

MAGYAR



SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



**Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában**



**A sporttudomány
2020-ban
hazánkban**



**Széchenyi István Egyetem
Győr
2020. szeptember 2-4.**

*Magyar Sporttudományi Társaság
Hungarian Society of Sport Science*

www.sporttudomany.hu

XVII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS



Program és előadás-kivonatok

Támogatók:



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Fő támogató



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Támogatók



ANDROMEDA TRAVEL
Utazás • Esküvő • Rendezvény

www.andromeda.hu

Kiállítók



Dr. Kocsis & Hoffmann
Pharma Kft.



WELLNESS TRADE[®]

VIENNATEST

Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
21. évfolyam 85. szám – 2020/3
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

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

Stocker Miklós

Szabó S. András

Szabó Tamás

Tihanyi József

Vajda Ildikó

Műszaki szerkesztő
Czető Zsolt

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

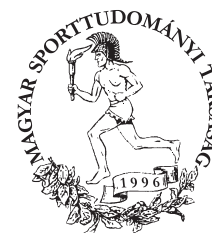
E-mail: bendinora@hotmail.com

Internet: www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel
a szerkesztőség címén
Advertising
in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok
CZEDE Kft.
ISSN 1586-5428





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

**XVII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI
KONGRESSZUS**

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus
9026 Győr, Egyetem tér 1.

A kongresszus főrendezője

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

A kongresszus tárrendezője:

Széchenyi István Egyetem

Fővédnökök

Dr. Szabó Tünde
az Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság
államtitkára

Prof. Dr. Dézsi Csaba András
Győr Megyei Jogú Város
polgármestere

Dr. Nagy Sándor
a Széchenyi István Egyetem
Egészség- és Sporttudományi Kar
dékánja

Prof. Dr. Földesi Péter
a Széchenyi István Egyetem
rektora

Dr. Kulcsár Krisztián
a Magyar Olimpiai Bizottság
elnöke

A kongresszus támogatói

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság
Széchenyi István Egyetem
Győr Megyei Jogú Város Önkormányzata
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum
ANDROMÉDA TRAVEL

Tudományos Bizottság

Tóth Miklós
Bánhidi Miklós
Dézsi Csaba András
Dóka Ottó
Konczos Csaba
Konczosné Szombathelyi Márta
Koppány Krisztián
Szakály Zsolt
Szmodis Márta
Szóts Gábor

Szervező Bizottság

Tóth Miklós
Szakály Zsolt
Bagó Ildikó
Bánhidi Miklós
Bendiner Nóra
Bóna Henriett
Faragó Beatrix
Jerkovich Brigitta
Kertész Tamás
Konczos Csaba
Kovácsné Tóth Ágnes
Mayer László
Májer Eszter
Pápai Zsófia
Szlotta Bence
Szóts Gábor

Program

Plenáris ülés

2020. szeptember 2. (szerda)

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

9026 Győr, Egyetem tér 1.

10.00 Regisztráció

12.30 Megnyitó ünnepség

Köszöntések: Prof. Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke
Dr. Szabó Tünde, az Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság államtitkára
Prof. Földesi Péter, a Széchenyi István Egyetem rektora
Prof. Dézsi Csaba András, Győr Megyei Jogú Város polgármestere
Dr. Kulcsár Krisztián, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Üléselnökök: Tóth Miklós, Szakály Zsolt

13.00 Sportsérültek jogai, a sportolók védelme

**Az élsport során elszenvedett hosszú-távú egészségkárosodás
bemutatása és megelőzése a Sportjog és az Egészségügyi jog tükrében**
Szabó Tünde
Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest

13.20 A fizikai aktivitás, mint az életben maradás feltétele ma,
de holnap még inkább

Lepeš Josip
Gál Ferenc Főiskola, Szeged

13.40 Trianon hatása a magyar sportban

Szabó Lajos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti
Sportközpontok, Budapest

14.00 Kávészünet

14.10 Kutatási keretrendszer a fittség és a sportaktivitás munkateljesítményre
gyakorolt hatásainak vállalatoknál történő vizsgálatához

Koppány Krisztián
Széchenyi István Egyetem, Kautz Gyula Gazdaságtudományi Kar,
Nemzetközi és Elméleti Gazdaságtan Tanszék, Győr
Budapesti Gazdasági Egyetem, Pénzügyi és Számviteli Kar, Budapest

- 14.30 Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának (MÁESZ) 2010-2020 közötti tevékenysége és eredményei**
Barna István^{1,2}, Daiki Tenno^{1,3}, Dankovics Gergely¹
¹Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja 2010–2020-2030 (MÁESZ Program), Szakmai Bizottság, Budapest
²Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
³Eötvös Loránd Tudományegyetem Média és Oktatásinformatikai Tanszék, Budapest
- 14.50 EUPASMOS: európai fizikai aktivitás és sport monitorozó rendszer Magyarországon**
Ács Pongrác¹, Salga Péter², Rocha Paulo³, Veress Réka², Derkács Evelin¹, Dóczy Tamás⁴, Prémusz Viktória¹, Makai Alexandra¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Magyar Szabadidősport Szövetség, Budapest
³Portuguese Institute of Sport and Youth, Portugália
⁴Testnevelési Egyetem, Budapest

15.10 Kávészünet

Szekcióülések

2020. szeptember 2. (szerda)

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

9026 Győr, Egyetem tér 1.

Társadalomtudományi szekció

Versenysport

Üléselnökök: Lepeš Josip, Györfi János

- 15.30 Csapatértékrend és szokásrendszer újraépítése a XXI. század kézilabda sportjában**
Györfi János
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 15.45 Mérkőzésterhelés elemzése NB I./B-s férfi kézilabda csapatok között**
Filó Csilla, Nagy Tamás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 16.00 Az akut és észlelt fáradtság vizsgálata különböző képzettségű kosárlabdázók körében**
Kósa Lili¹, Köteles Ferenc¹, Ihász Ferenc²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

- 16.15 Elit sportolók teljesítménydiagnosztikai eredményeinek összehasonlítása metabolikus szempontból**
Nagy Dóra, Melczer Csaba, Derkács Evelin, Oláh András,
Betlehem József, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 16.30 Erő – sebesség profil elemzése súlyemelést végző sportolóknál**
Pálincás Gergely, Szabó Tamás, Béres Bettina, Utczás Katinka,
Tróznai Zsófia, Petridis Leonidas
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 16.45 Gyorskorcsolyaedzők vizsgálata, az eredmény alapú megközelítéstől az érték alapú megközelítésig a gyorskorcsolyasportokban**
Telegdi Attila
Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger
- 17.00 Légző- és keringési rendszer adatok elemzése egyetemista korú, kosárlabdázó fiúk körében edzés- és mérkőzés helyzetekben**
Kéri Péter¹, Laki Ádám², Ihász Ferenc³
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar,
Neveléstudományi Doktori Iskola, Szombathely*
³*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely*

17.30 Közgyűlés

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

19.00 Polgármesteri fogadás

Hotel Famulus

9027 Győr, Budai u. 4-6.



SZÉCHENYI
EGYETEM
UNIVERSITY OF GYŐR

Szekcióülések

2020. szeptember 2. (szerda)

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

9026 Győr, Egyetem tér 1.

Természettudományi szekció

Célkeresztben az olimpia

Üléselnökök: Sterbenz Tamás, Kováts Tímea

15.30 Mitől más az olimpia?

Lénárt Ágota

Testnevelési Egyetem, Budapest

15.45 Tokió 2020 olimpiai előkészületek a kajak-kenu sportágban

Komka Zsolt^{1,2,3}, Trájer Emese^{1,3}, Kováts Tímea^{1,3}, Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest

³Magyar Kajak-kenu Szövetség, Budapest

16.00 Az úszók felkészülése a tokiói Olimpiára

Kováts Tímea^{1,2}, Sydó Nóra¹, Merkely Béla¹

¹Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

16.15 Polarizált edzés a triatlon sportágban

Szakály Zsolt¹, Pápai Zsófia¹, Balla Dóra¹, Lehmann Tibor²

¹Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

²Tiszaújvárosi Triatlon Klub, Tiszaújváros

16.30 A 2020-as Tokiói Olimpia magyar érmeinek sportanalitikai prognosztizációja

Csurilla Gergely, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi

Kutató Központ, Budapest

Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

16.45 Az olimpia elhalasztásából adódó szakmai kérdések, kihívások.

Fábián László

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

17.00 Tokióból Európába – az Eurosport olimpiai közvetítéseinek technikai háttere

Várhegyi Ferenc

Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest

17.30 Közgyűlés

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

19.00 Polgármesteri fogadás

Hotel Famulus

9027 Győr, Budai u. 4-6.



Szekcióülések

2020. szeptember 3. (csütörtök)

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

9026 Győr, Egyetem tér 1.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció Sportpszichológia

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Mayer László

09.00 A sportolói identitás jelentősége és összefüggése a sport iránti elköteleződéssel serdülő sportolók körében

Berki Tamás¹, Pikó Bettina²

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

²Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

09.15 Szülői bevonódás a sportban kérdőív hazai adaptációja szülői mintán

Kovács Krisztina¹, Gyömbér Noémi¹, Géczi Gábor¹, F. Földi Rita²

¹Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest

09.30 Konfliktusmegelőző módszerek a testnevelő tanárok szemszögéből

Németh Zsolt

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

09.45 Nemzetközi kitekintés a sport általi inklúzió attitűdváltozásokra gyakorolt hatásával kapcsolatos – a Speciális Olimpia Mozgalomban végzett – tanulmányokról

Orbán-Sebestyén H. Katalin¹, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna², Farkas Judit¹, Ökrös Csaba¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Budapest

10.00 Tanári pályamotiváció vizsgálat személyiség tulajdonságok alapján, a Nyíregyházi Egyetem hallgatóinak körében

Pethő Barna, Borbély Szilvia

Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

- 10.15 A hallgatók sportolását motiváló és akadályozó tényezők változásai 2011 és 2019 között**
Székely Mózes^{1,2}, Palusek Erik^{2,3}
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
²Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest
³Eötvös Loránd Tudományegyetem Társadalomtudományi Kar, Budapest
- 10.30 A mindennapos testnevelés megvalósítási formáinak hatása a tanulók testnevelés iránti attitűdjére**
Thür Antal, Fügedi Balázs
Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

10.45 Kávészünet

Sportpedagógia

Üléselnökök: Honfi László, Konczos Csaba

- 11.15 A pedagógusi pálya percepciójának vizsgálata tanár szakos hallgatók személyiségtulajdonságai alapján**
Bakk Dániel¹, Borbély Szilvia¹, Oláh Dávid^{1,2}
¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
- 11.30 Asszisztálsunk-e testnevelésórán mozgástanításnál?**
Borkovits Margit
Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 11.45 Koherenciaérzet és veszélyhelyzetben való életmentési hajlandóság összefüggés-vizsgálata egyetemi hallgatók körében**
Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 12.00 Matematika tanítása másik dimenzióban, a mozgás hatása az elsajátításra**
Kertész Tamás^{1,2}, Czidor Melinda³, Horváth Gyöngyi Klaudia³
¹Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger
²Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
³Győri Nádorvárosi Ének-zenei Általános Iskola, Győr
- 12.15 Utánpótláskorú labdarúgók tehetségének kibontakoztatása hazai és határon túli akadémiákon**
Kiss Zoltán^{1,2}, Csáki István¹, Bognár József³
¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút
²Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger
³Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Eger

- 12.30 A gyógytestnevelés órán résztvevő tanulók egészségtudatos magatartásának vizsgálata**
Simon István Ágoston^{1,3}, Öry Eszter², Simonné Kajtár Gabriella³
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest
³Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron
- 12.45 Értékközvetítés az olimpiai ismeretek kereszttantervi megközelítésű oktatásával**
Varga Tamás¹, Kertai Bendegúz¹, Szalai Kata², Prisztóka Gyöngyvér¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Földtudományok Doktori Iskola, Pécs

13.00 Ebédfogadás

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

Sporttörténet – Kettős karrier

Üléselnökök: Szabó Lajos, Farkas Judit

- 14.00 A labdarúgó Európa-bajnokság és előzményei magyar szemmel**
Csóti Gergely Ákos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 14.15 Az aradi úszómester nyomában**
Farkas Ágnes
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 14.30 A felvidéki magyar sportélet a két világháború között**
Ivancsó Ádám
Debreceni Egyetem, Történelmi és Néprajzi Doktori Iskola, Debrecen
- 14.45 A fogyatékosok sport és kultúrtörténeti vonatkozásai**
Kucséra Sándor
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 15.00 Sportolói kettős karrier vizsgálat a sportolói tudatosság és a sport policy tükrében**
Faragó Beatrix
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar Sporttudományi Tanszék, Győr
- 15.15 Két- és többoldalú egyeztető platformok a sportszakember-képzés fejlesztése szolgálatában. Európai és hazai gyakorlatok, tervek**
Farkas Judit, Perényi Szilvia, Sipos-Onyestyák Nikoletta, Sterbenz Tamás
Testnevelési Egyetem, Budapest

15.30 A sport munkaerő-piacának összehasonlító elemzése a Visegrádi országokban

Sipos-Onyestyák Nikoletta, Sterbenz Tamás, Farkas Judit, Perényi Szilvia
Testnevelési Egyetem, Budapest

15.45 Kávészünet

Sportszociológia

Üléselnökök: Rétsági Erzsébet, Farkas Péter

16.15 A törésvonalelmélet leképezhetősége a sportra

Farkas Péter
Testnevelési Egyetem, Budapest

16.30 Édesanyák sportolási szokásai Hajdú-Bihar megyében

Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó
Debreceni Egyetem, Debrecen

16.45 Rendészeti egyetem férfighallgatóinak motoros képességei: a családi és a pályaválasztási háttér meghatározó jellege

Mácsár Gábor^{1,2}, Bognár József³

¹*Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger*

²*Rendőrség Oktatási és Kiképző Központ, Rendőrségi Szabadidő- és Sportcentrum, Budapest*

³*Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger*

17.00 Kárpát-medencei felsőoktatási intézmények sportkoncepcióinak összehasonlító elemzése

Moravec Marianna^{1,2}, Nagy Zsuzsa², Rábai Dávid², Szabó Dániel^{1,2}, Kovács Klára²

¹*Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*

²*Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen*

17.15 A magyar egyetemi hallgatók sportolási szokásainak változásai 2011 és 2019 között

Palusek Erik, Székely Mózes
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Társadalomtudományi Kar, Budapest
Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest

17.30 E-játékosítás a rekreáció szolgálatában

Várhegyi Attila, Dóczi Tamás
Testnevelési Egyetem, Budapest

17.45 Sportolók és sportágak presztízse Magyarországon

Gál Andrea, Németh Petra
Testnevelési Egyetem, Budapest

18.00 A magyar sportági szakszövetségek kommunikációja

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²

¹Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest

²Budapesti Corvinus Egyetem Sportgazdaságtani
Kutatóközpont, Budapest

18.15 A nemek szerinti megoszlás és a versenyrendszer fejlődése közötti összefüggések az olimpiai sportágakban

Bukta Zsuzsanna, Gósi Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Budapest

20.00 Vacsorafogadás

Hotel Famulus

9027 Győr, Budai u. 4-6.



Szekcióülések

2020. szeptember 3. (csütörtök)

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

9026 Győr, Egyetem tér 1.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Természettudományi szekció

Utánpótlás-nevelés, versenysport

Üléselnökök: Vajda Ildikó, Szakály Zsolt

09.00 Utánpótláskorú evezős leányok és fiúk antropometriai és keringési jellemzőinek bemutatása

Alföldi Zoltán¹, Ihász Ferenc^{1,2}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudomány Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely

09.15 Serdülő kézilabdás leányok kardiorespiratorikus mutatóinak követéses vizsgálata

Béres Bettina, Györe István, Kalabiska Irina, Pálinkás Gergely,
Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

09.30 Utánpótláskorú kézilabdás fiúk kétéves követéses vizsgálata

Blaskó-Perlaky Evelin, Györe István, Béres Bettina, Kalabiska Irina,
Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

09.45 Sportági teljesítmény vizsgálata edzés és mérkőzés körülmények között fiatal korú labdarúgó gyermekek körében

Deli Balázs, Atlasz Tamás, Tékus Éva

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

10.00 10 és 20 éves kor közötti elit sportolók csontszerkezeti paramétereinek referencia-sorozatai

Kalabiska Irina¹, Zsákai Annamária², Robert M. Malina³, Szabó Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest

³University of Texas at Austin, USA

- 10.15 A relatív életkor hatása a nem, a poszt és a kiválasztási szint szerint a kézilabda tehetséggondozásban**
Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Pápai Júlia¹, Négele Zalán², Juhász István³, Szabó Tamás¹, Petridis Leonidas¹
¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
²Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár
³Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest
- 10.30 A felnőtt FIBA világválogatottak dobogósainak elemzése az utánpótláskori versenytapasztalat szempontjából a 2000-es olimpiától a 2019-es világbajnokságig**
Zilinyi Zsombor¹, Sterbenz Tamás², Nagy Ágoston³
¹Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest
³Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

10.45 Kávészünet

Szabadidősport, rekreáció

Üléselnökök: Bánhidi Miklós, Lacza Gyöngyvér

- 11.15 Sípálya preferenciák, avagy mi alapján választ desztinációt a síturista**
Béki Piroska
Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
- 11.30 Egyetemi és főiskolai hallgatók sportolási gyakorisága és motivációja**
Fest Sarolta¹, Lestyán Erzsébet¹, Szabóné Balogh Ágota¹, Lepeš Josip², Halasi Szabolcs³
¹Gál Ferenc Főiskola Pedagógiai Kar, Szarvas
²Gál Ferenc Főiskola Egészség és -Szociális Tudományi Kar, Gyula
³Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka
- 11.45 Egyéni társadalmi felelősségvállalás lehetőségei a szabadidősportban**
Gósi Zsuzsanna¹, Tóth Dávid Zoltán², Bukta Zsuzsanna¹
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.00 Új trendek a rekreációs piacon**
Lacza Gyöngyvér
Testnevelési Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest
- 12.15 A flow-élményt befolyásoló változók vizsgálata különböző sportturista-profilok alapján**
Nagy Kinga¹, Bánhidi Miklós², Tóth László³
¹Testnevelési Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest
²Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr
³Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

- 12.30 Helyi lakosok a nézők között: Motiváció és érintettség vizsgálata a 2019. évi Öttusa és Laser Run világbajnokságon**
Polcsik Balázs¹, Perényi Szilvia²
¹Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest
- 12.45 Mozgáskorlátozottan is sportolhatók – segédeszközből sporteszköz, sportolási lehetőségek korszerű eszközei**
Sáringerné Szilárd Zsuzsanna
Semmelweis Egyetem Pető András Kar, Budapest

13.00 Ebédfogadás

Széchenyi István Egyetem, Menedzsment Campus

Humánbiológia

Üléselnökök: Farkas Anna, Suskovics Csilla

- 14.00 Környezeti hőterhelés és a hőérzet közötti kapcsolatot befolyásoló testalkati és életmódbeli tényezők**
Zsákai Annamária¹, Fehér Piroska¹, Annár Dorina¹, Kristóf Erzsébet², Ács Ferenc²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Meteorológia Tanszék, Budapest
- 14.15 Értrend-kiegészítés alkalmazása utánpótláskorú női kézilabdázóknál**
Sziráki Zsófia^{1,2}, Nyakas Csaba^{2,3}, Alszászi Gabriella¹, Seres Leila¹, Komka Zsolt¹, Szendrei Eszter¹, Bosnyák Edit¹, Szmodis Márta¹
¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutatóközpont, Budapest
³Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest
- 14.30 Quo Vadis jövő értelmisége? Összehasonlító elemzés a hallgatók fizikai állapotáról a győri Széchenyi István Egyetemen**
Zakariás Géza, Gasztonyi Tamás, Katona Zsolt, Simon József
Széchenyi István Egyetem, Testnevelés és Sport Központ, Győr
- 14.45 Hosszúsági méretek hatása a bioelektromos impedancián alapuló testösszetétel becslésre**
Utczás Katinka, Tróznai Zsófia, Kalabiska Irina, Petridis Leonidas
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 15.00 60 év szekuláris változásai: BMI**
Suskovics Csilla¹, Tóth Gábor²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

- 15.15 Biológiai fejlettséggel korrigált neuromuszkuláris teljesítmény értékelésének lehetősége**
 Petridis Leonidas, Pálinkás Gergely, Utczás Katinka, Tróznai Zsófia
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 15.30 Kosárlabdázó leányok testi fejlettsége és alkati jellemzői**
 Farkas Anna, Szmodis Márta
Testnevelési Egyetem, Budapest

15.45 Kávészünet

Mozgásgyógyszer

Üléselnökök: Nyakas Csaba, Szmodis Márta

- 16.15 Az aerob fittség és a maximális erő kifejtés vizsgálata fizikai dolgozók körében**
 Konczos Csaba, Pápai Zsófia, Kovácsné Tóth Ágnes, Faragó Beatrix, Kertész Tamás, Szakály Zsolt
Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 16.30 Motoros képességek fejlesztése idős korban gyógytornász szemszögből rendszeres tornaprogram által – előtanulmány**
 Plachy Judit, Holló Boglárka, Vámosné Fazekas Anita, Sztojev-Angelov Ilona, Koppányné Szendrák Mária
Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc
- 16.45 A mozgás és az egészségi állapot megítélése idős populáció körében**
 Kovácsné Tóth Ágnes, Faragó Beatrix, Szakály Zsolt, Konczos Csaba, Koppány Krisztián, Kovács Norbert, Pápai Zsófia, Kertész Tamás
Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 17.00 A rendszeres fizikai aktivitás szerepe-jelentősége felnőtt és idős korban, különböző korosztályok együttes reakciójának lehetőségei egészségügyi társadalmi és gazdasági szempontok alapján**
 Kós Katalin
Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 17.15 Fittségi profil változása egy modern tánckurzus során, Down-szindróma esetén**
 Lénárt Zoltán¹, Szudki Osayma¹, Horváth Zsuzsanna¹, Kelemen Krisztina²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bárczi Gusztáv Gyógyypedagógiai Kar, Budapest
²Salkaházi Sára Katolikus Általános Iskola, Budapest
- 17.30 Az Egészségfejlesztési Iroda által működtetett program – egészségtudatos magatartás fejlesztése – hatékonyságának vizsgálata a Keszthelyi járásban**
 Pintér Ákos¹, Sárközi István², Hegedüs Mária³, Soós Eszter³, Futó Csilla³
¹Szent István Egyetem Georgikon Kar, Keszthely
²Magyar Labdarúgó Szövetség Edzőképző Központ, Budapest
³Keszthelyi Kórház, Egészségfejlesztési Iroda, Keszthely

17.45 A szubjektív egészség megítélés és az elhízás – a „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján

Szóts Gábor¹, Daiki Tenno^{2,5}, Kékes Ede³, Barna István^{4,5}, Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹, Dankovics Gergely⁵

¹Testnevelési Egyetem, Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Informatikai Kar, Média- és Oktatásinformatika Tanszék, Budapest

³Hypertonia Központ Óbuda, Budapest

⁴Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest

⁵Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja 2010–2020–2030 (MÁESZ Program) Szakmai Bizottság, Budapest

18.00 Általános iskolában dolgozó tanító és tanárnők egészségi állapota és fizikai aktivitása

Uvacsek Martina, Török Lilla, Petrekanits Máté, Boda-Ujlaky Judit
Testnevelési Egyetem, Budapest

18.15 Iskoláskorúak tápláltsága és testösszetétele néhány szocio-ökonómiai jellemző tükrében

Szmodis Márta, Bosnyák Edit, Protzner Anna, Trájer Emese,
Szóts Gábor, Tóth Miklós

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

20.00 Vacsorafogadás

Hotel Famulus

9027 Győr, Budai u. 4-6.



Szekcióülések

2020. szeptember 4. (péntek)

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

9026 Győr, Egyetem tér 1.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció Sportgazdaság, sportmenedzsment

Üléselnökök: András Krisztina, Gyömörei Tamás

09.00 Sportgazdaság, civil szervezetek

Borbély Attila, Madarász Tamás, Bácsné Bába Éva
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

09.15 Nemzeti karakter értéke a sportban

Fűrész Diána Ivett¹, Kehl Dániel², Rappai Gábor²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

09.30 A hazai rendezésű sportrendezvények hatásai és öröksége Győrben – sportlétesítmények és sportaktivitás

Gyömörei Tamás¹, Máté Tünde^{2,3}
¹Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és Sportközpont, Győr
²Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
³Széchenyi István Egyetem, Győr

09.45 Regionális kapcsolati háló, mint a globális sportvállalattá válás előzetes feltétele?

Hajdú András
Budapesti Corvinus Egyetem, Politikatudományi Doktori Iskola, Budapest

10.00 Üzleti lehetőségek és állami szerepvállalás a fejlődő országok szabadidősportjában

Havran Zsolt, Szabó Ágnes, Máté Tünde
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

10.15 Gondolatok az elsőosztályú magyar labdarúgás üzleti modelljének formálásához

Kassay Lili
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

- 10.30 **Globális trendek a hazai sportesemény-menedzsmentben: Innovatív válaszok új kihívásokra**
Perényi Szilvia
Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest
- 10.45 **Sportlétesítmények társadalmi hatásainak értékelési lehetőségei**
Vörös Tünde
Széchenyi István Egyetem, Sporttudományi Tanszék, Győr
- 11.00 **A sportszerek, -felszerelések, -ruházat piacának bemutatása a havas sportok, mint szabadidősport példáján keresztül**
András Krisztina¹, Máté Tünde¹, Páthy Ádám²
¹*Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest*
²*Széchenyi István Egyetem, Győr*

11.15 Kávészünet



Szekcióülések

2020. szeptember 4. (péntek)

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

9026 Győr, Egyetem tér 1.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Természettudományi szekció Sportélettan

Üléselnökök: Szabó Tamás, Pavlik Gábor

09.00 A krónikus okklúziós terhelés hatásai az izom genetikai markereire

Bakonyi Péter, Radák Zsolt

Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

09.15 HRV és a fizikai aktivitás összefüggéseinek vizsgálata szenior korúaknál smart eszköz alkalmazásával

Dergez Teodóra¹, Karsai István²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

09.30 A sportdiagnosztika fogalomrendszere, különös tekintettel a terheléses vizsgálatokra

Fülöp Tibor

LifeLike Egészségügyi és Mozgásdiagnosztikai Központ, Budapest

09.45 Új non-invazív módszer a terhelés alatti arteriás-vénás O₂ differencia és a stroke volumen meghatározására

Györe István, Béres Bettina, Kalabiska Irina, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

10.00 Kardiális edzettségi mutatók hipertóniás idősokban

Kneffel Zsuzsanna¹, Komka Zsolt¹, Nemcsik János², Tóth Miklós¹, Pavlik Gábor¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Családorvosi Tanszék, Budapest

10.15 A szívfrekvencia-változékonyság és az Endothelin-1 peptid szintjének változása extrém fizikai terhelés hatására

Móra Ákos¹, Komka Zsolt², Végh József³, Farkas István³, Ligetvári Roland¹, Csöndör Éva¹,

Far Gabriella¹, Almási Gábor², Ács Pongrác¹, Tóth Miklós¹, Oláh András¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

³Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

- 10.30** **Állapotér jellemzők a fizikai teljesítőképesség meghatározására omega-3 zsírsav bevittelt követően**
Olexó Zsuzsanna, Komka Zsolt, Olexó Tünde, Ránky Márta, Bosnyák Edit, Trájer Emese, Udvardy Anna, Seres Leila, Tóth Miklós
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 10.45** **Új spiroergometriás unisex fantom módszer a $relVO_2$ peak értékeinek kategorizálásában**
Szabó Tamás, Béres Bettina, Kalabiska Irina, Heronyányi Szilvia, Györe István
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Teljesítmény-élettani Labor, Budapest
- 11.00** **Medence és térdízület stabilizáló izmok mechanizmusa és aktivitása különböző terhelésű unilaterális felugrásnál**
Vadász Kitty, Nyisztorné Mayer Petra, Vass Livia, Varga Mátyás, Sebesi Balázs, Meszler Balázs, Atlasz Tamás, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

11.15 Kávészünet



E-poszter szekció

rövid szóbeli prezentáció

2020. szeptember 4. (péntek)

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

9026 Győr, Egyetem tér 1.

Versenysport – Élettan – Sportpszichológia

Üléseelnökök: Apor Péter, Lénárt Ágota, Kneffel Zsuzsanna

11.30 Magyar élvonalbeli női távolugrók utolsó lépéseinek és elugrásának biomechanikai vizsgálata

Béres Sándor, Nagy Nikoletta, Vágó Béla, Benczenleitner Ottó,
Kun-Szabó Balázs, Zsivóczky Attila, Szalma László
Testnevelési Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest

11.40 NB I. és NB I./B női kézilabdázók teljesítményének összehasonlító vizsgálata laborkörülmények között

Derkács Evelin, Melczer Csaba, Nagy Dóra, Prémusz Viktória,
Ihász Ferenc, Betlehem József, Oláh András, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

11.50 Mérkőzések és edzésterhelési jellemzők vizsgálata U17-es akadémiai képzésben résztvevő elit férfi labdarúgók körében

Gabnai Sándor Gergely¹, Kósa Lili^{1,2}, Bauer Richárd¹, Gyagya Attila¹,
Soós Imre¹, Barthalos István⁴, Ihász Ferenc^{1,3}
¹*ETO FC Győr, Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia, Győr*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest*
³*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely*
⁴*Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*

12.00 Mechanikai edzés-teljesítmény vizsgálata utánpótláskorú labdarúgóknál

Gusztafik Ádám, Koltai Miklós
*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely*

12.10 Akut intenzív fizikai terhelés hatása az extracelluláris vezikulákra

György Bernadett¹, Buzás Edit², Koltai Erika¹, Torma Ferenc¹,
Szabó Tamás³, Radák Zsolt¹
¹*Testnevelési Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet,
Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest*
²*Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Genetikai,
Sejt- és Immunbiológiai Intézet, Budapest*
³*Testnevelési Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet,
Sportélettani Kutató Központ, Budapest*

- 12.20 Csapat sportolók testösszetételének összehasonlító vizsgálata**
Hideg Gabriella, Filó Csilla, Cselik Bence, Telek Laura,
Tumpek Nikolett, Papp Zsófia, Tóth Miklós, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.30 Férfi középtáv futás versenytaktikai szempontú összehasonlítása**
Kelemen Bence, Béres Sándor, Szalma László, Gyimes Zsolt
Testnevelési Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest
- 12.40 Az MCT1 A1470T polimorfizmus összefüggése a vér laktát koncentrációval és a sovány testtömeggel**
Bosnyák Edit¹, Szmodis Márta¹, Griff Annamária¹, Udvardy Anna¹,
Móra Ákos², Almási Gábor¹, Trájer Emese¹, Tóth Miklós^{1,2}
¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.50 Az Alzheimer kór fejlődésének vizsgálata, edzés és probiotikumok hatására, transzgenikus egérmodellen; a máj szerepe**
Jókai Mátyás, Radák Zsolt
Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest
- 13.00 A Superenduro GP budapesti fordulójának néhány terhelésélettani vonatkozása**
Kerner László¹, Bauer Richárd², Ihász Ferenc¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Széchenyi István Egyetem, Győr
- 13.10 A joggyakorlással eltöltött idő hatása a mentális egészség mértékére magyar jogászok körében**
Tornóczky Gusztáv József¹, Bánhidi Miklós², Nagy Henriett³, Rózsa Sándor⁴
¹Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
²Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
⁴Department of Psychiatry, Washington University School of Medicine in St. Louis, Missouri, USA
- 13.20 Eltérő generációjú testnevelő tanárjelöltek IKT attitűdjének vizsgálata**
Varga Attila, Révész Kiszela Kinga
Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger
- 13.30 Magyar labdarúgó akadémia felméréseinek áttekintő bemutatása és ezek alapján a felmérési protokolljának felülvizsgálata**
Szabó Dorottya, Gőcze Katalin, Mintál Tibor
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs
- 13.40 Egyetemi hallgatók energiabevitelének és fizikai aktivitásának szorgalmi és vizsgaidőszakban**
Simkó Georgina, Uvacssek Martina
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 13.50 Nazális provokáció által kiváltott reakciók hatása a kognitív és fizikai teljesítőképességre parlagfű allergiás betegeknél**
Tokodi Margaréta^{1,2}, Csábi Eszter³, Kiricsi Ágnes², Molnár H. Andor¹, Rovó László², Bella Zsolt²
¹Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem Fül-Orr-Gégészeti és Fej-Nyaksebészeti Klinika, Szeged
³Szegedi Tudományegyetem Pszichológiai Intézet Kognitív- és Neuropszichológia Tanszék, Szeged

- 14.00** **Fiatal labdarúgók felelősségérzetének vizsgálata**
Szántai Levente, Szabó Éva
*Szegedi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar,
Pszichológia Intézet, Szeged*

Mozgásgyógyszer – Humánbiológia – Utánpótlás

Üléselnökök: Ihász Ferenc, Györe István

- 11.30** **Sportolási hajlandóság vizsgálata általános iskolás diákok körében az iskolai egészségfejlesztő program függvényében**
Cselik Bence
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar FSI, Pécs
- 11.40** **Water Skyball, a magyar fejlesztésű sportág**
Gyuris Zsolt
Magyar Water Skyball Szövetség, Budapest
- 11.50** **“A Safe Fall-Safe Schools” program hatékonyságának és tartósságának vizsgálata általános iskolai tanulók körében**
Kerner Ágnes¹, Melczer Csaba¹, Ács Pongrác¹, Boncz Imre¹, Delcastillo-Andrés², Óscar, Toronjo-Hornillo, Luis², Derdák Mercedes³, Betlehem József¹, Morvay-Sey Kata¹
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
²*Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla, Sevilla*
³*Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiskola és Sportiskola, Pécs*
- 12.00** **Mérsékelt intenzitású intervallum tréning hatása a fizikai aktivitásra, a laborparaméterek változására és a lépésszámra**
Melczer Csaba, Raposa Bence, Oláh András, Betlehem József, Ács Pongrác, Kiss Noémi
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.10** **Egy intervenciós program hatása a tanulási és motoros képességekre az iskolaérettség tükrében**
Révész-Kiszela Kinga
*Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar,
Sporttudományi Intézet, Eger*
- 12.20** **A „Fut a cég” versenysorozat eredményei a munkahelyi sport tükrében**
Szabó Péter, Ács Pongrác
*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs*
- 12.30** **Új módszer a sportrehabilitációban – Balance²: a mozgás terápiája**
Bajzik Éva, Török-Szabó Balázs, Hacker Péter
Fontanus Tudományos Módszertani Kutató és Oktatási Központ, Szeged

- 12.40 Sportszakos hallgatók testösszetétel és ízületi mozgékonyágának vizsgálata**
Laki Ádám, Nagyvárad Katalin, Szigethy Mónika, Ihász Ferenc
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.50 Önállóan végzett 6 hetes mozgásprogram hatása fizikai dolgozók testösszetételére**
Pápai Zsófia, Balla Dóra Szilvia, Faragó Beatrix, Konczos Csaba, Szakály Zsolt
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr
- 13.00 A gerincoszlop fiziológiás görbületeinek és funkcionális működésének vizsgálata serdülőkorú gyermekek körében**
Szigethy Mónika¹, H. Ekler Judit², Nagyvárad Katalin², Ihász Ferenc²
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Doktori Iskola, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 13.10 A munkahelyi egészségfejlesztés egy piacvezető telekommunikációs nagyvállalatnál**
Tánczos Zoltán^{1,2}, Bognár József³
¹*Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest*
³*Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger*
- 13.20 Élvonalbéli női kézilabda játékosok antropometriai és motorikus teljesítményjellemzői**
Balla Dóra Szilvia, Pápai Zsófia, Faragó Beatrix, Konczos Csaba, Szakály Zsolt
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr
- 13.30 Vidéki vízilabda utánpótlásműhelyek sportmotivációjának vizsgálata**
Balázs Bence¹, Vass Livia^{2,3}
¹*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs*
²*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
³*Pécsi Tudományegyetem „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs*
- 13.40 Terjedelem és intenzitás beállítása, mérkőzésteljesítmény és a különböző labdás gyakorlatok során mért eredmények alapján**
Bauer Richárd¹, Gabnai Sándor¹, Kósa Lili^{1,2}, Gyagya Attila¹, Soós Imre¹, Ihász Ferenc^{1,2}
¹*ETO FC Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia, Győr*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest*
- 13.50 Gyermeksport Egészségügyi Csapat – Gyermeksportolók ellátása csapat szemlélettel**
Vizi András
Szegedi Tudományegyetem Gyermekklinika, Gyermeksebészet, Szeged Gyermeksport Egészségügyi Csapat, Szeged

Sportpedagógia – Sporttörténet

Üléselnökök: Szabó Lajos, Konczos Csaba

- 11.30 Perfeccionizmus a személyiség és a sport vonatkozásában**
Bartos Adél
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 11.40 Pályakezdő testnevelő tanárok és első munkahelyük – módszertani nézőpontú helyzetfelmérés**
H. Ekler Judit¹, Némethné Tóth Orsolya¹, Szivák Judit², Koltai Miklós¹
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Intézet, Budapest*
- 11.50 Oktatási segédletek használata testnevelés órán**
Horváth Cintia
Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Eger
- 12.00 Táncoktatás az iskolában: fókuszban a sportszakos hallgatók tapasztalata és véleménye**
Láng Éva
Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
- 12.10 A felsőoktatási tanulmányok hatása a sporton keresztül történő társadalmi befogadásra**
Szabó Zoltán Tamás^{1,2}, Ács Pongrác¹, Kéri Katalin³, Vass Livia^{4,5}
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*
³*Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Intézet, Pécs*
⁴*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
⁵*Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, "Oktatás és Társadalom" Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs*
- 12.20 A szabadidő struktúra és az iskolai eredményesség kapcsolata 6. és 7. osztályos tanulóknál**
Tóth Dávid Zoltán¹, Dancs Henriette¹, Gósi Zsuzsanna²
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 12.30 Tizenkét osztályos sportiskolai rendszer Ráckeven kajak-kenu sportágban**
Rausz-Szabó Attila¹, Szále Zsoltné²
¹*Eötvös Lóránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
²*Árpád Fejedelem Általános Iskola, Ráckeve*

- 12.40 A harcművészetek pedagógiája Magyarországon – egy alkalmazott neveléstudományi részdiszciplína alapjai**
Pavlicsek Zsolt
Perkátai Hunyadi Mátyás Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola, Perkáta
- 12.50 Magyar vonatkozású olimpiatörténeti ismeretek vizsgálata két egyetem sportszakos hallgatóinak tükrében**
Molnár Anita¹, Nyisztor Petra¹, Oláh Dávid^{1,2,3}
¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
³Nyíregyháza Spartacus FC-Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza
- 13.00 Schlosser Imre, az első magyar futballszár**
Szalai Zsolt
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 13.10 Sayonara Tokió – az 1964-es tokiói olimpia a média tükrében**
Szentgyörgyi Viola
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 13.20 Élőgalamblövészet, agyagalamblövészet, trap a XX. század első felében**
Zombory István György
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 13.30 A Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnok képzőművészeti vonatkozásai**
György Imre
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 13.40 Testnevelő tanár szakos hallgatók sport iránti elköteleződésének vizsgálata**
Tóth Enikő¹, H. Ekler Judit¹, Tóth László²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely,
²Testnevelési Egyetem, Budapest

Sportszociológia – Életmód – Szabadidősport – Turizmus

Üléselnökök: Bánhidi Miklós, Gál Andrea, Paár Dávid

- 11.30 A sportönkéntesek bevonásának, képzésének és megtartásának jelentősége a jövőbeni hazai világsportesemények rendezésében**
Milassin Ákos
Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
- 11.40 Kecskeméti utánpótláskorú kosárlabda-játékosok jövőképeinek feltérképezése**
Szablics Péter, Kálló Dóra
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Szeged

- 11.50 Sportönkéntes képzés, képzések hazai és nemzetközi szintű menedzselése**
Pohl Krisztina
Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest
- 12.00 A sportolási szokásokat befolyásoló makro tényezők hatásai az Európai Unió országában**
Paár Dávid, Sánta Viktor, Oláh András, Betlehem József, Ács Pongrác, Laczkó Tamás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.10 A sportolók kettős karrierjéhez kapcsolódó szükségletek és elvárások vizsgálata atléták körében**
Nyisztor Petra¹, Molnár Anita¹, Borbély Szilvia¹, Oláh Dávid^{1,2,3}
¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
³Nyíregyháza Spartacus FC-Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza
- 12.20 Szigetköz a vízi turizmuson túl**
Juhász Rebeka¹ Kiss-Geosits Beatrix²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.30 45-54 és 55-64 éves korú, szegedi munkavállaló nők egészségi állapota a fizikai aktivitásuk tükrében**
Petrovszki Zita¹, Vári Beáta¹, Orbán Kornélia¹, Győri Ferenc¹, Varga Csaba², Molnár Andor H.¹
¹Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged
- 12.40 Judo a fogyatékos gyermekek világában**
Törteli Zoltán
Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége, FOVESZ Judo Szakág, Budapest
- 12.50 A Z-generáció mentális/szellemi rekreációs fogyasztási szokásairól budapesti sportszakos egyetemisták körében**
Magyar Márton
Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 13.00 10-16 éves korosztály szabadidőeltöltési szokásai a fővárosban és vidéken**
Mikó Alexandra, Ipacs Henriett, Patakiné Bősze Júlia
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 13.10 Az agyrázkódás a szabadidősportban sem játék – A szakemberek tüneffelismerő képességének vizsgálata**
Tóth Nóra, Dolnegó Bálint
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 13.20 Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy a fizikai és a nem-mozgásos dominanciájú rekreáció megújulása a 21. században**
Patakiné Bősze Júlia
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

13.30 A Spartan Race, mint modern szabadidősport komplex elemzése
Eigner Eszter¹⁻², Szalai Kata³, Cári Boglárka⁴, Marton Gergely¹,
Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Oktatás és Társadalom
Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Földtudományok Doktori Iskola, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

**13.40 Székesfehérvári gyógytestnevelésre járó középiskolai tanulók
fizikai aktivitásának mérése**

Trájer Emese, Máhr Imre

Testnevelési Egyetem, Budapest

14.00 Záróebéd

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus

14.45 A kongresszus zárása

Az

ANDROMEDA TRAVEL
Utazás • Esküvő • Rendezvény

www.andromeda.hu

által felajánlott nyeremények sorsolása

Utánpótláskorú evezős leányok és fiúk antropometriai és keringési jellemzőinek bemutatása

Alföldi Zoltán¹, Ihász Ferenc^{1,2}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudomány Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: zoltan.alfoldi85@gmail.com

Bevezetés

A minőségi versenysport egyik fontos eleme az utánpótlás tudományosan megalapozott kiválasztása. Az alkati jellemzők és a választott sportág szoros kapcsolatban állnak egymással. A siker másik eleme a légző- és keringési rendszer tervezett, rendszeres fejlesztése. Jelen vizsgálat célja: utánpótláskorú gyermekek alkati és keringési jellemzőinek bemutatása.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba 17,22±1,38 éves leányt ($n_1=88$) és 18,22±1,33 éves fiút ($n_2=112$) vontunk be ($N=200$). Az antropometriai adatfelvételt hitelesített, Sieber-Hegner-gyártmányú mérőeszközökkel végeztük. Munkánk során a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1969) eljárási javaslatait tekintettük iránymutatónak. Testtömeget (TS), testmagasságot (TM), ülőmagasságot (ÜM), karöltőt (KÖ) mértünk, illetve testtömeg-indexet (BMI) és testfelszín (BSA) számoltunk. Evezősergométeren 2 000 és 6 000 méteren mértük a leadott teljesítményt (W) és relatív aerob kapacitást (rVO_2) számoltunk (McArdle és társai, 2006) tapasztalati képlete alapján.

Eredmények

A becsült relatív aerob kapacitás (VO_{2max}) korcsoportonkénti átlagainak különbsége a leányoknál [(L1)=34,8; CI=5,2; (L2)=42,6; CI=5,04; (L3)=51,3; CI=8,3]; $p=0,000$ és a fiúknál [(F1)=60,4; CI=9,3; (F2)=67,5; CI=5,11; (F3)=68,23; CI=4,6]; $p=0,000$ valódi különbséget mutat. Ennek ellenére a leányok csoportjaiban nem figyelhető meg az edzés keringésre gyakorolt hatása. A két nem tekintetében az első korcsoportban találtunk jelentős különbséget ($\sim 26 \text{ ml} \times \text{kg}^{-1} \times \text{perc}^{-1}$). Ami a relatív aerob kapacitás (rVO_{2max}) és a relatív teljesítmény (rW) korcsoportonkénti átlagainak mintázatát illeti, egymással párhuzamosan futnak, de az aerob kapacitás végig dominánsabb, mint a relatív teljesítmény. Az ülőmagasság (ÜM) és a karöltő (KÖ) szorosan együtt jár a relatív aerob kapacitással (rVO_{2max}) $r=0,7328$; $p=0,00$.

Következtetések

Az eredményes sportteljesítmény számos kritériuma között fontos elemként jelenik meg az alkat és a keringési rendszer szisztematikus követése.

Kulcsszavak: ülőmagasság, keringési rendszer, teljesítmény

A sportszerek, -felszerelések, -ruházat piacának bemutatása a havas sportok, mint szabadidősport példáján keresztül

András Krisztina¹, Máté Tünde¹, Páthy Ádám²

¹Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

²Széchenyi István Egyetem, Győr

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

Bevezetés

A havas sportágak a szabadidősport csoportosítási szempontjai szerint outdoor, egyéni sportágak, amelyeket céljuk szerint az élménysport kategóriába sorolunk. Az élménysportoknál az élménykeresés és a pillanatnyi jóézés a fő cél és inkább rövid távon gondolkodnak a szabadidejükben sportolók. A havas sportok szolgáltatói számára a sportszerek és -felszerelések, valamint a sportruházat gyártói szállítóként jelennek meg. Ez történhet B2B és B2C csatornán keresztül is. A beszállító kapcsolat „nem csak az adás-vételben valósul meg, a kapcsolatban megtalálható a potenciális marketinglehetőség is, nőhet az ismertségük, forgalmuk, javulhat az imázsuk, a társadalmi felelősségük megítélése, és ezáltal növekedhet a márkaértékük is” (Szabó, 2012, 30. o.), ennek példája az Intersport Sáréna Eplény, névadó szponzoráció is. A vevő számára olyan inputokat nyújtanak, amelyet azok felhasználnak a szabadidős sportszolgáltatások előállítására (kölcsonzó üzemeletetésével – alkalmi felszerelés biztosítása). A sportszerek és -felszerelések, valamint a sportruházat gyártói közvetlenül a fogyasztóknak is értékesítik termékeiket. A sportszolgáltatások és a sportszerek, -ruházat piacának kapcsolata kiegészítő viszonyban van, „ha nő a szabadidőben végezhető sportszolgáltatások iránt fogyasztói igény és kereslet, akkor a sportfelszerelések, sportruházat iránt is nőni fog, azaz származtatott keresletről beszélhetünk” (Szabó, 2012, 31. o.).

Anyag és módszerek

A hazai havas sportok szabadidősport szempontú megközelítésben, annak piaci szerint kerül vizsgálatra az előadásban. A kutatás első lépésében kvalitatív módszereket használtunk szakmai interjúk, szakirodalmi feldolgozás és szekunder adatok elemzése által. A kutatás második lépéseként pedig kvantitatív módszerrel, online kérdőív segítségével vizsgáltuk a magyar egyetemisták (18-25) sportfogyasztási szokásait (341 kitöltött kérdőív), ezen belül a sportszerek, felszerelések és ruházat vásárlási szokásait. Kiemelten vizsgáltuk a Decathlon Wedze símárkáját, annak marketing kampányát, amelynek célja, volt, hogy a piacvezető ruházati termékei piacvezetők mellett a márkán belül a sporteszközök százalékos bevétel-részesedése növekedjen.

Eredmények

A magyar egyetemisták körében végzett felmérésünk szerint, 11,1% nem rendelkezik felszereléssel. Míg 56,6 százalékuk sílécclal, 27% százalékuk boarddal. Ezek értéke közel 50 százalék esetében kevesebb, mint 100 000 forint. A válaszadók 24 százaléka ezeket a felszereléseket a Decathlonban vásárolta meg. Sportruházat esetében ez több mint 40 százalék, míg az Intersport 12,5%, a Hervis 11,4%. Sportfelszerelés és sportruházat esetében is a vásárlás módjában domináns a személyes vásárlás, ahol van lehetőség a terméket ki- és felpróbálni.

Következtetések

Magyarországon a rendszerváltást követően a piaci szereplők a sportszerek, sportruházat piacán átalakultak. A sportáruház-láncok belépésével a kisebb boltok megszűntek, a márkaboltok forgalma pedig visszaesett. Az eltelt 30 évben egy oligopol piacszerkezet alakult ki, három őrás, a Decathlon (23 áruház), a Hervis (29 áruház) és az Intersport (12 áruház) uralja a magyar piacot, ezek online működését

pedig a megjelenő online versenytársak kihívásai tették szükségessé. Európában egy többszereplős piaci szerkezet figyelhető meg.

Kulcsszavak: havasportok, üzleti működés, sportgazdaság, sportszerek, sportfelszerelések, sportruházat

EUPASMOS: európai fizikai aktivitás és sport monitorozó rendszer Magyarországon

Ács Pongrác¹, Salga Péter², Rocha Paulo³, Veress Réka², Derkács Evelin¹, Dóczy Tamás⁴, Prémusz Viktória¹, Makai Alexandra¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Magyar Szabadidősport Szövetség, Budapest

³Portuguese Institute of Sport and Youth, Portugália

⁴Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: pongrac.acs@etk.pte.hu

Bevezetés

Az Európában napjainkat jellemző ülő életmód miatt általánosan nőnek az egészségügyi ellátó rendszerek terhei és csökken a munkahelyi teljesítőképesség. Az egészségvédő testmozgás és a sportolás hatékony népszerűsítése érdekében megbízható, bizonyítékokon alapuló adatokra van szükség a testmozgási szokásokról, amelyek kiindulópontként szolgálhatnak a megfelelő szakpolitikai lépések megtervezéséhez, végrehajtásához és értékeléséhez. Ugyanakkor ellentmondásos adatok látnak napvilágot ezen a területen, a használt eszközök és módszertan különbözősége okán. Néhány tagállamban saját nemzeti kérdőíveket használnak, máshol nemzetközi módszereket, míg több országban egyáltalán nincs országos monitoring. Az említett kihívások kezelésére született meg az „EU Physical Activity and Sport Monitoring System (EUPASMOS)” elnevezésű Erasmus+ projekt, amelynek az is célja, hogy egységes testmozgás monitoring rendszert dolgozzon ki.

Anyag és módszerek

Az EUPASMOS projektben 18 EU tagállamban történt keresztmetszeti vizsgálat 4 726 fő bevonásával. Jelen elemzés a 18 év feletti magyar lakosság adatain alapszik. Az adatgyűjtés 2019-ben zajlott Pécsen és Budapesten és vonzókörzetében. A mintát 593 fő alkotta. A vizsgálatban résztvevő személyek 7 napon át viselték az RM42 gyorsulásmérőt, a viselési idő leteltével a válaszadók egy kérdőív csomagot tölthettek ki, amely tartalmazta a validált Globális Fizikai Aktivitási Kérdőív (GPAQ), a Nemzetközi Fizikai Aktivitási Kérdőív (IPAQ), az Eurobarometer és az ELEF fizikai aktivitás kérdőíveket és az SF-36 kérdőívet. A leíró elemzések átlag±szórásaként kerültek bemutatásra, a mérőeszközök közötti összefüggések vizsgálatára Spearman-féle rang-korrelációt alkalmaztunk, az IBM SPSS 24.0 szoftvert segítségével. A szignifikancia szintjét $p < 0,05$ -ben határoztuk meg.

Eredmények

A válaszadók átlagéletkora 44,41 (±18,64) év volt. Az átlagos heti lépésszám 52 546,42 (±21 468,84) lépés volt. A mérsékelt-intenzív testmozgásokkal eltöltött idő átlagosan az IPAQ szerint 542,39 (±889,02), a GPAQ szerint 773,59 (±839,02), az akcelerométer szerint 420,41 (±334,09) perc/hét volt. A két szubjektív kérdőíves fizikai aktivitás mérőeszköz mérsékelt-intenzív testmozgások skála esetében közepes korrelációt ($R=0,474$, $p<0,001$) találtunk, míg az IPAQ-SF ($R=0,245$, $p<0,001$) és a GPAQ ($R=0,213$, $p<0,001$) kérdőívek és az RM42 akcelerométer között gyenge szignifikáns összefüggés mutatkozott.

Következtetések

A keresztmetszeti vizsgálat eredményei nagymértékben hozzájárultak ahhoz, hogy a fizikai aktivitás mértékét monitorozó rendszer elkészülhessen, a kutatás további eredményeinek közlése folyamatban van. A projekt eredményei jó alapot nyújtanak a jövőbeli HEPA szakpolitika kidolgozásához, megvalósításához és értékeléséhez.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, sport, monitorozó rendszer, egészség, akcelerométer, RM42

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

Új módszer a sportrehabilitációban – Balance²: a mozgás terápiája

Bajzik Éva, Török-Szabó Balázs, Hacker Péter

Fontanus Tudományos Módszertani Kutató és Oktatási Központ, Szeged

E-mail: dr.bajzik.eva@fontanus.hu

Bevezetés

A sportrehabilitációban kulcsfontosságú a sérülést, műtétet követően a sportági mozgás, a terhelhetőség és a mentális felkészültség visszaállítása. Bármilyen is a sportmozgásból való kiesés oka, az a teljes mozgásrendszerre kihat, így annak egésze szorul rehabilitációra, nem csak részei. A sportági mozgás visszaállítása a mozgásrendszer egyensúlyi állapotának visszaállítása után kezdődhet, ennek hiányában új sérülések várhatók.

Anyag és módszerek

Anyagok: aktívan versenysportoló betegek vegyes sportágakból (1 párbajtőr vívó, 1 birkózó, 2 focista, 1 kosárlabdázó, 1 karatés, 3 ultrafutó, 2 terepfutó, 1 úszó, 1 gyorskorcsolyázó, 2 triatlon versenyző, 1 tornász, 2 kajakos, 2 evezős) Mindegyik versenyzőre jellemző volt:

- 16-51 éves életkor
- korábban minimum egy sportágra jellemző, a sportolás során szerzett sérülés
- az aktuális sérüléssel 1-8 hét ágyhoz kötött állapot
- versenyzéshez való mihamarabbi visszatérés szándéka motivációként.

Módszerek

Balance² mozgásterápiás edzőmódszer (Fontanus Módszertani Kutató és Oktatási központ kutatási eredménye)

- a sérülést/műtétet követő 1-3 héttel kezdve
- segédeszköz használat ideje alatt egyéni mozgáigényre szabott Refit órátípus (1-7 hétig) heti 2-4 alkalommal
- segédeszköz használat elhagyása után csoportos Prefit órátípus heti 2-3 alkalommal
- mozgásigény és terápia szükséglet szerint két hetente 1-4 Balance Míusz órátípussal.

Eredmények

A 20-ból mindegyik sportoló

- visszatért a versenyzéshez
- az adott sérülést, életkort és sportági mozgást is figyelembe véve a vártnál hamarabb tértek vissza a versenyzéshez
- 40%-uknál a versenyzéshez való visszatérést követő 6 hónapon belül teljesítménynövekedés történt a sportági eredmények tekintetében
- versenyeredményben a korábbihoz képest a visszatérést követően egyiküknél sem történt visszaesés
- a rehabilitáció végétől számított időben (2020. február végéig; 6 hó-30 hóig) újabb sérülése 1 versenyzőnek volt, sportmozgáson kívüli tevékenység közben.

Következtetések

A Balance² mozgásterápiás edzés módszer eredményes a sportolók mozgásrehabilitációjában sportágtól függetlenül. A versenyeredmények tekintetében a sérülést követő rehabilitáció után, a módszer alkalmazásának segítségével visszsaesés nem történt.

Kulcsszavak: mozgás rehabilitáció, mozgás terápia, hatékony sportrehabilitáció

A pedagógusi pálya percepciójának vizsgálata tanár szakos hallgatók személyiségtulajdonságai alapján

Bakk Dániel¹, Borbély Szilvia¹, Oláh Dávid^{1,2}

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

E-mail: daniel.bakk97@gmail.com

Bevezetés

A legtöbb pedagógusjelöltnek a képzésbe kerülés előtt, már saját pedagógiai nézetei vannak. Ezek a nézetek leginkább tapasztalatokból származnak, melyekre a barátok, szülők és a közvetlen környezetük volt nagy hatással (Falus, 2001). Egy oktatási beavatkozást is érintő implementáció folyamatában a pedagógusok szupportív attitűdjei előfeltételei a sikeres hatás bevalás folyamatának (Borbély, 2017). A felsőoktatási képzés milyen mértékben tudja ezt befolyásolni? A személyiség tulajdonságoknak milyen dominanciája mutatható ki? Kutatásunk célja a Nyíregyházi Egyetem tanárképzésében részt vevők pedagógusi pálya percepciójának megismerése a hallgatók személyiség tulajdonságai alapján.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban az Eysenck-féle személyiség tesztet, illetve a Factors Influencing Teaching Choice Scale pályamotivációs tesztet alkalmaztuk. A mintát a Nyíregyházi Egyetem tanárképzésében részt vevő 233 személy alkotta, amelynek 48,5%-át férfiak, 51,5%-át nők tették ki. A mintánk évfolyam szerint egyenletes eloszlást mutat. Eredményeink meghatározásához alapstatisztikai és összefüggés-vizsgálatokat végeztünk.

Eredmények

Megállapítottuk, hogy a nők elégedettebbek pályaválasztási döntésükkel, és az évfolyamok emelkedésével a társadalmi státusz és a választással való elégedettség értéke fordított arányosságot mutat. Az alacsony empátiával rendelkező hallgatók pálya iránti percepcióját a szakmai elvárások, míg az empátikus hallgatókét a pedagógus pálya és a társadalmi elvárások jellemzik.

Következtetések

A kutatás megmutatta, hogy a folyamatban szereplők véleményei, attitűdjei rendkívül differenciáltak és ez nem csak a gyakorló pedagógusok, hanem már a hallgatók pedagógus percepcióját is meghatározzák (Borbély, 2017). Az előzetes tapasztalatok, élmények nagyon erősek, azonban nem alkotnak egységes rendszert, egymáshoz lazán illeszkedő, alkalmi természetű elemekből állnak, ezért ennek befolyásolása mindenképpen szükségzerű, ha a negatív személyiség tulajdonságok kompenzálását szeretnék elérni.

Kulcsszavak: pedagógiai nézet, pedagógusképzés, pedagógusi pályapercepció

A krónikus okklúziós terhelés hatásai az izom genetikai markereire

Bakonyi Péter, Radák Zsolt

Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: bakonyi.pet1@gmail.com

Bevezetés

Az okklúziós edzés elterjedt módszer mind az élsport, mind a rekreációs terhelések területén. Az érelszorításos terhelés csökkenti a vénás visszaáramlást, ezzel limitálva az okklúziós terület alatti vérkeringést. A munkát végző izom hipoxiás állapotba fokozódik és növekszik a szkeletomuszkuláris kapillárisok falára kifejtett nyíró erő. Az okklúziós edzés hipertrofizáló hatását a fent említett mechanizmusok közvetlen vagy közvetett módon a miofibrilláris rendszer anyagcseréjét prekondicionáló hatásokra vezetik vissza. A pontos transzkripciós változások azonban még kevésbé ismertek. A klasszikus, alacsony izomfeszülésű (az egy ismétléses maximum 30%-val) okklúzióra, a gyakorlat teljes időtartama alatt fennálló érelszorítás jellemző.

Anyag és módszerek

Mi a vizsgálatunkban, a fenti kivitelezési formával szemben, mindig a guggoló gyakorlatok pihenőidejében alkalmaztuk az okklúziót, a terhelést pedig az 1RM 70%-ban határoztuk meg. A krónikus terhelés folyamán n=20 fiatal felnőtt férfi vett részt méréseinken (10 okklúziós – 10 kontroll), összesen 7x10 ismétlésszámmal dolgozva 4 héten keresztül heti 3x. Mindkét láb az összesen 2 percnyi pihenőidő alatt 1 perc okklúzióban részesült (200 Hgmm). Az edzésprogram megkezdése előtt és annak befejezése után 2 nappal, könyökvenából vérmintát veszünk és kvantitatív polimeráz láncreakciós módszerrel felmérjük az edzés okozta gyulladásos folyamatokban kulcsfontosságú, vérben cirkuláló miRNS-ek és cfDNS-ek expresszióját.

Várható eredmények

Feltételezésünk szerint a fehérjeszintézisben résztvevő gének expresszióját beindíthatja az általunk alkalmazott okklúziós kezelés, valamint a terhelés adaptív válaszában a miR-ek és a cfDNS-ek is szerepet játszhatnak.

Kulcsszavak: BFR – Blood Flow Restriction, okklúziós edzés, miR, cfDNS

Vidéki vízilabda utánpótlásműhelyek sportmotivációjának vizsgálata

Balázs Bence¹, Vass Lívía^{2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: balazs.bence1994@gmail.com

Bevezetés

A vízilabdázás a legsikeresebb múlttal és jellel rendelkező látványsportágnak mondható. Ennek ellenére a szakirodalomban alacsony számú olyan kutatással találkozhatunk, amely a sportággal foglalkozik. Mint a legtöbb sport esetében, így a vízilabdázásban is rengeteg pszichológiai tényező befolyásolja a teljesítményt, azonban az egyik legfontosabb a motiváció, amelyet éveken át a sikerek és a kudarcok ellenére is megfelelő szinten kell tartani egy élsportoló esetében.

Anyag és módszerek

Napjainkban a vízilabdázás központja Budapest. Az itt működő utánpótlás klubok a legtöbb bajnokság tabelláján az élen állnak. Ezért kutatásunkban két hasonló feltétel mellett működő vidéki csapat játékosainak a motivációját vizsgáltuk (Nagykanizsa, Pécs), akik – számos tényezőt tekintve – felzárkóztatásra szorulnak a fővárosi utánpótlás műhelyekkel szemben. Vizsgálatunk eszközeül Pelletier és munkatársai (1995) által készített 28 állításból álló SMS-28 Sport Motivációs Kérdőívet alkalmaztuk, amely a motiváció 3 szegmensén belül 7 faktoron keresztül vizsgálja a motivációt. A vizsgálati mintába (N=92) bevont sportolók életkori megoszlása 15 ± 3 év.

Eredmények

Az eredmények értékelése alapján elmondható, hogy a vizsgált 7 motivációs faktorból csak egy faktornál találtunk szignifikáns különbséget a két csapat között (IMexp: $t=-2,113$; $p<0,05$). Továbbá megállapíthatjuk, hogy a vizsgált mintában az életkor előrehaladtával a belső motiváció csökken, a külső motiváció pedig exponenciálisan nő. Kutatási kérdésként külön vizsgáltuk a csapatok ifjúsági korú játékosait, akiknek nagy motivációt jelent a felnőtt csapatba történő feljászás.

Következtetések

A vizsgált motivációs faktorok közül a legmagasabb értéket az IMexp (kellemes élmények átélésére irányuló belső motiváció) faktornál kaptuk. Ebből arra következtethetünk, hogy a mintába bevont sportolók motivációját befolyásolja, hogy egy kemény edzést valamilyen kellemes élménnyel gazdagodva, jó kedvvel zárjanak le. Rókusfalvy (1986) szerint a sportoló teljesítménymotivációjának egyik alappillére a változatos edzésprogram és a kellemes élmények átélése, játékok beiktatása az edzésbe. Az életkor előrehaladtával külső motivációnövekedést tapasztaltunk, amely Farnosi (2011) szerint a társas kapcsolatoknak, a hormonális változásoknak, a szülő-gyermek kapcsolatnak köszönhető. Az edzések során a trénereknek fontos lenne kihangsúlyozni, hogy a fiatal sportolók saját magukért és a csapatért edzenek és ne egy külső tényező (szülők, barátok) befolyásolja az edzőmunkát.

Kulcsszavak: utánpótlás, motiváció, vízilabdázás, SMS-28

Élvonalbeli női kézilabda játékosok antropometriai és motorikus teljesítményjellemzői

Balla Dóra Szilvia, Pápai Zsófia, Faragó Beatrix, Konczos Csaba, Szakály Zsolt

Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr

E-mail: balla.dori94@gmail.com

Bevezetés

A tanulmány élvonalbeli női kézilabda játékosok testi felépítésével, élettani paramétereik és versenyterhelésük jellemzésével foglalkozik.

A különböző sportágak teljesítményszerkezete megköveteli, hogy az adott sportág űzéséhez megfelelő alkati sajátossággal rendelkezzenek a sportolók. Ez a megállapítás különösen igaz a kézilabda sportágra. Az „optimális” alkat azonban a sportág fejlődésével párhuzamosan változik. Az alkati jellemzők 20-30 évvel ezelőtt mások voltak, mint napjainkban.

Anyag és módszerek

A mintába a magyarországi Nyugat-dunántúli régió legsikeresebb női kézilabda csapat tagjait vontuk be (N=10 fő). Az antropometriai adatfelvételt hitelesített, Sieber-Hegner gyártmányú mérőeszközökkel (antropométer, előtétellá-

tott acél mérőszalag, Lange bőrredmőmérő) végeztük. A testösszetétel további jellemzésére az Inbody 720-as mérőeszközt alkalmaztuk (Biospace, Koreai Köztársaság). A laboratóriumi terheléses vizsgálatot futószalag ergométeren (Marquette S2000) végeztük, a berendezéshez a SENSOR MEDICS Vmax29 C Gas Analizátor, és 12 elvezetéses EKG monitor, valamint vérnyomásmérő tartozik.

Eredmények

A vizsgált jellemzők esetében az átlag körüli szórások és a szélsőértékek különbsége azt mutatja, hogy a játékosok testi felépítése, testösszetétele, élettani paramétereik között jelentősek a különbségek. A relatív zsírtömeg szélsőértékei arra utalnak, hogy a vizsgáltak között vannak olyanok is, akiknek a szubkután és a zsigeri zsír mennyisége olyan mértékű, amely értékelhetően negatívan befolyásolja a teljesítményt. A két mérkőzés pulzusátlagait együttesen és külön-külön vizsgálva elmondható, hogy a játékosok az anaerob töréspont közelében játszanak, számos esetben az erő kifejtek mértéke átlépi az anaerob küszöböt. A játékosok a mérkőzéseken a maximális pulzusuk 77-93%-át érik el.

