Dr. Fischer Miklós a kajak-kenu válogatotat készítette fel, hat éve dolgozik velük, már utánpótlás koruk óta. Kiemelt módszerei közé tartozik a pszichoanalitikusan orientált pszichoterápia és a fókuszterápia. A női vízilabda válogatotat a csapatkohéziót elősegítő feladatokon kívül egyéni felkészítést is végzett.

Imre-Tóvári Zsuzsa négy évig dolgozott a férfi vízilabda csapattal. Az első évben a csapattagok kiválasztásában nyújtott segítséget. A második évben az egyéni és csoportmunka került előtérbe, amely segítette az önismeretet, felkészítette őket a váratlan helyzetekre és javította a koncentrációt. Megtanulták az autogén és mentál tréninget is. A harmadik évben a fő hangsúly a csapattársak egymás közti kommunikációján és a csapatépítésen volt.

Harasztiné Sárosi Ilona 11 kvalifikációt szerző sportolóval dolgozott, birkózókkal, úszókkal, tornászokkal, judósokkal és atlétákkal, sokszor edzőtáborban is. A részletes állapotfelmérés után pszichoterápiás módszerkombinációkat alkalmazott.

Gyömbér Noémi egy úszó felkészítésében a hagyományos módszerek mellett biofeedback és egyéb laboratóriumi technikákat alkalmazott.

Eredmények

A csapat többek között 6 arany, 2 ezüst és 3 bronzérem, valamint számos helyezést elérésében működött közre.

Következtetés

A 2016-os olimpiai felkészülés érdekében elengedhetetlen a sportpszichológiai hálózat létrehozása. Segítségével minden válogatott kerettag (utánpótlás és felnőtt szinten is) szakszerű sportpszichológiai felkészítésben részesülhet. Ezáltal elérhető, hogy az olimpiai csapat minden tagja igénybe vehesse ezt a szolgáltatást.

Kulcsszavak: sportpszichológiai felkészítés, olimpiai ellátás, helyszíni munka

GÖRLABDA: TÍZ ÉV TAPASZTALATAI EGY, A MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK ADAPTÁLT TESTNEVELÉSÉBEN ALKALMAZHATÓ LABDAJÁTÉKRÓL
Lénárt Zoltán^{1,2}, László Anita Mária³, Takács Krisztina²

¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest*

² *Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Szomatopedagógiai Tanszék, Budapest*

³ *Mozgásjavító Általános Iskola, Szakközépiskola EGYMI és Diákotthon, Budapest*

E-mail: lenart.zoltan@barczy.elte.hu

Bevezetés

2002-ben alakult meg a Mozgásjavító Diák Sportegyesület. A helyszín ugyanaz, mint 1929-ben a Nyomorékok Sportegylete vagy 1970-ben a Halassy Olivér Sport Club esetén volt. A cél ezúttal azonban kifejezetten a mozgáskorlátozott gyermekek diáksportjának fellendítése, szervezetté tétele volt. A többi, hagyományos, verseny- és szabadidős sportfoglalkozás mellett megjelent egy teljesen új, saját fejlesztésű sportkör is. A görlabda eredeti célja egy olyan, aerob terhelést biztosító, labdás csapatjáték kitalálása volt, amelyben egyszerre tudnak részt venni a különböző mozgásállapotú tanulók. Az új játék rövid időn belül az egyik legnépszerűbb szabadidős sporttevékenység lett az iskola diáksága körében. Egyben pedig az intézmény egyik emblemikus specialitása. Az előadás az eddigi tapasztalatokat, a játék pozitív hatásait igyekszik bemutatni, valamint a továbblépés lehetőségeit felkutatni.

Anyag és módszerek

Elsősorban dokumentumelemzés. Az elmúlt tíz év tanulói nyilvántartásainak, sportköri naplójának, edzésterveinek, szabálykönyveinek, versenyek jegyzőkönyveinek, eseménynaplójainak elemző bemutatása.

Az idei tanévben készült egy tíz főből álló, kis mintán végzett előtanulmány, amely mérhető adatokat keresett a görlabda pozitív fizikai, valamint pszichés, szociális hatásaival kapcsolatban. Az így nyert részeredmények körvonalazhatják egy későbbi átfogó vizsgálat lehetőségeit.

Eredmények

A görlabda egy olyan adaptált sporttevékenység, amelyben nagyon különböző mozgásállapotú, mozgáskorlátozott személyek is eredményesen tudnak részt venni. A játékban további adaptációs lehetőségek is rejlenek.

Megfigyelhető tendencia, hogy olyan diagnózissal és mozgásállapottal rendelkező gyermekek is bekapcsolódtak a sportköri munkába, akikről korábban azt feltételeztük, hogy erre nem alkalmasak, vagy számukra ez a tevékenység nem motiváló.

Jellemző, hogy a görlabdázó tanulók általában más sportkör/öknek is a tagjai. Fontos, hogy ez az aktivitás nincs összefüggésben a mozgásállapottal.

Kiemelendő a játék inkluzív jellege. Számos esemény bizonyította, hogy tipikus mozgásfejlődésű és mozgáskorlátozott gyermekek, tanárok és diákok, szülők és gyermekeik egyrangú félként, eredményesen, örömmel tudnak együtt játszani, küzdeni.

Következtetés

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján úgy tűnik, érdemes lenne a görlabdát az eddiginél szélesebb körben ismertté tenni. Szükség lenne a játék hatásait objektíven feltáró, átfogó vizsgálatokra és tanulmányokra.

Kulcsszavak: görlabda, diáksport, adaptált szabadidős sport

PERZISZTÁLÓ PRIMITÍV REFLEXEK HATÁSA A GYERMEKEK ÉLETÉRE

Lívják Emília, Hajdú Krisztina

Miskolci Egvetem Comenius Főiskolai Kar, Sárospatak

E-mail: livjakemi@gmail.com; thethea@gmail.com

Bevezetés

A szerzők előadásukban rámutatnak arra, hogy a mindennapokban gyakorló klinikai szakpszichológusként, illetve gyógytestnevelőként dolgozva tapasztalják a tanulási, beilleszkedési, viselkedési zavarokkal, szorongásos tünetekkel küzdő gyermekek hatékony ellátásának hiányát, a szakma tehetetlenségét, a pedagógusok nem kellő fogékonyságát ezen a területen. Kutatásunk célja, hogy felhívjuk a pedagógusok, pszichológusok, gyógytestnevelők, fejlesztő pedagógusok figyelmét, a dyslexia, dysgraphia, dyscalculia és egyéb tanulási zavarok, mozgatórendszeri és testtartás problémák, szorongásos zavarok, magatartási problémák hátterében az aktív csecsemőkori reflexaktivitás is állhat, mely jelenségkör alapvető ismeretén túl, a mozgásfejlődés, mozgásfejlesztés jelentőségére helyezjük a hangsúlyt a beavatkozási lehetőségek széles skáláján.

Az időn túl (fél- egyéves kor fölött) is gátolatlan (perzisztált) csecsemőkori reflexek késleltetik a gyermek idegrendszerének fejlődését és akadályozzák annak későbbi zavartalan működését. A perzisztált békireflexek negatív befolyása felnőtt korban is kihathat, és maradandó adatfeldolgozási, mozgásrendszeri, koordinációs, tanulási, viselkedési és immunrendszeri problémákhoz vezethet.

Anyag és módszerek

Az utóbbi években Magyarországon is egyre ismertebbé válik az angol „Institute for Neuro-Psychological Psychology” (INPP Gyakorlatprogram©) által, több mint 40 éve kidolgozott hatékony módszere, amely segítséget nyújt a korábbi és intelligenciájához képest alulteljesítő gyermekek kiszűréséhez, a problémák beazonosításához és konkrét, testre szabott gyakorlatsorozatot ad a problémák kezeléséhez. Az INPP módszer célja, hogy az esetleg fennmaradt, primitív – az iskolai tanulás során nem szükséges – mozgásmintákat, automatikus reakciókat a mozgásprogram tudatosan összeállított gyakorlatainak rendszeres ismétlésével tudatos mozdulatokká, mozgássorrá építse újra, és így egyre tudatosabb, sikeresebb mozgást, irányítást érjen el. A gyakorlatprogram legfontosabb kritériuma a 9-12 hónapon át tartó napi rendszerességgel végzett gyakorlás. Minden tanítási napon 10-15 percben. A szerzők véleménye szerint a gyakorlati megvalósítás jól beépíthető az iskolai életbe, akár testnevelés órai – főként a mostani mindennapos testnevelés bevezetésekor – esetleg gyógytestnevelés órai keretbe.

Kutatás célja, hipotézis

A szerzők kutatásának célja egy új mozgásfejlesztésre épülő reflex ingerlő-gátló gyakorlatsor adaptálásának vizsgálata és alkalmazásának vizsgálata a magyar iskolarendszerben. Vizsgálati mintákat vidéki általános iskolás tanulók képeztek. Az iskolák mérete a létszámát tekintve kicsi és közepes (100-400 fő). A minta életkori megoszlása: általános iskola 3. osztály. Az osztály tartalma szerint általános és nem tagozatos osztályokat választottak. A kutatás specifikusan a képességeihez mérten alulteljesítő, tanulási zavarokkal küzdő, vagy valamilyen mozgatórendszeri elváltozással rendelkező tanulókból állt.

Az INPP-Gyakorlatprogram©-ot, 2009-2012 között 4 általános iskolából, összesen 162 fő, 3. osztályos gyermekkel végezték. Kísérleti csoport: 82 gyermek, kap INPP fejlesztést, kontrollcsoport: 80 gyermek, nem végzett gyakorlatot. Primér adatgyűjtés során felhasználandó kérdőívek, tesztek: SAFA-SZ, SAFA-T, Énkép-énideál, Rajztesztek, Szülői, Pedagógusi, Tanulói kérdőívek, INPP kérdőívek, INPP reflexvizsgálat

Eredmények

A program eredményei azt mutatják, a neuromotoros éretlenség a gyermekek jelentős százalékát érinti, az INPP inté-

zet által összeállított primitív reflexek fennállását vizsgáló eljárással mérve.

Amíg az alulteljesítésnek lehetnek egyéb okai, a neuromotoros érettség vizsgálata elősegítheti a megbúvó okok felismerését, illetve elvezethet ahhoz a fizikai beavatkozó programhoz, amely a felszín alatti mechanizmusokat javítja és segít az egyéb oktatási célok, stratégiák megvalósításában.

Ezek a főleg szorongásos tünetek szignifikánsan csökkenthetők speciális csoportos intervencióval, melynek fő célja a gyermekek társas kapcsolatainak javítása mellett, a rendellenes reflexaktivitás mozgásfejlesztéssel történő kioltása. Ezek a kutatott módszerek, javasolt prevenciók és intervenciók alkalmazhatók az iskola mindennapi jelenségvilágában, használhatók a pedagógiai gyakorlatban.

Következtetés

A tanulás a központi idegrendszer folyamatainak keresztül megy végbe. Az információk felvételének egyik legalapvetőbb eszköze a mozgás. A fejlődés során az idegrendszeri érés ikertestvére a mozgás, melynek szabályozása egymással elválaszthatatlanul, egymást segítve megy végbe. Ha a mozgásfejlődésben nehézségek, lemaradások, esetleges hibák tapasztalhatók, akkor az idegrendszeri fejlődésben is éretlenség feltételezhető.

A tanulási nehézségekkel küzdő, alulteljesítő gyermekek körében a rendellenes reflexaktivitás előfordulási gyakorisága nagyobb, mint a tanulási problémával nem küzdő társaiké. A tartási rendellenességgel, tartáshibával rendelkező tanulók körében a rendellenes reflexaktivitás előfordulási gyakorisága nagyobb, mint társaiké.

Az INPP módszer alkalmazásával már az első hat hónap után szignifikáns javulás tapasztalható a primitív reflexaktivitás csökkenésében, ezáltal a gyermekek életvitelének javulása tekintetében is.

Kulcsszavak: primitív reflexek, tanulási, beilleszkedési, viselkedési zavarok, szorongás, tartáshibák, mozgásfejlesztés, korrekció

A VEGETATÍV IDEGRENSZER

MODULÁLÓ HATÁSA A SZÍV FUNKCIONÁLIS PARAMÉTEREIRE DEKONDICIONÁLÁS SORÁN

Major Zsuzsanna¹, Csajági Eszter¹, Kneffel Zsuzsanna², Pavlík Gábor¹

¹ Semmelweis Egvetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Sport Science Program, Qatar University

E-mail: suemme@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás hatására kialakuló paraszimpatikotóniát a dekonDICIONÁLÁS modulálni képes. Korábbi vizsgálatainkban kiderítettük, hogy a kényszerpihenő alatt a szív különböző edzetségi jelei nem azonos ütemben változnak. Vizsgálatunk célja volt a rendszeres fizikai aktivitás abbahagyása következtében kialakuló funkcionális változások jellemzése a jobb és bal kamrai paraméterekben.

Anyag és módszerek

A Helsinki Nyilatkozatnak megfelelően vizsgálatainkban összesen 350 fő (aktív sportolók, a rendszeres fizikai aktivitást átmenetileg abbahagyók, és egészséges, fizikailag inaktív emberek) vett részt. Koruk 19-35 év között volt, a nemek eloszlása hasonló volt mindhárom csoportnál. A mérésekhez Philips HD 200 típusú echokardiográfot és 2.5-3.5 MHz-es fejet használtunk.

PW Doppler és Tissue Doppler technikával mértük a jobb és bal kamra szisztolés és diasztolés funkcióját, továbbá kalkuláltuk az ütőtérfogatot, a perctérfogatot és a pulzusszámot. Az adatokat a testfelület megfelelő hatványaira vonatkoztattuk. A statisztikai elemzésekhez a StatSoft Statistica 11.0 programot használtuk.

Eredmények

Szignifikáns különbséget találtunk a pulzusszám tekintetében sportolók és nem-edzettek, valamint sportolók és a rendszeres fizikai aktivitást nem folytatók között ($p < 0,001$). A konvencionális Doppler eljárással mért paraméterek közül mind a mitrális A ($p < 0,05$), mind a transzmitrális során mért kora és késődiasztolés sebességek hányadosa, azaz az E/A ($p < 0,001$) tekintetében releváns különbség igazolódott a sportolói csoport és a rendszeres fizikai aktivitást nem folytatók között.

Szintén szignifikáns volt a különbség az előbb említett csoportok között az ütőtérfogat ($p < 0,001$) számításakor.

Szignifikáns volt a különbség sportolói és a dekondicionált csoport között a szöveti Doppler technikával végzett vizsgálatok során mind a laterális ($p < 0,05$), mind a szeptális ($p < 0,01$) késő diasztolés anuláris sebességek (A') és E'/A' értékek esetében.

Következtetés

Vizsgálataink során igazolódott, hogy a rendszeres edzés átmeneti abbahagyását követően a bal kamra regulációs változásai mellett mind a bal, mind a jobb kamra funkciója is módosul.

Kulcsszavak: dekondicionálás, diasztolés funkció, echokardiográfia

MÁR A BÖLCSŐBEN IS! A FIZIKAI AKTIVITÁS SZEREPE A KORAI PREVENCIÓBAN

Martos Éva

Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, Budapest

E-mail: martos.eva@oeti.antsz.hu

A rendszeres fizikai aktivitás az egész életciklus során a krónikus, nem fertőző betegségek megelőzésének egyik legfontosabb tényezője az egészséges táplálkozás mellett. Az elmúlt évtizedekben az aerob fittség szintje jelentősen csökkent gyermek- és serdülőkorban, ugyanakkor a túlsúly és az elhízás gyakorisága világszerte nőtt.

Európában, évente 400 000 új túlsúlyos és 85 000 kövér gyermekkel számolhatunk. Hazánkban az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) által a 2005/2006 tanévben budapesti iskolások körében végzett vizsgálat szerint a 7-14 éves tanulók körében a túlsúly és elhízás előfordulása 25%-os volt, azaz minden negyedik gyermeket érintett. 2010-ben Magyarország csatlakozott a WHO gyermekkori elhízás monitorozó kezdeményezéséhez (WHO COSI), mely vizsgálat kimutatta, hogy minden negyedik 7 éves korú lány és minden ötödik fiú túlsúlyos, vagy elhízott. A túlsúly/elhízás kialakulásában a képernyő előtt töltött idő is kiemelt szerepet játszik, nem véletlen, hogy a gyermekekre vonatkozó fizikai aktivitás ajánlások integráns része a képernyő előtt eltöltött idő csökkentése napi két óra alá.

A 41 WHO Európai régiós országot, valamint Észak Amerikát érintő 2005/2006-os HBSC (Health Behavior in School-aged Children) vizsgálat adatai szerint a magyar serdülők közül a 11 éves lányok 19%-a, a 13 éves lányok 13%-a, míg a 15 éves lányok összesen 11%-a teljesítette a napi ajánlott 60 perc közepes, illetve intenzív fizikai aktivitást. A fiúknál valamivel jobb a helyzet – a megfelelő korcsoportokban 28, 29, illetve 19% a fizikai aktivitás ajánlást teljesítők aránya. A rendszeres fizikai aktivitásnak az elhízás megelőzésén túlmenően számos kedvező hatása van gyermekkorban is. Az aktív gyermekek és fiatalok kardiorespiratorikus állóképessége, izomereje, test-zsírtartalma kardiovaszkuláris és anyagcsere paraméterei, csontsűrűsége, pszichés státusza (szorongás, depresszió), koncentrációképessége jóval kedvezőbb, mint az inaktív gyermekeké.

A fizikai aktivitás növelésén túlmenően kulcskérdés a fizikai inaktivitás csökkentése is.

Mivel a fizikai aktivitás kedvező hatása jelentős részben független a tápláltsági állapottól, így minden életkorban és testalkat esetén a fizikai aktivitása fokozása egészségnyereséggel jár.

AZ AGRESSZÍO MEGJELENÉSÉNEK MÉRTÉKE RENDSZERESEN SPORTOLÓ GYERMEKEK KÖRÉBEN
Melcer Csaba¹, Rátgéber László¹, Szóts Gábor³, Szmodis Márta³, Karsai István², Ács Pongrácz²

¹ Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

³ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: melcer.csaba@gmail.com

Bevezetés

Napjaink egyik legfontosabb kihívása az egészség megőrzése és ennek hatása az egyénre és a társadalomra. Ennek a kulcsa az egyén egészségtudatos magatartása. Vitathatatlan tény, hogy a rendszeres sportolás nélkülözhetetlen, hogy képesek legyünk megőrizni egészségünket. Így a fizikai aktivitás megkezdése már gyermekkorban igen fontos. Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk a fizikailag aktív, versenyszerűen sportoló fiatalok attitűdjét az egészségtudatos magatartáshoz. Ezen vizsgálat során két pontra összpontosítottunk: van-e összefüggés a rendszeresen sportoló fiatalok ingafutásban elért teljesítménye és a mért agresszivitás szintje között; valamint a ma oly népszerű szénsavas üdítő és energiatartalmú italok fogyasztása milyen módon befolyásolja a mért csoport teljesítményét?

Anyag és módszerek

A vizsgálatban a pécsi Rátgéber Kosárlabda Akadémia 8-17 éves sportolói vettek részt ($n=84$). Ezek a gyermekek az iskolai testnevelés órán kívül legalább heti három alkalommal sportolnak. Adatgyűjtés 2013 márciusában történt, melynek során saját szerkesztésű, nyitott és zárt kérdéseket tartalmazó kérdőívet alkalmaztunk, melyet a gyermekek anonim és önkéntes módon, szülői beleegyezéssel töltöttek ki. Valamint az aerob állóképesség becslésére 20 méteres ingafutás próbát, az agresszió mérésére Buss-Perry indexet alkalmaztunk. Az adatok feldolgozása kvantitatív módszerekkel történt, az alkalmazott statisztikai eljárások között szerepelt leíró statisztikai elemzés, valamint következtetési statisztikai próbák (Khi²-próba, *t*-próba, korrespondenciaanalízis). Az adatok feldolgozását IBM SPSS 20 programcsomaggal végeztük.

Eredmények

A mintánkban megvizsgáltuk a szubjektív közérzet és az agresszió kapcsolatát. Azt állapítottuk meg, hogy azon sportolók, akik jobbra értékelték szubjektív közérzetüket, kisebb verbális agresszió szintet mutattak fel, mint akik közepesre vagy rosszabbra értékelték.

Nem találtunk statisztikailag kimutatható összefüggést az energiatartalmú fogyasztás és az agresszió szint között.

Összefüggést találtunk a szénsavas üdítőital fogyasztás és az ingafutáson mért teljesítmény között.

Feltételezésünket, mely szerint összefüggés van az ingafutáson elért teljesítmény és a mért agresszivitási szint között, a kutatás során gyűjtött adatok statisztikai vizsgálata nem igazolta.

A vizsgált mintában az energiatartalmú fogyasztás még nem jellemző, mivel a válaszadók (83 fő) közül 73 fő soha nem iszik.

Következtetés

A kutatási mintában ugyan nem találtunk összefüggést az ingafutási eredménye és a kapott agresszió érték között, azonban a szubjektív közérzet és az agresszió verbális agresszió alskálaja között viszont mérhető különbséget találtunk.

tunk. Továbbá a szénsavas üdítő és az ingafutáson elért eredmény tekintetében azt találtuk, hogy azon sportolók, akik rendszeresen fogyasztanak szénsavas üdítőt, jobb teljesítményt nyújtottak, mint akik, nem vagy ritkán fogyasztanak ilyen terméket. Ebben az esetben azt feltételezzük, hogy Cola terméket fogyasztanak és a koffein hatását látjuk a teljesítmény vonatkozásában.

Kulcsszavak: egészségtudatosság, agresszió, ingafutás, energiatartal

TESTNEVELŐ TANÁROK ÉLETMÓDJA ÉS SZEREPÜK A TANULÓK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSI SZOKÁSÁNAK KIALAKÍTÁSÁBAN

Ménesi Adrienn, Szilágyi Nóra, Keresztes Noémi, Horváth Gábor

Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: adrienn.menesi@gmail.com

Bevezetés

A testnevelő tanárok munkájuk során vannak a legnagyobb hatással a gyermekek egészséges életmódjának kialakulására és sportolásra való ösztönzésére. Az utóbbi időben a figyelem középpontjába került a testnevelés, illetve a sportolás szerepe az iskolákban.

Minta és módszer

A tanulmányunk két egymástól független kutatást mutat be a dél-alföldi régióban. Mindkét esetben önkitalételes kérdőívet alkalmaztunk. Első mintánk szegedi és hódmezővásárhelyi általános és középiskolai testnevelő tanárokból állt (N = 94, életkor: 23-61 év, M = 43,09 év, SD 10,509); második mintánk pedig kecskeméti középiskolás tanulókból. (N = 216; életkor: 14-19 év, M = 16,19 év, SD 1,27). A kérdőív itemei szociodemográfiai tényezőkhöz túl kiterjedtek az egészségi állapot vizsgálatra, testmagasságra, testsúlyra, sportolási szokásokra, társas hatásokra, pszichoszociális egészségre, ezen felül a testnevelő tanárok és a testnevelés óra értékelésére is.