Kulcsszavak: kézilabda, antropometriai jellemzők, spiroergometria, pulzuszérés

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramjának (MAESZ) 2010-2020 közötti tevékenysége és eredményei

Barna István^{1,2}, Daiki Tenno^{1,3}, Dankovics Gergely¹

¹Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja 2010–2020-2030 (MAESZ Program)

Szakmai Bizottság, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar,

I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem Média és Oktatásinformatikai Tanszék, Budapest

E-mail: barpils@gmail.com

Bevezetés

Magyarországon és a világon is egyedülálló kezdeményezés a Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030. Hazánk legnagyobb humanitárius formában működő egészségvédelmi programja, amely a lakosság számára ingyenesen biztosítja a szűrővizsgálatok elvégzését a legmodernebb eszközökkel, szem előtt tartva a megelőzés fontosságát. A program fő célkitűzése volt, hogy sokféle prevenció, szűrési lehetőséget vigyen el közvetlenül a lakossághoz. A cél elérése érdekében egy speciális, a 76 szakmai szervezet által összeállított komplex szűrés elvégzésére, speciálisan erre a célra kialakított szűrőkamiont készítettek. Magyarország legnagyobb mobildiagnosztikai központja az Európai Unió ajánlások alapján készült és a legkorszerűbb vizsgálati eszközökkel van felszerelve.

A vizsgálatok és vizsgálati módszerek

A program lehetőséget biztosít, hogy minden 18 év feletti személy részt vehessen a szűrővizsgálatban kortól, lakóhelytől és foglalkozástól függetlenül, ingyenesen, saját egészségi állapotának felmérése céljából. Emellett a szűrések mellett külön figyelmet fordítunk a társadalom egészségét fenyegető kockázati tényezőkre – dohányzás, alkohol, mozgásszegény életmód, helytelen táplálkozás, elhízás –, melyek életmód tanácsadással megelőzhetők, illetve, hogy felhívjuk a figyelmet az egészséges életmód megismerésének lehetőségeire. A Program éves szinten országosan közel 200 helyszínen érhető el ingyenes formában az állampolgárok részére: kiemelt fesztiválokon, önkormányzati családi napokon, a magyar gazdaságot meghatározó nagyvállalatok prevenció napjain, szakmai kongresszusokon, világnapi

eseményeken. Az életmód tanácsadás részeként a program szakmai és civil szervezetek együttműködésével érinti és mutatja be a lakosság részére az elsősegélynyújtás főbb elemeit, az újraélesztéstől az otthoni égési sebek ellátásáig. Segít megismerni és megelőzni olyan, a magyar társadalmat kiemelten érintő jelenségeket, mint például a szív- és érrendszeri megbetegedés, szívinfarktus, magas vérnyomás, magas koleszterinszint, cukorbetegség, légúti megbetegedések, asztma és allergia, dohányzás, és nem utolsósorban az elhízással kapcsolatos prevenciót. Bemutatja az egészséges táplálkozás lehetőségeit, a pihenéssel, rekreációval és a wellness egészség tudatos életmóddal kapcsolatos lehetőségeket. A résztvevők látványos anatómiai bemutató és a virtuális technológia megjelenése révén megismerhetik az emberi test felépítését és működését is.

Az adatok rögzítése és feldolgozása az AllCare-Stat, a MÁESZ Programnak speciálisan fejlesztett adatbázis-adatfeldolgozó és kockázatbecslő programmal történik. Az adatok kiértékeléséhez az AllCare-Stat egészségügyi életút támogató rendszer statisztikai kiértékelő moduljait használjuk, amely dinamikus lehetőséget biztosít a szűrőprogram keretein belül mért egészségi paraméterek tárolására, a speciális modelleken keresztül a besorolási kategóriák online számolására, és a többdimenziós statisztikai kiértékelések jól skálázható elvégzésére is.

Eredmények

A Program ma már 76 szakmai-tudományos társaság, illetve cég támogatásával működik. Az elmúlt 10 évben közel 230 000 fő vett részt az 1 886 helyszínen tartott szűrővizsgálatokon, illetve csaknem 562 000 felnőtt látogató vette igénybe a szűrések helyszínein tartott életmód tanácsadást. 2019-ben 7 279 nő és 6 241 férfi adatait értékeltük a mért vérnyomásértékek alapján. A nők átlagos vérnyomás- és pulzusértékei (SBP/DBP/Pulzus) 127/81 Hgmm, 79/perc, a férfiaké 137/84 Hgmm, 77/perc. Az elmúlt évekhez viszonyítva mindkét nemből magasabb szisztolés vérnyomásértékeket mértünk, a diasztolés átlagérték és a pulzusszám átlagos értéke lényegében megegyezik a korábbi években mért értékekkel. A testparaméterek közül kiemelhető a testzsírtartalom, ami mind a nők, mind a férfiak több mint 60%-ában tér el a normális értéktől. A laboratóriumi vizsgálatok értékelése során a vércukorszint átlagos értéke megegyezik a korábbi évek értékeivel, a koleszterinszintben némi csökkenés észlelhető nőknél-férfiaknál egyaránt, azonban így is meghaladja a kívánt célértéket. A hallásvizsgálat összevont eredménye, valamint a bőr hidratáltsági vizsgálat eredménye mindkét nemből valamelyest kisebb számban mutat eltérést az elmúlt évekhez viszonyítva. 2019-ben enyhe emelkedés mutatkozik a neuropátiás vizsgálat során tapasztalt eltérések számában, valamint nők esetén az eltérések számának emelkedését tapasztaltuk a laktózérzékenység tekintetében.

A szűrőprogramban résztvevőknek lehetőségük van különböző kockázatfelmérő kérdőívek, illetve tesztek kitöltésére az egyes betegség-kockázatok megismerése céljából.

A tesztek és kérdőívek kiértékelése során szembetűnő a vastagbélbetegség, illetve a visszérbetegség rizikójának emelkedése mindkét nemből.

A fizikai aktivitásra vonatkozó tesztekre adott pontszámok alapján minden évben a közepes fizikai aktivitás jellemezte a résztvevők legnagyobb hányadát. 2019-ben a férfiak esetében jelentős elmozdulás látszik a fizikai aktivitási szintek területén, csökkent azon résztvevők aránya, akiknek életmódváltás javasolt, ezzel párhuzamosan számottevő javulás mutatkozik a megfelelő és a tökéletes aktivitási szinteken.

Összefoglalás

Az eredmények alapján megállapításra került ismételt, hogy a magyar lakosság sok szempontból nagy kockázati. A program szervezői szerint nagyon fontos, hogy az emberek szembesüljenek egészségi állapotukkal, és ha kell, változtassanak életmódjukon. Nem szabad elfelejteni, hogy

akik a szűréseken részt vesznek, kezükbe vehetik a saját egészségi állapotukról készült kockázatfelmérésüket, és azt megoszthatják a családorvosukkal. Ez a kiemelten a magyar társadalomért életre hívott Program segít, hogy minél több magyar állampolgár életkortól, lakhelytől és foglalkozástól függetlenül megismerje saját egészségi állapotának alakulását, és még időben felismerje a megelőzés fontosságát.

Kulcsszavak: népegészségügy, szűrés, prevenció, szűrővizsgálat, egészségmegőrzés, betegségmegelőzés

Perfekcionizmus a személyiség és a sport vonatkozásában

Bartos Adél

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: adelfedel@gmail.com

Bevezetés

A perfekcionizmus, mint kényszeres igény, a tökéletességre való törekvés, gyakori jelenségként fellelhető az emberekben. A kialakulása több színtéren megfigyelhető. A személyiséget formáló, azt befolyásoló tényezőkre lebontható. Emellett az élsport világában még inkább észrevehető, hiszen már a gyermekkorban megtapasztalt, kiemelkedő eredmény elérését követő elismerés, taps, dicséret formájában megjelenő pozitív visszacsatolás alapvető igénnyé válhat. A tanulmány kitér a perfekcionista személyiséget alakító, befolyásoló tényezőkre és annak összefüggésére az élsport és a rekreációs sport tekintetében egyaránt.

Anyag és módszerek

Ahhoz, hogy értelmet nyerjen a perfekcionizmus jelensége a sportban, kiemelt fontosságú, hogy az emberi személyiség alakulását meghatározó egyes tényezőket, az abból kiragadott megfelelési kényszer kibontakozását és a sport személyre gyakorolt hatásait is vizsgáljuk, ezért az alábbi témakörökhöz kötődő szakirodalmi feldolgozás szükséges.

Eredmények

A gyermek személyiségének alakulását tekintve egyértelműen, elsősorban a szülő által gyakorolt befolyásoló tényezők lettek részletezve. A főbb szülői nevelői stílusok elemzése mellett a szélsőséges helyzetben lévő szülő-gyermek viszonyt is érintettem (családi diszharmonia, egyszülős család, válás, az abúzus keltette lehetséges következmények). Továbbá a család anyagi helyzetének szerepe is említésre került, hiszen a mérhetetlen szegénységben és gazdagságban átélt élethelyzetek is erőteljes pszichés hatást gyakorolhatnak a gyermekekre.

A megfelelési kényszer kialakulásának témakörében az önértékelés fontos szerepet kap, továbbá a szociális hatások, a fogyasztói társadalom elvárásai és a média által keltett irreális ideálképek a tökéletességre való törekvés legjobb segítőinek mutatkoztak.

A sport fizikai, pszichés, nevelői hatásainak tárgyalását követően lehetett beemlíteni a perfekcionizmust az élsportba, mint tökéletes szintérbe. Itt nem csak az edző és sportoló, esetleg szülő és sportoló gyermeke közötti viszony lett említve, de a szorongás, a siker üldözése, a folyamatos teljesítményigény is részletezésre került.

Következtetések

Kijelenthető, hogy a perfekcionizmus kialakulásához a nem megfelelő szociális helyzet, a magas elvárások és a negatív önértékelés erőteljesen hozzájárul. A versenysportban kiteljesedést nyerve, egy sportolói karrier megtörését eredményezheti a szorongás érzése, a szégyenérzet megélése és a kudarc kerülése révén.

Kulcsszavak: perfekcionizmus, szorongás, sport

Terjedelem és intenzitás beállítása mérkőzéseljesítmény és a különböző labdás gyakorlatok során mért eredmények alapján

Bauer Richárd¹, Gabnai Sándor¹, Kósa Lili^{1,2}, Gyagya Attila¹, Soós Imre¹, Ihász Ferenc^{1,2}

¹ETO FC Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia, Győr

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest

E-mail: bauerrc79@gmail.com

Bevezetés

A tudatosan és differenciáltan tervezett edzőmunka elengedhetetlen a sikeres felkészítés során. A terheléstervezés egyik, viszonylag könnyen alkalmazható módszere a pulzusszám változás követése és elemzése. Az újgenerációs módszerek használata éppen ebben a munkában tudnak jelentős segítséget nyújtani az edzést vezető szakemberek számára. Jelen vizsgálat célja egy hathetes felkészülési időszak fiziológias jellemzőinek követése, elemzése.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba NB II. utánpótlásban szereplő fiúkat vontunk be (n=14). Az edzéseljesítményt „Catapult Playertek Plusz” mozgáselemző rendszerrel vizsgáltuk. Kispályás játékokat elemeztünk (2v2; 4v4; 7v7). A három játék során megfigyelt jellemzők: megtett táv, sprintben megtett táv, pulzusterhelés, nagyintenzitású gyorsítások és lassítások, Player Load (PL).

Eredmények

A pulzusterhelés szempontjából a (4v4) játék a legalkalmasabb gyakorlat. A legnagyobb mechanikai terhelést a (2v2) játéksituáció adja. A magas intenzitású futások esetében – a nagyobb területen végzett feladat – (7v7) a legalkalmasabb. A terjedelem és intenzitás periodizációja és annak mintázata felhívja a figyelmet a még pontosabb tervezésre.

Következtetések

Az edzésről-edzésre történő teljesítménykövetés rendkívül hasznos módszer. A folyamatos információk elemzése lehetőséget ad a szakember számára a napról-napra tervezés pontosítására.

Kulcsszavak: mechanikai terhelés, lokomotorikus terhelés, pulzusterhelés

A sportolói identitás jelentősége és összefüggése a sport iránti elköteleződéssel serdülő sportolók körében

Berki Tamás¹, Pikó Bettina²

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

²Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

E-mail: berkitamas@edu.u-szeged.hu

Bevezetés

Számos nemzetközi kutatás bizonyította a sportolói identitás jelentőségét serdülő sportolóknál, hiszen az közvetve befolyásolhatja testi és szellemi fejlődésüket. Hazánkban a sportolói identitás vizsgálata még gyermekcipőben jár, ezért célunk az volt, hogy feltárjuk a serdülő sportolók identitásának összefüggéseit szociodemográfiai adatokkal, sportolási szokásokkal és a sport elköteleződés modellel.

Anyag és módszerek

Összesen 344 középiskolás sportoló vett részt a kutatásunkban, akiknek átlagéletkoruk 16,6 életév volt. Kérdőíves vizsgálatunkhoz a szociodemográfiai adatok és a sportolási szokások mellett az ún. Sportolói identitás skálát és az ún. Sport-elköteleződés kérdőívet használtuk. Adataink elemzéséhez kétmintás *t*-próbát, egyszempontos varianciaanalízist, korrelációt, valamint regresszióanalízist alkalmaztunk.

Eredmények

Eredményeinkben azt tapasztaltuk, hogy a sportolói identitás szintje különbözik nemenként, tagozatonként, versenyzési szintenként és függ a kortól, a sportágban eltöltött időtől, valamint az edzőmennyiségtől is. Regressziós elemzésünkben kiderült, hogy a sport iránti elköteleződés nagymértékben magyarázza a sportolói identitást. Személyes befektetések-mennyiség és a lelkes elköteleződés rendelkeznek a legnagyobb magyarázó erővel a sportolói identitásra. Az értékes lehetőségek, törekvés a fejlődésre – közösség, erőltetett elköteleződés, és a közösségi támogatás – érzelmi változók szintén szignifikánsan pozitív magyarázó erővel bírnak a modellben. Érdekes módon a sportélvezet a törekvés a fejlődésre – egyéni, negatív kapcsolatban állnak a sportolói identitással, miközben korábbi tanulmányok rávilágítottak pozitív hatásukra a fizikai aktivitás terén.

Következtetések

Eredményeinkből arra következtetünk, hogy a magas fokú identitás kialakulása nemcsak a belső motiváció eredménye lehet, hanem a közösség, de még a kényszer hatására történő sportolás is növelheti a sportolói identitást.

Kulcsszavak: sportolói identitás, sport elköteleződés, serdülők, regresszió

Sípálya preferenciák, avagy mi alapján választ desztinációt a síturista

Béki Piroska

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: piroska.beki@gmail.com

Bevezetés

A kínálat alapja a turisztikai termék, mely lehet egyedi vagy komplex. Feladata az élménynyújtás (Mundruczóné, 2003). Ugyanakkor az attrakció csak megfelelő motivációval rendelkező turistát képes vonzani (Lengyel, 2004). Tehát egy fogadóterület csak azokra a turistákra számíthat, akik számára a térség vonzerői érdekesek, motivációjuknak megfelelnek. A turista jól szervezett szolgáltatási láncra vágyik, arra, hogy folyamatosan támogassák szolgáltatásokkal, az informálódástól a hazatérésig (Lengyel, 2004). Meghatározó tényezők: jövedelem, ár, egyéb szolgáltatások ára, ízlések, szokások, preferenciák.

A téli turizmus fellendülését annak köszönheti, hogy a sípályák szolgáltatásai kibővültek, a kezelt pályák hóbiztosabbak lettek és magasabb infrastruktúrális színvonalat biztosítanak a téli sportok szerelmeseinek.

Anyag és módszerek

Hazánkban egyre inkább jellemző az a tendencia, hogy a jövedelmek csökkenése és a kiadások növekedése ellenére a turisztikai termékek iránti kereslet emelkedik. Adottságaink komplexitása elősegíti a kereslet gerjesztését és a változatosság iránti igényét. Interjúkutatással vizsgáltam a hazai síturista döntési preferenciáit a lakóhelytől viszonyított távolság, a pályák hossza és változatossága, illetve hóbiztosága vonatkozásában. Az ár-érték arány vizsgálatában kizárólag a turisták véleményét kérdeztem meg.

Eredmények

Hazánkban – felmérések szerint – a lakosság több mint 5 százaléka kapcsolódik be évente a síturizmusba. Egyre több belföldi turista választja a hazai pályákat, melyeknek alacsonyabb a költségvonzata, mint a környező országokban. Így egyre nagyobb a hétfégi, hosszú hétfégi turistaszám a létesítményekben. A választásnak a kiszámíthatatlan időjárás is az oka, hiszen veszteségminimalizálásra törekednek a vendégek az elveszett napokkal kapcsolatban. Sok esetben a szél és a hirtelen jött eső riasztja vissza őket attól, hogy külföldre tervezzenek. Választási preferenciájukat viszont a pályák minősége és liftek milyensége határozza meg leginkább.

Következtetések

A turisztikai kereslet fő jellemzői a választás magas szabadságfoka, az utazási döntés nagyfokú kockázata, a turista részvétele a turisztikai termék összeállításában, a kereslet érzékenysége, változékonysága. Ezt támasztja alá kutatásom is a síturizmus döntésével kapcsolatban

Kulcsszavak: kereslet, síturizmus, döntési preferencia

Serdülő kézilabdás leányok kardiorespiratorikus mutatóinak követéses vizsgálata

Béres Bettina, Györe István, Kalabiska Irina, Pálinkás Gergely, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: tanczos.bettina@tf.hu

Bevezetés

A Magyar Kézilabda Szövetség által 2016-ban 60 fő 14 éves leány kézilabda játékos került kiválasztásra, akik a program szerint 2 évente teljesítménydiagnosztikai vizsgálaton vesznek részt. Célunk volt a kardiorespiratorikus rendszer fejlődésének és adaptációjának nyomon követése a terhelési idő és a teljesítmény függvényében.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba az a 26 játékos került, akik 2016-ban (kor: $14,2 \pm 0,5$ év) és 2018-ban (kor: $16,6 \pm 0,5$ év) is részt vettek a spiroergometriás teszten. A kardiorespiratorikus állóképesség mérésére vita-maxima eljárást alkalmaztunk, Woodway futószalagon. A pulzus monitorozására Polar H7 szenzort használtunk. A gázcsere paramétereit (BF, VT, VE, VO_2 , VCO_2) Vmax típusú készülékkel mértük, vizsgáltuk az O_2 pulzust. A terhelési lépcsőkhöz tartozó utolsó 20 másodperces átlag értéket elemeztük. A relatív teljesítményben mutatott százalékos változás alapján 4 játékost egyéni-le elemeltünk a teljesítményük függvényében. A vizsgálati eredmények statisztikai összehasonlítására egymintás *t*-próbát alkalmaztunk. Minden esetben $p < 0,05$ szignifikancia szintet határoztunk meg.

Eredmények

2016-ban a játékosok átlag magassága $171,0 \pm 5,4$ cm, tömege $61,8 \pm 8,5$ kg volt. 2018-ban: $172,9 \pm 5,7$ cm és $67,4 \pm 8,7$ kg. Az izomtömegük átlagosan $8,3 \pm 4,7\%$ -ot, a zsírtömegük $12,0 \pm 13,4\%$ -ot növelt. A maximális értékek közül az abszolút teljesítmény, a VO_2 és az O_2 pulzus nőtt, a relatív teljesítményben és a relatív VO_2 -ben nem volt különbség a 2 mérés között. A terhelési idő függvényében vizsgálva a kardiorespiratorikus mutatókat, a változás már a terhelés 2. percétől kimutatható: a VO_2 , VE, VT, nőtt és a HR csökkent. A légzésszámban 2-4 perc között figyeltünk meg szignifikáns csökkenést, ugyanakkor magasabb VCO_2 értéket csak a 4. perctől tudtunk kimutatni. Az egyéni elemzés során, akinél a relatív teljesítmény a legnagyobb mértékben emelkedett (+8,2%) annak mind a VO_2 ,

mind a relatív VO_2 értéke nőtt az adott teljesítményhez, az izomtömege pedig az átlagot meghaladó mértékben emelkedett (13%), a zsírtömege nem változott (2,1%). A relatív teljesítményben legtöbbször romlott sportoló VO_2 értéke nem változott, a relatív VO_2 csökkent, a jelentős izomtömeg növekedés (10,6%) mellett azonban a zsírtömeg emelkedése (41,6%) többszörösen meghaladta az átlagértéket.

Következtetések

14-16 éves kor között, a kézilabdás leányoknál a maximális értékekben és a terhelési idő függvényében megfigyelt magasabb VO_2 , magasabb ventiláció és magasabb légzésmélység részben a testalkati változásokból adódik. Az egyéni értékelésnél az alkati és testösszetéti különbségeket érdemes figyelembe venni és az eredményeket az abszolút teljesítmény függvényében is célszerű elemezni.

Kulcsszavak: spiroergometria, kézilabda, utánpótlásport, VO_2

Magyar élvonalbeli női távolugrók utolsó lépéseinek és elugrásának biomechanikai vizsgálata

Béres Sándor, Nagy Nikoletta, Vágó Béla, Benczenleitner Ottó, Kun-Szabó Balázs, Zsivóczky Attila, Szalma László

Testnevelési Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest

E-mail: beres70@gmail.com

Bevezetés

A tanulmány célja bemutatni a 2016-os fedettpályás országos bajnokság női távolugrás döntősei ugrásainak biomechanikai paramétereit. Arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a nekifutás utolsó lépéseinek hossza, támaszidejei, vízszintes sebességük, az ugrás talajfogása és az ellépéskori testhelyzetek milyen korrelációs összefüggéseket mutatnak egymással és az ugrás távolságával.

Módszerek

A tanulmányban 8 magyar, 6,07 m-es átlag egyéni csúcseredménnyel rendelkező ($SD=0,31$), női távolugrókat vizsgáltunk (kor 21,4 év). A verseny felvételére egy Casio Exilime EX-FH100 nagysebességű kamerát a nekifutó sávától 6,4 m-re, 1,04 m magasságon állítottunk fel, mely így 7,3 m-es látószög területet vett fel. A felvételek 120 képkocka/s sebességgel készültek. Az elemzéshez a Kinovea mozgáselemző szoftvert (8.24) használtuk. Összesen 30 ugrást elemeztünk ($5,67$ m, $SD=0,24$).

Eredmények

Összefüggéseket találtunk a 3. utolsó lépés és az utolsó előtti lépés hossza között (d_3-d_2 , $r=0,5721$; $p < 0,01$). Összefüggést találtunk a 3. utolsó és utolsó előtti lépés hosszával és az elugráskori test dőlésszöggel (d_3-deg_{EL} , $r=0,5661$; $p < 0,01$; d_2-deg_{EL} , $r=0,5599$; $p < 0,01$). Az utolsó előtti lépés hossza és az elugrás ellépéskori vízszintes sebessége fordított arányosságot mutatott (d_2-v_{HEL} , $r = -0,3909$; $p < 0,05$). A rövidebb támaszidőkhöz kisebb lépéshosszak tartoztak (t_2-d_u , $r=0,5872$; $p < 0,01$). Az utolsó előtti talajfogás ideje egyenes arányban állt az elugrás talajfogásának idejével (t_2-t_{EL} , $r=0,3764$; $p < 0,05$). Az ugrás hossza egyenes arányban állt az elugrás kontaktidejével ($t_{TO}-d$, $r=0,3764$; $p < 0,05$). A nekifutási sebesség értékek korreláltak az ugrás távolsággal. Az elugrás talajfogásakor és ellépésekor mért vízszintes sebesség értékek egymással ($v_{HTF}-v_{HEL}$, $r=0,5951$; $p < 0,001$) és az ugrás távolságával mutattak összefüggést ($v_{HTF}-d$, $r=0,4837$; $p < 0,01$; $v_{HEL}-d$, $r=0,5983$; $p < 0,001$).

Következtetések

Amint azt az irodalomban is találtuk, a nagyobb sebességgel nekifutó távolugró nők teljesítménye jobb volt. Hosszabb 3. utolsó előtti lépéssel, az elugráskor nem dőltek annyira előre, biztosítva a vízszintes sebesség jobb átmentését az ugrásba.

Azon ugrónők, akiknek az utolsó előtti lépésének hossza rövidebb volt, az elugrás pillanatában mért sebessége nagyobb volt. Az utolsó lépések hossza megegyezik Zarándi (1982) által leírt a normál-hosszú-rövid lépésszerkezettel. A rövidebb támasz időkhöz rövidebb utolsó lépés hosszak és rövidebb elugrás kontaktidő tartozott. Az irodalomban találhatóakkal ellentétben (Hay, 1986) azt találtuk, hogy a rövidebb elugrási kontakt időkhöz rövidebb ugrás hosszak tartoztak. Az elugrás vízszintes sebesség komponense erős összefüggést mutatott egymással és az ugrás távolságával, mely megegyezik az irodalomban tárgyaltakkal (Hay és Nohara, 1990; Nixorf és Brüggemann, 1990; Madella, 1996; Béres, 2005).

Kulcsszavak: távolugrás, ugrás technika, biomechanika, ugrástechnika

Utánpótláskorú kézilabdás fiúk kétéves követéses vizsgálata

Blaskó-Perlaky Evelin, Györe István, Béres Bettina, Kalabiska Irina, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutatóközpont, Budapest

E-mail: perlakyevelin1@gmail.com

Bevezetés

A Magyar Kézilabda Szövetség által kiválasztott, serdülőkorú fiúk (15,1±0,5 év) spiroergometriás terheléses vizsgálatát végeztük el két alkalommal, 2017-ben és 2019-ben. Az első alkalommal 55 fő, két évvel később már csak 40 sportoló vett részt a méréseken. A vizsgálat célja utánpótláskorú kézilabdás fiúk fejlődésének és spiroergometriás teljesítményének nyomon követése, értékelése és elemzése volt.

Anyag és módszerek

Jelen előadásunkban azon 37 sportoló eredményeit mutatjuk be, akik mind a két vizsgálatban részt vettek. A kardiorespiratorikus rendszer teljesítőképességének meghatározására futószalagos, spiroergometriás, percenként lineárisan emelkedő terhelést alkalmaztunk. A gázcsere paramétereit Jaeger CPX (Vyntus) készülékkel mértük. Kiszámítottuk a 170/perc pulzusszámhoz tartozó teljesítményt (PWC₁₇₀), a pulzusszámot Polar órával regisztráltuk. A testtömeg és testösszetétel meghatározására DEXA (Lunar Prodigy Primo V16 típusú szkennert) módszert alkalmaztunk. A nyugalmi szív méreteket szív ultrahang vizsgálat során, M-módban (PHILIPS IE33) mértük. A bal kamra üregi átmérőinek és falvastagságainak meghatározása mellett kiszámítottuk (Devereux és mtsai, 1986) a bal kamra tömegét (LVM) is. Az adatok statisztikai elemzésére Student egymintás *t*-próbát alkalmaztunk, a szignifikancia szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

A testmagasság (181,7±8,4; 184,3±8,0 cm) és a testtömeg (73,0±13,4; 81,3±13,3 kg) is nőtt. A maximális futási idő (460±60; 491±60 sec), az abszolút és relatív teljesítmény is javult (329,2±51,3; 388,8±46,3 watt, 4,54±0,51; 4,83±0,51 watt/kg), a maximális pulzusszám nem változott (189±6; 188±8 ütés/perc). A ventiláció (108,2±16,6; 134,3±16,1 liter/perc) és a légzési térfogat (2,41±0,46; 2,97±0,49 liter) szignifikánsan nőtt, a légzésszám nem változott. (47,9±7,3; 48,3±7,2 légzés/perc). A VO₂peak értéke több mint 300 ml-rel nőtt (3 977±558; 4 295±424 ml/perc), a VO₂rel nem változott (54,7±5,5; 53,7±5,9). A

stroke volumen (86,8±11,8 ml; 99,4±10,8 ml), az end diastolés volumen (129,9±16,1 ml; 141,5±13,6 ml) és az LVM (146,2±27,5; 173,2±34,0 g) értéke is nőtt. A PWC₁₇₀ abszolút és relatív teljesítménye szignifikánsan javult.

Következtetések

A 15 éves kézilabdás fiúk kétéves követéses vizsgálata hasonló változásokat mutatott, mint korábban a hasonló korú kosárlabdás fiúk keresztmetszeti mérési eredményei. Ebben az életkorban a növekedés üteme mérséklődik, de a testtömeg (izom tömeg) növekedés még jelentős (hormonális hatás). A kardiorespiratorikus rendszer fejlődését a légzési térfogat és a szív méretek növekedése mutatja. A fiúknál 17 éves korban megfigyelt magasabb VO₂ háttérben tehát a nagyobb izomtömeg és a fejlettebb kardiorespiratorikus rendszer áll.

Kulcsszavak: kézilabda, utánpótlás, VO₂, stroke volumen, PWC₁₇₀

Sportgazdaság, civil szervezetek

Borbély Attila, Madarász Tamás, Bácsné Bába Éva

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

E-mail: draborbely@t-email.hu

Bevezetés

A civil szervezetekkel kapcsolatosan, kiemelten is a sport civil szervezetek vonatkozásában szükséges és indokolt vizsgálni, hogy ez a szervezeti modell alkalmas és képes-e támogatások fogadására és megfelelő módon történő felhasználására. A KSH rendelkezésre álló adatai arra irányítják a figyelmet, hogy a tevékenység támogatása és a szervezetek bevételének meghatározó része magán vagy állami támogatásokból származik.

A tanulmány a rendelkezésre álló adatok felhasználásával arra vállalkozik, hogy a különböző támogatási formák hasznosításának bemutatásával keresse az összefüggéseket a befektetett anyagi erőforrások és azok hasznosulása, társadalmi hasznossága vonatkozásában.

Anyag és módszerek

Primer kutatás keretében, a nonprofit sportvállalkozások bevétel szerkezetét hasonlítottuk össze a Központi Statisztikai Hivatal honlapjáról letöltött adatok, illetve az EFOP-3.6.2. 16-20017-00003 azonosító számú projekt segítségével beszerzett adatbázis alapján.

Eredmények

A sport tevékenységet folytató nonprofit szervezetek adatait vizsgálva megállapítható, hogy ezen szervezetek bevételei összességében fedezik, kis mértékben meg is haladják ráfordításait a 2019-es évben. A bevétel szerkezetet tekintve pedig a támogatási bevételek nagyobb hányadot tesznek ki, mint a működési bevételek. Hazánkban a vizsgált időszakban a nonprofit szektor szereplőit áttekinthető megállapítható, hogy az élsport többnyire piaci alapokon működik. A tömegsport vagy szabadidősport meghatározóan az egészséges életmód, a nevelés céljaihoz kapcsolódóan, értékalkapon és döntően önfelfinanszírozási módon működik. Vizsgálataink kiegészítő eredménye, hogy a nonprofit szektor beszámolási hajlandósága lényegesen elmarad a profitorientálttól, ahol komoly szankciókat von maga után ez a hiányosság.

Következtetések

A vizsgálat alapján szükségesnek látjuk a nonprofit sport szélesebb körű elfogadtatását a társadalomban, többek között a nonprofit vállalkozások fejlesztésével, népszerűsítésével, amit elősegíthet a nonprofit oldal beszámolási hajlandóságának növekedése.

Kulcsszavak: nonprofit, sport, sportgazdaság

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2.16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Asszisztáljunk-e testnevelésórán mozgástanításnál?

Borkovits Margit

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: margitborkovits@yahoo.com

Bevezetés

„A diákok utálják a tornaórákat, folyamatosak a megaláztatások és teljesíthetetlenek a követelmények. Ahelyett, hogy a heti öt órával megszerettették a mozgást a gyermekekkel, begyógyíthatatlan sebeket ejtenek rajtuk, amik egész életükben végig kísérhetik őket”. Sokszor hallunk hasonló kritikákat munkánkkal kapcsolatban. Kutatásunkban a megoldásokat keressük.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja a testnevelő tanári munkát befolyásoló tényezők vizsgálata. A tanári életút során adódó problémák feldolgozása. Ehhez testnevelésórai, és környezeti háttér felmérést is végeztünk.

Kutatás célja

Szakirodalmi feldolgozás az adott témában, az oktatás konfliktusmentes szervezése és a tanári szabadság lehetőségeinek biztosítása.

Eredmények

A testnevelő tanári munka egyediségénél fogva sok konfliktust rejt magában. A válaszadók 35%-a találkozott már pályáját súlyosan befolyásoló eseménnyel. Egyre többen gondolkodnak más munkakörben való elhelyezkedésről, érdekképviselő hiányában.

Következtetések

A testnevelő tanári pálya egyediségében rejlik csodálatossága és problematikája egyaránt. Érdekképviselői rendszert és segítségadó testületet kívánunk létrehozni, aki segít a tanárokon előforduló vitás esetek megoldásában.

Kulcsszavak: testnevelés, szülői reklamáció, órai konfliktus

Földi Kitti, Abcúg Örökre megutáltatja a mozgást a testnevelésóra

2018.01.24.10:57https://index.hu/belfold/2018/01/24/testneveles_ora_sport_kozoktatas_abcug/

Az MCT1 A1470T polimorfizmus összefüggése a vér laktát koncentrációval és a sovány testtömeggel

Bosnyák Edit¹, Szmodis Márta¹, Griff Annamária¹, Udvardy Anna¹, Móra Ákos², Almási Gábor¹, Trájer Emese¹, Tóth Miklós^{1,2}

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: bosnyak.edit@tf.hu

Bevezetés

Az 1-es típusú monokarboxil transzporter (MCT1) T1470A polimorfizmusa az állóképességi teljesítménnyel, a fokozott izomerővel, a terhelést követő laktát felhalmozódásával és

a zsírintes testtömeggel kapcsolatban egyaránt vizsgált géntípus. Jelen tanulmány célja volt a magyar élsportolók MCT1 T1470A genotípus és allélfrekvenciáinak elemzése állóképességi, erő-domináns és csapatsportágak képviselőinek összehasonlításával, valamint a polimorfizmus kapcsolatának vizsgálata a laktát felszaporodással és a sovány testtömeggel összefüggésben.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 303 magyar résztvevő szerepelt, közülük 214 fő élsportoló, míg 89 fő kontroll személy volt. A sportolók három csoportba kerültek a sportági sajátosságok alapján: állóképességi (n=107), erő-domináns (n=41) és csapatsportágak (n=66). A genotipizálás DNS chippel történt az Avidin Kft. segítségével. A sportolók közül 66 fő antropometriai mérésen és egy futószalag ergométeren végrehajtott vita maxima típusú teljes kifáradásig tartó laktát méréssel kiegészített terheléses vizsgálaton is részt vett.

Eredmények

A sportolók és a kontrollcsoport MCT1 T1470A genotípus és allél frekvenciáiban nem volt különbség. A csoportbontást követően az állóképességi sportolóknál az MCT1 gén heterozigóta (TA) változata szignifikánsan gyakoribb volt, mint a csapatsportolóknál. A maximális és az 5 perces megnyugvási laktát értékek egyaránt az AA genotípust hordozóknál voltak a legmagasabbak, míg a laktát felszaporodás a nyugalmi állapotról a terhelés utáni szintre az AA genotípusúaknál szignifikánsan nagyobb volt a másik két genotípussal rendelkezésköz képest. A sovány testtömeg aránya nem különbözött az MCT1 géntípusok hordozói között, bár a Bartlett teszt alapján a varianciák között szignifikáns volt az eltérés.

Következtetések

Az MCT1 T1470A polimorfizmus és a terhelésre bekövetkező laktát felszaporodás közötti kapcsolat előremutató lehet a későbbi laktátméréssel egybekötött terheléses vizsgálatokkal összefüggésben. Megállapítható, hogy a vizsgált MCT1 géntípus a testösszetétel szempontjából nem tekinthető befolyásoló faktornak a magyar élsportolói mintán.

Kulcsszavak: MCT1 T1470A, élsportolók, laktát, sovány testtömeg

A nemek szerinti megoszlás és a versenyszerű fejlődése közötti összefüggések az olimpiai sportágakban

Bukta Zsuzsanna, Gósi Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: bukta.zsuzsanna@gmail.com

Bevezetés

A nemzetközi sportvilág elsősorban az olimpiai mozgalom hatására az 1980-as évek óta fokozatosan integrálja a női sportolókat, edzőket, illetve az egyéb közreműködőket. Ennek módja sportáganként változó, olykor még az egyes sportágakon belül is különböző a szakágankénti női szereplés megítélése. A hazai részvételt jelentősen befolyásolja a nemzetközi versenyszerű változása, de természetesen számos más tényező is alakítja a nemi arányokat. Érdemes megvizsgálni, hogy milyen összefüggések vannak, hogyan alakítják a nemzetközi tendenciák a sportág hazai viszonyait.

Anyag és módszerek

2018-ban lezajlott egy kérdőíves vizsgálat 59 hazai sportági szakszövetség részvételével, amely a nemek közötti megoszlást tárta fel az egyes sportágakban a sportolók, sportági

közreműködők, valamint a sportvezetők körében. Ezt a felmérést kiegészíti 2020 első felében a kiemelt sportágak képviselőivel készült interjúsorozat. Ezen túlmenően dokumentumelemzéssel és statisztikai másodelemzéssel vizsgáljuk az egyes sportágak női és férfi versenyrendszerének alakulását, és a két felmérés adatai közötti összefüggéseket igyekszünk megállapítani.

Eredmények

A vizsgálat alapján megállapítható, hogy azokban a sportágakban kiegyenlített a nemek aránya, amelyekben a nemzetközi versenyrendszer legalább 40 éve önálló női szakági versenyeket rendez, s amelyet a hazai versenyrendszer is követ. A női edzők és a közreműködők száma lassabban követi az igazolt sportolókat, valamint jelentősen jobb a nők aránya az utánpótlás korosztályokban, és gyengébb azokban a sportágakban, ahol a felnőtt igazolt sportolók nagy része amatorként, szabadidős eltöltésként űzi az adott sportágat. Nem feltétlenül van egyenes összefüggés a nőiesnek vagy férfiasnak tartott sportágak és versenyrendszerük kialakulása között.

Kulcsszavak: nők a sportban, nemi egyenjogúság, sportági versenyrendszerek kialakulása, olimpiai női részvétel

Sportolási hajlandóság vizsgálata általános iskolás diákok körében az iskolai egészségfejlesztő program függvényében

Cselik Bence

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar FSI, Pécs

E-mail: bence.cselik@etk.pte.hu

Célkitűzés

A kutatásunk témája az általános iskolás egészségnevelés témakörébe tartozik. A méréseket több alapfokú oktatási intézményben végeztük a 2009-2010-es tanév óta három évenként visszamérve (2012-13, 2015-16, 2018-19). Aktualitását bizonyítja az egyre fiatalabb korban megjelenő elhízás mértékének növekedése, mely számos kardiiovaszkuláris megbetegedés kiinduló oka lehet. Legfőbb célkitűzéseink: 1. Bemutatni egy alapfokú oktatási intézményben működő egészségstratégiát, amely intézményt már 2009 óta követéses vizsgálatban háromévente újra és újra felmérjük. 2. Információt nyújtani a mérési eredményekről. 3. Bebizonyítani, (és más intézmények számára is példát szolgáltatni) hogy reális és releváns rövid és hosszabb távú célokat tartalmazó stratégiával, viszonylag hamar pozitív eredményeket érhetünk el a köznevelési intézményekben az egészségnevelés terén.

Anyag és módszerek

A kutatás első három mérési éveiben a pécsi Városközponti Iskola négy általános iskolájának 10-15 év közötti tanulói vettek részt. A központosítás azóta megszűnt a városban, de az aktuális visszamérést is ebben a négy általános iskolában szeretnénk megvalósítani. A mérőlapok szociodemográfiai, valamint mozgással és táplálkozással kapcsolatos kérdéseket tartalmaztak. Az egyes kérdőívek eredményeit legfőképpen az egészséges életmód két fő aspektusában (mozgás és táplálkozás) vizsgáltuk. A kérdések felváltva kapcsolódtak az egészség és a sport (mozgás) témaköréhez, a diákok és a vizsgált területek külső és belső környezeteihez. A statisztikai adatprezentáció során az aggregált adatainkat statisztikai táblázatokon, illetve különböző grafikonokon ábrázoltuk. A vizsgálat során túlnyomórészt keresztmetszeti eredményekre fókuszáltunk, mivel egy aktuális helyzetképet is szeretnénk volna adni az intézményről, valamint a különböző időpontokban felmért adatokból tendenciákat kívántunk megjeleníteni. A végleges adatbázis az intézmény statisztikáiból, a védőnők által készített BMI és testzsír % adatokból, illetve az előző méréseink eredményeiből áll.

Eredmények

A felmérés eddigi eredményeiről elmondható, hogy sikerült pozitív eredményeket elérni a táplálkozási és mozgási szokások terén. A vegyes, változatos táplálkozás, rendszeres testmozgás megjelenik a tanulók mindennapjaiban. A legutóbbi visszamérés során az évfolyamok tekintetében szignifikáns összefüggést találtunk az életkor és a sportolási hajlandóság között a 11 és 13 évesek esetében ($p=0,00$). A vizsgálatban szereplő tagintézménynél összeségében 75% feletti azon diákok aránya, akik legalább heti többször sportolnak testnevelésórán kívül. Ebben mi is segítségükre voltunk többek között a heti rendszerességű, különböző stílusú táncórák biztosításával. Összefüggés mutatkozik a nemek és a napi szintű hús-, valamint a heti többszöri gyümölcs- és zöldségfogyasztás között ($p=0,00$). Relatív testzsír százalék alapján a diákok 76,4%-a tartozik a normális tartományba, mely a régiós átlagoknál kedvezőbben alakul, ezzel csökkenhet a mintában szereplő diákok esélye a későbbi szív- és érrendszeri megbetegedések vonatkozásában. Reményeink szerint ezen arányok nem fognak negatív irányban változni az elkövetkezendő időszakokra. Feltételezzük, hogy habár már megszűnt az iskolaközpont és vele együtt a közös egészségfejlesztő munkacsoport, de a pozitív eredményeket továbbra is tudják produkálni a volt tagintézmények.

Következtetések

Az egészségnevelés céljainak mind teljesebb elérése érdekében lényeges az egészség tudatos magatartás kialakítása. A felnövekvő nemzedék egészsége érdekében már iskolás (akár már óvodás) korban el kell kezdeni az egészséges életmódra nevelést, hogy felnőtt korra szokássá, készséggé váljon ez a fajta egészség tudatos viselkedés. Az eddigi eredményekből is látszik, hogy mennyire fontos egy általános iskolában a jó egészségnevelő program, stratégia, amit az intézmények beépíthetnek az egészségnevelési stratégiába.

Kulcsszavak: egészségfejlesztés, fizikai aktivitás, iskolai egészségnevelő program

Köszönetnyilvánítás

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

A labdarúgó Európa-bajnokság és előzményei magyar szemmel

Csóti Gergely Ákos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: gergely.csoti@sportmuzeum.hu

Bevezetés

2020-ban újra labdarúgó Európa-bajnokságot rendeznek az öreg kontinensen, azonban a korábbi gyakorlattal ellentétben, most egy ország helyett a tornának egész Európa ad otthont. A mérkőzésekre kijelölt helyszínek között ott találjuk a frissen felavatott budapesti Puskás Arénát is, ahol a tervek szerint csoportmérkőzést és nyolcaddöntőt is tartanak majd. A jeles esemény apropóján szeretném röviden bemutatni a labdarúgó Európa-bajnokság történetét, előtérbe helyezve a magyarok szereplését.

Anyag és módszerek

Az előadás elsősorban a szakirodalomra és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum gyűjteményében fellelhető tárgyi anyagra és dokumentumokra támaszkodik.

Eredmények

Világviszonylatban Európában elég későn rendeztek először kontinensbajnokságot. Az eseményt irányító szervezet, az Európai Labdarúgó-szövetség (UEFA) csupán 1954-ben alakult meg. Az első tornára 1960-ban került sor Európai Nemzetek Kupája címen. Egészen 1976-ig a selejtezőket követően mindössze négy válogatott vett részt magán a tornán. 1968-tól a sportesemény hivatalos neve labdarúgó Európa-bajnokság. Magyarország eddigi legkiemelkedőbb eredményét az 1964-ben rendezett spanyolországi Európa-bajnokságon érte el, ahol a Baróti Lajos által vezényelt, számos klasszist felvonultató gárda (többek között Albert Flórián, Tichy Lajos, Bene Ferenc, Novák Dezső) elnyerte a harmadik helyért járó bronzérmet. A kontinensbajnokság bevezetése előtt Európa válogatottjai különböző regionális bajnokságokon versenyeztek a legjobbnak járó címért, de össz-európai bajnoki cím nem létezett. Ezen regionális tornák közül ez egyik legkiemelkedőbb fontosságú az öt közép-európai válogatottat felvonultató (Ausztria, Csehország, Magyarország, Olaszország, Svájc) Európa-kupa volt. A tornán, melyet 1927 és 1960 között rendeztek meg, Magyarország igen előkelően szerepelt. Az 1948-53-as kupagyőzelem mellett volt még 1 második és 2 harmadik helyezésünk, valamint Puskás Ferenc és Tichy Lajos személyében kétszer avattak magyar gólkirályt. A magyar kupagyőzelem trófeája ma a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum gyűjteményét gazdagítja.

Következtetések

A kezdetben csekély érdeklődést vonzó labdarúgó Európa-bajnokság rövid időn belül Európa legfontosabb futball eseményévé nőtte ki magát. Magyar szempontból kiemelkedő volt az 1964-es torna, ahol ugyan az elődöntőben, hosszabbítást követően, 2:1-re kikaptunk a házigazda spanyoloktól, de végül a Dánia felett aratott 3:1-es győzelemmel megszereztük az Európa-bajnoki bronzérmet.

Kulcsszavak: labdarúgás, Európa-bajnokság, Európa-kupa, UEFA, Puskás Aréna

A 2020-as Tokiói Olimpia magyar érmeinek sportanalitikai prognosztizációja

Csurilla Gergely, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

Testnevelési Egyetem Doktor Iskola, Budapest

E-mail: csurilla.gergely@tf.hu

Bevezetés

Az olimpiai érmeik előrejelzése régóta népszerű téma a sportgazdasági kutatások terén. Egyrészt a kutatókat mindig is érdekelte, hogy milyen tényezők állnak az ötkarikás játékok sikerei mögött, másrészt pedig minél pontosabb módszerekkel próbálták megbecsülni az épp aktuális olimpia várható éremtáblázatát.

Ezeknek a kutatásoknak a legnagyobb előnye az adatok viszonylag egyszerű beszerzése. A korábbi olimpiai játékok eredményei, a makro szintű adatok (gazdasági és társadalmi mutatók) mindenki számára hozzáférhető, az egyéb változók pedig (házigazda ország, politikai berendezkedés stb.) rövid kutatómunka után előállíthatók. A mai napig újabb és újabb kutatások jelennek meg a témában, ahol eddig nem használt változók (például sportkultúra, egyéni és csapatsportágak) mellett új modellekkel végzik el az előrejelzést (Duráczky és Bozsonyi, 2020; Kovács és mtsai, 2017; Trivedi és Zimmer, 2014).

Az ilyen típusú kutatásoknak viszont megvannak a korlátai is: a makro adatok rövid távon nem, hosszú távon sem könnyen változtathatók meg (De Bosscher és mtsai, 2006), így nehezen tudják követni az olyan tényezők alakulását

(például a sportirányítás), amelyek átalakítása, fejlesztése már rövid távon tud hatni az eredményességre (De Bosscher és mtsai, 2008).

Anyag és módszerek

A fentiek következtében egyre nagyobb figyelmet kapnak az olyan megoldások, amelyek közvetlenül a sporteredmények alapján adnak előrejelzést a várható érmekre, teljesítményre vonatkozóan. Előadásunk során a Gracenote nemzetközi adatszolgáltató cég Olympic Index mutatóját elemezve mutatjuk be Magyarország várható helyezését a Tokiói Olimpián. A Gracenote Olympic Index összetevőinek feltárása, az Index-et befolyásoló tényezők bemutatása és statisztikai elemzése. Az Index a 2012-es Londoni Olimpia után született meg, heti rendszerességgel frissül, és az olimpia közeledtével egyre pontosabb képet ad a várható eredményekről.

Eredmények

A módszer lényeges alkotóeleme az időbeliség, ezért az absztrakciós időpontjában közölt eredmények még nem adnának valós képet a várható érmekről. A különleges helyzet miatt eltekintünk a jelenlegi eredmények részletes közlésétől, de absztrakt leadásának időpontjában a Gracenote Magyarországnak 6 arany-, 7 ezüst-, és 10 bronzérmet prognosztizál. A kongresszus időpontjában viszont már jóval pontosabban lesz látható, hogy mit várhatunk a magyar sportolóktól.

Kulcsszavak: 2020, Tokió, HUN, előrejelzés, Gracenote Olympic Index

Sportági teljesítmény vizsgálata edzés és mérkőzés körülmények között fiatalok labdarúgó gyermekek körében

Deli Balázs, Atlasz Tamás, Tékus Éva

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: delibalazs93@gmail.com

Bevezetés

A szívfrekvencia változékonyság (HRV) felnőttkori mérésével szemben a gyermekekről, elsődlegesen labdarúgó fiataloktól csekély szakirodalom áll rendelkezésre. Ezek is főleg az edzések és a mérkőzések utáni regenerációs időszakokra fókuszálnak.

Anyag és módszerek

Tizenkettő egészséges labdarúgó fiút (decimális életkoruk $8,15 \pm 0,50$ év) vizsgáltunk. A kutatásban történő részvétel önkéntes és anonim volt, minden vizsgálat a gondviselő, az edző és a sportegyesület írásos beleegyezésével történt, a kutatás etikai szabályoknak megfelelően. Jelen vizsgálat célkitűzése volt labdarúgók nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzusszám, valamint HRV vizsgálata, egy hazai és egy idegenbeli mérkőzés, valamint egy edzésjáték alkalmával. Kutatásunkhoz Children's Form of Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2C) kérdőívet is alkalmaztunk. A normalitás vizsgálatot Kolmogorov-Smirnov teszttel végeztük, majd ezt követően ismételt mérések ANOVA és Pearson korreláció analízist hajtottunk végre. Szignifikánsnak tekintettük azt az értéket, ahol $p < 0,05$ és korrelált értéknek azt, ahol $r > 0,6$.

Eredmények

Az edzésen mért maximális pulzusszám szignifikánsan alacsonyabb volt a hazai és idegenbeli mérkőzéshez képest. Továbbá szignifikáns különbséget mutatott az edzésen mért szívfrekvencia átlaguk a hazai és az idegenbeli mérkőzésekhez viszonyítva. A szívfrekvencia változékonyság paramétere-

inek vizsgálatánál nem találtunk szignifikáns eltérést, azonban jól látható tendenciákat fedeztünk fel. A vagus-hatással összefüggésben lévő pNN50 szignifikánsan alacsonyabb volt edzés-terhelés közben a mérkőzésekhez képest ($p < 0,05$), ami szintén a fokozott terheléssel magyarázható. Eredményeinkkel nem csupán a sportági kiválasztást segíthetjük elő, hanem megelőzhetjük a fiatal sportolók tüledzetségét is.

Következtetések

A vizsgált labdarúgó gyermekek nem mutattak különbséget a pszichológiai, valamint az élettani mutatók alapján a hazai és az idegenben játszott mérkőzések között. Az edzés és mérkőzések közötti különbségek feltételezhetően a mérkőzéseken kapott nagyobb fizikai terhelés következménye, mely eredményeket alátámasztja a CSAI-2C kérdőívvel mért mutatók változatlanága is. A HRV analízis a sportteljesítmény elemzésének egyik fontos eszköze lehet, amely segíthet az extra potenciállal rendelkező sportolók kiválasztásában is, már kisiskolás korban.

Kulcsszavak: labdarúgás, szívfrekvencia változékonyság, gyermek, szorongás

„Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-19-3-I kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült.”

HRV és a fizikai aktivitás összefüggéseinek vizsgálata senior korúaknál smart eszköz alkalmazásával

Dergez Teodóra¹, Karsai István²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

E-mail: teodora0925@gmail.com

Bevezetés

Bizonyított tény, hogy az emberi élethossz növekedésnek indult, amely az életminőség javulásának és a hátrányos külső körülmények pozitív irányú változásának köszönhető. A hosszabb életidő egyben azt is magával hozza, hogy megnő az idős kor szakasza, ami biológiai és pszichoszociális szempontból is markánsan különbözik az aktív kortól. Jelen kutatásunk célja az, hogy hozzájáruljon a 60 év feletti aktív és inaktív korcsoport életminőségének javításához, valamint egészségük megőrzéséhez. A szívfrekvencia variabilitása pontosan tükrözi az egészséges szív válaszkészségét és az ember általános egészségi állapotát. Ehhez szükséges vizsgálni szívfrekvencia változékonyságukat, gyógyszer típusaikat, illetve alvási szokásaikat és az ezzel összefüggésbe hozható fizikai állapotukat.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban való közreműködésre egy Somogy megyében található szociális otthon lakóit, illetve rendszeresen sportoló személyeket kértük meg; $N=30$, (23 nő), kor $68,3 \pm 8,2$ év. Kizártuk a vizsgálatból a mozgáskorlátozott vagy járásképtelen személyeket. Kérdőívünket saját kérdésekből állítottuk össze, ezen felül a résztvevőknél 6 perces séta tesztet, Omron BF 306 mérést és HRV elemzést (smart eszköz alkalmazásával) végeztünk. Az alapstatisztikai számítások mellett, a Mann Whitney U tesztet, valamint egymintás t -teszt számításokat alkalmaztunk az IBM SPSS 22 programcsomag segítségével, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ értéken állapítottuk meg.

Eredmények

A 6 perces séta alatt percenként mért HRV elemzés tekintetében az inaktív csoportnál minden percben összefüggés található a fizikai és mentális terhelhetőség, fáradtság index

és EKG eredménye („nincs rendellenesség” „HR túl gyors”) összevetése során ($p < 0,05$). Továbbá szignifikáns hatást mutató eredményeket kaptunk az inaktív csoportnál a séta előtt és után mért fáradtságindex, mentális fizikális terhelhetőség, EKG eredmény tekintetében ($p < 0,05$).

Következtetések

Vizsgálatunk eredményei alapján a 6 perces séta tesztrel jól kimutatható a szív működés pozitív alkalmazkodó képessége a rendszeres mozgás hatására. A több fizikai aktivitást végző személyeknek kevesebb krónikus betegségük van és mentálisan is magasabb szinten vannak, jobban terhelhetőek, mint az inaktív egyének. A változékonyság megmutatja, hogy mennyire képes a szív követni a szervezet keringési szükségleteit. Minél nagyobb a variabilitás, annál nagyobb a szív rugalmassága és pillanatnyi alkalmazkodó képessége. **Kulcsszavak:** időskor, smart eszköz, HRV index, fizikai aktivitás

NB I. és NB I./B női kézilabdázók teljesítményének összehasonlító vizsgálata laborkörülmények között

Derkács Evelin, Melczer Csaba, Nagy Dóra,
Prémusz Viktória, Ihász Ferenc, Betlehem József,
Oláh András, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: evelin.derkacs@etk.pte.hu

Bevezetés

Kutatásunk célja, hogy laborkörülmények között megvizsgáljuk az élvonalbeli bajnokok ligája győztes magyar női kézilabda csapat játékosainak kardiorespiratorikus jellemzőit, továbbá vizsgáljuk, hogy a teljesítménymutató értékek eltérnek-e a magyar második osztályban szereplő (NB I./B) hölgyek értékeitől. Feltételezzük, hogy a Győri Audi ETO (NB1) csapat kardiorespiratorikus teljesítmény mutatói (RER, VO_2 max, terhelés időtartama) magasabb értéket mutatnak, mint az NB I./B osztályban szereplő csapat játékosainak mutatói.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során teljesítménydiagnosztikai laboratóriumban felmértük a kézilabdázók kardiorespiratorikus jellemzőit ($N=25$). A statisztikai adatfeldolgozás során, leíró és következtetési statisztikai módszert alkalmaztunk, az SPSS 22 programcsomag segítségével (korreláció analízis, kétmintás t -próba).

Eredmények

A Kozármisleny SE (NB I./B) csapatában kézilabdázó hölgyek átlag magassága és életkora alacsonyabb ($173,00 \pm 5,37$ cm; $24,00 \pm 3,65$ év), mint a Győri Audi ETO játékosok átlag magassága és életkora ($175,50 \pm 5,32$ cm; $24,00 \pm 3,65$ év). A kétmintás t -próba eredménye szerint a fiatalabb életkorú csapat szignifikánsan magasabb ($t=3,96$; $p=0,001$) értéket ért el a RER értékre vonatkozóan ($RER=1,15 \pm 0,08$), mint a győri idősebb csapat játékosai ($RER=1,05 \pm 0,03$). A maximális oxigénfelvételi (VO_2 max) adatok között nem volt szignifikáns különbség ($t=0,84$; $p=0,407$), azonban a terhelés időtartama az NB I-es csapat esetében ($tt=662,50 \pm 119,73$) szignifikánsan magasabb értéket mutatott ($t=-4,20$; $p=0,003$), mint az NB I./B játékosainak ugyanezen paraméterben mért adatai ($tt=476,35 \pm 54,44$).

Következtetések

Az aerob kapacitás tekintetében a két csapat játékosai között nem volt szignifikáns különbség, azonban a magasabb osztályban kézilabdázó hölgyek hosszabb ideig voltak ter-

helhetők. Ez az eredmény azt vonja maga után, hogy a magasabb osztályban kézilabdázó játékosok hosszabb ideig képesek laborkörülmények között fenntartani teljesítményüket, mint az NB I./B csapat játékosai.

Kulcsszavak: kézilabda, kardiorespiratorikus mutatók, Győri ETO KC, teljesítménydiagnosztikai laboratórium

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

A Spartan Race, mint modern szabadidő-sport komplex elemzése

Eigner Eszter^{1,2}, Szalai Kata³, Cári Boglárka⁴, Marton Gergely¹, Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Földtudományok Doktori Iskola, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

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

Bevezetés

A XXI. században jelentősen átalakult a szabadidős sporttevékenységek köre, és a hagyományos versenysportot űzők számának visszaesése mellett jól követhető trend a modern sportolási formák felértékelődése és popularitása. Ehhez sorolhatjuk a piacvezetőnek számító Spartan Race versenysorozatot, amely eseményenként több, mint tízezer embert tud mozgósítani a részvételre, amely esetükben akár egész éves aktív sportfogyasztást eredményez.

Anyag és módszerek

Több szempontú, komplex vizsgálatot végeztünk kérdőíves felmérés keretében (N=465), amelyet kiegészítettünk megfigyeléssel és interjúval. Vizsgáltuk az esemény résztvevőinek motivációit, komplex sportfogyasztási szokásait, szocializációs hatásait, összefüggésben a versenyrendszerrel. Az adatfeldolgozás matematikai-statisztikai módszerekkel, szöveg- és tartalomelemzéssel történt.

Eredmények

A Spartan Race esetében egyértelműen kimutathatók az új típusú sportfogyasztási motivációk, ezeken belül pedig főleg az önmegvalósítás, a közösséghez való tartozás és az élménykeresés a legmeghatározóbb. További kiemelkedő eredmény, hogy a versenyzés során az eredményesség és az elégedettség elválik egymástól, amely abban nyilvánul meg, hogy a résztvevők több sikertelen verseny után sem veszítik el kedvüket, nem érzékelhető az eltávolodás a sporttól, mint ami a hagyományos, hasonló rendezvények esetében megfigyelhető. A sportág fogyasztói magatartásra gyakorolt hatását vizsgálva kimutatható, hogy a résztvevők a jelentős bekerülési költség ellenére (adott esetben alkalmanként nevezéssel, utazással, étkezéssel és szállással meghaladhatja az 50 000,- Ft/főt), folyamatosan, visszatérően és rendszeresen fogyasztják a terméket, diszkrécionális jövedelmüktől függetlenül. A sportolási forma egy másik jelentős aspektusa, hogy alapjaiban változtatja meg résztvevőinek szabadidős sportfogyasztási szokásait. A versenyek közötti időszakokban folyamatosan a rendezvényekre készülnek, ehhez speciális felkészítési eljárásokat (specifikus edzőtermek, táborok, alulról szerveződő részvevői kezdeményezések csoportos edzésekre) vesznek igénybe, amelyek révén a teljes életmódjuk is átalakulhat, és amelyek új típusú szolgáltatásokat is generálnak.

Következtetések

Az új évszázadra jelentősen megváltozott hazánk szabadidős sportpiaca, amelynek egyik piacvezető terméke a Spartan Race. Egy-egy rendezvényen átlagosan több mint tízezer résztvevő versenyez, akik közül sokan kizárólag ennek a megmérettetésnek okán kezdtek el felnőttkorban (újra) sportolni. Bizonyos tekintetben az esemény a XXI. századi modern sportok prototípusának is tekinthető, hiszen nemtől, kortól és társadalmi státusztól függetlenül az egész társadalmat elérte úgy, hogy életciklusát tekintve még csak növekedési szakaszában jár Magyarországon.

Kulcsszavak: szabadidős sport, Spartan Race, fogyasztási motiváció, aktív sportfogyasztás

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-19-3-II kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának szakmai támogatásával készült.

Sportolói kettős karrier vizsgálat a sportolói tudatosság és a sport policy tükrében

Faragó Beatrix

Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar Sporttudományi Tanszék, Győr

E-mail: farago.beatrix@sze.hu

Bevezetés

A sportolói pályafutás szakaszai döntési pontokból állnak. Az első lépés a fizikai aktivitás fajtájának a kiválasztása, a következő a módja. A további életútban megjelenik a versenyzés, a hobbi sportolás műfaja, a döntés a szabadidő és a sporttevékenység között, a tanulás és a sportolás között. Majd a hivatás és a sportpályafutás időszaka is egy meghatározó döntési pont. A döntések életünk meghatározó részei, a sportolói karrierben a döntés nem mindig önálló, hiszen a gyermekkorban végzett sport és az ahhoz kötődő további tevékenységek szülői befolyás alatt állnak. A sportolói karrier nagy része a szülői döntéseken, majd később az edzői döntéseken múlik, majd a hivatásos sportolói életben jelenik meg az önálló döntéshozatal. A sportolói részről ezt az életutat bejárva döntéseinknek nagy szerepe van. A sport tekintetében lényeges szempont a sport háttérében született döntések, amelyek a sport politikai megjelenését és szervezeti döntéshozatalát takarja. A szervezeti, politikai döntéshozatal is kiemelt hatással bír a sportolóra, amely a sportolás és a sportolói támogatásban, az infrastruktúrában, a pályafutás lehetőségeiben mutatkozik meg. Kutatásomban ezek a döntési pontok kerültek vizsgálatra, azok egymásra gyakorolt hatásai, lokális megjelenése szempontjából.

Anyag és módszerek

A vizsgálati módszer kérdőíves kutatás, amely a sportolók-nál méri fel a kettős karrier lehetőségeit és a tudatosságukat ezen a területen. A kutatás elemszáma 1 115. A minta a 14 év feletti sportegyesületben sportoló vagy korábban sportolt személyek különböző sportágakban.

Eredmények

A felmérésben a női, és a férfi sportolók közötti különbségek is vizsgálat alá estek a kettős karrier tudatos építése alapján. A döntéshozatalban a vezetői döntések tekintetében jellemzően megkülönböztetik a racionális és az intuitív döntéshozatalt. A tudatosság tekintetében a döntési mechanizmusok kerültek vizsgálatra. Az eredmények megmutatták, hogy a mintában a sportolók, a karrierépítésük szempontjából nem mutatnak különbséget nemi alapon a döntéseik tekintetében. A kettős karrier tudatos menedzselésében a korlátozott racionalitás jellemző rájuk a döntéshozatalban.

A kutatás eredményét az is befolyásolta, hogy a kettős karrier programok ismerete nem teljes körben ismert számukra.

Következtetések

Felméréssel a sportolói életpálya út hazai megjelenésének ismeretét mérem fel, amely alapján a sportolói életút modell kommunikációjának fejlesztési stratégiái dolgozhatók ki a sportolók számára.

Kulcsszavak: kettős karrier, tudatosság, sport policy, sportmenedzsment, stratégia

Kosárlabdázó leányok testi fejlettsége és alkati jellemzői

Farkas Anna, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: farkas.anna@tf.hu

Bevezetés

A női sportolók vizsgálatának egyik legizgalmasabb és leginkább érdeklődésre számot tartó kérdése a nemi érésel összefüggő testi fejlődés és a teljesítmény kapcsolata. Ez a kérdés sokszor vetődik fel a kiválasztással kapcsolatban, valamint az elért eredmények értékelésekor is. A leányok esetében a menarche-kor a biológiai fejlődés és fejlettségi státusz legjobb indikátora. Jelen vizsgálat célja volt, hogy jellemezzük egy elit vidéki kosárlabda csapat női utánpótláskorú sportolójának testi fejlettségét és érettség-függő alkati jellemzőinek összefüggéseit.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 62 fő utánpótláskorú, 9-16 éves leány kosárlabdázó vett részt. A 24 testméreti alapadat felvételekor a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1967) ajánlásait követtük. A testalkatot a szomatotípus komponensekkel (Heath és Carter, 1969), a növekedési típusot Conrad (1963) módszerével, a test zsírtartalmát Pařízková (1971) ajánlásai, és a testösszetételt Drinkwater és Ross (1980) négy-frakciós becselő módszere segítségével jellemeztük. A menarche-kort retrospektív kikérdezéssel határoztuk meg. A biológiai kort a morfológiai életkorral jellemeztük Mészáros és Mohácsi (1982) módszerével. Alapstatisztikai módszerekkel, kétmintás *t*-próbával, és lineáris korrelációanalízissel elemeztük a naptári és biológiai életkorral való összefüggéseket.

Eredmények

A mintában a 62 fő közül 18 leány volt ivarérett, a menarche-kor átlagértéke 12,33 év volt. Ez alacsonyabb, mint az Országos Növekedésvizsgálat menarche-mediánja (12,79 ± 0,98 év) (Bodzsár és Zsákai, 2012). A minta kosárlabdázói magasabbak és nehezebbek voltak a referenciaértékeknél. A referenciához képest a testtömegben 13 éves korban volt a legnagyobb különbség, míg a termet 13 éves kortól volt jelentősen nagyobb, ami feltehetően a szelekció hatása. Az érett csoport endomorfiája jelentősen nagyobb volt, nyúlánksága pedig alacsonyabb értékű, magasabb testzsírtartalommal (23,11 ± 3,80 vs. 19,79 ± 5,04%) és BMI értékkel (20,63 ± 2,19 vs. 17,82 ± 3,24 kg/m²) rendelkeztek és a csontarányuk alacsonyabb volt. Az izomarányban nem volt lényeges különbség. A korrelációanalízis eredménye a morfológia kor és a testi paraméterek szorosabb együtt járását mutatta.

Következtetések

A biológiai fejlettség, jelen esetben a leányoknál az ivarérettség (menarche-kor) alapján jellemezhető testalkati paraméterek, és az azokban mutatkozó különbségek felhívják a figyelmet a terhelés tervezésének, illetve a teljesítmény értékelésének finomhangolására.

Kulcsszavak: sportoló leányok, menarche-kor, ivarérettség, testalkati jellemzők

Az aradi úszómester nyomában

Farkas Ágnes

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: farkasfa11@gmail.com

Bevezetés

Amikor a legkorábbinak ismert magyar nyelvű úszás szakkönyv vizsgálatát tűztem ki feladatomul, céloom nem az egyes úszásnemek, -technikák fejlődésének összehasonlító elemzése volt, sokkal inkább a szakkönyv keletkezése, illetve szerzőségének a hazai sporttörténetírás által máig eldöntetlen, rejtélyes kérdése foglalkoztatott.

Anyag és módszerek

Kutatásaimat a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum könyvtárában, az OSZK-ban, a Testnevelési Egyetem könyvtárában, a SZIE szarvasi Tessedik Campusán, valamint a szarvasi Gál Ferenc Főiskola Pedagógia Karának könyvtárában végeztem, számos dokumentum vizsgálatával, elemzésével.

Eredmények

Az első magyar úszás szakkönyv tavaly, a magyar tempó első, lehetséges említése miatt került érdeklődésem középpontjába. A jellegzetes úszómozgásra e könyvecske pusztán homályos utalást tesz, a szerző rejtélyes anonimitása azonban felkeltette érdeklődésemet. Kiterjedt kutatásaim végül egy XIX. századi, polihisztor szarvasi pedagógushoz vezettek, aki a könyv kiadását megelőzően tanulmányt jelentetett meg a témában, egy pesti lapban.

Következtetések

Noha az Aradi úszómester című könyvecske szerzőségének kérdésére továbbra sincs minden kétséget kizáró, egyértelmű válasz, az erre vonatkozó következtetéseimet mégis megpróbálom rendszerbe foglalni, remélve, hogy újabb szempontokkal, kutatási eredményekkel tudom elősegíteni a magam, illetve a jövő kutatóinak izgalmas munkáját.

Kulcsszavak: reformkor, úszás, úszásoktatás, Aradi úszómester, Vajda Péter, Szarvas

Két- és többoldalú egyeztető platformok a sportszakember-képzés fejlesztése szolgálatában. Európai és hazai gyakorlatok, tervek

Farkas Judit, Perényi Szilvia, Sipos-Onyestyák Nikoletta, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: farkas.judit@tf.hu

Bevezetés

Az előadás az Európai Sport Foglalkoztatási Observatórium (EOSE) vezetésével megvalósított ESSA-Sport Projekt keretében nyert eredményekből mutat be egy lényegi elemet. Az Európai Unió – akkor még – 28 tagállamából felmérések, statisztikai elemzések és tanulmányok segítségével a sportágazat szakemberképzés és foglalkoztatásáról jutottunk értékes információkhoz és példákhoz. Hazánkban a vonatkozó jogszabályban felállított készségtanácsok között nincs a sportágazathoz rendelt testület, de az ágazat főbb szereplői a képzés és a munka világából bármikor – saját erőforrásokra támaszkodva – megtehetik, hogy két- és többoldalú

egyeztető platformot hoznak létre a sportszakember-képzés fejlesztése szolgálatában.

Anyag és módszerek

A projekt keretein belül 18 európai ország (köztük Magyarország) és 5 európai hálózat részvételével felmérésre és elemzésre kerültek a nemzeti sportágazati jellemzők a képzés, képesítés és foglalkoztatási szempontból. Huszonnyolc EU tagállamról készült ország-jelentés és összesített jelentés, melynek vonatkozó elemeit használtuk fel az előadás elkészítéséhez.

Eredmények

Hazánkban a vonatkozó jogszabályban felállított készség-tanácsok között nincs a sportágazathoz rendelt testület, de az ágazat főbb szereplői a képzés és a munka világából bármikor – saját erőforrásokra támaszkodva – megtehetik, hogy két- és többoldalú egyeztető platformot hoznak létre a sportszakember-képzés fejlesztése szolgálatában. Felhasználva más, ezen a területen már jártas tagállam tapasztalatait, Magyarország részére a következő ajánlások fogalmazódtak meg, két téma-területen: 1) Nemzeti program kidolgozása a sportágazat átfogó gazdasági és emberi erőforrás stratégiafejlesztés érdekében; és 2) A képzési programok átfogó elemzése annak érdekében, hogy csökkenjen az eltérés a képzés világában megszerzhető készségek és a munka világában elvárt készségek között; aminek megvalósítása érdekében javasolt megalapítani a Magyar Sportágazati Készség-tanácsot.

Részletesebben 6 célt foglalnak magukba:

- A sportstratégia megújítása során figyelembe venni a sportágazat nemzetgazdaságban betöltött szerepét, aminek kulcskérdése a sportszakember foglalkoztatása és képzése.
- A sportágazat munkaerőpiaci statisztikai és elemzési rendszerének kialakítása.
- A sportszakember-képzés részévé tenni a tanulási eredményekben való gondolkodást: milyen képességeket és kompetenciákat kialakítására van szüksége a munkaerőpiacnak.
- A Magyar Képesítési Keretrendszer bevezetésének felgyorsítása a sportágazatban.
- Olyan platform kialakítása, amely összeköti a munka és a képzés világának kulcsszervezeteit, majd egy fenntartható mechanizmus kialakítása érdekében a sportágazati készség-tanács (sector skills alliance) életre hívása.

Következtetések

A hazai sportágazat további fejlődésének egyik lényeges eleme, hogy a sportszakember-képzés és foglalkoztatás olyan optimálisan alakuljon (esetenként alakuljon át) a valós, felmért igények, az egyeztetett álláspontok szerint (strukturális párbeszéd a munka és a képzés világának kulcsszereplői között), folyamatos standardizált monitorozás, minőségbiztosítás és statisztikai adatgyűjtés-értékelés mentén. Ehhez több jó példát és eszközt ismerünk, melyekhez az EOSE-ban töltött magyar szervezeti és projekt tagság is hozzáad.

Kulcsszavak: ESSA-Sport projekt, sportágazat, foglalkoztatás, munkaerőpiac, sportszakember-képzés

A törésvonalelmélet leképezhetősége a sportra

Farkas Péter

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: farkas.peter@tf.hu

Bevezetés

A modern sport kialakulásától kezdve nem politikamentes. Létrejött, fejlődése sokszor a politika – a regionális vagy a

nagypolitika – elvárásai mentén, vagy éppen azzal szemben haladt. A politikai törésvonalak megmutatkoztak a sport kezdeti fejlődésekor is, azonban legplasztikusabban a XX. században bontakoztak ki. A kutatás a törésvonalelmélet sportbéli leképeződését hivatott szemléltetni.

Anyag és módszerek

Kutatásunk elsősorban dokumentumelemzésen, illetve primer kutatások másodelemzésén alapul.

Eredmények

A legismertebb törésvonalelméletet Stein Rokkan, Martin Lipset alkotta meg az 1960-as évek végén. Tanulmányuk négy társadalmi/politikai törésvonalat határoz meg. A többségi-kisebbségi kultúra ellentéte, melyben az „államalkotó” nemzet és a perifériára szorult kisebbségek ellentétét jellemzően a nemzeti nyelv, illetve az államvallás dominanciájának kérdése váltotta ki. Ez könnyen leképezhető a sport világára, elég csak a dualista Monarchia nemzetiségi törekvéseire gondolni. Az állam-egyház konfliktus legfőbb tárgya a tömegoktatás ellenőrzése volt. A sport itt áttételesen jelenik meg, mint a testi nevelés eszköze, változó célokkal és tartalmakkal. A következő törésvonal a mezőgazdasági termelői-ipari vállalkozók között húzódott meg eredetileg, a későbbiekben ezt már város-vidék konfliktusként jellemezhetjük. A sport erre is számos példával szolgál. A negyedik törésvonal a munkások és a munkaadók (tőkések) ellentéte, amely a szerzőpáros véleménye szerint sok tekintetben a legmeghatározóbbnak bizonyult. Ez a modern sport fejlődésére is kiemelkedően ható tényezőnek tekinthető.

Következtetések

A sport és a sportmozgalom politikamentességre törekszik. Azonban politika a modern sport kialakulására és fejlődésére is hatással volt. A törésvonalelmélet megjelenik a sportban, a politikatudomány egyik elmélete leképezhetőnek tűnik a sport területére is.

Kulcsszavak: törésvonalelmélet, politika és sport

Egyetemi és főiskolai hallgatók sportolási gyakorisága és motivációja

Fest Sarolta¹, Lestyán Erzsébet¹, Szabóné Balogh Ágota¹, Lepsz Josip², Halasi Szabolcs³

¹Gál Ferenc Főiskola Pedagógiai Kar, Szarvas

²Gál Ferenc Főiskola Egészség és -Szociális Tudományi Kar, Gyula

³Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka

E-mail: fest.sarolta@pk.gff-szarvas.hu

Bevezetés

A felsőoktatás intézményi hátterével hozzájárulhat a hallgatók társadalmi, érzelmi fejlődéséhez, valamint az általános egészségi és pszichológiai jólétükhöz.

Kutatásunk célja megvizsgálni a magyar és határon túli felsőoktatásban tanuló hallgatók sportolási gyakoriságát, motivációját.

Vizsgálatunkban megjelennek a magyar és a határon túli hallgatók sportolási szokásai, környezete és az ez irányú érdeklődésének összehasonlítása.

Módszerek

Kutatásunk eszközeként kvantitatív és kvalitatív módszereket használtunk. A kutatás kvantitatív részében kérdőívünket 6 intézményből 500 hallgató töltötte ki. A kvalitatív részben interjúkat ismertettünk, melyek a sport intézmények vezetőivel, testnevelő tanárokkal készültek.

Eredmények

A kutatásunk eredményei alapján megállapítható, hogy a sportolási szokásokat nagymértékben befolyásolja az intézményi környezet, felszereltség, ugyanakkor a hallgatók időbeosztása.

A hallgatók sportolásban kifejezetten háttér motivációként szerepel az egészségfejlesztés és az egészségtudatosság.

Következtetések

Mindezeket figyelembe véve a sportolással kapcsolatos problémákat a hallgatóknál nagymértékben az időhiány, illetve az infrastruktúra hiánya jelenti. A magyar és a határon túli egyetemi és főiskolai hallgatók sportolási gyakoriságában, motivációjában az infrastruktúra kiépítettségében, a sportolási lehetőségek helyszíneiben, eszközeiben található eltérés. Ugyanakkor az időhiány mind a két esetben jelentkezett.

További motivációt jelentett amennyiben a sporttevékenységekben az oktatók nem csak irányítóként, hanem résztvevőként is szerepeltek.

Ugyanakkor ez nagymértékben hozzájárul a hallgatók tanulási motivációjának erősítéséhez.

Kulcsszavak: sport, hallgatók, motiváció

Mérkőzésterhelés elemzése NB I./B-s férfi kézilabda csapatok között

Filó Csilla, Nagy Tamás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: csilla.fil@etk.pte.hu

Bevezetés

A 21. század elejére megteremtődött annak lehetősége, hogy sportolóinkat az edzéseken és a versenyeken folyamatosan mérjük, amely hozzásegíti a felkészítőket az optimális terhelések megtervezésére, minimálisra redukálva a sérülés rizikót. Nemzetközi professzionális sportolókat megfigyelve ismerjük, hogy az elmúlt évtized elején a labdarúgásban kezdték el használni először ezeket a teljesítmény mérő, analízis rendszereket. A kézilabda sportágban is jelen van az eszköz, amely hatással van a sportág fejlődésére. A mérkőzésterhelés alapú felkészítés alapvető fejlesztéssé vált a modern kézilabdában, amely leírja számunkra, hogy versenyhelyzetben milyen terhelés éri a sportolót és ezen elemzések ismeretében tudjuk a felkészítő programot megtervezni. Több publikáció kiemeli, hogy a mérkőzésterhelés alapú mérés megkönnyíti a kommunikációt a felkészítő szakemberek között. Kutatásunk alapján feltételezzük, hogy azon csapat nyeri meg a mérkőzéseket, amelynek a mérkőzésterhelési mutatói kedvezőbbek.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat a 2019/20-as idény NB I./B Telekom Veszprém U21 – PEAC kézilabda mérkőzésén végeztük (N=27, N₁=13, N₂=14). A játékosok által viselt és a labdába beépített érzékelők pontos helyzet- és teljesítmény adatokat generálnak. Egy nagy teljesítményű elemző szoftver valós időben elemzi a teljesítményt, a taktikákat és a labda-adatokat. A mért adatok alapján a csapatok játékosai között kétmintás t-próbával igazoljuk, hogy van különbség a változók között és leíró statisztikákkal reprezentáljuk, a győztes csapat játékosainak jobb eredményét.

Eredmények

A felsorolt változók tekintetében elvégzett kétmintás t-próbák alapján a következő p eredményeket kaptuk: anyagcsere reakciók a futás során (p=0,044), gyorsulási terhelés (p=0,49), irányváltás mennyisége (p=0,05), sprint (p=

0,001), labdabirtoklás (p=0,04), lövés (P=0,982), labdapassz (p=0,873), felugrás (p=0,032), megtett távolság (p=0,012), sebesség (p=0,488).

Következtetések

Feltételezésünk igazolódott, az általunk végzett statisztikai elemzések a változók (10) tekintetében igazolták (2 kivétellel), hogy eltérők a mintáink, vagyis különbözik a két csapat teljesítménye egymástól. Leíró statisztikák igazolják a győztes csapat jobb eredményeit.

Kulcsszavak: kézilabda, mérkőzésterhelés, teljesítmény elemző szoftver, gyorsulási terhelés, labdabirtoklás

A sportdiagnosztika fogalomrendszere, különös tekintettel a terheléses vizsgálatokra

Fülöp Tibor

LifeLike Egészségügyi és Mozgásdiagnosztikai Központ, Budapest

E-mail: tiber.fulop@llbp.hu

Bevezetés

A sporttudomány szaknyelvében rengeteg kifejezés ismeretes a sportdiagnosztikai vizsgálatok témakörében. Sokszor szinonimaként használják őket, és nincs egységesen értelmezett mögöttes tartalmuk.

Anyag és módszerek

Az edzői munkám során, valamint a gyakorlati diagnosztikai praxisban megfigyeltem, hogy a szakkifejezéseket követően, a jelentéstartalom figyelmen kívül hagyásával alkalmazzák sporttudományi szakemberek, edzők, sportolók. Tanulmányaim és laborvezetői tevékenységem éve alatt sikerült rendszerbe foglalni az egyes vizsgálati módszereket, és elkülöníteni a szakkifejezések gyakorlati alkalmazhatóságát, az eltérő jelentéstartalom függvényében.

Eredmények

A sportdiagnosztika tárgykörébe tartozó terhelésdiagnosztikai vizsgálatokon belül az egyes vizsgálati módszerek más-más kérdésre keresik a választ. Ennek megfelelően eltérő skatundást, látásmódot, kérdésfelvetést és kiértékelést igényelnek. A terheléses EKG és a terhelésélettani vizsgálat elsősorban a terhelhetőséget, az egyes szervrendszerek sportterhelés közbeni működését vizsgálja, így nem csak egészséges embereken végezhető. Ezzel szemben a teljesítménydiagnosztika az egészséges sportolók által nyújtott aktuális teljesítményt monitorozza, és arra ad választ, hogy milyen területeken kell változtatnia ahhoz, hogy sportágában/versenyszámában jobb teljesítményre legyen képes. Ez történhet labor- és pályatesztekkel egyaránt, számtalan tesztípus áll rendelkezésre az egyes képességek méréséhez. A terhelésélettani és teljesítménydiagnosztikát ötvöző teljesítményélettani vizsgálat komplexen méri fel a terhelhetőséget és a teljesítményt, azonban ebben az esetben az ösvér-megoldás negatívumaival is számolni kell.

Következtetések

Az egyes sportdiagnosztikai vizsgáló módszerek, eljárások rendszerének pontos ismerete, az egységes értelmezés a végfelhasználói oldal, az edzők és sportolók számára létfontosságú a valóban szükséges és megfelelő vizsgálatra való jelentkezés, valamint a kapott eredmények megértése, a gyakorlati munkába történő átültetése szempontjából.

Kulcsszavak: sportdiagnosztika, terhelésdiagnosztika, terhelésélettani, teljesítményélettani, teljesítménydiagnosztika

Nemzeti karakter értéke a sportban

Fűrész Diána Ivett¹, Kehl Dániel², Rappai Gábor²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi
Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

E-mail: diana.furesz@etk.pte.hu

Bevezetés

Amióta nemzeti válogatottak, illetve nemzetüket képviselő sportolók küzdenek egymással a sportpályákon, azóta jelen van az igény arra, hogy azonosítsuk az egyes nemzetek sportbéli karakterét. A sport világszintű elterjedése, valamint a média állandó jelenléte a sportversenyeken még gyakoribbá tette a nemzeti karakter hangsúlyozását. A jelentőséget számos tanulmány vizsgálta már, ugyanakkor tudomásunk szerint eddig még senki sem foglalkozott azzal a kérdéssel, hogy ki lehet-e fejteni pénzben, vagy valamilyen hasonlóan egzakt értékmérővel a nemzeti karakter értékét.

Anyag és módszerek

A nemzeti karakter értékének felméréséhez összegyűjtöttük a nagy futballtornák, illetve versenyek egyenes kieséses szakaszában, 2005 és 2019 között lejátszott mérkőzéseit, valamint az egyes csapatok piaci értékét. 840 párharc kimenetelét binárisan kódolva kialakítottunk egy adatállományt, melynek minden (párharcenként kettő) megfigyelése jellemezhető az adott csapat nemzeti hovatartozásával, a csapat szemszögéből meghatározott értékkülönbözettel, valamint a továbbjutást jelző dummy-val (0, ha a csapat kiesett, 1, ha továbbjutott). A logisztikus regresszió paraméterbecslése lehetővé teszi, hogy minden nemzethez egy pénzben mért összeget rendeljünk, amelynél kedvezőbb csapatérték-különbséget esetén 50%-nál nagyobb esély mutatkozik arra, hogy az adott nemzet csapata továbbjut az egyenes kieséses szakaszban.

Eredmények

A viszonylag nagy hátrányt ledolgozni képes nemzetek, várokozásainknak megfelelően a viszonylag kevésbé tehető kelet-európai nemzetek (Románia, Fehéroroszország, Szlovákia), illetve a labdarúgásukat csak az utóbbi évtizedekben fejlesztő országok (Ciprus, Kazahsztán). Szintén illeszkedett a gyakran emlegetett sztereotípiákhoz, hogy a török, vagy belga csapatok akár nagy pozitív értékkülönbséget esetén is gyakran veszítik el a továbbjutás lehetőségét. Meglepetést okozott ugyanakkor, hogy az általában nagy küzdőként emlegetett nemzetek (pl. a horvát, vagy a skót) mindössze a középmezőnyben végeztek.

Következtetések

Kutatásunknak nyilvánvalóan korlátot szab, hogy mindössze a labdarúgásról rendelkezünk adatokkal, valamint megállapításaink értékelése során azt is figyelembe kell venni, hogy a vizsgált labdarúgó klubok semmiképpen sem tekinthetők tisztán egy nemzet játékosaiából állónak.

Kulcsszavak: nemzeti karakter, labdarúgás, érték, logisztikus regresszió

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

Mérkőzések és edzésterhelési jellemzők vizsgálata U17-es akadémiai képzésben résztvevő elit férfi labdarúgók körében

Gabnai Sándor Gergely¹, Kósa Lili^{1,2}, Bauer Richárd¹, Gyagya Attila¹, Soós Imre¹, Barthalos István⁴, Ihász Ferenc^{1,3}

¹ETO FC Győr, Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia, Győr

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

⁴Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

E-mail: gabnai.gergely@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgásban a játékot meghatározó technikai és taktikai elemek mellett fontos szerepe van az ezek elvégzése közben történő nagy sebességű futásoknak és intenzív sebességváltozásoknak, irányváltásoknak. Ezeknek, a játékosokat érő lokomotorikus és mechanikai igénybevételeknek való megfelelés a feltétele a sikerességnek és a sérülések elkerülésének. A vizsgálat célja ezen jellemzők vizsgálata mérkőzés- és edzéskörülmények között.

Anyag és módszerek

U17-es korosztályú NBI-ben szereplő (N=14) labdarúgót vizsgáltunk, egy edző- és egy bajnoki mérkőzésen, illetve egy másfél órás, plyometrikus gyakorlatokat: sprinteket és párharc szituációkat tartalmazó edzésen. A vizsgált paraméterek a következők voltak: pulzuszonákban eltöltött idő, mozgások mennyiségi és minőségi jellemzői és az intenzív (>(-)3m*s⁻²) gyorsítások és lassítások száma. Az adatok rögzítése Polar Team Pro-val történt. Az adatok feldolgozásához Statistica for Windows programcsomagot használtuk.

Eredmények

A mérkőzések intenzitása a percenként megtett távolság és a pulzuszonákban eltöltött idő alapján jóval nagyobb, mint a vizsgált edzésé. Az összesen elvégzett intenzív gyorsítások és lassítások tekintetében nincs különbség a mérkőzés és az edzés között, viszont az edzéseken végzett gyorsítások száma meghaladja a mérkőzésen mért eredményeket, míg a lassítások esetében pont fordított a helyzet. A csapatátlagok alapján a 90-100%-os pulzustartományban eltöltött idő és az intenzív mechanikai terhelés szempontjából a legnagyobb igénybevételt a bajnoki mérkőzés első félideje jelentette. Az ezt követő félidőben azonban jelentős visszaesés figyelhető meg a percenként megtett távolság, a maximális sebesség, a nagysebességű futások és az intenzív gyorsítások és lassítások együttes mennyisége tekintetében.

Következtetések

Az edzésen az intenzív gyorsítások száma magasabb volt a mérkőzésen mért eredményeknél és meghaladta a lassítások számát is, míg a mérkőzéseken jellemzően a lassítások fordultak elő többször. Ezen jelenség kompenzációjára az edzések során elvégzett sprintekbe és feladatokba kényszerített lassítási tényezőket integráltunk, hogy a játékosokat megfelelő módon felkészítsük a lassítások során jelentkező mechanikai terhelésre. A bajnoki meccs második félidejében megfigyelhető visszaesések feltehetőleg az gyorsasági- és erőállóképesség hiányára vezethetők vissza.

Kulcsszavak: labdarúgás, pulzusterhelés, lokomotorikus és mechanikai terhelés, edzéstervezés, prevenció

Sportolók és sportágak presztízse Magyarországon

Gál Andrea, Németh Petra

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gal.andrea@tf.hu

Bevezetés

Magyarországon az élsport kiemelt figyelmet és támogatást kap mind politikai, mind gazdasági szempontból, de nagyon kevés tudományos jellegű visszajelzéssel rendelkezünk arról, hogy vajon a magyar társadalom, benne a sportban dolgozó szakemberekkel, miképpen értékeli az egyes sportágakat és azok képviselőit. Erre leginkább a presztízsvizsgálat lenne alkalmas, hazánkban azonban mindeztől nem történt olyan átfogó kutatás, amely kifejezetten a sportolókat vagy a sportágakat rangsorolná előre meghatározott szempontok szerint, és ez által lehetővé tenné egy összetett presztízsmutató megalkotását. Az előadásban a KSH 2016-os foglalkozási presztízsvizsgálatának eredményeit is felhasználva bemutatjuk azt a kutatást, melyben 20 sportágat vizsgáltunk olyan dimenziókban, mint az eredményesség, a hazai népszerűség, a sportolók által megszerezhető jövedelem szintje, az ország nemzetközi elismertetéséhez való hozzájárulás, a sportággal járó esetleges egészségkárosodás, illetve az illegális teljesítményfokozók használatának veszélye.

Anyag és módszerek

A 2018/2019-es tanévben a Testnevelési Egyetem Szakedző MSc és Edző BSc levelező szakos hallgatóknak körében kérdőíves vizsgálatot végeztünk annak céljából, hogy felmérjük a meghatározott dimenziók mentén alkotott véleményüket az egyes sportágakról. Összesen 106, 19-58 év közötti leendő sportedzőtől érkezett vissza kérdőív, a nemi megoszlást tekintve 62,3%-uk férfi és 37,7%-uk nő. Az adatok feldolgozása az SPSS 22.0. programmal történt.

Eredmények

A válaszadók sikeres vízi sportágainkat (úszás, vízilabda, kajak-kenu) tartják leginkább nemzetközi szinten eredményesnek és országimázs-növelőnek, a csapatsportágakat népszerűnek, a labdarúgást a legjövődélmezőbbnek, sérülés vagy a doppinghasználat miatt az ökölvívást, a testépítést és a súlyemelést pedig a legveszélyesebbeknek. Az eredmények azonban a női és a férfi szakágakat tekintve jelentős eltéréseket mutathatnak. Túlfizetett sportolókat elsősorban a csapatsportághoz kötnek, míg az öttusának, a kajak-kenuknak és az atlétikának több támogatást ítélnének meg.

Következtetések

A sport presztízsvizsgálat során nemcsak arra derült fény, hogy a foglalkozásokhoz hasonlóan itt is egy hierarchikus rangsort lehet felállítani a sportágak között, hanem arra is, hogy a különböző presztízsmutatók között bizonyos sportokon belül inkonzisztencia mutatkozik. Az eredmények egyrészt betekintést adnak a sportágak/sportolók társadalmi megítéléséről, és egyben arról tanúskodnak, hogy a sportban tapasztalt leendő okleveles edzők és szakedzők többsége szívesen nevelne élsportolót gyermekéből, ez a karrier tehát manapság is vonzó opció lehet, ha nem is minden sportág vonatkozásában.

Kulcsszavak: élsport, sportágak, presztízsz, presztízsz-rangsor

Egyéni társadalmi felelősségvállalás lehetőségei a szabadidősportban

Gósi Zsuzsanna¹, Tóth Dávid Zoltán², Bukta Zsuzsanna¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Bevezetés

A modern kor emberének megnövekedett és átalakult a szabadidő felhasználásának szerkezete. Egyre többen fedezték fel a mozgás jótékony hatását és szükségességét az ülő életmód mellett. Ezzel párhuzamosan a társadalmi felelősségvállalás, benne az önkéntesség és az adományozás is figyelmet követelt magának a mindennapi életben. Korunk jellemzője, hogy nagyon sok sporteseményt kapcsolnak össze a jótékonyág különböző formáival. Ennek egy speciális megjelenése a „követes adománygyűjtés”, amely a futóeseményeken vált leginkább elterjedté.

Anyag és módszerek

A témában szakirodalmi elemzést készítettünk, amely az adományozás és az egyéni társadalmi felelősségvállalás kérdéskörére fókuszált. Ezt követően egy speciális sporthoz köthető adománygyűjtési forma, a „követes adománygyűjtés” jellemzőit tártuk fel. Ez alapján került kidolgozásra egy online kérdőív, melynek eredményeit leíró statisztikai módszerekkel elemeztük.

Eredmények

A kérdőívet különböző közösségi média platformokon osztottuk meg, összeségében 162-en adtak válaszokat. A kitöltők, hasonlóan az országos felmérések adataihoz, éves szinten párezer forintot adományoznak. A sporthoz köthető jótékonyági formák között megjelent az önkéntesség, a hátrányos helyzetű sportoló segítése és az adománygyűjtés. Hét fokozatú skálán 6,05-ös értéket jelentett, hogy mennyire tartják fontosnak a jótékonyág megjelenését a sporteseményeken. A követes (peer-to-peer) adománygyűjtésre vonatkozó válaszok elemzése azt mutatta, hogy Magyarországon ennek a szinterei elsősorban a futóesemények. Az adománygyűjtő futók a facebook-ot és az instagram-ot emelték ki olyan szempontból, hogy itt hívták fel a figyelmet a saját kampányukra. A követes többsége az ismerőseitől egyértelmű pozitív visszajelzést kapott, és sikerült elérni az előre kitűzött célokat.

Következtetések

Az adományozás és önkéntesség a szabadidősport területén hasonló a körülöttünk lévő országokban is megfigyelhető tendenciákhoz. A kérdőív rávilágított arra, hogy döntő többség fontosnak tartja a sporthoz köthető jótékonyágot és adományozást saját maga mégsem aktív résztvevője az ilyen típusú programoknak. A „követes adománygyűjtők” akkor értek el igazán sikereket, ha aktívan hívták fel az ismerőseik figyelmét a kampányra.

Kulcsszavak: egyéni társadalmi felelősségvállalás, adományozás, követes adománygyűjtés, szabadidő sport, futás

Mechanikai edzés-teljesítmény vizsgálata utánpótláskorú labdarúgóknál

Gusztafik Ádám, Koltai Miklós

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: adam.gusztafik@gmail.com

Bevezetés

Az utánpótláskorú játékosok edzésterhelésének monitorozása korszerű eszközökkel elengedhetetlen a folyamatos fejlődés szempontjából a kiemelt szintű akadémiákon. A mechanikai összetevők jelentős megterhelést jelentenek az izomzat számára a gyakori mikromozgások hatására. Ezen paraméterek a terhelés aciklikus mozgásait jelenítik meg.

Anyag és módszerek

A kutatás során a Szombathelyi Illés Akadémián U15-U19-es korosztályokban mért adatok elemzésére került sor $N=73$.

Testi paraméterek, teljesítménypróbák: testtömeg, testmagasság, Yo-Yo IRTL1, 30 m futás, FMS, helyből távolugrás. Továbbá Catapult standardizált heti edzésriportok mechanikai teljesítmény adatainak 6 hetes átlageredményei (2019.42-47.hét): Total Player Load (TPL), magas intenzitású gyorsulás (AH), magas intenzitású lassulás (DH), magas intenzitású irányváltoztatások balra és jobbra (CoD R, CoD L), magas felugrások (JCB), robbanékony akciók 2D (EE).

Az adatok feldolgozását IBM SPSS Statistics25 program segítségével végeztük ($p<0,05$).

Eredmények

Az Illés Akadémia játékosai jól teljesítettek a motorikus tesztekben: YoYo IRTL1 ($M=2,155$; $SD=311$), 30 m ($M=4,34$; $SD=0,26$); SLJ ($M=2,28$; $SD=0,18$) a különböző korosztályok dinamikus fejlődést mutatnak. Az FMS eredményekben az U17-es korosztályban némi visszaesés tapasztalható. A helyből távolugrás és az alábbi paraméterek között találtunk közepes erősségű, szignifikáns korrelációt: testtömeg ($r=0,62$), testmagasság ($r=0,65$), 30 m ($r=0,69$). A robbanékony akciók (EE) és az alábbi mechanikai változók között erős kapcsolat van. (AH 0,83; DH 0,79; CoDL 0,87; CoDR 0,83). A korosztályok közötti különbözőség statisztikailag igazolható (kivéve: TPL, AH és CoDL). A különbség az U15 and U16 között szembetűnő.

Következtetések

A magas intenzitású mikromozgások alkalmazására nagy hangsúlyt kell fektetni a periodizáció keretében a fiatal labdarúgók edzésterhelésének kialakítása során.

Kulcsszavak: utánpótlás labdarúgás, Catapult, mechanikai teljesítmény

A hazai rendezésű sportrendezvények hatásai és öröksége Győrben – sportlétesítmények és sportaktivitás

Gyömörei Tamás¹, Máté Tünde^{2,3}

¹Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és Sportközpont, Győr

²Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

³Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: gyomorei@sze.hu

Bevezetés

Az elmúlt 5 évben (2014-2019 között) több mint 30 nemzetközi sportrendezvény került megrendezésre Győr városában. Ezek közül kiemelkedő jelentőségű a 2017-ben

megrendezésre kerülő Európai Ifjúsági Olimpia Fesztivál, amely Magyarország első olimpiai rendezvénye volt. A nemzetközi sportrendezvények hatásainak, a rendezvény megvalósulása után az örökségek, multidimenziós hatások vizsgálatakor kiemelt jelentőségű az örökség hasznosítása, és a társadalmi hatások hosszú távú fenntarthatósága. Győrben több nagy, nemzetközi szinten is kiemelkedő felszereltségű sportlétesítmény épült, amelyek a nemzetközi sportrendezvények örökségei. Kutatásunkban a nemzetközi sportrendezvények örökségei és társadalmi hatásai közötti összefüggéseket vizsgáltuk, azzal az új kutatási iránnyal kiegészítve, hogy ezek hogyan csatornázhatók be az egészséggazdasághoz, milyen hatások érhetők el ezen a területen?

Anyag és módszerek

A vizsgálatkor a következő kérdésekre kerestük a válaszokat. A rendezvények után a megvalósuló sportlétesítmény fejlesztések hogyan növelhetik, növelik Győr város sportéletét, sportaktivitását és emellett hogyan válhatnak az egészséggazdaság meghatározó tényezőivé, melyek a legfőbb tapasztalatok? Az empirikus kutatás során kvalitatív és kvantitatív módszerek kerültek alkalmazásra. A „háromszögletes” kutatási módszerét használva többféle adattípus került felhasználásra.

Eredmények

Az elmúlt 5 évben megépült sportlétesítmények kapacitás eloszlása a hivatásos sport esetében meghatározó. A szabadidősport az utánpótlás-nevelés számára biztosított új feltételek által került növekedésre. Szervezeti átalakulások következtében új struktúrával hatékonyabb működés jött létre ezen a területen.

Következtetések

A nemzetközi sportrendezvények örökségének kezelése, multidimenziós hatásainak fenntartása költség és erőforrás igényes, amely megfelelő szervezeti struktúrával és lakossági kommunikációval érhető el.

Kulcsszavak: sportrendezvények, sportlétesítmények, egészségfejlesztés, egészségmegőrzés

A kutatás a „Sport-, Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projekt, EFOP-3.6.2-16-2017-00003 azonosítószámú pályázati projekt támogatásával jött létre.

Új non-invazív módszer a terhelés alatti arteriás-vénás O_2 differencia és a stroke volumen meghatározására

Györe István, Béres Bettina, Kalabiska Irina, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: dr.gyoreistvan@gmail.com

Bevezetés

A sportolók kardiorespiratorikus teljesítőképességét a maximális oxigénfelvétellel jellemezzük. Az O_2 felvétel a Fick törvény alapján, a szívperctérfogat (Q) és az arteriás-vénás O_2 differencia [$c(a-v)O_2$] szorzata. A szívperctérfogatot a stroke volumen (SV) és a pulzusszám szorzata határozza meg. A nyugalmi szívperctérfogat meghatározására számos módszert dolgoztak ki, de terhelés alatti folyamatos mérésre a képzelt eljárások nem alkalmasak, az impedanciás mérőmódszerek pedig körülményesek és nagyon érzékenyek. A $c(a-v)O_2$ meghatározására döntően invazív módszerek állnak rendelkezésre. Célunk volt olyan módszer kidolgozása, amely alkalmas terhelés alatt, a $c(a-v)O_2$, a szívperctérfogat és a stroke volumen meghatározására invazív beavatkozás nélkül.

Anyag és módszerek

Spiroergometriai vizsgálat során (Jaeger CPX, Vyntus) a mért gázcsere paramétereiből kiszámítottuk a $c(a-v)O_2$ értékét. A szívperctérfogatot a $VO_2/c(a-v)O_2$ hányadosból, míg a stroke volument a $Q/pulzus$ hányadosból számoltuk ki. A $c(a-v)O_2$ -ból a szöveti gázcsere tudunk következtetni, azt mutatja meg, hogy a szervezet 1 liter vérből hány ml O_2 képes felvenni. A módszer tesztelésére eltérő terhelési protokollokat, terhelési eszközöket és különböző sportágak versenyzőinek spiroergometriás mérési eredményeit vettük figyelembe. Meghatároztuk a VO_2 peak-hez tartozó értékeket. A terhelés alatti változások nyomon követésére a VO_2 , a terhelési idő és a teljesítmény függvényében is ábrázoltuk a $c(a-v)O_2$ -t, a SV-t és a pulzusszámot.

Eredmények

A $c(a-v)O_2$ és a stroke volumen terhelés alatti értéke és változása nagy egyéni különbségeket mutat, ami életkori, nemi, testalkati és sportági sajátosságokra vezethető vissza. A vizsgált 14-18 éves fiú ($n=1\ 616$) és lány ($n=1\ 002$) sportolók átlag VO_2 peak értéke ($4\ 059 \pm 786$; $2\ 959 \pm 538$ ml/perc), pulzusszáma (191 ± 12 ; 189 ± 13 ütés/perc), $c(a-v)O_2$ értéke (151 ± 17 ; 127 ± 12 ml/liter), SV-je (139 ± 15 ; 122 ± 12 ml) és szívperctérfogata ($26,6 \pm 2,6$; $23,1 \pm 2,4$ liter/perc) az irodalmi adatokkal összhangban van, és az edzett egyének értékeinek felel meg. A terhelés alatti VO_2 és $c(a-v)O_2$ közötti összefüggés harmadfokú egyenlettel írható le. Az egyenlet inflexiós pontja a VO_2 peak 55-65%-ánál van, ami az „aerobic threshold” (AT) zónájának felel meg.

Következtetések

A terhelés alatti $c(a-v)O_2$ és SV meghatározás elősegíti a spiroergometriás vizsgálatok eredményeinek részletesebb elemzését, értékelését. A módszer alkalmas a VO_2 -t meghatározó perifériás és centrális tényezők akut terhelésre bekövetkező változásainak, egyéni különbségeinek meghatározásában. Segít a különböző edzés módszerek szervezetre gyakorolt hatásának elemzésében és a sportolók adaptációs folyamatainak pontosabb megismerésében.

Kulcsszavak: spiroergometria, VO_2 , arteriás-vénás O_2 differencia, stroke volumen, szívperctérfogot

Csapatértékrend és szokásrendszer újraépítése a XXI. század kézilabda sportjában

Györfi János

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gyorfi.janos@tf.hu

Bevezetés

Jelenleg az edzői munkát, a tényleges napi gyakorlatot még mindig nagyon kevés sporttudományi képzettséggel rendelkező szakember segíti, ezért is van kitüntetett jelentősége az edzők sportpedagógiai és didaktikai felkészültségének, a sporttudományi eredmények edzői alkalmazásának. Az utóbbi években csökkent a sportlétesítményekben az „edző-sportoló” közötti, közösen töltött, „megélt” idő mennyisége. A pedagógiai-nevelési tudatos hatások gyengültek, a tudatosan átadott és ténylegesen átvett, elfogadott értékek nem képeznek szilárd tájékozódási irányt a sportolók számára. Az általános értékválság közepette elbizonytalanodtak az edzők abban a kérdésben, hogy milyen értékeket, mikor, hol és milyen formában adjanak át sportolóiknak, pedig ma is társadalmi elvárás a sportolók példadó, mintaszerű viselkedése, a fair play szellemiségének gyakorlása. A sajtó figyelme és megvalósított gyakorlata pontosan a negatív példákat emeli ki a sportolók életútjából. Az edzőknek ezért is kiemelt felelőssége van a sporttudományi eredmények figyelmében, és a munkába történő tényleges beépítésben. A vá-

logatottak nemzetközi szereplése esetén kötelezően, de lokális szinten sem foglalkozhat egy edző a szükséges szintnél kevesebbet például a nemzeti, települési, egyesületi identitás, pozitív attitűdrendszer, motiváltság, csapatértékrend, szokásrendszer kialakításával. A szükséges szint kérdésében fennállhat szakmai vita, de a sport értékrendszerének alapjai például a fair play szellemiségének kialakítása, tehát a munka tervezése és megvalósított gyakorlata napjainkban nélkülözhetetlen.

Anyag és módszerek

A külföldi és hazai írott és elektronikus szakirodalom áttekintése után, kvalitatív módszerrel a sportág kiemelkedő edzőivel, szakembereivel lefolytatott mélyinterjúk képezték a vizsgálat és az előadás anyagát.

Eredmények

A mesteredző és szakedző kollégák egyetértenek a csapatértékrend és szokásrendszer tudatos alakításának szükségességével, de a gyakorlatban rendkívül ritkán kerül erre tudatosan és konkrétan sor, leszűkült az időfaktor, amit ezen területekre fordítanak. A válogatottaknál és az alacsonyabb osztályban versenyző csapatoknál szükség lenne tudatos tervezésre és jelentősebb pedagógiai munkára, de az első osztályban a jelentős („munkaerő”) játékosváندorlás miatt, ezen kérdések háttérbe szorultak, vagy csak rendkívül időlegesek, a lokális kötődések nem alakulnak ki.

Következtetések

Az átadott értékekben a sportban konszenzus szükséges, ebben a vezetőnek, az edzőnek stabilnak, szilárdnak és egyetemesnek kell lennie. Az általános értékek vállalása mellett, ismételt fel vagy újra kell építeni a lokális értékeket, ezzel viszonyítási pontokat kell alkotni a sportoló fiatalok számára. A sportolótól elvárható testi-szellemi-lelki komplex viselkedési modellel meg kell ismertetni a sportolókat. Az edzőképzésben, továbbképzésekben központibb módon és kiemelten kell kezelni a sportpedagógiai munkát, közösség-szervezési feladatokat például a csapatok terének és idejének tudatos újra strukturálását, a csoportkohézió növelését, a csapatidentitás megerősítését – például szimbólumok, csapattörténet – vagy a közös ünnepek megszervezését.

Kulcsszavak: értékrend, közösségépítés, csapatidentitás, közösségi kohézió

Akut intenzív fizikai terhelés hatása az extracelluláris vezikulákra

György Bernadett¹, Buzás Edit², Koltai Erika¹, Torma Ferenc¹, Szabó Tamás³, Radák Zsolt¹

¹Testnevelési Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Genetikai, Sejt- és Immunbiológiai Intézet, Budapest

³Testnevelési Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: gyorgy.bernadett.tf@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás és a testmozgás fontos a szív- és érrendszeri betegségek javításához. Egyre több a bizonyíték arra, hogy a magas intenzitással járó edzés nagyobb egészségügyi előnyöket biztosít, mint az alacsonyabb intenzitás, hosszabb időtartamú edzés. A sejtek eltérő méretű extracelluláris vezikulákat bocsátanak ki, melyekről előzetes kutatások alapján feltételezik, hogy az edzés szisztémás hatásaiért felelősek lehetnek különböző biomolekulák átadásával. Kutatásunkban azt a célt tűztük ki, hogy akut, intenzív fizikai terhelés hatását vizsgáljuk az extracelluláris vezikulákra, melyeket humán vénás vérből izolálunk és elemzünk, melyek segítségével jobban átláthatóvá válhat,

melyik időpontú mintavételnél mekkora mennyiségű, és milyen mérettartományba eső extracelluláris vezikula van jelen. A mintavétel lépéseinek optimalizálása fontos a vezikulák izolálásához, mivel számos zavaró tényező (például: hemolízis, lipémia, ichterus, trombocita) befolyásolja a feloldozhatóságot.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban (N=12) 20-35 év közötti, egészséges férfiak vettek részt, akik először egy Wingate tesztet hajtottak végre. A tesztet követő napon a vizsgálati alanyok egyszeri, magas intenzitású intervall edzést (HIIT) végeztek kerékpár ergométeren (5 perc bemelegítés, 40 másodperc kerékpározás – teljesítmény: 3,5Wxttkg, 2 perc pihenő, 6 ciklus). A vizsgálat során vér mintavétele történt könyökvénából edzés előtt, majd közvetlenül, 5 órával és 24 órával az edzés után. A vérvételt 12 órás éhezés, és alacsony zsírtartalmú étrend előzte meg. A vérmintákat centrifugában sejt- és trombocita mentesítettük és -80 °C-on tároltuk.

Eredmények

A lecentrifugált vérmintákból hematológia automatán vizsgáltam a trombocita és hemoglobin mennyiségét. A trombociták esetén a minták 83,3%-a egyáltalán nem, míg 16,7%-a 1×10^9 sejt/ml mennyiséget tartalmazott. Hemoglobin esetén 66,7% egyáltalán nem, míg 33,3% 1 g/L mennyiséget tartalmazott. Fotométeren a hemolízis, lipémia és ichterushoz tartozó hullámhosszokon mért abszorbanciákat mértem, és egy 0-5-ig tartó skálájú pontrendszer alapján értékeltem. A minták 97,9%-a az izolálást zavaró tényezőktől mentesnek bizonyult.

Következtetések

Az alkalmazott mérési beállítás és mintavételi eljárás alkalmasnak tűnik a vezikula izoláláshoz szükséges megfelelő minőségű minták kinyerésére. Az optimalizálással alkalmazott mintákból extracelluláris vezikulák izolálása és detektálása következik különböző molekuláris biológiai módszerekkel.

Kulcsszavak: extracelluláris vezikula, HIIT, akut fizikai terhelés

A Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnok képzőművészeti vonatkozásai

György Imre

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: imre.gyorgy@mnsk.hu

Bevezetés

Az Istvánmezei úton, nagyobb testvéreinek – mint a Puskás Ferenc Stadion, Kisstadion, Budapest Sportaréna – árnyékában bújjik meg a Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnok. Talán nincs a köztudatban, hogy az épületben országunk legelső fedett sportcsarnokát tisztelhetjük.

A csarnok – mai napig szegényes szakirodalommal rendelkező – történetét a 2019-es évben kezdtem el feltárni. Az építészeti tervek és hagyatékok vizsgálata során terelődött a figyelmem az épület homlokzatán található frízre, illetve a belső terekben fellelhető egységes modernista, Art-Deco díszítőelemekre, valamint a homlokzati domborműhöz rendkívül hasonlatos, ismeretlen eredetű intarzia-faldíszre. A csarnok a két világháború közötti magyar kultúrpolitika sport-apoteózisának legnagyobb vállalkozása, így nem csoda, hogy a díszítőelemek megvalósítására művészeti pályázatot írtak ki.

Anyag és módszerek

Az alkotó, a Munkácsy-díjas Kocsis András szobrászművész, akit ez a megbízás tett ismertté a szakmában, a dombormű születésének története mégis feltáratlan, ennek szeretnék utána járni. Kutatásomat, a Magyar Építész Múzeum irattárában található, a csarnok főépítészének számitó Rimanóczy Gyula. és Gerlőczy Gyula-hagyaték vizsgálatával kezdtem, a látványtervekből pedig kiviláglott, hogy már a tervezési folyamat elején is számoltak a domborművel. Kocsis Andrásnak két éve volt elkészíteni a frízt, 1942-ben került a csarnok falára.

Eredmények

A szobrászművészről tudjuk, hogy élete nagy részét Rákospalotán töltötte, de egyelőre feltáratlan, hogy a 15. kerületi Batthyány utcai műtermét használta-e ebben az időben, amelynek bérleti jogát többször felmondta élete során. A grandiózus mű születési körülményei a mai napig feltáratlanok, a belső, szignó nélküli intarzia eredete ismeretlen, a hipotézis miszerint Kocsishoz köthető kutatásra érdemes. Győry Dezső szobrászművész Labdás Lány című kőszobra is a Sportsarnok mellett kapott helyet, készítésének körülményei szintén ismeretlenek.

Következtetések

Az eredmény érdekében további levéltári kutatás, illetve az alkotók hagyatékának mélyebb vizsgálata szükségeltetik.

Kulcsszavak: Nemzeti Sportsarnok, sportépítészet, képzőművészet, art-deco, bauhaus

Water Skyball, a magyar fejlesztésű sportág

Gyuris Zsolt

Magyar Water Skyball Szövetség, Budapest

E-mail: zsolt@waterskyball.hu

Bevezetés

A Fontanus Tudományos Módszertani Kutató- és Oktatási Központ célja egy olyan játék (oktatási módszer) létrehozása volt, mely számos fizikai és mentális képesség, készség fejlesztésére alkalmas, élvezetes és széles közönség számára játszható.

A magyar lakosság 70-80%-a nem sportol rendszeresen, a 21. századi ember az életmódjával a rendszeres mozgástól eltávolodott. A Fontanus Központ kutatási projektjének célja egy olyan új oktatási módszer kidolgozása volt, amely alkalmazkodik a 21. századi ember életmódjához, igényeihez, a fizikális képességek mellett nagy hangsúlyt kap a taktika, ügyesség, a helyzetek felismerése és ezáltal a fizikai képességek fejlesztése mellett a mentális képességek fejlesztése is előtérbe kerül. Mindezt olyan keretek között, amely széles közönség számára könnyen elsajátítható, játékos, élményekben gazdag oktatási módszerként.

Anyag és módszerek

A Fontanus Tudományos Módszertani Kutató- és Oktatási Központ keretében Török-Szabó Balázs szakmai vezetésével zajlott a kutatómunka az oktatási módszer kidolgozására. A kutatócsapat további tagjai voltak többek között dr. Bajzik Éva mozgásszervi rehabilitációs szakorvos, Hacker Péter testnevelő, edző. A kutatómunka, a módszer tesztelése több, mint 100 ember bevonásával zajlott:

- korosztály 14-50 év
- nem: férfi és női játékosok
- sportolói múlt: élsportolóktól egészen a mozgásszegény életmódig

Az oktatási módszer kidolgozásához felhasznált alapvető módszer a megfigyelés és a logika eszközei voltak.

Eredmények

A Water Skyball új, magyar fejlesztésű, speciális szabályokkal rendelkező vízi páros sportág megalkotása.

Az oktatási módszer kifejlesztése olyan jól sikerült, hogy a játékból mára önálló sportág jött létre: a Magyar Water Skyball Szövetség 2015 óta évente rendez országos női és férfi bajnokságot első és másodosztályú versenyzők számára.

Következtetések

A Water Skyball sportág többek között rendkívül hatékony módszer arra, hogy a mozgástól, rendszeres mozgástól el-távolodott embereket megszólítsa, mozgásra bírja.

A Water Skyball sportágat kipróbálók több, mint 80%-a újra ki akarja próbálni a sportágat: a játszva tanulás természetes folyamat az ember számára felnőtt korban is.

Kétszer 10 perc játék után a fizikai és mentális képességek fejlődése már tetten érhető a játékosokon.

Kulcsszavak: fejlődés, fizikai és mentális képességek, természetes, népszerű, széles tömegbázis

Regionális kapcsolati háló, mint a globális sportvállalattá válás előzetes feltétele?

Hajdú András

Budapesti Corvinus Egyetem, Politikatudományi
Doktori Iskola, Budapest

E-mail: andras.hajdu.sport@gmail.com

Bevezetés

Az előadás azt vizsgálja, hogyan változott a Telekom Veszprém férfi kézilabda csapatának átgazolási stratégiája a klub globális sportvállalattá válásának fázisai során. A klub nemzetközi szerepének, tekintélyének operacionalizálására kínál lehetőséget annak elemzése, hogy a hazai és nemzetközi sikeres szereplés alapját biztosító erőforrások, a játékosok mely rivális csapatoktól érkeztek Veszprémbe. Az előadás három évtized jellegzetességeit mutatja be, az első légiósok érkezésétől kezdődően az aktuális, 2019/2020-as szezonig.

Anyag és módszerek

A globalizáció sportra gyakorolt hatásának irodalma jelentette a kutatás elméleti alapját, amely az előadás keretében a veszprémi kézilabda csapat vonatkozásában kerül illusztrálásra, a játékoskeret változásának bemutatásával, a hálózatelemzés módszerével. A kutatás során 31 szezon játékosai kerültek elemzésre az alapján, hogy mely klubtól szerződtek Veszprémbe. A sportolók előéletéhez a klub kommunikációja (honlap cikkei, MTI közlemények stb.) mellett a Nemzeti Sport, a Képes Sport és a Napló (Veszprém megye napilapja) cikkei biztosítottak forrást.

Eredmények

A hálózatelemzési eredmények révén jól illusztrálhatóvá vált, hogy Veszprém férfi kézilabda csapata 31 szezon során mely kluboktól tudott játékosokat igazolni. Az eredmények nem csupán azt igazolták, hogy a vizsgált időszak alatt a klub a játékoskeret szempontjából globális sportvállalattá vált, hanem egyúttal azt is, hogy ez a folyamat a kapcsolatrendszer tekintetében is lezajlott. Az első évtizedben még domináns magyar klubok aránya folyamatosan csökkent, a „délszláv nyitás” sokszínűsége és kiterjedt kapcsolati hálója pedig a 2010-es évtizedben még szélesebbé vált, a klub nemzetközi eredményességének fokozódásával azonban egyfajta koncentráció is megfigyelhető a legjelentősebb riválisok irányába.

Következtetések

A kutatás relevanciáját az adja, hogy a vezető európai labdarúgó bajnokságokra, valamint az amerikai major ligák

klubjaira koncentráció nemzetközi irodalomban eddig kevés figyelem irányult a kézilabda klubok utóbbi 10-15 évben tapasztalható gyors átalakulására, globalizálódására. Ennek a folyamatnak pedig férfi és női szakágban egyaránt magyar klubok váltak központi szereplőivé.

Kulcsszavak: kézilabda, játékospiac, globalizáció

Pályakezdő testnevelő tanárok és első munkahelyük – módszertani nézőpontú helyzetfelmérés

H. Ekler Judit¹, Némethné Tóth Orsolya¹,
Szivák Judit², Koltai Miklós¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet,
Szombathely

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Intézet,
Budapest

E-mail: heszterane.ekler.judit@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az iskolát jellemző tényezők közül a pedagógiai gyakorlat az, amelynek hatása a tanulói előrehaladásra a legnagyobb jelentőséggel bír. Kiemelkedően fontos mutató a tanulási folyamatokban való bevonódás, a tanulás iránti érdeklődés, motiváció, valamint a közösséghez tartozás érzése is. Ezt a tanulók aktivitására építő tanulásirányítási módszerek alkalmazásával, az aktivitást lehetővé tevő tanulási helyzetek tudatos alakításával érhetjük el. A pályakezdő pedagógusok rendelkeznek a fentieket generálni tudó módszertani ismeretekkel, ugyanakkor ezek alkalmazására első munkahelyükön csak befogadó környezet, és személyes támogatás esetén képesek.

Anyag és módszerek

A kutatás tárgyát pályakezdő testnevelőtanárok (N=10) módszertani repertoárjának, illetve első munkahelyük módszertani kultúrájának összehasonlító vizsgálata képezte. A pályakezdők tudását a képzés tananyagával, az iskolák módszertani kultúráját interjúk és a tanulók (n=205) által észlelt motivációs környezet (PMCSQ-2) vizsgálata alapján vetettük össze.

Eredmények

A pályakezdők egyetemi tanulmányaik során elméletben és kisebb részben gyakorlatban megismerkedtek a tanulóköz-pontú tanítási stílusokkal, azok óravezetési kérdéseivel és eszközeivel. Iskoláikra döntően a hagyományos, tanárköz-pontú oktatási módszerek jellemzők és ez igaz a testnevelés tantárgy oktatására is. A tanulók észlelése a testnevelés órai motivációs környezetről a klasszikus óravezetés szerinti, más tanulmányokban is publikált értékeket mutatja a „Task” és az „Ego” skálán: kooperatív tanulás (3,54), csapat-on belüli szerep (3,19), fejlődésre való törekvés (4,09), hibázástól, büntetéstől való félelem (1,7), egyenlőtlen elismerés (2,02), csapaton belüli rivalizálás (2,47).

Következtetések

Eredményeink megegyeznek azzal a nemzetközi tapasztalással, hogy a pályakezdőket többnyire, módszertani szempontból konzervatív közeg fogadja. Az innovatív rendszerelemek elterjesztésére az EU Tanácsa 2010-ben kiadott dokumentuma fogalmaz meg javaslatokat. A pályakezdő pedagógusok támogatása ki kell terjedjen a szakmai fejlődésre, megerősítésre, a tanári identitás kialakítására és a közösségi beilleszkedésre. A rendszer segítségével a pedagógusok pályán maradását, a tanítás minőségének (és ezáltal hatékonyságának) emelését és az iskolák szakmaiságának innovációk általi fejlesztését kívánják elérni.

Kulcsszavak: tanulóközpontú tanítási stílusok, szakmai támogatás, érzékelt motivációs környezet

Üzleti lehetőségek és állami szerepvállalás a fejlődő országok szabadidősportjában

Havran Zsolt, Szabó Ágnes, Máté Tünde

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: zsolt.havran@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Az előadás a fejlődő országokban a szabadidősport helyzetét, annak üzleti működését vizsgálja. Nemzetközi trend, hogy a gazdaság fejlődésével az emberek egyre több szabadidővel rendelkeznek és egyre inkább a szolgáltatások irányába helyeződik át a gazdaság szerkezete. Tanulmányunkban a közép-kelet-európai régió szabadidősportjának üzleti működésének fejlődésének főbb jellemzőit mutatjuk be 2010-től napjainkig. Dolgozatunk egyik újszerűsége a régióban született tudományos cikkek szisztematikus áttekintése.

Anyag és módszerek

A kutatás során nyolc közép-európai országra (Bulgária, Horvátország, Csehország, Magyarország, Lengyelország, Románia, Szlovákia, Szlovénia) vonatkozóan gyűjtöttünk adatokat, 2010 és 2019 között, az adatok elsődleges forrását az Eurobarométer jelentései és az Eurostat adatbázisa jelentette, valamint egyéb szekunder források, kutatások. Az országok mindegyike volt szocialista ország, jelenleg az Európai Unió tagja és mindenhol komoly problémákat okozott a 2008-ban kezdődő gazdasági válság, amely utáni időszak vizsgálata lett számunkra lényeges. Adatgyűjtésünk során a következő jellemzőket vizsgáltuk: a lakosság sportolási szokásai, háztartások költségei sporttermékekre és sportszolgáltatásokra, szabadidősport szolgáltatások növekedési üteme, sportszergyártás volumene, sportszergyártó vállalatok száma és bevétele. Magyarországi példaként a szabadidősport piaci mentén figyeltük meg a legfőbb szereplők gazdasági teljesítményét a 2010-es években.

Eredmények

A közép-európai országokban általánosságban elmondható, hogy a soha nem sportoló lakosok száma növekedett 2010 és 2018 között, és a rendszeresen sportolók számában nem tapasztalható növekedés. A sportszergyártás volumene, a sportszolgáltatások iránti kereslet ugyanakkor erőteljes növekedésnek indult, utóbbi a legtöbb országban éves 10%-os átlagos növekedési ütemet is meghaladva. Részletes idősoros ábrák segítségével rávilágítunk a hasonlóságokra és a különbségekre, valamint a 8 ország közül a „kiemelkedőkre” és „elmaradókra” az egyes vizsgálati szempontok tekintetében.

Következtetések

Tanulmányunk fő eredményei szerint a szabadidősport különböző piacain működő vállalatok számára egyszerre jelent nagy lehetőséget és kihívást a régióban kialakult helyzet. Az üzleti szereplőknek is szerepet kell vállalni a lakosság szemléletformálásában, miközben a trendek szerint további növekedéssel számolhatnak. Az állam szempontjából fontos tanulság, hogy a szabadidősport iránti kereslet növekedése mögött elsősorban nem a sportolók számának növekedése, hanem a korábban is sportolók sportköltségeinek emelkedése áll, kevesebben költenek többet sportszerekre, sportszolgáltatásokra. Ezért az állam feladata is, hogy segítse a szabadidősport népszerűsítését, a piac élénkítését, hogy minél többen sportoljanak, és ne csak kevesek „luxusa” legyen a sportszerek vásárlása, és a sportszolgáltatások igénybevétele.

Kulcsszavak: szabadidősport, fejlődő országok, sportszolgáltatás, sportfogyasztás, sportszergyártás, Közép-Kelet-Európa

Csapatportolók testösszetételének összehasonlító vizsgálata

Hideg Gabriella, Filó Csilla, Cselik Bence, Telek Laura, Tumpek Nikolett, Papp Zsófia, Tóth Miklós, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: gabriella.hideg@efk.pte.hu

Bevezetés

A sportolók és teljesítményük vizsgálata, laboratóriumi körülmények közötti monitorozása hosszú évtizedek óta a tudományos érdeklődés homlokerében van. Mindez nem meglepő, hiszen a versenysport területén megfigyelhetően kiéleződött a küzdelem a legjobbak közé kerülésért. A XXI. századra a technika rohamos fejlődésével a sportolók fizikai adottságainak és teljesítményének mérése új dimenzióba került. A rendelkezésre álló eszközpark lehetőséget biztosít pontosabb és mélyebb vizsgálatokra, amelyek segítségével az egyéni teljesítőképesség fejlődés és az edzés-módszerek hatékonysága és eredményessége mérhetőbbé válik, az elemzések lehetőséget biztosítanak az újabb módszerek, programok kidolgozására. Célként tűztük ki a Pécs és a város vonzáskörzetében működő sportegyesületek csapatsportolójának (kézilabda, labdarúgás, kosárlabda) testösszetétel vizsgálatát.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban Pécs és vonzáskörzetében működő sportegyesületek csapatsportot űző sportolói kerültek górcső alá. Munkánk során csapatsportolók testméreteit és testösszetételét hasonlítottuk össze. Kutatói kérdésként a következőket fogalmaztuk meg: Testfelépítés, testösszetétel alapján el lehet-e különíteni a különböző sportágakhoz tartozó sportolókat? Milyen paraméterekben és milyen mértékű eltérések mutatkoznak az egyes sportágak sportolói között? Van-e összefüggés a testösszetétel és a játszott posztok között? A mérésekhez OMRON testösszetétel elemző készüléket használtunk. Az anamnézis felvétele után a testtömeg, BMI, testzsír (%), izomarány (%), a test nyugalmi kalóriaégetése, viscerális zsír értékeket mértünk. A kapott eredményeket Microsoft Excel és IBM SPSS statisztikai programokkal elemeztük.

Eredmények

Várható eredményként tisztább képet kaphatunk a csapatsportolók testösszetételének sajátosságairól. Világossá válhat, hogy milyen sportág-specifikus különbségek és/vagy hasonlóságok vannak a kézilabdázók, labdarúgók és kosárlabdázók testösszetételében akár kortól és nemtől függetlenül is.

Következtetések

Vizsgálatunk kezdeti fázisban tart, jelenleg az adatok gyűjtése és rögzítése történik.

Kulcsszavak: csapatsportok, testösszetétel, testzsír-százalék, BMI, látványsportok, labdajátékok

A kutatás a GINOP-2.3.2-15-2016-00047 számú „Analitikai és diagnosztikai kutatási kiválósági központ az egészség és a sportteljesítmény szolgálatában” projekt keretében valósult meg.

Oktatási segédletek használata testnevelés órán

Horváth Cintia

Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Eger

E-mail: horvath.cintia@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A *Nemzeti Alaptanterv* (2012) a Testnevelés és Sport műveltségterület feladatának tekinti a gyermekek motoros képességeinek fejlesztése mellett azon érték- és szokásrendszer megalapozását, mely az egészségtudatos életvezetést alapozza meg. A Kerettanterv sokrétű cél- és feladatrendszer határoz meg, melyben helyet kap az ön- és társértékelés, kreativitás, kooperáció, vállalkozói kompetenciák fejlesztése. Ezen sokrétű feladatrendszer megkívánja a testnevelő tanárok módszertani repertoárjának sokszínűségét. A tanórák szervezési-, valamint komplex oktatási-nevelési feladatainak támogatása érdekében testnevelésórán alkalmazhatunk különböző oktatási segédleteket: ön- és társértékelőlapok, feladatkártyák, fizikai aktivitás napló, NETFIT adatlap. Kutatásunk célja, hogy felmérjük a hazai testnevelő tanárok módszertani megoldásait, valamint a különböző oktatási segédletek alkalmazásának területeit és gyakoriságát.

Anyag és módszerek

A vizsgálat mintáját testnevelő tanárok (N=124) alkották, az ország minden részéről. Az adatfelvétel során a szóbeli és írásbeli kikérdezés módszerét alkalmaztuk a gyakorló pedagógusok körében. Félig strukturált interjúkat alkalmaztunk munkaközösség-vezető, oktatási segédleteket alkalmazó és nem alkalmazó testnevelőkkel. A kérdőív tartalmazott nyílt és zárt végű kérdéseket a módszertani megoldásaikra és oktatási segédletekre vonatkozóan.

Eredmények

A megkérdezett testnevelők 63%-a nem alkalmaz órán NETFIT adatlapot, 46,8%-a feladatkártyát, 75,8%-a ellenőrzőlapot, 56,5% -a pályarajzot, 82%-a ön- és társellenőrző lapot, valamint 84,7%-a fizikai fitességi naplót az egészségi-fitességi állapot monitorozásának érdekében. Ennek ellenére az interjúalanyok által adott válaszok, valamint a kérdőívben megjelent eredmények (63%) alapján a megkérdezettek használnának egy központilag, előre megtervezett, elkészített oktatási segédletet, testnevelés füzetet.

Következtetések

A kapott eredményekkel ellentétben, miszerint jelenleg a testnevelők nagy arányban nem alkalmaznak segédanyagokat óráikon, a későbbiekben alkalmaznának egy létrehozott füzetet annak érdekében, hogy támogassák tanulóikat a testnevelésórához kapcsolódó, valamint a tanórán kívüli, egészségtudatos életvitel érdekében végzett tevékenységekhez kapcsolódó fontos momentumok, eredmények rögzítésében, ami által nyomon követhető a fizikai aktivitásuk, órai munkájuk, teszt-eredményeik, illetve lehetőségük nyílik az új kognitív ismeretek lejegyzésére, valamint az ön- és társértékelés fejlesztésére. Mindezen eredmények, tapasztalatok és javaslatok tükrében létrehozunk egy testnevelés füzetet, amelyet a későbbiekben hatékonyság-vizsgálat alá is vetünk.