Eredmények

Elemzéseink azt mutatják, hogy a testnevelő tanárok többsége fizikailag aktív, rendszeresen sportol, illetve elmondhatjuk, hogy a megkérdezettek 84%-nál a gyermekek is rendszeresen sportolnak. A gyermek sportválasztásában a szülői javaslat fontos szerepet tölt be. Az elhízás és a káros egészségmagatartási szokások (dohányzás és alkoholfogyasztás) is jelen vannak, hasonlóan más felnőtt mintákhoz.

A megkérdezett középiskolások körében pedig az tapasztaltuk, hogy a testnevelő tanároknak kiemelt szerepük van a fiatalok egészségmagatartásában. A válaszadók 83,7%-a azt válaszolta a testnevelők jó példaként szolgálnak számukra a sportos és egészséges életmódot tekintve. A testnevelőnek javasolnia kell a diákok számára a sportolást, illetve a sport különböző formáit, hiszen a válaszadók 27,4%-a a testnevelője javaslatára próbált ki valamilyen sportágat. A megkérdezettek 77,7%-a úgy vélekedik a testnevelőjéről, hogy nagy tudással rendelkező sportszakember. A válaszadók többsége (97,6%) úgy vélte, segít a testnevelőjük biztatása. Ebből az eredményből egyértelműen látszik, hogy a diákoknak szükségük van a pozitív megerősítésre egy feladat megoldásában. A biztatásnak köszönhetően sikerélmények érik a tanulókat, a későbbiekben szívesebben sportolnak.

Következtetés

Feltételezzük, hogy kutatásunk almintáinak további elemzése többváltozós módszerekkel fontos adatokat szolgáltathat olyan egészségfejlesztési programok számára, melyek elsősorban a testnevelő tanároknak építenek.

Kulcsszavak: testnevelés óra, testnevelő tanár, életmód, társas támogatás

SPORT EGY ÉLETEN ÁT – FOTÓK ÉS SPORTRELIKVIÁK MÉSÉLNEK A 100 ÉVE SZÜLETETT MOLNÁR ISTVÁN RÓL

Miháczy Zsuzsanna

Magyar Sportmúzeum, Budapest

E-mail: zsmihaczy@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A nagyérdemű leginkább az 1936-os berlini olimpián való részvétele révén ismerheti nevét, holott Molnár István a hazai sportélet egyik kiemelkedően tevékeny alakja volt. A nevezetes sporteseményen Molnár a magyar vízipólócsapat tagjaként nyerte el az olimpiai aranyérmét, majd két évvel később Európa-bajnokságot is nyert a válogatottal. A hazai és a korabeli sportsajtó tanúsága szerint a hozzáértők nemzetközi viszonylatban is az egyik legjobban passzoló vízilabda játékosként tartották számon. A nemzetközi sikereken túl fontos eredményeket ért el a hazai sportéletben is. Molnár az aktív sportolás mellett évtizedekig sportfunkcionáriusi feladatokat is ellátott. 1944-ben hagyott fel az aktív sportolással, ám ez nem jelentette a sportélettel való szakítását. 1961-től vízilabda szakoktatóként tevékenykedett az MTK-ban; személyét a tanítványok és szakemberek részéről egyaránt nagy tisztelet övezte.

1953-tól a „Népstadion hangjaként” ismeretes, egészen 1983-ban bekövetkezett haláláig ő a Stadion diszpečsere, a különféle sportesemények bemondója, konferálója.

Anyag és módszerek

Molnár István sporttal átszőtt életútját – az írott források hiánya miatt – egyrészt az utókorra maradt tárgyak (továbbiakban: hagyaték) fényében ismerhetjük meg jobban. A hagyaték részét képezi többek között a sportoló által elnyert számos érem és plakett, oklevél és kitüntetés, valamint Molnár István több száz darabos fényképgyűjteménye, amely – nem túlzás állítani – nagy sporttörténeti jelentőséggel bír. Értékesek a hagyatékban található magyar, illetve idegen nyelvű sajtótermékek fennmaradt fragmentumai is, amelyek főként az 1930-50 közötti magyar úszó- és vízilósportról tudósítanak. Továbbá néhány személyesebb vonatkozású emlék is megtalálható a hagyatékban, melyek Molnár Istvánt egy jó kedélyű, és nem utolsó sorban, tiszteletreméltó férfiúként mutatják be az utókor számára.

A tárgyi emlékek kutatásán túl a szerző az 'oral history' anyaggyűjtési módszerére támaszkodva, Molnár István még élő rokonaival készítendő személyes interjúk során kíván még több információt szerezni ennek a páratlan karriert befutott sportszemélyiségnek az életéről.

Eredmények

Ez év januárjában kezdődött meg Molnár István hagyatékának lajstromozása és feldolgozása a Magyar Sportmúzeumban. Életművének bemutatásával arra törekszünk, hogy minél szélesebb körben válhasson ismertté ennek a méltatlanul elfeledett olimpiai bajnoknak a pályafutása.

Következtetés

Az értékek kakofóniájában Molnár kitartása és a sport iránti elköteleződése mindenképpen példaértékű. Az ő példája nem csak a múlt részeként képvisel értéket, de iránymutató is lehet korunk sporttal foglalkozó hivatásos szakemberei vagy a sportot kedvelők számára.

Kulcsszavak: sporttörténet, sport és társadalom, olimpia, vízilabda

A KULTÚRA-FELELŐSÖK,
AVAGY A KOSÁRLABDA EDZŐK SZEREPE
A SPORTÁGI KULTURÁLIS KÉSÉS CSÖKKENTÉSÉBEN
Nagy Ágoston

*Debreceni Egyetem Humántudományok Doktori Iskola,
Neveléstudományi Program, Debrecen*
E-mail: gusti@med.unideb.hu

Bevezetés

A kultúra a külső környezethez való alkalmazkodás eszköze. Amikor az aktuális sportolás újabb dimenzióba ér, fejlődik, változik és megújult mértékkel szolgál, amelyhez alkalmazkodnia kell a műhelyben tevékenykedő egyéneknek, csoportoknak. Amikor a körülmények gyorsabban változnak, mint ahogyan a sportkultúra megfelelően reagálna, kulturális késésről beszélhetünk. Ilyen értelemben például hazánk kosárlabda sportága komoly kulturális késésben van. A testkultúra és a sportági sportkultúra minden területén mutatkoznak különbségek.

Minden edző annak a kultúrának a része, amelyben él. A hétköznapi testkultúra szereplői formálják azt és a kultúra lényege, hogy minden amit szelleme felfog, önmaga részévé válik. A testkultúra speciális foka a sportkultúra, ami már a rendszeres versenyszerű testedzés szintjén lévő értéktartalmat foglalja magába. Ennek érdekessége, hogy nincs két azonos kultúra, de vannak az egész emberiségre jellemző vonásai.

Egy-egy szűkebb értelemben vett társadalom/csoport létrehozta a maga értékeit, javait. Felhasználja a rendelkezésre álló forrásait, igyekszik megújítani és egyúttal fejleszteni azokat. Ez a sport színterein versenyzési lehetőséget jelent.

Anyag és módszerek

Az online kérdőíves vizsgálatra 172 magyar edző jelentkezett önkéntesen. Különböző munkahelyi és életkörülménnyel, szakmai tapasztalattal rendelkező, eltérő korosztályokban tevékenykedő aktív szakemberről kaphattam általános képet. A korábbi kutatások alapján meghatároztam a mértékadó szakmai műhelyeket, melyek szakmai vezetőivel készült interjúk alapján átfogóbb válaszokat is kaphattam.

Meghatározó a szakmai tudás, a kompetencia, a humán erőforrás kiválasztásának módszerei, és hatékonysága, az együttműködés motívumai és színvonala, a közös értékek elismerése és megőrzése, az anyagi források célzott és igazságos felhasználása és a szervezés. Mindezek leképezhetők a sportkultúra gyakorlati helyeire, a sportági műhelyekre, amelyeknek megvan a saját – objektíven is érzékelhető és értékelhető – kultúrája. Így a szakmai kultúrák, ahol a nevelés, az értékteremtés, az alkotás történik nagyon különböznek. Nem egységesek és folyamatosan változnak. Mégis a modern kultúrafelfogás szerint ezek egyenrangúak. A nagyobb egységen belüli szubkultúrának tekintendők. S ez jellemzi a csoport, a közösség életmódját. A tagjai felértékelik saját kultúrájukat másokéval szemben.

Következtetés

Az akadémiai rendszer sportkulturális forradalmat jelenthet a kosárlabda edzők számára, amelyben szakíthatnak a sportági sztereotípiákkal, az elavult módszerekkel, megváltozhatnak az oktatási, tehetségkutatói, kiválasztási, értékelési trendek. Ezek alapfeltételei a sportág versenyképességének felzárkóztatásának, mely csökkentheti a kulturális késést. Az ebből adódó lemaradás az akadémiai programmal javítható, hiszen koncentráltabbak az időnyerés edzői eszközei. A program további alapelemei a teljesítmény-tudatos gondolkodás, és viselkedés. Ezek a fenntartható fejlődés legfrissebb trendjei.

Kulcsszavak: kosárlabda, edzők, versenyképesség, kulturális késés, sportkulturális forradalom

SZABADIDŐ ELTÖLTÉSI SZOKÁSOK VIZSGÁLATA
SPANYOL EGYETEMI HALLGATÓK KÖRÉBEN

**Nagyvárad Katalin, Bíróné Ilics Katalin,
Kiss-Geosits Beatrix, Polgár Tibor**
*Nyugat-magyarországi Egyetem
Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, Szombathely*
E-mail: poti@mnsk.nyhme.hu

Bevezetés

A szerzők előadásukban az University of Alicante sportszakos hallgatóinak szabadidő eltöltési szokásait vizsgálták. Kutatásukban az aktív illetve passzív szabadidő eltöltési tevékenységek arányára fókuszáltak. Több nemzetközi és magyar tanulmány (Ács és mtsai, 2011; Polgár, 2008; Pikó, 2006; Gáldi, 2002) foglalkozik a fiatal felnőttek szabadidő eltöltési szokásaival, illetve a passzív szabadidős tevékenységek – életmód kockázati tényezőként való – megjelenésével. Ismert, hogy a sportolási szokások az életkor, a nem, a legmagasabb iskolai végzettség, a lakóhely, a munkahely és a szocioökonómiai státusz tekintetében is lényeges változásokat mutatnak (Giles-Corti és Donovan, 2002; Perényi, 2005). Bagoien és Halvari (2005) szerint a demográfiai, biológiai, pszichológiai, viselkedési, szociális és kulturális, valamint sportkörnyezeti változókat lehet megkülönböztetni a fiatalok sportolási szokásai tekintetében. Ezek alapján célnk megvizsgálni, hogy a spanyol hallgatók az aktív vagy a passzív szabadidő eltöltési formákat preferálják-e?

Anyag és módszerek

Vizsgálati módszerként kérdőívet alkalmaztunk, mely kilenc zárt kérdést tartalmazott a következő kérdéscsoportokban: demográfiai, szabadidő eltöltési és sportszervásárlási szokásokra vonatkozóan. A véletlenszerűen kiválasztott 95 hallgató töltötte ki a kérdőívet, a tisztított mintába 69 tanuló kérdőívei kerültek be. Az adatok kiértékeléséhez az SPSS 16 statisztikai programot használtuk.

Eredmények

Az adatok felvétele 2013. januárban és februárban zajlott, így az eredmények feldolgozása folyamatban van.

Következtetés

Az értékelés folyamatban van.

Kulcsszavak: életmód, aktív és passzív szabadidő, fiatal felnőttek

SERDÜLŐKORÚ SPORTOLÓ
ÉS NEM SPORTOLÓ FIATALOK SZUBJEKTÍV JÓLLÉTE

Négele Zalan¹, Pápai Júlia², Tróznai Zsófia², Nyakas Csaba³

¹ *Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola,*

Székesfehérvár

² *Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest,*

³ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

E-mail: nzalan2@citromail.hu

Bevezetés

Munkánk során sportoló és nem sportoló gyermekek pszichoszomatikus panaszleltárából néhány pszichikus tünetet dolgoztunk fel. Elsősorban a negatív hangulati elemek megjelenési gyakoriságát kutattuk. A következő kérdésekre kerestük a választ: A nemnek és a fizikai aktivitásnak van-e hatása a vizsgált tünetek gyakoriságára. Az egészséggel való elégedettség szintjei szerint különbözik-e a sportoló és a nem sportoló gyermekek tüneteinek megoszlása.

Anyag és módszerek

Öt sportágban 290 serdülőkorú fiataalt vizsgáltunk (fiú=236, leány=54). A kontrollcsoportot azok a székesfehérvári általános és középiskolás tanulók képezték, akiknél a végleges

kérdőívet kipróbáltuk (fiú=176, lány=289). Az összesen 16 szubjektív egészségi panasz közül a rosszkezd, az idegesség, a félelem és az unalom gyakoriságát kérdeztük meg. Arra is kértük a fiatalokat, hogy minősítsék egészségi állapotukat. Az al csoportok homogenitását és függetlenségét keresztábla elemzéssel vizsgáltuk. A megoszlásban mutatkozó különbségeket Khi²-próbbával vizsgáltuk.

Eredmények

A pszichológiai tünetek előfordulási gyakorisága a sportolónál független volt a nemtől. A fizikai aktivitás szintje mindkét nemnél jelentősen befolyásolta a szubjektív jóllét mutatóit. A nem sportoló fiatalok tünetei lényegesen gyakoribbak voltak, mint a rendszeresen sportolóké. A rosszkezd és az idegesség a nem sportolónál hetente fordult elő leggyakrabban, míg a sportolónál a ritkán kategória volt a legnépesebb. A félelem, mint tünet ritkán jelent meg, de lényegesen gyakoribb volt a nem sportolónál. Míg a nem sportolók 61%-a gyakran unatkozott, addig ez az arány a nem sportolónál 12% volt.

A nem sportoló és a sportoló fiatalok 79-98 százaléka kiválóan vagy jónak ítélte meg egészségi állapotát. Az egészségi állapot szintjei szerint bontott almintákban csak a sportolónál találtunk szignifikáns eloszlásbeli különbségeket. A fiúknál a rosszkezd és az idegesség, a lányoknál a félelem jelentősen kisebb arányban fordult elő a kiváló egészségi állapotot jelzőknél, mint azoknál, akik egészségüket jónak ítélték.

Következtetés

A nem sportolókhöz képest a sportoló fiúk és lányok tüneteinek homogenitása, lényegesen ritkábban előforduló panaszai arra mutatnak rá, hogy a sporttevékenység, a megfelelő szintű fizikai aktivitás stresszvédő faktornak tekinthető. A fiatalok saját egészségükre vonatkozó szubjektív megítélése nagymértékű elégedettségre utal, ami összecseng más hasonló vizsgálatok adataival.

Kulcsszavak: pszichoszomatika, fizikai aktivitás, egészség

MIRE TANÍTOTTA MEG A LANCE ARMSTRONG ESET A VILÁG DOPPINGELLENŐREIT?

Nemes András

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék, Budapest
E-mail: nemes@tf.hu

Bevezetés

Neves sportmenedzserek, orvosok és élettan tudósok vitakoznak arról, hogy van-e hihető, reális alapja az amerikai Lance Armstrong kimagasló sportteljesítményének. A 3470 km-es erőltetett tempóban folytatott Tour De France teljesítése olyan hallatlan biológiai igénybevétel, ami legalábbis felveti annak a kérdésnek a jogosságát, hogy egymást követő megszakítás nélküli hét alkalommal teljesítményfokozó szerek vagy módszerek igénybevétele nélkül teljesíthető-e. Ha igen, vajon miért olyan egyedülálló a világon, ha nem, akkor miért nem bukott le egyszer sem a sportoló a doppingvizsgálatokon? Ugyanakkor azonban miért vallotta be Oprah G. Winfrey mikrofonja előtt a sokak által irigvelt superman a tiltott teljesítményfokozást? A tanulmány erre a kérdésre keresi a választ.

Anyag és módszerek

A Lance Armstrong esetnek a Code Compliance, a WADA Anti-Doping Code, az internetről beszerezhető – a témában megjelent dokumentumok – összehasonlítása szolgált alapul a tanulmány megírásához. Felhasználtuk Lance Armstrong Oprah G. Winfreynek adott televíziós nyilatkozatát is, ezen túlmenően a WADA gyakorlatát ütköztettük azokkal az információkkal, amelyek az említett médiaforrásokból kiderültek.

Eredmények

A dokumentumelemzés felhívta a figyelmet olyan körülményekre, amelyekből mind UCI, mind a doppingellenőrzési apparátus okulhat. Mindenekelőtt arra, hogy a tiltott teljesítményfokozás technológiai fejlődésének üteme messze meghaladja az annak felkutatására kifejlesztett módszereket. Az előadás összegzi az eset tanulságait.

Következtetés

A tiltott teljesítményfokozás sokkal inkább innovatívabb, mint azok a tesztműszerek, amelyek a tiltott teljesítményfokozás felderítésére hivatottak. Nem véletlen az, hogy 8 évre emelték fel a vizelet- és vérminták megőrzésének idejét. Világtendencia, hogy a technológiák lassan mennek át a „top secret” titkos szférából a publikus szférába (csakúgy, mint ahogy a helymeghatározó technológia néhány évtizeddel ezelőtt még szigorú katonai titkot képezett, ma viszont már bárkinek elérhető közönséges fogyasztási cikk). Ha nem tudunk gátat szabni a NASA technológiák kiszivárogtatásának, akkor a tiltott szerek és módszerek terjedése és azok ellenőrzésére történt felkészültség közötti szakadék állandóul, mert a teljesítményfokozás technológiája gyorsabban fejlődik, mint az annak felderítésére rendelkezésre álló lehetőségek. A Nemzetközi Sportjogász Társaságnak ajánlással kell segítenie az antidopping törekvések maradéktalan érvényesülését, a sport tisztaságának megőrzéséhez ugyanis magasabb rendű érdekek fűződnek, mint az egyéni, vagy a nemzeti helyezésekhez (például olimpiai tabellán elfoglalt helyezések) fűződő parciális érdek.

Kulcsszavak: Lance Armstrong, dopping, Tour de France, sportpolitikai és gazdasági érdekek, nyomásgyakorlás

MOZGÁSOS ÉLETMÓDPROGRAMOKON RÉSZTVEVŐ NŐK TESTÖSSZETÉTELENEK ÉS TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINAK VÁLTOZÁSA KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORI CSOPORTOKBAN

Orbán Kornélia^{1,3}, Kovács Tamás¹, Szilágyi Nóra¹, Tari-Keresztes Noémi¹, †László Ferenc^{1,2,3}, Varga Csaba²

¹ Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

² Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

³ Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Interdiszciplináris Doktori Iskola, Szeged

E-mail: orbankori@gmail.com

Bevezetés

A mai magyar lakosság sajnos nem arról híres, hogy egészséges életet folytatna, még annak ellenére sem, hogy népszerűsítése egyre nagyobb szerepet kap a médiában. Statisztikai adatok szerint Magyarország a világelső között szerepel szív- és érrendszeri betegségek, daganatos betegségek és cukorbetegség tekintetében is. Ezek közül sok a hibás életmódra vezethető vissza. Ezért lenne fontos, hogy ne csak ismerjük az egészséges életmód alapelveit, hanem meg is valósítsuk azt a családban. A család életmódjának alakításában döntő szerep hárul az anyákra, mivel életmódbeli szokásainkat jórészt otthonról hozzuk.

Anyag és módszerek

Mozgásos életmódprogramjaink keretein belül két év alatt összesen 335 nőt vizsgáltunk (átlagéletkor: 37,38 év; korterjedelem: 10-76), akik közül 218 fejezte be a programot.

A résztvevőket a Farnosi-féle életkori csoportosítás szerint öt korcsoportba soroltam: serdülőkor (n=25; I. kcs.), ifjúkor (n=46; II.kcs.), érettkor I. (n=86; III. kcs.), érettkor II. (n=127; IV. kcs.), időskor (n=49; V. kcs.).

A vizsgált nők négy hónapon keresztül heti három alkalommal vettek részt rekreációs edzéseken, és igény szerint táplálkozási tanácsokat is kaptak. Táplálkozási szokásaikat és annak változásait kérdőíves módszerrel vizsgáltuk a prog-

ram elején és végén, testösszetételük alakulását pedig havonta követtük nyomon InBody230 Biospace készülékkel. Statisztikai elemzés: *t*-próba; $p \leq 0.05$.

Eredmények

A táplálkozás minősége szignifikánsan javult a mozgásprogramok résztvevőinek körében. Életmódbeli változást kiemelten a „pótvacsora” elhagyása és az étkezések időpontjának változása mutat. A programot megelőzően a fiatalabb generációk tagjai táplálkoztak a legegészségtelebbről, de a program során jobban figyeltek az egészségesebb táplálkozásra.

A mozgásprogramok és a tudatosabb táplálkozás hatására a testsúly% a II., III., IV. és V. korcsoportban szignifikánsan csökkent. Az I. korcsoportban a serdülőkorú növekedés a testsúlynövekedést vonta magával. A hasi elhízási fok az életkor előrehaladtával korcsoportonként emelkedik. A test ásványtömegének és a csont ásványtartalmának növekedése az I. korcsoportban a legjelentősebb.

Következtetés

A mozgásos életmódprogramok minden korcsoportban segítik az egészség tudatosabb magatartás kialakítását, és hosszú távon a programokon résztvevő nők családjaik életvitelére is hatva segíthetik a magyar lakosság egészségének javulását.

TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006; TÁMOP 4.2.1./B-09-1/KNOV-210-0005

Kulcsszavak: életmód, fizikai aktivitás, testösszetétel

A SPORTSZAKEMBER-KÉPZÉSBEN RÉSZTVEVŐK VISZONYULÁSA A VAKOK SPORTJÁBAN VALÓ SZEREPVÁLLALÁSHOZ

Osváth Péter, Ramocsa Gábor, Makó László, Prókai András, Farkas Anna, Mészáros Zsófia

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: osvath@tf.hu

Bevezetés

Sajnálatos tény, hogy Magyarországon a fogyatékosok sportjában, különösképpen a vakok esetében nem elégséges a magasan kvalifikált szakemberek száma. Korábbi tanulmányunkban arra a következtetésre jutottunk (Osváth, Ramocsa 2006), hogy a vakok sportjának fejletlensége erre a tényre is visszavezethető. Jelen vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a sportszakember-képzésben tanulók körében mennyire van jelen az elutasítás, illetve a részvétel szándéka a vakok sportjával kapcsolatban.

Anyag és módszerek

A vizsgálat módszere a szerzők által kifejlesztett kérdőív volt. A vizsgálat során előzetes pilot study-t végeztek. A vizsgálatban összesen 582 tanuló vett részt. A 378 nő és 204 férfi a kérdőívet kétszer töltötte ki, öt hét időközönként (Kerkley, Alvarez, és Griffin 2003).

Eredmények

A hallgatók döntő többsége TV-ben látott már fogyatékosok számára rendezett versenyt (74.2%), ám a személyes tapasztalat alacsony volt (24.7%). Az edzések viszonylatában még kisebb a tapasztalat (10.4%), különös tekintettel a vakok sportjára (2%). A fogyatékosok sportjában való szakmai részvételt 17.5% utasította el, melynek fő okaként saját szakmai alkalmatlanságukat nevezték meg. A vakok sportjának a sportolók számára kifejtett előnyös hatásai között az önbecsülés növekedése, és új életcélok kijelölése szerepelt vezető helyen. A nehézségek, kihívások között az akadálymentes helyszín, és a finanszírozási nehézségek említése szerepelt a legfontosabb tényezők között.

Következtetés

A válaszokból arra a következtetésre lehet jutni, hogy a sportszakember-képzésben nem elégséges a fogyatékos-specifikus információ, hiszen számos téves elképzelés él a tanulók gondolatai között. A vakok sportjának hatását a hallgatók teljesen eltérően értékelték, mint ahogy azt maguk az érintettek tették (Osváth, Ramocsa, 2006). A fogyatékos specifikus ismereteket nyújtó curriculumok integrálása a sportszakember-képzésbe elengedhetetlen a hazai „para-sport” továbbfejlesztése érdekében.

Kulcsszavak: fogyatékosok, vakok sportja, sportszakember-képzés

SPORT ÁLTALI INTEGRÁCIÓ

Osztánczi Adrienn, Rétsági Erzsébet

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: ada@szabadviz.hu

Bevezetés

A Szabad Tér Egyesület célja a valamilyen szempontból hátrányos helyzetűek társadalomba való (re)integrációja. E cél elérésében a sport központi szerepet játszik. A szerzők áttekintést adnak az egyesület szerzteágazó tevékenységéről és legfőbb eredményeiről. Témakörök: Fogyatékosok és a sport. A sport, cél vagy módszer? Egy projekt rövid bemutatása: "OutdoorSports: a toolforyourgroup's development". Nemzetközi képzések követéses vizsgálata.

Anyag és módszerek

A fogyatékosok sportolási lehetőségei Fejér megyében elsősorban anyagi eszközök hiányában csökkenően van. A szervezetek nagyobb önállósággal élve, valamint pályázatok elnyerése útján tudják vállalt feladataikat megvalósítani.

A Szabad Tér Egyesület 2007-ben alakult, és többek között a sportolási lehetőségek megteremtését és a szakemberképzést is támogatja. Tevékenységi körük igen széleskörű, ennek megfelelően céljaik is sokrétűek. Arra törekcsenek, hogy a hátrányos helyzetű célcsoportnak, valamint a velük foglalkozó szakembereknek segítséget nyújtsanak. Megalakulásuk óta nemzetközi pályázatokat írnak, ennek köszönhetően európai kapcsolatrendszerük igen gazdag. Fogadó szervezetként 20 nemzetközi projektet bonyolítottak le, és még legalább 100 projektben voltak partnerek. Mivel több, sporttal foglalkozó szakember van az egyesületben, így – az EU-s és magyar prioritásokkal teljes összhangban – ezzel a területtel kiemelten foglalkozik.

A mozgás minden ember számára természetes és magától értetődő igény és cselekvés. A fogyatékos emberek életében elméletileg a sportnak ugyanaz a szerepe, mint az épek esetében: az egészség megőrzése, önmegvalósítás, sikerélmény, közösségi élet, nyilvánosság megszerzése, stb.

A hátrányos helyzetű fiataloknak segíteni, legyőzni az akadályokat, „képessé tenni” őket a társadalomba történő integrációra, ez a társadalmi bevonásnak nevezett folyamat fő feladata.

Az Egyesület képzéseiben résztvevő szakemberek a képzést követő 4-6 héten belül kérdőívet töltenek ki, melyben a tanultakról mondanak véleményt. Hogyan tudják a tanultakat alkalmazni a saját, otthoni munkájukban? Bevezetésre kerültek-e újdonságok a képzés óta eltelt időben?

Eredmények

A követéses vizsgálat még nem fejeződött be. A kérdőívek kiküldése és értékelése folyamatos.

Következtetés

A vizsgálat eredményeiről publikációban szándékoznak a szerzők beszámolni.

Kulcsszavak: integráció, bevonás, EU, sport általi nevelés, képzés, nemzetközi pályázat, követéses vizsgálat

SZABADIDŐ ÉS EGÉSZSÉG – EGY TEHETSÉGGONDOZÓ MŰHELYMUNKA TAPASZTALATAI

Pálmai Judit, Tarkó Klára, Lippai László, Benkő Zsuzsanna
Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, Szeged

E-mail: palmaj@jgyphk.u-szeged.hu, tarko@jgyphk.u-szeged.hu, lippai@jgyphk.u-szeged.hu, benko@jgyphk.u-szeged.hu

Bevezetés

Az Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet az egészség komplex, multidiszciplináris értelmezését, szemléletét képviseli mind az oktató, mind a kutató munkájában. Az egészségfejlesztés átfogó feladatainak megvalósításához az egyik kulcstényező a magasan képzett szakemberek biztosítása. Az Intézet ezt a célt kívánja szolgálni különböző szintű, diplomát adó képzési programjaival. A graduális képzés fontos feladata a tehetséges, szorgalmas, nyitott hallgatók felkarolása. A tehetséggondozás fő pillére az Intézetben folyó tudományos diákköri munka. A szerzők előadásukban bemutatják a fejlődés állomásait, valamint a jó gyakorlatot szemléltetik a 2006-ban elindított Rekreáció-szervezés és egészségfejlesztés alapképzési szak hallgatói körében megvalósuló tehetséggondozó műhelymunka hatékonyságának elemzésével.

Anyag és módszerek

A diákköri munkát benyújtó diákok a kari tudományos konferenciát megelőzően két féléves műhelymunkában vesznek részt, ahol az Intézet multidiszciplináris oktatói teamje gyakorlatorientált csoportmunka kereteiben készíti fel a hallgatókat kutatómunkájuk elvégzésére. A műhelymunka 2011-ben hivatalos kurzus kereteket kapott és bekerült a hallgatók tantervébe, mint választható tárgy, Szabadidő és egészség címmel.

Eredmények

A Rekreáció-szervezés és egészségfejlesztés alapképzési szak elindítása óta eltelt hét évben exponenciálisan emelkedett az Intézet diákköri munkában résztvevő hallgatóinak száma. Míg 2007-ben két pályamunka került kari szinten bemutatásra és egy dolgozat jutott tovább a 2008-as országos fordulóra, addig 2012-ben az Egészségfejlesztés és Rekreáció szekció programjában már tíz kiváló pályamunka szerepelt, melyek közül a szakmai zsűri hármát juttatott tovább a 2013-as országos döntőre. Az alapszakos hallgatók tudományos érdeklődési körüknek megfelelően a Testnevelés és sporttudományi szekció kereteiben is nyújtottak be pályamunkákat, melyek vizsgálatára a jelen előadás nem tér ki.

Következtetés

A mentorált hallgatók érdeklődése, elkötelezett, folyamatos munkája ösztönzést és szakmai iránymutatást kap a műhelymunka keretein belül. A hallgatók a munka folyamán elsajátítják a csoportban való együttműködés képességét, s ezzel párhuzamosan a tartalmi és kutatás-módszertani munkában elmélyülve felkészülnek az OTDK-n való eredményes szereplésre és motiváltak lesznek az MA-, és a PhD-tanulmányokra, valamint jövőbeni munkavállalókként a megszerzett tudást és képességeket munkafolyamataikba beépíthetik.

Kulcsszavak: egészségfejlesztés, rekreáció, tehetséggondozás, műhelymunka

HELYZETJELENTÉS A SPORTISKOLÁKBÓL 2013, EGÉSZSÉG DIMENZIÓK

Patakiné Bősze Júlia¹, Lehmann László²

¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem*

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

² *Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai program, Budapest*

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

Bevezetés

Az új, közoktatási típusú sportiskolák működésében már több mint négy év eltelt, így megindultak a kutatások ezek működéséről. A szerzők előadásukban arra keresik a választ, hogy eddig milyen publikációk készültek a sportiskolákról, illetve hogy van-e a közoktatási típusú sportiskolák célkitűzéseiben meghatározott olyan terület, ami eddig még nem került országos szinten vizsgálat alá? A hiányosnak vélt területen kidolgoztunk és megkezdtünk egy országos felmérést.

Anyag és módszerek

Első célkitűzésünkhöz tartalomelemzést használtunk. Fő kiindulási pontunk a Magyar Tudományos Művek Tára oldalon sportiskola keresőszó alatt található forrásanyagok vizsgálata volt. Másodsorban áttekintettük a főbb sport- és neveléstudományi folyóiratokat 2008-ig visszamenőleg. Másik kérdésünk megválaszolásához a közoktatási típusú sportiskolákban kutatási programot indítottunk 2013-ban. A MOB Sportiskolai program által jelenleg támogatott 54 iskola közül eddig 22 iskola csatlakozott programunkhoz és még 2 olyan iskola, ahol van sportiskolai osztály, de nem kapnak központi támogatást. Célcsoportunk az iskolákon belül a sportiskolai 7. és 8., valamint a 11. és 12. osztályok voltak, valamint a velük párhuzamosan tanuló nem sportiskolai mintatanterv szerint haladó diákok kontrollcsoportként. A megközelítőleg 3300 diák közül azok vehetnek részt a válaszadásban, akiktől pozitív szülői beleegyezést kaptunk. Kérdőíves módon mérjük a család szocio-ökonómiai jellemzőit, valamint a gyermekek életmód paramétereit – melyek közül most az egészséghez kötődő területek eredményeit mutatjuk be.

Eredmények

A 2008 óta sportiskolai kérdéskörben megjelent publikációk kezdetben magukat a kerettanterveket vizsgálták, illetve testnevelők, tanítók, testnevelés szakos hallgatók véleményét elemzik a sportiskolákról. Később találunk cikkeket a sportiskolások testösszetételéről, testméreteiről, fizikai aktivitási szintjéről, egyes pszichés tulajdonságaikról.

Az alapszakos dokumentumok szerint az új típusú sportiskolai rendszer kiépítése kettős cél megvalósítása érdekében történt, melyből az egyik az egészség tudatos magatartás és életmód kialakítása a felnövekvő nemzedékekben. A korábbi publikációk elemzése során megfogalmazható, hogy erre a területre – ennek bevalására irányuló országos kutatás még nem indult, így mi ezt kívántuk megvalósítani. Az egészség tudatosság témakörében felmérésre került kérdések válaszait az előadás keretében mutatjuk be.

Következtetés

A többféle sportiskolai vizsgálat ellenére találtunk olyan területet, ami még nem volt kutatott, így érdemes volt megkezdni országos felmérésünket, mely hiánypótló eredményeket szolgáltat.

Kulcsszavak: sportiskola, táplálkozás, pszichoszomatika

EGY HAZAI KONTINENTÁLIS-BAJNOKSÁG ÖNKÉNTES PROGRAMJÁNAK MENEDZSMENTJE ÉS ÉRTÉKELÉSE

Perényi Szilvia

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Sportgazdasági és Menedzsment Tanszék, Debrecen
E-mail: sperenyi@hotmail.com

Bevezetés

A modern sport kontinentális- és világeseményein a lebonyolítással kapcsolatos feladatok jelentős részét önkéntesek bevonásával végzik el. Jelen kutatás a 2012. évi debreceni úszó Európa-bajnokság önkéntes programjának tervezését és lebonyolítását a befogadó csoportok (önkéntesek) szempontjából mérte fel. A program szerkezetének és tartalmának tervezése során Schulze (1992) élménytársadalom, Bandura (1977) szociális tanulás, valamint a fogyasztói elégedettségrel kapcsolatos elméletek elemeit használtuk fel. A kutatás célja az volt, hogy felmérje a kiválasztott önkéntesek véleményét a program különböző szervezési elemeiről (a jelentkezés, a kiválasztás, a szakterület-beosztás, az adminisztráció, a képzés), valamint a rendezvényen szerzett tapasztalataikról (feladatok, szakterület-vezetői módszerek).

Anyag és módszerek

A papíralapú, zárt és nyílt végű kérdésekből álló kérdőívet a 31. Úszó Európa-bajnokság 250 önkéntese kapta meg, a válaszadási arány 77%-os volt. Az adatok SPSS 19 verziójú, statisztikai program segítségével kerültek feldolgozásra. Az adatok értékelését keresztábrákkal és nem paraméteres statisztikai próbákkal végeztük el, a szocio-demográfiai és sportolási múlt háttérváltozóit mentén.

Eredmények

Az önkéntesek összességében kiválóra értékelték az eseménnyel kapcsolatos élményeiket, hasonló körülmények mellett is újra vállalnák a közreműködést. Az eseményszervezési időperiódus rövidségéből fakadó bizonytalanságok azonban okoztak nehézségeket a célcsoportok számára. A fiatal férfiak és nők válaszai között mind a két mért változócsoporthoz viszonyítva szignifikáns eltérés volt. Az előkészítésre vonatkozóan a férfiak a jelentkezési, a kiválasztási, a szakterület-beosztási elemekre mutattak nagyobb érzékenységet, a nők az adminisztrációs és a képzési folyamatokra. A rendezvény alatti tapasztalatok mérése során a férfiak a feladattal és a feladat elvégzésével, valamint elvégzetetésével, míg a fiatal nők a szakterület-vezetővel és annak módszereivel kapcsolatos körülményekre voltak érzékenyebbek. A sportolói múlttal rendelkezők azonban szignifikánsan magasabb elégedettséget mutattak mind a két programszakasz kapcsán, mely nivellálta a társadalmi nem alapján kialakuló különbségeket.

Következtetés

A sport önkéntes programok tervezése során, a célcsoport jellemzőit figyelembe vevő tervezés és végrehajtás hozzájárul a közreműködéssel kapcsolatosan kialakuló elégedettség növekedéséhez, mely növeli a feladatok végrehajtásának minőségét, sikerességét is. Hangsúlyozandó, hogy a sportolói múlt a sportszocializációs folyamatokon keresztül hozzájárult az önkéntesek feladatokkal és vezetői módszerekkel kapcsolatos megküzdési stratégiáinak hatékonyságához.

Kulcsszavak: önkéntesség a sportban, folyamat menedzsment, elégedettség, sportesemények

ÁLLAMI UTÁNPÓTLÁS PROGRAM PÉNZFORRÁSAINAK FELHASZNÁLÁSA SZAKMAI ÉS FINANSZÍROZÁSI TENDENCIÁK A MOB SPORT XXI. PROGRAMJÁBAN (VOLT NSI, NUPI) 2004-2012 KÖZÖTT

Pignitzky Dorottya

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

E-mail: pignitzky.dorottya@mob.hu

Bevezetés

Az állami utánpótlás program során a következő célokat fogalmazták meg:

Egységes, egymásra épülő, államilag finanszírozott országos rendszerek működtetése a sportági szakszövetségek szakmai munkájának bevonásával, de a sportági profil figyelembevételével.

A Sport XXI. Programban maximum 14-15 éves korig az utánpótlás versenysporttal foglalkozó egyesületek megerősítése, a képzés, a versenyeztetés, a felkészítés és a kiválasztás elősegítése.

Az országos szövetségi események és versenyek finanszírozása az egyesületi program kiegészítéseként működik.

Az utánpótlás vagy regionális központok megjelenése a központi képzés, kiválasztás és felkészülés megerősítéseként jöttek létre.

A képzés, a felkészülés és a versenyeztetés komplex működtetése jelenleg 21 sportágban folyik.

Módszerek

A helyzetelemzés során kitértek a vizsgált időszak eredményeinek, hozadékának áttekintésére, a szakmai és működési erősségek és gyengeségek felsorolására, a támogatott sportágakban elért eredmények összegzésére, valamint a program során tapasztalt pozitív és negatív tendenciák vizsgálatára.

Az éves sportági programok és költségvetés szerint működtetett támogatási rendszerben a támogatás folyósítása az országos sportági szakszövetségi javaslatai alapján, a testületi döntések figyelembe vételével történtek.

A támogatások felhasználásának vizsgálatokor elemzésre kerül a felkészítés, a képzés és a versenyeztetés költségeinek megoszlása, a közvetlen szolgáltatások és támogatások aránya (kb. 500-600 szerződés/év), a támogatások makro és mikro elemzése, szakmai tartalma (4,3 milliárd Ft), a jogcímek megoszlása és aránya (10 féle felhasználási jogcím), az egyesületi, szövetségi és egyéb szakmai támogatások aránya általánosságban és sportági bontásokban.

A vizsgált szempontok elemzése leíró statisztikai módszerekkel történt.

Eredmények és tendenciák

A program elemzése során számos lehetőségünk van a rendszer működésének kontrolljára. A központi sport költségvetésből juttatott pénzügyi keret felhasználásának a pénzügyi és jogi szabályozás adta kötelező, szigorú ellenőrzése folyamatos, amit kiegészít a szakmai és pénzügyi tervezés és felhasználás állandó kontrollja.

Az utófinanszírozás tartalmilag és pénzügyileg is komoly ellenőrzést, majd visszacsatolást jelent mindenki számára. Összegzésre kerülnek a rendszerben alkalmazott előfinanszírozási tapasztalatok is. Fontosnak tartjuk a program folyamatosságát, kiszámíthatóságát és tervezhetőségét, emellett biztos országos kiválasztási rendszerek, alapok megteremtését a Hétrakész Programok alatt. Vizsgálati szempont, hogy mely sportágban mi és milyen formában valósult meg az elmúlt években, valamint, hogy az utánpótlásba bevonható sportolók és minősített szakemberek létszámának növekedése mérhető-e vagy csak stagnáló számokról van szó.

Kulcsszavak: állami utánpótlás program, központi és szövetségi döntéshozatali szintek, támogatás, ellenőrzés

FLOW ÉS ANTI-FLOW ÉLMÉNYEK A GIMNÁZIUMBAN AVAGY A SERDÜLŐK MOZGÁSÉLMÉNYEI

Pinczés Tamás¹, Pikó Bettina²

¹ Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged és Debreceni Sportcentrum Kiemelkedően Közhasznú Nonprofit Kft.

² Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar Magatartástudományi Intézet, Szeged

E-mail: tamas050510@gmail.com

Bevezetés

A magyar felnőtt társadalom 77%-a él inaktív életet. Ez a társadalmi probléma már serdülőkorban megmutatkozik, ugyanis a serdülők 24,4%-a nem végez fizikai aktivitást a testnevelés órán kívül (Eurobarometer 2010). Ez az életfelfogás nem csak a serdülők egészségmagatartására lehet negatív hatással, de a minőségi élet megélésének a lehetőségére is. Előadásunkban ezért annak vizsgálatát tűztük ki fő célul, hogy összehasonlítást végezzünk sporttagozatos és normál tantervű gimnáziumi csoportok között.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünkre 2012 májusában került sor Debrecenben, három középiskola részvételével (N = 385). A mintában 214 (55,6%) sporttagozatos és 171 (44,4%) általános gimnáziumi osztályba járó diák vett részt. Kutatásunk alapját egy önkitöltéses kérdőív alkotta, amely kiterjedt a szociodemográfiai adatokon túl a fiatalok egészségmagatartási szokásaira (Kann, 2001), valamint tartalmazza az élmény mérésére készült Flow kérdőívet (Oláh, 2006). Az adatokat korrelációanalízissel és *t*-próbával elemeztük.

Eredmények

A minta alapján a sporttagozatra járó diákok összességében gyakrabban élnek át pozitív élményeket a mozgásos tevékenységek során, mint a hasonló korú társaik, akik általános tagozatra járnak. A nemek vizsgálatánál elmondhatjuk, hogy amíg a flow élmény előfordulásában szignifikáns különbséget kaptunk a fiúk javára, addig a negatív élményekben, mint a szorongás, unalom és az apátia, nincs szignifikáns különbség.

A különböző tagozatok elemzése után elmondhatjuk, hogy mind a sporttagozatos, mind az általános tagozatra járó fiúk szignifikánsan gyakrabban érzik azt az érzést, hogy eggyé olvadnak a mozgásos tevékenységgel, mint az ellenkező nem.

A vizsgált osztályok évfolyamonkénti elemzése alapján elmondhatjuk, hogy az első két évfolyamon a flow és a szorongás tekintetében találunk szignifikáns különbséget a sporttagozatosok javára. A harmadik évfolyamon szintén a flow és az apátia esetében találunk különbséget, míg a negyedik évfolyamon csak a szorongás esetén.

A nemek évfolyamonkénti vizsgálatában az első három évfolyamon csak a flow élmény előfordulás esetén kaptunk szignifikáns különbséget a fiúk javára. A negyedik évfolyamon pedig már a szorongás esetén is. De ki kell emelni, hogy a negyedik évfolyamon ez átfordul a lányok javára.

A flow élmény gyenge és közepes szintű korrelációs kapcsolatban áll az anti-flow élményekkel, míg a negatív élmények egymással jelentős és markáns kapcsolatban állnak egymással.

Következtetés

Az eredmények ismeretében elmondhatjuk, hogy a sporttagozatos diákokra jellemzőbb a flow élmény, ami egyfajta intő jel a pedagógusok számára a testnevelés órák érdekességét illetően. Fontos, hogy a testnevelés preventív eszköz legyen a serdülők egészségmagatartásában és minőségi életének kialakításában.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, flow, anti-flow

TERHELÉSES VIZSGÁLAT SORÁN KILÉLEGZETT LEVEGŐ ANALIZÁLÁSA IONCSAPDÁS TÖMEGSPEKTROMÉTERREL

Protzner Anna, Trájer Emese, Bosnyák Edit, Udvardy Anna, Komka Zsolt, Györe István, Kovács Tímea, Tóth Miklós

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: annaprotzner@gmail.com

Bevezetés

Több évtizedes vizsgálati eljárás a kilélegzett levegőből az O₂ és CO₂ meghatározása. Ezek a spiroergometriás vizsgálatok már a rutin részeit képezik a sportolók állóképességi vizsgálatának. A kilélegzett levegő olyan komponenseket is tartalmaz, amelyből a vizsgált személy fiziológiai és patológiai állapotára is következtetni lehet. Újabb lehetőségeket nyújt a respirációs levegő további analiziséhez az ioncsapdás tömegspektrométer diagnosztikai készülék alkalmazása. Széles tömegtartománya szerkezeti információt ad ismert és ismeretlen vegyületek szerkezetének felderítéséhez. Az ionizáció nagyfeszültségű tuskével (APCI = Atmospheric Pressure Chemical Ionization) valósítható meg, amely megeremti a lehetőségét annak, hogy folyamatosan, real-time legyen vizsgálható kilélegzett levegő, így valós időben teszi lehetővé a komplex mátrixból történő elemzés során gyakran együtt eluálódó vegyületek elválasztását. Nagy érzékenysége biztosítja a nyomnyi mennyiségben jelenlevő vegyületek észlelését és biztonságos mennyiségi meghatározását.