Kulcsszavak: testnevelés, oktatás, módszertan, testnevelés füzet

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-19-3 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült.

A felvidéki magyar sportélet a két világháború között

Ivancsó Ádám

Debreceni Egyetem, Történelmi és Néprajzi Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: adam.ivancso@yahoo.ca

Az impériumváltás a felvidéki magyarságot egy merőben új helyzet elé állította. A kisebbségi lét rákényszerítette őket arra, hogy jogaik és identitásuk védelme érdekében megszervezzék az érdekképviselőiket. Ennek következtében amíg a politika a kisebbségjogi küzdelmek terén töltött be meghatározó szerepet, addig a sport az identitás védelmének egyik fontos eszközévé vált. Az egyesületek ilyen irányú tevékenységét az is segítette, hogy Csehszlovákiában a sportélet egy merőben újszerű módon, nemzetiségi alapon szerveződött meg. Ez a gyakorlatban azt jelentette, hogy a csehek és szlovákok közös sportági szakszövetségei mellett a németek, a magyarok, a zsidók és a lengyelek saját szövetségeket alapíthattak, amely lehetőséget teremtett egy rendkívül aktív és színes sportélet kialakulására.

Tanulmányom az 1918-tól 1938-ig tartó időszakot öleli fel, s egy átfogó képet akar mutatni a magyar kisebbség sportjának megszervezéséről, sikereiről és nehézségeiről. A munka elkészüléséhez Turczel Lajos és Igor Machajdík munkássága mellett felhasználtam a szlovákiai magyarság korabeli sajtóanyagait, valamint a legpatinásabb felvidéki egyesületnek, a Pozsonyi Torna Egyletnek a Pozsonyi Városi Levéltárban (Archív mesta Bratislavy) fennmaradt iratait. Következtetésként elmondható, hogy míg politikai téren Prága a centralizmus híve volt, addig a sportéletben a nemzetiségek autonómiája lényegében megvalósult. Az a színvonalas műhelymunka, amely a felvidéki magyar kluboknál folyt az anyaországi sportélet számára is kinevelt olyan meghatározó egyéniségeket, mint Sidó Ferenc vagy Kőnigh György.

Kulcsszavak: sporttörténet, magyarság, Felvidék, Csehszlovákia, Trianon

Az Alzheimer kór fejlődésének vizsgálata, edzés és probiotikumok hatására, transzgenikus egérmodellen; a máj szerepe

Jókai Mátyás, Radák Zsolt

Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: matyas.jokai@gmail.com

Bevezetés

A bélben található mikrobiom egy olyan komplex ökológiai rendszer, mely szerepet játszhat más, az emésztőrendszeren kívüli rendellenességek, betegségek kialakulásában. Az Alzheimer kór az egyik legismertebb neurodegeneratív visszafordíthatatlan betegség. Egér és patkánymodelleken bizonyították már, hogy probiotikus kezelések hatására a bél-funkciók mellett a kognitív funkciók is szignifikánsan javulnak. Ezek az eredmények arra engednek következtetni, hogy az Alzheimer kór mérséklésében pozitív hatást fejthet ki a probiotikus kezelés. Tudjuk továbbá, hogy a testezés az Alzheimer kór kialakulását lassítja az antioxidáns mechanizmusok beindításának köszönhetően. Emellett a testezés mikrobiomot támogat pozitív hatásai is alaposan kutatott témakör. Az edzés szisztematikus hatásai közé sorolhatók a májfunkciókra gyakorolt pozitív befolyások is. A fizikális fittség emelkedésével a májfunkciók emelkedése szignifikánsan összefügg. Az Alzheimer kór szisztematikus

hatása feltételezésünk szerint mérsékelhető edzés és probiotikus kezelés által.

Anyag és módszerek

Összesen 30 db APP/PS1 transzgenikus egeret használtunk a kutatás során. A rácsalókat véletlenszerűen beosztottuk 4 csoportba: edzett, probiotikus kezelést kapott, mindkettőt kapott és kontrollcsoport. Az 5. csoport vad típusú, azonos korú, abszolút kontroll egerekből állt. Minden csoportban 6 egér volt (n=6). Az edző csoportok 20 héten keresztül heti négyszer intervallumos edzést végeztek. A probiotikus kezelés szintén 20 hétig tartott, heti ötször Framelim formájában (120 mg/nap).

Eredmények

Kimutatható volt a transzgenikus egerek és vad típusú egerek mikrobiomja közötti különbség. Ez a változás mérhető befolyással volt az agyi funkciókra, illetve a béta-amiloid fehérje mennyiségére az agyban.

Probiotikus kezelés hatására az antioxidáns védekezésében nagy szerepet játszó NRF-2 transzkripció faktor erősen megnövekedett.

A sejtfunkciók szabályozásában szerepet játszó mTOR szintek között nem tudunk kimutatni különbséget.

Az AMPK foszforiláltsága az edzett egerek májában csökkent a legnagyobb mértékben.

A GLUT4 cukor szpporter szintre nem volt hatással a beavatkozás.

Következtetések

Az Alzheimer kór és a testedzés is szisztematikus hatással bír a teljes szervezetre, így a két indukáló folyamat közötti kapcsolat feltérképezése érdekes feladat.

COX-2 enzim, szabályozó funkciója és a SOD2 dependens mechanizmus szerepe arra enged következtetni, hogy az oxidatív stressz markerek lehetnek az Alzheimer kór kialakulását jelző rizikó faktorok.

Kulcsszavak: Alzheimer, májfunkciók, transzgenikus egérmodell, edzés, probiotikum, mikrobiom

Szigetköz a vízi turizmuson túl

Juhász Rebeka¹, Kiss-Geosits Beatrix²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: jh.rebeka@gmail.com

Bevezetés

Számtalan kutatás részletezi hazánk legnagyobb szigetének, a Győri-medence Duna és a Mosoni-Duna által határolt kistájának vízi turizmusát. Elhelyezkedéséből és jellegéből adódóan a Mosoni-Duna és Öreg-Duna ölelésében fekvő tájegység kiváló lehetőségeket biztosít a vízi turizmus kedvelőinek, de ennél több lehetőség rejlik benne. Feltáró kutatásom során arra kerestem a választ, hogy milyen lehetőségeket nyújt az ide látogatóknak Szigetköz, milyen sportolási lehetőségeket lehet igénybe venni, valamint mekkora igény van alapvetően a vízi turizmus mellett az aktív szabadidő eltöltés egyéb szegmenseire.

Anyag és módszerek

Kutatásom alapvetően empirikus jellegű, mivel a valóságban jól észlelhető, gyakorlati összetevőket feltáró terepkutatás. Kvalitatív, valamint kvantitatív szemléletmód is megjelenik benne a komplex feltárás jegyében. Alapul vettem a híres Szigetköz kutató, Timaffy László írásai mellett szakirányú feltárásokat, a Szigetközi Tájvédelmi Körzet, a Szigetköz Turizmusáért Egyesület feljegyzéseit, valamint a Fertő-Hanság Nemzeti Park Igazgatóságának munkatársaival történt egyeztetéseket.

Eredmények

Kutatásom során a vízi turizmus különböző kategóriáit, valamint csoportosítási szempontjait elkülönítettem, valamint ettől függetlenül meghatározásra került a Szigetközben fellelhető kulturális-, öko-, bor-, lovas-, rendezvény turizmus, kerékpáros turizmus, valamint egészségturizmus is, melyben főként a fogászat képviselteti magát.

Következtetések

A feltárás eredményeképpen arra lehet következtetni, hogy Szigetköz térségében több turisztikai irány is képviselteti magát magas színvonalon, csupán a vízi turizmus nagyobb kultusza, és kiterjedt területe nyomán elterjedtebbnek tekinthető.

Kulcsszavak: turizmus, vízi turizmus, Szigetköz, turisztikai lehetőségek, lovas turizmus, ökoturizmus, kulturális turizmus, borturizmus, kerékpáros turizmus, egészségturizmus

10 és 20 éves kor közötti elit sportolók csontszerkezeti paramétereinek referencia-sorozatai

Kalabiska Irina¹, Zsákai Annamária², Robert M. Malina³, Szabó Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Embentani Tanszék, Budapest

³University of Texas at Austin, USA

E-mail: kalabiska.irina@tf.hu

Bevezetés

A tudományos vizsgálatok során az egyénre vagy egy csoportra vonatkozó eredmények minősítéséhez elengedhetetlen a megfelelő referenciák használata. Viszonylag kevés információval rendelkezünk a csontszerkezet életkori fejlődésének, változásainak mintázatairól, illetve a csontszerkezet fejlődése szempontjából érzékeny életkori szakaszokról. Vizsgálatunk során célunk volt megszerkeszteni a DEXA módszerrel mérhető csontszerkezeti paraméterek sportoló gyermekekre és fiatal felnőttekre vonatkozó hazai referencia-sorozatait.

Anyag és módszerek

A denzitometriás (DEXA) vizsgálaton összesen 1 540 sportoló (életkor: 10-20 év) vett részt. A vizsgálati személyek különböző hazai elit sportakadémiák, sportklubok tagjai. A DEXA módszerrel mért csontszerkezeti paraméterek életkor- és nem-függő referencia-sorozatait az LMS chartmaker pro v. 2.3 szoftver segítségével szerkesztettük meg. A sportoló gyermekek és ifjak esetében a csontszerkezeti mutatók z-értékeit határoztuk meg a műszer által javasolt (fizikai aktivitási szintet nem figyelembe vevő, teljes képességre meghatározott) életkor- és nem-függő L, M és S paraméterek referencia-sorozatai alapján. A z-értékek korcsoportonkénti eloszlását egymintás t-próbával elemeztük (normalitást Kruskal-Wallis teszttel elemeztük). Hipotéziseinket 5%-os szignifikancia-szinten teszteltük.

Eredmények

A sportolók csontszerkezeti paraméterei (BMD: csontsűrűség, g/cm², TBLH BMD: csontsűrűség a test fej nélküli régiójában, g/cm², BMC: csontok ásványianyag tartalma, g) mindkét nemnél, minden korosztályban sokkal jobbak voltak, mint a DEXA skenner által meghatározott életkor és nem függő referenciái. A sportoló fiúk teljes test BMD-medián értéke minden korcsoportban nagyobb volt, mint a DEXA által meghatározott, fiúkra megadott 90. referencia-centilis értéke. A sportoló leányok 25. centilis értéke nagyobb volt, mint a leányok esetében javasolt referencia sorozat 90. centilis értéke. A TBLH BMD centilis-mintázata a sportoló fi-

ükben szignifikánsan ($p < 0,001$) különbözött a referencia centilisek eloszlásától, a sportoló fiúk centilisei nagyobbak voltak, mint a referencia-sorozat centilisei.

Következtetések

A DEXA szkenner által meghatározható csontszerkezeti mutatók sportolói referencia-sorozatainak elkészítése új eredményeket hozott. A sportolói referenciák eltérése a normál populációs referenciáktól egy sor kérdést vet fel. A minta adatai alapján feltételeznünk kell, hogy a testtömeg differenciák csak részben magyarázzák a BMD szignifikáns különbségeit, a fizikai aktivitás jelentős hatását is feltételeznünk kell. A két hatás elemzéséhez célunk az általunk meghatározott centilis-sorozatok vizsgálata a különféle sportágak mozgásanyagának, terjedelmi és intenzitásbeli jellemzőinek tükrében.

Kulcsszavak: csontszerkezet, sportoló, referencia-sorozatok

Gondolatok az elsőosztályú magyar labdarúgás üzleti modelljének formálásához

Kassay Lili

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: kassay.lili@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az MLSZ a tízéves időtávra szóló stratégiájában, majd az időszak félidei felülvizsgálatakor számos indikátor mentén kijelölte a teljesítménycélokat. Szórakoztatóipari szereplőként a nézőszám alakulásában és piaci bevételek generálásában méretődik a teljesítmény, mely eredmények nem érik el az elképzelt célokat. Sportszakmai vonalon az akadémiákon nevelődött fiatalokat a klubok továbbra sem építik be a felnőtt-csapatba, az idegenlégiósok száma ismét jelentősen nő. Különböző forrásokból és különböző címeken, de továbbra is hatalmas közpénzek áramlanak a labdarúgásba. A sportág ugyanakkor még mindig adós az elsőosztályú klubcsapatokat, továbbá a nemzeti válogatottnak érintő stratégiai cél megfogalmazásával. Hiányzik a rendelkezésre álló erőforrásokat egy irányba mozgató döntés: a sportág elsőszámú terméke a nemzeti válogatott vagy a bajnokság, illetve azon belül is néhány csapat nemzetközi porondra való kijuttatása. A válasz egyértelműen kijelölné a stratégiai irányt, valamint az alkalmazandó üzleti- és működtetési modellt.

Anyag és módszerek

Amennyiben a sportág elsőszámú terméke a nemzeti válogatott és annak mérkőzéseinek keresztül nyújtott szórakoztató élmény, akkor az elsőosztályú bajnokságban nem kell, sőt értelmetlen külön forrásokkal kiemelten kezelni néhány klubot a nemzetközi porondra való kijuttatás reményében. Egy, a nemzetközi versenytársakhoz képest nagyságrendekkel kisebb magyar piac nem képes két nemzetközi minőségű produktumot előállítani. Ugyanígy kontraproduktív a néhány klub anyagi preferálása, mert az esetleges nemzetközi eredmények esetén is a hazai bajnokság továbbra is, vagy még inkább „szétszakad”, lehetetlenné téve ezzel a szórakoztatóipari szerepből fakadó kiszámíthatatlan élmény iránti igény kielégítését. Bármely stratégiai irány mellett teszi le a sportág a voksát, az üzleti modell kérdése, a fenntartható működés kialakítása, a kettős értékeremtés mikéntje megkerülhetetlen problémakörök. A megoldás a többi ágazattól eltérően azonban nem egyéni, nem (csak) klubszintű, ugyanis maga a sport alapszolgáltatásból fakadó élmény, ami az egész üzleti folyamatnak az alapja, mindig két-két versengő csapat küzdelméből alakul ki. Az

üzleti eredmény így sportáganként (bajnokság) és csapatanként is jelentkezik. Az üzleti modell meghatározó eleme egyrészt a központi bevételek ágazati szintű generalása és meghatározott szempontok szerinti visszaosztása, másrészt az egyes klubok saját, a lokális piacon mutatott működési hatékonysága azonos eredményeket mutasson.

A szerző stratégiai iránynak a hazai bajnokság élményszerűbbé tételét és a nemzeti válogatott elsőszámú termékének kezelését tekintve forrás és dokumentumelemzéssel alapon vizsgálta meg a feltételezésének vizsgálatát, miszerint az üzleti modell és kapcsolódóan a szervezeti modell kialakításában, továbbá a tudatos piacépítésben a hazai szövetség számára az MLS megfontolandó mintául szolgálhat.

Eredmények

Az MLS a játék szórakoztató minőségére fókuszál, és igyekszik a szurkolótábor felépítésével a lehető legnagyobb sportági jelenlétet biztosítani az országban. Ennek a célnak az eléréséhez alakította ki a szervezetét, az allokációs rendszerét és a kereskedelmi tevékenységét. Az üzleti modellje ugyanakkor annál szűkebb bevételt generál, hogy Dél-Amerikából és/vagy Európából fiatal tehetségeket vonzzon be.

Következtetések

Az európai hivatásos labdarúgás üzleti rendszerének fejlődése nemhogy nem zárja ki, de egyenesen felkínálja az MLS-nyújtotta lehetőségek integrálását úgy, hogy közben nem megy szembe az európai sportüzleti fejlődéssel.

Kulcsszavak: üzleti modell, liga-rendszerű működés, MLS business model

Férfi középtávú futás versenytaktikai szempontú összehasonlítása

Kelemen Bence, Béres Sándor, Szalma László, Gyimes Zsolt

Testnevelési Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest

E-mail: bencekelemen95@gmail.com

Bevezetés

Jelen kutatás témája a férfi középtávú futók taktikai összehasonlítása, azon belül a győzelmi és rekord taktika különbségeinek kutatása 800 méteres és 1 500 méteres távon. Ezen a két távon kifejezetten fontos a megfelelő taktika, hiszen rendkívül változékony versenytávokról beszélünk. A két középtávú futó szám során érik el a legmagasabb átlagsebességeket a versenyzők, úgy, hogy azonos pályán futnak. Egy jókor megindított előzés, megfelelő helyezkedés döntő jelentőségű lehet. Bizonyítékként szolgál a táv változékonyságára, hogy csak egy ember (Sebastian Coe) volt képes két olimpiai győzelmet aratni.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során minden idők 13 legjobb 1 500 m-es férfi futó két jellegzetesen eltérő, rekord- (R) és győzelmi-taktikával (Gy) teljesített futását elemeztük ($n=26$: R 13; Gy 13). Arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen különbségeket találunk az irambeosztás és taktikai viselkedés terén a két taktika alkalmazása során.

800 méter esetén az elmúlt harmincöt év 23 világszínvonalú eredményét hozó, Grand Prix versenyének és 25 olimpiai és világbajnoki döntőjének első 3 helyezettjét vizsgáltam ($n=144$: R 69; Gy 75).

Video elemzéssel (amelyhez a Kinovea 0.8.15 programot használtuk) megállapítottuk és rögzítettük a vizsgált atléták mezőnyben elfoglalt pozícióját, és részidejét 300-, 400-, 700-, 800-, 1 100-, 1 200 m-nél, valamint a végeredményt 1 500 m-nél.

Eredmények

A teljesítmény és a távon elért átlagos versenysebesség szignifikánsan ($p < 0,05$) jobbnak mutatkozott az R futásoknál (R 3:28,28 \pm 1,3 mp; 7,20 \pm 0,04 m/s vs Gy 3:37:22 \pm 0,9 mp; 6,90 \pm 0,15 m/s). Az R taktika esetén nem volt szignifikáns különbség az első és az utolsó 400 m-en elért átlagsebesség között (7,30 \pm 0,10 m/s vs 7,34 \pm 0,10 m/s). Szintén nem volt szignifikáns különbség a két leglassabb 400 m-es átlagsebesség, a 400 m és 800 m között elért átlagsebesség és a 800 m és 1 200 m között elért átlagsebesség között (7,03 \pm 0,08 m/s vs 7,09 \pm 0,11 m/s). A táv első 800 méterén és az utolsó 700 m-en elért átlagsebesség között mind az R, mind a Gy taktika esetében szignifikáns különbség volt a táv második fele javára, azonban a szignifikancia mértéke a Gy esetén magasabb volt (a R esetén 7,16 \pm 0,06 m/s és 7,24 \pm 0,6 m/s, a Gy esetén 6,52 \pm 0,29 m/s és 7,39 \pm 0,11 m/s). A Gy versenyek alatt a két legalacsonyabb 400 m-es átlagsebességet az első körben és a második körben mértük, nem volt szignifikáns különbség a két körben elért átlagsebesség között (6,45 \pm 0,30 m/s vs 6,59 \pm 0,39 m/s). A legnagyobb átlagsebességet szignifikánsan az utolsó 400 m alatt érték el a versenyzők (7,58 \pm 0,19 m/s), ez szignifikánsan nagyobb volt, mint a második legnagyobb 400 m-es átlagsebesség, amely 800 m és 1 200 m között volt (7,22 \pm 0,14 m/s). Az R esetén a mezőnyben elfoglalt pozícióban nem volt szignifikáns változás 400 m és 800 m, 800 m és 1 200 m, valamint 1 200 m és a célba érkezés között. Győzelmi-taktika esetén szignifikáns pozíció különbség volt 800 m és 1 200 m között (4,79 \pm 2,68 és 2,61 \pm 2,63), míg nem volt szignifikáns különbség 400 m és 800 m pozíciói és 1 200 m és a végső helyezések között. A két taktikával elért végső helyezések csaknem azonosak voltak (az R esetén 1,76 \pm 1,36 és a Gy esetén 1,53 \pm 0,77). Szignifikáns különbség mutatkozott az R és Gy között a 400 m-nél elfoglalt pozíciókat illetően (3,15 \pm 2,99 vs 5,46 \pm 3,15). A pozíció váltások száma minden esetben a Gy esetén volt magasabb, a legnagyobb eltérést a 800 m és 1 200 m között lezajlott pozíció váltások esetében kaptuk (az R esetén 0,69 \pm 0,94, a Gy esetén 2,15 \pm 2,64).

Következtetések

Férfi középtávúfutásban (mind 800 m-en, és 1 500 m-en) a két taktika közötti legjelentősebb különbségek a versenysebességen, illetve a *mezőnyön belüli* helyezkedésben és előzések tekintetében a táv első felében figyelhetők meg. Egyik csoportban sem tettek a versenyzők kísérletet az iram diktálására a verseny kezdeti szakaszaiban, és mindkét esetben közvetlen az élen futók mögött helyezkedtek el (azonban R esetén az első kör elején hátrébb pozícionáltak). Próbálták minimalizálni az előzéseik számát a táv első fele során.

Kulcsszavak: 1 500 m, taktika, irambeosztás

“A Safe Fall-Safe Schools” program hatékonyságának és tartósságának vizsgálata általános iskolai tanulók körében

Kerner Ágnes¹, Melczer Csaba¹, Ács Pongrác¹, Boncz Imre¹, Delcastillo-Andrés², Óscar, Toronjo-Hornillo, Luis², Derdák Mercedes³, Betlehem József¹, Morvay-Sey Kata¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla, Sevilla

³Cserepka János Baptista Általános Iskola, Középiszkola és Sportiskola, Pécs

E-mail: kata.sey@etik.pte.hu

Bevezetés

Világszerte az esésekből származó sérülések a második vezető halálokat jelentik gyermekek körében a véletlen baleseteket figyelembe véve. A Sevillai Egyetem, a Milánói Egyetem és az Európai Judo Szövetség (EJU) létrehozta a “Safe Fall-Safe School” preventív oktatási-kutatási programot annak bizonyítására, hogy az esések során adott motoros válaszok a megfelelő mozgásprogram alkalmazásával kialakíthatók. A projekt hazai adaptációját a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara, a Magyar Judo Szövetséggel együttműködésben végzi. A program mintaiskolája a pécsi Cserepka Baptista Iskola.

Vizsgálatunkkal célunk bizonyítása, hogy egy rövid mozgásprogram segítségével kialakíthatók azok a motoros válaszok, melyek egy esetleges hátra esésből történő talajra érkezés esetén egészségvédő szerepet játszanak. A gyakorlatokat 5 héten keresztül a testnevelésórák bevezető részében a bemelegítés során, alkalmanként 10 perces időtartamban sajátították el a tanulók. Célunk volt továbbá annak vizsgálata, hogy az elsajátított technika mennyire tartós, így 6 hónap gyakorlás nélküli időszak elteltével előhívható-e.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 4. évfolyamos tanulók vettek részt, N=39. A programot megelőzően (pre teszt), majd azt követően is (post 1 teszt, post 2 teszt) egy felügyelt, vezetett hátraesés tesztet vizsgáltuk a gyermekek által adott motoros válaszokat, melyeket megfigyelési lapon és filmfelvételen is rögzítettünk. 5 megfigyelési pont rögzítése történik: nyak, törzs, csípő, térdék helyzete, valamint a karok használata. A vizsgálati alanyok a programban önkéntesen, anonim módon, írásos szülői és gyermek beleegyező nyilatkozatot követően vettek részt. Kutatásunk az ETT Tudományos és Kutatásetikai Bizottságának etikai engedélyével (57145-4/2018/EKU) rendelkezik. A statisztikai elemzéshez az IBM SPSS v24 programot, McNemar tesztet alkalmaztuk. Szignifikánsnak fogadtuk el az eredményeket $p \leq 0,05$ esetén.

Eredmények

A pre és 6 hét után elvégzett post 1 teszt eredményeiben szignifikáns különbséget találtunk a megfigyelt testrészek helyzetében, a motoros válaszokban ($p \leq 0,01$ nyak; $p \leq 0,01$ törzs; térd; $p \leq 0,01$; csípő; $p \leq 0,01$; karok $p \leq 0,01$), valamint a 6 hónap után megismételt post 2 teszt eredményeiben szintén ugyanezt az eredményt kaptuk.

Következtetések

Vizsgálatunk bizonyította, hogy iskolai testnevelésórákba integráltan hatékonyan alkalmazható a “Safe Fall-Safe Schools” program, segítségével statisztikailag is kimutatható fejlődés érhető el, valamint az elsajátított technika 6 hónap elteltével is sikeresen előhívható.

Kulcsszavak: biztonságos esés, talajra érkezés, hátra esés, prevenció, biztonságos iskola

Köszönetnyilvánítás

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

A Superenduro GP budapesti fordulójának néhány terhelésélettani vonatkozása

Kerner László¹, Bauer Richárd², Ihász Ferenc¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi
Doktori Iskola, Pécs

²Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: kerner.lac@gmail.com

Bevezetés

A superenduro egy körpályás, motorkerékpáros ügyességi verseny. Komoly koncentrációt, gyors feladatfelismerést és döntést követel a versenyzőtől, amihez jelentős fizikai és mentális állóképesség szükséges. Az eredményes versenyzés feltétele, hogy csúcsterhelés hatására se csökkenjen jelentősen a versenyzők teljesítőképessége. Vélhetően azok a versenyzők érnek el jobb eredményt az adott futamokban, akik jobb aerob és anaerob állóképességgel rendelkeznek. Az ismételt terhelések hatására a versenyző végső eredményének alakulása összefüggésben állhat az ügyességen és edzettségen túl a magasszintű állóképességgel.

Anyag és módszerek

Műszeres vizsgálatunkat a budapesti Superenduro GP keiretein belül rendezett Európa-kupa versenyen végeztük el (2020.02.02.) a Papp László Sportarénában felnőtt I. osztályú magyar motocross és enduro versenyzők körében (N=2 fő), akik közül egyikük felnőtt és korosztályos, többszörös magyar bajnok. A vizsgálat során folyamatosan mértük a versenyzők pulzusszám változásait "Polar Team Pro" rendszer segítségével.

Eredmények

A vizsgálat eredményeit feldolgozva megállapítottuk, hogy az élvonalbeli motorversenyzők valamennyi futam teljesítése közben a maximális egyéni terhelési célzónájukban tartózkodtak. A futamok határterhelést vagy ahhoz közeli állapotot jelentettek a résztvevők számára. Akár a szabad-edzés, akár az időfutam kommulált terhelése (Training Load Score) mindkét esetben jelentős volt. A szabad-edzést és időfutamot követően a kipihenési idő (Recovery Time) mindkét esetben meghaladta a 64 órát, azaz a versenyzőnek legalább 1,5 nap pihenésre lett volna szüksége, miközben az újabb terhelés kevesebb, mint 2 órán belül következett. Ami a gyorsítások, lassítások számát illeti a két futam alatt -0,99 és -0,5 m×s⁻²; a gyorsítások 0,5 és 0,99 m×s⁻² alatt történtek meg.

Következtetések

Úgy tűnik, hogy miközben a versenyző a motorkerékpáron ülő és álló testhelyzetben versenyez közel a határterheléshez, a számtalan mennyiségű kigyorsítás, lassítás, ugratás hatására létrejött izomkontrakció és mikro mozgás jelentősen befolyásolja a keringési rendszer állapotát. A sportág jellegéből fakadóan a versenyzők felkészítésénél fokozott hangsúlyt kell fektetni az anaerob állóképesség magas színvonalára és annak intenzív fejlesztésére. A sportágspecifikus versenyszituációk, valamint az integratív edzésmódszerek gyakorlásakor törekedni kell a csúcsterheléshez közeli állapotok előkészítésére és elérésére.

Kulcsszavak: superenduro, versenyterhelés, Polar Team Pro, technikai sport

Koherenciaérzet és veszélyhelyzetben való életmentési hajlandóság összefüggés-vizsgálata egyetemi hallgatók körében

Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: bendeguz.kertai@gmail.com

Bevezetés

Többszemponú kutatásunk egyik célja volt egyrészt azt megismerni, hogy az egyetemi hallgatók önmegeértés alapján képesnek érzik-e magukat valós veszélyhelyzetben alkalmazni vízbőlmentési-, elsősegélynyújtási tudásukat; másrészt milyen tényezőkkel függ össze az e kérdésekre adott válaszuk.

Anyag és módszerek

2019. őszén online kérdőív segítségével egyetemisták körében mértük fel (N=715), hogy mennyire ismerik a vízbőlmentés és elsősegélynyújtás legalapvetőbb szabályait, illetve mennyire érzik magukat képesnek arra, hogy alkalmazzák ezeket valós szituációban. Kiegészítettük továbbá a szalutogenetikai koherencia mérésére alkalmas kérdőívet is, hogy a megkérdezett egészségpszichológiai állapotáról képet kapjunk. Többváltozós logisztikus regressziós modellel megvizsgáltuk, hogy a megkérdezettek képessége és hajlandósága az életmentésre összefügg-e nemével, életkorával, tanulmányai tudományterületével, tudásszintjével és koherenciaérzetével.

Eredmények

Többségük a kérdések 60-70%-ára tudta a helyes választ, és az életmentéssel kapcsolatban érkezett némileg több jó válasz.

A nemek között nem volt szignifikáns különbség a helyes válaszok arányában, viszont a pedagógusképzésben résztvevők tudásszintje minden más szakoséhoz képest lényegesen alacsonyabb volt. Mind a vízbőlmentés, mind az életmentési ismeretekkel szorosan korrelált az, hogy képesnek érzi-e magát, és hajlandó is a hallgató éles helyzetben alkalmazni tudását. A többváltozós modellel kapott eredmények alapján: az elsősegélynyújtásra való képesség érzete szignifikánsan erősebb a fiúknál, a felsőbb évfolyamosoknál; valamint azoknál, akik több életmentési ismerettel rendelkeznek; az egészség tudományi szakosoknál szemben más szakosokhoz képest; és mindezekon kívül azoknál, akik erősebb koherenciaérzettel rendelkeznek. Az éles helyzetben megpróbálnának életmentést alkalmazni kérdésben sem a nem, sem az életkor vagy a tudományterület nem szignifikáns tényező; viszont az életmentési és vízbőlmentési ismeretek szintje és a koherenciaérzet erőssége erősen befolyásolja a cselekvésre való hajlandóságot.

Következtetések

Az egyetemi hallgatók tudásszintje vízbőlmentési, életmentési ismeretek terén nem kielégítő. Ahhoz, hogy éles helyzetben képesek legyenek helyesen cselekedni, tudásukat bővíteni, koherenciaérzetüket erősíteni kell. Ez utóbbihoz az egyetemeken szalutogenetikai szemléletű képzésre lenne szükség.

Kulcsszavak: egyetemi hallgatók, életmentési hajlandóság, koherenciaérzet

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-19-2-I kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának szakmai támogatásával készült.

Matematika tanítása másik dimenzióban, a mozgás hatása az elsajátításra

Kertész Tamás^{1,2}, Czidor Melinda³,
Horváth Gyöngyi Klaudia³

¹Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Eger

²Széchenyi István Egyetem Egészség- és
Sporttudományi Kar, Győr

³Győri Nádorvárosi Ének-zenei Általános Iskola, Győr

E-mail: kertesz.tamas@sze.hu

Bevezetés

Rohamosan változnak hétköznapijaink, a harmadik évezred új kihívások elé állítja a jelenkor emberét. Ezek a változások nem hagyják érintetlenül a köznevelésben érintetteket sem. A pedagógus társadalomnak is kötelessége reagálnia, új módszerek felkutatásával, bevezetésével, melynek egyik lehetséges szintere a jó gyakorlatok világa. A matematika tanítása és elsajátítása komoly feladat akár a tanulói, akár a tanítói oldalról vizsgáljuk. A vizsgálatban résztvevők testmozgással és játékkal támogatott tananyag gyakorlást valószínűsített meg a VSL3D sport/rend/szer segítségével. A magyar szabadalomra épülő sportszer és a hozzá kapcsolódó módszerek hatékonyságát vizsgáltuk kisiskolások matematika elsajátítása esetében.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyek általános iskola 4. osztályos tanulói (n=55 fő) voltak. A mintát az alkalmazott tanulás módszertan alapján két csoportra osztottuk (n=28 fő kezelt, n=27 fő kontroll). Lényeges különbség volt a két csoport felkészülésében, az intervencióban résztvevők rendszeresen – átlagosan heti 2 alkalommal – használták a sportlétrát 2,5 hónapon keresztül. Az eszköz tanórai hatékonyságát pedig az algebrai és geometriai feladatlapok eredményei alapján igazoltuk, továbbá vizsgálatunk részét képezte az is, hogy hogyan változik a tantárgy megítélése a gyermekek részéről.

Eredmények

Az előmérés során a két csoport vizsgált átlagai között nem találtunk szignifikáns különbséget. Az utómérés során a csoportok között szignifikáns különbséget tapasztaltunk 5-nél a vizsgált 7 változó közül. A tanulói attitűdök a pozitív irányba változtak az új módszerek alkalmazásának köszönhetően. A gyermekek arról számoltak be, hogy azok a matematikaórák, amiken lehet mozogni, és a létrát használjuk, sokkal élvezetesebbek, gyorsabban eltelnek, és nem érzik fárasztónak vagy unalmasnak a tanulást.

Következtetések

Vizsgálati eredményeink is alátámasztották azon feltételezéseinket, hogy a VSL3D sport/rend/szer használat támogatja az iskoláskorú gyermekek matematikai képességeinek fejlődését. A sokak által nehéznek és elvontnak ítélt tantárgy életszerűbbé, átláthatóbbá, konkrétá vált. A játékos, mozgásos tevékenységhez kapcsolt ismeretszerzés könnyebb be- és elfogadást tett lehetővé, mint a csak elméleti síkon történő tanulás. Megfigyelhető volt, hogy a jól megtervezett és irányított mozgásos munkaformában vidám, kreatív és aktív, a társaikkal jól együttműködő gyermekek dolgoztak. Eredményeink értelmezésekor azonban figyelembe kell vennünk az elemszámokból eredő korlátokat, valamint az intervenció idő rövidségét, amelyek csak óvatos, mérsékelt konklúziók levonását teszik lehetővé. A mintánk további bővítése és a program idejének meghosszabbítása szükséges ahhoz, hogy iránymutatást adhassunk a matematikát tanító kollégák számára.

Kulcsszavak: matematika tanítás, játékos tanulás, mozgás, VSL3D sport/rend/szer, jó gyakorlat

Légző- és keringési rendszer adatok elemzése egyetemista korú, kosárlabdázó fiúk körében edzés- és mérkőzés helyzetekben

Kéri Péter¹, Laki Ádám², Ihász Ferenc³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és
Pszichológiai Kar, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Szombathely

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és
Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet,
Szombathely

E-mail: keripeter1980@gmail.com

Bevezetés

A versenysport fiziológiai igényeinek ismerete kulcsfontosságú a képzési folyamatok tervezésében. Az edzők számára nagy jelentősége van az edzések intenzitásáról történő visszajelzéseknek, annak érdekében, hogy az adott felkészülési ciklusokban optimálisan tudják megtervezni az edzésterhelést. Jelen vizsgálat célja: ötnapos felkészülési időszak terhelési jellemzőinek bemutatása.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba (n=10), utánpótláskorú (21,35±2,39 év), férfi egyetemi hallgatókat vontunk be, akik a magyar másodosztályban kosárlabdáznak. Fiziológias jellemzőiket (intenzitás zónában töltött idő, edzés terhelési mutató (TLS, lassítások, gyorsítások száma) „Polar Team Pro” rendszer segítségével mértük.

Eredmények

A hármas (3) és négyes (4) intenzitás zónában eltöltött idő minden edzés esetében szignifikánsan több, mint a mérkőzésen mért érték. A (15,00-18,99 km×h⁻¹) sebességzónában megtett távolság a mérkőzésen a legkevesebb (156,3 m). Minden edzésen (MD5-1) a megtett távolságok ennek a kétszerese, vagy akár a többszöröse volt. További jelentős különbséget találtunk a gyorsítások és lassítások számában, különösen a (-1,00-1,99 m×s²) tartományban (MD=328,6±29,9-MD2=254,5±25,3); (p<0,05).

Következtetések

A mérkőzés és az edzésterhelés periodizációs követelményeit követve, a vizsgált hét edzéstervezése megfelelő volt. Ezt a mérkőzésen elért eredmény is megerősítette.

Kulcsszavak: Polar Team Pro, szubmaximális intenzitás-zóna, fiziológiai igények

Utánpótláskorú labdarúgók tehetségének kibontakoztatása hazai és határon túli akadémiákon

Kiss Zoltán^{1,2}, Csáki István¹, Bognár József³

¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút

²Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Eger

³Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Eger

E-mail: kiss.zoltan@pfla.hu

Bevezetés

A magyar labdarúgó válogatott szövetségi kapitányának nincs könnyű dolga, amikor összeállítja a válogatott keretet, mert napjainkban már alig található magyar játékos nemzetközileg is jegyzett csapatokban. Emiatt felértékelődni látszik a határon túli tehetségek felkutatása és képzése. Az elmúlt években a többségében magyarok által lakott területeken is labdarúgó akadémiák alakultak, melyek működé-

sét az anyaország támogatja szervezeten és szakmailag. A tervek szerint így színvonalasabbá válhat az utánpótlás-nevelés, és idővel a magyar felnőtt labdarúgó válogatottban is szerepet kapnak a határon túli magyar tehetségek. Ismert, hogy a tehetséggondozás során nemcsak az intézmények szervezeti felépítése és az edzők tevékenysége, hanem a szülői háttér is meghatározó tényező. Kutatásunk célja, hogy bemutassuk a hazai és a határon túli edzők és szülők véleménye alapján a különbségeket és a hasonlóságokat a fiatal labdarúgó tehetségek kibontakoztatását befolyásoló faktork tekintetében.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot Magyarország öt kiemelt akadémiájában, valamint három határon túli akadémián végeztük el. A kutatás folyamán a zárt végű kérdőíveket edzők (N=79) és szülők (N=326) töltötték ki, akik egyetértésük szintjét 1-től 4-ig terjedő attitűdskálán jelezték. A kérdések arra irányultak, hogy mely külső és belső befolyásoló tényezőket tartják meghatározónak a fiatal labdarúgók tehetségének kibontakoztatásában. A minta jellemzéséhez leíró statisztikát, az alminták különbözőségeinek bemutatására varianciaanalízis vizsgálatokat alkalmaztunk. Szignifikancia szintnek a $p < 0,05$ -t határoztuk meg.

Eredmények

A fiatal labdarúgó tehetségek kibontakoztatását befolyásoló tényezőket elemezve elmondható, hogy hasonló és eltérő nézetek is fellelhetők. Mind a négy al minta az edző motivációs bázisát, hozzáállását magas értékkel ($M=3,80 \pm 0,92$), míg a minimálbérrel megkötött profi szerződést alacsony értékkel ($M=2,28 \pm 1,01$) jellemezte. A hazai edzők a sportolás során megnyilvánuló pozitív jellemvonásoknak ($M=3,93 \pm 0,25$), a határon túli edzők a kondicionális ($M=3,81 \pm 0,51$) és a kognitív képességeknek ($M=3,81 \pm 0,40$) tulajdonítottak nagy jelentőséget. A hazai edzők közül szignifikánsan többen tartották fontosnak a labdarúgással eltöltött órák számát ($F=4,01$; $p=0,008$) a határon túli edzőkhöz viszonyítva, míg a határon túli szülők statisztikailag kimutathatóan nagyobb számban tulajdonítottak kiemelt szerepet a család anyagi támogatásának ($F=8,13$; $p=0,000$) és a menedzser szerepének ($F=5,86$; $p=0,001$).

Következtetések

A vizsgált személyek válaszai alapján megállapítható, hogy a tehetséggondozás folyamatában több tényezőnek van kiemelkedő szerepe. Annak tükrében, hogy a szakmai együttműködés már folyamatos a hazai és a határon túli akadémiák között, az eredmények közül kiemelésként érdemes az edzők eltérő álláspontja a labdarúgással eltöltött órák számának kapcsán. A fiatal játékosokkal foglalkozó edzők számára fontos, hogy ne kizárólagosan csak a szakmai munkára fókuszáljanak, hanem a fiatalok életének más területein is jelen legyenek.

Kulcsszavak: tehetséggondozás, labdarúgás, kibontakoztatás

Kardiális edzettségi mutatók hipertóniás idősokban

Kneffel Zsuzsanna¹, Komka Zsolt¹, Nemcsik János², Tóth Miklós¹, Pavlik Gábor¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Családorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: kneffel.zsuzsanna@tf.hu

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás egyre népszerűbb az idősök (60 év feletiek) körében, egyre többen vesznek részt senior versenyeken. Ugyanakkor, a korosztályhoz tartozó hazai la-

kosság közel fele hipertóniás. Vizsgálatunk célja volt megnevezni a szív edzettségi jeleit fizikailag aktív és nem aktív magas vérnyomású és normális vérnyomású idős személyekben.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban résztvevőket az alábbi csoportokba osztottuk: hipertóniás aktív (35 férfi, 21 nő), hipertóniás passzív (19 férfi, 17 nő), normotóniás aktív (45 férfi, 32 nő) és normotóniás passzív (15 férfi, 22 nő). A szív méreteit kétdimenzionálisan irányított M-mód echokardiográfiával, a korai (E) és késői (A) telődési áramlási sebességeket Doppler, a falmozgás sebességeit szöveti Doppler vizsgálatokkal határoztuk meg (E', A').

Eredmények

A fiatal sportolók bal kamra hipertrófiájával szemben idősebb korban az edzetteknek kisebb volt a bal kamra izomtömegük, mint a nem-edzetteknek. Tekintettel arra, hogy a nyugalmi pulzusszám az életkorral nem-edzett embereknél is csökken, a fiatalkori edzésbradycardia idősebb korban már kevésbé mutatkozik. A rendszeres edzés mérsékli a bal kamra relaxációjának életkorfüggő romlását, a diasztolés funkciót jellemző E/A és E'/A' magasabb, az E/E' alacsonyabb a sportoló idősokban, mint a passzív életmódot folytatókban.

Hipertóniás betegekben hasonló különbségeket láttunk a fizikailag aktív és a passzív csoportok között, a különbség nagyobb volt, mint a normotenzív csoportokban. A különbségek kevésbé mutatkoztak a női csoportokban.

Következtetések

Az idősebb korosztályban a rendszeres edzés megelőzni látszik a bal kamra kóros hipertrófiáját, valamint mérsékli a diasztolés funkció életkorfüggő romlását. Ezek a jótékony hatások kifejezettebben mutatkoznak hipertóniás betegekben.

Kulcsszavak: idős kor, rendszeres edzés, echokardiográfia, hipertónia

Tokió 2020 olimpiai előkészületek a kajak-kenu sportágban

Komka Zsolt^{1,2,3}, Trájer Emese^{1,3}, Kováts Tímea^{1,3}, Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest

³Magyar Kajak-kenu Szövetség, Budapest

E-mail: komkaszolt@gmail.com

Bevezetés

A tokiói olimpiai nyári játékok az előzetes elemzések, statisztikák szerint a kontinentális éghajlathoz adaptálódott magyar sportolók számára extrém körülmények között kerülnek megrendezésre. A nehézségeket 3 fő tényező adja: 1. gasztronómiai különbségek; 2. hosszú utazási idő és 7 óra időzóna különbség a keleti irányba; 3. extrém meleg külső hőmérséklet 90-100% relatív páratartalom mellett. Sikeres olimpiai szereplés érdekében a Magyar Kajak-kenu Szövetség 2018 óta több alkalommal is helyszíni vizsgálatok és mérések segítségével készül ezekre a nehezítő körülményekre.

Anyag és módszerek

2018-ban ősszel egy 15 fős tesztcsapattal utaztunk az akklimatizációs tábor és a verseny helyszínére. Az optimális kiutazási időpontot céloztuk meg fő kérdésként, a versenyzők jeltlag problémáit teszteltük. Két csoportra osztottuk random a kiutazókat (7 illetve 8 fő), egyik csoport 1 héttel a ki-

utazás előtt megkezdve még itthon 1 óra/nap életmód-elcsúsztatással teljesen átállt a kinti időzónára. A másik csoport egyáltalán nem állt át. Az átállási nehézségeket napi 3x szubjektív és objektív kérdőív kitöltéssel (lefekvés-kelés ideje, ébredések száma, szubjektív érzet, kipihentség, motiváció), továbbá digitális reflex-tesztek és kombinált neuromotorikus „teszt játékokkal” mértük. Edzéseiket pulzusmonitorozás, testsúly és maghőmérséklet, hemoglobinhematokrit mérésel egészítettük ki, orális rehidrációs programot állítottunk össze.

A 2018-as év tapasztalatait, pozitív eredményeit 2019-ben az Előolimpián tovább finomítottuk, lemodellezve a 2020-as utazási körülményeket.

Eredmények

Az eredmények a vártak megfelelően nagy egyéni különbségeket igazoltak. A hosszú, több, mint 30 órás utazás mindkét vizsgálati csoport tagjait megviselte, azonban az itthon átállt csoport tagjai az utazás utáni alvást követően a kinti 2. naptól versenyképes állapotban voltak. A kontrollcsoport, akik nem álltak át itthon, 5-7 napos átállást mutattak, kezdetben 3 versenyzőnél is jelentős tahikardia és légszomjjal kísért. Edzéseken átlagosan $1,013 \pm 0,29$ L/h folyadékvesztést mértünk a kimért standard 1 000 ml bevétel ellenére is.

Következtetések

7 óra időzóna-átállítás itthoni körülmények között a versenyfelkészülés hajrájában nem megvalósítható, azonban 2-3 óra utazás előtti átállás jótékony lehet, segíti a kinti adaptációt, ezt az előolimpiai eredményeink is alátámasztják. A meleg, páradús környezetben a kültéri sportágak teljesítménye romolhat, optimális hidrációs stratégia elengedhetetlen a jó olimpiai szerepléshez.

Kulcsszavak: olimpiai felkészülés, kajak-kenu

Az aerob fittség és a maximális erő kifejtés vizsgálata fizikai dolgozók körében

Konczos Csaba, Pápai Zsófia, Kovácsné Tóth Ágnes, Faragó Beatrix, Kertész Tamás, Szakály Zsolt

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: konczos.csaba@sze.hu

Bevezetés

Felületes megfigyelések, nem megfelelő önkontroll alapján érezhetik magukat az emberek egészségesnek, de még fittnek is. A fizikai dolgozók körében még árnyaltabb a kép, hiszen ők a napi nyolc órában fizikai munkát végeznek, ezzel az egészség megtartására oly fontosnak tartott (fizikai) aktivitást teljesítve érzik. Célunk az volt, hogy megvizsgáljuk a maximális erőt és az aerob fittséget férfi fizikai dolgozók körében.

Anyag és módszerek

Módszerként motoros fitsségi teszteket alkalmaztunk, mértük a keringési rendszer teljesítményét ún. szubmaximális teszt, a Ruffini-lépcsőteszt segítségével, illetve a maximális kéziszorítóerőt, állítható markolatú dinamométerrel.

Eredmények

Az eredmények tükrében elmondható, hogy a vizsgált dolgozók erejüket tekintve az egészségzóna felső szegmensébe tartoznak, viszont az aerob állóképességük alapján átlagos mutatókkal rendelkeznek, ez utóbbi kategóriában különösen gyenge teljesítményt a fiatalabb korosztály produkált.

Következtetések

A vizsgálatban részt vett fizikai dolgozók maximális erő kifejtésük eredményei alapján nagyon fitteek, egészségesek,

ami feltételezhetően a munkavégzés profiljukból adódóan teljesül. Az aerob fitsségi mutatók általában a kardiovaszkuláris szervrendszer egészségi állapotáról adnak képet, ami inkább a viszonylag hosszabb idejű egyenletes teljesítményt nyújtó képességeikért, a kitartásért felelős. A napi nyolcórás rendszeres, váltottműszakos fizikai munka hatékony végzéséhez – főleg hosszú távon – ajánlott az aerob motorikus képességek karbantartása, illetve a legfiatalabb korcsoportba tartozók részére annak fejlesztése.

Kulcsszavak: fizikai dolgozók, aerob fittség, maximális erő, fitsségi tesztek

Kutatási keretrendszer a fittség és a sportaktivitás munkateljesítményre gyakorolt hatásainak vállalatoknál történő vizsgálatához

Koppány Krisztián

Széchenyi István Egyetem, Kautz Gyula Gazdaságtudományi Kar,

Nemzetközi és Elméleti Gazdaságtan Tanszék, Győr

Budapesti Gazdasági Egyetem, Pénzügyi és

Számviteli Kar, Budapest

E-mail: koppanyak@sze.hu, koppany.krisztian@uni-bge.hu

Az előadás célja a „Sport-, Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat (SREKK) létrehozása” című projektben a vállalati munkatársak egészségügyi/fitsségi státuszának és munkateljesítményének elemzésére kidolgozott vizsgálati eljárás bemutatása. A keretrendszer nemcsak a szakirodalomban rendkívül elterjedt önbevallásos módszer (self-reported health, fitness and work performance questionnaire), hanem a szubjektív egyéni szintű és az objektív csoportszintű termelési adatok együttes vizsgálatát, s a két terület közötti összefüggések feltárását célozza. A tanulmány háttérét jelentő kutatás során nemcsak a prototípus kidolgozása, hanem annak egy termelővállalatnál végrehajtott pilot projekt keretében történő kipróbálása is megtörtént. Az előadásban ennek tapasztalatairól is beszámolunk.

Kulcsszavak: fittség, sportaktivitás, objektív munkateljesítmény, vállalati egészségprogram

A kutatást a „Sport-, Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat (SREKK) létrehozása” című, EFOP 3.6.2-16-2017-00003 azonosítószámú pályázati projekt támogatta.

Édesanyák sportolási szokásai Hajdú-Bihar megyében

Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó

Debreceni Egyetem, Debrecen

E-mail: kosztin.nikolett@med.unideb.hu

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás minden életkorban hasznos, a szülést követő időszakban is számos jótékony hatása figyelhető meg, hiszen csökkenti a szorongást, javítja a hangulatot, hozzájárul a testsúly optimalizálásához és a fitsségi állapot jobbá tételéhez.

Anyag és módszerek

Jelen kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a megszülető gyermekek befolyásolják-e és ha igen, miként édesanyjuk sportoláshoz való viszonyát.

A kutatást Debrecenben, kérdőíves felmérés formájában végeztük, melyben 116 édesanya válaszait volt lehetőségünk kiértékelni.

Arra voltunk kíváncsiak, hogy változott-e a nők sportolási szokása azt követően, hogy anyává váltak. A vizsgált időszakot 3 részre osztottuk. Az első időszak a 0-6 hónapos csecsemőkkel otthon töltött időtartam volt, a második a fél év és 3 év közötti gyermekekkel együtt töltött időintervallum, az utolsó pedig a munkába történő visszatérést követő periódus.

Eredmények

A megkérdezett édesanyák fele 31-40 év közötti. Átlagosan 1 vagy 2 gyermeket nevelnek. A szülés utáni időszakban az elsődleges ok, ami testmozgásra ösztönözi őket, az a terhességgel felszedett plusz kilók. A szülés előtt sem sportoló édesanyák közel háromnegyedének sportolási szokásaiban nem hozott változást sem a szülés, sem a kisgyermekes időszak. A vizsgált 3 időszak tekintetében a 0-6 hónapos gyermekkel otthon töltött időszak az, amiben az édesanyák leginkább kivitelezhetetlennek tartják a rendszeres testmozgást. A válaszadók több, mint 30%-a a szülést megelőzően bár sportolt, gyermeke mellett nincs ideje és/vagy túl fáradt, hogy még rendszeres testmozgást is végezzen. Mint kisgyermekes anya, a nők 50%-a mondta azt, hogy inkább gyermekével tölti a szabadidejét, a sportolás ehhez képest háttérbe szorul.

Következtetések

A terhesség alatt az anyai szervezetben bekövetkező változások szülést követő visszarendeződése elősegítésének, valamint a szülés utáni egészségügyi problémák megelőzésének egyik eszköze lehet a megfontoltan felépített, rendszeresen végzett sporttevékenység. Kutatásunk eredményei azt mutatják, hogy ez a fajta tudatosság mégsem tör utat magának a megkérdezettek körében. A felmérésbe bevont édesanyák egyharmada a szülést megelőzően sem sportolt és ezt követően sem motiválja a mozgás öröme.

Kulcsszavak: édesanyák, kisgyermek, fizikai aktivitás, sportolási szokások, szabadidő

Szülői bevonódás a sportban kérdőív hazai adaptációja szülői mintán

Kovács Krisztina¹, Gyömbér Noémi¹, Géczi Gábor¹, F. Földi Rita²

¹Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest

E-mail: kovacs.krisztina@tf.hu

Bevezetés

A szülői bevonódás egy többdimenziós konstruktként határozható meg, amely tartalmazza a gyermek aktivitásához kapcsolódó gondolatokat és érzéseket és gyakran jelenik meg támogató (szülői támogatás) vagy elváró (szülői nyomás) viselkedés formájában (Leff és Hoyle, 1995). A szakirodalom (Gould és mtsai, 2006; Lagacé-Séguin és Case, 2010; Leff és Hoyle, 1995) alapján a szülői bevonódás meghatározza a gyermek sporthoz való hozzáállását, a versenyhelyzet kezelését és a célorientációját, valamint közvetlen hatással bír a fiatal sportban átélt öröm mértékére is, ami a sportban való eredményesség és megmaradás egyik kulcsfontosságú eleme.

Anyag és módszerek

A résztvevők utánpótlás életkorú csapatsportoló fiatalok szüleiből tevődött össze. A kérdőív érvényességét és megbízhatóságát egy 1 279 fős mintán ellenőriztük (átlagéletkor: 43,65 év; SD=5,18). A fent említett kérdőív mellett felvételre került – konstruktkum validitás ellenőrzésére –

az Észlelt Szülői Autonómia Támogatás kérdőív (PASSESS; Hagger és mtsai, 2007) és a Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skála (CSAI-2; Sipos és mtsai, 1999).

Eredmények

A feltáró faktoranalízis során az eredeti struktúrával megegyezően négy elkülönülő faktort kaptunk (Aktív bevonódás, Dicséret és támogatás, Szülői nyomás; Direkt, kontrolláló viselkedés). A kérdőív skáláinak belső megbízhatósága megfelelőnek bizonyult (Cronbach- α : 0,786 – 0,840). A konstruktkum validitás vizsgálata során a korábbi kutatásokkal megegyező, gyenge korrelációt kaptunk ($r=0,204-0,322$) a szülői bevonódás kérdőív skálái, valamint az észlelt szülői autonómia támogatás mértéke és a CSAI-2 skálái között.

Következtetések

Az eredmények alapján a kérdőív magyarra fordított változatai pszichometriailag megfelelő mérőeszközöknek tekinthető.

Kulcsszavak: sport, szülői bevonódás, utánpótlás, PISQ

Az Innovációs és Technológiai minisztérium ÚNKP-19-3 kódszámú új nemzeti kiválóság programjának szakmai támogatásával készült.

A mozgás és az egészségi állapot megítélése idős populáció körében

Kovácsné Tóth Ágnes, Faragó Beatrix, Szakály Zsolt, Konczos Csaba, Koppány Krisztián, Kovács Norbert, Pápai Zsófia, Kertész Tamás

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: tagnes@ga.sze.hu

Bevezetés

Kultúránként váltakozik, hogy kit nevezünk idősnek? A jelenlegi WHO kategóriák szerint: az 50-60 év az áthajlás-, a 60-75 év az idősödés kora, 75-90 évtől beszélhetünk idős-, a 90 év felett agg-, 100 év felett pedig matuzsálemi korról. A naptári években meghatározott életkor objektív kategória, a biológiai életkor viszont mennyiségileg nem mérhető, inkább minőségi állapotot kifejező mérőszám. Az életkor növekedése magával hozza azt az elvárást, hogy egészségesen éljen az egyén, illetve képes legyen az önellátásra idős korában is. Kutatásunk során az egészségmagatartást vizsgáltuk idős populáció körében.

Anyag és módszerek

Az önkitalós kérdőív lekérdezése a Széchenyi István Egyetemen, idős tornán résztvevő populáció körében történt. A kiosztott kérdőívek száma 120 volt. A visszaküldött kérdőívek száma 59 db.

Eredmények

A megkérdezettek 93% (54 fő) nő és 7%-a férfi (4 fő). Az átlagéletkor: 68,5 év, a legfiatalabb 59 éves, a legidősebb résztvevője a tornának 77 éves (SD=4,1). A megkérdezettek 51,7%-a felsőfokú iskolai (főiskola, egyetem) végzettséggel rendelkezik, 48,3% középfokú iskolai tanulmányokat végzett. A mintában nincs a középiskolai végzettségnél alacsonyabb iskolai végzettség. A mintában résztvevők 74%-a megyeszékhelyen lakik, a többi résztvevő a Győr környéki falvakban. A női túlsúly, a magas iskolai végzettség és a megyeszékhelyi lakóhely felülreprezentált a mintában. A megkérdezettek 63,8%-a minősítette egészségi állapotát jónak vagy kiválónak. A megkérdezettek 31%-a gondolja magát egészségesebbnek, mint a hasonló korcsoportba tartozó egyének. Többségük, közel háromnegyed arányban gondolja azt, hogy olyan egészségesek, mint a kortársaik. A megkérdezettek 20,7%-a heti 2x, 32,8% heti 3x, 25,7%-a

heti 4x végez legalább 30 percet meghaladó testedzést. A fizikai aktivitás, amit végeznek a megkérdezettek, zenére tornázás: 34,5% gyaloglás: 55,2%, úszás: 17%, kerékpározás: 55,2%. A heti 3-4 alkalommal mozgást végzők között a gyaloglás és a kerékpározás a legkedveltebb fizikai tevékenység. A megkérdezettek 79,3%-a sokat vagy nagyon sokat tesz meg egészségének megóvása érdekében és 91,4%-a a napi rendszeres 30 percet meghaladó testmozgást fontosnak, vagy nagyon fontosnak tartja.

Következtetés

A mozgás protektív hatásait például a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség, a daganatok egyes fajtái esetében tanulmányok bizonyítják. Az idős korban gyakran megjelenő megbetegedések, mint például a Parkinson- vagy Alzheimer kór is kedvezően befolyásolható mozgással. Kutatásunk eredményei is alátámasztják azt, hogy aki heti rendszerességgel 2-4x végez mozgástevékenységet, egészségesebbnek ítéli magát.

Kulcsszavak: idős népesség, szubjektív egészségi állapot, mozgás

Az úszók felkészülése a tokiói Olimpiára

Kováts Tímea^{1,2}, Sydó Nóra¹, Merkely Béla¹

¹Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: timea.kovats@gmail.com

Az Olimpia kiemelt jelentőségű nagyon sok sportágban, így az úszásban is. A sportolók felkészülésének leghosszabb ciklusa az olimpiai ciklus, a formaidőzítés ekkor válik a legkielevezettebbé. Ez önmagában komoly feladatot jelent az edző, a sportoló, és a sporttudományi segítők számára is, azonban a magyar úszósport sikeressége ebből a szempontból egyesekre extra terhet ró: az olimpiai A szint teljesítése nem egyenlő az olimpiai kvóta megszerzésével, a „túl sok” kiváló sportoló egymás kijutását veszélyeztetheti, ami adott esetben a formaidőzítést is megnehezítheti. A kihívásokat tovább árnyalja, hogy minden Olimpia speciális: nem elég a tökéletes felkészülés, a helyi viszonyok, az időeltolódás, az előfutamok- és döntők napszaki időzítése, és számos egyéb, sokszor előre nem látható faktor befolyásolja a sportoló sikerességét. Melyek a tokiói Olimpia speciális kihívásai az úszók számára? Hogyan készülnek fel ezekre? Milyen sporttudományi segítség igénybevételére van lehetőségük és mennyire élnek ezekkel a lehetőségekkel? A hasonló kérdések megválaszolásával az úszósport sporttudományi fejlődésének lehetőségeire is választ kapunk.

Kulcsszavak: Olimpia, Tokió, úszósport

A rendszeres fizikai aktivitás szerepe- jelentősége felnőtt és idős korban, különböző korosztályok együttes reakciójának lehetőségei egészségügyi társadalmi és gazdasági szempontok alapján

Kós Katalin

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: katikos@freemail.hu

Bevezetés

A kutatás témája az idősödő társadalom egészségügyi és fitneszi paramétereinek javulása a rendszeres testmozgás hatására.

Anyag és módszerek

A vizsgálati adatokat egy győri női edzőterem vendégei szolgáltatták önkéntes alapon, helyszíne maga az edzőterem és a Széchenyi István Egyetem, Apáczai Csere János Kar I. számú épületének Sportlaborja. Az életkor alapján kategorizált korcsoportok: a középkorú (n=35) és az érett felnőttek (n=54), az idősödés korába tartozók (n=57) és az időskorúak (n=12). Átlagéletkoruk 46,76 év (SD±8,66) volt. A szubjektív egészség SF-36 kérdőívvel (n=63), az antropometriai mérések Omron BF306 Testzsírmérő- (n=57) és BIA-SE 720 Inbody (n=9) készülék segítségével kerültek felvételre.

Eredmények

Az alanyok javuló tendenciát mutattak az antropometriai és a szubjektív egészségi állapot mérése kapcsán. Külön említésre méltó, hogy szinte minden egyes résztvevő jelentős egyéni fejlődést mutatott az egészségügyi állapoton túl a testösszetétel-arányok csökkentésében is.

Következtetések

A testösszetétel változásával kapcsolatos mérések az egyes korcsoportok viszonylatában alátámasztják a szubjektív egészségérzetüket. Összességében megállapítható, hogy az egyes korcsoportok viszonylatában a változás szignifikáns pozitív, a rendszeres fizikai aktivitást végző hölgyek többségének testösszetétele és egészségügyi állapota is javulást mutat.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, szubjektív egészség, különböző korcsoportok testösszetétel mérése

Az akut és észlelt fáradtság vizsgálata különböző képzettségű kosárlabdázók körében

Kósa Lili¹, Köteles Ferenc¹, Ihász Ferenc²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: lili.kosa93@gmail.com

Bevezetés

A terhelés tervezése több szempont egyidejű kezelésével válhat hatékonyvá. A hatékony tervezést segítő elemek közül fontos megemlíteni a szubjektív és az objektív terhelés észlelését a játékos és az edző szempontjából egyaránt.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyeket (N=33), és edzőiket három csoportra osztottuk, az NB 1-A-ban játszó női, (N_{NA}=12), az NB 1-B-ben játszó női, (N_{NB}=9), valamint az NB 1-A fiú-U-20-as csapatára (N_{FU20}=12). A résztvevők a Physical Activity Affect Scale (PAAS)-t, illetve vizuális analóg skálákat töltötték ki a vizsgálat elején és végén. Az edzésteljesítményt a csapatsportokhoz kifejlesztett Polar Team Pro® GPS-el és beépített pulzusmérővel ellátott rendszerrel végeztük. Jelen kutatás célja az akut és észlelt fáradtság vizsgálata, azok összehasonlítása, különböző képzettségű kosárlabdázók között.

Eredmények

A Training Load Score (TLS) és a játékosok önértékelése teljesen független egymástól, mind a vizuális analóg skála (VAS), mind a PAAS kérdőív-különbség tekintetében. Az edzői értékelés közepes erősségű kapcsolatot mutat a TLS-el r_s=0,363; p=0,05 és a Recovery Time r_s érték=0,450; p=0,001 objektív mutatóval, valamint az edzői értékelés

$r_s=0,327$; $p=0,064$ közepesen jár együtt a játékos önértékelésével (VAS) és egyáltalán nincs $r_s=0,041$; $p=0,821$ kapcsolat a kérdőívvel.

Következtetések

Az objektív mutatók alapján a Training Load Score (TLS) kiváló mutató lehet a fáradtság jellemzésére. Az edzői véleményezés eltér a játékosok szubjektív, valamint az általunk mért fáradtság szintjétől.

Kulcsszavak: szubjektív és az objektív terhelés észlelése, Physical Activity Affect Scale (PAAS), edzésteljesítmény

A fogyatékos sport és kultúrtörténeti vonatkozásai

Kucsera Sándor

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: kucsera.sndr@gmail.com

Bevezetés

Dolgozatomban röviden szeretném ismertetni a fogyatékos társadalmi jelenségeit a sport és a kultúrtörténet vonatkozásban.

Anyag és módszerek

Szakirodalom felhasználása.

Eredmények

A különböző társadalmi csoportok tagjainak gazdaszociológiai jegyei a versenyekben és a sporteseményeken szerencsés esetben feloldódnak. A sportnak és a játéknak van egy integráló és közösségformáló szerepe. Továbbá a sport és az egészség kapcsolata olyan szoros, hogy a gyógyászatban a testmozgással kapcsolatos gyakorlatok terápiás elemek is lehetnek. A fogyatékosok társadalmi integrálásának a módszerei megtalálhatók a rurális és az elit kultúrában egyaránt, de a különböző korokban egy adott közösség véleménye a fogyatékos, sérült emberekről folyamatosan változott, akár teljesen eltért egymástól. A dolgozatomban második részében a szűkebben vett parasportok történetét szeretném bemutatni.

Nemzetközi viszonylatban a 20. század közepétől egészen napjainkig fokozatosan jutunk el oda, hogy a társadalom a sporton és a játékon keresztül is integrálja és gyógyítja a testi vagy szellemi fogyatékos embereket. A Paralimpiai Játékok története az 1948-ban dr. Ludwig Guttmann professzor által megrendezett Stoke Mandeville-i kórházban tartott íjász versennyel indult, ahol brit gerincsérült hadirokkantak mérték össze az ügyességüket, párhuzamosan a Londoni Olimpiával. Később az atlétika, vívás, asztalitenisz, kosárlabda is felkerült a versenyszámok közé. Dr. Guttmann és más orvosok olyan évszázadok óta tartó téves beidéződést törtek meg, hogy egy funkcionista társadalomban a mozgásképtelen emberek nem találhatják meg a helyüket. Az első paralimpiai játékokat 1960-ban rendezték meg Rómában, de hivatalosan a Paralimpiai elnevezést csak 1988-ban használták Szöulban. A parasportolói társadalom és érdekképviselete a sportteljesítményeiken keresztül olyan erős és kimagasló eredményt mutatnak fel, hogy folyamatosan meg tudják tartani a presztízsüket az olimpiai versenyek mellett is.