Anyag és módszer

A futószalagos vizsgálatban (n=12, férfi, kor: 23,3±3,1) Schiller terheléses rendszert alkalmaztunk (Schiller AT-104). Vita maxima típusú terhelésen vettek részt a sportolók. Az első 5 percben állandó meredekségen (0%) és sebességgel futottak (9 km/h). A sebességet percenként emeltük, végül 14 km/h-tól a meredekség emelkedett percenként 1%-kal. A teszt teljes kifáradásig tartott. A folyamatos pulzusmérés mellett a terhelések során párhuzamosan történt a gázcsere (Schiller CS-200 Ergo-spiro) és a kilélegzett levegő (Finnigan LCQ Advantage Max típusú tömegspektrométerrel LC-MS) analízise. Mindezek mellett vértejsav koncentrációt mértünk kapilláris vérből, fülcimpából történő vérvétellel.

Eredmények

Vizsgálataink során sikerült megoldani, hogy ugyanabból a légtérből (gázcsere analizálásához használt maszkból) egy plusz csatlakozáson keresztül párhuzamosan analizálunk. A terhelés alatt a gázcsere paraméterek változásaiból következtetni tudunk az egyes anyagcsere folyamatokra (aerob, anaerob glikolízis, béta-oxidáció, zsírsav és szénhidrát felhasználás aránya). Ezért a kilélegzett levegő analízise során elsősorban azokat az intermedier anyagcseretermékeket vizsgáltuk és kerestük, amelyek összefüggésbe hozhatók az aktuális intenzitású terheléssel (tejsav, acetát, béta-hidroxi-vajsav). Kutatásaink során sikerült valós időben kimutatni a piruvátot, az acetátot és a tejsavat a futószalagos vizsgálat alatt.

Következtetés

Megállapítottuk, hogy terhelés során a kilélegzett levegőben található vegyületek mennyiségi és minőségi előfordulása jelentősen változik és összefüggésbe hozható az izmokban zajló anyagcsere folyamatokkal. Ugyanakkor fontos a még ismeretlen vegyületek azonosítása tömegszámuk és spektrumuk alapján.

Kulcsszavak: kilélegzett levegő, piruvát, tejsav

17 ÉVES A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI TÁRSASÁG

Pucsek József*Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest***E-mail: pucsekj@osei.hu**

1996. május 16-án alakult a Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT). A társaság első elnöke dr. Frenkl Róbert professzor volt. Az Elnök munkáját alelnökök és elnökségi tagok segítették.

A Társaság célja, a sporttudományos elméleti és gyakorlati kutatások ösztönzése és támogatása, a kutatási eredmények gyakorlati felhasználásának segítése. A Társaság feladata a testnevelés és sport helyzetének tudományos elemzése, a kutatómunka koordinálása, kutatási irányelvek, pályázatok támogatása, a kutatási eredmények gyakorlati alkalmazásának ellenőrzése.

A Társaság kiadványaival, konferenciáival és kongresszusaival segíti a tudományos eredmények közzétételét, hasznosítását. Kapcsolatot tart hazai és nemzetközi tudományos intézetekkel.

A Társaság megalakulásakor 21 szakbizottsággal rendelkezett, elnökök és titkárok irányításával.

2009 decemberében választott az MSTT új elnököt Dr. Tóth Miklós professzor személyében, munkáját négy alelnök és 10 elnökségi tag segíti. Az MSTT évenként országos tudományos kongresszust rendez. Az elmúlt 17 év igazolta, hogy a sporttudomány teljes elismerést élvez.

A X. kongresszus jubileumi rendezvénynek tekinthető.

A Társaság vezetése célul tűzte ki, hogy a magyar sporttudomány szerves része legyen a tudományos életnek. A hazai és külföldi tudományos társaságokkal együttműködve, a magyar sporttudomány a partnerség alapján, egyre jelentősebb elismerést kap mind az elméleti, mind a gyakorlati problémák megoldásában.

A STATIKUS ÉS DINAMIKUS EGYENSÚLY ÁLLAPOTÁNAK VIZSGÁLATA FIATAL FELNŐTTEKNÉL

Pucsek József Márton, Hegedűs Ferenc, Batta Klára, Olajos Judit, Veress Gyula*Nyíregyházi Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza***E-mail: pucsekj@nyf.hu****Bevezetés**

A statikus és dinamikus egyensúly állapota, a mindennapi életben és még jobban bizonyos sportágakban, mint például torna, sportakrobatika, műugrás valamint küzdősportok meghatározó szerepet tölt be. A témához kapcsolódó külföldi és hazai szakirodalom tanulmányozása után, választ kerestünk arra, hogy a dinamikus, illetve a statikus egyensúlyozó képesség vajon mennyire függ a nemtől, illetve a két képességben nyújtott teljesítmény között van-e összefüggés. Különösen a két nem közti különbség tekintetében gazdag a szakirodalom (Forth et al. 2007; Milosis és Siatras, 2012 stb.), itt elsősorban a lányok mutatnak jobb egyensúlyi értékeket, a statikus és dinamikus komponensek összehasonlításánál a legkülönbözőbb mérőeszközökkel történt felmérésekről olvashattunk (Nolan et al. 2005; Liaw et al. 2009; stb.). Ebből adódóan, ezen vizsgálatok eredményei heterogénnek tekinthetők.

Anyag és módszerek

A vizsgálatra önként jelentkező 103 fiatal felnőtt (átlagéletkor: 19.25 év) felmérésére a Nyíregyházi Főiskolán került sor. A vizsgálati mintát szabadidő-sportolók: a főiskola hallgatói, illetve a Nyírsuli kosárlabdásai alkották. A minta sportéletkorának átlaga 7.62 év volt. Először a dinamikus, azt követően a statikus egyensúly felmérésére került sor. A vizsgálatban részt vevőkkel ismertettük a vizsgálat menetét és lehetőséget biztosítottunk az eszközök egyszeri kipróbálására. Így a vizsgálat azonos feltételek mellett zajlott. A sta-

tikus egyensúly értékeinek (hiba/perc) megállapításához az Eurofit rendszeréhez tartozó sztenderdizált flamingo tesztet alkalmaztuk. A statikus próba eredményeit hiba/percben határoztuk meg. A statikus tesztet a résztvevők az ügyesebbik lábbal hajtották végre. A dinamikus egyensúly mérését, egy, a repülőgép-pilóták munka-alkalmassági vizsgáján rendszeresített elektromos készülékkel (típuszám: KG ISZ-SZI EM-03,33) végeztük. A készülékkel a dinamikus egyensúly hibaszámát (db/perc), illetve hibaidejét (perc) mértük. Ilyen típusú eszközzel végzett dinamikus egyensúlymérés – a sporttudomány területén – újdonságnak számít, ugyanilyen készülékkel történt vizsgálatra szakirodalmi példákat nem találtunk.

Eredmények

Férfi-nő összehasonlításban a statikus, valamint a dinamikus egyensúly két mutatója közt egyaránt szignifikáns különbséget tapasztaltunk ($p < 0.005$).

A statikus egyensúly eredménye és a dinamikus egyensúly hibaszáma között a korrelációs kapcsolat igen erős ($r = 0,3558$; $p < 0,005$) volt.

Ebből következik, hogy a dinamikus hibaidő/perc is korrelál a statikus egyensúly eredményével ($r = 0,474$; $p < 0,05$).

A testtömeg, valamint a statikus egyensúly eredményei és a dinamikus egyensúly hibaszáma között szignifikáns korrelációt nem mértünk.

Következtetés

A nők mind statikus, mind dinamikus egyensúlyi értékei jelentősen jobbák a férfiakénál, melyet a szakirodalmi adatok is alátámasztanak. Akiknél – függetlenül attól, hogy férfiak vagy nők – magas szintű statikus egyensúly értékeket mértünk, azoknál a dinamikus egyensúlyozó képesség is magas szinten volt és fordítva. Feltételeztük, hogy a nagyobb testtömeg rontja a statikus és dinamikus egyensúlyi tesztekben nyújtott teljesítményt. A statisztikai elemzések mégis azt mutatták, hogy a testtömeg önmagában szignifikánsan nem befolyásolta azt. Vizsgálataink során a sportéletkort illetve az egyes sportágakat nem vettük figyelembe, sportág-csoportonkénti összefüggéseket nem kutattunk. Ez, valamint a sportoló, nem-sportolók közti összefüggések kutatása majd későbbi vizsgálódásaink tárgya lesz.

Kulcsszavak: statikus és dinamikus egyensúlyozó képesség, statikus és dinamikus hibaszám és hibaidő

AZ FMS ÉS A MOTORIKUS PRÓBÁK

ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA GYŐRI ÉS VESZPRÉMI EGYETEMISTA DIÁKOK KÖRÉBEN

Ramocsa Gábor, Makó László, Farkas Anna, Osváth Péter, Szomodis Márta, Szóts Gábor*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest***E-mail: ramocsa@tf.hu****Bevezetés**

A Funkcionális Mozgásminta Szűrő (FMS) egy könnyen alkalmazható eszköz az izomzati gyengeségek azonosítására, az aszimmetriás mozgások feltárására, valamint az ízületi mozgékonyosság vizsgálatára. A klinikai hasznosíthatóságát az FMS-nek jelenleg korlátozza annak hiánya, hogy nincsenek normatív referencia értékek.

Feltételeztük, hogy az FMS mérés során elért pontszámokat befolyásolják más tényezők, többek között például az életkor, a testtömeg-index (BMI), a testmozgás gyakorisága.

Anyag és módszerek

A vizsgálat módszere az FMS mozgásminta szűrő gyakorlatanyagából kiemelt három próba volt. A mérési időtartam lecsökkentésének érdekében azt a három próbát emeltük ki, amely az egész test ízületi mozgékonyosságát, egyensúlyozó képességét reprezentálja. A vizsgálatban összesen 298 egye-

temista hallgató – 158 nő és 140 férfi – vett részt. A vizsgálat helyszínei Veszprém és Győr voltak.

A vizsgálat résztvevőiből az alábbi csoportokat képeztük a statisztikai elemzésekhez: veszprémi fiúk (59 fő) 1-es csoport; győri fiúk (81 fő) 2-es csoport; veszprémi lányok (90 fő) 3-as csoport; győri lányok (68 fő) 4-es csoport.

A mérés során elvégzett motoros próbák és az FMS mozgásminták során kapott adatok felhasználásával az eredményeket a Statistica programmal dolgoztuk fel. Először leíró statisztikák készültek, majd részleges korrelációt végeztünk az FMS csoportok és az egyes változók között. Ezután lineáris regressziót folytattunk le. Végül variancia-analizist (ANOVA) alkalmaztunk a férfiak és a nők, illetve a győriek és a veszprémiek közötti különbségek és összefüggések megállapítására.

Eredmények

Regressziós elemzéseket hajtottunk végre annak meghatározására, hogy mely változók lehetnek hatással az FMS és a motorikus próbák eredményeire (ingafutás és felülézés próba), illetve melyek azok a gyakorlatok, amelyek összefüggésben állhatnak egymással, annak ellenére, hogy az FMS és a motorikus próba módszere eltér egymástól.

Az eredmények kimutatták, hogy bizonyos motorikus feladatoknál tapasztalt csökkent eredményesség az FMS mozgásminta rendszer méréseiből már jósolható. A statikus próbákban (FMS) tapasztalt sikertelen végrehajtás összefüggést mutat a dinamikus próbáknál tapasztalt gyengébb teljesítménnyel.

Elsőként a szignifikáns különbségeket mutatjuk be, amelyet aztán a csoportok és a két módszer próbái közötti összefüggések elemzése követ.

Következtetés

Az FMS használtsága beigazolódni látszik, hiszen egy non-invasív módszer, amely nem okoz fájdalmat, nem kell hónapokat várni egy időpontra annak érdekében, hogy megfelelő szakértelemmel ellátva megállapítsuk a megváltozott ízületi mozgékonyt helyét és mértékét, a meglévő izomzati diszfunkciók helyét és szintjét. További előnye, hogy bárhol, bármely életkorban és nem esetében felhasználható. Könnyen kezelhető és értékelhető eszköz, eljárás.

A nyugat-magyarországi régióban fellelhető két egyetem diákságának körében elvégzett vizsgálati módszerek (motorikus próba és az FMS), illetve a próbákon kapott adatok elemzése során kimutattuk, hogy bizonyos próbákban a csoportok szignifikánsan különböznek egymástól; a fiúk a lányoktól, a győriek a veszprémiektől.

Arra a következtetésre jutottunk, hogy egy helyben elvégzett ízületi mozgékonyt, koordinációt vizsgáló eljárásból (képes megmutatni a diszfunkciók helyét és mértékét), következtetni lehet a motorikus próbák eredményeire. Kiemelt jelentősége lehet ennek a testnevelő tanári, az edzői és a rehabilitációs munkában. Mindaddig nem kezdhető el a magas szintű fizikai munka, amíg a teljes mozgató szervrendszer nem éri el optimális funkcionális állapotát.

Kulcsszavak: FMS, motorikus próbák, non-invasív

AZ EDZŐ-SPORTOLÓ KAPCSOLAT AZ ÚSZÁS SPORTÁGBAN
Révész László, Csáki István, Géczli Gábor, Bognár József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: revesz@tf.hu

Bevezetés

Az előadás elsődleges célja az edző-sportoló kapcsolat pedagógiai szempontú vizsgálata. Ez a kapcsolat, bár jelen van a mindennapi pedagógiai gyakorlatban, kevés figyelmet kap az empirikus kutatásokban. A téma kiemelt jelentőséggel kellene, hogy megjelenjen mind a versenysportban, mind a szabadidősportban, hiszen ismert, hogy a kapcsolat minősége meghatározza a sportbeli teljesítményt. Az elmúlt két

évtizedben jelentősen megváltozott az edző-sportoló kapcsolat tartalma és a természete is, melynek elsődleges oka a sporthoz kapcsolható motivációs tényezők, valamint a sportolói elvárások változása. Tanulmányunk a hazai úszósportban részt vevő sportolók véleményén alapul.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban a Magyar Úszó Szövetség versenyrendszerében részt vevők körében végeztünk felmérést. A mintába 28 vidéki és 18 fővárosi egyesület került. A kutatás keretein belül 424 sportolót értünk el. 214 férfi és 210 nő szerepelt a mintában, az átlag életkoruk 14,4 év volt, a sportéletkorukat tekintve átlagosan 6,1 évet sportoltak. A vizsgálatban az elemzések során megkülönböztettük a bevált és a nem bevált sportolókat. Az úzás korosztályos sajátosságait figyelembe véve három vizsgálati csoportot hoztunk létre.

Eredmények

A teljes minta tekintetében az edzői szerepek esetében a legmagasabb értéket a motiváló szerep kapta. Az értékek alapján még a tanár, és a példakép jelent meg magas szinten. Nem jelent meg fontos jellemzőként a barát, a szakmai munkáért felelős személy és a segítő szerep sem. A beválás szempontjából különbség csak a családtag változó esetében fordult elő. A bevált sportolók inkább családtagnak tekintik az edzőt, mint a nem beváltak. A korcsoportok elemzésekor a barát szerep esetében a felnőtt korosztálynál kaptuk a legmagasabb eredményt, míg a serdülők esetében a motivációs szerepnél. A legfiatalabbaknál a tanár szerep jelent meg meghatározóként.

Következtetés

Az edzői szerepeknél a legfontosabb tényezőként az edző motiváló szerepét emelték ki a sportolók. Ez meglátásunk és a szakirodalom szerint is fontos feladata az edzőnek. A tanári szerep magas értéke véleményünk szerint az iskolai környezetnek tulajdonítható, mivel a sportolók nagy része iskoláskorú. A serdülő korosztály esetén tapasztaltuk, hogy a sportolók kevésbé tekintenek példaképként edzőjükre, a másik két korosztály esetében szignifikánsan magasabb értéket kaptunk. Ezt a serdülőkornak betudható változásnak tekintettük, melyhez kapcsolódik az identitás-krízis és útkeresés. A bevált sportolók inkább családtagnak tekintik az edzőjüket, mint a nem beváltak. Ez annak lehet a következménye, hogy a bevált sportolók jobban kötődnek az edzőjükhöz, több időt töltöttek el együtt és a személyes kapcsolatuk elmélyültebb.

Kulcsszavak: edző-sportoló kapcsolat, úzás

AZ „ELFOGADÁS - SPORT - AKTIVITÁS”
RENDEZVÉNYSOROZAT SZEMLELETFORMÁLÓ EREJE
A FOGYATÉKOSSÁGGAL KAPCSOLATBAN

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna

Pető Intézet, Budapest

E-mail: saszi@tf.hu

Bevezetés

A világ második legnagyobb sporteseménye, a paralimpia felhívja a figyelmet a fogyatékosokkal élőkre. A médiának és a múlt évi Paralimpián nyújtott kiváló magyar szereplésnek köszönhetően egyre nagyobb figyelmet kap ez a téma, de még mindig sokan vannak, akik nem is tudják, hogy a fogyatékosokkal élők világszerte 32 sportágban (29 téli-nyári paralimpiai, 3 nem paralimpiai) és számos egyéb szabadidősportban is sportolhatnak, versenyezhetnek. Ha a magyarországi viszonyokat nézzük, akkor 24 sportágban tudunk lehetőséget nyújtani az érdeklődőknek.

Célok

2012. év elején, részben a módosított sporttörvény hatására átstrukturálódott a szövetségi rendszer, sikerült megvalósi-

tani – legalábbis a négy sérülés-specifikus (mozgás-, látás-, hallássérült és értelmi fogyatékos) sportszövetség esetében – azt a fajta uniót, amely képes lehet az összehangolt jövőbemutató közös munkára. Megalakult a Fogyatékkal Élők Sportszervezeteinek Magyarországi Szövetsége (FMSZ), amely letéteményese a folyamat pozitív irányba való visszafordításának. Teheti mindezt a Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) szakmai felügyeletével és ennek keretében az együttműködés egyik legfontosabb elemének tisztázásával, a kompetencia szintek pontos meghatározásával.

Eredmények

Ebben a tanévben az ország öt különböző felsőoktatási intézményének hallgatóival ismertettük meg ESA programunkat, ahol az érdeklődők megismerhették és ki is próbálhatták 6-8 sportág ép, fogyatékos-specifikus és virtuális változatát egyaránt. Előadásomban a szakmai program ismertetésén keresztül mutatom be a parasport struktúráját, a szakemberképzés és a sportolói utánpótlás lehetőségeit.

Összefoglalás

Az újfajta kezdeményezés elsődleges célja az érzékenyítés, tehát, hogy a felsőoktatásban tanuló hallgatók parasporttal kapcsolatos ismeretei bővüljenek, megismerhessék, kipróbálhassák a fogyatékosok sportját, megismerhessék a fogyatékosokkal élő embereket és reméljük, hogy a szakember utánpótlásához is találunk lelkes fiatalokat. Másodlagos célja, hogy kis egységként a fogyatékosok sportja (adaptált sport, testnevelés) épüljön be a tananyagba elméletben és gyakorlatban is. A gyakorlati része az FMSZ segítségével valósulhatna meg. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a leendő végzősök ismerjék ezt a területet, mert valószínűleg munkájuk során fognak találkozni fogyatékosokkal élő emberekkel. **Kulcsszavak:** fogyatékoság, Paralimpia, felsőoktatás, érzékenyítés

EXCENTRIKUS TÉRDHAJLÍTÓ EDZÉS ALKALMAZÁSA 10-11 ÉVES LEÁNY KÉZILABDÁSOKNÁL

Schuth Gábor¹, Bognár Gábor¹, Váczi Márk²,
Cselkó Alexandra², Tihanyi József¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs*

E-mail: schuthgabor@gmail.com

Bevezetés

A különböző legrási magasságokból végrehajtott mélybeugrásoknál a magasság növelésével nőknél nő a térdfeszítők (TF) aktivitása, de a térdhajlítóké (TH) nem, így növekedhet az elülső keresztszalag (ACL) terhelése (Ford, 2011). A sportoló lányok TH csúcsnyomatéka 11 éves kor után nem nő szignifikánsan, ezért már ebben a korban szükséges a TH specifikus erősítés (Westin, 2006).

Anyag és módszer

22, 10-11 éves kézilabdás leánynál mértük Multicont II dinamométer segítségével a TH excentrikus (EC) csúcsnyomatékát 60°/s-s, valamint a TH és a TF koncentrikus (CC) csúcsnyomatékát 60 és 180°/s-s szögsebességen. Meghatároztuk a funkcionális TH/TF arányt 60°/s-on, a hagyományos TH/TF arányt 60 és 180°/s-on. Mindkét lábat vizsgáltuk. Kontaktszönyegen karlendítés nélkül, izületi hajlítással-nyújtással végzett felugrás (CMJ) közben mértük a felugrási magasságot. A gyermekeket véletlenszerűen két csoportba osztottuk: az edző (HT, 13 fő, 5,42±0,95 éve kézilabdázik) 10 hétig hetente kétszer, majd újabb 10 hétig hetente egyszer progresszív, saját testsúlyos, excentrikus TH erősítő gyakorlatot végzett a kézilabdaedzés mellett, a kontrollcsoport (KO, 9 fő, 3,56±1,01 éve kézilabdázik) a kézilabda edzését végezte csak. 10 és 20 hét elteltével megis-

mértük a felmérést. Megbecsültük a gyermekek biológiai életkorát is.

Eredmények

A 60°/s-on EC és CC TH csúcsnyomaték szignifikánsan nőtt a HT csoportban.

A 60 és 180°/s-on mért CC TF csúcsnyomaték szignifikánsan nőtt a HT csoportban.

A CMJ felugrási magasság a HT csoportban szignifikánsan nőtt.

Az EC csúcsnyomaték szöghelyzete a HT csoportban nyújtottabb térdizületi helyzet felé tolódott, a két láb közötti különbség csökkent. A KO csoportban a két láb közötti különbség szignifikánsan nőtt.

A 60°/s-os hagyományos és funkcionális, valamint a 180°/s-os hagyományos TH/TF arányban nem találtunk szignifikáns változást egyik csoportban sem.

Következtetés

Az EC TH edzés hatására szignifikánsan növekvő EC TH csúcsnyomaték csökkentheti cselezéseknél és kitámasztásoknál az ACL feszülését, így a sérülésveszélyt is. Ezt támasztja alá a CC TH 60°/s-on mért csúcsnyomatékának szignifikáns növekedése, hiszen Wild és mtsai. (2013) szerint ez javíthatja 10-13 éves lányoknál az ugrásból való leérkezés biztonságát (csökken a térd valgus állása). Az EC TH csúcsnyomaték nyújtottabb térdizületi szöghelyzet felé tolódása csökkentheti a TH húzódás és szakadás rizikóját is. A CMJ felugrási magasság a HT edzés hatására szignifikánsan nőtt, ám ennek fenntartásához a heti egy EC edzés nem volt elegendő. 10 éves biológiai életkortól hetente egyszer, 11,7-12 évtől hetente kétszer javasolt a fenti edzésprogram alkalmazása.