A parasportoknak a Stoke Mandeville-i játékok óta nemzetközi keretei és szervezeti egységei létrejöttek és ebbe a vérkeringésbe kapcsolódott be a magyarországi paralimpiai mozgalom, de politikai okok miatt csak 1983-ban. Annak

ellenére, hogy a hazai parasport története egészen az 1929-ben megalakított Nyomorékok Sport Egyesületéig nyúlik vissza, ahol a rendszeres iskolai gyógytornán és sportfoglalkozásokon kívül háziversenyeket is rendeztek.

Kulcsszavak: humanizmus, egészség, test, testmozgás, torna, testgyakorlás, Stoke Mandeville, dr. Guttmann, Hassi Olivér, paralimpia, fogyatékoság, társadalmi integráció, hadirokkant

Új trendek a rekreációs piacon

Lacza Gyöngyvér

Testnevelési Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest

E-mail: lacza.gyongyver@tf.hu

Bevezetés

A rekreáció piacának behatárolása önmagában is szinte lehetetlen feladat. Ezen felül a piacon bekövetkezett folyamatok követése, a változások felismerése komoly kihívás és longitudinális kutatást igényel. A most bemutatott anyag csupán egy tervezett több éves munka előzeteseként kezelendő és elsősorban a piaci igények változása, azaz a kereslet oldaláról közelíti meg a kérdést. Előzetes hipotézisem az volt, hogy az aktív rekreációs tevékenységek választásánál a korábban erős egészség és fitness célkitűzések mellett az élmény és a teljesítményoldal az elmúlt 5 évben megerősödni látszik. Több az ilyen jellegű rendezvény, program, nő a résztvevők száma és jelentősen változnak a szabadidősport motivációk is.

Anyag és módszerek

A kutatás három alapkőve meglévő adatok másodlagos elemzése, szabadidősportolókkal történt online kérdőíves felmérés, valamint mélyinterjúk készítése kulcsszereplőkkel. A kérdőíves vizsgálati mintában közel 2 000 fő szabadidősportoló szerepelt, akik ingyenesen látogatható multiszabadidősport rendezvényeken vettek részt 2016-2019 között (Mozgás Éjszakája, Budapest Európa Sportfővárosa 2019). A kérdőívet a programot követő héten küldtük ki a regisztrált érdeklődőknek és további egy hónapig volt lehetőség a kitöltésére. A felmérés célja, hogy megismerjük a programon résztvevők szocio-demográfiai hátterét, sportolási szokásait, igényeit és motivációit. A minta mérete megfelelő, de összetétele miatt nem tekinthető reprezentatívnak.

Eredmények és következtetések

Az eredmények azt mutatják, hogy az ingyenesen látogatható szabadidősport rendezvények résztvevőinek többsége teljesíti a WHO minimum fizikai aktivitási ajánlásait. Az 'egészséges életmód' üzenete már eljutott hozzájuk és ez a legfőbb motivációjuk a sportra. Ugyanakkor az Eurobarometer (2010-2018) statisztikákkal ellentétben erős motivációt jelent a sport szeretete, sőt a mozgás élménye is. Jelentős változásnak tekinthető, hogy a sporttal kapcsolatos információikat elsősorban az internetről szerzik be, másodszorban ismerőstől vagy családtagtól és csupán a harmadik forrás a szakember megkérdezése. A megkérdezettek több mint 60% -a használ 'okos eszközt' a sportoláshoz, saját teljesítményét tudatosan méri, követi. Összességében elmondható, hogy jelentős változás érzékelhető a rekreációs piaci kereslet terén, az élménykeresés kiemelt motivációt jelent és az egyéni, mérhető teljesítmények is egyre erősödő elvárásaként jelennek meg.

Kulcsszavak: rekreációs piaci igények, szabadidősport motivációk, rekreációs trendek

Sportszakos hallgatók testösszetétel és ízületi mozgékonyságának vizsgálata

Laki Ádám, Nagyvárad Katalin, Szigethy Mónika, Ihász Ferenc

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: laki.adam@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézete a Testnevelés-gyógytestnevelés és egészségfejlesztés, Testnevelés-egyéb szak, Sport és rekreáció szervezés szakokon indít sporttudományi képzéseket. A sportszakokra felvett hallgatók felvételi követelményeiben sportágspecifikus követelmények szerepelnek. Érdekes vizsgálni tanulmányaik megkezdésekor testösszetételei jellemzőiket, aerob állóképességüket és ízületi mozgékonyságukat, amely eredmények rávilágíthatnak esetleges erősségeikre, hiányosságaikra, a sérülésveszélyekre és segítséget nyújthatnak a Sporttudományi Intézetben oktatók számára.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba az ELTE PPK Sporttudományi Intézet első évfolyamos sportszakos hallgatóit vontuk be (N=54). A testösszetételt bioimpedancia elvén működő Inbody 720-as készülékkel mértük, mely alkalmas az egyén tápláltsági állapotának meghatározására. A vizsgált személyek ízületi mozgékonyságát ortopédiai és gyógytestnevelésben alkalmazott tesztekkel vizsgáltuk, (Güntz-jel, az alsó háti és ágyéki gerinc csavarodásának tesztje, a comb és a lábszár hátulsó izmai nyújthatóságának tesztje), az aerob állóképességet módosított ingafutás teszttel mértük, a szívfrekvencia nyommon követéséhez Polar Team Pro rendszert használtunk.

Eredmények

A testösszetételei mutatók alapján a hallgatók a fiatal felnőttek egészséges testösszetételével rendelkeznek, néhány szélsőértéktől eltekintve (testizomszázalék: 67,65%). A hajlékonysági tesztek összesített eredményeit tekintve, Güntz-jel: $3,51 \pm 1,32$ cm, az alsó háti és ágyéki gerinc csavarodásának tesztje: $8,9 \pm 6,33$ cm, $8,14 \pm 5,35$, a comb és a lábszár hátulsó izmai nyújthatóságának tesztje: $77,7 \pm 16,27$ cm, $77,35 \pm 17,03$. Az aerob állóképesség összesített átlaga: $635 \pm 380,15$ méter.

Következtetések

A testösszetételei adatok alapján az egészséges fiatal felnőttek kategóriájába sorolhatók a hallgatók, de aerob állóképességük alacsony, mely a későbbi sportági követelmények teljesítésénél problémát okozhat. Az eredmények alapján arra a következtetésre juthatunk, hogy az első éves hallgatók ízületi hajlékonyságának mértéke nem éri el az egészséges határt, így ízületi kontraktúrákkal küzdenek, amely később, akár sérülésekhez is vezethet.

Kulcsszavak: fittségi állapot felmérés, gyógytestnevelés

Táncoktatás az iskolában: fókuszban a sportszakos hallgatók tapasztalata és véleménye

Láng Éva

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: lang2.eva@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bevezetésével az egészségnevelés és fittség kérdésköre mellett egyre sürgetőbbé válik a

zenés-táncos mozgásformák beépítése a közoktatásba is, ezért szükségessé válik a testnevelő tanárképzésben a módszertani ismeretekkel átszőtt alapszintű tánc tudás elsajátítása. Kutatásunk célja annak bemutatása, hogy a sportszakos hallgatók találkoztak-e táncos mozgásanyaggal korábbi tanulmányaik során, hogyan viszonyultak a táncokhoz a zenés-táncos mozgásformák kurzus előtt és után, van-e létjogosultsága a táncos anyag beemelése a testnevelés órák részébe.

Anyag és módszerek

Mintánkat sportszakos hallgatók alkották, akik különböző táncstílusokat sajátítottak el a 2019-es tanév őszi félévében a zenés-táncos mozgásformák kurzus során. A válaszadás önkéntes volt, a mintát 101 fő alkotta, melynek 51,5%-a férfi, 48,5%-a nő, életkoruk $24,03 \pm 7,00$ év volt. Kétféle t-próbát alkalmaztunk a nemek közötti különbség bemutatására. Papíralapú kérdőíves módszerrel történt az adatfelvétel, az adatelemzést SPSS 23,0 szoftver segítségével végeztük el.

Eredmények

Az eredmények alapján elmondható, hogy nem volt rendszeresen zenés-táncos órája a válaszadók 10,0%-nak a felsőtagozatban, 7,0%-nak a középiskolában. Ugyanakkor 54,5% jelezte, hogy nekik sosem volt tánc tanítás a testnevelésóráikon, hanem ezt délutáni választható foglalkozás keretében oldották meg. A válaszadók 70,0%-a szerint fontos, hogy a köznevelés rendszerében legyen kötelező táncoktatás.

Saját értékelésük alapján a kurzus hatására a hallgatók megszerették a táncot (64,3%), fejlődött tánc tudásuk (74,3%), nőtt az önbizalmuk (51%), jobban megismerték hallgatótársait (72,0%) és szerintük jobb közösség alakult ki (75,0%) általa. A nők szignifikánsan többen jelezték, mint a férfiak, hogy megszerették a táncot, és hogy a tánc legyen kötelező az iskolában ($p < 0,05$).

Következtetések

A fő eredmény, hogy a kurzus végére a hallgatók is érezték a táncórák pozitív hatásait, átértékelték a zene és a mozgás pozitív hatásrendszerét az érzelmi és a szociális területeken. Fontos, hogy a hallgatók a konkrét sportszakmai célok mellett egy szemeszter alatt eljutottak a különböző képességek intenzív kapcsolatrendszeréig. Véleményük szerint fontos, hogy a gyermekek megtanuljanak táncolni iskolás éveik alatt, de ebben bizonyos nemi különbségek megmutatkoznak. Az eredmények alapján egyértelmű, hogy van létjogosultsága a táncos mozgásformák bevezetésének az iskolában. Mivel a mintavételünk egy egyetemi intézményben történt, a vizsgálatunkat érdemes terjeszteni a többi képző intézményre is és több háttérváltozó tekintetében.

Kulcsszavak: táncoktatás, mindennapos testnevelés, sportszakember képzés

A fizikai aktivitás, mint az életben maradás feltétele ma, de holnap még inkább

Lepes Josip

Gál Ferenc Főiskola, Szeged

E-mail: lepes@tippnet.rs

Az ember filogenetikai és ontogenetikai fejlődése folyamatának legmarkánsabb külső jellemzője az aktív tevékenység, amely magában foglalja a fizikai aktivitást is. A civilizáció kezdetén a fizikai aktivitás az életben maradás legfontosabb feltétele volt. A modernizáció és az aktuális életmód sok negatív hatást eredményeztek az ember egészségével kapcsolatban. A különböző gépek, segédeszközök, az ember közlekedési szokásai, amelyek hatására elégtelen mennyiségű fizikai aktivitás

alakul ki, a mozgásszegény civilizáció jellemzőit alakították ki. A krónikus, nem fertőző betegségek megjelenése, a modern életforma következményeként, a népesség nagy részénél állapíthatók meg. Ezek a betegségek hatással vannak az egészségre, az ember vitalitására a kronológiai és a biológiai életkorra, csökkentik a munkaképességet és jelentős hatással vannak az ember élethosszára, és életminőségére.

A mai életkörülményekben, amely folyamatosan tovább változik, jól felismerhetők az ok és okozat interakciói. Megállapítást nyert, hogy az élethez szükséges erőforrások kihasználása a hatékony technológia segítségével nagymértékben járult hozzá a népesség mostani alakulásához. Az is felismert tény, hogy az emberi egészség tekintetében az antropogén veszélyeztetettség állandósulása, a klímaváltozás, gazdasági, politikai válságok és az ezekkel kapcsolatos egészségügyi ellátási nehézségek, mind agresszívabban veszélyeztetik az ember életét a bolygón.

A jól megtervezett és kivitelezett fizikai aktivitás feladata, hogy megfelelően kivételezzék azokat a megterheléseket, amelyek segítségével ki lehet váltani azokat az adaptációs reakciókat, amelyek adott mértékben növelhetik az ember képességeit, így a motoros képességeket is. Ebből kiindulva állíthatjuk, hogy a fizikai aktivitások jelentik az ember egészségének megőrzési tényezőit a jövőben. Amennyiben azt feltételezzük, hogy az egészség az ember minőségében megélt életének egyik nagyon fontos tényezője, akkor egyértelmű, hogy a betegség viszont minden tekintetben gátlója a minőségben megélt életnek. Ebben a logikai mátrixban megállapítható a mérce, amelynek értelmében a fizikai aktivitás megelőzi, illetve csökkenti az ember egészségét veszélyeztető betegséget.

Mitől más az olimpia?

Lénárt Ágota

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: lenart.agota@tf.hu

Az előadás számba veszi az olimpia specifikus jellemzőit, a sportolók felkészülésének, felkészítésének meghatározó vonásait.

A társadalmi megítélés fontos szempontja az olimpia országépítő imázsa, a sportolók jó szereplése növeli a nemzeti identitást.

Ilyenkor fókuszba kerül az esemény, ami a sportolók számára kifejezetten nagy nyomást is jelenthet. Ennek kezelését is előre modellezni kell, például az interjúkat tervezetten előkészíteni. A sportolók számára az is nehézséget jelenthet, hogy a közbenső időszakban nem kapnak ekkora társadalmi nyilvánosságot.

A napi feltöltődéshez, regenerációhoz intenzívebben kell használni a különböző módszereket, a formaidőzítés segítségével. Jellemző tapasztalat, hogy a sportoló a helyszínen szembesül azzal a ténnyel, hogy az általa végzett felkészülés az elvárttól jelentősen eltérhet. Nagyobb a nyomás, nehéz a megszokott rutint kivitelezni a helyszínen.

A versenyzés tekintetében általában szigorú fókusz tartás szükséges. A „csak én, a pálya és a feladat” elvnek kell érvényesülnie. A pozitív hatások beengedésében rugalmasnak kell lenni, míg a zavaró tényezők kizárására gyorsan és hatékonyan kell reagálni. Ezeket a mentális képességeket jóval az esemény előtt be kell gyakorolni, a változó körülményeket modellezni kell. Az edzők számos ilyen jellegű feladattal készíthetik fel sportolóikat. Fontos a közeg ismerőségi hatásának elérése.

Megkerülhetetlen a sportpszichológiai technikák helyes alkalmazása. Az autogén tréning segíti a regenerációt. A mentáltréning a tökéletes mozgásgáttal kivitelezését támogatja, valamint a gyors hibajavítást vagy a kieső edzés pótlását. A fókusz irányításával energiát lehet megtakarítani, valamint azt az éles helyzetben aktiválni. Az arousal szint beállítása meghatározó. A kognitív módszerekkel a célformulákat, a stratégiát, a taktikát lehet javítani.

Fontos, hogy a sportoló a váratlan, sőt néha az etika határát súroló helyzetekre is fel legyen készítve. Csapatsportágakban a kedvezőtlen bírói döntések kezelése is szükséges. A siker, kudarc elviselése, feldolgozása jól begyakorolt eljárásokat igényel, főleg, ha több számban indul a versenyző.

Az olimpián történő szereplés a legfontosabb életeseemények közé tartozik. Az erre való tudatos és minőségi felkészülés jelentős személyiségfejlesztő erővel bír, amely kihat a sportoló egész további életére.

Kulcsszavak: olimpiai felkészítés, sportpszichológiai módszerek, mentális formaidőzítés

Fittségi profil változása egy modern tánc-kurzus során, Down-szindróma esetén

Lénárt Zoltán¹, Szudki Osayma¹, Horváth Zsuzsanna¹, Kelemen Krisztina²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bárczi Gusztáv Gyógynevelési Kar, Budapest

²Salkaházi Sára Katolikus Általános Iskola, Budapest

E-mail: lenart.zoltaan@gmail.com

Bevezetés

A Down-szindrómához társuló jellegzetes motoros tünetek széles körben ismertek. E népességhez tartozó személyek fittségi profiljának, egyensúlyi, koordinációs képességének változásait, valódi méréseken alapuló eljárásokkal kevesen vizsgálták. A magyarországi többségi iskolákban 2015 óta használják a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Tesztet (NETFIT) a diákok aktuális állapotnak felmérésére. A sajátos nevelési szükségletű (SNI) tanulók mérésére szolgáló kibővített, adaptált változat 2019-ben jelent meg.

Jelen előadás célja egy rövid távú modern tánc-kurzus során bekövetkező változások bemutatása egy Down-szindrómával élő fiatal fittségi és egyéb motoros képességeiben.

Anyag és módszerek

2019 március és június között zajlott a tízfős, vegyes összetételű, inkluzív csoport (15-23 éves; 9 tipikus fejlődésű nő, 1 SNI férfi) 13 hetes modern tánc-kurzusa.

A NETFIT értelmi fogyatékos személyekre adaptált tesztjeit, illetve ezek további módosított változatait kiegészítettük más, a Down-szindróma speciális képességprofilja szempontjából releváns vizsgálatokkal. A kurzus elején és végén a következő területeket vizsgáltuk: tápláltsági profil, testösszetétel; hajlékonyság; állóképesség; vázizomzati fittség; egyensúly; koordináció; testtartás.

Eredmények

A kurzus végére súlyvesztés, a testzsír csökkenése és a vázizomzat tömegének növekedése volt mérhető a vizsgált személyen.

Az állóképesség, a statikus és dinamikus egyensúly területein jelentős javulás következett be. Valamennyi vázizomzati fittségmérő teszt mérsékelt-közepes mértékű javulást mutatott, a hajlékonyság nem változott.

A választott koordinációs próbák túl egyszerűnek bizonyultak, így nem voltak alkalmasak változások kimutatására.

A testtartás harmonikusabbá vált, de további célzott korekciót igényel.

Következtetések

Az eredmények részben egyeznek a rövid távú tánc-kurzusok hatásait vizsgáló szakirodalmi előzményekkel. Kiemelendő azonban, hogy a bemutatott vizsgálat minden eredménye bevizsgált, validált vizsgálati módszerekkel végzett mérésen alapul.

A pilot vizsgálatnak felfogható esettanulmány bizonyítja, hogy eredményesen foglalkoztatható egy Down-szindrómás fiatal egy inkluzív tánc-csoportban. Az elvégzett mérések a NETFIT értelmi fogyatékos személyek számára adaptált vál-

tozatának egyik első kipróbálása is volt. A lezajlott folyamat alapján ajánlásokat fogalmazhatunk meg Down-szindrómás személyek motoros képességprofil-változásainak vizsgálatára. **Kulcsszavak:** Down-szindróma, NETFIT, egyensúly, koordináció, modern tánc, inklúzió

A Z-generáció mentális/szellemi rekreációs fogyasztási szokásairól budapesti sportszakos egyetemisták körében

Magyar Márton

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu

Bevezetés

A nem-mozgás dominanciájú rekreáció (Magyar, 2019) kevésbé adekvát módszertannal, ám élménykövetítő, értéknövelő funkcióval rendelkező szabadidős tevékenységek összessége. Maga a kifejezés nem egységes hazai és nemzetközi szinten. Ám a tevékenység tartalmak hasonlóságot mutatnak, hangsúlyosan megjelenítve – jellemzően passzív rekreációs programként – a kulturális turizmus keretében is értelmezendő társas vagy egyéni tevékenységeket, mint például a színház. A szakterület oktatási, módszertani és kutatási hiányai miatt szükséges a dominánsan időskorra fókuszáló vizsgálatok kiterjesztése a Z-fiatlokra is. A tanulmány kitekintést tesz a nem-mozgás dominanciájú rekreáció területeire, illetve egy újszerű vizsgálatból leszűrhető fogyasztási szerkezetre.

Anyag és módszerek

A kutatási módszertant a tevékenység multidiszciplináris jellegét tekintve a rekreáció mellett a társtudományokhoz is kapcsolódó szakirodalom feldolgozása és a szerző saját kutatása jelenti budapesti sportszakos egyetemisták körében (2019/339. kutatásaitikai engedély), amely egy folyamatosan zajló felmérés.

A vizsgálat egyik mérföldköve 2019. december 15. ($N_{Z-gen.}=66$). A szakirodalom eltérő Z-generációs kohorsz meghatározásainak átlagolásával maximum 25 éves egyetemisták alkotják a mintát.

Eredmények

Hazánkban jellemző a szellemi rekreáció kifejezés, míg külföldön a tevékenység jellegét hangsúlyozzák a csoportok, átfogó kategória megnevezés nélkül.

A fiatalok szellemi rekreáció szerkezetének hazai kutatása kevésbé széleskörű jelenleg. Egyrészt vonatkozik a kultúra-fogyasztásra (például Bocsi, 2013; Hegedűs, 2016; Kovács, 2016; Kántor, 2019), valamint az egyéb nem-mozgás domináns tevékenységekre (például Polgár és mtsai, 2017). Ám a vizsgálatok szélessége és mélysége kevésbé ideális.

A kutatásból megállapítható például, hogy a vizsgált Z-fiatlok leginkább moziba (97%), koncertekre (76%) és fesztiválokra (73%) járnak; legkevésbé a népi és olvasáskultúra (6%, 8%) programjait preferálják. Keveset járnak színházba ($M=4,8$ alkalom/2év, $M_0=2$; vásárlások: $M=1,7$ jegy/2év, $M_0=2$; $M=0,3$ bérlet/2év, $M_0=0$), főként a zenés színház (65%) és a próza (62%) iránt érdeklődnek ebben a korban, megegyező sorrenddel (ám eltérő arányokkal) a közoktatási időszakban tett látogatásuknál (76%, 48%).

Következtetések

Nem volt szignifikáns különbség a vizsgálati személyek színházi előadás előtt és után mérhető érzelmi állapota között. Ez arra enged következtetni, hogy más szellemi rekreációs területeken is érdemes vizsgálni (PANAS-kérdőívvel) az

affekt-változást, és növelni a minta nagyságát a színházi rekreáció terén.

Kulcsszavak: rekreáció, kultúra, színház, érzelmek, Z-generáció

Rendészeti egyetem férfighallgatóinak motoros képességei: a családi és a pályaválasztási háttér meghatározó jellege

Mácsár Gábor^{1,2}, Bognár József³

¹*Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger*

²*Rendőrség Oktatási és Kiképző Központ, Rendőrségi Szabadidő- és Sportcentrum, Budapest*

³*Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger*

E-mail: macsarekszer@gmail.com

Bevezetés

A rendészeti hallgatók egy komplex kiválasztási eljárás után nyernek felvételt a Nemzeti Közszoigalati Egyetem Rendészettudományi Kar (NKE RTK) tagozataira. Az NKE RTK a jelentkezés tekintetében népszerű, azonban a tapasztalatok szerint a felvételt nyert hallgatók mintegy 25-30%-a még az első tanévben abbahagyja a képzést. A lemorzsolódás problémaköre szerteágazó és egyben sajátos jelenség NKE RTK-n, melyben a fizikai alkalmasság jelentős szerepet játszik a felvételi vizsgától kezdve végig a képzésen. Mindezek alapján jelen kutatásunk célja bemutatni az Egyetemre felvételt nyert férfighallgatók motoros képességeinek szintjét, kiemelten a családi háttér és a pályaválasztás bizonyos jellemzőire.

Anyag és módszerek

A vizsgálatra az NKE RTK 2018/19 és 2019/20 tanévre felvett férfi hallgatókat választottuk ki ($N=197$). A kutatás során motoros fittséget mérő tesztek (függés, fekvenyomás, ingafutás, helyből távolugrás, felülés és 2 000 m futás) és kérdőív segítségével háttértényezőket gyűjtöttünk. Adatainkat IBM SPSS Statistics 23.0 statisztikai programcsomaggal dolgoztuk fel, melyben a leíró statisztika mellett variancia-analízist alkalmaztunk a háttértényezők közötti különbség bemutatására.

Eredmények

A hallgatók erő és állóképesség mutatói határozottan jónak mondhatók, viszont a 4x10 m ingafutás átlagának eredménye gyenge és nagy szórást mutat ($11,03 \pm 10,95$). A minta 40,8%-ának a családjában dolgozik valaki a rendészeti pályán, mely változó nem adott különbséget a fizikai tesztek eredményében. Minél korábban döntötte el a hallgató, hogy az NKE RTK-ra szeretne bekerülni, annál jobb a felülés eredménye ($p < 0,05$).

Következtetések

A fiatal férfi hallgatók többnyire kedvező erő és állóképességi mutatókkal rendelkeznek. Az ingafutás gyenge átlageredményét a kiugró értékek kedvezőtlenül befolyásolták. A felülési teszt eredményességére a korai pályaválasztás pozitív befolyásoló hatással bír, mely háttértényező szerepet érdemes még több szempontból vizsgálni és elemezni. Az eredmények tükrében a tesztek finomítása, és a mérési számok bővítése javíthatja a motoros mérések és ezáltal a képzés hatékonyságát.

Kulcsszavak: rendészeti képzés, alkalmassági vizsgálat, motoros képességek

Mérsékelt intenzitású intervallum tréning hatása a fizikai aktivitásra, a laborparaméterek változására és a lépésszámmra

Melczer Csaba, Raposa Bence, Oláh András,
Betlehem József, Ács Pongrác, Kiss Noémi

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: csaba.melczer@etk.pte.hu

Bevezetés

A kutatás célja a mérsékelt intenzitású intervallum tréning hatását vizsgálni a fizikai aktivitásra, a laborparaméterek változására, illetve a lépésszámmra nézve.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba 8 egyén került beválasztásra (N=8), melyek közül 4 férfi és 4 nő, akiknél egy 3 hónapos mozgásprogram alkalmazása volt a cél. A csoport felmérése magában foglalta a Ruffier-Dickson 45 másodperces guggolás tesztjét, melynek segítségével felmérhető volt az egyének kardiorespiratorikus állóképességének szintje, ezt a mozgásprogram előtt és után mértünk fel. Rögzítésre kerültek továbbá az egyének laborparaméterei, a vér hemoglobinn tartalma, kálium-magnézium szint, koleszterinszint, LDL-koleszterin szint, HDL-koleszterin szint, illetve triglicerid szint is. A mozgásprogram ideje alatt rögzítésre kerültek az egyének pulzusértékei is, a torna elkezdése előtt (nyugalmi pulzus), a torna befejezése után, a torna után 1,3,5, illetve 10 perccel is. A vizsgálati módszerek közé sorolható továbbá a napi megtett lépésszámok mennyiségének rögzítése is, melyet a Pacer lépésszámláló alkalmazás segítségével mértünk.

Eredmények

A statisztikai vizsgálatok elvégzése után szignifikáns mértékű változás volt látható az egyének Ruffier index értékeiben a három hónapos tornaprogram után, $p=0,012$ ($p<0,05$). A hemoglobintartalmak változásában nem mutatkozott szignifikáns eltérés a mozgásprogram hatására, $p=0,207$ ($p>0,05$). A napi megtett lépésszámok mennyiségében szignifikáns mértékű eltérés látható az első és utolsó alkalommal rögzített értékek vizsgálata során, $p=0,012$ ($p<0,05$).

Következtetések

Összességében elmondható, hogy a mérsékelt intenzitású intervallum tréning hatására javult az egyének kardiorespiratorikus állóképességének szintje, illetve a napi megtett lépésszámok mennyisége.

Kulcsszavak: intervallum tréning, kardiorespiratorikus állóképesség, fizikai aktivitás, Ruffier index

Köszönetnyilvánítás: A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

10-16 éves korosztály szabadidőeltöltési szokásai a fővárosban és vidéken

Mikó Alexandra, Ipacs Henriett, Patakiné Bószé Júlia

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: miko.alexandra@ppk.elte.hu

Bevezetés

A szabadidő eltöltési formája sokat változott az emberiség történelme folyamán. Napjainkban a tudományos fejlődés-

nek köszönhetően rengeteg új elektronikus készülék áll rendelkezésünkre, például televízió, számítógép, okostelefon. Ezeknek az eszközöknek a használata meghódította az egész világot, főleg a Z generációt. Ők már az új technológia vívmányaival készülnek fel a mindennapok kihívásaira.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során egy fővárosi iskola hetedik (N=29), illetve kilencedik (N=45), és egy vidéki (egri) iskola ötödik (N=46), illetve nyolcadik (N=33) osztályos tanulóival töltöttük ki ugyanazt a PPK KEB által 2017/51 számon elfogadott kérdőívcsomagot. Arra voltunk kíváncsiak, hogy a Z generáció miként tölti el szabad idejét, milyenek a sportolási szokásaik, valamint, hogy milyen a kapcsolatuk az elektronikai készülékekkel. A statisztikai elemzést JASP program 0.9.0.1.-es verziójával végeztük. A normalitás vizsgálat szerint egyik változó sem normális eloszlású ($p<0,05$), így a hipotéziseknél Mann-Whitney tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

Hipotézisünk beigazolódott, hogy a budapesti fiatalok kevesebb időt töltenek el kortársaikkal offline formában, mint egri kortársaik. Megvizsgáltuk külön az okostelefon használatával eltöltött időt hétköznap és hétvégén egyaránt. A fővárosi tanulók jelentősen többet használják okostelefonjaikat. A további elektronikai készülékek tekintetében (játékkonzol, TV, számítógép) nem volt szignifikáns különbség. Arra a feltételezésünkre, hogy az egri diákok több időt töltenek a szabadban, mint a budapesti fiatalok, a statisztika nem mutatott ki szignifikáns különbséget.

Következtetések

Az alapkonceptiót a saját sztereotípiáink adták, melyeket a szocializációink során hallottunk, és ezek alapját szerettük volna megvizsgálni. Az előítéleteknek azonban nem feltétlenül van mindig valós alapjuk, és ez a mi kutatásunkban is bebizonyosodott egyes eredményeknél. A jövőben kutatásunkat szeretnénk kiterjeszteni elmaradottabb régiókba is, hogy minél átfogóbb képet kapjunk a fiatalok szabadidő eltöltéséről és elektronikus eszközeik használatáról.

Kulcsszavak: Z generáció, szabadidő, elektronikus eszközök, online, offline

A sportönkéntesek bevonásának, képzésének és megtartásának jelentősége a jövőbeni hazai világsportesemények rendezésében

Milassin Ákos

Testnevelési Egyetem, Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest

E-mail: milassin.akos@tf.hu

Bevezetés

Kutatásomban azt vizsgálom, hogy milyen eszközökkel lehet bevonni és megtartani azokat az önkénteseket, akiknek munkája elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy az elkövetkező években sikeresen tudjuk megrendezni a hazánkban megvalósuló nagy nemzetközi sporteseményeket, melyeknek mennyisége idén körülbelül azonos lesz a tavalyihoz, vagyis megközelítőleg egyszáznegyven.

Anyag és módszerek

Hipotézisem szerint, amennyiben a jövőbeni vállalkozó szelleműek megfelelő protokollokon keresztül kerülnek kiválasztásra, részletes, a tevékenységi körüknek specifikus képzésben részesülnek és nem utolsósorban pozitív élménnyel távoznak, a későbbiekben is lesz kedvük visszatérni és hosszútávon meg lehet oldani az önkéntes hiány kérdését.

Kutatásom egyik iránya a releváns nemzetközi szakirodalom szekunder elemzése, hiszen a világban számos helyen komoly kultúrája van már a sportönkéntességnek. Ezeket vizsgálni kell és adaptálni lehet a magyar adottságokra. A hazai szakirodalom ebben a témában még nem számottevő, így nagyon fontos, hogy a külföldi jó gyakorlatokat átvegyük és adaptáljuk, de természetesen úgy, hogy megfeleljünk a hazai szokásoknak, körülményeknek és jogszabályi háttérnek. (Reconsidering the role of training in event volunteer's satisfaction. *Sport Management Review* 9(2): 165-182 (2006)). Volunteer motivation, satisfaction, and management at an elite sporting competition. *Journal of Sport Management* 12(4): 288-300. (1998), 'We can do it': Community, resistance, social solidarity, and long term volunteering at a sport event. *Sport Management Review* 18(2): 256-267.

Kutatásom következő eszköze egy félig strukturált mélyinterjú sorozat, melyet a már lezajlott világesemények önkéntes vezetőivel végzek. Dr. Perényi Szilviával, aki többek között a 2017-es FINA világbajnokság önkéntes vezetője volt és Fodor Anett-tel, aki az UEFA 2020 kilenc városban megvalósuló labdarúgó Európa-bajnokság hazai önkéntes vezetője.

Eredmények

A kutatásom eredményéből feltehetően jóval pontosabb adatokat nyerhetünk az önkéntesek egyre nagyobb számú bevonhatóságáról és arra is tudunk következtetni, hogy ezeket az önkénteseket hogyan tudjuk hosszú távon megtartani, motiválni, hogy ne csak eseti jelleggel, hanem folyamatosan, rendszeresen teljesítsenek szolgálatot.

Következtetések

Kutatásom eredményét vélhetően hasznosítani lehet egy olyan toborzó, képző és ösztönző rendszer kialakításához, mely az elkövetkező években segítségül szolgálhat a nagy nemzetközi sportesemények minőségi és motivált önkéntes gárdájának biztosítására.

Kulcsszavak: önkéntesség, világsportesemények, élmény, bevonhatóság, edukáció, megtartás

Magyar vonatkozású olimpiatörténeti ismeretek vizsgálata két egyetem sportszakos hallgatóinak tükrében

Molnár Anita¹, Nyilsztor Petra¹, Oláh Dávid^{1,2,3}

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

³Nyíregyháza Spartacus FC-Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza

E-mail: molnaranita97@gmail.com

Bevezetés

A magyar vonatkozású olimpiatörténet szerves része a testkultúra- és olimpiatörténetnek, ami szorosan hozzátartozik a sportszakemberek elméleti képzéséhez. A tanulmányok alatt ennek elsajátítása a korábbi értékek közvetítése nevelési és erkölcsi szempontból is elengedhetetlen feladat. Ehhez hozzátartozik a hallgatók objektivitása, miszerint a mozgáskultúra eredményekkel és torzulásokkal tarkított történeti folyamatának vizsgálása közben is ki tudják emelni a céltudatos és tervszerű fejlesztő hatásokat (Kun, 1998). Kutatásunk célja, a sportszakos hallgatók olimpiatörténeti ismereteinek megismerése.

Anyag és módszerek

Felmérésünk eredményeit Prisztóka és Varga (2019) által összeállított 19 kérdésből álló általános tájékozottságot mutató tesztre alapoztuk. A mért minta N=338 fő, amelyben a férfiak és nők aránya illeszkedik a sportszakos képzésben

részt vevők arányához. A mintánkat osztatlan tanár, sport- és rekreációs szervező (sportszervező), valamint testnevelő-edző (edző) szakos hallgatók alkották. Az adatokat elsődleges feldolgozás alapján gyakorisági és egyszerű összefüggés vizsgálatok alapján mutatjuk be.

Eredmények

A két egyetem között az összes kérdésre adott helyes válaszok százalékos arányát vizsgálva nem találtunk szignifikáns különbséget. A nemek összevetésében a férfiak teljesítettek jobban mind a két felsőoktatási intézményben. Az évfolyamok eredményeit vizsgálva csak az egyik egyetem hallgatóinál találunk szignifikáns különbséget. A magasabb évfolyamon tanuló diákok értek el jobb eredményt. A szakok szerint lebontott olimpiatörténeti tájékozottság összehasonlításában, egyik esetben sem figyelhető meg eltérés.

Következtetések

Vizsgálatunkkal alátámasztottuk a korábbi kutatásaink eredményeit (Molnár és mtsai., 2019), amely azt az általános tendenciát mutatja, hogy a sportszakos hallgatók olimpiatörténeti tájékozottságát szükségszerűen magasabb szintre emelni. Ennek elérése érdekében jelen kutatás arra világít rá, hogy a jövő sportszakemberei számára biztosítani kell azokat a körülményeket, mely által megfelelő sport- és olimpiatörténeti tudásukat gyarapítani tudják.

Kulcsszavak: sporttörténet, olimpiatörténet, sportszakemberek képzése

Kárpát-medencei felsőoktatási intézmények sportkoncepcióinak összehasonlító elemzése

Moravec Marianna^{1,2}, Nagy Zsuzsa², Rábai Dávid², Szabó Dániel^{1,2}, Kovács Klára²

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen

E-mail: moraveczmarianna@gmail.com

Bevezetés

A felsőoktatási intézmények sportkoncepciói fontos szerepet játszanak a következő generáció egészség tudatosabb szemléletének alakításában. Ahhoz, hogy a különböző szabadidő programok hozzájáruljanak a hallgatók élethosszig tartó sportszocializációjához, elengedhetetlen a diákok igényeit előtérbe helyező szervezés, az intézményvezetés elköteleződése az egészség tudatos, sportos életmód iránt (Kovács és Moravec, 2019). Mindezen tények tudatában fontos, hogy megismerjük és összehasonlítsuk a különböző intézménytípusok sportkoncepcióit a szabadidősport rendezvények és sportolási szokások tekintetében. Vizsgálatunk elméleti háttérként az intézményi hatást vizsgáló modelleket vesszük alapul, melyeket Strange (2003) négy kategóriába sorolt. Ezek közül az általa emberi erőforrásra koncentrált, valamint a konstruált környezetnek nevezett modell meghatározó témánkat illetően. Az első modell vizsgálati szempontja az egyetem tagjainak (főként hallgatók, vezetők és oktatók) sporthoz kapcsolódó attitűdje miként befolyásolja a hallgatók sportolási szokásait. Ez egyben a hallgatók értékítéletét jelöli az intézmény által nyújtott sportolási lehetőségekre vonatkozóan.

Anyag és módszerek

Kvalitatív kutatásunk keretében 5 ország 14 főiskoláján/ egyetemén 15 strukturált interjú készítettünk testnevelőkkel, sportlétszám felelős intézetvezetőkkel Kelet-Magyarországon, illetve felvidéki, kárpátaljai, vajdasági, erdélyi és partiumi, elsősorban kisebbségi magyarokat tömörítő fel-

sóoktatási intézményekben. Eredményeinket ATLAS.ti szövegelemző program segítségével értékeltük.

Eredmények

Eredményeink alapján a sporthoz való viszonyuk, a sport és testnevelés intézményben betöltött szerepe alapján a kutatásban részt vett intézményeket négy kategóriába soroltuk: 1. Versenysport-orientált intézmények 2. A sportot közösségteremtésre használó intézmények 3. Testkultúra-minimalizáló intézmények 4. Kötelező testnevelésóra fókuszú intézmények. Az első két kategóriába sorolt intézménytípusban, ahol nagy hangsúlyt fektetnek a szabadidősportra, ott a hallgatók sportolási szokásai is repetitív jelleget mutatnak. Ezzel ellentétben a másik két kategória képviselőinél, habár a kötelező óraszámra iktatott testnevelésórán megjelenő hallgatók száma megfelelő, azonban a sportolási gyakoriság az eszköz és infrastruktúra hiánya miatt nem éri el a korábbi két intézménytípusra jellemző nívót, valamint a megrendezett sportrendezvények látogatottságának aránya is elmarad az előbbi kategóriák szintjétől.

Következtetések

Meghatározó szempontként jelenik meg a személyi tényező, az oktató személyes példamutatása a hallgatók sportszocializációjának alakításában. Ez akár ellensúlyozhatja az infrastruktúra, a koncepció hiányát is.

Kulcsszavak: sportkonceptiók, szabadidősport rendezvények, sportolási szokások, felsőoktatás

A szívfrekvencia-változékonyság és az Endothelin-1 peptid szintjének változása extrém fizikai terhelés hatására

Móra Ákos¹, Komka Zsolt², Végh József³, Farkas István³, Ligetvári Roland¹, Csöndör Éva¹, Far Gabriella¹, Almási Gábor², Ács Pongrác¹, Tóth Miklós¹, Oláh András¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és

Sportorvosi Tanszék, Budapest

³Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

E-mail: akosmora86@gmail.com

Bevezetés

A szívfrekvencia-változékonyság (HRV) az egymást követő szív ciklusok között eltelt időtartamok variabilitását jelenti, ennek folyamatos monitorozása fontos információkat biztosít a sportolókat ért terhelés és regeneráció mértékéről. Az endothelin-1 (ET1) az artériás és vénás erek simaizomszövetjeiben vazokonstriktív és vazodilatációt is képes előidézni, a kiváltott hatás többek között a peptid koncentrációjának a függvénye.

Anyag és módszerek

36 egészséges, férfi másodosztályú labdarúgó vett részt a vizsgálatban (életkor: 25,14±5,81 év; VO₂max: 51,9±6,6 ml/min/kg). Az extrém fizikai stresszt terhelésélettani laboratóriumban, futópádon végzett vita maxima típusú teszt jelentette. A HRV adatokat 12 elvezetéses EKG készülékkel rögzítettük, legalább 256 szív ciklust vizsgálva. Az ET1 peptid szintjét vénás vérből állapítottuk meg. A méréseket közvetlenül a teszt előtt (nyugalmi), azonnal a teszt után (Tmax), valamint 30 perccel a teszt befejezését követően (R30) végeztük. A statisztikai elemzéshez SPSS 22 szoftvert használtunk, a szignifikancia szintet 5%-ban állapítottuk meg.

Eredmények

Az egyszempontos varianciaanalízis szignifikáns különbséget állapított meg a nyugalmi, Tmax és R30 HRV mérések között minden mért változó esetében (p<0,001), kivéve a

Total Power (TP) mutatót. A Tmax és R30 mérések közötti ET1 változás közepes korrelációt mutatott az SDNN (r=0,558; p<0,001), a pNN50 (r=0,566; p<0,001), a TP (r=0,663; p<0,001) változásával, ugyanakkor gyenge korrelációt mutattunk ki a peptid és a pNN50 (r=0,379; p=0,023), az rMSSD (r=0,423; p=0,01), és a TP (r=0,415; p=0,012) mutatók között a nyugalmi és az R30 mérések között. Azok a résztvevők, akinek az ET1 szintje csökkenést mutatott a nyugalmi és az R30 mérések között, szignifikánsan alacsonyabb VO₂max értékkel rendelkeztek, mint azok, akiknek emelkedett az ET1 szintje (49,7±6,3 vs 54,2±6,3 ml/min/kg; p=0,042). Azoknál a résztvevőknél, akiknek az ET1 szintje csökkent a nyugalmi és a Tmax mérések között, szignifikánsan nagyobb LF/HF emelkedést figyeltünk meg, mint akiknél emelkedett az ET1 szintje (6,1±5,5 vs 2,4±2,8; p=0,014).

Következtetések

A nemzetközi szakirodalomban található cikkek alapján az endothelin-1 peptid szintjének növekednie kellene terhelés hatására, amely érszűkítő hatásával hozzájárul a vérnyomás emelkedéséhez. A csökkenő peptid szinttel párhuzamos nagymértékű LF/HF érték emelkedés elképzelhető, hogy az érszűkítő hatás elmaradását hivatott kompenzálni.

Kulcsszavak: endothelin-1, HRV, stressz

Elit sportolók teljesítménydiagnosztikai eredményeinek összehasonlítása metabolikus szempontból

Nagy Dóra, Melczer Csaba, Derkács Evelin, Oláh András, Betlehem József, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: doranagy1975@mail.com

Bevezetés

A teljesítménydiagnosztikai felmérések során mérhető paraméterek a különböző sportágakban nem egyforma jelentőséggel bírnak. A sportolók teljesítményfokozásának, az edzőmunka optimalizálásának érdekében figyelembe kell venni az adott sportág élettani, biokémiai és energetikai jellemzőit, és a mért paraméterekből kiválasztani azokat, amelyek nyomon követése valóban releváns az adott sportágban. A kutatás célja feltárni az egyes sportágak metabolikus hátterét, és ennek segítségével megállapítani a legfontosabb mérendő paramétereket.

Anyag és módszerek

86 elit sportoló mértünk fel, lépcsőzetes treadmill tesztel, kosárlabda, kézilabda, cselgáncs, középtávfutás, ügyességi atlétika és kajak-kenu sportágban. Ezután kiválasztottunk sportáganként 5 egyforma teljesítménnyel rendelkező sportolót (n=35), hogy összehasonlíthassuk a kardiovaszkuláris, spirometriás és metabolikus paramétereiket (VO₂max (ml/kg/min), RER, 1RER, MaxHR (ütés/min), FatMax, (g/nap), FatMax idő (sec), Energia/ttkg (kcal/nap)). A statisztikai elemzés paraméteres ANOVA próbával és post hoc Bonferroni tesztel végeztük.

Eredmények

Szignifikáns eltérést a sportági átlagokban, a RER, VO₂max, FatMax, és Energia tekintetében találtunk. Legmagasabb RER értékeket a kajakosoknál, cselgáncsosoknál és kézilabdásoknál mértünk (1,33; 1,23; 1,28). A VO₂max középtáv futók és az ügyességi atléták, valamint a cselgáncsosok körében volt a legmagasabb (65, 2; 62,2; 59,02 ml/kg/min), míg a Fatidő értékek középtáv futásban és judóban, valamint kosárlabdázásban, voltak kiemelkedők (356, 232, 164). Ugyanazon teljesítmény eléréséhez, az atléták, középtáv futók és a judósok használták fel a legtöbb energiát (439,5;

438,8; 420,8 kcal/ttkg/nap). A Bonferroni teszt alapján, a RER tekintetében a kajak-kenusok eredményei különböztek minden sportágétól, ugyanígy a Fatidő tekintetében a közép-távfutók. A $VO_2\text{max}$ -ot és az energia értékeket vizsgálva, a legtöbb sportág eredménye eltért egymásától.

Következtetések

Vizsgálatunk rávilágít arra, hogy a különböző sportágak képviselői ugyanazt a treadmill teljesítményt a sportágra jellemző (aerob/anaerob) energiafelhasználási úton érik el. Ennek megfelelően más-más paraméter kiemelkedő értéke szükségeltetik számukra, amit az eredmények elemzésekor figyelembe kell venni.

Kulcsszavak: treadmill teszt, elit sportolók, metabolizmus, teljesítmény diagnosztika

Köszönetnyilvánítás: A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

A flow-élményt befolyásoló változók vizsgálata különböző sportturista-profilok alapján

Nagy Kinga¹, Bánhidi Miklós², Tóth László³

¹Testnevelési Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest

²Széchenyi István Egyetem, Egészség- és

Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr

³Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: nagy.kinga@tf.hu

Bevezetés

A flow-élmény jelentősége az aktív sportturizmusban abban rejlik, hogy egyrészt segít megérteni a résztvevők viselkedését, másrészt képes a tartós részvételre ösztönözni a szabadidő sportolókat. Kutatásunk célja, hogy egy, még nemzetközi szinten is kevésbé kutatott területen, a vízi sportturizmus fogyasztói körében mérjük fel a flow-élményt befolyásoló változókat. A vízi sportturisták fogyasztóként való értelmezésében a piacszegmentáció eszközt alkalmaztuk. Ezt a demográfiai változók (objektív adatok) és a sportolói magatartás, fogyasztás jellemzői (szubjektív adatok) alapján tudunk meghatározni.

Anyag és módszerek

Az online kérdőív célzott mintavételi eljárással érte el a rekreációs célból vízi sportokat űző hazai kitöltőket (N=297). A kutatási mintában felülreprezentált sportok: szörf, katarán (51,5%), kajak-kenu (16,5%), SUP (9%), jolle vitorláhajó (8,8%). A flow-élményt a PPL-FÁK kérdőívvel mértük (Magyaródi és mtsai, 2013). A statisztikai elemzést SPSS programmal végeztük el.

Eredmények

A nemek között szignifikáns különbséget találtunk a flow-élmény „Egybeolvadás a feladattal” dimenziójában (férfiak: 37,247±4,381; nők: 39,113±4,037; W=7 722,000; p<0,001). A korosztályi csoportok szignifikánsan negatív korrelációt mutattak ($r_s=-0,16$; p=0,005) ugyanabban a dimenzióban. A nem és a kor kontroll-változóként való bevonása után mind az adott vízisport úzásával eltöltött idő mennyisége ($\beta=0,138$; p=0,022), mind a sportolás gyakorisága ($\beta=0,140$; p=0,019) pozitív összefüggést mutatott a flow-élmény „Kihívás-készség egyensúly” dimenziójával ($R^2=0,042$; p=0,013). A sportolók tudásszintje szignifikáns összefüggést mutatott ugyanabban a dimenzióban ($r_s=0,24$; p<0,001), míg az elérendő tudásszinttel szintén szignifi-

káns, és már némileg erősebb kapcsolatot találtunk ($r_s=0,35$; p<0,001).

Következtetések

A flow állapot dimenzióiban mérhető szegmentumonkénti különbségek a nemzetközi szakirodalommal részben meg-egyeznek. Az eredmények gyakorlati haszna a szolgáltatók számára a célzottabb marketing üzenetek megfogalmazása lehet.

Kulcsszavak: flow-élmény, vízi sportok, sportturizmus, piaci szegmentumok

Konfliktusmegelőző módszerek a testnevelő tanárok szemszögéből

Németh Zsolt

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: zsolt.nemeth@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

A testnevelő tanárok a diákjaikkal és a diákok szüleivel szemben számtalan konfliktussal szembesülnek. A felszínre került konfliktusok kezelésének folyamatát több tényező is befolyásolja, amelyek ismerete nélkül az ellentétek hatékony kezelése nem valósítható meg.

Anyag és módszerek

A fókuszcsoportos vizsgálatban 8 fő különböző iskolatípusban tanító testnevelő tanár vett részt. A vizsgálati mintában voltak olyanok, akik a tanári életpályájuk kezdetén, a közepén és a vége felé jártak. A kutatás célkitűzése azoknak a szervezési feladatoknak, pedagógiai utasításoknak és nevelési tevékenységeknek a feltérképezése, amelyek csökkentik az esélyét a konfliktusok kialakulásának. A résztvevőknek olyan átélt konfliktusaikat kellett feleleveníteniük, amelyek a diákjaikkal és a diákok szüleivel kapcsolatban történtek. A kérdések a konfliktusok okaira, kezelésükre és a megelőzésük módszereire fókuszálódtak.

Eredmények

A résztvevők véleménye szerint, a legjobb konfliktuskezelési stratégia a konfliktusok megelőzése. Ehhez viszont ismerni kell a konfliktusok leggyakoribb helyszíneit és okait. A pályakezdő testnevelő tanároknak főként a fegyelmezéssel kapcsolatban akadtak nehézségeik, amelyet megfelelő pedagógiai tapintattal, a szituációhoz illeszkedő kommunikációs stílussal, példamutatással és határozott fellépéssel egyeztetek orvosolni. A testnevelésórák előtti öltözői rend és a fegyelmezett magatartás már megfelelő alapot teremthet a testnevelésóra célkitűzéseinek a sikeres megvalósításához. A helyes magatartás kritériumait az év elején kell közölni, amit aztán következetesen be is kell tartatni. Tehetőséges sportoló esetén a szülőket tájékoztatni kell, hogy a diákolimpiai részvétel az elsődleges. A felszerelés hiányából, a késésből, az ékszerek viseléséből és a segítségadás közbeni érintésből adódó konfliktusok gyakoriak, ezért ezeknek az eseteknek a kezelésére számítani kell. A sportjátékok oktatása közben a labdák felvétele konfliktushoz vezethet, ha azokat egyszerre, egy szűk nyílású labdatartó hálóból akarják kivenni a diákok. A konfliktus elkerülhető, ha a labdákat egymás mellé a földre helyezzzük. Konfliktust kiváltó ok lehet a kapuk és a pálya méreteinek nem egyértelmű jelölése is. A csapatalakítás közben szintén gyakoriak lehetnek a konfliktusok, ezért ismerni kell a csapatválasztás folyamatának pedagógiai és pszichológiai hátterét. A sportjátékok mérkőzésein nem szabad megengedni, hogy a diákok szándékosan durva szabálytalanságokat kövessenek el és játékos társaik teljesítményét kritizálják. A helytelen kommunikációs stílusra a történés pillanatában azonnal rea-

gálni kell, hogy megakadályozzuk a nagymértékű elterjedését. A diákolimpiák tétmérkőzésein a cserejátékosoknak is megfelelő mennyiségű játéklehetőséget kell biztosítani. A nem megfelelő poszton történő játszás és a 10-es számú mez viselete is konfliktust eredményezhet.

Következtetések

A testnevelésórákon olyan motivációs klímát kell kialakítani, ahol minimális a konfliktusok megjelenésének valószínűsége. Lehetőség szerint biztosítani kell, hogy minden tanuló a saját képességeihez mérten megfelelő sikerélményben részesülhessen. Ez többek között rövid és pontos utasításokkal, nonverbális jelekkel, szituációhoz illeszkedő kommunikációs-, tanítási- és vezetési stílussal, dicsérrel, jutalmazással, változatos feladatokkal, újszerű és érdekes sporteszközökkel, tudatosan átgondolt csapatválasztási és szervezési módszerekkel valósítható meg.

Kulcsszavak: konfliktuskezelő stratégia, konfliktusmegelőző módszer, testnevelő tanárok

A sportolók kettős karrierjéhez kapcsolódó szükségletek és elvárások vizsgálata atléták körében

Nyisztor Petra¹, Molnár Anita¹, Borbély Szilvia¹, Oláh Dávid^{1,2,3}

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

³Nyíregyháza Spartacus FC-Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza

E-mail: zajaczpetra96@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb szerepet kap az oktatásban és a versenysportban a sportolók körében a sikeres tanulás és a sport támogatása. A nők munkatársai (2018) is megállapították, hogy a sportolók (labdarúgó akadémiák) mentoralása, civil életre való tudatos felkészítése kiemelt jelentőségű. Az elit sportolók több órát edzenek, miközben a civil életre való karrierjüket is szeretnék előkészíteni. A magyar sport támogatási programokkal, ösztöndíjakkal, az oktatási intézmények mentor és tutor programokkal is támogatják őket (Kozmann, 2015). Célunk az, hogy a magyar országos bajnokságon 1-8. helyezést elérő atléták kettős karrierhez szükséges elvárásait és szükségleteit megismerjük.

Anyag és módszerek

Felmérésünk eredményeit egy 21 kérdésből álló online kérdőívre alapoztuk, amely alapját az Erasmus+ DC4AC projekt keretében létrehozott kérdőív adta (Farkas és mtsai, 2017). A mért mintánkat 91 fő (nő: 49,5%, férfi: 50,5%) a magyar országos bajnokságon 1-8. helyezést elért atlétái (futó: 40,6%, ugró: 38,5%, dobó: 20,9%) alkották. Az eredmények megállapításához alapstatisztikai és összefüggésvizsgálatokat végeztünk.

Eredmények

Az elit atlétákat vizsgálva megállapíthatjuk, hogy az egyesületi tagság nem befolyásolja a sportoló kettős karrierjéhez kapcsolódó elvárásokat. A nők nagyobb arányban szeretnének tovább tanulni ($t=2,49$; $p=0,000$), a férfiaknál a kisebb továbbtanulási szándékot a nem érdekli a tanulás ($t=-2,514$; $p=0,01$) jelenti. A női sportolók, akik a tanulmányaik támogatásához és sportolói karrierjük kialakításához is nagyobb szükségét érzik a támogató személyek jelenlétének. A támogatás mértékére vonatkozó erőforrások megítélésében, az ugrók nagyobb mértékben tartanak igényt.

Következtetések

Vizsgálatunk során arra a következtetésre jutottunk, hogy szükséges lenne a már megfogalmazott és javasolt uniós szakpolitikai dokumentumok gyakorlati átvételére, mivel a magyar atléták igényt tartanak arra, hogy a nemzetközi szinten ismert és bevált sportolói kettős karriert támogató konstrukciók lehetőségeinek száma növekedjen, valamint számukra azok könnyebben elérhetőbbek legyenek.

Kulcsszavak: sportolói karrier, kettős karrier, karriertámogatás, atlétika

Állapotter jellemzők a fizikai teljesítő-képesség meghatározására omega-3 zsírsav bevittet követően

Olexó Zsuzsanna, Komka Zsolt, Olexó Tünde, Ránky Márta, Bosnyák Edit, Trájer Emese, Udvardy Anna, Seres Leila, Tóth Miklós

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: olexo@tf.hu

Bevezetés

Az omega-3 zsírsavak hatását vizsgáltuk a fizikai teljesítő-képességre. Futószalag ergométeren meghatároztuk a vizsgált személyek aerob kapacitását, majd fél óra pihenő után a $VO_2\max$ 85%-ánál mért teljesítményt (=futószalag sebességét és meredekségét) beállítva ezen szubmaximális intenzitáson futottak a szubjektív kimerülésig. Az omega-3 zsírsavakat kapszula vagy élelmiszer formájában vitték be 90 napos időszakban, majd a fenti terheléses vizsgálatot megismételtük, a szubmaximális teljesítményt az első vita max mérésből meghatározva. A vizsgált csoportok között a különbségek kimutatására és az egyének jellemzésére egy olyan összetettebb mutatót, ún. állapotter jellemzőt kerestünk, amely a változások követésére alkalmas.

Anyag és módszerek

19 vizsgált személyt 4 csoportképző jellemzővel láttuk el válogéfeltételek szerint, (férfi vagy nő, fiatal 30 év alatti vagy idősebb, az omega-3 zsírsav kiegészítés módja, a szubmaximális terhelésnél nyújtott jó vagy gyengébb teljesítmény).

Eredmények

A három hónap eltéréssel mért $VO_2\max$ értékekben – mint az várható volt – nem találtunk különbséget, ennek mérésére a szubmaximális terhelés kivitelezéséhez volt szükség. A vita max mérésből egyénileg számolt szubmaximális intenzitás és az ezzel teljesített idő szorzatából kiszámoltuk a szubmaximális terhelés során elvégzett munkát. Ebből, és a szubmaximális terhelés során mért maximális RER értékéből (respiratory exchange ratio) alkottunk állapotter jellemzőt, amely grafikusán ábrázolhatóan jellemezte az egyén teljesítményét és annak vélelmezett anyagcsere háttérét. A fenti állapotter jellemző 3 hónapos változása egyes csoportképző változók mentén értékelhető különbségeket mutatott, az omega-3 zsírsavak funkcionális élelmiszereként bevitt formája javára.

Következtetések

Egyéni állapotter jellemzők bevezetése alkalmas lehet kis elemszámú és vegyes összetételű (heterogén) csoportoknál a változások finomabb követésére, de akár egyének jellemzésére is.

Kulcsszavak: omega-3 zsírsavak, szubmaximális és vita max terhelés, respiratory exchange ratio, állapotter jellemzők

Nemzetközi kitekintés a sport általi inklúzió attitűdváltozásokra gyakorolt hatásával kapcsolatos – a Speciális Olimpia Mozgalomban végzett – tanulmányokról

Orbán-Sebestyén H. Katalin¹, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna², Farkas Judit¹, Ökrös Csaba¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Budapest

E-mail: orban-sebestyen.katalin@tf.hu

Bevezetés

A Nemzetközi Speciális Olimpia Mozgalom több mint 50 éve szervezi az értelmileg akadályozott emberek sportolási és versenyzési lehetőségeit. A szervezet jelentős figyelmet fordít a kutatásokra, hogy minél szélesebb spektrumon tudja biztosítani sportolói fizikai, értelmi, mentális és szociális fejlődését. Az egyik legtöbbet vizsgált téma a szociálpszichológiai területen a mozgalomban érintettek attitűdjé és annak változásai. Az értelmi sérült emberekhez való viszonyulás (vagy más néven attitűd) legfőbb segítsége a sport általi inklúzió, amely lehetőséget biztosít mind az ép értelmű, mind pedig értelmi fogyatékkal élő sportolótársak fejlődéséhez. Összegző tanulmányunk célja, hogy az attitűdöt és attitűdváltozásokat bemutató nemzetközi tanulmányokat elemezve feltárjuk az inklúzió hatását, megismerjük a társadalom és a sportolótársak viszonyulását, valamint azokat a lehetőségeket, amelyek elősegítik a speciális olimpikonok fizikai, értelmi, mentális és szociális fejlődését.

Anyag és módszerek

A kutatás során attitűdváltozás vizsgálatok témakörben végeztünk dokumentumelemzést. Az eredeti forrásműben (Special Olympics Research Overview 2018) összegyűjtött nemzeti és nemzetközi szintű kutatások és elemzések eredményeit összefoglaló 27 tanulmányt egyenként beszereztük és azokat tanulmányoztuk. A feldolgozás után minden dokumentum lényegét kiemeltük és azokat közreadjuk az eredmények fejezetben. Vizsgálatunk során arra törekedtünk, hogy a magyar nyelven elkészített elemzés és bemutatás olyan támogatást adjon a sportszakembernek vagy szakmai munkatársaknak, ami a sportággal kapcsolatos feladatok megvalósítását, esetek megoldását gyakorlati szempontból is elősegíti.

Eredmények

A mozgalom egyik legfontosabb küldetése, hogy ezek a globálisan végzett nemzetközi kutatások még nagyobb segítséget nyújtsanak az értelmileg akadályozottakkal foglalkozó szakemberek számára, és minél jobban bővítsék azokat a lehetőségeket, amelyek megkönnyíthetik számukra a fejlesztés metodikáját, az inklúzió megvalósítását, és az integráció létrejöttét. Ezenfelül, támogatják az életvitelük javítására kidolgozott módszerek fejlődését és a társadalomba történő minél könnyebb beilleszkedést. Mindezek alapja egyértelműen a társadalom értelmileg akadályozottakkal szembeni pozitív viszonyulása vagy attitűdváltozásának minél hatékonyabb kialakítása. Az, hogy hogyan megy végbe az az egyik kulcskérdés, ezért az attitűdváltozás a sportszakember-képzés fókuszába is bekerült.

Következtetések

A tanulmány a Speciális Olimpia Mozgalom kutatásainak egy szegmenseit elemezte. Az alapmű – a Special Olympics Research Overview 2018 – szerint további 8 témakörben lehet összegző tanulmányt készíteni azoknak a szakirodalmaknak a felhasználásával, amelyeket a világszervezet kutatói készítettek el és gyűjtöttek össze. Tanulmányunk segítséget nyújthat azoknak az értelmi fogyatékkal élő

sportolókkal foglalkozó szakembereknek, akik átfogóbban szeretnék megismerni a fogyatékos sport egyediségét és tudományos hátterét is.

Kulcsszavak: Special Olympics, attitűd, inklúzió, sportszakember-képzés, edző

A sportolási szokásokat befolyásoló makro tényezők hatásai az Európai Unió országában

Paár Dávid, Sánta Viktor, Oláh András, Betlehem József, Ács Pongrác, Laczkó Tamás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: david.paar@etk.pte.hu

Bevezetés

A vizsgálat elsődleges célja volt populációs szintű mintán feltárni a sportolási szokásokat befolyásoló demográfiai, gazdasági, szociokulturális és életminőségi tényezők kapcsolatát. Ezek mellett vizsgáltuk a befolyásoló tényezők hatásainak változását az elemzésbe vont 2009, 2013 és 2017-es években.

Anyag és módszerek

A vizsgálatok az EU országaira terjednek ki, amelyekre vonatkozó aggregált adatok statisztikai másodelemzését végeztük három évre vonatkozóan (2009, 2013 és 2017). Az adatok az Eurobarometer Sport and Physical Activity és az Eurostat ágazati adatbázisaiból származnak. A leíró statisztikai bemutatás mellett, korrelációs analízissel vizsgáltuk a sport és az elemzésbe vont 38 gazdasági, demográfiai, társadalmi és életminőségi tényezők kapcsolatát. Az összefüggéseket többváltozós lineáris regressziós modell Forward típusának segítségével is elemeztük. Az elemzés függő változójaként használt sportolási gyakoriság mutatóját a hetente legalább egyszer sportolók arányával operacionalizáltuk.

Eredmények

A korrelációs analízis eredménye szerint 2009-ben és a 2017-es évben 21-21, míg 2013-ban 23 tényező volt szignifikáns kapcsolatban a heti rendszerességű sportolás arányával az EU országokban. A regressziós analízis alapján a tényezők egymást befolyásoló szerepét kontrollálva, önálló szignifikáns befolyásoló hatással 2009-ben 5 ($R^2=0,869$), 2013-ban 3 ($R^2=0,895$), míg 2017-ben szintén 3 tényező ($R^2=0,83$) volt a sportolási gyakoriság alakulására. Kiemelésre érdemes, hogy a lakóhely sportolási lehetőségeivel való elégedettség tényezője mindhárom év esetében befolyásoló hatással volt. E mellett, mindhárom évben önálló befolyásoló hatású változóként jelent meg valamelyik, a társadalmak gazdasági helyzetét bemutató tényező (1 főre jutó GDP, háztartások rekreációs és kulturális kiadásai). Ezek mellett, a 3 vizsgált évben kettőnél befolyásoló tényező volt még a várhatóan az iskolában eltöltött évek számának mutatója is.

Következtetések

Az eredmények felhívják a figyelmet a sport infrastruktúra kiemelt szerepére. Ennek fejlesztése az egyik leghatékonyabb eszköz lehet a sportolási szokások pozitív irányú befolyásolására az EU országokban.

Kulcsszavak: sportolási szokások, sportolást befolyásoló társadalmi tényezők, egészségi állapot, Európai Unió, makro-szint

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

A magyar egyetemi hallgatók sportolási szokásainak változásai 2011 és 2019 között

Palusek Erik, Székely Mózses

*Eötvös Loránd Tudományegyetem
Társadalomtudományi Kar, Budapest
Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest*

E-mail: palusekerik@yahoo.com

Bevezetés

Az előadásban összehasonlításra kerülnek a magyar egyetemi hallgatók sportolási szokásaira vonatkozó legfontosabb számadatok a 2011-es, illetve a 2019-es évből. Bemutatjuk, hogy a sportolási gyakoriság mellett, hogyan változott az egyes sportágak, sportági csoportok népszerűsége, illetve áttekintjük azt is, hogy a sportoló hallgatók mekkora hányada él az egyeteme által nyújtott sportolási lehetőségekkel. A fenti adatokat nem bontásban is ismertetjük, értelmezésükhöz pedig fókuszcsoporthoz beszélgetések elemzései is segítséget nyújtanak.

Anyag és módszerek

2011-ben a hallgatói sportolási szokásokra vonatkozó online kérdőívünket országosan 16 758-an töltötték ki. Ezeket az eredményeket egy 2013-ban, 1 500 fős, reprezentatív, fiatal felnőtt mintán kérdezőbiztosokkal felvett vizsgálat adatait felhasználva, súlyozással tettük a magyar hallgatói populáció 98,63 százalékára nézve reprezentatívvá. 2019-ben az Oktatási Hivatal egyetemistáknak összeállított kérdőívébe ágyazva vettük fel a sportolási szokásokra vonatkozó adatokat. A 6 558 főből álló mintát az Oktatási Hivatal hallgatói populációra vonatkozó adatain alapuló súlyozás segítségével tettük reprezentatívvá. Az adatfelvétellel párhuzamosan 2019 májusában három (eleget sportolók, keveset sportolók, visszaesők) félig-strukturált fókuszcsoporthoz interjú segítségével vizsgáltuk meg a hallgatók sportolással kapcsolatos attitűdjeit.

Eredmények

A 2011-es és a 2019-es felvétel adatai nem mutatnak jelentős változást az egyetemi hallgatók sportolási gyakoriságát illetően, a számadatokban tapasztalható javulás gyakorlatilag elenyésző mértékű, hibahatáron belül. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által heti 150 perc fizikai aktivitásban meghatározott rekreációs minimumot a hallgatóknak továbbra is csak alig több, mint ötöde éri el tisztán sporttal. Az egyetemistáknak nagyjából harmada ugyan sportol, de nem eleget és csaknem 45 százalékuk (gyakorlatilag) nem sportol. A sportolás iránti igény megvan az egyetemistákban, de a gyakorlatban már nem tudják beiktatni az életükbe a rendszeres mozgást. Sokaknál éppen az egyetem megkezdése jelenti azt a töréspontot, amelytől számítva jelentősen megcsappan vagy drasztikusan visszaesik a korábban heti több alkalommal, rendszeresen végzett sportolás. Az okok között szerepel az egyetemisták életét gyakran jellemző rendszertelenség, a hallgatói léthez kapcsolódó túl sok kötelezettség, illetve a társaság, a közösség hiánya.

Következtetések

Az eredményeink egyértelműen mutatják, hogy tízből kilenc hallgatóban megvan az igény a rendszeres sportolásra, ugyanakkor ezt mégsem tudják megvalósítani. Ahhoz, hogy ez megváltozzon, szükséges a hallgatók belső motiváltságának felkészítése, felerősítése, de a kutatási eredmények arról tanúskodnak, hogy bizonyos rendszerszintű intézkedések foganatosításával is jelentős javulást lehetne elérni a mozgásszegény életmód megváltoztatásában.

Kulcsszavak: sportolási gyakoriság, egyetemi sport, visszaesés, serkentés

Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy a fizikai és a nem-mozgásos dominanciájú rekreáció megújulása a 21. században

Patakiné Bősze Júlia

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

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

Bevezetés

Munkánk egyik első feladatának tekintjük, hogy feltérképezzük, hogy vannak-e, s ha igen, hol vannak azok a pontok, melyek „hagyományosnak” tekinthetők a rekreációs módszertanban, amihez képest az alternatíva értelmezhető. Jelen tanulmányban a rekreációt a cél és eredmény orientált értelmezéséből kiindulva, a minőségi élet eléréséhez kapcsolódó területként definiáljuk.

Anyag és módszerek

Az elméleti alapú munkához a releváns írott szakmai tanulmányok mellett felhasználásra került néhány, az életminőség témakörével foglalkozó szervezet, kutatás honlapja.

Eredmények

A posztmodern társadalom önazonosságát kereső embere a fogyasztói társadalom által kínált termékek és szolgáltatások tömegével találja szembe magát, mely így számos potenciális lehetőséget is hordoz a kreatív tevékenységformák tekintetében is, de ezek minősége, és értéktartalma is jelentősen különbözik.

Amikor az aktivitás dominanciája szerinti nézőpontokat tekintjük át, a rekreációs tevékenységek egyik klasszikus csoportosítása a szellemi, vagy nem-mozgásos dominanciájú, illetve mozgásos, más néven fizikai aktivitással járó kategóriák megkülönböztetése. Munkánkban az ezeken a területeken a 21. században (újra)megjelent, vagy (újra)értelmezett program lehetőségeket, illetve módszereket gyűjtöttük össze.

A fizikai rekreáció domináns területeinek „újdonságai”:

- a tánc jellegű mozgások terén: divattáncok terjedése; just dance program – avagy a modern technika betörése ...
- a turisztikai témakörök: családbarát turizmus; ökopark; slow turizm ...
- a mozgással járó játékok: sportanimáció; virtuális valóság és a sport ...
- rekreációs célú testgyakorlatok: FloatFit tréning, animal flow, SUP ...

A szellemi, nem-mozgásos dominanciájú rekreáció területeinek módszerei a fizikainál nehezebben definiálhatók. Ezen a területen is számos „újdonság” lelhető fel, például szabadulósobák, szaunaszeánsz, vacsoraszínház, élményfestés, interaktív kiállítások, QR kódos kincsvadászat ...

Következtetések

A rekreáció mindig is törekedett a comeniusi értelemben is megfogalmazott mással foglalkozásra, ezáltal hordozza a megújulás lehetőségét az egyén számára. A fogyasztói társadalom számos kétes értékű kínálata nem szolgálja egyértelműen a minőségi életet.

Kulcsszavak: megújulás, önazonosság, életminőség, szolgáltatásminőség

A harcművészetek pedagógiája Magyarországon – egy alkalmazott nevelés-tudományi részdiszciplína alapjai

Pavlicsek Zsolt

Perkátai Hunyadi Mátyás Általános Iskola és Alapfokú Művészeti Iskola, Perkáta

E-mail: leopard.box@gmail.com

Bevezetés

Hazánkba az évtizedek alatt folyamatosan jutottak el a különféle harcművészetek a judó-tól a karate és számtalan budo-ágazat, a kungfu, taekwondo stílusokon át a muay thai-ig. E harcművészetek egy jól körülhatárolt mozgásrepertoárt oktatnak, mellyel fizikális és pszichés fittséget, egészséget, test-teszt elleni harci tudást, versenyzési lehetőséget, az önvédelemre való képesség kifejlesztését ígérik. Ennél is fontosabbnak tartják a komplex szellemi-erkölcsi nevelést, a személyiségfejlesztést, az önfejlődést egy élet-hosszig tartó programmal. Szükséges a tudomány eszközeivel is vizsgálni, mérni, leírni, bizonyítani a harcművészeti módszerek által megvalósított nevelési értékeket, melyek hozzájárul/hat/nak egy emberközpontúbb társadalom és iskolarendszer megvalósításához.

Anyag és módszerek

Alapfeltevésem szerint a harcművészetek tartós gyakorlása a személyiség fejlődését szignifikánsan segíti. Pozitív hatásokat vélelmeztem a jellem fejlődésében, mint például: az önbizalom, önhatékonyság, megküzdési képességek, figyelemkoncentráció, asszertív megoldásmódok alkalmazása. Ezek pedig "tetten érhetőek" a személyiség célzott vizsgálataival, mérésekkel.

Alkalmazott mérőeszközök: Általános Önhatékonyság Skála (GSE), Fizikai Önhatékonyság Skála (PSE), Dominancia Skála (a Freiburgi Személyiségletár B-2. faktora.), Agresszivitás Skála (a Freiburgi Személyiségletár B-7. faktora.), Sport állapotszorongás kérdőív (CSAI-2), Asszertivitás kérdőív (AST páros küzdelmekhez), Teljesítmény Stratégia Teszt (TST), Kockázatvállalás Skála (EPQ). Saját mérőeszközök: A személy neveltségi szintjének becslése, A kínai harcművészetek Empirikus Budo-profilja.

A bevont vizsgált személyek köre a 23 éve folyó vizsgálatoknál már meghaladta az 1 000 főt (8-68 éves kor között), a kontroll-személyeké pedig az 5 000 főt. A tesztek statisztikai feldolgozása mellett 106 harcművész mesterrel, oktatóval készült interjú. Második éve zajlik egy speciális vizsgálatom: enyhe értelmi fogyatékkal élő gyermekek harcművészeti fejlesztése témakörben.

Eredmények

A hiteles harcművészetek gyakorlása szignifikánsan segíti elő az önismeret, önuralom, belső fegyelem, akaraterő, kitartás, stressztűrés, céltudatosság, koncentrációképesség, küzdőképesség, felelősségvállalás erősödését. E pozitív jellemvonások és a személyiségfejlesztő hatások az élet egészére kiterjedő transzferhatással bírnak, főként az önnevelés, a nagyobb önhatékonyság, a felelősségtudat és konfliktustűrés az agresszív viselkedésformák etikai alapú meghaladása és az önálló életvezetésre való felkészítés által. A siker és a kudarc hatékonyabb kezelni tudása széles spektrumú transzferhatásként van jelen a gyakorlók életében. A harcművészetet gyakorlók önhatékonysága és asszertivitása nagyobb, szorongási mutatóik és agresszivitási szintjük alacsonyabb, mint nem harcművész kortársaké. Nem lesznek agresszívabbak, sőt az asszertív megoldások megtalálását, az önkontroll, a hatékonyabb életvezetés megvalósítását találtam a pszichodiagnosztikai és pedagógiai vizsgálataim által.

Következtetés

A harcművészetekkel foglalkozók a képzettség növekedése arányában az erőszakmentesség és az ön-fejlődés, a konstruktivitás és a hatékonyabb jellemfejlődés irányába változnak. A harcművészeti képzésnek gyermek és ifjúkorban pótolhatatlan konkrét fejlesztő és nevelő hatásai vannak pl. eséstechnikák oktatása a koordinációs problémák megelőzése. Legfőbb pedagógiai értékek: a másik ember tisztelete, megbecsülése, a küzdőképesség, a fair play elve, fegyelem, önuralom, önkontroll, önszabályozás, együttműködés, kooperáció, kötelesség és felelősségtudat, önmegvalósítás. Neveléstudományi elméleti alapoza is szükséges a harcművészetek pedagógiája ismeretterület koherens rendszerezése érdekében.

Kulcsszavak: személyiségfejlődés, nevelési transzferhatások, agressziót meghaladó viselkedésformák, asszertivitás, értékesség, konstruktív életvezetés, társadalmi hasznosság.

Erő – sebesség profil elemzése súlyemelés végző sportolóknál

Pálinkás Gergely, Szabó Tamás, Béres Bettina, Utczás Katinka, Tróznai Zsófia, Petridis Leonidas

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: palinkas.gergely@tf.hu

Bevezetés

A robbanékonyság fejlesztése a legtöbb sportágban kulcsfontosságú. Ez a képesség összetett, függ a sportoló maximális erejétől, valamint annak mozgósítási gyorsaságától is. Labor körülmények között lehetőségünk van a különböző komponensek vizsgálatára külön-külön és egyben is. Korábbi munkáinkban különböző csapatsportágak vizsgálatánál erő-sebesség profil szempontjából erőhiányt találtunk. Jelen munkában erőfejlesztésben képzett sportolók erő-sebesség profiljával foglalkozunk.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 7 fő, különböző szintű, olimpiai súlyemelés használó női sportoló vett részt (CrossFit és súlyemelés sportág, átlag életkor $28,88 \pm 3,47$ év, testmagasság: $162,86 \pm 79$ cm, testtömeg: $63,29 \pm 12,97$ kg). Izometriás maximális erő kifejtést mértünk térdfelezítő és hajlító izomzatnál, a robbanékonyság mérésére guggolásból felugrás (Squat Jump, SJ) és ellenmozgásos felugrás (Counter-movement Jump, CMJ) próbát alkalmaztunk. Az erő sebesség ($F-v$) profil meghatározásához a testtömeg 25%, 50%, 75%, 100%-ával súllyal végeztettünk ellenmozgásos felugrást. A laborban mért paraméterek mellett a sportolók guggolás egyismétlése maximum (1RM) eredményeit is felmértük.

Eredmények

Magas korrelációt találtunk a guggolás 1RM és a műszeres mérések legfőbb mutatói között (korrelációs koeficiens az izometriás erő kifejtésnél 0,98, a felugrás közbeni átlagos erő kifejtésnél 0,86, a felugrás közbeni átlagos teljesítmény esetében 0,95). A robbanékonyság egyik fő mutatójaként alkalmazott Reactive Strength Index módosított változata (RSImod) és a maximális izometriás erő kifejtés relatív értékével 0,89, a testsúlyhoz viszonyított guggolással 0,80 korrelációt mutat. A vizsgált sportolók erő-sebesség profilja alapján egy sportolónál sem volt erőhiány, négy sportolónak az $F-v$ profil optimális tartományban, míg öt sportolónak enyhe mértékű sebesség hiány volt.

Következtetések

Kutatásunk célja volt megvizsgálni súlyemelés végző sportolók erő-sebesség profilját. Erőfejlesztésben képzett sportolóknál két fő tulajdonságot állapítottunk meg. Egyrészt, az

erő képességek mérésére alkalmazott laboratóriumi vizsgálatok jól tükrözik a sportági teljesítményüket, ezek a sportolók a rendelkezésükre álló erőt hatékonyabban használják ki a robbanékony mozdulatokhoz, mint a korábban általunk mért labdajátékosok. Másrészt pedig, az erősebesség profiljukra az erőhiány egyáltalán nem jellemző. Eredményeink megerősítik az olimpiai súlyemelés hatékonyságát a robbanékony erő fejlesztésében, továbbá, feltételezzük, hogy csapatsportokban, labdajátékokban az erősebesség imbalance javítására az olimpiai súlyemelés beépítése az edzőmunkába célravezető lenne.

Kulcsszavak: olimpiai súlyemelés, erőmérés, erőplató

Önállóan végzett 6 hetes mozgásprogram hatása fizikai dolgozók testösszetételére

Pápai Zsófia, Balla Dóra Szilvia, Faragó Beatrix, Konczos Csaba, Szakály Zsolt

Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr

E-mail: papai.zsofia@sze.hu

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben a mozgásszegény életmód az egyik legjelentősebb oka a hazai mortalitás és morbiditás jelentős növekedésének. A fizikailag aktív életmódnak jelentős szerepe van a leggyakrabban említett rizikótényezők csökkentésében is.

Vizsgálatunk célja volt egy 6 hetes önállóan tervezett és végzett mozgásos program hatását vizsgálni, különös tekintettel az önállóságra rejlő lehetőségekre és veszélyekre.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba önkéntes alapon férfi fizikai dolgozókat vontunk be ($n_1 = 179$ fő; $n_2 = 70$ fő). Az utómérésre az elemszám lecsökkent 70 főre, így elemzésünkbe csak azokat vontuk be, akiknek mindkét vizsgálati eredménye rendelkezésre állt. A minta testösszetételét a nemzetközi szakirodalomban elfogadott eszközzel, Inbody 720 készülékkel vizsgáltuk. A mért jellemzők közül a testmagasságot, a testtömeget, a relatív izom- és zsírtömeget, a testtömeg-indexet, a derékcsípő arányt és a zsigeri zsírt vontuk be elemzésünkbe. A 6 hetes intervenció során a dolgozóknak legalább heti 3 alkalommal kellett önállóan végezni az általuk szabadon választott fizikai aktivitást. Az átlagok különbségeit korcsoportonként és vizsgálatonként egymintás *t*-próbával elemeztük.

Eredmények

Megállapítottuk, hogy a változók esetében a számított átlagok alapján vizsgáltjaink az egészséges tartományba sorolhatók. Kissé árnyalja a képet, hogy az átlag körüli szórásokat minősítő variációs együtthatók különösen a relatív zsírtartalom esetében jelentősek. A két adatfelvétel során egyetlen változó esetében sem tapasztaltunk szignifikáns különbséget. Ez a tény indukálja azt a kérdést is, hogy vajon az önállóság, ami csak fokozott egyéni felelősségvállalással/következetességgel lehet hatékony, illetve a 6 hetes heti háromszori fizikai aktivitás elegendő-e a pozitív hatáskiváltáshoz? A vizsgálati eredmények kapcsán az is világossá vált, hogy a táplálkozást, mint hatótényezőt is figyelembe kell venni a tervezés során és kontrollálni kell a vizsgálat alatt.

Kulcsszavak: fizikai dolgozók, fizikai aktivitás, testösszetétel, életmód, intervenció

Globális trendek a hazai sporteseménymenedzsmentben: Innovatív válaszok új kihívásokra

Perényi Szilvia

Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: sperenyi@hotmail.com

Bevezetés

A sportesemények globalizációs térhódítása mára már csaknem minden kontinenst bevont a szervezés lehetőségeibe, Ázsia térhódítása különösen szembeűnő. Az elmúlt években hazánk már nem csak a szervezést lemondó városok helyén beugróként jelenik meg, hanem versenyképes és kiváló reputációval rendelkező partnerévé vált a nemzetközi ernyőszervezetek számára. A szervezés azonban nem kis kihívást jelent, hiszen a korábbiakhoz képest új igények és új elvárások fogalmazódnak meg a sporteseményekkel szemben. Igaz, a sportesemények kiinduló és végpontja továbbra is maga a sportverseny, de szórakoztató és média piacon újabb és újabb innovatív elemek bekapcsolására van szükség ahhoz, hogy a nézők és szurkolók figyelmét elnyerjék és fenntartsák. Központi kérdés, hogy miben, hogyan változtak az igények és elvárások a mai sporteseményekkel szemben. A sportági versenyen túl milyen multidimenziós elvárásrendnek kell tudnia megfelelni egy szervező bizottságnak átbillenve az élményszolgáltatás piac működés területére. Az elemzés célja, hogy feltárja a sporteseményekkel kapcsolatos új elvárások trendjeit és azt, hogy ezekre az új elvárásokra a hazai sportesemény szervezők milyen válaszokat adnak és adhatnak.

Anyag és módszerek

Strukturált, elméleti alapon tervezett kerekasztal beszélgetés során felvett, fókuszcsoporthoz interjúként koncepcionalizált adatfelvétel történt, a sportesemények szervezéséhez kapcsolódó vezető beosztású szakember bevonásával. Az interjú alanyok az elit és szabadidősport területéről érkezve a versenyszervező non-profit sportszervezeteket és non-profit rendezvényszervező ügynökségeket, valamint profitorientált piaci szereplőket képviselték. A beszélgetés öt fő kérdés köré csoportosult, kiegészítve azt az érintett sporteseményekkel kapcsolatos tematikus videó bejátszókkal. Az elhangzottakról leírat készült, mely dokumentumelemzés módszerével került feldolgozásra.

Eredmények

A szervezés érintett köreiből általános specializáció figyelhető meg; hazai ügynökségeken kívül a külföldi globális beszállítók is megjelennek. A sportesemények többszörös célrendszerrel szerveződnék a sport mellett kiemelt szerepet kap a kultúra vagy akár a vallás is; szolgáltatás és program elemek diverzifikálódnak. Az eddigi klasszikus szerepek és megnyilvánulások innovatív és proaktív elemekkel egészülnek ki a támogatók és a média részéről is. A szervezők felé előírt elvárásrendben a társadalmi befogadás, a helyi közösségek bevonása, de a környezetvédelmi és fenntarthatósági elvek is megjelennek. Új célcsoportok körvonalazódása során az ifjúsági rétegcsoportok mellett a családok és eltérő generációk is hangsúlyt kapnak. A digitalizáció, a közösségi média hatékony alkalmazása alapvető elvárássá vált. Jogtulajdonosok előírásai, és szervezési nyomon követhetősége kapcsán a szervezők nyelvtudása kiemelt szerepet kap, magyar megfelelő hiányában 'hunglish' kifejezések alakulnak, és válnak használatossá. Posztmodern értékviselkedés, és 'light'sport' struktúrák jelennek meg.

Következtetések

A sporteseménymenedzsment tartalmi elemei, szervezési mechanizmusai, elvárt elvrendszerei intenzív változás folyamaton megy keresztül napjainkban. Sikeres szervezési te-

vékenység biztosításához szükséges innovatív elemek kialakítása mellett a széles társadalmi rétegek részére elérhető élményeket, egyben maradandó hatásokat szükséges kialakítani.

Kulcsszavak: sportesemények, posztmodernitás, globalizáció, innováció, társadalmi hatás

Tanári pályamotiváció vizsgálat személyiség tulajdonságok alapján a Nyíregyházi Egyetem hallgatóinak körében

Pethő Barna, Borbély Szilvia

Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: pethobarnus@gmail.com

Bevezetés

Vonzó-e a tanári pálya? Sokat hallani mostanában arról, hogy pedagógus hiány van, alacsony a pedagógusok presztízse (Borbély, 2016) miközben leginkább a fiatal pedagógusok hiányoznak a pályáról. A már pályán lévő pedagógusok pályaválasztásában az egyik legmeghatározóbb tényező a gyermekekkel való foglalkozás volt (Paksi, 2012). Kutatásunkban arra vagyunk kíváncsiak, hogy napjainkban a tanárképzésbe bekerülő hallgatók pályaválasztását mely tényezők befolyásolják, illetve, hogy személyiségtulajdonságaik milyen mértékben befolyásolják ezt.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban az Eysneck féle személyiség tesztet, illetve a Factors Influencing Teaching Choice Scale pályamotivációs tesztet alkalmaztuk. A mintát a Nyíregyházi Egyetem tanárképzésében részt vevő 233 személy alkotta, amelynek 48,5%-át férfiak, 51,5%-át nők tették ki. Szakok szerinti eloszlásukban a tanítóképzésben részt vevő hallgatók aránya 18,1%, az osztatlan tanárképzésben részt vevők 81,9%-ban vannak jelen. A mintánk évfolyam szerint egyenletes eloszlású. Eredményeink meghatározásához alapstatisztikai és összefüggés-vizsgálatokat végeztünk.

Eredmények

Vizsgálatunkban megállapítottuk, hogy az évfolyam kisebb mértékben mutat összefüggést a személyiségtulajdonságokkal a nemhez képest. A társadalmi hasznosság és befolyás szerepének megítélését az évfolyam emelkedése növeli, illetve a másodlagos karrierút a férfiaknál jelenik meg magasabb értékkel. Az extrovertált hallgatók pályamotivációjában a társadalmi és személyes hasznosság, míg a kockázatt vállalkozóknál a másodlagos karrierút mutat pozitív együtt járást. A társadalmi hasznosság és befolyás nem jelent nekik motivációs befolyást.

Következtetések

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a pedagógus-szakma iránti hivatástudat és elköteleződés már megjelenik a pályaválasztási motivációban, amely hasonlóságot mutat Borbély (2017) gyakorló pedagógusokkal végzett kutatási eredményével. A motivációk mintázódását a hallgatók személyiségtulajdonságai is meghatározzák, amelyben a képző intézmény, majd az iskola belső világa, a támogató rendszer működtetésével erősítheti.

Kulcsszavak: pedagógus pályamotiváció, személyiségtulajdonságok, tanárképzés

Biológiai fejlettséggel korrigált neuromuskuláris teljesítmény értékelésének lehetősége

**Petridis Leonidas, Pálinkás Gergely,
Utczás Katinka, Tróznai Zsófia**

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: petridis.leonidas@tf.hu

Bevezetés

Az utánpótlássportban a fizikai teljesítmény értékelése jellemzően a sportolók naptári kora alapján történik, biológiai fejlettségük figyelembevétele nélkül. Ennek a gyakorlatnak a hatása a tehetség kiválasztásban és a fiatal sportolók hosszútávú sportkarrierjére azonban sokszor meghatározó. Jelen kutatásban megvizsgáltuk a biológiai fejlettség hatását a neuromuskuláris teljesítményre 11-16 éves fiú sportolóknál, továbbá a biológiai fejlettséggel korrigált teljesítmény értékelésének a lehetőségét.

Anyag és módszerek

429 11-16 éves fiú versenysportoló (labdarúgó, kosárlabdázó, kézilabdázó) erőplaton végzett függőleges felugrásának az eredményeit elemeztük. Naptári koruk alapján a sportolókat korcsoportokba osztottuk (DK). Biológiai korukat a Mészáros-Mohácsi-féle módszerrel (MK), valamint a csontkorral (CsK) (Sunlight BoneAge) jellemeztük. A biológiai fejlettség hatásának vizsgálatához korcsoportként lineáris regressziót végeztünk, a függőleges felugrás magassága volt a függő változó, míg a MK és a CsK független változók. Biológiai koruk szerint három csoportba lettek bontva a sportolók (kevésbé fejlett, átlagos, fejlett), a csoportok felugrás magasságának átlagértékei közötti összehasonlításhoz ANOVA-t alkalmaztunk.

Eredmények

A biológiai fejlettség hatása csak a 13 éves korosztályban bizonyult szignifikánsnak a MK és a CsK esetében egyaránt. A 13 éves korosztályban, a regresszió egyenlet alapján kiszámoltuk a felugrás magasságának elméleti éves és havi növekedésének mértékét, majd a sportolók teljesítményét korrigáltuk a biológiai koruk szerinti elméleti teljesítmény értékeivel. A biológiai fejlettség szerinti korrekció előtt jelentős különbség volt a három biológiai fejlettségű csoport között (kevésbé fejlett: $29,9 \pm 4,0$, átlagos: $32,2 \pm 3,4$, fejlett: $33,4 \pm 4,5$ cm, $F(2,71)=3,3$; $p < 0,05$). A korrekció után a fejlett csoport átlagértéke csökkent, míg a kevésbé fejlett csoporté nőtt, így a csoportok között nem volt már különbség a felugrás magasságában (kevésbé fejlett: $31,8 \pm 4,3$, átlagos: $32,0 \pm 3,4$, fejlett: $31,8 \pm 4,7$ cm, $F(2,71)=0,01$; $p > 0,05$).

Következtetések

A 13 éves korosztály kivételével, a szignifikáns hatás hiánya a többi korosztályban arra utal, hogy egy naptári éven belül a neuromuskuláris teljesítmény nem érzékeny a biológiai fejlettség változásaira. A biológiai fejlettségnek a hatása a 13 éves korosztályban mutatkozott meg, amely megegyezik a növekedési lökés csúcsának időszakával, amikor is jelentős változások figyelhetők meg a fiatal sportolók fizikai képességeikben. A biológiai fejlettséggel korrigált teljesítmény alapján a különbségek a korán és későn érő sportolók között megszűntek, így tisztább képet kaphatunk a sportolók neuromuskuláris képességeikről biológiai fejlettségüktől függetlenül.

Kulcsszavak: biológiai kor, utánpótlássport, függőleges felugrás

45-54 és 55-64 éves korú, szegedi munkavállaló nők egészségi állapota a fizikai aktivitásuk tükrében

Petrovszki Zita¹, Vári Beáta¹, Orbán Kornélia¹, Győri Ferenc¹, Varga Csaba², Molnár Andor H.¹

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

²Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Elettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék

E-mail: petrovszki@jgypk.szte.hu

Bevezetés

Hazánkban a várhatóan egészségben eltöltött évek száma jelentősen elmarad a nyugat-európai országok értékeitől, melynek hátterében a lakosság egészséggel kapcsolatos kedvezőtlen magatartása állhat. A sport protektív hatása köztudott az egészségi állapot fenntartásában és megőrzésében. Vizsgálatunk célja, hogy felmérjük a szegedi, 45 év feletti munkavállaló nők véleményét a saját egészségükről, illetve, hogy a különböző egészség-dimenziókra milyen mértékben van hatással a fizikai aktivitás.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat Szegeden, a 45 év feletti, egészséges, aktív munkavállaló nők körében végeztük (n=79 fő; életkor: 51,73±5,6 év) két korcsoportot (45-54 és 55-64 év) kialakítva. Kutatásunk során felmértük a résztvevők sportolási szokásait, valamint életminőségüket a Short Form 36 (SF36) kérdőívvel, mely az általános egészségi állapotokra fókuszál. A 36 kérdést a következő dimenziókba soroltuk: Fizikai működés (FM), Fizikai szerep (FS), Testi fájdalom (TF), Általános egészség (ÁE), Vitalitás (VT), Szociális működés (SM), Érzelmi szerep (ÉS), Mentális Egészség (ME). Minden dimenzió 0 és 100 közötti skálaértéket kap, amelyben a magasabb érték jobb állapotot jelent. A nyolc dimenzió felmérése kirajzolja, mely területek problémásak, így egy profilt jelenít meg a munkavállalók egészségi állapotáról. Statisztika: Korrelációanalízis és Mann-Whitney-teszt, p<0,05.

Eredmények

A két korcsoport eredményeinek összehasonlításakor a 45-54 éves korosztály szignifikánsan magasabb átlagpontoszámot (86,79±2,29 S.E.M.*) ért el az FM dimenzióban, mint az 55-64 éves korcsoport (80,65±3,10). A többi dimenzióban, illetve az SF-36 kérdőív összesített eredményében nem detektáltunk jelentős különbséget a két korcsoport között. Az 55-64 éves korcsoportban a fizikai aktivitás és az SF-36 dimenziói között nem mutatható ki korreláció. Viszont a 45-54 éves korosztályban az FM (r=0,57), az ÉS (r=0,33) és az SM (r=0,30) dimenziók, valamint az SF-36 összesített eredménye is pozitív korrelációt mutatott a fizikai aktivitással.

Következtetések

A 45-54 év közötti női munkavállalók körében megállapítható, hogy a rendszeres testmozgás javítja az egészségi állapot önértékelését. Az életminőség szubjektív megítélése a kor előrehaladtával romló tendenciát mutatott. Továbbá egyértelmű összefüggés mutatkozik az öregedés és a fizikai működés romlása között.

Kulcsszavak: munkavállalók, SF36, életminőség, fizikai aktivitás

Kutatásunkat a GINOP232-00062/2019 számú pályázat keretein belül végeztük.

Az Egészségfejlesztési Iroda által működtetett program – egészségtudatos magatartás fejlesztése – hatékonyságának vizsgálata a Keszthelyi járásban

Pintér Ákos¹, Sárközi István², Hegedüs Mária³, Soós Eszter³, Futó Csilla³

¹Szent István Egyetem Georgikon Kar, Keszthely

²Magyar Labdarúgó Szövetség Edzőképző Központ, Budapest

³Keszthelyi Kórház, Egészségfejlesztési Iroda, Keszthely

E-mail: pa@georgikon.hu

Bevezetés

A testmozgásnak az egészségvédelemben kifejtett pozitív hatása jól ismert, számos publikáció foglalkozik a témával. A mintegy 50 ezer lakosú, 30 települést magába foglaló keszthelyi járásban 2013. decemberétől működik Egészségfejlesztési Iroda (EFI). Ehhez hasonló intézmény 110 üzemel az országban. Az EFI a járás lakosságának egészségvédelmét szolgálja, ingyenes mozgásformákat, állapotfelmérést, szaktanácsadást adva az intézményt felkereső állampolgároknak. A működés óta kb. 5 000 fő érkezett az Irodába. Közülük sokan rendszeresen, folyamatosan nyomon követik egészségi állapotuk változását.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünkben a Keszthelyi EFI által rögzített információk szerepelnek. Vizsgált elemszámunk mintegy 5 000 fő (a járásban élők 10%-a), akik egy névtelen, kitöltött kérdőívvel szolgáltatott adatokat. Az adatok feldolgozása kor és nem szerint, valamint különböző kockázati szinteknek (például alacsony, mérsékelt, fokozott, magas, ártalmas stb.) megfelelően történt. A konkrét állapotfelmérést az Iroda munkatársai InBody készülékkel végzik. A rendszeresen érkezők adatait (szociometriai, élettani, kockázati) utókövetési adatlapon vezetik, rögzítve az egészségi állapotban bekövetkező változásokat. A kinyert adatokat leíró statisztikai módszerekkel elemeztük Microsoft Office 2013 Excel programmal.

Eredmények

A kapott eredmények egyfelől visszaigazolnak korábbi publikációkat, miszerint a lakosság magasabb iskolai végzettsége és egészségtudatosabb magatartása összefügg. Az EFI által kínált ingyenes programokon rendszeresen résztvevők utókövetési lapokon vezetett adatai szignifikáns javulást mutatnak. Az egészséget veszélyeztető kockázati szintekben a depresszióra való hajlamosságnál a középsúlyos esetben a nők értékei (12,34%) kétszeresen felülmúlják a férfiak adatait (5,49%). A mozgás és hiányának vizsgálatánál a magas kockázati szintben a nők adatai (30,42%) szintén markánsan megelőzik a férfiakét (21,24%).

Következtetések

A 6 éve működő EFI a járás lakosságának egytizedéről már információkkal rendelkezik. Az adatok elemzése mutatja a program egészségtudatos magatartás fejlesztési hatékonyságát. Az adatok összevetése fontos lehet a jövőben más EFI-k értékeivel, s más InBody készülékkel szűrő Irodák adataival. Érdekes feladat, hogyan csábíthatók vissza a rendszerbe azok, akik az első vizsgálat után nem tértek vissza többet.

Kulcsszavak: EFI, egészségtudatos életmód, Keszthelyi járás, kockázati szintek

Motoros képességek fejlesztése idős korban gyógytornász szemszögből rendszeres tornaprogram által – előtanulmány

Plachy Judit, Holló Boglárka, Vámosné Fazekas Anita, Sztojev-Angelov Ilona, Koppányné Szendrák Mária

Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc

E-mail: efkplachy@uni-miskolc.hu

Bevezetés

60 év fölötti korban gyakori probléma a motoros képességek romlása az időseket érintő megbetegedések által, melyeket általában a hipertónia, a diabétesz vagy a daganatos betegségek okoznak. Sok esetben előfordul a koordinációs és az egyensúlyzavar, melynek következtében megnő az elesések, valamint a csonttörések kockázata.

Anyag és módszerek

Jelen előadás fő célkitűzése az izomerő, a koordináció és az állóképesség mérése fizioterápiás módszerekkel a rendszeresen végzett mozgásprogram hatására. Mezőnagymihályon vizsgáltunk 60 év feletti, önellátásra képes nőket és férfiakat (N=38 fő; $M_{\text{év}}=70,7\pm 6,1$ SD). A résztvevőket véletlenszerűen két csoportba soroltuk. Kezelt csoport (N=19 fő; $M_{\text{év}}=70,3\pm 4,0$ SD), kontrollcsoport (N=19 fő; $M_{\text{év}}=71,1\pm 7,7$). A résztvevők 12 héten át heti három alkalommal 45 perces csoportornán vettek részt. Az elő- és utóméréseket gyógytornászok által alkalmazott tesztekkel végeztük. Az adatfeldolgozás SPSS 24.0 számítógépes program segítségével készült leíró statisztikával és kétmintás t-próbával ($p<0,05$).

Eredmények

A kezelés hatására az idős mintában szignifikánsan javult az izomerő: törzs extenzor csoport ($p=0,019$), m. quadriceps femoris ($p=0,001$), m. gluteus maximus ($p=0,046$), m. triceps suare ($p=0,006$); az egyensúly: „Módosított Flamingó teszt” ($p=0,000$), „Módosított Gólya teszt” ($p=0,000$); valamint az állóképesség „6-perces séta” ($p=0,003$).

Következtetések

Következtetésképpen elmondható, hogy a rövid idejű mozgásprogram hatására is nő a vidéki időskorú lakosság izomereje, koordinációja és állóképessége. Az időskori elesési kockázat csökkentéséhez fontos a megfelelő szakemberek – fizioterapeuta, gyógytestnevelő tanár – jelenléte a mozgásterápiás foglalkozások megtartásához.

Kulcsszavak: mozgásterápia, izomerő, koordináció, állóképesség, 60 év fölötti kor

Sportönkéntes képzés, képzések hazai és nemzetközi szintű menedzselése

Pohl Krisztina

Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: krisztinapohl@yahoo.com

Bevezetés

Az elmúlt évek nagyszabású sporteseményei hazánkban létrehozta közösségeket, ezen közösségek pedig nagy mértékben hozzájárulnak az események színvonalas lebonyolításához. A sportönkéntesek közössége a visszatérő önkéntesekből áll össze, akik a számos rendezvény által magas szintű tudást és tapasztalatot sajátíthattak el. Ezen képességek kamatoztathatók lennének, amire a nemzetközi tendencia szerint igény is van. Hazánkban még nem létezik képzési rendszer a sportesemények szervezői, önkéntesei

számára. Nemzetközi vonatkozásban azonban több a témával kapcsolatos forrást találtam (FISU, Loughborough University). Azon önkéntesek, akik több esemény szervezésében részt vesznek, tudásukkal és annak megosztásával hosszú távon segíthetik mind a hazai, mind pedig egyéb nemzetközi események sikeres lebonyolítását, építve ezzel karrierlehetőségeiket és széleskörű kapcsolatrendszerüket. A kutatás során arra a kérdésre kerestem válaszokat, hogy a már aktív hazai sportönkéntesek miként viszonyulnának egy esetleges hazai szakemberek által megvalósuló képzéshez, amelynek során önkéntes tevékenységük professzionális szintre emelkedne.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtésre a Sport-Önkéntes Egyesület és az MLSZ Önkéntesek zárt internetes közösségi oldalán került sor 2020. februárjában. A 17 kérdést tartalmazó kérdőív többnyire fontossági sorrendet megjelölő (Likert-skála: 1-5), illetve maximum 20 szavas nyitott kérdéseket tartalmazott, melyeket a válaszadásban fontossági sorrendben kértem. A kérdőívet 60 önkéntes tag töltötte ki, amelyből 49 fő nő (81,7%). A korosztály tekintetében a többség 18-20 éves. Az elemzéshez mind a 60 válaszadó adatait felhasználtam. Az alapstatisztikai számítások mellett, Khi-négyzet próbát alkalmaztam az IBM SPSS 22 programcsomag segítségével, a szignifikancia szint $p<0,05$ értéken került megállapításra.

Eredmények

A kitöltők többsége 1-3 éve (28,3%), valamint több, mint 5 éve (23,3%) önkénteskedik sportrendezvényeken. A többség (40%) több, mint 10 sporteseményen vett már részt, mint önkéntes. A válaszadók fontosnak, vagy nagyon fontosnak tartják ($4,02\pm 1,22$), hogy részt vegyenek egy hazai önkénteseket képző akkreditált képzésen. Arra a kérdésre, hogy „részt vennél külföldi, akár olimpiai eseményen is, mint önkéntes” a válaszadók többsége (86,7%) igennel válaszolt. A különböző ismeretek elsajátításának fontosságában a többség az idegen nyelvet jelölte meg ($4,73\pm 0,57$), majd ezt követte a kommunikációs képességfejlesztés ($4,71\pm 0,66$).

Következtetések

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az elmúlt évek tapasztalatai alapján releváns lehet egy szervezett, akkreditált önkéntes képzés Magyarországon. Ezzel is elősegítve a sportesemények professzionális, magas szintű lebonyolítását, az önkéntesek tudásának a fejlesztését, karrierlehetőségeik támogatását, valamint a nemzetközi eseményeken való megjelenésüket, tapasztalatszerzési lehetőségeiket egyaránt.

Kulcsszavak: sportönkéntesség, képzés, nemzetköziesedés, integrált tudásfejlesztés, jó gyakorlatok elsajátítása

Helyi lakosok a nézők között: Motiváció és érintettség vizsgálata a 2019. évi Öttusa és Laser Run világbajnokságon

Polcsik Balázs¹, Perényi Szilvia²

¹Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: polcsik.balazs@gmail.com

Bevezetés

A nemzetközi, kontinentális és világesemények hazánkban történő megrendezése és ezek állami támogatása kiemelt figyelmet kap (Stocker és Szabó, 2017). A 2019. év egyik kiemelt sporteseménye volt a Budapesten megrendezésre került Felnőtt Öttusa és Laser Run világbajnokság. A hazánkban megrendezett nemzetközi sportesemények számá-

nak növekedésével (Laczkó és Stocker, 2018) párhuzamosan megkezdődtek a hazai tudományos kutatások a sportrendezvények hatásaira vonatkozóan, ugyanakkor a világeseményeken résztvevő hazai és külföldi szurkolók beállítódásai mögött meghúzódó motivációk feltárására és megismerésére kevés vizsgálat tér ki. Jelen kutatásunk célja az volt, hogy megismerjük az öttusa-világbajnokság nézőinek a rendezvényvel kapcsolatos beállítódásait, valamint azt, hogy milyen tényezők befolyásolják a világeseményre látogatást.

Anyag és módszerek

A nézőtéri sportfogyasztással kapcsolatos szurkolói motivációt vizsgáló mérőeszköz Funk és szerzőtársai által 2009-ben létrehozott SPEED skála, melyet Kajos és munkatársai (2017) adaptáltak magyar nyelvre. A "SPEEDE-H" skálának elnevezett 12 itemből és 6 faktorból álló kérdőívet használtuk, és egészítettünk ki néhány lokális érdekltségű kérdéssel, továbbá a sporthoz és a sportágakhoz kapcsolódó érintettséggel. Az adatok felvétele során kényelmi mintavételt alkalmaztunk a nézők körében a világbajnokság ideje alatt. A mintában 305 fő (n=305) a helyszínen megkérdezett szurkoló által kitöltött kérdőív szerepelt. Az adatokat SPSS 22.0 program segítségével elemeztük. A kitöltők nemi eloszlása egyenletes volt, a válaszadók több mint háromnegyede hazai, egynegyede külföldi fővárosokból vagy közepes városokból érkezett; továbbá a társadalmi közép és felső-közép csoportokból került ki.

Eredmények

A válaszadók sporthoz való kötődése erős (60%), közel 40% sportolt, de nem közvetlenül kapcsolódott a rendezvény sportágaihoz. Úgy tűnik, hogy a világbajnokság nézőinek körében a sportágakhoz való kötődés meghatározó, mely a sportteljesítményhez és a kiemelkedő eredményekhez kapcsolódó erős motivációt is szemléltet. Az ismerősökkel, barátokkal való találkozás, valamint az összetartozás érzése szintén megjelent mint jelentős inspiráció. A sport iránti elkötelezettségből fakadóan megkérdezettek többsége támogatja azt, hogy hazánk a jövőben nemzetközi sporteseményeknek adjon otthont.

Következtetések

A sporteseményeken résztvevő, passzív sportfogyasztók motivációinak megértése révén fokozhatóvá válhat a nézők számára nyújtott érték, amely növelheti a jövőben megrendezésre kerülő események látogatottságát. Kutatásunk eredményei segíthetik az elméleti és gyakorlati szakembereket a szurkolói indíttatások megismerésében, valamint lehetőséget teremthet a nézői élmény fokozására a megfelelő módon kialakított termék- és szolgáltatásajánlattal (Kajos és mtsai, 2017) és a hozzájuk igazított kommunikációs stratégiákkal.

Kulcsszavak: "SPEEDE-H" skála, nézőtéri sportfogyasztás, nemzetközi sportesemény

Tizenkét osztályos sportiskolai rendszer Ráckeven kajak-kenu sportágban

Rausz-Szabó Attila¹, Szále Zsoltné²

¹Eötvös Lóránd Tudomány Egyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

²Ráckeve Árpád Fejedelem Általános Iskola

E-mail: rausz.szabo.attila@ppk.elte.hu

Bevezetés

A gyermekek szeretnek az iskolában lenni, itt kora reggeltől késő estig színvonalas oktatás folyik. Az iskola a település közéletének az egyik központja. Az itt tanuló diákok, az itt tanító pedagógusok és a város polgárai valamilyen módon

mindig kötődtek a Ráckevei Árpád Fejedelem Általános Iskolához. Sajnos ezek a kötődések mára vagy megszűntek, vagy pedig formálissá váltak. Véleményünk szerint a jelenlegi, az oktatás szempontjából nem egyértelműen kedvező gazdasági-társadalmi körülmények (demográfiai és az oktatás szerkezetében bekövetkezett változások) között is lehet színvonalas működést biztosítani, amely megfelel a kor kívánalmainak, és egyúttal továbbra is megtartja, sőt fejleszti is azokat.

Anyag és módszerek

Az oktatásfejlesztési elképzelésekkel összehangoltan kívánjuk meghatározni az intézmény oktatáspolitikai koncepcióját, majd olyan, a helyi igényekhez és az országos szintű követelményekhez egyszerre alkalmazkodó képet próbálunk felvázolni, amely alkalmas a célok teljesítésére.

A kutatás célja: szakirodalmi feldolgozás az adott témában, az oktatás megszervezése és a lehetőségek biztosítása iskolánkban.

Eredmények

A sportiskola, melyet el kívánunk indítani, oktatási és a sportolással kapcsolatos színvonalában egyszerre mutat állandóságot (ez az eredményesség alapja) és a változó feltételekhez való alkalmazkodási képességet. Olyan oktatási anyagot állítottunk össze, amely eltér az eddigiektől és tükrözi az általunk képviselt szemléletet. Fő szempont a kajak-kenus mozgás megszerettetése, a legmagasabb versenyzői szint elérése, mindez az egészségfejlesztés szemléletével.

Következtetések

Az intézetünkben folyó képzés alapján, a profi sportoló neveléséről, az iskola világában hasznosítható területekről és a tapasztalatokról számolunk be.

Kulcsszavak: kajak-kenu sport, professzionális sport, testnevelés

Egy intervenció program hatása a tanulási és motoros képességekre az iskolaérettség tükrében

Révész-Kiszela Kinga

Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: revesz-kiszela.kinga@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A jogalkotás és a pedagógus szakmabeliek évek óta kiélezett vitát folytatnak az iskolaérettség és a tankötelezettség témakörében. A Kormány 275/2019-es (XI.21.) rendelkezése a témával kapcsolatosan újabb kérdéseket vet fel, tudniillik: mitől lesz egy gyermek valóban iskolaérett, és milyen tényezőket kell ennek megállapításához górcső alá venni? Ki tudja objektíven eldönteni a gyermek iskolakészültségét? Jelen kutatás is ezt a problémakört igyekszik tisztázni a mozgásfejlesztés, idegrendszeri érés-támogatás, és ezáltal a tanulási képességek fejlődése/fejlesztése kapcsán.

Anyag és módszerek

A kutatás célja egy intervenció program, az INPP® reflexkorrekciós módszer mozgásfejlesztő hatásának bemutatása a tanulási és motoros képességekkel, valamint az iskolaérettséggel összefüggésben, tankötelezetté váló óvodások körében.

A minta kiválasztása nem valószínűségi szakértői mintavétellel történt (3 „tisza” nagycsoport; N=73). A csoportokat két kísérleti (1. csoport N=25; 2. csoport N=25) és egy kontrollcsoportra (N=23) osztottuk fel. Mindhárom vizsgálati csoport esetében év eleji és év végi méréseket végeztünk a tanulási és motoros képességek aktuális szintjének a meg-

állapítására. Az 1. kísérleti csoport a tanév során heti 5 alkalommal, míg a 2. kísérleti csoport heti 3x részesült mozgásfejlesztésben, a kontrollcsoport pedig nem vett részt az intervenciós folyamatban.

A vizsgálat során kapott eredményeket az SPSS 22.0 statisztikai programmal elemeztük.

Eredmények

A mintában motorosan alulteljesítő (N=33) gyermekek 41%-a teljesített a tanulási képességmérő teszteken – az év eleji mérések során – az országos átlag alatt. Azok a gyermekek, akiknek megtartott csecsemőkori reflexeik vannak, a többi motoros teszten is rosszabbul teljesítenek, mint azok, akiknek nincsenek perzisztáló csecsemőkori reflexeik. Ugyanez igaz a tanulási képességmérő-tesztek eredményei vonatkozásában is. Tehát a perzisztáló csecsemőkori reflexes gyermekek 36,4%-nak tanulási, 60%-nak pedig motoros problémái is vannak. Az intervenciós programot megkapó gyermekek szignifikánsan jobb eredményeket értek el az év végi motoros teszteken, mint a nem fejlesztett csoport, azonban nincs különbség a hatékonyságban arra való tekintettel, hogy hetente 5x, vagy 3x részesültek a gyermekek a fejlesztésben.

Következtetések

Úgy véljük, van létjogosultsága a mozgásos állapotfelmérésnek és a mozgásfejlesztő módszereknek mind az óvodai, mind az iskolai életben egyaránt. Ennek jó módszere lehet az INPP® reflexkorrekció. Az iskolaérettségi/iskolakészültségi vizsgálatok kapcsán pedig azt gondoljuk, a mozgásvizsgálat elengedhetetlenül fontos, a gyermek fejlettségének egy nagyon érzékeny mutatója, mely prognosztizálja az iskolai beválást is.

Kulcsszavak: intervenció, mozgásfejlesztés, tanulási képességek, iskolaérettség

Mozgáskorlátozottan is sportolhatok – segédeszközből sporteszköz, sportolási lehetőségek korszerű eszközei

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem Pető András Kar, Budapest

E-mail: saszi@szu@gmail.com

Bevezetés

A mozgáskorlátozottság együtt járhat a csont-, izom- és idegrendszer eredetű károsodás következtében bekövetkező funkcióvesztéssel. Ennek kezelésére, a tünetek enyhítésére, az anatómiai felépítés vagy bármely fiziológiai folyamat pótlására, módosítására, funkció kompenzálására, ellensúlyozására széleskörű lehetőség nyílik az orvostechnikai segédeszközök alkalmazásával. Ezek a mindennapi tevékenységekben segítik az egyént, de napjainkra a mozgáskorlátozottak sportolását is lehetővé teszik.

Anyag és módszerek

350 sport- és szabadidős tevékenységet 16 csoportba gyűjtöttem (Eszdtétikai sportok, Golyóspont, Guruló sportok, Hegyi/barlang Sportok, Küzdősportok/kontaktsportok, Labdajátékok, Levegőben végzett sportok, Lovas, kutyás, egyéb állatasszisztált sportok, Szobában/Asztali/Táblajátékok/Kocsmasport, Technikai sportok, Téli sportok, Teremsportok, Vizes sportok). Vizsgáltam a hazai és nemzetközi piacon fellelhető testközeli és test távoli segédeszközöket, a segédeszközök sportoláshoz (fitness, vizes közeg, labdajátékok, kerékpár) alkalmazhatóságát szempontjából.

Eredmények

Növekszik a kereslet azon emberek körében, akik mozgáskorlátozottságuk ellenére szeretnék a sportot élvezni. Ehhez

olykor adaptált felszerelések szükségesek, melyekkel sokakat ösztönözhetünk a sportban való aktív részvételre. Ilyenek lehetnek a sportolóknak készült egyedi keretek, mankók, sport-specifikus kerekesszékek, kerékpárok (kranking), szén-flex szálas protézisek, bambuszból készült mankók. Számos sportot és rekreatív tevékenységet úgy lehet megtervezni vagy adaptálni, hogy minimális (kiegészítő) felszereltségre vagy semmilyen felszerelésre ne legyen szükség. A különböző sporteszközök beszélő, hangot adó lépésszámlálóval, navigációval is elláthatók, melyek az edzőmunka visszajelzését könnyítik meg.

Következtetések

A segédeszközök sporteszközzé válnak a helyváltoztató sportokban (kerekesszék), de sportolást segítő kiegészítő eszközzé, ha a kézi szorító erejük gyenge, vagy teljesen hiányzik, mert a különböző segédeszközök segítségével képesek a sporteszközt használni, lehetővé teszik a személyre szabott, méretre állított, adott képességeknek megfelelő használatot. Ezen kívül a humán erőforrás (guide) is hozzásegítheti a mozgáskorlátozottakat a sportoláshoz.

Kulcsszavak: mozgáskorlátozott, sport, parasport, segédeszköz, adaptáció

Egyetemi hallgatók energiabevitele és fizikai aktivitása szorgalmi és vizsgaidőszakban

Simkó Georgina, Uvacsek Martina

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: georgina.simko@gmail.com

Bevezetés

Magyarországon egyre nagyobb problémát jelent a túlsúly és elhízás. A lakosság több, mint fele, 55,5% esik a túlsúlyos, elhízott, súlyosan elhízott kategóriába (KSH, 2018). Ezen kedvezőtlen egészségi állapot döntően a hipoaktivitásból, a túlzott energiabevitelből, valamint az egészségtelen táplálkozási szokásokból fakad, melyek egyértelműen népegészségügyi rizikótényezők. A magyar lakosság több mint kétharmadának (67%) fizikai aktivitására jellemző, hogy nem végez napi 10 perc testmozgást sem (KSH, 2015), viszont a táplálkozással bevitt energia kalóriaértéke magasabb, mint az ajánlott (KSH, 2016). Megfigyelhető tendencia, hogy a fiatal felnőttek (18-34 év) korcsoportjában kiemelkedően megugrik a túlsúly és elhízás előfordulása és ez az életkor előrehaladtával fokozódik (KSH, 2015).

Vizsgálatunk célja a kalóriabevitel és a fizikai aktivitás monitorozása volt a Testnevelési Egyetem levelező szakos hallgatóinak körében a szorgalmi és vizsgaidőszakban.

Anyag és módszerek

Meghirdetett vizsgálatunkra a diákok önként jelentkeztek, beválasztási feltételként a levelezős képzési formát határoztuk meg. A vizsgálatra jelentkezők többsége egészséges nő volt, így az ő adataikat mutatjuk be. Az energiabevitel vizsgálatának esetében táplálkozási naplót használtunk, melyet egy-egy hétköznap jegyeztek le a hallgatók a szorgalmi és a vizsgaidőszakban. Eredményeinket a NutriComp program felhasználásával kaptuk. A fizikai aktivitás vizsgálatához a Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőívet, az IPAQ-t használtuk (IPAQ, 2002) ugyanazon időszakokban. A statisztikai elemzésekhez a TIBCO Statistica 13.40.14. programot használtuk.

Eredmények

A kapott eredmények alapján megállapítottuk, hogy a vizsgálatban részt vett hallgatók (17 fő) átlagéletkora $24,8 \pm 4,8$ év, BMI átlagértéke $20,9 \pm 1,7$ kg/m² volt. Az aktív napok számát tekintve szignifikáns különbséget tapasztaltunk a két tanulmányi időszak között. Szorgalmi időszakban az aktív

napok száma $12,6 \pm 3,6$ volt, ami vizsgaidőszakban $9,2 \pm 4,6$ napra csökkent. A MET érték szintén csökkent vizsgaidőszakban, a szorgalmi időszak átlagos $4\,469,3 \pm 2\,556,5$ értékéről $3\,234,5 \pm 2\,893,4$ értékre. Vizsgaidőszakban szignifikánsan megnövekedett az ülve eltöltött idő, mely szorgalmi időszakban $227,6 \pm 106,6$ perc/nap volt, vizsgaidőszakban pedig $390,5 \pm 269,2$ perc/napra növekedett. Ezzel ellentétben az energiabevitel nem mutatott szignifikáns eltérést a két vizsgált időszakban. Szorgalmi időszakban $2\,547,1 \pm 1\,132,7$ kcal, míg vizsgaidőszakban $2\,130,5 \pm 589,8$ kcal táplálékfelvétel volt jellemző naponta.

Következtetések

A feldolgozott eredmények alapján a vizsgálatban részt vevő hallgatók fizikai aktivitás és energiabevitel eredményei nem utalnak arra, hogy veszélyeztetettek lennének a túlsúly és elhízás kialakulásának szempontjából. Energiabevitelük és leadásuk egyensúlyban van mindkét időszakban. Mivel az energiabevitel nem mutatott szignifikáns különbséget, azonban a fizikai aktivitás igen, ezért arra következtünk, hogy a táplálkozási szokásrendszert kevésbé befolyásolja a tanulmányi időszak változása és az ezzel kapcsolatos stressz, mint a fizikai aktivitást. Az üléseltöltött idő szignifikáns változása felhívja a figyelmet arra, hogy ebben a korosztályban különösen fontos a szabadidő hasznos eltöltésére vonatkozó programok kidolgozása és a lehetőségek megteremtése.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, energiabevitel, egyetemi hallgatók, túlsúly

A gyógytestnevelés órán résztvevő tanulók egészségtudatos magatartásának vizsgálata

Simon István Ágoston^{1,3}, Öry Eszter²,
Simonné Kajtár Gabriella³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet Szombathely

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

³Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

E-mail: simon.istvan@uni-sopron.hu

Bevezetés

A mozgásszervi elváltozásban, illetve a különböző belgyógyászati betegséggel rendelkező gyermekek száma a folyamatos figyelemfelhívások ellenére is növekedett az elmúlt években. A folyamat megállítása, illetve visszafordítása kiemelt feladata a fiatalok nevelésével foglalkozó intézményrendszereknek. A különböző mozgásterápiás tevékenységek mellett növekvő szerepe van a nevelésnek, amelynek egyik meghatározó színtere a gyógytestnevelés óra. A gyógytestnevelés korszerű szemléletében egyre nagyobb hangsúlyt kap a tanulók egészséges életvitelének kialakítása. A gyógytestnevelés egyik fő célja a gyógytestnevelés órán résztvevő tanulók felkészítése arra, hogy életük során képesek legyenek az elváltozásuknak, betegségüknek megfelelő testedzési formát megválasztani és végezni, illetve alakuljon ki bennük az egészséges életmódra fogékony pozitív szemlélet. A sikeres nevelői munka eléréséhez szükséges megismerni a tanulók egészségmagatartását, hogy annak ismeretében tervezze meg szakmai, pedagógiai munkáját a gyógytestnevelő tanár.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja felmérni, hogy a gyógytestnevelés órán résztvevő tanulók milyen egészségmagatartással rendelkeznek, valamint egy egyéves egészségfejlesztési program hatással van-e az egészségmagatartásukra.

Tanulmányunkban e kutatás első lépését mutatjuk be, ami-

kor a tanulók egészségtudatos magatartását vizsgáltuk meg, amelyben az alábbi hipotézisek bizonyítását tűztük ki célul: A tanulók általában egészséges táplálkozási- és étkezési szokásokkal rendelkeznek.

A tanulók gyógytestnevelés órán kívüli fizikai aktivitása alacsony szintet mutat.

A tanulók többsége tudatos az elváltozásuk, egészségük javításának megvalósításában.

A tanulók életében az alkohol, a dohányzás nagyobb mértékben, a drog egyáltalán nincs jelen.

A hipotézisek bizonyítására írásbeli kikérdezést, kérdőíves módszert alkalmaztunk, amelynek mintáját (N=185) a gyógytestnevelés órán részt vevő tanulók adták.

Eredmények

Az eredmények alapján elmondható, hogy a kutatásban résztvevő tanulók ismerik az egészséges táplálkozás kritériumait, de azokat nem teljes mértékig tartják be, továbbá a tanulók meghatározó része nem reggelizik, de nagy százalékuk (85%) 3-szor, vagy többször étkezik naponta. A megkérdezettek több mint 2/3-a rendszeresen sportolt a gyógytestnevelés előtt, s ezt a szokását megtartotta a gyógytestnevelés mellett is. A gyógytestnevelésre járó tanulók nagyrésze tisztában van az elváltozása, betegsége következményeivel, s tudja, hogy milyen mozgásokat végezhet, valamint közel fele elkötelezett a felnőttkori testmozgás iránt. A megkérdezettek 90%-a nem dohányzik, közel fele volt már részeg, de a drogokat elutasítják, s többségük ki sem próbálná azokat.

Következtetések

Az eredmények rámutattak, hogy a gyógytestnevelő tanárnak nagyobb hangsúlyt kell fektetni arra, hogy a tanulók tudatosabban dolgozzanak elváltozásuk, egészségük javulásának érdekében. A kutatás eredményei segítséget nyújtottak abban, hogy a továbbiakban a tanulók számára meghatározott egészségfejlesztési programban mely területek legyenek relevánsak.

A gyógytestnevelésre járó tanulók jó egészségmagatartással rendelkeznek, és nagyrészüket tudatosan készül az iskola utáni időszakra, az egészséges felnőtt életre.

Kulcsszavak: egészséges életmód, gyógytestnevelés, egészségfejlesztés, egészségtudatosság

A sport munkaerő-piacának összehasonlító elemzése a Visegrádi országokban

Sipos-Onyestyák Nikoletta, Sterbenz Tamás,
Farkas Judit, Perényi Szilvia

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: onyestyak.nikoletta@tf.hu

Bevezetés

A sport munkaerő-piaci kínálatának minőségi formálása, a sportszakemberek felkészültségének alakítása nagyban befolyásolja a sportszektor működését és hatékonyságát. Az Európai Sport Foglalkoztatási Observatórium (EOSE) gondozásában 2016 és 2019 között megvalósított ESSA-Sport Projekt célja, hogy hozzájáruljon a sport munkaerő-piacának fejlesztéséhez, a sportszakemberekkel szemben elvárt kompetenciák vizsgálatán keresztül. A Visegrádi országokban jellemző sportmunkaerőpiaci állapotok és tendenciák összehasonlítása lehetőséget biztosíthat bizonyos területeken való szorosabb együttműködés kialakítására is.

Anyag és módszerek

A projekt keretein belül 18 európai ország (köztük Magyarország) és 5 európai hálózat részvételével alaposan felmérésre kerültek foglalkoztatási szempontból a nemzeti sportpiacok, illetve egy online kérdőív keretében a működő

sport-szervezetek munkaerő-állományának jellemzőire, a munkavállalókkal szemben elvárt kompetencia-igényekre, valamint a toborzás kihívásaira kerestük a választ.

Eredmények

A Visegrádi országokban igaz a lakosság közel 50%-a nem sportol soha, mégis az egyesületi tagok, illetve a fitness-termi tagok összaránya 12% és 18% között mozog. A sport-szektorban dolgozók aránya a foglalkoztatottak számához képest Szlovákiában a legalacsonyabb (0,39%), Csehországban a legmagasabb (0,66%). Jellemzően a sportszektorban dolgozók között magasabb a férfiak, a vállalkozói és a rész-munkaidős alkalmazottak aránya, mint a nemzeti összmunkaerő-piacokon. A kompetenciák tekintetében minden munkakörben kiemelt fontosságúnak tekintették a problémamegoldó-készséget és a kommunikációs képességeket, de Magyarországon a munkaadók a szabályok betartásának igényét is külön kihangsúlyozták. A toborzás a magyar sportszervezetek 23%-ánál, a lengyeleknél 29,6%-nál jelent kihívást, elsősorban azért, mert a munkafeltételek (beleértve a fizetések) nem elég vonzóak, így nincs elegendő jelentkező sem.

Következtetések

A Visegrádi országok sportszektorainak munkaerő-állománya sok tekintetben hasonlóságokat mutat. A munkavállalókkal szemben elvárt kompetenciák megismerésével a képzési/továbbképzési tartalmak módosítására akár közös igény is mutatkozhat. A sport munkaerőpiac fejlesztésével, a munkavállalók jobb felkészültsége útján, a kereslet-kínálat viszonyai is kiegyenlíthetnek, így a toborzás kihívásai is csökkenhetnek.

Kulcsszavak: ESSA-Sport projekt, sport-munkaerőpiac, Visegrádi országok, kompetenciák

60 év szekuláris változásai: BMI

Suskovics Csilla¹, Tóth Gábor²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: suskovics.csilla@ppk.elte.hu

Bevezetés

A tápláltsági állapot vizsgálatát kiemelten fontosnak tartjuk, mivel az emberi test egyes összetevőinek mennyisége és ezek egymáshoz viszonyított aránya hatással van egészségi állapotunkra és fizikai teljesítményünkre. A „Körmendi Növekedésvizsgálat” tulajdonképpen egy vizsgálat sorozat, amely világvizonylatban is egyedülálló, a 3-18 éves gyermekek és az ifjak testméreteire és érésére vonatkozó kutatás. Eiben Ottó az első keresztmetszeti vizsgálatot 1958-ban szervezte meg, ezt követően pedig 10 évenként végzett utóvizsgálatokat. Munkásságának folytatásaként 2008-ban, majd 2018-ban Tóth Gábor vezetésével került sor ismét a növekedésvizsgálatra. Jelen tanulmányunkban arra keressük a választ, hogy ez alatt a 60 év alatt, tapasztalható-e változás a 3-18 évesek tápláltsági állapotában, és ha igen, akkor milyen irányban.

Anyag és módszerek

A Körmenden végzett keresztmetszeti vizsgálat 2018 őszi zajlott.

A tisztított minta N=1 195, 3-18 éves gyermek és fiatal adatait tartalmazza (az érintett korosztályok 77,2%-a) 636 fiú, 559 leány. Az alkalmazott vizsgálati módszerek több részből álltak, ebből a jelen tanulmányhoz az antropometriai programhoz tartozó adatokat használtuk fel – Martin-féle technika, figyelembe véve a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait. A tápláltsági állapot meghatározásához a BMI-t

használtuk. Az adatok feldolgozása leíró statisztikával történt. A II. Országos Növekedésvizsgálat, és a 2018-as körmendi leányok és fiúk eredményei közötti különbségek szignifikancia szintjének tesztelése kétmintás *t*-próbával, vagy ha az *F*-próba szignifikáns eltérést eredményezett, Welch-féle *d*-próbával történt. Ugyancsak ezt alkalmaztuk a 2008-as eredmények összevetésénél. A szekuláris trend elemzéséhez a II. Országos Növekedésvizsgálat (2003-2006) percentilis görbéit használtuk, a változás ütemének megállapítására regressziós számításokat végeztünk. Az elektronikus feldolgozás a Microsoft Excel és az SPSS statisztikai programcsomag segítségével valósult meg.

Eredmények

A 60 év szekuláris változásait nyomon követve megállapítható, hogy a Body Mass Index értékek, mind a leányok, mind a fiúk esetében, növekedtek az egyre későbbi vizsgálatok során. Az átlagértékek a két utolsó vizsgálat összevetésében, annak ellenére, hogy az elmúlt 10 év során, a legtöbb korcsoportban tovább emelkedtek, csupán két esetben jeleznek szignifikáns különbséget – a fiúknál a hét éves, a leányoknál a 14 éves korosztálynál.

A II. Országos Növekedésvizsgálat során kapott eredményeket összevetve a 2018-as körmendi eredményekkel, megállapítható, hogy a körmendi gyermekek BMI értéke nagyobb, ugyanakkor szignifikáns eltérés csupán néhány korosztálynál tapasztalható.

Következtetések

A kapott eredmények mellett, hogy 1 195 gyermek és ifjú vizsgálata alapján bemutatják a pillanatnyi tápláltsági állapotot, mutatói a szekuláris trend okozta legújabb, 21. század eleji változásoknak is. A BMI esetében az eredmények a pozitív szekuláris trend meglétét bizonyítják. Ez azonban nem tekinthető kedvező irányú folyamatnak, hiszen háttérben a mozgásszegény életmód és az egészségtelen táplálkozás feltételezhető. Ez a folyamat a felnőttkori elhízás képét vetíti elő. Erre utal a hasi régióban jelentkező erőteljes zsírfelhalmozódás is. Ez a hasi zsírtömeg jó indikátora a felnőttkori kardiovaszkuláris kockázatnak is.