Kulcsszavak: excentrikus edzés, TH/TF arány

NAPPALI TAGOZATOS TESTNEVELÉS ALAPSZAKOS HALLGATÓK OUTDOOR ISMERETEI

Seregi Ernő, Hegedüs Ferenc, Vas László, Veress Gyula,
Vajda Tamás

Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza

E-mail: seregierno@gmail.hu

Bevezetés

A szerzők arra voltak kíváncsiak, hogy a 2008 és 2013 közötti nappali képzésű testnevelő-edző és sportszervező alapszakos hallgatók mennyire vannak tisztában a hazai természetjárás-turisztika létrejöttének történeti időszakával és helyszínével. Vizsgálták, hogy napjaink favorit (sokszor extrém) outdoor újdonságai – a sziklamászás, via ferrata (biztosított mászóút) és a kalandpark – mennyire ragadta meg mozgásos érdeklődésüket, szabadidő eltöltésüket, a főiskolai képzést megelőzően. Feltételezték, hogy a 2013-as vizsgálati eredmények jobbakké lesznek, mint a 2008-ban megállapítottak.

Anyag és módszer

Intézményünkben, az alapszakos testkulturális képzés lényeges eleme a hallgatók új mozgásformák iránti érdeklődésének felkeltése az élményszerzés sajátos mozgásos műveltség tartalmainak megismertetésével. Ennek speciális helyszínei a terepgyakorlatok, illetve az ide tartozó tantárgyak: sportrekreáció és szabadidősportok, rekreációelmélet – turisztika. Ezen gyakorlati tartalmak átadása előtt feltett szándékunk volt a hallgatók kérdőíves outdoor ismereti monitoringozása, melyben 93 (n=93) érvényes kérdőívet értékeltünk.

Eredmények

A magyar természetjárás kialakulásának történeti időszakával és helyszínével kapcsolatos ismeretek 2013-ban gyengébbek, mint 2008-ban.

A sziklamászás – a főiskolai képzési évek előtti – kipróbálása is nagyobb arányú volt 2008-ban.

A via ferrata (biztosított mászóút) fogalom tartalmi ismerete is jobb 2008-ban.

A „kalandpark” előzetes gyakorlati ismertségi szintje 2013-ban viszont már nagyobb, mint 2008-ban.

A „kalandparkot még nem próbálta” hallgatóknak a – későbbiekben történő – kipróbálási szándéka egyértelmű emelkedést mutat 2013-ban a 2008-as eredményekhez képest.

Következtetés

Az 1-es, 2-es, és 3-as pontok 2013. évi gyengébb eredményei rámutatnak, hogy a felsőoktatásban továbbra is az egyik elsőrendű fejlesztési szempont kell, hogy legyen az outdoorsportok történeti- és mozgás ismereteinek és Magyarországon hozzáférhető formáinak alapszintű oktatása. A 2013-as tanév a KALANDPARK előzetes kipróbálásában, illetve a majdani kipróbálási szándékban „hozott” jobb eredményeket. Valószínű, ez annak köszönhető, hogy az Észak-Alföld és az Észak-Magyarország régiókban az utóbbi öt évben gombamód elszaporodtak az ilyen „aktív” turisztikai attrakciók.

Kulcsszavak: outdoorsportok, sziklamászás, kalandpark, via ferrata

CSENDES SIKEREK?

– A „ZAJ” SZEREPE A SPORTTELJESÍTMÉNYBEN

Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Nagy Máté

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportmenedzser és Rekreáció tanszék, Budapest

E-mail: sterbenz@tf.hu

Bevezetés

Kutatásunk közgazdasági szemléletmódja szerint a sportolókat, szakembereket olyan korlátozottan racionális egyéneknek tekintjük, akik reagálnak a hasznosságukat meghatározó ösztönzőkre. Az anyagi és immateriális ösztönzők az egyéni magatartás szintje mellett befolyásolják az erőforrások allokációját és összességében kialakítják az egyes sportágak struktúráját, a teljesítmények elvárt szintjét.

Módszertan

A sportteljesítmény egyik legfontosabb tényezője az az erőfeszítés, amit a sportoló a felkészülés és versenyzés közben a siker érdekében tesz. Az eltérő sportágak mozgásanyaga, szabály- és versenyrendszere különböző mértékben határozza meg az erőfeszítés és az eredmény közötti kapcsolatot. Azt a sportágat, amelyben az erőfeszítés 100%-ban meghatározná a teljesítményt, abszolút csendesnek nevezhetnénk; azt, amelyikben a teljesítmény abszolút független a ráfordított edzéstől, tökéletesen zajosnak hívnánk (ilyen például a kockadobás). A valódi sportágak természetesen a tökéletesen csendes és zajos végpontok közötti skálán találhatók, a mozgásanyag, a külső tényezők, az ellenfelek és a csapattársak szerepe szerint. Kutatásunk egyik célja ennek a skálának az elkészítése, a törvényszerűségek bemutatása és a következmények elemzése. A közgazdasági irodalomban tornák elméletének hívták a teória alapján feltételeztük, hogy a zajt okozó komplexitás és bizonytalanság hatással van a sportolók motiváltságára és a zaj szintje szerint eltérő szerkezetű ösztönző rendszerek jelenthetnek kielégítő megoldást a nemzetközi szintű teljesítmények eléréséhez. Az MSTT kezeitől belülről folyó Sportágak verseny kutatás eredményeit felhasználva összehasonlítottuk a Magyarországon elterjedt fontosabb sportágak ösztönző rendszereit és azok szerkezetét alapján feltárjuk a sikerek mögött rejlő racionalitást, illetve felhívjuk a figyelmet a gyengébb eredményeket elérő sportágak működési hibáira.

Összefoglalás

A sportteljesítményt befolyásoló bizonytalanság és komplexitás hatással van a sportban résztvevők magatartására és

csak az ezeket figyelembe vevő ösztönzési rendszerek jelennek hatékony eszközt a sporteredményekért és szurkolói figyelemért folytatott kielezett versenyben. A magyar sport jövőbeli struktúrájáról szóló döntéshozóknak érteniük kell a motiváltság mögötti racionalitást, és a versenyképesség javításához a céloknak megfelelő rendszereket kell kialakítani.

Kulcsszavak: erőfeszítés, „csendes és zajos” sportágak skálája, ösztönzési rendszerek

A HIVATÁSOS LÁTVÁNY-CSAPATSPORTÁGAKBAN MŰKÖDŐ SPORTVÁLLALKOZÁSOK GAZDÁLKODÁSÁNAK TELJESÍTMÉNYE

Stocker Miklós

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: miklos.stocker@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A kutatás célja a magyar látvány-csapatsportágakban működő hivatásos sportvállalkozások gazdálkodásának feltárása. A labdarúgás, a férfi és női kézilabda, a férfi és női kosárlabda és a jégkorong első osztályaiban szereplő csapatokat üzemeltető sportvállalkozások kerültek górcső alá, azaz a vízilabda kizárásra került a kutatásból, mivel ott mindössze két sportvállalkozás azonosítható a vizsgált időszakban. A kutatás 2007-2011-ig vizsgálja az említett sportvállalkozások bevételi és költségvetését, illetve az általuk alkalmazott finanszírozási formákat.

Anyag és módszerek

A vizsgálat a hivatásos magyar látvány-csapatsportágak első osztályában induló csapatokat üzemeltető sportvállalkozásokra terjed ki a vízilabda kivételével, mivel ott a sportvállalkozási forma nem jellemző. Így 65 sportvállalkozást azonosítottam a labdarúgás, a kosárlabda, a kézilabda és a jégkorong területén, amelyek gazdálkodási adatait 2007-2011-ig vettem figyelembe teljes mintavétellel. A gazdálkodási adatokat a sportvállalkozások mérlegbeszámolójából és eredmény-kimutatásából, valamint a pénzügyi beszámolóhoz szükséges kiegészítő mellékletből vettem. Az így létrejövő adatbázisból sportági szintű és teljes hivatásos csapat-sportágakra vonatkozó következtetésekre jutottam.

Eredmények

Ugyan szép számban léteznek nyereséges sportvállalkozások, összességében sportági szinten mégis minden sportágban a sportvállalkozások komoly veszteséget halmoznak fel. Az eddig felhalmozott veszteség a 2012-es évvel előreláthatólag már eléri a teljes éves bevétel összegét. A bevételek túlnyomó többsége (közel 60%) támogatás jellegű bevétel, a piaci jellegű bevételek erősen háttérbe szorultak. A felhalmozott veszteségek finanszírozása alapvetően nem piaci jellegű, rövid lejáratú kötelezettségekből történik.

Következtetés

A magyar hivatásos sportvállalkozások között ugyan számos nyereséges sportvállalkozást találhatunk, összességében és sportáganként is ezek komoly veszteségeket halmoznak fel. Bevételeik túlnyomó része alapvetően nem piaci jellegű bevételekből származik és a felhalmozott veszteség finanszírozása sem piaci módon történik. Összességében a vizsgált sportvállalkozások nagy részének hosszú távú működése a gazdálkodási teljesítménye alapján nem biztosított!

Kulcsszavak: hivatásos sportvállalkozások gazdálkodása, sportvállalkozások bevételei

KÖZEL 100 ÉV VÁLTOZÁSAI

A 10-15 ÉVES GYERMEKEK NÖVEKEDÉSÉBEN

Suskovics Csilla, Nagyvárad Katalin, Bíróné Ilics Katalin, Némethné Tóth Orsolya, Kocsis Csabáné, Krizonits István, Tóth Zsolt, Kertész Áron, Horváth Róbert, Reidl Rita, Tóth Gábor

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: suskovics@mnsk.nyime.hu

Bevezetés

Kutatásunk témája a szekuláris trend nyomon követése a gyermekek növekedésében. Kaposváron az első növekedés-vizsgálat 1928-ban zajlott. Jelen vizsgálatunk megismétli és kibővíti az eddigi vizsgálatokat. Arra a kérdésre szeretnénk választ kapni, hogy az elmúlt közel 100 év társadalmi, gazdasági változásai, az itt élők életminőségében bekövetkező változások hogyan hatottak a gyermekek fejlődésére.

Anyag és módszerek

A Kaposváron végzett keresztmetszeti vizsgálat 2012 őszén zajlott. A tisztított minta N= 1430, 10-15 éves gyermek adatait tartalmazza. Az alkalmazott vizsgálati módszerek öt részből álltak, ebből a jelen tanulmányhoz az antropometriai programhoz tartozó adatokat használtuk fel – Martin-féle technika, figyelembe véve a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait. Mivel a korai tanulmányok a testmagasság és a testtömeg értékeit regisztrálták, ezért a szerzők ezen mérétek változásait elemzik. Az adatok feldolgozása leíró statisztikával történt, a Microsoft Excel és az SPSS statisztikai programcsomag segítségével. A szekuláris trend elemzéséhez a második Országos Növekedésvizsgálat (2003-2006) percentilis görbéit alkalmaztuk, a változás ütemének megállapítására regressziós számításokat végeztünk.

Eredmények

A közel 100 év szekuláris változásait nyomon követve megállapítható, hogy mind a testtömeg, mind a termet értékek növekedtek az egyre későbbi vizsgálatok során. A szekuláris változások a somogyi megyeszékhelyen, a XX. század folyamán végig pozitív irányúak. Ez főleg az alacsonyabb korcsoportoknál jelentkezik erőteljesebben. A XX. század végére a trend lassulást mutat, de a XXI. század elejére némi felgyorsulás tapasztalható.

Következtetés

A szekuláris változásokra a különböző környezeti hatások erős befolyást gyakorolnak. Ez fokozottabb a XX. és XXI. század felgyorsult fejlődésében. Az urbanizáció, az iparosodás, az oktatási és egészségügyi rendszer fejlődése magával hozta a migráció fokozódását is. A migráció ugyanakkor, a heterózis hatás révén szintén erősíthette a pozitív szekuláris trendet. A gyermekek biológiai állapota nagyon érzékenyen reagál a környezeti változásokra. Az, hogy a szekuláris trend nem fordult meg, és a hiánya sem mutatható ki, azt jelzi, hogy a gazdasági válság nem mutat mérhető hatást a gyermekek fejlődésében a térségben. Ugyanakkor a XXI. századra Magyarországon is jellemzővé vált a „minőségi éhezés”, tehát pontos elemzést a testösszetétel vizsgálatával együttesen adhatunk majd erre vonatkozóan.

Kulcsszavak: növekedésvizsgálat, szekuláris trend, testmagasság, testtömeg

SERDÜLŐ, IFI ÉS FELNŐTT NŐI KÉZILABDÁSOK SPIROERGOMETRIAI VIZSGÁLATA

Sydó Tibor¹, Győre István², Sydó Nóra³

¹ Veszprém Megyei Csolnoky Ferenc Kórház Nonprofit Zrt, Veszprém

² Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Budapest

³ Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központ, Budapest

E-mail: sydo@infornax.hu

Bevezetés

A spiroergometriai vizsgálatok fontos szerepet játszanak a sportolók edzettségi állapotának ellenőrzésében, az anaerob átmenet meghatározásában, valamint a terhelhetőség megállapításában. Az egyes felkészülési időszakok mérési eredményeinek összehasonlítása visszajelzést ad az edzőnek az elvégzett munka hatásságáról. Az utóbbi időben az alap gázcseré paraméterek mérése mellett előtérbe került a PETCO₂ (end-tidal carbon dioxide tension) és PETO₂ (end-tidal oxygen tension) vizsgálat spiroergometriai terhelések során. A terhelés alatti PETO₂ változásról még kevés közleményt jelentettek meg.

Módszerek

Serdülő, ifi és felnőtt kézilabdás lányok kerékpáregometres terhelését végeztük el két alkalommal, a felkészülési szak elején és végén. A terhelést 25 watt kezdő teljesítményről indítottuk, majd percenként 20 wattal emeltük az intenzitást a teljes kifáradásig. A terhelést és a gázcseré paraméterek mérését Schiller spiroergometriás rendszerrel végeztük. A terhelés végén a restitúció ötödik percéig folyamatosan mértük a gázcseré és a keringési paramétereket. Nyugalomban és a terhelés után (R1', R5') mértük a vér tejsav koncentrációját. A spiroergometriai adatok feldolgozása a 10 mp-es időintervallumok 20 mp-es átlagolásával történt. Meghatároztuk a PETO₂ töréspontját és a hozzá tartozó VO₂, VCO₂, VE, RQ értékét, valamint a teljesítményt, a terhelési időt és a pulzusszámot.

Eredmények

A felkészülési idő végére a futási idő, a maximális teljesítmény, a VO₂max szignifikánsan emelkedett. A gázcseré paraméterek időbeli változása a folyamatos húsz mp-es átlagértékek számításával jól követhető. A görbék simítása után a PETO₂ küszöb értékei egyértelműen meghatározhatók.

Összefoglalás

A spiroergometriai adatok utólagos feldolgozásával a változások, töréspontok pontosabban meghatározhatók és új összefüggések vizsgálatára is lehetőséget ad, több egyén paramétereit egy koordináta rendszerben ábrázolhatók, illetve összehasonlíthatók.

Kulcsszavak: terhelés, kézilabda, PETO₂, ventilációs küszöb, VO₂max

A REKREÁCIÓS EDZÉS HATÁSAI

A 30-60 ÉV KÖZÖTTI SZEMÉLYEK TESTÖSSZETÉTELÉRE ÉS MOZGÁSÁNAK DINAMIKÁJÁRA

Szablics Péter¹, Nagy Péter¹, Szabó Sándor¹, Dvorák Márton¹, Ungvári Máté¹, Orbán Kornélia¹, Balogh László¹, Molnár Andor¹, Béres Sándor³, László Ferenc^{1,2}, Varga Csaba²

¹ Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

² Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani

és Idegtudományi Tanszék, Szeged

³ Szegedi Tudományegyetem Sportközpont, Szeged

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

Bevezetés

A túlsúly igen nagy probléma, főleg, ha a vele járó belső szervi és mozgásszervi szövödményeket nézzük. A testtömeg

befolyásolja a mozgások dinamikai jegyeit. A szabadidős sporttevékenység javítja a testösszetételt (Katzarzyk and Lear, 2012) és ez által a mozgás dinamikáját is. Kutatásunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a rendszeres rekreációs edzés milyen mértékben befolyásolja a 30 és 60 év közti személyek testösszetételét és a mozgásának dinamikáját, olyan egyszerű mozgásoknál, mint a guggolás és felugrás.

Anyag és módszerek

Huszonnyolc fő vett részt a kutatásban. A résztvevők heti két alkalommal végeztek egyórás szabadidős edzést a maximális pulzusuk 60%-án három hónapon keresztül. A felméréseket a program elején és végén végeztük, tizenegy ízületi jelzőponttal és négy referenciaponttal APAS 3 dimenziós rendszerrel. A tömegközéppont (TKP) mozgásának dinamikáját vizsgáltuk felugrásnál és guggolásnál. A testösszetétel változásait InBody230 készülékkel követtük nyomon. A résztvevőket testszír százalék (F%) szerint kategorizálva soroltuk be három csoportba (normál – 11 fő, túlsúlyos – 10 fő, elhízott – 7 fő) (Gallagher et al., 2000). Statisztikai próba: két mintás *t*-próba, átlag ± SEM.

Eredmények

A testsúly szignifikánsan csökkent a normál ($-2,18 \pm 1,05\%$) és a túlsúlyos ($-4,9 \pm 1,75\%$) csoportokban. A zsírtömeg és testtömeg aránya szignifikánsan javult a túlsúlyos csoportban ($-10,38 \pm 4,75\%$) akár csak az izomtömeg és a testsúly aránya ($5,22 \pm 2,29\%$). Felugrásnál a TKP emelkedése ($23,64 \pm 7,51\%$) és sebessége ($28,46 \pm 8,2\%$) szignifikánsan nőtt a túlsúlyos csoportban. Guggolásnál a TKP süllyesztésénél szintén a túlsúlyos csoport produkált szignifikáns javulást ($-55,57 \pm 34,17\%$), de a guggolás sebességében a normál ($40,88 \pm 17,38\%$) és az elhízott ($108,74 \pm 17,3\%$) csoport teljesítményjavulása mutatott szignifikanciát.

Következtetés

Kutatásunk bizonyította, hogy a rekreációs edzés optimalizálja a testösszetételt és a mozgás dinamikáját. A változás legkifejezettebb a túlsúlyos csoportnál volt a vizsgált kategóriában. Kutatásunkat a továbbiakban szeretnénk kiterjeszteni nagyobb elemszámra.

Kulcsszavak: rekreációs edzés, testösszetétel változás, mozgáselemzés.

ÉLSPORT EGÉSZSÉGESEN

Szabó Attila

Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar
Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged

E-mail: sztorony@online.hu

Bevezetés

Hazai és nemzetközi kutatások régóta foglalkoznak a teljesítmény fokozásának lehetőségeivel, az élsportoló pszichikus adottságainak feltérképezésével (Sági, 2010; Gyömbér és Kovács 2012), az eredményesség összetevőinek változásával. A pszichikus és a környezeti tényezők egymásra gyakorolt hatásával és fejlesztésének lehetőségeivel (például Mott és Krane, 2006; Gresham és Elliot, 1993; Hartup, 1980; Asher, Oden és Gottman, 1977) behatóan foglalkoztak. Az alkalmazott különböző módszerek összetevőiről igen kevés megbízható empirikus adat áll rendelkezésünkre.

Anyag és módszerek

I. mérés.

A pszichológiai immunkompetenciát meghatározó személyiségjegyek vizsgálatára a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) szolgál (Oláh, 2005. 87. o.).

Vizsgált minta: Pályafutásukat befejező, válogatott szintű kajak-kenus versenyző, 50 fő.

Kontrollcsoport: nem sportoló pedagógusok, 50 fő.

II. mérés.

A FLOW edzésterv hatékonyságának mérése, Flow kérdőívvel (Oláh, 2005).

Kontrollcsoport: (felnőtt és U-23, válogatott kajak-kenus versenyzők).

„Felkészített csoport” (saját csapat).

III. mérés interjú.

Felnőtt és U-23, válogatott kajak-kenus versenyzők. „Felkészített csoport” (saját csapat).

Az adatok feldolgozása: SPSS programcsomaggal történt.

Eredmények

A kontrollérvzés eredményében visszatükröződik az edzéseken gyakoroltatott képesség, mely szerint az új, váratlan helyzetet mindig uralnia kell a sportolónak. A koherencia érzésnél szignifikáns eltérést kaptunk a tanárok javára, ami a sportolók gondolkodásának merevségére utal. A szociális alkotóképesség magas szintjén a sportoló kihozza a másikban rejlő tartalékokat, a legjobbat. Ez a csapathajóban nagyon fontos a győzelemhez. Az impulzivitáskontrollnál a sportolónak mindig a legmegfelelőbb magatartást és a legelőbbre vivő megoldást kell választania.

A felkészített csoportba tartozó élsportolók: 7,5-szer nagyobb gyakorisággal tapasztalnak flow élményt (Fisher-teszt).

A kontrollcsoportba tartozó élsportolók: 17,8-szor nagyobb gyakorisággal tapasztalnak apátiát (Fisher-teszt).

Következtetés

A kutatás során használt empirikus vizsgálattal a speciális kompetencia más pszichikus és környezeti tényezőkkel való kapcsolatát vizsgáltuk, azzal a céllal, hogy egy interdiszciplinális fejlesztési koncepció szerint elkészített módszertani ajánlást dolgozzunk ki. A koherencia érzésnél mutatott szignifikáns eltérés a tanárok javára a sportolók túlzottan szabálykövető magatartásával magyarázható, mely szerint a későbbi élethelyzetek váratlan kihívásait nem tudják a tanult modellbe beilleszteni. Az interjúban regisztráltak szerint fontos az edzések nevelési hátterét erősíteni, valamint a pozitív gondolkodást fejlesztő, FLOW élmény megélését elősegítő edzésterv is hatékonynak bizonyult, hiszen a felkészített csoportba tartozó élsportolók szignifikánsan többször élték meg a flow élményt.

Kulcsszavak: flow, egészség, teljesítményfokozás

KIVÁLÓSÁGAINK AZ ASZTALITENISZEZÉS TEHETSÉGTÉRKÉPÉN

Szabó Brigitta¹, Györi Ferenc²

¹ Asztalitenisz Sport Klub, Szeged

² Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged

E-mail: szbkabf.sze@freemail.hu, gyori@jgypk.u-szeged.hu

Bevezetés

Az asztalitenisz eredete a mai napig viták tárgyát képezi, de tagadhatatlan, hogy rekreációs innovációként a 19. század végi Angliából indult világhódító útjára. Magyarországra a 20. század első éveiben került, s már 1905-ben magyar bajnoki címért versengtek a hazai pingpongélet úttörői. A sportág fejlődésében kiválóságaink nem csak eredményeikkel, technikai tudásukkal alkottak maradandót, de az asztalitenisz versenyszabály-rendszerének kidolgozása is nevükhöz fűződik. Szerepük elvülhetetlen a környező országok (például az egykori Jugoszlávia, Csehszlovákia), vagy az USA asztalitenisz-kultúrájának kialakításában. Vizsgálataink célja a hazai asztalitenisz-sport tér- és időbeli fejlődésének nyomon követése, az asztaliteniszezés, mint kitűnő rekreációs és versenysport céljainak újradefiniálása.

Anyag és módszerek

Dolgozatunk adatbázisaként a Magyar Életrajzi Lexikont, a Nemzetközi Asztalitenisz Szövetség és a Magyar Asztalite-

nisz Szövetség interneten elérhető statisztikai adatbázisát, valamint ez utóbbi nyomtatott adattárát (Horváth, Ormai szerk. 2010) használtuk. Területi elemzéseink során a tehetségföldrajz metodikáját (Györi, 2011) követjük. A tehetség-kibocsátás és -befogadás adatait kartográfiai eszközökkel jelenítjük meg.

Eredmények

Kiválóságaink meghatározó szerepet játszottak a világ asztalitenisz-sportjának fejlődésében. A tehetség fejlődésében – így az asztalitenisz esetében is – a környezeti hatásoknak igen jelentős szerepe van. A lexikonadatok szerint a máig elhunyt asztaliteniszező kiválóságaink 60%-a Budapesten született, s ugyanilyen arányban ott is halt meg. A megtartottak aránya mindössze 27%, tehát a fennmaradó rész a bevándorlásból adódik. A mai napig elért egyéni bajnoki címek a férfiak esetében 80%-ban, a nők esetében 85%-ban fővárosi egyesülethez kerültek. A csapatbajnokságok esetében ennél is nagyobb koncentrációt mutat a statisztika (92% és 96%). Magyarország legeredményesebb asztalitenisz egyesületeinek közel háromnegyede a fővárosban található.

Következtetés

A magyar asztalitenisz sportot erőteljes Budapest-centrikusság jellemzi, mely kulturális, gazdasági és infrastrukturális okokra vezethető vissza. Sportpolitikánk és szakszövetségünk felelőssége, hogy oldódik-e ez a területi koncentráció. Kérdés, hogy az egykori magyar sikersport újra felzárkózik-e a nemzetközi élmezőnyhöz, s ami ennél is fontosabb, kap-e elegendő támogatást az asztalitenisz, mint az egészségmegőrzés kitűnő eszköze.

Kulcsszavak: asztalitenisz, sportföldrajz, tehetségföldrajz

ERŐEMELŐK VÉRNYOMÁS ÉRTÉKEI EDZÉS KÖZBEN

Szabó György, Szabó Gergely

TÁV Egészségügyi Szolgáltató Kft., Enese

E-mail: drszabogyorgy@t-online.hu

Bevezetés

A mérés során három minősített erőemelő vérnyomás értékeit kísértük figyelemmel. Az általuk használt tiltott teljesítményfokozók az edzések előtt és után közismerten rendkívül magasak. Az emelkedett vérnyomás szervrendszeri szövődményei közismertek. Mindezen veszélyek ellenére használják a szereket és a felvilágosítást nem veszik komolyan.

Anyag és módszerek

A vizsgálatra önként jelentkező három felnőtt, komoly hazai és nemzetközi eredményekkel bíró erőemelő vállalkozott. Edzésük 50 percig tartott, amelyet ötpercenkénti emelések utáni vérnyomásméréssel vizsgáltunk, pulzus-számlálással. A vérnyomást edzés előtt is, nyugalomban háromszor mértük, majd edzés után fél órával. A mérést híganyos vérnyomásmérővel ülő helyzetben alátámasztott felkarral végeztük. A vizsgált három sportoló BMI indexe 35 felett volt.

Eredmények

A vizsgált három sportoló normál nyugalmi vérnyomás és pulzus értékei 200/110 Hgmm és 90 ütés/perc felett voltak. Az edzések egyénileg nagyon különböző súlyokkal és időbeosztással történtek. A pihenő idők és az emelések az ötpercenkénti mérést tették lehetővé. A vérnyomásértékek az edzés elkezdése utáni első mérésnél is jelentősen csökkentek, valószínűleg a vérkeringés eloszlásának megváltozása miatt. Az edzés folyamán a vérnyomásértékek tendenciózusan csökkentek. A pulzusértékek enyhén emelkedtek. A három sportoló vérnyomásértékei szignifikáns különbséget nem mutattak egymástól. A vérnyomásértékek 200/110 Hgmm alá mentek és az edzés végéig nem is emelkedtek meg. A pulzusszám tendenciózus, de nem szignifikáns emelkedést mutatott. Az egyik sportoló edzés végén rascht

is használt, de ez sem teljesítményében, sem vérnyomás és pulzus értékeiben nem okozott szignifikáns változást.

Következtetés

A versenyzők által használt, szinte csak és kizárólagosan tiltott szerek fiziológia hatástani sajátosságai az adott sportoló részletes fiziológiai vizsgálata nélkül pontos adekvát következtetéseket nem tesz lehetővé. Az egyes versenyzők versenyzői és edzés munkabeli különbségei azonban követhetők a mérésekből. Az edzést komolyan vevő és viszonylag kevés tiltott teljesítményfokozót használó sportoló teljesítménye szignifikánsan jobb a két másik társánál.

Kulcsszavak: vérnyomás, pulzus, tiltott teljesítményfokozó, rasch

A SPORTÚJSÁGÍRÁS KEZDETEI MAGYARORSZÁGON

Szabó Lajos

Magyar Sportmúzeum, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A szerző a magyarországi sportújságírás kezdeteit vizsgálta, arra keresve a választ, hogy a sportlapok megjelenése mennyire van összhangban a hazai sportélet fő folyamataival, mennyire tükrözi a hazai sport fejlődési fázisait.

Anyag és módszerek

Az előadáshoz kapcsolódóan a szerző teljességre törekedően összegyűjtötte a magyarországi kiadásban megjelenő sportlapokat a kezdetektől az első világháború kitéréséig, a kiadás nyelvtől függetlenül. Nem vizsgálta viszont azokat a Magyarország területén kívül kiadott, magyar vonatkozású lapokat, melyek magyarországi kiadókhöz köthetők. Ennek oka, hogy összegyűjtésük aránytalanul nagy nehézségekbe ütközött és a tapasztalatok szerint a számuk is elhanyagolható. A szerző vizsgálata során minden elinduló újságot felvett, akkor is, ha gyakran csak néhány lapszámot ismerünk. A kutatásnak nem tárgyai a könyvtári szempontok szerint szintén periodikának tekintett, rendszeres (évenkénti) megjelenésű évkönyvek, beszámoló jelentések, melyek jelentős számban jelentek meg.

Eredmények

A hazai sportújságírás a reformkori szórványos híradások után az önkényuralom idején, a korabeli cenzúra viszonyokhoz képest igen korán intézményesült. Az 1857. január 15-én elkészült első magyar nyelvű sportújság, a Lapok a lovaszat és vadászat köréből (1858 és 1919 között Vadász és Versenylap) címen megjelenő lap természetesen címéhez igazodóan elég speciálisan értelmezte a sport fogalmát. Abban főleg azokat az „úri” sportokat tárgyalta (lovaglás, lóverseny, vadászat), melynek művelői előfizetésükkel el tudták tartani egy önálló újságot. A kiegyezést követően a sportélet igen gyorsan fejlődött, nagyon hamar két egymással szembenálló erőcsoportra oszlott. A tornamozgalom és az iskolai testnevelés lapja a Tornaügy (1883-1922), az atlétikáé a Herkules (1884-1914) lett, ezek szembenállásukkal teret adtak az általános sportlapoknak (Sport-Világ (1893-1914), Sporthirlap (1910-1944) és a máig megjelenő Nemzeti Sport (1903-tól)). Ezek mellett megindult a specializáció, megjelentek a szaklapok, elsőként a sakk és a kerékpározás területén. A budapesti túlsúly ellensúlyozásaként számos vidéki városban indultak helyi sportlapok, de ezek a gazdasági és társadalmi feltételek hiányában nem voltak hosszú életűek. A korszakban megjelenő több mint másfélszáz újság harmada köthető vidéki városokhoz, de az igazán jelentős lapok, ezek száma nem éri el a tízet, kivétel nélkül a fővárosban jelentek meg.

Következtetés

A magyarországi sportújságírás – hasonlóan a sportélethez – világviszonylatban is korán indult, története pontosan

visszatükrözte a magyar sport viszonyainak változásait, valamint az ország gazdasági és társadalmi lehetőségeit. Számos jelentős személyiség dolgozott ezen a területen, köztük korábbi aktív és sikeres sportolók is.

Kulcsszavak: sportlapok, sportújságírás, 19. század, Magyarország

A DIAGNOSZTIKA A SPORT SZOLGÁLATÁBAN

Szabó Tamás

Nemzeti Sportközpontok,

Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

E-mail: szabo.tamas@mnsk.hu

Szinte már közhely a hazai sportéletben a tudományos támogatás és ezen belül a diagnosztika fontosságának emlegetése. Annak ellenére, hogy a hazai sportban alkalmazott diagnosztikai tevékenység megoszlására, gyakorlatára nem történtek megbízható elemzések, a napi problémák megoldásával kapcsolatban néhány jól látható problémakör leírható. Megállapítható, hogy a magyar sport kiválasztási, felkészítési, versenyzetési gyakorlata különféle okok miatt nehezen tud lépést tartani a nemzetközi színvonallal. Ebből fakad, hogy a hazai szakmai munka támogatását célzó tudományos tevékenység bizonytalan bázison áll, a szakmai célok és folyamatok homályos definiálása bizonytalanságot okoz a diagnosztikai munkában is. Más szavakkal, ha nincsenek jól leírt, megfogalmazott célok, az ellenőrzés is többnyire talajtalan.

Az előadásban szó lesz a nemzetközi ellenőrzési trendekről, módszerekről és a hazai kitérési pontokról.

Kulcsszavak: diagnosztika, szakmai tervezés, ellenőrzési gyakorlat, nemzetközi trendek.

ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK PSZICHO-FIZIOLÓGIAI TELJESÍTMÉNYE ÉS PSZICHOMETRIAI JELLEMZŐI

Szalay Piroska¹, Sipos Kornél¹, Detvay Zsuzsanna³,

Krupa Ádám⁴, Bretz Károly^{1,2}

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Óbudai Egyetem, Budapest*

³ *Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest*

⁴ *Móra Ferenc Általános Iskola, Fegyvernek*

E-mail: szalay.piroska@tf.hu

Bevezetés

Korábbi méréseinkkel igazoltuk, hogy az állásstabilitást, az egyensúlytartást és a koordinációt pszichikai faktorok befolyásolják. Jelen munka célja a koordinációs és a stabilitási paraméterek, a választásos reakcióidő és a pszichikai faktorok korrelációinak a vizsgálata.

Metodika

A kutatásunkat Fegyverneken a Móra Ferenc Általános Iskolában végeztük 2012-ben. A vizsgálatban 46 fő általános iskolai tanuló vett részt. Átlagéletkoruk: 11,61±1,29 év. Testmagasságuk: 154,7±7,8 cm, testtömegük: 46,5±11,5 kg. Számítógéppel vezérelt stabilométert használtunk fel a mérésekhez, a program megnevezése: FEED-BACK 103/C ZWE. Az állás stabilitását Romberg tesztet vizsgáltuk, nyitott és csukott szemmel. Meghatároztuk a karakterisztikus kör sugarát, amely a nyomásközépponti trajektóriák mintavételezett pontjainak 95%-át tartalmazza. Az egészséges koordináció számítógép által vezérelt, biofeedback rendszerben volt vizsgálható. Áttekintettük ennek a modellnek két elméleti közelítését, a Brown mozgás leírásának kiinduló feltételét és az invertált ingát alkalmazó approximáció korlátait. A választásos reakcióidő méréséhez a PSYCHO-8 típusú differenciális mérőberendezés programját használtuk. Értékeljük az ún. „A” és „B” típusú hibák számát, a reakcióidő átlagát és a szórását. A

DYNA-8 típusú, univerzális erőmérő szolgált a szorítóerő maximum értékeinek regisztrálására. A fiatalok szociális szorongását SASC-R/H kérdőívvel vizsgáltuk.

Eredmények (Kivonat)

A Romberg teszt stabilometriás eredményeinek átlaga a fiúknál 11,5±3,05 mm, a lányoknál 10,8±3,11 mm. A koordinációs tesztek tekintetében is jobb eredményt értek el a lányok, teljesítményük: 68,2 %, a fiúké 66,9 %. A választásos reakcióidők átlaga a fiúknál 403±72 ms, a lányoknál 416±56 ms volt. Nyilvánvaló, hogy a fiúk kézi szorítóerejének átlaga szignifikánsan nagyobb: 201,9 N, a lányoké 165 N.

A szociális szorongás teszt eredmények arra utalnak, hogy a lányok szignifikánsan szorongóbbak: 21,23, a fiúk eredménye: 16,62. Ezt az eredményt a társak részéről jelentkező negatív értékeléstől való félelem skáláján mutattuk ki. Korrelációs vizsgálataink több szignifikáns kapcsolatot tártak fel, melyek közül a szorítóerő és a mozdulatgyorsaság (+), valamint a szorítóerő és a szorongás (-) szignifikáns kapcsolataira utalunk.

Következtetés

Vizsgálatainkból kitűnt, hogy a pszichikai tényezők az egyensúlyra és a koordinációs teljesítményekre hatással vannak. Fontos eredménynek tekintjük, hogy a nagyobb szorítóerőhöz kisebb szorongás járult.

Kulcsszavak: állásstabilitás, koordináció, reakcióidő, szorítóerő, szorongás

KOHERENCIA VAGY EGYÉNI MOTIVÁCIÓ?

REKREÁCIÓS PROGRAMBAN RÉSZT VEVŐK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSI SZOKÁSAINAK ÖSSZEFÜGGÉSE

Szilágyi Nóra¹, Keresztes Noémi¹, Varga Csaba²

¹ *Szegedi Tudományegyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*

² *Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged*

E-mail: szilagyi68@gmail.com

Bevezetés

Egyes vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy az egészségtelen táplálkozás pozitív kapcsolatban áll a rizikómagatartási szokásokkal és a problémaviselkedés különböző formáival. Korábbi tanulmányok a preventív egészségmagatartásoknál is tapasztaltak hasonló koherens összefüggést, az aktív életmód, az egészséges táplálkozás és a kockázati magatartásformáktól való tartózkodás között.

Kutatásunk célja az volt, hogy a csoportos mozgásformára jelentkező önkéntesek sportolási és táplálkozási szokásait megismerjük és megvizsgáljuk, ezen preventív magatartásformák összefüggését a káros egészségmagatartásokkal.

Minta, módszer

Felmérésünk 2010. január-februárjában kezdődött el. Életmódprogramjainkra a résztvevők önkéntesen jelentkeztek. Kérdőíves vizsgálatunkat (n=185) az életmódprogram különböző mozgásos, főképp a testsúlycsökkentésre fókuszáló alprogramjaiban végeztük el. A válaszadók 82,9% nő, 17,1% férfi, az átlagéletkor pedig 43,48 év (S.D. 13,12) volt. Az adatgyűjtéshez önkéntes kérdőíves módszert alkalmaztunk, mely kiterjedt az étkezési és sportolási szokásokra, valamint a káros egészségmagatartások gyakoriságára. Legfontosabb célunk volt feltárni az egészségmagatartások összefüggéseit. Elemei koherenciát alkotnak-e vagy inkább az egyéni motiváción van a hangsúly?

Eredmények

A sportolás gyakoriságát elemezve azt tapasztaltuk, hogy a megkérdezettek 41,9%-a heti rendszerességgel sportolt a programot megelőző időszakban. Azonban jelentős (28%)

azok aránya is, akik egyáltalán nem sportoltak ebben az időszakban. A megkérdezettek alkohol fogyasztására az alkalmoszerű fogyasztás volt jellemző (46%). Pozitívként emelhetjük ki, hogy a programban részt vevők 80,6%-a nem dohányzik még alkalmanként sem.

A megkérdezettek 49,7%-a nem megfelelően, csak kicsit figyel oda az egészséges ételek fogyasztására. A fizikai aktivitás és alkoholfogyasztás pozitívan korrelált, amit nem tapasztalhattunk a sportaktivitás tekintetében. Elmondhatjuk viszont, hogy a sportgyakorlás erősen korrelál a fizikai aktivitással, az egészséges ételek fogyasztásával és az egészséges táplálkozással. Dohányzás tekintetében nem kaptunk szignifikáns eredményeket.

Következtetés

Jelen kutatásunk eredményei alátámasztják a sport és az egészséges táplálkozás összefüggését, itt a koherencia jól látható. A fizikai aktivitás és a sportaktivitás elkülönítése lehetővé tette, hogy megismerjük eltérő összefüggéseiket az alkoholfogyasztással. Azonban ennek megértéséhez további elemzések szükségesek.

Kulcsszavak: rekreatív csoportos mozgásprogram, sportolási szokások, táplálkozási szokások, dohányzás és alkoholfogyasztás

EGYETEMISTÁK MOTORIKUS TELJESÍTMÉNYÉNEK HÁTTÉRVIZSGÁLATA

Szmodis Márta¹, Tóth Miklós¹, Karsai István², Ács Pongrác², Melczer Csaba², Farkas Anna¹, Trájer Emese¹, Bosnyák Edit¹, Szóts Gábor¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
E-mail: szmodis@tf.hu

Bevezetés

Évtizedek óta jellemző a civilizációs betegségek gyakoriságának növekedése, melynek háttérben döntő tényező a kedvezőtlen életmód: a rendszeres fizikai aktivitás hiánya, amely párosulva a nem megfelelő táplálkozással a teljesítő-képességet is nagymértékben rontja. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a nemsokára aktív kereső és családalapító réteghez tartozó fiatal egyetemisták motorikus teljesítményének háttérben milyen humánbiológiai, fiziológiai és pszicho-szociális tényezők szerepelnek.

Vizsgált személyek és alkalmazott módszerek

Két vidéki egyetem hallgatói (Veszprém, nők: n=68, férfiak: n=57; Győr, nők: n=81, férfiak: n=81) vettek részt (N=274) felmérésünkben. Az antropometriai vizsgálatban a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1963) ajánlásait követtük. A tápláltsági státuszt a testtömeg-index alapján jellemeztük, becsültük a relatív zsírhányadot (Parizková, 1963) és a testösszetételt (Drinkwater és Ross, 1980), a testformát a növekedési típussal írtuk le (Conrad, 1963).

Az aerob állóképességet 20 méteres ingafutás próbával becsültük, a törzsizomzat kondicionális állapotát a félpercenkénti felületek számával mértük fel. Kérdőív segítségével tájékozódunk a sportolási és életvezetési szokásokról. Komplex vizsgálati metodikánkból ebben a tanulmányban felhasználtunk még néhány keringési mutatót és laboratóriumi paramétert. Elemeztük a humánbiológiai, élettani, életmód-jellemzők és a motoros próbák korreláció mintázatát. Az alcsoportok összehasonlítása során kétmintás *t*-próbát és variancia-analízist alkalmaztunk, a szignifikancia-szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

A teljes mintában a nagyobb zsírhányad és a jellemzően kisebb izomhányad rosszabb motoros teljesítménnyel társult, míg a testtömeg-index nem mutatott szignifikáns korrelációt a fizikai próbákkal, így tehát ilyen jellegű szűrésre alkal-

matlan. A csonttömeg és a csontok ásványi anyag tartalma, a spirometria eredménye és a plasztikus index összefüggése a motorikus próbákkal szignifikáns volt. Az összes nő tartalmazó csoportban nem találtunk szignifikáns összefüggést az antropometriai jellemzők és a motoros próbák között, feltételezhetően ebben alacsonyabb motivációs szintjük is szerepet játszott. A férfiak motoros teljesítményével a relatív zsír és izomhányad, illetve az ingafutással a csontok ásványi anyag tartalma függött össze.

A sportolási szokások és a motoros próbák eredménye nem volt kapcsolatban a sportággal, a sportmúlt és a jelenleg végzett fizikai aktivitás mennyisége volt jelentős. A közérzet, az egészség és az állóképesség szubjektív megítélése szignifikánsan összefüggött az ingafutás eredményével és a relatív zsírhányaddal. A fizikai aktivitás motivációja eltért a két nemből, a férfiaknál az állóképesség fejlesztése, a nőknél a fizikai megjelenés és az egészség volt a legfontosabb szempont.

Összefoglalás

Jól ismert tény, hogy a rendszeres fizikai aktivitás szerepe kiemelkedő jelentőségű a prevencióban. A vizsgálatban résztvevő fiatal felnőttek jelentős részének testösszetétele és motorikus teljesítménye nem volt megfelelő, ami a közérzet, a teljesítő-képesség és az egészségkép kedvezőtlen szubjektív megítélésével is társult. A rendszeres sportolás oka eltérő volt a két nemből.

A vizsgálatok a Mozgás = Egészség Program keretében történtek.

Kulcsszavak: fiatal felnőttek, testösszetétel, állóképesség, közérzet, motiváció

MARATONT TELJESÍTŐK HOLTPOINTTAL KAPCSOLATOS ÉLMÉNYEINEK ELEMZÉSE

Torma Noémi

Eötvös Lóránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest

Eötvös Lóránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
E-mail: tormanoja@gmail.com

Bevezetés

Tudományos tapasztalatok szerint a maratónisták 50%-a tapasztalja meg a holtpont élményét. A „fal” kialakulásáért legtöbbször a cukorról zsíryanagycserére történő metabolikus váltást teszik felelőssé.

Kutatásom célja annak feltárása volt, hogy vélekednek a magyar maratónisták a holtpont élményről, milyen stratégiákat alkalmaznak annak leküzdésére és mely személyiség-változók játszhatnak szerepet az élmény kialakulásában.

Anyag és módszerek

A Budapesti Sportiroda közreműködésével a 27. Spar Budapest Nemzetközi Maraton 1963 teljesítője kapott egy, a maratoni élményeket vizsgáló kérdőív kitöltésére szorgalmazó e-mailt, melynek eredményeként 278 fő vett részt az internetes kutatásban. A kitöltők átlag életkora 37,77 év, 78,1%-uk volt férfi, 43,2%-uk élete első maratonját teljesítette. A kérdőív első részében nyitott kérdések segítségével a futás során jelentkező holtpont élményről alkotott elgondolásait, tapasztalatait megfogalmazására kértem a kitöltőket. A második szakaszban személyiségjellemzők, mint a szomatoszensoros amplifikáció, sportbabonákba vetett hit, a fizikai aktivitással kapcsolatos énhatékonyosság, valamint a maraton lefutásával kapcsolatos önbizalom, kognitív és szomatikus szorongás mérésére került sor.

Eredmények

A kitöltők 77,3%-a számolt be holtpont élményről, 87,8%-a valamilyen megjelenő tünet leírásával definiálja a holtpont fogalmát. A válaszok csupán 10,4%-ában jelenik meg az élmény átmeneti volta.

A sportolók többsége a megterhelés hatására bekövetkező fáradást (37,2%), nem megfelelő felkészülést (33,5%) vagy rossz taktika választását (15,8%) tekinti kiváltó tényezőnek. 73,9%-uk elkerülhetőnek tartja az élmény megjelenését.

A holtpont leküzdéséhez használt eszközként a legtöbben önbuzdítással élnek (34,4%), vagy belső erősségeket hangsúlyoznak (21,9%).

A pozitív gondolatokat alkalmazóknál később jelentkezett a holtpont élmény ($p < 0,05$) és rövidebb ideig is tartott ($p < 0,1$), valamint kevesebb holtpontra kellett átesniük ($p < 0,05$), mint a negatív gondolatokról is beszámolóknak.