Kulcsszavak: növekedésvizsgálat, szekuláris trend, BMI

A vizsgálatok elvégzését Körmend Város Önkormányzata támogatta.

Kecskeméti utánpótláskorú kosárlabdajátékosok jövőképeinek feltérképezése

Szablics Péter, Kálló Dóra

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,

Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: szablics.peter@jgyppk.szte.hu

Bevezetés

A jövő-orientáció az ember „jövő modellje”, az emberi gondolkodásnak egy megnyilvánulási módja, amelyben a gondolkodást a jövővel szembeni előfeltevések, elképzelések és várakozások járják át. Ezzel nem egyenértékű a pályorientáció folyamata, amely a különböző szakmákkal kapcsolatos (személyes kompetenciák, készségek megszerzése az ember – pálya – környezet megfeleltetéséhez), a különböző szakmák közötti eligazodást jelenti.

Célunk volt egy jövőorientációs vizsgálat feltérképezni, hogy az utánpótláskorú kosárlabdázók sporttal kapcsolatos jövőképe miként változik a különböző korosztályokban.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat 140 fő (13,43±2,3 év, 70 fiú, 70 leány) kecskeméti U12-U18 korosztályban versenyző kosárlabdázóval végeztük. Kutatásunkban egy 5 szempont (fontosság, meg-

valósulás, konkrétság, szülői támogatás, életkor) alapján osztályozható jövő-orientációs kérdőívet használtunk fel. A kérdőív 10 célt tartalmazott, amit 4 nagy célterületre összegeztünk. A célterületek a következők voltak: *profli sport, amatőr sport, edzősködés, hivatalos személy*. A kérdőív adatait kétféleképpen t-próbával elemeztük.

Eredmények

A *Profli sport* célterületénél a *megvalósulás* szempontjából szignifikáns különbséget találtunk az U12-U16-os, valamint az U12-U18-as korcsoportok között. Eltérést figyeltünk meg az *Amatőr sport* célterületénél is, a *megvalósulás* szempontjából az U12-U14-es korcsoportok között, illetve az *életkor* szempontjából pedig az U18-U12-es, és az U18-U14-es korcsoportoknál. Jelentős eltérést fedeztünk fel a *Hivatalos személyek* célterületénél, a *fontosság, megvalósulás, konkrétság* és *életkor* szempontjaiból az U18-U12-es korcsoportoknál.

Következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy az U12-U14-es korcsoport jövőképe még nem körvonalazódott és a célkitűzéseiket az „álmaik” vezérlik, mely nagyon jó motiváció lehet számukra a sportban. Az U16-os és U18-as korosztály már realisabb képet tud alkotni magáról a profli vagy akár az amatőr sportot illetően, és az eredményekből jól látszik, hogy a jövőjüket valamilyen formában a kosárlabdázás közelében képzelik el.

Kulcsszavak: jövő-orientáció, jövőkép, kosárlabda, utánpótlás, motiváció

Magyar labdarúgó akadémia felméréseinek áttekintő bemutatása és ezek alapján a felmérési protokolljának felülvizsgálata

Szabó Dorottya, Gócze Katalin, Mintál Tibor

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,
Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: dorottya.szabo@aok.pte.hu

Bevezetés

Az utánpótláskorú akadémiai labdarúgók sokoldalú vizsgálata nemcsak akkreditációs feltétel, hanem a játékosokkal foglalkozó egészségügyi szakmai stáb számára nélkülözhetetlen információk halmaza is. Ezek alapján tudják kiszűrni azokat a tényezőket egyéni és csapat szinten is, amelyek sérülési rizikót jelenthetnek, illetve a sportági igényeket szem előtt tartva a fejlesztési lehetőségek fókuszpontjait is meghatározhatják.

Anyag és módszerek

2019/20 évad őszi bajnokságra való nyári felkészülési időszakban 182 (U10-U19 korosztályok) labdarúgó antropometriai, kondicionális és koordinációs felmérését végeztük. Az egyesületen belül összeállított szakmai protokoll tesztjei a 20 méteres ingafutás, az 5-10-30 méteres sprint teszt, a Bochum agility teszt és a helyből magas ugrás vizsgálata voltak. Ezek mellett a mozgásszervi szűrés részét képezték az FMS vizsgálat, a testtartás elemzés és az izmok nyújthatóságának tesztjei.

Eredmények

A kapott adatok az elérhető hazai és nemzetközi standardokkal összehasonlítva lettek kiértékelve. Az antropometriai eredményekből kiemelendő, hogy a magassági percentilis táblázat középtételeihez képest több korosztály is magasabb átlagot mutatott. Az ingafutás eredménye minden korosztályban a Netfitben meghatározott legjobb értékeket bőven meghaladja, de más összehasonlítási standard nem volt fellelhető. A sprint teszt eredményei német labdarúgók

eredményeihez hasonlítva mindhárom távon átlagosan a közepes értékeknek felelnek meg. A helyből magasugrás a Sergeant jump teszt normál értékeihez képest az átlag feletti értékek tartományába esett.

Következtetések

A sportolók fejlődésének folyamatos után követése segít figyelni a szakmai stábnak az egyes biológiai életkori eltérésekre és az ezzel járó fiziológiai változásokra. Az egyéb felmérési eredményeink mutatják meg, hogy a nemzetközi színvonalhoz képest hol tartunk és hogy hova kell több energiát befektetni mind fizikai fejlesztés, mind pedig tehetségondozás terén. Ugyanakkor kijelenthető, hogy az eddig használt felmérési tesztek érdemes újra gondolni és más nemzetközi csapatokéval összehasonlítva sportágspecifikusabb szakmai programot összeállítani.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, akadémia

Trianon hatása a magyar sportban

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Az 1920. június 4-én aláírt békeszerződés következményei máig tartó hatással vannak a magyar sportra. A vesztes háborút lezáró békeszerződés szentesítette a történelmi Magyarország megcsonkítását. E színmagyar területek elcsatolását is jelentette. A politikai, gazdasági és demográfiai következmények vizsgálata nem tárgya dolgozatunknak, az csak a sport és testnevelési vonatkozásokra terjed ki.

Anyag és módszerek

Levéltári, szakirodalmi és sajtókutatás.

Eredmények

Magyarországon a sport erősen főváros központú volt, a vidék sportja elsősorban a társadalmi bázis szűkössége és a közlekedési viszonyok miatt nehezen tudott megerősödni. A nemzetiségi területeken a városok hivatalnoki és polgári rétege adta a bázist, a magyar politikai és gazdasági elit a vezetőket. A világháború során ez a réteg is jelentős veszteséget szenvedett, és az 1918-as megszállás elől, illetve az azt követő atrocitások miatt tömegével menekültek a magyar területekre (számuk elérte a 420 ezret). Az általuk alapított, működtetett, magyar nyelvű sportegyesületek az elnyomókhoz kötődtek, így természetesen váltak elfoglalandó vagy elpusztítandó célpontokká. Az egyesületekhez, főiskolákhoz kötődő egyesületek az intézményekkel együtt menekültek Szegedre, Pécsre, Sopronba.

Az elszakított területeken maradók a „nehézségek” ellenére igyekeztek integrálódni az utódállamok sportjába. Románia és Jugoszlávia esetében egyes sportágakban meghatározó szerepük lett, ők adták a válogatottakat, országos bajnokokat. Csehszlovákiában mindez egy sajátos, párhuzamos „nemzetiségi” bajnoki rendszer keretében valósult meg. A Magyarország számára adott békediktátum az utolsó között született meg, mert a magyar aláírói oldal sokáig bizonytalan volt az egymást követő forradalmak és kormányváltások miatt.

A már megkötött békék feltételrendszere ismeretében azt már 1919 elején lehetett tudni, hogy az országot megfosztják hadseregétől. A természetesen feltámadó revansista törekvések támogatására már 1919-ben megkezdődtek a kormányzati tárgyalások a katonai előképzés lehetséges formájáról. A terület „gazdája” a Vallás és Közoktatási Minisztérium lett. 1921 decemberében a Testnevelési törvény (1921. LIII. tc.) meghatározta a testnevelés (katonai előkép-

zés) és sport köteleességét és szervezeti kereteit, jogszabályilag előírta az önkormányzatok és gazdasági szereplők köteleességét a létesítményfejlesztésben és fenntartásban. A törvény megteremtette a sport központi állami irányító szervezetét és a Testnevelési Főiskolával a szakemberképzés feladatát is megoldotta.

Mindezek eredményeként tömegessé vált a fiatal férfilakosság sportja, új társadalmi rétegek kerültek kapcsolatba a versenysporttal, tovább növelve a magyar sport nemzetközi eredményességét.

Következtetések

Ha alaposabban vizsgáljuk a következményeket, meglepő módon az derül ki, hogy a nemzeti katasztrófa után meghozott szabályozások alapvetően hozzájárultak a magyar sport társadalmi bázisának kiszélesítéséhez és a létesítmény helyzet ugrásszerű javulásához. A terület plusz forrásokhoz jutott, megnőtt a társadalmi és politikai támogatottsága. Mindezek megteremtették a világsikereket elérő magyar élsportot és napjainkig tartó hatással bírnak.

Kulcsszavak: sporttörténet, katonai előképzés, 1920, Trianoni béke, sportblokád, testnevelési törvény, Levente mozgalom

A „Fut a cég” versenysorozat eredményei a munkahelyi sport tükrében

Szabó Péter, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szpepe8@gmail.com

Bevezetés

A modern, globalizált világban a munkakultúra jelentősen átalakult. A digitalizáció sokkal inkább a munkaasztalhoz köti a társadalom egy részét, és sokan napi szinten több órát ülnek a számítógép vagy más munkájukat segítő készülék előtt. Az egészségügyi költségek növelése, a szervezetek termelékenységének és a hatékonyságának csökkentése mind-mind a fizikai inaktivitás számlájára is írható, hiszen többek között a fejlett országokban nagyobb arányban előforduló ülőmunka hatásai ezeken a területeken érzékelteti leginkább a hatásait. A munkavállalók megfelelő fizikai állapota kulcsfontosságú tényező munkaadói oldalról is. Azon munkahelyeken, ahol egészségtelen életmódot folytatnak a munkavállalók, a produktivitás csökkenése és az emelkedő a táppénzes napok és a mentális, fizikai kimerültségi állapotok figyelhetők meg (Cacelliere és mtsai, 2011). A fizikai aktivitáson belüli a sportnak egészségre, az életminőségre gyakorolt pozitív társadalmi szerepei bizonyítottak (Lampek, 2015). A munkahelyi egészségmegőrzési intézkedésekben a fizikai aktivitás támogatása az egyik legfontosabb elem, hiszen nagymértékben hozzájárul a munkavállalói munkavégzés hatékonyságának növeléséhez – egészségügyi és humán-erőforrás szempontból is.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terheit vizsgáló hazai nemzetközi tanulmányokat, továbbá a munkahelyi egészségmegőrzéssel és sporttal foglalkozó elemzéseket kutattuk fel. A szakirodalmi feldolgozás és az adatok kigyűjtése manuálisan történt. A Budapest Sportirodától a Fut a cég versenysorozatban résztvevők adatait közvetlenül kaptuk meg a kutatásra vonatkozóan.

Eredmények

A mozgásszegény életmód az egészségügyi költségek és a termelékenység romlásának, elvesztésének egyik fontos tényezője, mely folyamatosan növekszik az ülőmunkával párhuzamosan a fejlett országokban. Munkaadói oldalról az

egészséges életmódra való edukáció mellett, a munkavállalói fizikai aktivitás elősegítése és támogatása kiemelten fontos. A Fut a cég versenysorozat egy ilyen eszköz, mely a Magyarországon jelenlévő szervezeteken belül működő sportközösségeket buzdítja mozgásra és egyfajta versenyre. A versenysorozat indítása óta a vizsgált 2012. évi 400 résztvevő szervezetek száma 2018-ban elérte a 823-t, míg a nevezettek száma a kezdeti 3 300-ról meghaladta a 13 000 főt.

Következtetések

Az adatok azt bizonyítják, hogy a vállalatok egyre több munkavállalót vonnak be a munkahelyi sportközösségekbe. A versenysorozatban való részvétel és a rivalizálás arra készteti a résztvevő szervezeteket, hogy minél több munkavállalót motiváljanak és ezáltal az egészséges életmódot segítik elő. Bizonyítékok támasztják alá, hogy egyre növekszik a munkahelyi egészségvédelem előmozdításának értéke a munkavállalók egészségének és jólétének pozitív befolyásolásában az egészséges életvitel megváltoztatásán keresztül (Pescud és mtsai, 2015). A fizikai aktivitás növelése, vagyis a fizikai inaktivitás csökkenti a megbetegedéseket, a betegszabadságok számát és a direkt-, indirekt költségeket (Ács és mtsai, 2019). Mindezekon túl humán-erőforrás szempontból is előnyös, hiszen növeli a csapatmunka hajlamot, a kommunikációs hatékonyságot, hozzájárul a kreativitás, az új ötletek elősegítéséhez.

Kulcsszavak: munkahelyi sport, fut a cég, nemzetgazdasági terhek

Köszönetnyilvánítás: Köszönet Lakatos Istvánnak a Budapest Sportiroda társadalmi kapcsolatokért felelős munkatársának az adatok rendelkezésre bocsátásáért.

Új spiroergometriás unisex fantom módszer a relVO₂ peak értékeinek kategorizálásában

Szabó Tamás, Béres Bettina, Kalabiska Irina,
Heronyányi Szilvia, Györe István

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ,
Teljesítmény-élettani Labor, Budapest

E-mail: szabo.tamas@tf.hu

Bevezetés

A kardiorespiratorikus rendszer teljesítményének minősítésében a leggyakrabban használt mérőszám az oxigénfelvétel abszolút és relatív értéke. A relatív értékek alkalmasak arra, hogy a vizsgálati személyek teljesítményét össze lehessen hasonlítani, a testméretekől is függő abszolút értékek kizárásával. Tapasztalataink arra utalnak, hogy a mért relatív értékek genetikai befolyása nagyobb, mint azt korábban feltételeztük. Tapasztalataink arra is utalnak, hogy az azonos relatív oxigénfelvétel értékek mögött eltérő élettani jellemzőket kell feltételezni. Kutatásunkban vizsgáltuk a respiratorikus rendszer két meghatározó összetevőjét, elemeztük a perctérfogát és légzésszám hatását a relatív oxigénfelvételre, és ennek alapján kategorizáltuk a relVO₂ értékeket, egyéneket.

Anyag és módszerek

Nagyszámú, több mint 4 000, BxB technikával végzett spiroergometriás vita maxima terhelés adatait elemeztük. A vizsgált személyek életkora 12-23 év között volt. A szív pumpafunkciójának minősítésére a perctérfogát (CO) értékeit, a respiráció esetében a perccventillációt (VE) mérőszámát használtuk. Függetlenül az életkortól és nemtől, az egész mintára vonatkozóan kiszámoltuk azokat az átlag és szórásértékeket, amit a spiroergometriás unisex fantom jellemzőinek tekintettünk. Az egyéni relVO₂, a CO, VE értékek

segítségével határoztuk meg a számolt paraméterek proporcióját az unisex fantomhoz képest.

Eredmények

Megállapítható, hogy az új módszer statisztikailag korrekt és alkalmas meghatározni az egyén pozícióját a humán unisex fantomhoz viszonyítva. Az a feltételezésünk, hogy a függő változóként szereplő $relVO_2$ azonos értékei különféle CO és VE teljesítménnyel is elérhetők, igaznak bizonyult. Ez azt jelenti, hogy a megállapított négy kategória jól jellemzi azokat a kardiorespiratorikus élettani rendszereket, amelyek az aerob gázcserét meghatározzák. A humán unisex fantomhoz hasonlóan, a porciók alapján, négy kategóriát különítettünk el: 1. Magas $relVO_2$, magas CO, alacsony VE. 2. Magas $relVO_2$, alacsony CO, magas VE. 3. Alacsony $relVO_2$, magas CO, alacsony VE. 4. Alacsony $relVO_2$, alacsony CO, magas VE. Az eredmények meglepetéssel is szolgáltak, hiszen a sportági átlagértékek az állóképesség elit megosztottságát mutatták.

Következtetések

Az aktuális státuson kívül, a módszer alkalmasnak látszik predikcióra is, mert tapasztalataink szerint a respiráció és a szív volumenek életkorral együtt járó spontán fejlődése jellegzetes mintát mutat, a centilis sávok közötti mozgás lehetősége korlátozott.

Kulcsszavak: spiroergometria, spiroergometriás humán unisex fantom, $relVO_2$, kategorizálás

A felsőoktatási tanulmányok hatása a sporton keresztül történő társadalmi befogadásra

Szabó Zoltán Tamás^{1,2}, Ács Pongrác¹, Kéri Katalin³, Vass Livia^{4,5}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Intézet, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

⁵Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, "Oktatás és Társadalom" Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: zoltantamasszabo@gmail.com

Bevezetés

Mind a nemzetközi, mind pedig a hazai szakpolitikában fontos kérdéssé nőtte ki magát az integrált oktatás megvalósíthatósága. A fogyatékkal élő vagy a magát annak valló populáció aránya 10-15% közé tehető Európában (European Disability Forum 2002). Számos hazai és nemzetközi szakirodalom emeli ki az integrált oktatás kiváló eszközeként a sportot. Vizsgálatunk során a Pécsi Tudományegyetem sportszakos hallgatói körében végeztünk a 2017/2018-as tanév őszi szemeszterében és a 2019/2020-as tanév tavaszi szemeszterében követéses attitűd vizsgálatot a társadalmi befogadásuk szintjét tekintve az integrált oktatással kapcsolatban. Az integrált oktatás megvalósításának kérdése kiemelten fontos téma, hiszen a Köznevelési Statisztikai gyorstájékoztató és a Statisztikai Tükör (KSH) adatai alapján az elmúlt időszakban a csökkenő tanulói létszám ellenére is évről évre növekszik az SNI-s tanulók aránya:

2015/2016-os tanév → 2016/2017-es tanév +2,1% (1 100 fő)

2016/2017-os tanév → 2017/2018-es tanév +1,7% (640 fő)

2017/2018-es tanév → 2018/2019-es tanév +1,2% (500 fő)

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkhoz Osváth (2009) által alkalmazott kérdőívét használtuk, amelyet saját kérdésekkel egészítettünk ki, a PTE Támogató Szolgálatával egyeztetve. A kérdőív nyílt (14 db) és zárt (12 db) kérdésekből, illetve 25 db állításból (Likert-skála) épült fel. A vizsgálatban a PTE TTK STI Sportszakos nappali tagozatos hallgatói (N=250) vettek részt. Papír alapú tesztkitöltést alkalmaztunk, amelyre 2017. decemberében és 2020. februárjában került sor. A tesztek kiértékelésére deskriptív statisztikai próbákat alkalmaztunk.

Eredmények

A vizsgálati eredmények alapján elmondható, hogy a PTE sportszakos hallgatói pozitív attitűddel rendelkeznek a fogyatékkal élők sportjával kapcsolatban. Felismerik a sport általi integráció akadályait mind szakmai-, mind infrastruktúrális értelemben. Az eredmények rámutatnak azonban arra is, hogy többségük nem kívánna még lehetőség esetén sem részt venni a fogyatékkal élők köztársadalmi munkájában. Továbbá egyértelműen látható, hogy előzetes ismereteik hiányosak; a fogalmi szintér és a fogyatékkal élők besorolás tekintetében.

Következtetések

Összességében elmondhatjuk, hogy bár az egyetemen rendszeresen találkoznak a hallgatók fogyatékkal élők sportjával (kurzusok, programok, érzékenyítő-ismeretterjesztő előadások). Fogalmi szintjük és motivációjuk mégis hiányos, amely azonban szükséges a befogadó légkör megteremtéséhez az iskolákban és sportegyesületekben. Ezért továbbra is kiemelten fontosnak tartjuk az integrált neveléshez kapcsolódó szakmai elméleti és gyakorlati ismeretek átadását a leendő tanároknak, edzőknek.

Kulcsszavak: fogyatékkal élők, életminőség, integrált sport

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-19-3-I-PTE-168 és ÚNKP-19-3-IV-PTE-125 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának szakmai támogatásával készült.

Polarizált edzés a triatlon sportágban

Szakály Zsolt¹, Pápai Zsófia¹, Balla Dóra¹, Lehmann Tibor²

¹Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

²Tiszaújvárosi Triatlon Klub, Tiszaújváros

E-mail: szakaly.zsolt@sze.hu

Bevezetés

Magyarországon a triatlon sportágban az utánpótlás korosztály felkészítésének módszerei nem egységesek. Valószínűsíthetően ennek következtében kevés sportoló tud sikeres pályát befutni. A felnőttkori eredménytelenség kapcsán a sportág edzői között folyamatos vita tárgyát képezi a megfelelő edzés módszer kiválasztása. A kutatásunk célja volt a „reneszánszát” élő, úgynevezett polarizált edzés hatékonyságának vizsgálata utánpótláskorú triatlonosoknál.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyek triatlonos fiúk (n=10 fő, életkor^(polarizált) = 15,63 ± 1,25 év; életkor^(küzőb) = 15,61 ± 0,89 év) voltak. A mintát az alkalmazott edzés módszertan alapján két csoportra osztottuk. Vizsgálatunk során a lényeges különbség a két csoport felkészülésében az alapozó időszakban végzett edzőmennyiség intenzitásának szerinti differenciálása volt. A hosszmetzeti vizsgálat alatt az edzőmódszerek hatékonyságát spiroergometriás vizsgálat (vita maxima) során

mért teljesítménnyel és élettani paraméterekkel jellemeztük. Az antropometriai tulajdonságok közül a testmagasságot, testtömeget, a relatív izom- és zsírtömeget, illetve ezek változását is jellemeztük.

Eredmények

A „Polarizált” csoportnál a teljesítményt meghatározó jellemzők esetében szignifikáns különbséget tapasztaltunk, míg a kontrollcsoportnál egyetlen változó esetében sem találtunk szignifikáns különbséget a három adatfelvétel során. Az előmérés során a két csoport átlagai között nem találtunk szignifikáns különbséget. A második adatfelvétel során a „Polarizált” csoport szignifikánsan jobban teljesített a relatív aerob kapacitás, a ventilált levegő, a légzési térfogat és a teljesített idő tekintetében. A harmadik adatfelvétel során a második adatfelvétel alkalmával detektált szignifikáns különbségek továbbra is kimutathatók voltak.

Következtetések

Vizsgálati eredményeink is alátámasztották azokat a kutatási eredményeket, amelyek a polarizált edzés hatékonyságát igazolták. Eredményeink értelmezésekor azonban figyelembe kell vennünk az elemszámokból eredő korlátokat, amelyek csak óvatos, mérsékelt konklúziók levonását teszik lehetővé. A mintánk további bővítése szükséges ahhoz, hogy iránymutatást adhassunk a triatlon sportág számára.

Kulcsszavak: triatlon, spiroergometria, hosszszetszeti vizsgálat, polarizált edzés

Schlosser Imre, az első magyar futballszár

Szalai Zsolt

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: zsolt.szalai@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Schlosser Imre Solymosi Imre néven született. Magyar válogatott labdarúgó, edző, játékkövető. Korának egyik legnagyobb futball csillaga a karikalábú „Slózi”, ahogy a szurkolók becézték, a magyar labdarúgás első Európa-szerte elismert klasszisa volt. 13-szoros magyar bajnok és 7-szeres bajnoki gólkirály, mindkettőről elmondhatjuk: a mai napig magyar csúcs. Legendásan görbe lábú játékos volt.

Anyag és módszerek

Az előadás a szakirodalomra és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum anyagára támaszkodik.

Eredmények

Pályafutása 16 évesen, a Ferencvárosban kezdődött. A zöld-fehérek 1905-ben a Remény FC grundcsapatától igazolták le. Az FTC első csapatában 1906. február 25-én, 17 évesen a Postás ellen mutatkozott be. Schlosser 1915-ig összesen nyolc idényt játszott a Fradiban. Ebből hatszor bajnokok lettek, illetve ebben a hat idényben, zsinórban gólkirály is lett. Mind a hatszor több gólt szerzett, mint ahány találkozón játszott, góllátalga négyszer a mérkőzésenkénti kettőt is túllépte. Négy éven keresztül (1911-1914) európai gólkirály is volt. 1913-ban Magyar Kupát is nyert. A Ferencvárosban 1905 és 1916 között 129 mérkőzésen játszott, amin összesen 215 gólt lőtt. 1911-1912-ben az „Év játékosa” lett. Sajnos a vezetőséggel nézeteltérése akadt. 1916-ban a nagy rivális MTK-hoz szerződött, Schlosser hat szezon játszott a Hungária körúton, és mind a hatszor bajnokok is lettek. Legelső kék-fehér idényében hetedszer is gólkirály lett. Az MTK csapatában 1916 és 1922 között 115 mérkőzésen lépett pályára és ezalatt 135 gólt szerzett. Aktív labdarúgó pályafutása 1922-ben fejeződött be. Ebben az évben profi edző lett. Edzőként külföldön először a svéd IFK Norrköping csa-

patánál kapott szerepet. Később a Wiener AC gárdájánál is edzősködött. Párhuzamosan emellett vezetőedzőként tevékenykedett a második vonalban szereplő Brigittenauer AC csapatánál. Később a krakkói Wisla edzője lett, ahol istenként dicsőítették, hiszen első bajnoki címüket vele együtt érte el a csapat, ennek ellenére edzőként nem ért el nagy sikereket. Nem úgy, mint játékosként. Annak ellenére, hogy erősen ballábás volt, a labdát kifogástalanul kezelte, ördögösen cselezett, fáradhatatlanul dolgozott. A mezőnyben öntetlenül osztogatta a labdát. Klubcsapatainak és a válogatott tizenegyek még sikereinek csúcán, a népszerűség sugárözönében is egyszerű, mindig becsületesen, odaadón küzdő tagja maradt. 1926 őszén játékosként tért vissza az Úllói útra. Ő végezte el a kezdőrúgást a Népstadionban, közel 104 ezer néző előtt.

Következtetések

Népszerűségére jellemzően szerény, rokonszenves magatartásával, sportszerű játékmódorával számtalan hívet szerzett a labdarúgásnak és mutatott méltó példát a fiatalságnak. Játéka hatására sok fiatal elkezdett érdeklődni a labdarúgás iránt. Elmondhatjuk róla, hogy a magyar játékosok közül az Ő hírneve kelt szárnyra legelőször Európa-szerte.

Kulcsszavak: labdarúgás, Schlosser Imre, bajnok, MTK, FTC

Fiatal labdarúgók felelősségérzetének vizsgálata

Szántai Levente, Szabó Éva

Szegedi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológia Intézet, Szeged

E-mail: szantalevente33@gmail.com,
eva.szabo@psy.u-szeged.hu

Bevezetés

A felelősségvállalás az egyik legfontosabb készség a XXI. században. A szabad és önálló döntések következményeinek felmérése és elfogadása az alapja a sikeres egyéni és csoportteljesítményeknek is. Kutatásunk célja volt, hogy feltárjuk a fiatal labdarúgók felelősségérzetének általános és sportágspecifikus jellemzőit. A felelősségérzet koncentrikus modelljére építve (Szabó és Kékesi, 2016) vizsgáltuk a sportolók személyes (mikro), közvetlen környezetre (mezo) és tágabb környezetre (makro) vonatkozó felelősségérzetét. Feltételeztük, hogy az általános és sportspecifikus felelősségérzet összefügg, és hogy magasabb szintű felelősségérzet jellemzi az elsőosztályban játszókat, mint a másodosztályú labdarúgókat.

Anyag és módszerek

A labdarúgók általános felelősségérzetének vizsgálatára a Felelősség kérdőívet használtunk (Szabó és Kékesi, 2016). Ennek mintájára a labdarúgókkal kialakítottunk egy Labdarúgós-specifikus felelősségérzet kérdőívet is, amely szintén három szinten vizsgálja ezt a jelenséget. A vizsgálati mintát a Magyar Labdarúgó Szövetség által kiírt 2018-19-es szezonban résztvevő 7 első osztályú és 13 másodosztályú akadémiája alkotta, összesen 346 labdarúgó (átlagéletkor: 17,51 év; szórás: 0,715).

Következtetések

Az eredmények alapján úgy tűnik, az általános- és labdarúgós-specifikus felelősségérzet összefügg és annak különböző szintjei a sportolónál is megjelennek. A sportolók nagyobb felelősségérzetet élnek meg a labdarúgás, mint a civil élet terén és ez a másodosztályú játékosok esetén különösen érvényes. Mérőeszközünk eredményesnek bizonyult a serdülőkorú labdarúgók felelősségérzetének mérésére, bővítve ezáltal a sportpszichológusok eszköztárát.

Kulcsszavak: felelősségérzet, mindset, labdarúgás

Sayonara Tokió – az 1964-es tokiói olimpia a média tükrében

Szentgyörgyi Viola

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: viola.szentgyorgyi@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Az olimpiai játékok '64-ben, Tokió révén először jártak az Ázsiai térségben. A japánokra jellemző precizitás és tisztelet a játékok megrendezésében és szervezésében is megfigyelhető volt. Először követhették a televíziózás és a filmezés fejlődésének köszönhetően az adást itthon is a tengerentúlról.

Anyag és módszerek

Csóke József 3 rövidfilmet készített a Tokiói olimpia előtt és alatt. Ebben bemutatják útfilm jelleggel a japán fővárost, az olimpiai helyszíneket, a magyar sikereket és nemzetközi sikereket. A Sayonara Tokió, Halló, itt Tokyo; és a Tíz aranyérem filmek mellett segítik a kutatást a korabeli filmhíradók adásai, a havi Sporthíradók és az 1964-es olimpiával foglalkozó beszámolók, mint például „Ez történt Tokióban” című mű, valamint a korabeli újságok kiadványai.

Eredmények

Ezelőtt az olimpia előtt még nem volt példa az események ilyen gyors követésére. A műholdas adás megjelenése tette lehetővé, hogy a tengerentúlról hazánkba is eljusson a kint szereplő honfitársak híre. Az írott sajtó is hatalmas izgalmal várta mind a felkészülési szakaszban, mind a versenyek alatt a híreket. Megfigyelhető az, hogy nem csupán a szovjet sportolók szép menetelését, hanem az amerikai, angol, de még akár a norvég kiválóságok felkészüléséről is beszámoltak. A kor embere ilyen tájékozott egy olimpia előtt az esélyekről talán még sose volt, és ezt csak fokozta a létrejövő műholdas adás a játékok alatt. A felküldött műhold 24 óras keringési ideje megegyezett a földével, így közvetlen adást tudott sugározni az amerikai földrészre. Európába 3 repülőgép hozta, 3 különböző városba az adás felvételét, így tudták biztosítani, hogy legalább egy folyamatos adást sugározzanak. Hozzánk Hamburgból sugározták Berlin felé az adást, ahol a magyar televízió munkatársai is dolgoztak – akkoriban legalábbis elképesztő sebességgel érkezett meg a közvetítés. Azonban ez még mindig nem minden, ugyanis közvetlen telex összeköttetés volt hazánk és Tokió között, így az újságírók rögtön tudtak táviratokban értesülni az eseményekről, nem kellett az adásra várniuk.

A fent említett három kisfilmet adták le a mozikban a szokásos híradás blokkban, és a heti sporthíradóban a vetítésre kerülő film előtt. Kiküldtek egy forgatócsoportot még a játékok megnyitását megelőzően is, hogy folyamatában is lássák az itthoniak, hová is mennek sportolóink, valamint az éppen kint tartózkodó sportolók mindennapjaiból, az olimpiai falu életéből, a város bemutatásából is bevágtak részleteket a filmekbe. Egyedülálló módon azonban nem csak a magyar és a szovjet sikerekről számoltak be a híradások, hanem az amerikai és nyugati szereplésekről is, egyensúlyban tartva a szocialista blokkot a kapitalistával. Egyaránt beszámol a kommunista párt helyi gyűléséről, és a buddhista templomok szépségéről.

Következtetések

Csóke filmjei megörökítik a média fejlődésének a folyamatát, érthetővé teszik a kor emberének a technikát, amin keresztül az eseményeket figyelheti, és bepillantást engednek egy számukra teljesen idegen világba sportolóink szemén keresztül.

Kulcsszavak: olimpia, Tokió, Ázsia, film, sport, turizmus, történelem, 1964, média, műhold

A hallgatók sportolását motiváló és akadályozó tényezők változásai 2011 és 2019 között

Székely Mózés^{1,2}, Palusek Erik^{2,3}

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

²Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem Társadalomtudományi Kar, Budapest

E-mail: mozes@elte.hu

Bevezetés

A hallgatók rendszeres sportolását előmozdító és nehezítő tényezők feltárásával hozzájárulhatunk ahhoz, hogy az egyetemisták elérjék az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által meghatározott, bizonyítékokon alapuló minimális fizikai aktivitást. Beszámolunk a magyar egyetemisták körében tapasztalt sportolási gyakoriság változásairól 2011 és 2019 között, illetve a sportolásra motiváló és a sportolást akadályozó tényezők súlyának növekedéséről vagy csökkenéséről az említett időszakban. A motivációk és akadályok értelmezéséhez a témában megtartott fókuszcsoporthoz beszélgetések elemzése is támpontot nyújtanak.

Anyag és módszerek

2011-ben a hallgatói sportolási szokásokra vonatkozó online kérdőívünket országosan 16 758-an töltötték ki. Ezeket az eredményeket egy 2013-ban, 1 500 fős, reprezentatív, fiatal felnőtt mintán kérdezőbiztosokkal felvett vizsgálat adatait felhasználva elvégzett súlyozással tettük a magyar hallgatói populációra nézve reprezentatívvá. 2019-ben az Eurostudent egyetemistáknak összeállított kérdőívbe ágyazva vettük fel a sportolási szokásokra vonatkozó adatokat. A 6 558 főből álló mintát az Oktatási Hivatal hallgatói populációra vonatkozó adatain alapuló súlyozás segítségével tettük reprezentatívvá. Az adatfelvétellel párhuzamosan 2019 májusában három (eleget sportolók, keveset sportolók, visszaesők) félig-strukturált fókuszcsoporthoz interjú segítségével vizsgáltuk meg a hallgatók sportolással kapcsolatos attitűdjeit.

Eredmények

Magában a sportolási gyakoriságban a 2011-es eredményekhez képest nem tapasztaltunk jelentős előrelépést: a hallgatóknak 2019-ben is alig kevesebb, mint fele nem sportol, harmada csak keveset sportol és kicsivel több, mint ötöde áldoz rendszeresen az idejéből sportolásra. Mindkét felvétel alkalmával az időhiányt jelölték meg, mint az inaktív életmód elsődleges okát, de sokan (44,4%) hivatkoznak arra, hogy túl fáradtak és a válaszadók több, mint harmada nem tudja rávenni magát sportolásra. A gyakoribb akadályozó tényezők közé tartoznak még a magas költségek, illetve a társaság hiánya. A sportra motiváló tényezők közül tízből kilenc egyetemista számára az egészségmegőrzés a legfontosabb, de kiemelt a fizikai képességek fejlesztése, valamint az is, hogy a sportnak köszönhetően jól érezzék magukat. Sokan a fizikai megjelenésükön kívánnak javítani és a testsúlyukat szeretnék kordában tartani a sport által, de fontos a célok és kihívások, valamint a közösség szerepe is. Mindkét felmérés alkalmával szembetűnő különbség mutatkozott a motiválóerők súlyában a férfiak és a nők esetében, ahogy egyéniben, párosban vagy csapatban is más-más okokból kifolyólag sportolnak a hallgatók.

Következtetések

A hallgatók gyakorlatilag kivétel nélkül tisztában vannak a sport fontosságával és jótékony hatásaival, sokszor mégsem tudják azt beiktatni az idejükbe. A téma alaposabb kutatása után kiderült, hogy a leggyakoribb akadályok és motivációk nem feltétlenül a legerősebbek is. A sportolás rendszeresí-

tésében a legfontosabb segítséget a társaság és a közösség jelentheti, de olyan, felülről meghozott intézkedések is alkalmasak lehetnek jelentős tömegek megmozgatására, amelyek azt célozzák, hogy a sportolás könnyebben beiktatható legyen egy ésszerűbben megszervezett időbeosztásba.

Kulcsszavak: egyetemi sport, egészséges életmód, sportolási gyakoriság, motivációk, közvéleménykutatás

A gerincoszlop fiziológiás görbületeinek és funkcionális működésének vizsgálata serdülőkorú gyermekek körében

Szilgethy Mónika¹, H. Ekler Judit²,
Nagyváradai Katalin², Ihász Ferenc²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: szilgethy.monika@ppk.elte.hu

Bevezetés

Több kutatás is igazolja, hogy a gerinc elváltozások különböző típusainak kialakulása és az elváltozás mértékének növekedése a korai pubertás korra tehető, illetve ettől a kortól figyelhető meg az elváltozás gyakoriságának és mértékének növekedése. A kutatás célja: a gerincoszlop fiziológiás görbületeinek és funkcionális működésének vizsgálata, illetve tervezett program alkalmazásával annak javítása.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot 12 éves korú gyermekek körében végezzük, a szombathelyi Neumann János Általános Iskola, három párhuzamos osztályában. Az antropometriai jellemzéshez a növekedési típus (MIX, PLX) és a szomatotípus (endomorfia, mezomorfia, ektomorfia) számításához, valamint a testösszetétel két és négykomponensű becsléséhez) 24 testdimenzió ismerete szükséges. Ezzel párhuzamosan vizsgáljuk a gerincoszlop fiziológiás görbületeit Spinal Mouse (SM), azok funkcionális állapotát. Hosszmetszeti vizsgálatban tanulmányozzuk (n=63) a gyermekek – gyógytestnevelő által vezetett – rendszeresen végzett, korrekciós gyakorlatainak hatását.

Eredmények

A programba bevont gyermekek közel 27%-a túlsúlyos, ebből 7% elhízott, nemtől függetlenül. A gerincoszlop fiziológiás elváltozásai a fent említett arányhoz képest még gyakoribbak a vizsgált gyermekek között. Az elváltozások döntő hányada egyénre tervezett programmal jelentős mértékben javítható. A probléma hátterében a rendszeres végzett fizikai aktivitás hiánya áll. Szoros kapcsolatot találtunk továbbá a családok szociális helyzete és a tápláltsága között.

Következtetések

A személyre tervezett mozgásprogramok rendszeres alkalmazása nagymértékben javítja a passzív támasztó rendszer minőségét.

Kulcsszavak: gerinc, gerincoszlop, funkcionális vizsgálat, Spinal Mouse, prepubertás

Étrend-kiegészítés alkalmazása utánpótlás-korú női kézilabdázóknál

Sziráki Zsófia^{1,2}, Nyakas Csaba^{2,3}, Alszászi Gabriella¹, Seres Leila¹, Komka Zsolt¹, Szendrei Eszter¹, Bosnyák Edit¹, Szmodis Márta¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutatóközpont, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

E-mail: szirakizsofi@gmail.com

Bevezetés

A sportolók teljesítményük javítása érdekében hatalmas környezeti nyomásnak vannak kitéve, mely mindinkább az étrend-kiegészítők növekvő fogyasztási gyakoriságát eredményezi az élsportban, a felnőtt és az utánpótlás korosztályban egyaránt. Az utánpótláskorú sportolók biztonságos teljesítményoptimalizálásának alapfeltétele az atléták megfelelő testi fejlődése, egészségügyi kockázatuk minimalizálása és a sportági játék tisztasági kívánalmának megőrzése.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 12 fő NB I. besorolású serdülő és ifi, átlagosan $7,8 \pm 1,7$ év sportéletkorral rendelkező női kézilabdajátékos vett részt. Életkoruk $16,3 \pm 1,5$ (14,1-18,7) év, magasságuk $169,7 \pm 5,8$ (158,6-177,5) cm, testtömegük $66,5 \pm 6,8$ (53,5-77,6) kg volt. A vizsgálat előkészítő szakaszában megmértük testösszetételüket (Inbody 720), kézi szorítóerejüket, majd a résztvevők vita maxima típusú kerékpárergométeres terhelést végeztek. A vizsgálatot 10 napos cékla (n=8), illetve ribizkesúrítménnyel (n=4) történő szupplementációs periódus követte, majd az intervenciók hatásokat a kerékpárergométeres terhelés alatt nyújtott teljesítményükkel, szorítóerő mérésével és testösszetétel mérésével monitoroztuk.

Eredmények

A 10 napos intervenció után nem mutatkozott testösszetéltelbeli változás egyik vizsgálati csoportban sem, sem az izomtömegüket, sem pedig a zsírtömegüket tekintve. Nem tapasztaltunk javulást a teljesítményélettani mutatókban, illetve jobb és baloldali kézi szorítóerejükben sem volt szignifikáns változás.

Következtetések

Az eredményekből levonható konzekvenciákhoz fontos további elemzések elvégzése, valamint szükséges az elemszám növelése.

Kulcsszavak: étrend-kiegészítés, céklasúrítmény, ribizkesúrítmény, antioxidáns, teljesítményfokozás

Iskoláskorúak tápláltsága és testösszetétele néhány szocio-ökonómiai jellemző tükrében

Szmodis Márta, Bosnyák Edit, Protzner Anna,
Trájer Emese, Szóts Gábor, Tóth Miklós

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: szmodis@tf.hu

Bevezetés

A kedvezőtlen testösszetétel és a hipoaktív szabadidő-töltés napjaink egyik legjelentősebb kockázati tényezője a civilizációs betegségek egyre korábbi és gyakoribb megjelenésének hátte-

rében. Legfontosabb szocializációs szintér a család, így a szülők végzettsége, életmódja és anyagi háttere döntő mértékben befolyásolja a felnövekvő generációk egészségi állapotát. Elemzésünkben arra kerestük a választ, hogy az iskoláskorúak tápláltsági státusza, valamint testösszetétele mutat-e kapcsolatot a családi háttérrel jellemző néhány szocio-ökonomiai jellemzővel.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban az ország különböző régiójában élő 7-19 éves gyermek és serdülő vett részt (N=2 825; fiúk: n=1 413, leányok: n=1 412). Az antropometriai vizsgálatban a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1963) ajánlásait követtük. A tápláltsági státuszt a testtömeg-index (BMI) alapján jellemeztük, és becsültük a relatív zsírhányadot (Pařízková, 1963). Kérdőív segítségével tájékozódunk a sportolási szokásokról, a szülők testmagasságáról, testtömegéről, végzettségéről, az egy főre jutó lakóterület nagyságáról és a településtípusról.

Elemeztük a humánbiológiai és a szocio-ökonomiai jellemzők összefüggését korreláció és regresszió-analízis segítségével, a szignifikancia-szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

A BMI gyermek-kategóriák szerint a résztvevő iskoláskorúak negyede (25,77%) tartozott a túlsúlyosok és elhízottak körébe, a relatív testszír (%) alapján még ennél is nagyobb arányú (29,12%) volt a túlsúlyos és elhízott gyermekek gyakorisága.

A teljes mintában, illetve nemenként is szignifikáns összefüggést találtunk a gyermekek testtömeg-indexe, relatív zsírja és a településtípus, a szülők végzettsége és testtömeg-indexe, valamint az egy főre jutó lakóterület nagysága között. A kapcsolat az anyai testtömeg-index esetében volt a legerősebb ($r=0,26-0,28$).

A szülők sportolása és a közös családi sport csak gyenge, bár szignifikáns összefüggést mutatott a gyermekek testösszetételével, valamint a heti sportolással töltött idejükkel (sportoló anya $r=0,12$; sportoló apa $r=0,19$).

Lineáris regressziós modellünkben megerősítettük a családi környezet, elsősorban az anyai testtömeg-index jelentőségét a gyermekek BMI ($R^2=0,34$) és relatív zsír ($R^2=0,15$) értékeinek alakulásában, valamint a gyermekek testösszetételének változásában természetesen kiemelhető az életkor jelentősége is.

Összefoglalás

Közismert tény, hogy a családi háttér, a szülői példamutatás jelentős, bár az életkorral folyamatosan csökkenő hatással van a fiatalok életmódjára, így tápláltsági státuszára is. Vizsgálatunk alapján úgy tűnik, hogy az anyai hatások jelentősebbek.

Kulcsszavak: iskoláskorúak, BMI, relatív zsír, szülői tápláltság, szocio-ökonomiai háttér

Elemzésünk az Innovációs és Technológiai Minisztérium, Testnevelési Egyetem, Tématerületi Kiválósági Program 2019. (TUDFO/51757/2019-ITM) támogatásával valósult meg.

A szubjektív egészség megítélés és az elhízás – a „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján

Szóts Gábor¹, Daiki Tenno², Kékes Ede³, Barna István^{4,5}, Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹, Dankovics Gergely⁵

¹Testnevelési Egyetem, Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Informatikai Kar, Média-és Oktatásinformatika Tanszék

³Hypertonia Központ Óbuda

⁴Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, I. sz. Belgyógyászati Klinika

⁵Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja 2010–2020-2030 (MÁESZ Program) Szakmai Bizottság, Budapest

E-mail: szotsgabor55@gmail.com

Bevezetés

Immár 9 éves múltra tekint vissza „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” (MÁESZ). A felmérés keretében az egészségügyi kormányzat által is támogatott programban egy mozgó szűrőállomás járja az országot és segítségével évente körülbelül 200 helyszínen kerül sor egy prevenció jellegű átfogó egészségi állapot felmérésre. Az MSTT Mozgás=Egészség Programja révén 2014-ben került először a programba a nemzetközi ajánlások alapján az általunk összeállított, a fizikai aktivitást felmérő rizikókérdőív alkalmazására. A kapott adatok alapján számolunk be a felmérés során kapott és elemzett eredményekről és az elhízás kapcsolatáról.

Anyag és módszerek

A kérdőívet 78 499 személy töltötte ki, 41 015 nő és 37 484 férfi, átlag életkoruk $41,2 \pm 14,1$ és $40,2 \pm 12,7$ év volt. A rizikókérdőívben egy összevont és öt egyedi kérdést tettünk fel a vizsgálati alanyainknak fizikai aktivitásuk mennyiségi, minőségi adatait vizsgálva, illetve rákérdeztünk egészségi állapotuk és fittségi állapotuk szubjektív megítélésére is. A kérdésekre adott válaszok és a rájuk adott súlyozott pontok alapján öt kategóriát állítottunk fel az eredmények értékelésére. Eredményeinkben mind a kategória besorolást, mind a pontok abszolút értékét is figyelembe vettük. A kapott adatokat nemre és korra való tekintettel, illetve területi alapon értékeltük és segítségével jellemeztük a fizikai aktivitás magyarországi dimenzióit 2014-2019 közötti 6 évben. Az eredményeket összevetettük a felmérések során kapott az elhízásra vonatkozó és a fittsége vonatkozó szubjektív adatokkal is. Elemzéseink során a statisztikai módszerek közül a Student-féle *t*-próbát használtuk, illetve korrelációs együttható értékeket számoltunk.

Eredmények

A válaszokat elemezve kiderült, hogy a felmérésekben részt vettek közel 50%-a sorolható be fizikai aktivitás szempontjából a „határeset” kategóriába, 20% tartozott a „megfelelő”, 5% a „kiváló” csoportba, míg a maradék 25% a „rossz” és a „nagyon rossz” csoportba. A kérdőívben szerepelt még két az egészség, illetve a fittség szubjektív módon való megítélésére vonatkozó kérdés is. Jelen munkánkban a szubjektív fittségmegítélés és a fizikai aktivitás kapcsolatára vonatkozó kérdésre adott válaszokat vetettük össze az elhízást különböző aspektusból értékelő adatokkal, nevezetesen a testszír%, és a háskörfogat értékeivel. A fittség szubjektív érzete minden kategóriában szoros összefüggést mutatott a testtömegre vonatkozó adatokkal. A magasabb testszír% a rosszabb közérzeti mutatókkal egyenes arányosságot mutatott. Hasonlóan szoros összefüggést tapasztaltunk a háskörfogat értékek esetében is: amilyen mértékben eltért ez az arány-

szám a „normál” besorolástól ugyanolyan mértékben romlott a fittség szubjektív megítélése is.

Következtetések

A nagymintán elvégzett kérdőíves felmérés alapján megállapíthatjuk, hogy mind az egészség, mind a fittség szubjektív megítélése egyértelműen összefügg a BMI, a testzsír% és a háskörfogat alapján az elhízásra vonatkozó tudományos besorolással. Vagyis bármely kategória besorolását vizsgáljuk, megállapíthatjuk, hogy minél inkább emelkedettek az elhízásra vonatkozó értékek, annál rosszabbak a szubjektív egészségre/fittsége vonatkozó megítélések és ez fordítva is igaz!

Eredményeinkből megállapíthatjuk, hogy már egy egyszerű, mindenki által használható, jól összeállított kérdőív alkalmas lehet arra, hogy reális képet kapjunk egy vizsgált populáció fizikai aktivitására és fittségi állapotára vonatkozóan.

Kulcsszavak: fizikai aktivitást mérő kérdőív, fittség megítélés, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020, MSTT Mozgás=Egészség Program

A kutatás az Innovációs és Technológiai Minisztérium, Testnevelési Egyetem, Tématerületi Kiválósági Program 2019. (TUDFO/51757/2019-ITM) támogatásával valósult meg.

A munkahelyi egészségfejlesztés egy piacvezető telekommunikációs nagyvállalatnál

Tánczos Zoltán^{1,2}, Bogár József³

¹Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest

³Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: tanczos.zoltan@tf.hu

Bevezetés

A munkahelyi egészségfejlesztés rendszere a fejlett országok tekintetében évtizedek óta szerves részét képezi a vállalati kultúrának. Általában az informatikai és telekommunikációs cégekre jellemző az, hogy kitüntetett figyelmet fordítanak dolgozóik életminőségére, melyben a sportolási szokások, a fittség és egészségügyi állapot kap főbb szerepet. Ennek oka elsősorban a teljesítmény növelése és a kiváló munkaerő megtartása. Kutatásunk célja azt bemutatni, hogy a munkavállalók milyen fittségi, testösszetétel és életminőség mutatókkal rendelkeznek, illetve, hogy milyen tapasztalataik és igényeik vannak a munkahelyi egészségfejlesztés területén.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a mintát a németországi anyavállalat, a Deutsche Telekomhoz tartozó technikai támogatást nyújtó hazai partnercége adta. A céljaink elérése érdekében a dolgozók testösszetételét és fittségi állapotát műszeres mérésekkel vizsgáltuk, valamint zárt végű kérdéseket tartalmazó kérdőívet töltöttek ki (n=50). Emellett félig strukturált mélyinterjúkat készítettünk gyakornokokkal, középvezetőkkel és felsővezetőkkel (n=6).

Eredmények

A mintát alkotó munkavállalók testzsír értékének átlaga $26,3 \pm 6,25$. A derék-csípő arány esetében az átlag $0,87 \pm 0,08$. A férfiak testzsír százalékáa szignifikánsan alacsonyabb, mint a nőké ($p=0,05$).

A Ruffier lépcsőzéses teszt négy fokozatú eredményei alapján jó vagy kiemelkedő eredményt ért el a minta 54,0%-a, a nemek között azonban nem tapasztalható szignifikáns különbség.

A kérdőívben a válaszadók aránya: „nagy mértékben motívált a sportra” 88%, „odafigyel az egészségi állapotára” 96%. A Wiwe mobil EKG vizsgálat során a kritikus piros zónában volt a dolgozók: 8%-a, a köztes sárga zónában: 14% és az egészséges zöld zónában: 78%. A mélyinterjúkból egyértelműen kiderült, hogy a munkavállalók tudatosan választanak olyan munkahelyet, ahol a munkahelyi egészségre, rekreációra, fittsége, sportra a munkáltató odafigyel és ezt a cég is támogatja.

Következtetések

A vizsgált paraméterekből világosan látható, hogy munkahelyi rekreáció előnyösen hat a testösszetételre, a fittsége és az állóképességre. A rendszeres sportolási hajlandóság, a fizikai aktivitásra történő motíváltság releváns összefüggésben áll a munkahelyi támogató hozzáállásával, mely a kérdőívekben adott válaszokkal egybevágh.

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, multinacionális nagyvállalatok, munkahelyi rekreáció, fitness és wellness programok

Gyorskorcsolyaedzők vizsgálata az eredmény alapú megközelítéstől az érték alapú megközelítésig a gyorskorcsolyasportokban

Telegdi Attila

Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi

Doktori Iskola, Eger

E-mail: a.telegdi@gmail.com

Bevezetés

Közel 10 évvel ezelőtt Magyarországon a rövidpályás és hosszúpályás gyorskorcsolya sportágainkban megkezdődött a Hosszú-Távú Sportoló Fejlesztési program (Long-term Athlete Development program (LTAD)) meghonosítása.

A gyorskorcsolya sportágak Magyarországon, legfőképpen a rövidpályás gyorskorcsolya (short track) az elmúlt 30 évben óriási fejlődésen ment keresztül, amelyet a nemzetközi eredmények támasztanak alá. Ebben a folyamatban, az utóbbi évek fejlődése, ami az európai élmezőnyből a világ élmezőnyébe történő továbblépést jelentette, a legnehezebb szintű feladat. Ahhoz, hogy az eredményesség feltételrendszerét megteremthessük és hosszútávon biztosítsuk, az egyik legfontosabb feladatunknak az edzőképzést tartjuk. A szakembereink képzése a Testnevelési Egyetemen (TF) 2005-ben volt utoljára és csak 2017-ben indult újra. 2017 óta a harmadik évfolyamot indítottuk el BSc gyorskorcsolya szakedzőképzésben. Jelenleg edzőink a legkülönbözőbb edzői végzettségekkel rendelkeznek, amelyeket az utóbbi néhány évtized megoldatlan edzőképzése és az azt övező helyzet generált. A Testnevelési Egyetem BSc, MSc gyorskorcsolya szakedző képzése mellett az alapfokú és középfokú edzőképzést is tervezzük elindítani a belső képzéseinkkel párhuzamosan. A szakemberképzés teljes palettája terveink szerint biztosítani fogja a felmerülő rendszerű képzés mellett a sportolók életkori sajátosságához és fejlettségi szintjéhez igazodó korosztályos felkészítésben résztvevő edzők számára megszerezhető kompetenciákat. Célunk, hogy az edzőképzésünk, edzőtovábbképzésünk során olyan kompetencia alapú tudást biztosítsunk a szakembereinknek, amelynek iránymutatásai a hosszútávú sportoló fejlesztési stratégiával megegyeznek, a hazai oktatási rendszerhez szervesen kapcsolódnak és nemzetközi szinten is értéket képviselnek.

Alapvetően a rendszer legfontosabb eleme a nevében is szereplő hosszútávú felkészítés, amely az eredmény alapú (rövidtávú sikerek) megközelítés hagyományaitól szakítva, az érték alapú (hosszútávú) megközelítésre helyezi a hangsúlyt. Mivel a sport hagyományos megközelítése minden

korosztályra nézve a minden áron győzni akarás irányába mutat, a sportolók képzése és versenyeztetése gyakran a rövid távú eredmények irányába tolódik. Az edzőképzésben, edzőtovábbképzésben alapvetően az érték alapú megközelítést igyekeznek a szövetségünk meghonosítani. De valóban az edzőink érték és elfogadják a hosszútávú érték alapú megközelítést az eredmény alapú megközelítéssel szemben? Segítik vagy akadályozzák a sportolók hosszútávú fejlődését? Együttműködnek vagy megnehezítik a szövetség hosszú-távú sportoló fejlesztését? Ezekre a kérdésekre keresi a választ a vizsgálat.

Anyag és módszerek

A vizsgálat kérdőíves vizsgálat módszerét alkalmazza, mely azokat a gyakorló edzőket vizsgálja, akik 2017 előtt szereztek meg az edzői tevékenységhez szükséges végzettségüket. A kérdések elsősorban az edzők vélekedését vizsgálja, a versenyzők rövid, illetve hosszútávú fejlődését, az eredmény, illetve érték alapú megközelítést illetően.

Eredmények

A vizsgálatok eredményei rámutatnak az edzők hosszútávú felkészítéssel kapcsolatos véleményére, az edzőtovábbképzés hatékonyságára és egyúttal rámutatnak arra is, hogy a vizsgálatban résztvevő edzők számára az edzői önmegvalósítás eszköze-e a versenyző, még akkor is, ha ez esetleg a versenyző fejlődése számára akadályozó hatásként jelenik meg.

Következtetések

A szövetség hosszú-távú fejlesztési programjának hatékonyságát akkor lehet növelni, ha az edzők edukációjával szinergiába tudjuk hozni a szövetség szakmai elképzeléseit. Csak ebben az esetben hatékony és egységes a szakmai munka, és ebben az esetben még látványosabb fejlődés várható a program hatékonyságát illetően.

Kulcsszavak: Hosszú-távú Sportoló Fejlesztés, LTAD, edukáció, edzőképzés, edzőtovábbképzés

A mindennapos testnevelés megvalósítási formáinak hatása a tanulók testnevelés iránti attitűdjére

Thür Antal, Fügedi Balázs

Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Eger

E-mail: thurantal@freemail.hu

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bevezetésétől a fittségi mutatók javulását, a keringési rendszer betegségeinek prevencióját, és az egész életen át tartó egészséges életmód szemlélet kialakulását várjuk. A törvény lehetőséget biztosít az oktatási intézményeknek a mindennapos testnevelés különböző megvalósítási formáihoz, a pedagógiai program és helyi tanterv tükrében. Korábbi vizsgálatunk során bebizonyosodott, hogy azok a diákok, akik valóban heti ötször vesznek részt, szervezett keretek között, az intézményen belül, testnevelés-órán és egyéb sportkörüli foglalkozáson is lehetőségük van mozgástanulásra, jobban teljesítenek a különböző motoros teszteken, mint azok a diákok, akik csak három testnevelésórán vesznek részt kontrolált körülmények között, mert a további két órát külső sportegyesületben vagy egyéb formában teljesítik. Mindezek ismeretében célunk volt megvizsgálni jelen kutatásunkban, hogy különböző megvalósítási formák milyen hatással vannak a tanulók testnevelés, sport és fizikai aktivitás iránti attitűdjére.

Anyag és módszerek

Az általunk vizsgált két intézményben a testnevelés-órák szervezése a pedagógiai program és a helyi tanterv keretében különböző módon történik. Mintának egy hétköznapi, 5 óra/hét és egy speciális 3 óra+ 2 óra egyéb foglalkozás/hét megvalósítást alkalmazó alapfokú művészetoktatási intézményt választottunk önkényes mintavételi eljárással. Kérdőíves módszerrel vizsgáltuk a tanulók mozgás és testnevelés-óra iránti elhivatottságát, kötődését. Feltételezésünk szerint a rendszeres, szervezett keretek között történő mindennapi testnevelés-órák ellenére, a sokszínű képzés résztvevőinek testnevelés és sport iránti attitűdjé erősebb lesz, befolyásolva ezzel a felnőttkori sportolási szokások kialakulását.

Eredmények

A kapott eredmények alapján mindkét vizsgált csoportban magas igény mutatkozik a fizikai aktivitás iránt. Jóval többben sportolni rendszeresen és versenyszerűen azok, akik több sportfajllyal ismerkedhetnek meg már az iskolában. Ugyanakkor a testnevelés tantárgyat és a mozgást is kevésbé kedvelik a fittségi teszteken is rosszabbul teljesítők.

Következtetések

Hatalmas a felelősség az iskolákon a pedagógiai program és a helyi tanterv kialakítása szempontjából, hiszen a testnevelés szervezeti keretei nemcsak a fittségi szintet, hanem a motivációt is döntően befolyásolja, hozzájárulva egy egész élet(mód) szemlélet kialakításához. Nagyon lényeges kérdés tehát, hogy az egyes intézmények hogyan is szervezik a testnevelés-órát a mindennapokban és biztosítanak-e a gyermekeknek más sportolási lehetőségeket is.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, pedagógiai program, tanulói attitűd

Nazális provokáció által kiváltott reakciók hatása a kognitív és fizikai teljesítőképességre parlagfű allergiás betegeknél

Tokodi Margareta^{1,2}, Csábi Eszter³, Kiricsi Ágnes²,
Molnár H. Andor¹, Rovó László², Bella Zsolt²

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

²Szegedi Tudományegyetem Fül-Orr-Gégészeti és
Fej-Nyaksebészeti Klinika, Szeged

³Szegedi Tudományegyetem Pszichológia Intézet
Kognitív- és Neuropszichológia Tanszék, Szeged

E-mail: tokodi.margareta@sport.u-szeged.hu

Bevezetés

Az allergia népbetegség, mely az életminőséget jelentősen befolyásolja. Jelen kutatásunk célja annak vizsgálata, hogy az aktív szénanátha milyen hatással bír a fizikai és kognitív teljesítőképességre allergiás betegeknél.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 14 fő vett részt, ebből 7 fő allergiás élsportoló, és 7 fő nem sportoló allergiás személy. A kognitív, légzési (spirometria, akusztikus rhinometria – AR, nazális belégzési csúcsáramlásmérő – NIPF) és fittségi funkciókat (Harvard Step Test – HST) mértük allergén expozíció előtt és után. Mindkét csoport tagjait orrfelenként 30 IR/ml dóziszú parlagfű allergénnel provokáltunk nazálisan, majd a fenti funkciók méréseit ismét elvégeztük.

Eredmények

A provokáció során az AR vol. 2-5 (p=0,04), a FEV1 (p=0,036), a PIF (p=0,001) és a HST (p=0,039) mutatók tekintetében volt szignifikáns különbség a csoportok között, minden esetben a sportoló csoport mutatott nagyobb átlag-

értéket. A csoportokon belüli baseline és provokációt követő eredményeinek összehasonlításakor szignifikáns különbséget csak az orrüreg méretében és a NIPF paramétereiben találtunk mindkét csoportnál.

A neuropszichológiai vizsgálatnál, az allergén provokációt követően a sportolók szignifikánsan jobban teljesítettek a rövid- és hosszú távú emlékezeti működésben ($p=0,029$, $p=0,047$), valamint a komplex munkamemória kapacitásában ($p=0,033$).

Következtetések

Az expozíció során felmerülő rövid távú zavaró tényezők, mint például a duzzadt orrnyálkahártya, tüsszögés, könnyező szem nem vontta maga után a kognitív és fittségi funkciók romlását. Az egyszeri, nagy dózisu allergén anyag az allergiás betegeknek fokozott összpontosítást eredményezett, mely a sportolók körében még kifejezettebb volt.

Kulcsszavak: allergiás rhinitis, kognitív funkciók, nazális allergénprovokáció, fittség és légzésfunkciók.

A joggyakorlással eltöltött idő hatása a mentális egészség mértékére magyar jogászok körében

Tornóczky Gusztáv József¹, Bánhidi Miklós², Nagy Henriett³, Rózsa Sándor⁴

¹Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

²Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

⁴Department of Psychiatry, Washington University School of Medicine in St. Louis, Missouri, USA

E-mail: gustav.tornoczky@gmail.com

Bevezetés

A stressz és a stresszel kapcsolatos rendellenességek, mint például a szorongás és depresszió, komoly népegészségügyi probléma világszerte. Az Európai Unió tagállamai közül Magyarország rendelkezik a legnagyobb arányban depressziós tüneteket bejelentő népességgel (10,5%). A nemzetközi kutatások szerint a joga gyakorlása csökkenti a stressz, szorongás és depresszió tüneteit. Vizsgálatunk célja a joga gyakorlásával töltött idő és a mentális egészség tüneteinek vizsgálata, valamint annak vizsgálata, hogy a mentális egészségre vonatkozó mutatók között van-e különbség a különböző jogászai idő szerint elkülönített csoportok között.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyek 18 évet betöltött ($M=42,76$, $SD=11,93$) magyar jogászok ($N=555$, 465 nő) voltak a keresztmetszeti kutatás során. A méréseket a Depresszió, Szorongás és Stressz Skálák (DASS-21), Érzelemszabályozási Nehézségek Kérdőív (DERS-16) és a Pozitív és Negatív Affektivitás Skála (PANAS) segítségével végeztük el.

Eredmények

Az eredmények különbségeket tártak fel a kezdő (1-6 hónap), a középhaladó (7-24 hónap) és a haladó (több mint 3 év) jogás csoportok között. A haladó csoport alacsonyabb szintű depressziós ($M=8,85$, $SD=2,43$) és stresszes ($M=11,08$, $SD=3,19$) állapotot mutatott, mint a kezdők ($M=10,06$, $SD=3,14$) / ($M=13,04$, $SD=4,01$) és középhaladók ($M=9,34$, $SD=2,71$) / ($M=11,83$, $SD=3,28$). A pozitív affektivitás nagyobb volt a haladó ($M=37,2$, $SD=5,99$) csoportban, mint a kezdő ($M=34,94$, $SD=6,67$) csoportban. A negatív affektivitás alacsonyabb értékeket mutatott a haladó csoportban ($M=15,88$, $SD=5,69$), mint a kezdő ($M=19,77$, $SD=7,1$) és középhaladó ($M=17,7$, $SD=6,12$) csoportokban.

Következtetések

A magyar joggyakorlók adatai szerint a hosszú távú joggyakorlás pozitívan befolyásolja az egyén stresszkezelő képességét, és magasabb szintű életminőséget eredményezhet. A mért értékek szerint a joga ajánlható egészséges felnőttek számára a stressz kezelésére, valamint a depresszió és szorongás megelőzésére.

Kulcsszavak: depresszió, szorongás, stressz, joga, pozitív és negatív affektivitás

A szabadidő struktúra és az iskolai eredményesség kapcsolata 6. és 7. osztályos tanulóknál

Tóth Dávid Zoltán¹, Dancs Henriette¹, Gósi Zsuzsanna²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: tothdavidzoltan@gmail.com

Bevezetés

Napjaink egyik legégetőbb neveléstudományi kérdése a média, közösségi média megjelenése és annak hatásai a fiatalokra. A fiatalok online térben töltött ideje folyamatosan nő, aminek több negatív hatása is van a pozitív megnyilvánulások mellett. Az itt eltöltött idő hatással van szociális, érzelmi és értelmi fejlődésükre és időt vesz el más, a fejlődésük szempontjából nélkülözhetetlen tevékenységektől. Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy az iskolában eltöltött idő mellett, mire használják szabadidejüket és ez milyen hatással van a tanulmányi eredményükre.