A holtpont élmény leküzdésében a legeredményesebbnek a rövid távú önbuzdítást alkalmazók bizonyultak, ez a stratégia a hosszú távú önbuzdításnál is eredményesebbnek tűnik ($p < 0,001$).

A holtpont kialakulásában a magasabb kognitív szorongás ($p < 0,05$), alacsonyabb önbizalom ($p < 0,1$) és magasabb szomatosenzoros amplifikáció ($p < 0,05$) szerepét sikerült kimutatnom.

Következtetés

A kutatás eredményeként közelebb kerültem a magyar maratonisták holtpontról alkotott képének megértéséhez, az általuk alkalmazott stratégiák feltérképezéséhez és azok hatásszosságának vizsgálatához.

Kulcsszavak: holtpont, maratonfutás, stratégiák, szorongás, önbizalom

A KOSÁRLABDÁZÁS ÉS A KEREKES SZÉKES KOSÁRLABDÁZÁS ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE

Tóthné Káblai Katalin, Szállási Diána

Eötvös Lóránd Tudományegyetem

Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest

E-mail: kalbli.katalin@barczy.elte.hu

Bevezetés

A fogyatékos emberek száma az Európai Unióban 80 millióra becsülhető, nem csoda tehát, hogy az akadálymentes Európa megvalósítása iránti igény az „Európai fogyatékosügyi stratégia 2010–2020” dokumentumának központi gondolata. A stratégia az intézkedési területek között a sportot is említi. Az „Egyesült Nemzetek Szervezetének alapvető szabályai a fogyatékosokkal élő emberek esélyegyenlőségéről” című, 1994. évi dokumentum ugyancsak foglalkozik a sporttal, felhívja a figyelmet az ép emberekkel azonos minőségű edzés kívánalmaira. Ennek megvalósítása csak akkor lehetséges, ha a fogyatékos sportolókkal foglalkozó szakemberek megfelelő ismeretekkel rendelkeznek a fogyatékos személyek speciális sportágairól. A szerzők a fenti cél megvalósítása érdekében a kerekesszékes kosárlabda bemutatására vállalkoznak, a kosárlabdázás és a kerekesszékes kosárlabdázás történetének, szabályainak és a játékosok motivációs hátterének összehasonlítása által.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során két módszert alkalmaztunk. A szakirodalmakat és a sportági szabálykönyveket alapul véve összehasonlító elemzéssel a két sportág történetének és szabályainak összevetésére vállalkoztunk. A sportolók motivációs hátterének feltérképezéséhez Sport Motivációs Kérdőívet vettünk fel 11 kerekesszékes és 10 ép kosárlabdázóval. A megkérdezettek 100%-ban férfiak voltak, átlag életkoruk 32,5 év.

Eredmények

A kosárlabdázást 1891-ben, az USA-ban találták ki, 1936 (Berlin) óta olimpiai sportág. Magyarországon az 1920-as években kezdték az iskolákban játszani. A kerekesszékes kosárlabdát az 1940-es években háborús veteránok kezdték rehabilitációs céllal az USA-ban és Angliában alkalmazni, 1960-ban, a Római Paralimpián pedig már bemutatták a

sportágat. Magyarországon az 1960-as években szintén a rehabilitáció eszközeként kezdték játszani.

A kosárlabda és kerekesszékes kosárlabda szabályai között a legjelentősebb különbséget a lépéshiba és a kétszer indulás szabályai között, illetve a játék során használt eszközökben (kerekesszék) találtuk.

Szignifikáns különbséget találtunk az ép és a mozgáskorlátozott kosárlabdázókat sportolásra motiváló tényezők között. A kerekesszékes kosárlabdázók belső motivációja szignifikánsan nagyobb volt, mint a kosárlabdázóké, továbbá a motiválatlanság értéke az ép kosárlabdázóknál mutató szignifikánsan magasabb értéket.

Következtetés

A kerekesszékes kosárlabda, bár a kosárlabdázás adaptált változata, oktatása a két játék közötti különbségek okán speciális ismereteket igényel. Annak érdekében, hogy a fogyatékos sportolók az épekkel azonos minőségű edzéseken vehessenek részt, a sportszakemberek képzési tananyagába be kellene építeni az adaptált testnevelés és sportismereteket.

Kulcsszavak: fogyatékos személyek sportja, kerekesszékes kosárlabda, adaptált testnevelés és sport

TELÍTETLEN ZSÍRSAVAKBAN GAZDAG GRASS TEJ TELJESÍTMÉNYRE GYAKOROLT HATÁSA

Trájer Emese, Bosnyák Edit, Komka Zsolt, Protzner Anna, Udvardy Anna, Kováts Tímea, Tóth Miklós

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: trajer.emese@gmail.com

Bevezetés

A telítetlen zsírsavak (FA) teljesítményre gyakorolt hatásairól kevés szakirodalom található, ellentmondásos eredményekkel. Számos vizsgálat bizonyítja azonban, hogy a rendszeres fizikai aktivitást végző személyek – különös tekintettel az állóképességi sportolóokra – koleszterin (C), triglicerid (TG) és LDL-C szintje alacsonyabb, valamint magasabb HDL-C értékekkel rendelkeznek, mint az ülő életmódot folytató populáció. Az FA zsírsav oxidációt moduláló hatásáról is több kutatás számolt már be. Az Adexgo Kft. által speciális takarmányozás révén előállított Grass Tej természetes úton tartalmaz omega-3 és CLA zsírsavakat. Feltételeztük, hogy a tej hasznosulásának köszönhetően jobban érvényesülnek a benne lévő FA teljesítményt javító hatásai.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkba ($n=9$; 5 férfi, 4 nő; kor: $24,3 \pm 2,9$ év) bevont személyek fizikai aktivitása nem haladta meg a heti 3 órát. A 90 napos, prospektív, kutatásban a személyek önként vettek részt, napi 3x2dl Grass Tejet fogyasztottak. A 0. és a 90. napon futószalagos terheléses vizsgálat történt, mely két részből állt: először egy vita maxima típusú tesztet (max.) teljesítettek állandó sebességgel (8 km/h), 4%-os meredekségről indulva, percenként 1,5%-kal növelve a meredekséget teljes kifáradásig, majd fél óra pihenőt követően, az egyéni maximális oxigénfelvétellel (VO_{2max}) 85%-ához tartozó meredekségen futottak (szubmax.) szintén teljes kifáradásig. Vérvétel a 0., 30. és a 90. napon történt.

Eredmények

A vizsgálat alatt a vérzsírok szignifikánsan csökkentek, a HDL-C emelkedett (C: $5,75 \pm 0,41$ vs. $4,86 \pm 0,66$ mmol/l; $p < 0,006$; LDL-C: $3,69 \pm 0,40$ vs. $2,64 \pm 0,66$ mmol/l; $p < 0,007$; HDL-C: $1,46 \pm 0,34$ vs. $1,50 \pm 0,44$ mmol/l; $p > 0,05$ a 0. és 90. napon).

A VO_{2max} és a relatív aerob kapacitás (VO_{2rel}) értékek a maximális és a szubmaximális terhelés alatt nem növekedtek szignifikánsan (max: $3402,5 \pm 755,3$ vs. $3514,4 \pm 861,6$ ml/min, illetve $50,6 \pm 8,3$ vs. $50,3 \pm 8,8$ ml/kg/min a 0. és a 90. napon; szubmax: $3245,56 \pm 708,5$, illetve $3234,44 \pm 762,8$

ml/min, illetve $49,5 \pm 13,9$ vs. $45,1 \pm 7,1$ ml/kg/min a 0. és a 90. napon; $p > 0,05$).

A légzési hányados maximális értékei (RQ_{max}) szintén nem változtak szignifikánsan (max: $1,30 \pm 0,06$ vs. $1,26 \pm 0,06$ a 0. illetve a 90. napon; szubmax: $1,12 \pm 0,05$ vs. $1,09 \pm 0,06$ a 0. illetve a 90. napon; $p > 0,05$).

Az RQ_{atlag} értékeiben csökkenést figyeltünk meg, mely kifejezettebb volt a szubmax. terhelésnél (max: $1,07 \pm 0,12$ vs. $1,04 \pm 0,07$; szubmax: $1,07 \pm 0,09$ vs. $1,01 \pm 0,05$ a 0. illetve a 90. napon; $p > 0,05$).

Következtetés

A Grass Tej alkotóelemei kiválóan hasznosultak. Az omega-3 és CLA zsírsavak szív- és érrendszerre gyakorolt hatásai révén pozitív változásokat eredményezhetnek a fizikai teljesítményben is.

Kulcsszavak: telítetlen zsírsav, Grass Tej, aerob kapacitás

JUNIOR KORÚ KÉZILABDÁZÓK KIVÁLASZTÁSA

Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zalán²

¹Nemzeti Sportközpontok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

²Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

E-mail: troznai.zsofia@mnsk.hu

Bevezetés

A Nemzeti Kézilabda Akadémia 2013. február 28. – március 3. között tartotta a felvételi vizsgáit Balatonbogláron. A cél a leghetesebbnek tartott fiatalok kiválasztása volt. A program keretén belül antropometriai, pszichológiai vizsgálatok, illetve motorikus tesztek felvétele történt. Előadásunkban a felvett és elutasított sportolók testméreteit, testalkatát, testösszetételét és motorikus teszt eredményeit hasonlítottuk össze. Az összevetés kiterjedt a különböző posztokon játszó paramétereire is.

Anyag és módszerek

A felvételre jelentkezőkből 122 fiatal adatait használtuk fel. A vizsgáltakból 33 fiú és 25 lány jutott be az Akadémiára. Átlagos életkoruk 14,5 év. Az abszolút méretek esetében a II. Országos Növekedésvizsgálat referencia adatainak felhasználásával kiválasztási profilt készítettünk. A proporciós méreteket Ross és Wilson, a szomatotípust Heath és Carter módszerével határoztuk meg. A feldolgozás során alapstatisztikát számítottunk. A csoportok közötti összehasonlítást kétmintás *t*-próbával, illetve egy szempontos varianciaanalízissel végeztük.

Eredmények

Mindkét nemű felvételt nyert sportolók nagyobb hosszúsági és szélességi méretekkel rendelkeztek, mint az elutasítottak. Szignifikáns különbséget a hosszúsági méretekben találtunk. A lányoknál ezen kívül a törzs bőrredő méretei is jelentősen különböztek.

Testarányaikat tekintve a fiúknál és a lányoknál is a proporcionálisan kisebb testdimenziókkal rendelkezők, a gracilisabb testfelépítésűek kerültek kiválasztásra.

A testösszetételben is találtunk eltérést. A felvett fiúknál a relatív csonttömeg, a lányoknál a zsírszázalék szignifikánsan kisebb volt az elutasítottakhoz képest.

A bejutott lányok testalkata posztónként elkülönült, míg a fiúknál az irányítók, a szélsők és az átlóvők szomatotípusa a két csoportban hasonlóan bizonyult.

A fizikai próbák közül a labdahajításnál találtunk jelentős különbséget a felvett fiúk és lányok javára. A rajtgyorsaságban a fiúk nem különböztek. A lányoknál a bejutottak gyorsabbak voltak. A dinamikus láberő mérésére szolgáló plató értékei szintén a felvett fiúknál voltak nagyobbak.

Következtetés

Az adatokat elemezve megállapítható, hogy mindkét nemnél a nagyobb abszolút dimenziókkal rendelkező, de mégis lineárisabb testfelépítésű sportolók kerültek kiválasztásra. A testalkat posztok szerinti elkülönülése a lányoknál egyértelműbb volt, mint a fiúknál.

A fizikai próbákban a felvettek teljesítettek jobban, de a különbségek csak a labdahajításban és a 20 m-es futásban voltak szignifikánsak.

Kulcsszavak: kiválasztás, antropometria, motorikus próba, kézilabda

NYÚJTÁSOS-RÖVIDÜLÉSES ÉS EXCENTRIKUS EDZÉS KEDVEZŐ MECHANIKAI, MORFOMETRIAI ÉS HORMONÁLIS HATÁSA AZ ÖREGEDŐ IZOMBAN

Váczl Márk¹, Bogner Péter², Kőszegi Tamás³, Ambrus Míra¹, Nagy Szilvia², Perlaki Gábor², Orsi Gergely², Tóth Kata², Hortobágyi Tibor⁴

¹Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Neuro CT Pécsi Diagnosztikai Központ, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

⁴Center for Human Movement Sciences, University Medical Center Groningen, University of Groningen, Groningen

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

Bevezetés

Az öregedéssel együtt járó szarkopénia folyamata jól ismert, de az idős korban javasolt, alacsony intenzitású fizikai aktivitási formákkal ritkán sikerül azt lelassítani, vagy akár visszafordítani. Az excentrikus (EXC) és nyújtásos-rövidülésszerű (NYR) kontrakciókkal végzett erőfejlesztés jelentős erő- és izomkeresztmetszet-növekedést okozhat fiataloknál, az utóbbi módszer pontos hatásmechanizmusa azonban időseknél ismeretlen. Feltételeztük, hogy (i) a NYR edzés kedvező izommechanikai, morfológiai és hormonális adaptációt okoz idős korban, és (ii) az adaptációs változások mértéke különbözik az EXC edzés utáni változásoktól.

Anyag és módszerek

Egészséges, fizikailag aktív férfiak (átlag életkor = 65,1 év) tíz héten keresztül, heti 2-3 alkalommal EXC ($n = 8$), vagy NYR ($n = 8$) térd extensor kontrakciókat végeztek Multicont II dinamométeren. Az EXC csoportnál az akaratlagosan aktivált izmot alacsony sebességgel (30 fok/s) nyújtottuk 30-80 fokos szögtartományban, míg a NYR csoportnál a koncentrikus fázist nagy sebességű (300 fok/s), viszont rövidebb ideig tartó excentrikus nyújtás előzte meg. Az edzésprogram előtt és után MR képalkotás segítségével mértük a quadriceps keresztmetszeti területét, az általa kifejtett maximális akaratlagos forgatónyomatékat, a nyomaték-ki-fejlesztési meredekségét, az excentrikus impulzust, valamint egy akut izomterhelésre bekövetkező hormonválaszt (tesztoszteron, kortizol). NYR és tiszta koncentrikus tesztkontrakciók alatt mért pozitív munkavégzés arányát kiszámoltuk az elasztikus energiátörölési képesség jellemzéséhez.

Eredmények

Valamennyi izommechanikai mutató azonos mértékben javult EXC és NYR után, kivéve a nyomaték-ki-fejlesztési meredekséget, mely csak NYR után javult. A quadriceps keresztmetszete EXC után nagyobb mértékben növekedett, mint NYR után. A nyugalmi hormonszintek nem változtak egyik edzés hatására sem, viszont az akut terhelésre bekövetkező kortizolválasz moderálódott mindkét edzés után.

Következtetés

A nyújtásos-rövidülésszerű kontrakcióval végzett edzés tíz hét alatt kedvező mechanikai, morfológiai és hormonális hatást váltott ki az öregedő izomban, e változások közül azon-

ban csak a robbanékony erő volt kifejezettebb, mint excentrikus edzés után. A hosszabb kontrakciódő (excentrikusan kifejtve) ugyanakkor jobban kedvez az izomhipertrofia kialakulásához.

Kulcsszavak: szarkopénia, öregedés, erőedzés, dinamométer, hipertrofia

60 ÉVES A NÉPSTADION

Varga Ferenc

Magyar Sportmúzeum, Budapest

E-mail: fvarga@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Az előadás azokat a módszereket és technikai megoldásokat veszi számba, amelyek egy olyan középület történetét örökítik meg, melyhez majd minden magyar családnak fűződik emléke. A program indításakor még a stadion teljes vagy részleges bontása is a reális lehetőségek között szerepelt.

Módszerek

A 60 éves Népstadion méltó módon való megünneplése megfelelő közéleti, vagy inkább politikai körülmények között igényel. Ennek megfelelően az 1953-as átadásra és az azt megelőző „hősies, szocialista építkezésre” való visszaemlékezés nem indokolja a mai kiemelt rendezvényekhez hasonló megemlékezést.

A Magyar Sportmúzeum módszertanilag a kicsit elnyújtott, de tartalmilag többféle megközelítésű emlékezést tartott célravezetőnek. Mivel maga a Stadion 2013-ban augusztusában lesz hatvan éves, így a sorozat ez évben is folytatódik.

Eredmények

Az előadás azokat a már lezárt és még folyamatban lévő projekteket veszi számba és mutatja be, melyek részben ismeretek a magyar muzeológiában, ugyanakkor olyan novumokat is feltártak, melyekre eddig nem, vagy csak korlátozottan volt lehetőség.

A múzeum 2012-ben olyan kiállítást nyitott, melynek eddig nem volt előzménye: a stadion szerves részeként épült, és a nagyközönség számára zárt, éppen ezért titokzatos, volt „Rákosi-páholy” és az azt kívülről a stadionnal összekötő alagút vált kiállító téré. A terület egy részén a korabeli közlekedési eszközöket, eredeti berendezési tárgyakat, az időszakra jellemző kommunikációs eszközöket is be tudtuk mutatni. A három hónapig álló kiállítás élt a hagyományos ismeretterjesztés eszközeivel: nagyméretű nyomatok, film-összeállítások és képeslapok készültek.

A kiállítás sajátosságaira épült a Múzeumok éjszakája teljes stadiont bemutató „tárlat-vezetése”, és néhány nyári sportnapközis foglalkozás. A múzeum életében új volt, hogy a kiállítás külön egy teljes vertikumú web-lapot kapott.

A téma nagyságrendje és sajátossága, építészeti, sport és kulturális összetettsége indokolja, hogy már a kiállítás készítésének időszakában is felmerült egy exkluzív album elkészítésének gondolata és igénye.

A kiadvány egyediségét nemcsak a formai, grafikai, nyomdai kivitelezés minősége adja, hanem az is, ahogyan a kötetet egy valóban korszerű elektronikus információ-hordozó kiegészíti, teszi teljessé.

Nem véletlen, hogy a kiadvány sokoldalú bemutatására külön kommunikációs projekt készül.

Következtetés

A Stadion projekt épp azt tudja összességében megmutatni, hogy egy hagyományos téma, „hagyományos” lehetőségek között hogyan tud módszertani értelemben olyan sokszínűen megjelenni, ami a különböző korosztályú, felkészültségű, érdeklődésű rétegek, csoportok irányába is kommunikációs csatornákat képes nyitni és azt fenntartani.

Kulcsszavak: Népstadion, Puskás Ferenc Stadion

FUNKCIONÁLIS MÁGNESES REZONANCIA VIZSGÁLATI LEHETŐSÉGEK SPORTTERHELESEKNÉL A VARGHA METODIKA IDEG-INGER IMPULZUSTERAPIA SEGÍTSÉGÉVEL

Vargha Zoltán¹ Huszár András²

¹ Dr. Vargha Metodika Tudományos Intézet Kft, Budapest

² Pécsi Tudományegyetem KK FMK, Pécs

MINDENNAPOS TESTNEVELÉS HATÁSÁNAK KÖVETÉSEK VIZSGÁLATA 1-4. OSZTÁLYOS TANULÓK KÖRÉBEN

Vári Beáta¹, Marton Andrea², Balogh László¹

¹ Szegedi Tudományegyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged

² Egészséges Vásárhely Program, CSMEK Hódmezővásárhely-Makó

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

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bevezetésével országos figyelem irányul a testnevelés tantárgyra. A Hódmezővásárhelyen már 2005 óta jól működő rendszer kutatási adatai alátámasztják e tanulóifjúság jövője szempontjából nagy jelentőségű program bevezetésének fontosságát.

Cél

Egy iskola azonos évfolyamában tanuló kisdíákjai eredményeinek nyomon követése 1-4. évfolyamig.

Módszer

A vizsgálatban 61 tanuló vett részt. Az első felmérésekre a 2008/2009-es tanév őszén, majd ezt követően minden tanév őszén (októberben) és tavaszán (május) a 2011/2012-es tanévig került sor. Az antropometriai (mellkas-, derék-, csípőkörfog, magasság, testtömeg) és pulzus (terhelés előtti pulzus, vérnyomás és pulzus a futás-teszt utáni 1., 5., 10. percben), valamint vérnyomás adatokat védőnők, míg a motoros képességeteszt (1000 m futás, ötös ugrás, medicin lökés, Alden-próba.) eredményeit a testnevelők vették fel. Az adatokat SPSS 19-es verziójának használatával elemeztük.

Eredmények

A véletlenszerűen kiválasztott minta adatai alapján statisztikailag kimutatható az Alden-próba, az ötös ugrás, a medicin lökés és az 1000 méteres futás eredményesebb teljesítése az ismétlődő méréseknél. A felvett első 1000 méteres futásteszt eredményeit összehasonlítva a negyedik tanév végén mért adatokkal, szignifikáns teljesítménynövekedés figyelhető meg (Sig. 2-tailed=0,000; CI 95%=0,501-1,590). A mérések között eltelt fél éves időintervallum alatt a gyermekek teljesítőképesége szignifikánsan javult. Kivételt képez ez alól az Alden-próba esetében a 2009/10 tanév tavasz - 2010/11 tanév ősz eredményei közötti megállapítás (p=0,1379, t=1,512), ahol nem volt kimutatható a jobb teljesítmény. Az ötös ugrás javuló tendenciáját a 2008/2009 tanév tavasz - 2009/2010 tanév ősz (p1=0,8040, t1=-0,249), és a 2010/11 tanév tavasz - 2011/2012 tanév ősz (p2=0,2750, t2=1,105) számadatai törik meg. A medicin lökés esetében szintén két esetben találtunk elmaradást 2010 tavaszán és 2010 őszén (p1=0,0811, t1=-1,7923) valamint és a 2011 tavaszán és 2011 őszén (p2=0,292, t2=-1,0667) a korábban elért eredményekhez képest. Megfigyelhető, hogy a teljesítmény javulás elmaradása a nyári szünet követően jelent meg valamennyi esetben.

Következtetés

A vizsgált mintán végzett kutatás eredményei, azaz a négy tanév ideje alatt felvett nyolc mérés adatai alapján megállapítható, hogy figyelembe véve a biológiai érsből következő fejlődést, a közoktatási keretek között biztosított heti öt

testnevelésóra is hozzájárul a tanulók fizikai teljesítőképeségének növekedéséhez.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, motoros képesség tesztek, követéses vizsgálat

THE PLACE OF STUDENTS SPORT COMPETITIONS PERFORMANCE IN ROMANIAN SPORT

Bogdan Vasile

Faculty of Physical Education and Sport,

Babes-Bolyai University, Cluj-Napoca, Romania

A university that wants to be successful it generally includes, among its research, training/education activities also a sports performance segment. It is well known the status of the North American or the British Universities, and the one of other universities in the world, which put a greater weight in the granting of special scholarships to renowned athletes.

These athletic scholarships cover the amount of their often large sums, which represent, in fact, the "annual school expenses" of the student-athletes. Another reality that we are obliged to take into account is that great sports performances at Olympic, World Championships, European or regional levels are generally "products" of the student-athletes.

Based on these facts, we believe that advancing an analysis regarding the weight of the Romanian university sport in the national sports record can trigger a debate for or against a more generous funding of the Romanian university clubs activities.

Therefore, we started this study in an effort to make a survey of the university clubs, the operating divisions within these clubs, the most significant sporting results obtained by the members (student-athletes) of these sections, and obviously, a comparative statistics by medals between the two sports entities: the university and the department ones.

AZ EGYETEMI HALLGATÓK SZEREPE A VERSENYSPORTBAN NYÚJTOTT TELJESÍTMÉNYÜK ALAPJÁN A ROMÁN SPORTÉLETBEN

Bogdan Vasile

Testnevelési és Sport Kar, Babes-Bolyai Egyetem, Kolozsvár, Románia

Az a testnevelési egyetem, amely általában véve sikerre törekszik, a kutatáson és a képzési-oktatási feladatokon kívül, figyelmet kell, hogy fordítson a hallgatói sporttevékenységre is. Jól ismert az észak-amerikai és a brit egyetemek helyzete, és még közülük is kiemelkedik egy, amely különösen nagy hangsúlyt helyez az ismert sportolók beiskolázásának támogatására.

Ezek a sportösztöndíjak fedezik a sokszor igen magas összegeket, a sportoló-hallgatók „éves tandíját”. Ugyanakkor arról sem feledkezhetünk meg, hogy az olimpián és világbajnokságokon, Európa-bajnokságokon, vagy akár az országosan elért magas szintű eredmények általában ezen sportoló-hallgatók „termékeként”, eredményeként jönnek létre.

Mindezen tények alapján úgy véljük, hogy egy olyan vizsgálat elvégzésével, amely a román egyetemi sport nemzetközi sportban betöltött szerepét az elért eredmények alapján itéli meg, az egyetemi klubok nagyobb, vagy éppen kisebb támogatásának megvitatását indokolhatja.

Ily módon, jelen vizsgálatban az egyetemi klubokat, valamint az ott működő szakosztályok munkáját, az aktív tagok (sportoló-hallgatók) által elért legjelentősebb eredményeket vizsgáltuk, természetesen az elnyert érmekek összehasonlító statisztikai elemzése alapján a sport két alapvető területén – az egyetemi és egyéb klubok szakosztályaiban.

A LONDONI OLIMPIA FÉRFI RÖPLABDA TORNA, 1-4. HELYEZETT CSAPATAINAK NYITÁSFOGADÁSI ALAKZATAI, ÉS A JÁTEKOSOK FOGADÁST KÖVETŐ, JELLEMZŐ MOZGÁSMINTÁINAK BEMUTATÁSA

Veress Gyula, Batta Klára, Pucskok József Márton

Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: veressgy@nyf.hu

Bevezetés

Az olimpiai férfi röplabdatorna négy csapatának, sorrendben: Oroszország, Brazília, Olaszország, Bulgária nyitásfogadáshoz történő felállását mutatom be, ábrák, jelölések segítségével. Valamennyi csapat 5:1-es felállásban játszott a végig a mérkőzéseket. Megfigyelhető a nyitásfogadásban résztvevők számának változása, a csapat támadási lehetőségeinek, illetve a nyitó játékos által alkalmazott tipikus nyitásmódnak megfelelően.

Anyag és módszerek

A mérkőzések felvételei alapján elkészített ábrák a mindenkori fogadó csapat térfélrészt mutatják, négyzetméteres felbontásban. A játékosok kiinduló helyzete lett feltüntetve, megjelölve azok, posztját és állásrendjét. Természetesen a nyitó érintésből érkező labda fogadásához, folyamatos hely (területen belül), és helyzetváltoztatás volt szükséges a fogadók részéről, ami az érkező labda gyorsasága (100 km/h felett) és az aktuálisan változó végtághelyzet miatt nem került jelölésre. Egyenes vagy íves, esetleg hurokszerű vonalak jelölik a támadásban részt vevő játékosok útját, mozgásuk irányának, kiterjedésének megfelelően. A nyitásfogadásban aktívan résztvevők külön jelölést kaptak. Azokban az esetekben, mikor néhány játékos, helytartás szempontjából azonos mélységi, vagy szélességi mezőben helyezkedett el, ott értelemszerűen vegyük adottnak a helyes felállást, az 1x1m-es jelölési minimum miatt.

Következtetés

Az élcapatok rendre olyan alakzatokat választottak, melyekben a négyes ütők, illetve a hátsó centert helyettesítő liberó fogadta a nyitásokat. Az univerzális játékos egyedül az orosz csapatban fogadott, akkor is csak 1-es, és 2-es helyről. Az előkészítő játékosok kiinduló pozíciói és mozgásmintái, a célpontba jutáshoz gyakorlatilag megegyezőek voltak. **Kulcsszavak:** nyitásfogadás, célszerű felállás

A FIZIKAI TELJESÍTMÉNY VÁLTOZÁSA A PSZICHIKAI ÁLLAPOT FÜGGVÉNYÉBEN

Vincze János, Vincze-Tiszay Gabriella

Egészséges Emeberi Környezetért Nemzetközi Alapítvány, Budapest

E-mail: ndp@mail.datanet.hu

Bevezetés

Fokozható-e egy átlagembernél – a színpreferencia ismerete függvényében – a fizikai teljesítmény?

Anyag és módszerek

Csoportok: 10. osztályos középiskolások, 44 leány és 49 fiú, olyanok, akik a testnevelés alól nem voltak felmentve.

Módszer

A testnevelési órán futásból végeztek távolugrást, minden tanuló ötször. Ez két alkalommal történt, melyek között négy hét telt el.

Kísérlet leírása

A tanulók ötszöri távolugrását, a testnevelő tanár oly módon értékelte, hogy az öt ugrás esetén a legnagyobb és a legkisebb ugrásokat nem vette figyelembe és a három köztes ugráseredmény átlagát számította ki. Ezen átlagértékeket a

testnevelő tanár számunkra átadta, minden egyes tanulóra vonatkoztatva. Az osztályfőnöki órán a MED-COLOR készülékkel felmértük minden tanulónak a színpreferenciáját. Négy hét múlva arra kértük a testnevelő tanárt, hogy minden osztálynál a hatodik órára cserélje át a testnevelési órát. A második alkalommal, minden szünetben – tehát öt alkalommal három percig – minden tanulónak az ujjbegyeit az általa kiválasztott preferált színnel a Med-Color készülékkel megvilágítottuk.

A testnevelési órán mi nem voltunk jelen, a testnevelő tanár újra elvégezte minden tanulóval az öt távolugrást és a három középső eredményét nekünk átadta.

Eredmények

A tanulók fizikai teljesítménye: 11 tanulónál az eredmény $p < 0,001$; 25 tanulónál az eredmény $p < 0,01$; 54 tanulónál $p < 0,05$ szignifikancia szinten javult; 3 tanulónál nem változott az eredmény.

Következtetés

A statisztikai próba alapján megállapítható, hogy a színpreferencia alkalmazása szignifikánsan növelte a tanulók fizikai teljesítményét. Megállapítható, hogy egy átlag fiatalnál, az érzéki homunkulusz fényvel történő ingerlése, a mozgató homunkulusz serkentését eredményezi.

Kulcsszavak: színpreferencia, fizikai teljesítmény, mozgató homunkulusz

A SEMMELWEIS EGYETEM HALLGATÓINAK SPORTOLÁSI SZOKÁSAI

Volák Adrienn¹, Boldizsár Dóra¹, Versics Anikó¹, Karsai István², Hamar Pál¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*

E-mail: volakadri87@gmail.com

Bevezetés

A Semmelweis Egyetem hallgatói részesei az egészségügy és az egészséges életmódra nevelés dinamizáló tényezőjének, hiszen az orvos-, egészség- és sporttudománnyal foglalkozó karok nagy szerepet játszhatnak az egészségügyi reformfolyamatokban. Keresztesi, Kovács, Andrásné és Gombocz 2002-2004 között megjelent tanulmányaikban a magyar felsőoktatás testnevelésének, valamint az egyetemi-főiskolai sportolásnak a helyzetével foglalkoztak. Kutatásunk során egy hasonló kérdéseken alapuló felmérést végeztünk, ahol – a jelenlegi helyzet feltérképezése céljából – a vizsgálatot kiterjesztettük a Semmelweis Egyetem hallgatóira. Arra kerestük a választ, hogy az egyetemi élet elkezdésével, milyen testkulturális szokásokkal rendelkeznek a hallgatók, valamint életvitelükben mekkora szerepet tölt be a rendszeresen, szervezett keretek között végzett testmozgás, sportolás.

Módszerek

Vizsgálatunkba a Semmelweis Egyetem öt karának (ÁOK, FOK, GYOK, ETK és TF) 18-23 életév közötti, nappali tagozatos hallgatóit vontuk be. Random mintavétellel választottunk ki 100-100 férfi és női hallgatót mind az öt karról. Kérdőívünkön az egészséges életmóddal és a sportolási szokásokkal kapcsolatos 17 kérdés szerepelt. A kérdőívet Szabóné Hollanda Ottilia 1997-es kutatása során használta. Az alapstatisztikai számítások mellett, χ^2 próbát, független mintás t -teszteket, valamint ANOVA-t alkalmaztunk Bonferroni Post-Hoc teszttel. Szignifikáns hatásnak a $p < 0,05$ szint alatti eredményeket fogadtuk el.

Eredmények

A hallgatók nagy többsége fontosnak tartja a sportot, mégpedig a sport egészségre gyakorolt hatása miatt. Ennek el-

lenére a hallgatók többsége szervezett keretek között, edzés jelleggel nem sportol (példaként lásd gyógyszerészhallgatók 72 százalékát). Ez az arány azonban nem minden kar esetében ennyire rossz. A karokat összehasonlítva jelentős különbséget mutat a rendszeresen, edzés jelleggel sportoló hallgatók, valamint a rendszeresen, szervezett keretek között, edzés jelleggel nem sportoló hallgatók tanulási ideje órában kifejezve.

Következtetés

A vizsgálatunkban megkérdezett hallgatók is alátámasztották azt a tapasztalati ténytet, hogy egészségünk megőrzése érdekében mennyire fontos a rendszeres testedzés és sportolás. A gyakorlásra azonban már csak a hallgatók fele szakít időt. Eredményeink jól tükrözik a karok közötti megoszlást az egyes vizsgált faktorokban. A továbbiakban más egyetemek közreműködésével szeretnénk a felmérésünket kibővíteni azért, hogy még szélesebb körben legyen rálátásunk a magyar felsőoktatás hallgatóinak testkulturális szokásaira.

Kulcsszavak: felsőoktatás, egészség, testedzés és sportolás

ÓVODÁS KORÚAK MOTOROS EREDMÉNYEINEK ÖSSZEGZÉSE A BOZSIK PROGRAM KIVÁLASZTÁSI FOLYAMATÁBAN

Wachtler J. György¹, Széchenyi Lengyel Judit²

¹ *Ceglédi Vasutas Sportegyesület Utánpótlás Szakág, Cegléd*

² *Széchenyi úti Óvoda, Cegléd*

E-mail: wachtlerjgy@freemail.hu

Bevezetés

A Bozsik Gyermekek Labdarúgó Intézményi és Egyesületi Programban közel százezer regisztrált gyermek vesz részt. A Cegléd és vonzáskörzete óvodai, iskolás létszáma 846 fő, 14 óvoda és 6 iskola részvételével. Az ún. „amatőrök” táborából minél több gyermeket szeretnénk az egyesületi régióba közvetíteni. Majd teljes járási területen egyszerű felmérésekkel képet kapunk a fiatalok mozgásos adottságairól. Tavaly az alsós iskolások (ezer fő) mozgáskoordinációs akadálypályája eredményei után készültek táblázatok, az eredmény minősítését illetően.

Idén az óvodások felmérésére került sor. A nagycsoportosok szinte teljes körű próbáira sor került. 346 főből 305 gyermek adatait dolgoztuk fel, fiúk-lányok, 2006-s születésűek.

Anyag és módszer

Olyan motoros próbákat kellett találni, amelyek mindenhol, lehetőleg teljesen egyforma körülmények között teljesíthetők. Mivel az óvodák többsége még tornaszobával se rendelkezik, nem hogy teremmel, ezért a foglalkoztató helyiség lett a színtér. (Egyébként a 14-ből 6-nál van tornaszoba.)

A próbák:

Helyből távolugrás (HTU): Egész centiméterben számolva, hagyományos módon, két kísérlettel.

Labdapattogatás: Azonos, 300 gr-s plasztik labdát kaptak. Váltott kézzel, három egykezes duplázás megengedésével, maximum 100 érintésig, mértékegység: db.

Fürgesség próba: Kiindulási helyzet guggolás, háttámasz fallnál, szekrénynél. Jelre a két méterre lévő zsámolyt, kisszékkel érintés nélkül kerülni kell, háromszor, folyamatosan. Ez 12 méter, mérés 0,1 pontossággal.

Eredmények

Az adatokat nemek szerint, de együtt is feldolgoztuk. Köztudott, illetve tapasztalat, hogy kb. harmadikos korig minimális az eltérés. Az átlag, szórás számítás helyett a százalékos eloszlás (percentilis) a teljes populáció adatait tartalmazza. Öt sáv vált kialakíthatóvá, tehát utólag minden eredményt konvertálva akár átlagot eredményez. Pl. HTU és fürgesség 4-s, labdás 5-s, akkor ez 4,3.

Következtetés

Tehát az Intézményi Bozsik lehetővé teszi, hogy „hozzáférjünk” a gyermekhez és a szerintünk kedvezőbb adottságúakat az egyesületi frontra ösztönözzük. Később az U-12 és 13-s "Tehetséggondozó" foglalkozások után szűkül a mezőny, és bekerülhetnek a hamarosan induló középiskolai sportosztályba, amely a régió létszámát figyelembe véve a helyi sportágak képviselőiből áll majd. Ennek végén az iskolarendszerű OKJ-s sportszakmai képzés meghosszabbítja a további tanulási döntésidőt, a sportolói beérlelési lehetőséget, sőt a képzés gyakorlati idői ismét az iskolások, óvodások feltérképezésére fordíthatók. Ennek a regionális modellnek a finansziális háttere a leglabilisabb, bár a jelenlegi helyzetben kb. 7 millió forint van erre a programra.

Kulcsszavak: óvodás motoros próbák, Bozsik labdarúgó program, regionális utánpótlás-nevelési modell

A MOTOROS ÉS FUNKCIONÁLIS KÉPESSÉGEK
VIZSGÁLATA AKADÉMIAI LABDARÚGÓK KÖRÉBEN
Zalai Dávid¹, Bobák Péter², Csáki István¹, Hamar Pál¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *University of Leeds, United Kingdom*

E-mail: zalaidavid@yahoo.com

Bevezetés

Az elmúlt években rendkívüli módon megemelkedett a labdarúgókkal szembeni fizikai teljesítményelvárás mind a felnőtt, mind az utánpótlás sportolók körében. A felgyorsult egyérintős játék nagyobb fizikai igénybevételt követel (Dellal, 2011), így a képzés során fontosabbá válnak a felépített és speciális edzés módszerek (Botek, 2010). A fokozott fizikai igénybevétel miatt egyre fontosabbak az elő-szűrések, a prevenció, a funkcionális mozgásminőség, valamint a motoros teszteken mért képességszint.

Módszerek

A kutatásban résztvevő utánpótláskorú labdarúgók (N=60) motoros és funkcionális vizsgálatát Magyarország egyik leg-sikeresebb utánpótlásképzésének összes korosztályában (U-16, U-17, U-18, U-19) elvégeztük. A vizsgált személyek mozgásminőségét a Functional Movement Screen™ (FMS) rendszerrel vizsgáltuk, amely meghatározza az izomzat erejét, a hajlékonyságot, az ízületi mozgástartományt, a mobilitási-, stabilitási képességet, a koordinációt. Emellett definiálja az egyéni mozgáslimitációt és funkcionális aszimetriát a mozgásmintában, amely az egyik legnagyobb rizikófaktor a nem-kontakt sérülések esetében (Cook, 2006). A játékosok alsó végtagi erejét helyből felugrás és helyből távolugrás motoros tesztekkel vizsgáltuk meg. A gyorsulási és sprintképességeket 5, 10 és 30 méteren mértük.

Eredmények

A játékosok helyből távolugrási átlagértéke 226,22+-14,40 cm, míg helyből felugrási átlagértéke 48,12+-7,07 cm. A gyorsulási képesség átlagértéke 5 méteren 1,10+-0,06, a sprintképességek átlagértéke 10 méteren 1,86+-0,08, míg 30 méteren 4,36+-0,24. Szignifikáns korrelációt találtunk a labdarúgók helyből távolugrási képessége ($r=0,598$) és az 5 méteres sprintképessége között ($r=0,797$). Az FMS (átlagérték 15,47+-1,93) és a motoros teszteken mért képességek nem mutattak szignifikáns különbséget, a játékosok 41%-ánál viszont aszimetriát és mozgáslimitációt állapítottunk meg.

Következtetés

A korszerű labdarúgásban nagyon sok feltételnek kell teljesülnie ahhoz, hogy valaki magas szintű sportteljesítményre legyen képes. A progresszív fizikai fejlődéshez, valamint a teljesítményhatárok kitolásához azonban a piramis első szintjén a funkcionális mozgásminőségnek kell állnia, amire stabilan építhetők fel a motoros és a sportág-specifikus képességek.

Kulcsszavak: labdarúgás, motoros képességek, funkcionalitás



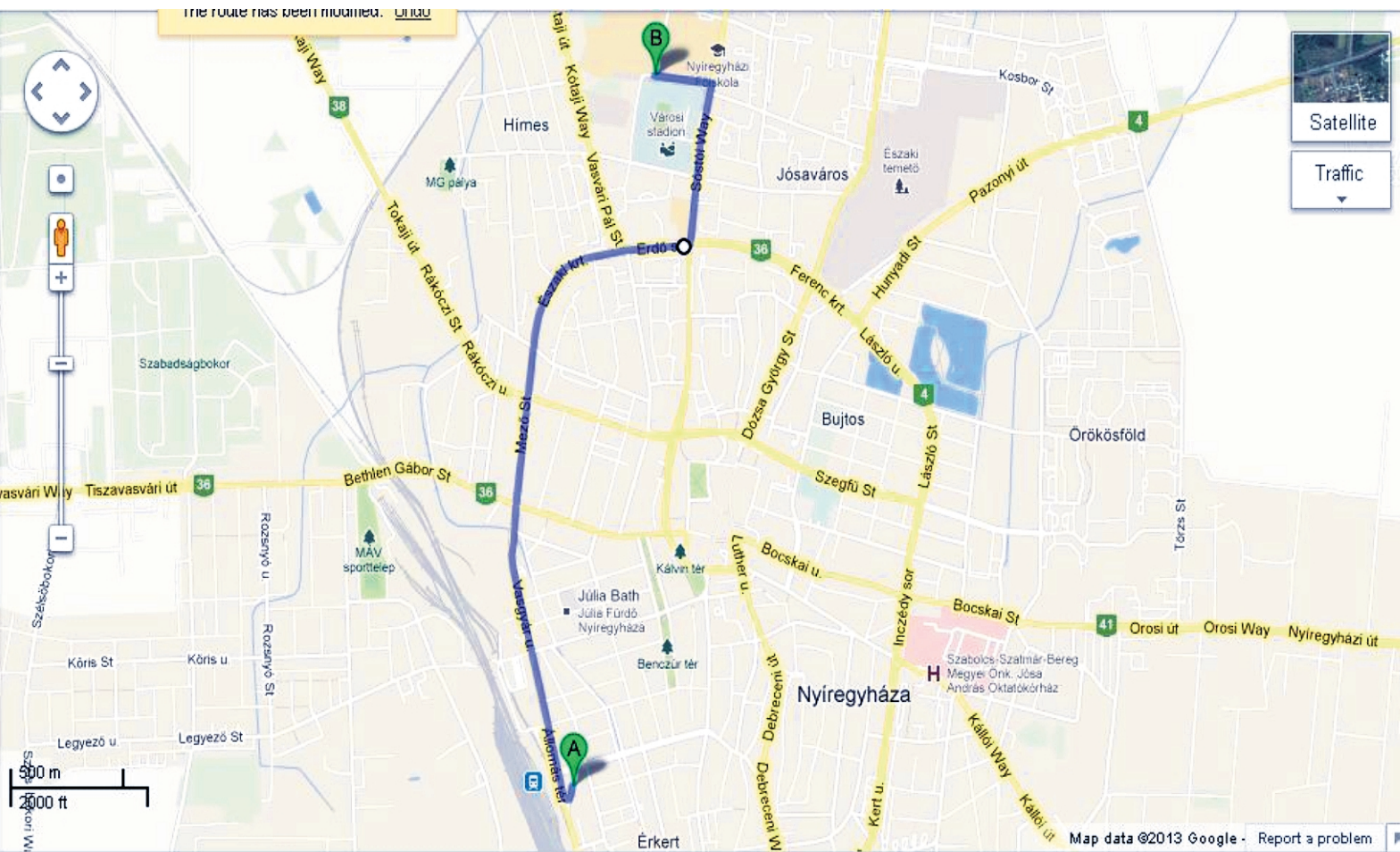
Testmozgás receptre

Mozgás = Egészség

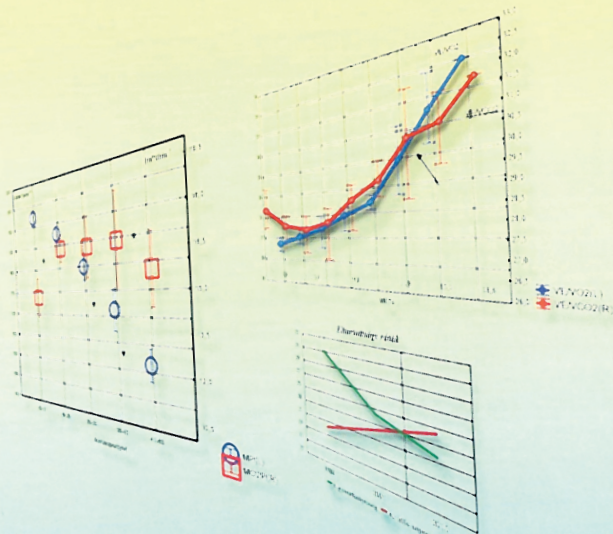
www.mozgasgyogyszer.hu



www.mozgasgyogyszer.hu
www.sporttudomany.hu



☐ Ihász Ferenc



- ☐ Egészségmegőrzés
- ☐ Prevenció
- ☐ Terhelésélettani alapismeretek

HUNGARIAN SPORT SCIENCE BOOKLETS – VIII.

REKREOLÓGIA

Leisure Science



2012 / 3

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK – IX.

Verseny-pályán



2013

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK – IV.

A fittség mértéke

mint a megbetegedések rizikóját

befolyásoló tényező



AKADÉMIAI KIADÓ

2012

Megvásárolható:
Magyar Sporttudományi Társaság
1146 Bp. Istvánmezei út 1-3.
Tel: 30-991-0203