Anyag és módszerek

A munka első fázisában médiaszocializáció és tanulmányi sikeresség témakörökben végeztünk dokumentumelemzést. A kutatás populációját – $N=64$ – az ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium 6. és 7. osztályos tanulói adták. A vizsgálat során a résztvevőknek egy, 24 kérdésből álló kérdőívet kellett kitölteniük, ahol rákérdeztünk a napi internetezési szokásaikra és tanulmányi sikerességükre. A kérdésekből arra is választ kaptunk, hogy épül fel a szabadidő struktúrája a résztvevőknek.

Eredmények

A megkérdezettek naponta átlagosan 132,84 percet töltenek el az interneten, ami különböző módon oszlik el. A megkérdezettek 94%-a használja kapcsolattartásra, szoroson a második legtöbben pedig információszerzésre, szörfözésre használják az internetet. A kis minta sajnos nem enged általánosítani, de a felmért 62 fő ugyanúgy nagy hangsúlyt fektet a sportolásra, mozgásra is szabadidejében. A megkérdezettek 47%-a egyesületi szinten sportol és naponta átlagosan 85 percet edzenek, mozognak. Üdítő eredmény, hogy a megkérdezettek 100%-a napi szinten sportol, mozog szabadidejében. Biztató eredmény a napi 132 perc mozgás, akkor is, ha sétáról van szó. Iskolai eredményességükön mindez nem hagy negatív nyomot. A megkérdezett két osztály tanulmányi átlaga az előző nyáron 4,94 volt.

Következtetések

Eredményeink azt mutatják, hogy a megkérdezett 12-14 éves tanulók internetezési szokásai a korosztályi sajátosságoknak megfelelnek. Átlagosan 2-2,5 órát interneteznek, ami természetesen napi szinten változik. Véleményünk szerint az internet, az online térben való „létezés” a mindennapok részévé vált, így nem lehet megtiltani. A felmérésben

részt vevők egy pozitív példát állítanak a korosztályuknak, hisz a napi internetezés mellett sportolnak, mozognak napi szinten. Kutatásunkból kiderül, hogy a megkérdezett populációban ez nem is okoz problémát a tanulmányi eredményességükben. A nagyon jó tanulmányi eredmények között nincs nagy szórás (0,071).

Kulcsszavak: szabadidő, közösségi média, internetezés, tanulmányi eredményesség

Testnevelő tanár szakos hallgatók sport iránti elköteleződésének vizsgálata

Tóth Enikő¹, H. Ekler Judit¹, Tóth László²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely,

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: teniko85@gmail.com

Bevezetés

A motiváció a nevelési-tanulási folyamat egyik lényegi és nélkülözhetetlen eleme, amely felelős a viselkedés beindításáért, meghatározza annak irányát és fenntartja egészen a cél elérése pillanatáig (Tóth, 2015). A személyiségjegyek, a szükségletek és a célok alapvetően meghatározzák sporttevékenység során mutatott viselkedést. A tanulmány a tanárrá válás útjának kezdeti szakaszában vizsgálja a sport iránti elkötelezettség szintjét, nemenkénti és a sportág jellege szerinti összehasonlításban is bemutatva.

Anyag és módszerek

A kérdőíves felméréseket az ELTE PPK Savaria Egyetemi Központjában, a Sporttudományi Intézet és a Testnevelési Egyetem másodéves osztatlan tanárszakos hallgatóinak körében végeztük. A mintát 71 férfi és 48 nő hallgató alkotta (átlagéletkor=20,68±1,39 év), intézményeloszlásuk szerint 48 szombathelyi és 71 Budapesten tanuló hallgató. A kitöltők 32 különböző sportág képviselői voltak (11 csapat és 21 egyéni sportág) és átlagban 13,64 éve sportolnak. A válaszadók közül 20-an labdarúgást, 19-en kézilabdát, 12-en kosárlabdát és 10-en röplabdát jelölték meg sportágukként (51,26%). Összességében 69 fő csapatsportot (57,99%), a többiek (50 fő) egyéni sportágat (42,01%) űznek. A sport iránti elköteleződést a Scanlan és munkatársai (2016) által kidolgozott ún. „Sport-elköteleződés kérdőív-2” magyarra fordított és validált változatával mértük (Berki és Pikó, 2018). A kérdőívek leíró és matematikai statisztikai elemzéséhez az SPSS Statistics 25.0 programot alkalmaztunk. Átlagot és szórást számoltunk, a nemenkénti és sportág jellege szerinti eltérések eredményeit kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze.

Eredmények

Az egyetem elvégzését követően 61 fő (51,26%) kettős karrierben gondolkodik, ami a tanítás melletti edzői tevékenységet jelenti, 40 fő (33,61%) pedagógusi pályára készül, 13 fő (10,92%) pedig csak edzői karrierben gondolkodik, a többiek más területen kívánnak elhelyezkedni. Megállapítást nyert, hogy a lelkes elköteleződés tekintetében az egyéni (M=4,32) és csapatsportolók (M=4,10) (p=0,008) között különbség mutatkozik. Eredményeink azt mutatják, hogy sem a nemenkénti eloszlás, sem pedig a sportolás szintje szerinti vizsgálat esetében nincs szignifikáns különbség a sportélvezet és az erőltetett elköteleződés faktorait illetően.

Következtetések

Vizsgálatunkban megállapítottuk, hogy a csapatsportolók szignifikánsan alacsonyabb értékeket mutatnak egyéni sportot űző társaiknál a lelkes elköteleződés tekintetében. Úgy véljük, hogy az egyéni sport olyan sporttevékenységeket jelöl, ahol a mérhető és értékesnek tartott teljesítmény csak

az egyén teljesítményén alapszik, sikereiket és kudarcaikat csak saját maguknak köszönheti.

Kulcsszavak: sportelköteleződés, testnevelő tanár, motiváció

Az agrázkódás a szabadidősportban sem játék - A szakemberek tünetfelismerő képességének vizsgálata

Tóth Nóra, Dolnegó Bálint

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: nora.toth93@gmail.com

Bevezetés

Az agrázkódás gyakori baleseti következmény a sportolók körében az élsportban és a szabadidősportokban is. Kutatásunk során azt vizsgáljuk, hogy a rekreációs szakemberek mennyire tájékozottak, felismerik-e, ha egy edzés/foglalkozás során valamelyik sportolónál agrázkódás gyanúja áll fenn.

Anyag és módszerek

A keresztmetszeti vizsgálat 2020. januárjában, önkéntes, kérdőíves adatgyűjtéssel történt. A kérdőív tartalmazott egy anamnézis vizsgálatot és a CRQ (Concussion Recognition Questionnaire) validált tesztet (Cohen és mtsai, 2009). A mintavételi módszer nem valószínűségi (könnyen elérhető személyek) volt, N=195. A statisztikai analízist a Statistica for Windows 13. verziójával (StatSoft, 2019) végeztük, Kruskal-Wallis próbát alkalmazva, p<0,05.

Eredmények

A középfokú sportszakmai végzettséggel rendelkezők szignifikánsan rosszabbul teljesítettek a legalább egyetemi végzettségű kollégáiknál. Az a csoport, amely részesült elsősegély oktatásban, szignifikánsan jobb eredményt ért el. A versenysportban dolgozók is kimutathatóan jobban teljesítettek a szabadidős foglalkozásokat vezető társaiknál.

Következtetések

Eredményeinkből arra következtetünk, hogy az agrázkódással kapcsolatos képzésnek mérhető hatása van, azonban a szabadidősportban is nagyobb figyelmet kell erre a kérdésre fordítani.

Kulcsszavak: agrázkódás, szabadidősport, felismerés

Judo a fogyatékos gyermekek világában

Törteli Zoltán

Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége, FOVESZ Judo Szakág, Budapest

E-mail: tortelizoltan@gmail.com

Bevezetés

A sportoláshoz minden embernek joga van, s ezt egészségi állapotától függetlenül űzheti. A sportnak az egészség és személyiségfejlesztésben betöltött szerepét senki nem vitatja el. Az akadályozott, fogyatékosokkal élő gyermekek világában ez a funkció még inkább felértékelődik. A FODISZ a fejlesztéseken túl, rendszeres edzés és versenylehetőséget biztosít a szakágakra bontott versenyrendszereiben, melynek egyik zászlós hajója a Judo szakág. A célom a sportág szerepének rövid ismertetése a fogyatékos tanulók esetében.

Anyag és módszerek

Jigoro Kano 1882-ben, az addigi harcművészeti ismeretei alapján megalkotta a ma dzsúdóként ismert küzdősportot. A gyermekek már akkor keveset sportoltak, Kano mester látta,

hogyan kell egy olyan sport, amelyekkel a gyermekek veszély nélkül kipróbálhatják erejüket és fegyelmre nevelhetők. Amikor megalkotta a judót, elhagyta belőle a testi épségre veszélyes technikákat és sportolásra alkalmassá tette, így adta azt át a gyermekeknek és felnőtteknek, melyet adaptáltunk a fogyatékkal élők számára. Az edzéseken szerzett tapasztalataimra, a szülői, illetve gyógypedagógusi visszacsatolások alapján tudok beszámolni a judo fejlesztő hatásairól a legkülönbözőbb esetekben: látás- és hallássérültek; Down-kórosok; autisták; tanulásban akadályozottak. Azt feltételeztük, hogy a judo és a hozzátartozó mozgásrendszer, valamint filozófia támogatja a foglalkozásokon rendszeresen résztvevő fiatalok korrekcióját mind a fizikai, mind kognitív oldalon. A változások mértéke sok esetben a szakembereket is meglepte.

Eredmények

A különböző fogyatékosági területeken élő tanulóink sérültségi specifikumukban értek el teljesítményeikben javulást. El tudjuk mondani, hogy a judo edzésen résztvevők magabiztosabbak lettek, növekedett a biztonságérzetük, csökkent a bal-eseti sérülések száma, az agressziójuk is csökkent – ez köszönhető az önfegyelmük javulásának, és megjelentek célkitűzések az életvezetésben. Kísérleti jellegű, integrált judo gyakorlatok során támogatott volt az együttműködés az ép és akadályozott sportolóink között. Az ügyesebb, terhelhetőbb fogyatékos sportolóink fejlődése még plasztikusabban jelentkezett, illetve az épek empátiája és érzékenyítése is sikeresen megvalósult ezzel párhuzamosan.

Következtetések

A judo támogatja és támogathatja a fogyatékkal élő tanulók komplex fejlesztését. A hétköznapi életük sikerességét is segíti. Fizikai oldalról edzettebbek és koordináltabb mozgásúvá váltak a gyermekek, az őket ért érzékszervi hiányosságokból származó sérülések száma csökkent. A mentális fejlesztésre is alkalmas lehet a judo mozgásanyaga, itt szeretnénk együttműködni szakemberek segítségével, hogy még hatékonyabban tudjunk a későbbiekben fejleszteni, és egyben tudományos vizsgálatokkal is tudjuk támogatni a hazai sport és a gyógypedagógia tudástárát.

Kulcsszavak: judo, fejlesztés, integráció, fogyatékos

Székesfehérvári gyógytestnevelésre járó középiskolai tanulók fizikai aktivitásának mérése

Trájer Emese, Máhr Imre

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: trajer.emese@tf.hu

Bevezetés

Magyarországon az iskoláskorú gyermekeknek mindössze 17,3%-a mozog eleget, 30,7%-uk keveset mozog és 34,5%-uk nagyon kevés fizikai aktivitást végez. Nemzetközi felmérés alapján a gyermekek és serdülők az ébren töltött idejük közel 60%-át ülve töltik, ezzel az alvás mellett a leggyakoribb tevékenységé emelve azt.

A mozgáshiány negatív következményei már gyermekkorban tetten érhetők a túlsúlyban, a hanyagtartásban, illetve ezek következtében megjelenő különböző ortopédiai elváltozásokban. Magyarországon egyre több gyermek szorul gyógytestnevelésre. Célunk volt a gyógytestnevelésre járó tanulók iskolán belüli és azon kívüli fizikai aktivitásának mérése és összehasonlítása a testnevelésre járó társaikkal.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 12 fő (6 fiú, 6 leány) gyógytestnevelésre (GY), és 14 fő (6 fiú, 8 leány) testnevelésre (T) járó, 9. és 10. évfolyamos tanuló vett részt. Átlagéletkoruk GY: 15,42 ($\pm 0,51$) év, illetve T: 15,36 ($\pm 0,50$) év volt. A fizikai aktivi-

tásukat triaxiális akcelerométerrel (ActiGraph GT3X) mértük 5 napon keresztül, napi 12 órában, egy hétvégi napot is rögzítve. Az értékelés folyamatába a közepes és intenzív fizikai aktivitás (MVPA), valamint az ülő tevékenység (sedentary, SED) tartomány eredményei kerültek be.

Eredmények

A gyógytestnevelés csoport szignifikánsan több időt töltött a SED tartományban, mint a testnevelésre járó társaik. GY: 2 956,04 \pm 221 perc vs. T: 2 744,66 \pm 134 perc, ($p < 0,05$). Ez mindkét esetben megközelítette a napi 10 óra ülő tevékenységet. Továbbá a gyógytestnevelésre járó tanulók szignifikánsan kevesebb időt is töltöttek MVPA tartományban: Gy: 471 \pm 169 vs. T: 621,37 \pm 118 perc, ($p < 0,05$). Ennek ellenére ez a mennyiség mindkét esetben átlagosan meghaladta a napi ajánlott minimum 60 percet.

Az öt nap alatt megtett lépésszám (GY: 32 439 \pm 11 472 vs. T: 45 065,29 \pm 13 928 lépés, $p < 0,05$) átlagosan egyik csoport esetében sem érte el a napi ajánlott minimum 10 000 lépést.

Következtetések

A gyógytestnevelésre utalt tanulók többsége kevesebbet mozog, mint a normál testnevelésre járó diákok. Habár a nemzetközileg ajánlott fizikai aktivitási szintet eléri, az ülő tevékenységgel töltött idő ennek sokszorososa. A gyermekeket és a fiatalokat egyre nagyobb mértékben érintő hipoaktív, azaz ülő életmód súlyos egészségkárosító hatással bír mind a fizikai, mind a lelki és mentális következmények tekintetében.

Sürgető igényként jelenik meg a fizikai aktivitás és az ülő tevékenységgel töltött idő egymáshoz való viszonyának újragondolása. A hangsúly a szokások és trendek megfordításán van.

Kulcsszavak: MVPA, ülő életmód, gyógytestnevelés, habituális fizikai aktivitás

A relatív életkor hatása a nem, a poszt és a kiválasztási szint szerint a kézilabda tehetséggondozásban

Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Pápai Júlia¹, Négele Zalán², Juhász István³, Szabó Tamás¹, Petridis Leonidas¹

¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

³Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest

E-mail: troznai.zsofia@tf.hu

Bevezetés

Korábbi vizsgálatunkban feltártuk a relatív életkor hatását (RAE) a 2017/2018-as év leány Serdülő Országos Kézilabda Kiválasztásban. Ennek alapján előnyt élveztek a versenyzési korcsoport elején születettek. Nagyobb arányban szerepeltek a korcsoportjukban és nagyobb gyakorisággal válogatódtak ki ugyanazon naptári év végén születettekhez képest. Jelen kutatás célja (1) megvizsgálni az elmúlt négy év, két női és két férfi teljes kiválasztási folyamatában a relatív kor hatásának állandóságát (2) a férfi és a női RAE esetleges eltéréseit, és (3) a relatív életkori hatást a különböző posztok tekintetében a serdülőkorú kézilabdázóknál.

Anyag és módszerek

Munkánkban a 2015-2019 év között a serdülő kézilabda kiválasztási folyamatban résztvevő férfi (N=770) és női (N=908) kézilabdázó adatait elemeztük. A játékosok születési adatait a Magyar Kézilabda Szövetség hivatalos adatállományából, a Szövetség jóváhagyásával dolgoztuk fel. A relatív életkori hatást a születési hónap alapján negyedéves bontásban vizsgáltuk (Q1-Q4). A válogató szintek közötti el-

oszlásbeli különbségeket Khí-négyzet (χ^2) próbával elemeztük. Minden csoporthoz esélyességi hányadost (OR=Odds Ratio) számoltunk. Az adatok statisztikai feldolgozása SPSS (13.0) program segítségével történt.

Eredmények

A serdülőkorú kézilabdázó leányoknál és fiúknál mind a 4 évben és a kiválasztási folyamatok minden szintjén (megyei, regionális, országos) jelen van a RAE. A Q1 és Q4 csoportok közötti esélyességi hányados értéke a kiválasztási szintek alatt végig emelkedik. A χ^2 értéke mind a leányok és a fiúk kiválasztásánál a regionális szintig emelkedik, az országos szintnél visszaesik. A leányok kiválasztásában nagyobb arányú RAE figyelhető meg. A szélsők kivételével minden poszton kimutatható a RAE. A legnagyobb RAE-t az irányítók és átlövők posztján találtuk. A kapusoknál a 4 év alatt, nem szerepelt a kiválasztásokban Q4-ben született játékos.

Következtetések

A serdülőkorú kézilabdázók kiválasztásának több éves periódusában a RAE hatása állandósulni látszik. Nemtől függetlenül a RAE konzekvensen a legelső (megyei) kiválasztási szinten már látható, a regionális szinten erősödik, az országos szinten nem fokozódik tovább. Ez a hatás a biológiai fejlődés sajátosságaival és a kiválasztási rendszer típusával lehet összefüggésben. A Q1-ben születettek biológiailag fejlettebbek, így jobban tudnak teljesíteni elsősorban a fizikai próbákban, jellemzően a Q4-ben születettekhez képest 3-5x nagyobb eséllyel kerülnek kiválasztásra. A nőknél erősebben érvényesül a RAE. Azoknál a posztoknál, ahol nagyobb szükség van a magasság vagy erő fölényre, nagyobb RAE mutatkozott. Az eredmények jól szemléltetik, hogy a kézilabdában a RAE befolyásolja a serdülőkorú sportolók karrier esélyeit és megmutatja, melyik szinten kellene esetleg RAE csökkentő intézkedéseket alkalmazni annak érdekében, hogy a tehetséges, de biológiailag kevésbé fejlett sportolóknak hasonló esélyeik legyenek a kiválasztásban.

Kulcsszavak: utánpótlás, tehetség, fejlődés

Hosszúsági méretek hatása a bioelektromos impedancián alapuló testösszetétel becslésre

Utczas Katinka, Tróznai Zsófia, Kalabiska Irina, Petridis Leonidas

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: utczas.katinka@gmail.com

Bevezetés

A testösszetétel meghatározására széles körben alkalmazott módszer a bioelektromos impedancia analízis (BIA), illetve a kettős röntgen sugárzáson (DEXA) alapuló eljárás. Azonban már tudjuk, hogy e két módszerrel becsült testösszetételei eredmények eltérnek egymástól. A különbségek hátterében számos tényező állhat, többek között ide tartozik a tápláltsági állapot, valamint a különböző fizikai aktivitási szintek. Sportolók testösszetétele, testalkata gyakran eltér az átlagos populációtól, legtöbbször magasabbak, alacsony zsírszázalékkal és nagy soványtömeggel rendelkeznek. Célunk volt vizsgálni, hogy különböző sportágak esetében a műszerek közötti különbségek mértéke eltér-e a korábban tapasztaltaktól. Valamint elemeztük a hosszúsági méretek hatását a testösszetétel becslésre.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 738 fiú sportoló (átlag életkor = $15,8 \pm 1,4$ év) adatait elemeztük, három sportágból (labdarúgás: N=490, kosárlabda: N=149, kézilabda: N=99). Az antropometriai vizsgálatot standard műszerekkel, a Nemzetközi Biológiai Program által ajánlott módszerekkel végeztük. A testösszetételt egy bioelektromos impedancián

alapuló készülékkel (InBody 720) és egy kettős röntgen sugárzáson alapuló Lunar Prodigy típusú műszer segítségével is meghatároztuk. A mérések közötti különbségeket Bland-Altman analízissel, páros t-próbával, a csoportok közötti különbségeket varianciaanalízissel (Scheffe-féle próbával), a testméretek kapcsolatát a szegmentális sovány testtömegbeli különbségekkel Pearson-féle korrelációval és többváltozós lineáris regresszióval vizsgáltuk.

Eredmények

A BIA minden esetben alacsonyabb zsírszázalékot (PBF) és nagyobb sovány testtömeget (LBM) becsült, mint a DEXA. A sportágak között eltéréseket tapasztaltunk a különbségek mértékében. A labdarúgókhoz ($\Delta\text{PBF}=6,4 \pm 2,2\%$; $\Delta\text{LBM}=-3,1 \pm 1,4$ kg) képest szignifikánsan nagyobb volt az átlagos különbség a műszerek között a kézilabdásoknál ($\Delta\text{PBF}=8,3 \pm 2,4\%$; $\Delta\text{LBM}=-5,0 \pm 2,1$ kg) és a kosárlabdázóknál ($\Delta\text{PBF}=8,8 \pm 2,3\%$; $\Delta\text{LBM}=-5,3 \pm 1,8$ kg) mind a zsírszázalék, mind a sovány testtömeg esetében. A szegmentális sovány testtömeg differenciák és a szegmensek hossza (törzshossz, felsővégtaghossz, alsóvégtag hossz) közötti korrelációs elemzéseknél negatív összefüggéseket találtunk, amely az alsó végtag esetében volt a legnagyobb: $r=-0,4$. Tehát a hosszabb alsóvégtag nagyobb sovány testtömegbeli differenciákat eredményezett. A teljes sovány testtömegben mért műszerek közötti különbségeket a lineáris regresszió alapján a hosszúsági méretek együttesen 31%-ban magyarázták. Azoknál a sportolóknál, akiknek az alsó végtaghossza meghaladta a magyar átlagos gyermekek adataiból szerkesztett referenciák P97-es értékét, szignifikánsan nagyobb sovány testtömeget mért a BIA, mint a DEXA.

Következtetések

A korábbi eredményekhez hasonlóan, azt tapasztaltuk, hogy a BIA alacsonyabb zsírtömeget és arányt, valamint nagyobb sovány testtömeget határozott meg, mint a DEXA. A sportágak között tapasztalt különbségek hátterében azonban nem a sportági hatások, hanem az átlagostól eltérő testarányok állnak. A BIA által alkalmazott 5 henger modellben a négyzetes komponens ($V=\rho \cdot L^2/Z$) az átlagostól eltérő arányokkal rendelkező sportolóknál jelentősen megnöveli a műszerek közötti különbségeket. Így ezeknél a sportolóknál, elsősorban a kosárlabdázók körében kellő körültekintéssel kell elemezni a BIA által kapott eredményeket.

Kulcsszavak: fiatal sportolók, DEXA, InBody 720

Általános iskolában dolgozó tanító és tanárnők egészségi állapota és fizikai aktivitása

Uvacsek Martina, Török Lilla, Petrekanits Máté, Boda-Ujlaky Judit

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: uvacsek.martina@tf.hu

Bevezetés

A szakmai szervezetek adatai szerint a pedagógusok száma nem változott jelentősen, de átlagéletkoruk lényegesen emelkedett az elmúlt évtizedben. Seibt és munkatársai egy németországi tanulmánya szerint a tanárookra jobb fizikai egészségi állapot jellemző, mint az átlagpopulációra (2011). Hazánkban a tanárok körében az egészségi és pszichés állapotot általában kérdőíves módszerekkel kutadják, az objektív módszerekkel végzett egészségi állapotra vonatkozó vizsgálatok száma kevés.

Célunk az általános iskolában dolgozó pedagógusok egészségi állapotának és fizikai aktivitásának meghatározása volt testalkat- és testösszetétel, valamint nyugalmi arteriográfiás vizsgálattal, továbbá a fizikai aktivitásra vonatkozó kérdések alkalmazásával.

Anyag és módszerek

A különböző általános iskolai pedagógusokat a hólabda módszerrel vontuk be a vizsgálatunkba, beválasztási feltételként a 35 év feletti életkort és a minimum 10 éves általános iskolai munkavégzést határoztuk meg. A vizsgálatokat a Testnevelési Egyetemen, illetve iskolai helyszíneken végeztük. Az antropometriai adatfelvétel az ISAK módszerrel történt (Marfell-Jones, 2006), a vérnyomásról és az erek állapotáról a Tensio Med arteriograph (Illyés és Böcskei, 2006) készülék segítségével kaptunk információt. A statisztikai elemzésekhez a TIBCO Statistica 13.40.14. programot használtuk.

Eredmények

Eredményeink alapján megállapítottuk, hogy a vizsgálatra jelentkező tanítók és tanárnők (90 fő) átlagéletkora $50,5 \pm 6,7$ év, becsült testzsírtartalma $=28,9 \pm 5,7\%$, BMI átlagértéke $=26,5 \pm 5,2$ kg/m² volt. A tanítók és tanárok 48%-a piknomorf, hízásra hajlamosító testalkattal rendelkezett, valamint 56%-uk túlsúlyos vagy elhízott volt. A tanárok 73%-a élt kapcsolatban, és 91%-uknak volt saját gyermeke. A tanítók és tanárok mindannyian teljes állásban dolgoztak, heti óraszámuk $22,9 \pm 9,4$ volt. A tanárok mindössze 8%-a volt minden nap aktív, ugyanakkor 45%-uk saját bevallás alapján, teljesíti a heti 2,5 óra fizikai aktivitási ajánlást, és 60%-uk szívesen sportol. A vizsgált nők 15 féle mozgásformát jelöltek meg, ezek közül a futás/kocogás volt a legnépszerűbb. A megkérdezett pedagógusok 18%-a dohányzott, és 26%-uk volt prehipertón, illetve hipertóniás. Az ELEF eredményekkel összevetve az általános iskolában dolgozó nők hasonló arányban érintettek a túlsúly és elhízás, a dohányzás és a hipertónia egészségproblémák tekintetében, mint az átlagnépesség.

Következtetések

Az eddig feldolgozott eredmények alapján az aktívan dolgozó vizsgált tanító- és tanárnők demográfiai eredményei megegyeznek az országos statisztikai átlagokkal, a felmért egészséget meghatározó tényezők alapján egészségmagatartásuk nem tér el jelentősen az átlagpopulációnál tapasztaltaktól. Eredményeink a tanárok és tanítók egészségét fejlesztő programok szükségességét hangsúlyozzák.

Kulcsszavak: testösszetétel, arteriográfia, egészség, tanárok, túlsúly

Medence és térdízület stabilizáló izmok mechanizmusa és aktivitása különböző terhelésű unilaterális felugrásnál

Vadász Kitty, Nyisztorné Mayer Petra, Vass Livia, Varga Mátyás, Sebesi Balázs, Meszler Balázs, Atlasz Tamás, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A felugrási képesség egyes sportágakban nagymértékben befolyásolja az eredményességet.

A sportolók által végzett ugrások eredményességét nemcsak az alsó végtag, hanem a medence és a gerinc izmai is jelentősen befolyásolhatják. Legfőképpen az unilaterális felugrások során magasak a sérülési rizikófaktorok. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy a vizsgált izmok a gluteus medius (GM), a quadratus lumborum (QL) és az erector spinae (ES) aktivitása a háromféle terhelési kondícióban különbözik, valamint, hogy unilaterális felugrás során a térdvalgus mértéke összefüggést mutat a GM, mint térd stabilizátor aktivitásának nagyságával, illetve az ES és a QL, mint medence stabilizátor izmok kapcsolatban állnak a medence frontális síkú elmozdulásának kiterjedésével.

Anyag és módszerek

A kutatásban 25 fiatal férfi vett részt, akiknél maximális csípőízületi abdukció és törzs lateral-flexió alatt mértük a GM, illetve az ugrólábbal ellenoldali QL és ES lumbális szakaszának EMG aktivitását. Ez után erőplaton végzett maximális mértékű unilaterális, bilaterális felugrásnál és unilaterális mélybeugrásnál ugyanezen izmoknak az EMG aktivitását elemeztük. A felugrás EMG eredményeit a korábban rögzített maximális erő kifejtés alatti EMG értékekhez normalizáltuk. A különböző terhelési kondíciókban végrehajtott felugrás során mozgáskövető szenzorokat helyeztünk el három testszegmensre, melyek segítségével meghatároztuk a comb illetve a medence orientációs szögelfordulását.

Eredmények

A három izom aktivitása valamennyi ugráskondíciónál különbözött ($p < 0,05$). A legkisebb aktivitást a GM, legnagyobbat az ES mutatta. Az EMG értékek átlagaiban növekvő tendencia mutatkozott a terhelés növekedésével, az egyes kondícióknál mért izomaktivitás csak a QL izomnál különbözött. A térd valgusba dőlésének mértéke a terhelés növekedésével csökkent. A felugráskor mért GM aktivitás és a comb valgusba dőlésének mértéke negatívan korrelált.

Következtetések

A vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy mindhárom izom erősen aktiválódik a különböző terhelésű felugrásoknál. A felugrási képesség nem függ a stabilizátor izmok aktivitásától. A GM aktivitása befolyásolja comb valgusba dőlésének mértékét, így annak erősítése jelentősen csökkentheti a térdízület sérüléseit.

Kulcsszavak: quadratus lumborum, erector spinae, gluteus medius, EMG, unilaterális felugrás, izomaktivitás, stabilizáció

Eltérő generációjú testnevelő tanárjelöltek IKT attitűdjének vizsgálata

Varga Attila, Révész Kiszela Kinga

Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar,
Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: varga.attila@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A felsőoktatásban tanuló testnevelő tanár szakos hallgatók nagy része annak az Y és Z generációnak a tagjai, akik már a digitális világba születtek bele, mindennapjaik szerves részét képezi a számítógép, internet és az okoseszközök használata. A levelező képzésben ugyanakkor nagyobb számban vesznek részt az Y és az X generáció tagjai, az utóbbiak már csupán fiatalokként ismerkedtek meg a számítógép használatával, életvitelükben pedig részben van jelen az internet és a digitális eszközhasználat.

Kutatásuk célja volt megvizsgálni a nappali és levelező képzésben részt vevő, egymástól eltérő generációs háttérű tanárjelöltek IKT attitűdjét, feltárni a köztük lévő esetleges különbségeket.

Anyag és módszerek

A kutatás helyszíne az egeri Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézete volt, ahol a 2016/17, 2017/18 és 2018/19-es tanévekben osztatlan testnevelő tanár és testnevelő-edző szakon frissen végzett tanárokat vizsgáltunk. A vizsgálatban összesen $N=153$ fő vett részt, melyből 68 fő (44,5%) nappali, 85 fő (55,5%) levelező tagozaton végezte tanulmányait. A nappali tagozatos hallgatók átlag életkora $\bar{x}=25,4$ év, míg a levelező tagozatos hallgatóké $\bar{x}=33,6$ év volt. A teljes mintában 93 fő férfi (60,8%) és 60 fő nő (39,2%) szerepelt. A tanulmányban a Papanastasiou és Angeli (2008) által kifejlesztett számítógépes attitűd skála

szerepelt (CAS). A statisztikai feldolgozás az IBM SPSS programcsomag 23.0 verziójával történt.

Eredmények

Eredményeink alapján elmondható, hogy a nappali és a levelező tagozaton végzett testnevelő tanárok is pozitív attitűddel rendelkeznek az infokommunikációs eszközök használata iránt, a számítógépet értékes tanulási eszköznek tekintik.

A nappali tagozaton végzettek szignifikánsabban többen állították azt, hogy meg tudják javítani a számítógép használata közben jelentkező technikai problémákat, mint a levelezős társaik. Kutatásunk során nem találtunk szignifikáns korrelációt a vizsgálatban résztvevők életkora és IKT attitűdje között.

Következtetések

Napjainkban már megkérdőjelezhetetlennek tűnik az internet, a különféle digitális technikai eszközök oktatási célú felhasználása, melyet sok más tényező mellett erősen befolyásol a tanárok viszonyulása, beállítódása. A vizsgálatunk során kapott eredményeink megerősítik korábbi kutatási eredményeinket, mely szerint a testnevelő tanárképzésbe felvételizőkhöz hasonlóan, a végzettséget különböző formában megszerző, eltérő generációs háttérű tanárjelöltek is pozitív attitűddel bírnak a modern IKT eszközök irányába. Vizsgálatunk alapján megállapítható, hogy a kutatásban résztvevők életkora és az informatikai eszközök iránti attitűdje között nincs összefüggés, az életkort az IKT eszközök használatához kötött beállítódás vizsgálatok nem célszerű alapvető elemzési szempontnak tekinteni. Az eredményeink ugyanakkor további kutatásra is sarkallnak, érdemesnek tartjuk a gyakorlatban tanító testnevelő tanárok vizsgálatát, mely célja lehet a testnevelés tantárgy tanítása során megnyilvánuló IKT eszközhasználat bemutatása, feltérképezése.

Kulcsszavak: IKT, teltérő generáció, testnevelés, attitűd

olimpiák témájának feldolgozását célzó, a kereszttantervi ajánlásoknak eleget tevő kooperatív tanórát terveztünk és valósítottunk meg.

Eredmények

Hipotéziseink beigazolódtak: a vizsgálatban résztvevők az összes kérdés csupán 33-36%-ára adtak helyes választ. Nem az évfolyamok, hanem a nemek között találtunk különbségeket, és nincs szignifikáns különbség az iskolatípusok tanulóinak tudásszintje között. Az ismeretátadási modell kidolgozását célzó, kooperatív munkamódszereket felhasználó szemléletű óra során sikerült az olimpiák holisztikus értelmezését, komplex elemzését megvalósítani. A célok, feladatok és szempontok meghatározása alapján nem csak a sporteredményekre, eseményekre összpontosítva dolgoztak a tanulók, hanem az adott korszak gazdasági, társadalmi, politikai sajátosságairól is képet kaptak, amelyen keresztül adott esetben még inkább erkölcsi példa volt a sportolói viselkedés.

Következtetések

Annak érdekében, hogy az évtizedek alatt felhalmozott, sportolók által közvetített erkölcsi értékek közismertek legyenek és mintaként szolgáljanak, indokoltá vált a testnevelés tantárgy keretein belül kidolgozni az ismeretátadási eszközrendszerét és módszertanát. A próbaként megvalósított kooperatív témafeldolgozás során a hagyományos tartalmak mellett megjelent a fenntarthatóság fogalma is (versenyszámok és résztvevők számának növekedése, stb.) amelynek értelmezése a modernkori olimpiákon keresztül kiváló lehetőséget nyújtott más kereszttantervi tartalmak megjelenítésére is.

Kulcsszavak: érték közvetítés, olimpia, sportolói példakép

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-19-3-II kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának szakmai támogatásával készült.

Értékközvetítés az olimpiai ismeretek kereszttantervi megközelítésű oktatásával

Varga Tamás¹, Kertai Bendegúz¹, Szalai Kata², Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Földtudományok Doktori Iskola, Pécs

E-mail: 90vargat@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunkban a 7-8. osztályosok, középiskolások, és sportszakos egyetemisták körében végeztünk felmérést a fiatalok olimpiatörténeti ismereteit vizsgálva. Azt feltételeztük, hogy a mindennapos testnevelésben kevésbé érvényesül a sporttevékenység erkölcsi jelentéstartalma, példa- és mintaadási értéke, amely formálhatja a tanulók személyiségét. Az eredmények tükrében és a sport eredeti értékét szem előtt tartva, új megközelítésben próbáltuk ki az ismeretátadást az olimpia témakörére építve középiskolásoknál.

Anyag és módszerek

Kérdőíves felmérésünkben 40 általános iskolai, 60 középiskolai tanuló, és 159 sportszakos egyetemi hallgató vett részt. Egy 15-19 kérdést tartalmazó tesztet állítottunk össze, amelyből 13-17 felelet-választós volt, míg egy esetben fényképek alapján kellett megnevezni adott sportolót, illetve egy önálló megoldást kívánó kérdés is szerepelt. Az eredményeket egyszerű matematikai-statisztikai módszerekkel elemeztük, és összehasonlításokat végeztünk a különböző csoportok teljesítményei között. Erre építve, a modernkori

E-játékosítás a rekreáció szolgálatában

Várhegyi Attila, Dóczy Tamás

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: varhegyi.attila@tf.hu

Bevezetés

Az okos eszközök beépülése a hétköznapokba természetesen a sport- és szabadidőpiac egyik szegmensét sem hagyta érintetlenül. Az előadás az okos eszközök segítségével végzett rekreációs programok sajátosságaira, és a bennük rejlő lehetőségekre reflektál, elsősorban szakirodalom, másodsorban szakmai, gyakorlati tapasztalatok alapján. A téma aktualitását egyfelől a fizikai inaktivitás továbbra is fennálló problémája, másfelől pedig az okos eszközök elterjedtsége, és az inaktivitásban tulajdonított szerepe adja. Magyarországon ma több, mint 5,3 millióan használnak okostelefont. 2018 elején több mint 4 milliárd internet-felhasználót jegyeztek világszerte, vagyis már az emberek többsége, 53 százaléka csatlakozik valamilyen módon a világhálóra. 49 százalék ráadásul már részben vagy kizárólagosan mobil adatkapcsolatot is igénybe vesz, így kimondhatjuk, hogy az emberiség kicsit több, mint fele „online” életet (is) él (Hootsuite, Bitriport). Mivel a generációk életében a játék mindig is kifejezetten fontos szerepet töltött be, így az önkifejezés ezen eszköze a mobiltelefonok világát sem kerülhette el.

Anyag és módszerek

A két csoport tagjai (30 fő), egy környezettudatosságra alapozó, GPS alapú, kvízkérdések beépítésével létrehozott pontvadász játékon vettek részt, melyet saját okostelefonjaikon futtattak. A tiszta játékidő/részvételi idő 35 perc volt. A játé-

kosok helyzeti és mozgási adatait a készülékekbe épített, automatizáltan adatokat gyűjtő helymeghatározó rendszer biztosította, mely mára legalább 8-10 méteres pontossággal képes meghatározni a tulajdonosának pontos földrajzi helyzetét. A program végén a GPS segítségével mért helyadatokból kiszámolt távolságokat a készülékek automatikusan feltöltötték a szerverre, ahol egy grafikonon jelentek meg.

Eredmények

A jól megtervezett játék és helyszín segítségével a GPS alapú automatizált adathalászat alapján a játékosok átlagosan 4,8 kilométert tettek meg változó tempóban. A 35 perces játékok alatt, különböző sebességgel megtett 5 000-6 000 lépés meghaladja a világon mérhető napi lépésszám átlagát.

Következtetések

A játékosítás eszközeivel, a játékra való motivációt kihasználva ezen eszközöket a fizikai és szellemi rekreáció szolgálatába tudjuk állítani, mindezt úgy, hogy a résztvevő szinte észre sem veszi, hogy mennyit mozog egy-egy szellemileg is kihívást jelentő program alatt. Ha figyelembe vesszük a játék nyújtotta motivációs tényezőket, kombináljuk őket a sikeres játékok alapelemeivel és mindeközben játékos vetélkedést tudunk kialakítani azzal, a mai „kijelzőgörgetőket” is mozgásra tudjuk bírni.

Kulcsszavak: gamifikáció, okos eszközök, infokommunikációs technológia, egészségvédő testmozgás

A magyar sportági szakszövetségek kommunikációja

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²

¹Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest

²Budapesti Corvinus Egyetem Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu

Bevezetés

A kutatás a 2016-os „A közvetítési jogok és a magyar sport” című kutatás folytatása. Az akkori eredmények (az M4 megjelenése nem minden szövetségnek biztosít elég tévés megjelenést és jogdíjbevételt, a sportági szakszövetségek a közösségi médiát és a televíziót gondolják a legfontosabb médiumnak stb.) alapján a kutatás újra megvizsgálja a hazai közvetítési jogok piacát és részletesebben elemzi a szövetségek saját kommunikációs gyakorlatát és a médiumokkal való együttműködését. Bemutatja a szövetségek kommunikációs munkájának eredményeit az üzletszerű működés, a népszerűség és a hatékony utánpótlásnevelés vonatkozásában.

Anyag és módszerek

A kutatás tartalomelemzésre, kérdőíves kutatási eredményekre és szakértői interjúkra épül.

Eredmények

A magyarországi közvetítési jogok piaca továbbra sem kiegyensúlyozott. Az M4 és az MTVA műsoridő korlátok miatt nem tudja a sportági szakszövetségek összes televíziós megjelenési igényét kielégíteni és csak néhány szövetség kap közvetítési jogdíjat, ami negatívan hat a gazdálkodásukra. A közönségelérés érdekében a szövetségek saját médiatartalom előállító- és terjesztői tevékenysége megnőtt és szélesebb palettán kommunikálnak. A televíziós és egyéb médiajelenlét miatt a sportágak népszerűsége, ismertsége és az utánpótlásba kerülő versenyzők száma nő – ez azonban sportágfüggő.

Következtetések

A TAO-s sportágak és a kiemelt támogatású sportágak számára fontos médiapartner az M4 és az MTVA. Ugyanakkor itt is jellemzően a csapatsportágak (labdarúgás, kézilabda

stb.) dominálnak. A közvetítési jogok piaca továbbra is fejletlen, lokális és nem, vagy csak kismértékben járul hozzá a szövetségek üzletszerű működéséhez. A szövetségek a médiamegjelenéseket csak korlátozott mértékben, vagy úgy sem tudják értékesíteni a szponzoroknál. Hogy ez megváltozzon, újfajta működési stratégiára és az üzleti kapcsolatok újrarendelésére van szükség. A médiafogyasztási szokások dinamikus változása (a közösségi média terjedése, a különböző platformokra szabott médiatartalmak szükségessége, a szórakozás iránti igény erősödése stb.) miatt egyre jobban szegmentált és célzott kommunikációra van szükség az üzleti partnerek megtartása és megszerzése, valamint a közönségérdeklődés fenntartása, növelése érdekében. A szövetségeknek szakszerű kommunikációs és média-tevékenységének tovább kell erősödnie.

Kulcsszavak: közvetítési jogok piaca, sportági szakszövetségek kommunikációja

Tokióból Európába – az Eurosport olimpiai közvetítéseinek technikai háttere

Várhegyi Ferenc

Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu

Bevezetés

A kutatás bemutatja az olimpián előállított televíziós jel (kép és hang) keletkezését, amely a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) külön televíziós szervezetének, az Olympic Broadcasting Services-nek (OBS) a feladata. Bemutatja, hogy az elmúlt olimpiai ciklusokban hogyan változott a televíziós jel továbbításának technológiája az olimpiai közvetítési jogok európai tulajdonosánál az Eurosportnál. Ezen kívül bemutatja az Eurosport jelenlegi fejlesztését, amely a 2020-as tokiói olimpián már tapasztalható lesz Európában.

Anyag és módszerek

A kutatás tartalomelemzésre és szakértői interjúkra épül.

Eredmények

A NOB 2001-ben hozta létre saját televíziós szervezetét, az OBS-t, amely azóta biztosítja a televíziós- és rádiós jelet a közvetítési jogokat megvásárló televízióknak és rádióknak. Az OBS gondoskodik a technikai háttérrel, megépíti az International Broadcasting Center-t (IBC), adja a kommentátor állásokat, a különböző programcsomagokat és feedeket. Az Eurosport egész Európában sugározza a versenyeket és más televízióknak tovább értékesíti a közvetítési jogokat és biztosítja számukra a munkafeltételeket az olimpián. Az Eurosport nagyarányú technológia fejlesztésbe kezdett a saját adásainak gyorsaságának növelése, illetve kép- és hangminőségének javítása, valamint a költséghatékonyág érdekében. Jelenleg a valós esemény és a képernyőkre kerülő adások között több másodperces időkülönbség van, amelyet az Eurosport a minimálisra szeretne csökkenteni. Ennek érdekében átszervezi a képek, hangok elosztásának műszaki és infrastrukturális hátterét, amellyel párhuzamosan csökkenti az olimpiai helyszíneken dolgozó szakembereinek a számát.

Következtetések

Az Eurosport technikai fejlesztése három területen jelenthet versenyelőnyt a többi televízióval szemben: azonnaliság, magasabb (4K) minőségű kép és hang közvetítés az olimpiáról. Ez a fogyasztóknál, a nézőknél is magasabb szintű szolgáltatást és élményt jelent. A fejlesztés segítheti a költséghatékony működést is, tehát vállalati szinten is komoly jelentősége van.

Kulcsszavak: NOB, OBS, Eurosport, olimpiai televíziós technológiai fejlesztések, nézői élmény

Gyermeksport Egészségügyi Csoport – Gyermeksportolók ellátása csapat szemlélettel

Vizi András

Szegedi Tudományegyetem Gyermekklinika,
Gyermeksebészet, Szeged

Gyermeksport Egészségügyi Csoport, Szeged

E-mail: dr.andras.vizi@gmail.com

Bevezetés

A gyermeksport fontosságát számos tanulmány hangsúlyozza, az egészségfejlesztésben és a prevencióban kiemelt szerepet játszik a gyermekek sportra nevelése. Azonban az élsportnak, ezen belül is a célzott korai specializálódású gyermekélsportnak számos negatív hatása lehet egy gyermek sportolóra. Magyarországon a gyermeksportolók ellátása nem egységes. Dedikált gyermeksportspecifikus szakrendelés kevés van, gyakori a felnőtt gondolkodásmód, és a sportól való eltiltás.

Anyag és módszerek

Gyermektraumatológusként két évvel ezelőtt álmodtam meg, egy célzottan gyermeksportolókkal foglalkozó egészségügyi ellátó csapatot, ahol egycapus rendszerrel a szülő minden problémára találhat megoldást. Ebből született meg a Gyermeksport Egészségügyi Csoport. Jelenleg 9 szakemberrel dolgozunk magán ellátó rendszerben, a legmodernebb diagnosztikus és terápiás eszközökkel. Csoportunk a sérülések kezelése és ellátása mellett, feladatának tekinti a sérülések megelőzését is, ezért a napi ellátás mellett prevenciós előadásokat tartunk a régió edzőműhelyeinek, segítjük a szakmai munkát.

Eredmények

Megalakulásunk óta a 2,5 év alatt több mint 150 gyermekélsportolót kezeltünk, a sérülések 68%-a túledzetségi szindrómákból adódott (Schlatter-Osgood betegség, Apophysitis calcanei, Jumpers knee betegség, úszó váll szindróma), míg a fennmaradó 32%-át az akut sérülések ellátása és rehabilitációja tette ki. Kiemelendő, hogy számos esetben nagyon rövid idő alatt, akár hetek alatt tudtunk megszüntetni több éve fennálló fájdalmakat, ami miatt számos esetben tanácsolták el a gyermeket az élsporttól.

Következtetések

Magyarországon kevés az olyan egészségügyi ellátó szolgáltatás, ahol csak a gyermeksportolókkal foglalkoznak. A szülők egy sérülés után, nehezen találják meg a megfelelő szakembereket, többnyire felnőtt ellátók gondozzák és kezelik a fiatal sportolókat. Kezdeményezésünk hiánypótló, és sikere mutatja, mekkora igény mutatkozik a célzott gyermekszemléletű sportolóellátásra

Kulcsszavak: gyermeksport, csapatszemplélet, túledzetség

Sportlétesítmények társadalmi hatásainak értékelési lehetőségei

Vörös Tünde

Széchenyi István Egyetem, Sporttudományi Tanszék, Győr

E-mail: voros.tunde@sze.hu

Bevezetés

A sportágazat különböző területeit kiszolgáló létesítmények komplex hatásmechanizmusok mentén befolyásolják a társadalom életét. A létesítményeket használó egyének közvetlenül érzékelik a keletkező hatások jelentős részét és aktív formálói azok létrejöttének is. A létesítményekben a sport-

tevékenységet végző, illetve a sporteseményeken résztvevő egyének fizikai és lelki egészségi állapotukra gyakorolt hatásokon keresztül érzékelhetik munkavégző képességük, kapcsolati tőkéjük és fogyasztási kiadásaik szerkezetének változását. Emellett a sportinfrastruktúrát közvetlenül nem használó egyénekre is hatást gyakorolnak a létesítményekben megvalósuló tevékenységek. A létesítményt használók egészségi állapotának változásából adódó, nemzetgazdasági szinten érzékelhető egészségügyi megtakarítás őket is érinti, illetve adófizető polgárként a közösségi finanszírozás keretében történő beruházásoknak, illetve üzemeltetésnek indírt módon ők is finanszírozói.

Anyag és módszerek

A fentiekben felvázolt hatások sokfélesége és összetettsége olyan értékelési módszerek alkalmazását kívánja meg, amelyek a különböző hatások együttes, társadalmi szinten történő számbavételére nyújtanak lehetőséget. Erre a célra egy lehetséges elemzési eszköz a társadalmi/közgazdasági költség-haszon elemzés (social/economic cost-benefit analysis, CBA), amelyet kockázat-elemzés és érzékenységvizsgálat egészíthet ki. A társadalmi hatások szakmai értékelésének egy másik eszköze a többszemponú értékelés (multi-criteria analysis, MCA) módszere, amely a használókat érintő közvetlen hatások mellett például az intézményi környezetet és az üzemeltetést érintő kockázatok számbavételére is lehetőséget ad. A szakértői becslésen alapuló súlyozott értékelés eredménye összehasonlítható a költség-haszon elemzés eredményével.

Eredmények

Az előadásban az említett módszerekben rejlő lehetőségek bemutatása két konkrét sportlétesítmény esetében elkészített elemzések összehasonlításával történik. A számszerű eredmények összevetésének segítségével képet alkothatunk a létesítmények társadalmi hasznosságáról, a társadalmi megtérülés növelésének lehetőségeiről, valamint az egyes értékelési módszerek sajátosságairól.

Következtetések

A közpénzből történő létesítményfinanszírozás különösen indokoltá teszi a szakmai alapokon nyugvó, társadalmi szintű hatásértékelést a döntés-előkészítés folyamatában és az üzemeltetés fázisában is. A költség-haszon elemzés és a többszemponú értékelés egyaránt alkalmas eszközök a sportlétesítmény-beruházások vizsgálatára.

Kulcsszavak: sportlétesítmény, társadalmi hatásértékelés, költség-haszon elemzés (CBA), többszemponú értékelés (MCA)

Quo Vadis jövő értelmisége? Összehasonlító elemzés a hallgatók fizikai állapotáról a győri Széchenyi István Egyetemen

Zakariás Géza, Gasztonyi Tamás, Katona Zsolt,
Simon József

Széchenyi István Egyetem, Testnevelés és Sport Központ, Győr

E-mail: zaki@sze.hu

Bevezetés

Az egyetemi ifjúságnak – a jövő értelmisége – pozitív mintaadó személyként kellene megjelennie az általa vezetett munkahelyi közösségben. Az egészséges táplálkozást és életmódot személyes példamutatással népszerűsíthetné a leg-hatékonyabban. A hallgatókat számos külső hatás befolyásolja abban, hogy pozitív példává válhassanak. A mérleg egyik serpenyőjében az egyre intenzívebb – a sportos életmódot és ésszerű táplálkozást népszerűsítő – programokat,

valamint a javuló sportlétesítmény-helyzetet találjuk. A másik serpenyőben a számítógépek és „okostelefonok” irányában kialakulóban lévő függőség áll, ami mozgásszegény életmódot generál.

Kutatócsoportunk arra kérdésre kereste a választ, hogy a Széchenyi Egyetem hallgatóinak fizikai állapota az 1996-os (Aszmann-Frenkl-Kaposvári-Szabó) országos felmérési adatokhoz viszonyítva, milyen irányba mutat változásokat?

Anyag és módszerek

A Széchenyi Egyetem hallgatói körében végeztük a méréseket 2018-2020 között (535 férfi, 489 nő). A testmagasság és a testtömeg mérése után meghatároztuk a testtömeg-indexet (BMI). Kaliperes bőrredőméréssel, Durnin-Wommersley útmutatásai alapján becsültük a testzsír-százalékot. A szív-keringési rendszer fittségét a PWC-170 kerékpár-ergométeres teszttel vizsgáltuk.

Eredmények

A felmérési adatok összehasonlítása után elvetettük azon hipotézisünket, hogy hallgatóink fizikai állapota a 1997-es mérési eredményekkel összevetve pozitív változásokat mutat. Sajnálatos módon úgy a nők, mint a férfiak vonatkozásában magasabb testzsír százalékot (nők: 26,8 > 27,2%; férfiak: 20,2 > 20,8%) regisztráltunk a mintegy 25 évvel ezelőtti adatokhoz képest. A keringési teljesítmény megbízható mutatója a relatív oxigénfelvétel (VO_2max : ml/kg/min) is negatív tendenciát mutat: (nők: 37,68 > 30,75; férfiak: 44,9 > 39,6).

Következtetések

A hallgatók egészség tudatos magatartása a kormányzati erőfeszítések ellenére (egészségfejlesztő programok, mindennapos testnevelés, sportlétesítmény beruházások) nem fejlődött kellő mértékben az elmúlt 25 év során. A megoldás – többek között – az értelmi nevelés területén keresendő. Az oktatási-nevelési színtereken (óvodai nevelés, közoktatás, felsőoktatás, felnőttképzés) nagyobb hangsúlyt kellene kapni az egészség megőrzésével kapcsolatos ismereteknek. Mert minden fejben dől el....!

Kulcsszavak: testösszetétel, testzsír%, szív-keringési rendszer teljesítőképessége VO_2max , egészség tudatos magatartás

A felnőtt FIBA világválogatottak dobogósainak elemzése az utánpótláskori versenytapasztalat szempontjából a 2000-es olimpiától a 2019-es világbajnokságig

Zilinyi Zsombor¹, Sterbenz Tamás², Nagy Ágoston³

¹Testnevelési Egyetem Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi
Kutató Központ, Budapest

³Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs
Intézet, Debrecen

E-mail: zilinyi.zsombor@gmail.com

Bevezetés

A sporttudomány egyik sarokköve, hogy megismerjük és megértjük azokat a sikertényezőket, amelyek a kivételes teljesítményt indukálják (Starkes és Ericsson, 2003; Baker és Farrow, 2015). A sportági kiválasztási mutatók fontosságát figyelembe véve, az utánpótlás válogatottságot – a kosárlabda sportágban – a kiválasztás fokmérőjeként tekintettük. A sikeres felnőtt válogatottak összeállításának elemzésén keresztül kívántuk megvizsgálni a kiválasztási tendenciákat. Kutatásunk fókuszába az elmúlt húsz év kosárlabda felnőtt válogatott világeseményeit helyeztük. **Célunk**, a nemzetközi kosárlabda szövetség (FIBA) felnőtt versenyrendszerének vizsgálata mellett, a nemzetközi utánpótlás versenyrendsze-

rek – 2004-es átalakításából adódó – hatásmechanizmusainak vizsgálata volt.

Anyag és módszerek

A kirakatban lévő felnőttkori sportsiker rengeteg összetevőn múlik. Hipotézisünk szerint azok a válogatottak voltak sikeresek nemzetközi porondon, amelyek erős kohézióval rendelkeztek, az adott csapat játékosainak többsége együtt játszott évek óta. Azt feltételeztük, hogy az eredményes csapatok elsősorban volt utánpótlás válogatott játékosokra támaszkodnak, valamint feltételezésünk szerint az utánpótlás válogatott játékosok aránya megnőtt a csapaton belül a versenyrendszerek átalakításának köszönhetően. A játékosok karrierjében az U20-as válogatott megmérettetések jelentősége csökkenő tendenciát mutatott hipotézisünk alapján, ugyanis a legjobb játékosok ebben a korban már a felnőtt válogatott kereteiben is megjelenhetnek. Kutatásunk során 19 FIBA által szervezett kontinentális és világesemény 684 főnyi játékoskeretét vizsgáltuk Microsoft Excel 2013 program segítségével, az adatokat rendszereztük, majd az adattisztítás után leíró statisztikai eszközöket alkalmaztunk a hipotézisek ellenőrzésére. A játékos adatbázis kialakításakor a FIBA archív oldalára támaszkodtunk. A kutatás fókuszában elsősorban az európai csapatok voltak.

Eredmények

A vizsgált időszakban a legeredményesebb válogatott az USA csapata lett, teljesen eltérő utánpótlás rendszere miatt értékelése egy másik kutatás fő vezérfonala lehet. Kapott eredményeink alapján a sikeres európai válogatottak játékosainak 82%-a volt utánpótlás válogatott. A 2004-ben megalkotott szabálymódosítások (minden évben nemzetközi utánpótlás megmérettetés) pozitív hatásai eredményeként az utánpótlás válogatottak aránya megnőtt a felnőtt válogatottakban. Az azóta eltelt időszakban csak hat olyan európai játékos szerzett felnőtt válogatottal érmet, aki soha nem vett részt utánpótlás válogatott FIBA tornán.

Következtetések

A professzionális sport megköveteli a legújabb kiválasztási stratégiák, edzésmódszerek alkalmazását, amelynek következtében egyre fiatalabb sportolók jelennek meg a nemzetközi versenyeken (Wiersma, 2000). Egyetértve a gondolatmenettel hozzátehetjük, hogy az utánpótlás versenyeknek is egyre nagyobb szerepük van a professzionális sportpályafutás elérésében.

Kulcsszavak: sportteljesítmény, utánpótlás válogatottság, felnőtt válogatottság, kiválasztás, FIBA

Élőgalamblövészet, agyaggalamblövészet, trap a XX. század első felében

Zombory István György

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti
Sportközpontok, Budapest

E-mail: Gyorgy.Istvan.Zombory@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A lövészet gondolata egynél az emberrel. Élelme megszerzéséért, valamint önmaga és tulajdona megvédése érdekében az ember már több ezer évvel ezelőtt célra lőtt. Eleinte íjjal, később új fegyvereket – valóságos lőfegyverek – kezdett használni. A sportlövők különféle lőfegyverekkel, minél pontosabban, az egyes versenyszámokban előírt célpontokra lőnek. A sportágnak több szakága létezik, a versenyzők kiállhatnak egyénileg, illetve csapatban. Választásom azért esett a lövészet ezen ágaira, mert ez őrizte meg a legjobban a rokonságot a vadászattal, amely, akárcsak a lövészet egynél az emberiséggel.

Anyag és módszerek

Az előadás a szakirodalomra és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum anyagára támaszkodik.

Történet

Élőgalamblövészet/agyaggalamblövészet: A vadászok először vadmadarakat használtak gyakorlás céljából, ám mikor ezek megfogatkoztak, a galambokhoz nyúltak. Ezek vadgalambok voltak. Később egy kisebb, gyorsabb galambfajtára váltottak át, amit már csak azért tenyésztettek, hogy később lelőhessék őket. Magyarországon az OMGE (Országos Magyar Galamblovó Egylet) képviselte a sportágat. 1924-ben már olimpiára is küldtek versenyzőt. A sportág híres magyar képviselői közé tartozik Dóra Pál, Dóra Sándor, dr. Montagh András, Papp Kálmán, Strassburger István, Szapáry László.

Trapp – duplatrapp: Ez a két megnevezés egyfajta feyvert, de kétféle versenyszámot takar, melyek szinte azonos időben jelentek meg. Sörétkilövő feyverről és számkőről van szó, főleg madárlövészetre használták, illetve használják. Magyarok közül kiemelendő dr. Lumniczer Sándor, dr. Halasy Gyula.

Az első nemzetközi sikerek: A XX. század elején már szép nemzetközi eredmények születtek: Horváth Sándor első és harmadik helyet ért el Bécsben megrendezésre kerülő osztrák szövetségi versenyen. 1911-ben dr. Hammersberg Géza aranyérmes lett a római nemzetközi lövészünnepélyen.

1908-ban, Londonban versenyeztek először magyar sportlövők az olimpián: Móricz István és a 21 éves Prokopp Sándor, aki négy évvel később, a Stockholmban megrendezett olimpián első lett, megszerezve a magyar lövészsport első olimpiai győzelmét. Prokopp diadala jóvoltából a sportág népszerűsége jelentősen emelkedett.

Az I. világháború a fejlődőben lévő, egyre jobb eredményeket felmutató lövészsportot is megrázta. Magyarország, mint vesztes ország nem kapott meghívást az 1920-ban rendezett antwerpeni olimpiára.

A sportág töretlen fejlődését mutatja, hogy 1923-ban József Ágost főherceg védnöksége alatt a Margit-sziget csúcsán adták át Kotsis Iván tervezte Galamlövő Egyesület sportklubját. 1935-ben a pályán már csak agyaggalamblövészet folyt.

A következő nyári játékokon azonban már új győztest ünnepelehetett a magyar lövészsport: 1924-ben, Párizsban Halasy Gyula állhatott a dobogó legfelső fokára: megnyerte a traplövészetet.

Az amszterdami olimpián nem vettek részt magyar sportlövők, azonban az 1932-es los angelesi játékokon ismét éremnek örülhettünk: Soós-Ruszka Hradetzky harmadik helyezést ért el. Fényesebb érmet szerzett a négy évvel későbbi, berlini olimpián Berzsenyi Ralph, ugyanabban a számban.

Magyarok a világversenyeken: A magyar sportlövők folyamatosan szép eredményeket értek el a világ- és Európa-bajnokságokon, mind egyéni, mind csapat számokban. Az első világbajnoki helyezést 1908-ban szerezte Dietl Ágoston. Az eredmények ezek után folyamatosan érkeztek. Több világ- és Európa-bajnoki címet szerzett hazánknak Lumniczer Sándor (trap), Montagh András (trap), Strassburger István (trap), Dóra Pál (trap) és Dóra Sándor (trap).

Következtetések

Ahogy a sportág népszerűsödött, egyre több magyar versenyző került a világ élvonalába. Megszülettek az első olimpiai aranyak, a világbajnokságok és Európa-bajnokságok első helyezései.

Kulcsszavak: élőgalamb lövészet, agyaggalamb lövészet, trapp

Környezeti hőterhelés és a hőérzet közötti kapcsolatot befolyásoló testalkati és életmódbeli tényezők

Zsákai Annamária¹, Fehér Piroska¹, Annár Dorina¹, Kristóf Erzsébet², Ács Ferenc²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Meteorológia Tanszék, Budapest

E-mail: zsakaia@elte.hu

Bevezetés

Azonos mértékű környezeti hőterheléssel kiváltott hőérzet jelentős egyedi különbségeket mutathat, így például különböző életkorú, nemű, testalkatú, fizikai aktivitású, általános egészségi állapotú emberek hőérzete jelentős mértékben különbözhet. Az ember környezeti hőterhelését az emberi test sugárzási egyenlege, a léghőmérséklet, a légnedvesség és a szélsébség határozza meg. E környezeti változók emberi testre gyakorolt hőhatása becsülhető a ruházat hőhatását kifejező ellenállás-együttható (egy hőátvitelt jellemző paraméter, mértékegysége: Clo) és az ún. operatív hőmérséklet (egy hőmérsékleti érték, ami kifejezi a teljes hőterhelést) alapján.

Anyag és módszerek

Az ELTE TTK Meteorológia Tanszéke és Embertani Tanszéke által indított közös kutatás során kidolgozott modellel becsülhető a két index a kültéri környezetben gyalogoló (átlagosan 4 km/óra sebességgel) és nem izzadó ember esetében lokális időjárás és/vagy éghajlati viszonyokban. A modell alapján becsülhető ismert időjárás vagy éghajlat, továbbá ismert nem, életkor és testalkat esetében a komfort érzetet nyújtó kültéri ruházat mértéke. A modell megszerkesztéséhez több, mint 3 000 gyermek és felnőtt testszerkezeti mutatóit (testdimenziók, Heath-Carter testalkat, testösszetevő komponensek), illetve az időjárás és az éghajlat – online adatbázisokban rendelkezésre álló – hőérzékelést befolyásoló mutatóit használtuk fel.

Eredmények

Az adott időjárás viszonyokra az egyedi testalkati mutatók figyelembe vételével a modell által becsült és a ténylegesen viselt ruházat ellenállás-együtthatóját összehasonlítva a modell megbízhatóságát felnőttek 200 fős mintáját elemeztük 2020 februárjában. A becsült és a mért ellenállási-együtthatók szoros kapcsolata a modell továbbfejlesztésére ösztönzi kutatócsoportunkat.

Következtetések

Előadásunkban e modellt mutatjuk be röviden, illetve összefoglaljuk a modell kiterjesztésének lehetőségeit. Terveink szerint a kibővített, fizikai aktivitás típusának, intenzitásának és hosszának figyelembevételén alapuló modellel az aktuális időjárás és/vagy éghajlati viszonyokhoz ajánlott optimális ruházat előrejelzése is elképzelhető lenne akár amatőr, akár professzionális sportolók számára.

Kulcsszavak: időjárás viszonyok, hőérzet, hőterhelés, ruházat, testszerkezet, fizikai aktivitás

XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus

Menedzsment Campus A előadó

Menedzsment Campus B előadó

Szeptember 2. (szerda)

12:30 - 13:00	Megnyitó	
13:00 - 15:10	Plenáris ülés	
15:10 - 15:30		Kávészünet
15:30 - 17:15	Célkeresztben az OLIMPIA szekció	Versenysport szekció
17:30 - 18:00	Közgyűlés	
19:00 -	Polgármesteri fogadás (Hotel Famulus)	

Szeptember 3. (csütörtök)

09:00 - 10:45	Utánpótlás-nevelés, versenysport szekció	Sportpszichológia szekció
10:45 - 11:15		Kávészünet
11:15 - 13:00	Szabadidősport, rekreáció szekció	Sportpedagógia szekció
13:00 - 14:00		Ebédfogadás
14:00 - 15:45	Humánbiológia szekció	Sporttörténet – Kettős karrier szekció
15:45 - 16:15		Kávészünet
16:15 - 18:30	Mozgásgyógyyszer szekció	Sportszociológia szekció
20:00 -	Vacsorafogadás (Hotel Famulus)	

Szeptember 4. (péntek)

09:00 - 11:15	Sportélettan szekció	Sportgazdaság, sportmenedzsment szekció
11:15 - 11:30		Kávészünet
	E-poszter szekció	
11:30 - 14:00	Versenysport – Élettan – Sportpszichológia	Sportpedagógia – Sporttörténet
	Mozgásgyógyyszer – Humánbiológia – Utánpótlás	Sportszociológia – Életmód – Szabadidősport – Turizmus
14:00 - 14:45	Ebédfogadás	
14:45 -	Kongresszus zárása	



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

XVII. Országos Sporttudományi Kongresszus

Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus
9026 Győr, Egyetem tér 1.



„Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában”