

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



Fiatal Sporttudósok VIII. Országos Kongresszusa

Magyar Sport Háza
Budapest, 2020. december 5.

„Sporttudomány
az egészség és a
teljesítmény
szolgálatában”



Program és előadás-kivonatok

Támogatók:

Magyar Sporttudományi Társaság
Hungarian Society of Sport Science

www.sporttudomany.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Fő támogató



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



„Sporttudomány az egészség és a
teljesítmény szolgálatában”



Testmozgás receptre
**a Mozgás =
Egészség**
www.mozgasgyogyszer.hu

Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
21. évfolyam 87. szám – 2020/5
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

Pucskó 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 †

Pucskó 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





FIATAL SPORTTUDÓSOK VIII. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA

2020. december 5.

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Magyar Sport Háza
1146 Budapest,
Istvánmezei út 1-3.

A kongresszus rendezője

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

A kongresszus támogatói



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



Tudományos Bizottság

Gósi Zsuzsanna

Ihász Ferenc

Prisztóka Gyöngyvér

Sterbenz Tamás

Szabó Tamás

Szmodis Márta

Szőts Gábor

Tóth Miklós

Vajda Ildikó

Tisztelt Fiatal Sporttudósok!

Idén immáron nyolcadik alkalommal rendez meg a Magyar Sporttudományi Társaság a Fialat Sporttudósok Országos Konferenciáját.

A rendezvény története azonban kilenc évvel ezelőtt, 2012-ben kezdődött a Szegeden tartott hagyományos éves kongresszusunkon. Korábban többször felmerült, hogy a fiatalok gyakran „csak” poszter szekcióban kapnak megszólalási lehetőséget. Ez érthető, hiszen a nagyobb munkacsoportokban dolgozó senior kutatók nyilván nagyobb elemszámú, összetettebb vizsgálatokról beszámoló anyagokkal tudnak jelentkezni. Ugyanakkor éppen a fiatalok esetében indokolt, hogy a sokszor rövidebb poszter prezentáció helyett az előadási szekciókban méretessenek meg. Ezen gondolatok nyomán született az ötlet, hogy 2012-ben Szegeden tartsunk egy külön szekciót a fiatalok számára. A szekcióban résztvevők lelkesedése és a levezető elnök Martos Éva professzor asszony lendülete és fiatalúszeretete nyomán ez a szekció különösen sikeres volt. Logikus volt és adta magát az ötlet, hogy adjunk lehetőséget a 36 év alatti korosztály számára egy külön tudományos rendezvény megszervezésével.

A fiatal sporttudósok első országos konferenciáját, önálló rendezvényként Szombathelyen szerveztük meg úgy, hogy időben kapcsolódjon a magyar kezdeményezésre létrejött International INSHS (International Network of Sport and Health Science) Christmas Sport Scientific Conference rendezvényéhez, azaz a nemzetközi „karácsonyi sporttudományi konferenciához”. A szombathelyi rendezvényeken Dancs Henriette habilitált docens asszony és munkatársai kivételes szervezőkészsége volt segítségünkre.

A 2015-ben megrendezett kongresszus előadóinak lehetőségük volt tudományos eredményeiket rövid cikk formájában is megjelentetni a „Sokszínű sporttudomány” címet viselő, a Magyar Sporttudományi Füzetek XIV. kötetében. A kiadvány kedvessége, érdekessége, hogy a tanulmányok első szerzőinek rövid, fényképes önéletrajzát is tartalmazza, mintegy pillanatfelvételt készítve a fiatal sporttudósok teljesítményéről 2015-ben. Az idő múlásával a már hagyománnyá vált decemberi tudományos rendezvényen az előadók száma egyre gyarapodott, hiszen a szegedi 13-ról 50 körülire nőtt. Az idei VIII. kongresszus előadóival pedig összességében átlépjük a 300. előadást is.

Ezzel párhuzamosan jól megfigyelhető volt, hogy az előadók egyre kimunkáltabb anyagokkal érkeztek, tehát valódi kihívásnak élték meg a szereplést.

Az első rendezvényekre a magyar sporttudomány kiválóságai közül plenáris előadókat kértünk fel, előadóink voltak többek között: Cserháti László, Farkas Boglárka, Kiss-Geosits Beatrix, Koller Ákos, Léces Melinda, Móra Ákos, Nyakas Csaba, Pándi Dóra, Pol-

gár Tibor. Közreműködésüket ezúton is köszönjük a fiatal sporttudósok nevében!

A Fialat Sporttudósok Országos Kongresszusa mára tehát hagyománnyá vált, a kongresszusi szekcióból 2 napos rendezvényre duzzadt. Sok fiatal sporttudós itt ad elő először életében, és kezd ismerkedni a hatékony prezentáció technikájával. Számos korábbi résztvevőnk ma már nemzetközi kongresszusok rendszeres előadója, biztosak lehetünk benne, hogy a fejlődés egyik első lépése a körünkben megtartott előadás volt.

A tudományos élet hasonlatos a sportkarrierhez, nagyon korán kell lehetőséget adni ahhoz, hogy teljes kifizetése legyen. Köztudott, hogy a nemzetközi léptékben is jelentős tudományos eredmények általában a kutatói karrier első felében vagy harmadában születnek meg. Ehhez azonban nagy kezdő lökésre van szükség, esetünkben szerény léptékben ugyan, de ilyen hajtómotornak látjuk a fiatalokról szóló rendezvényünket. A tudomány nemzetközi nyelve egyértelműen az angol. Sok fiatal kutató tanulmányai során előbb-utóbb eljut oda, hogy szinte egyszerűbb angolul megfogalmazni a tudományos eredményeit, hiszen úgy az irodalomkutatás, mint a publikálás ezen a nyelven folytatódik világszerte.

Óriási jelentősége van azonban a magyar nyelvű publikációknak és kongresszusoknak is, hiszen az itt szereplők rá vannak kényszerítve arra, hogy az igen gyors tudományos nyelv fejlődését átvegyék és aktívan gyakorolják magyar nyelven is. Ha úgy tetszik, rendezvényünknek tehát, ha kellő rendszerességgel tartjuk, automatikusan tudományos nyelvművelő, nyelvújító szerepe is van. A fiatalok rendezvénye azonban nem csak az előadók számára hasznos, tagságunk egésze is sok mindent tanult az évek során. Itt próbáltuk ki először például, hogy a társadalomtudományi és a természettudományi előadásokat nem választjuk szét külön szekciókra, hanem a két tudományterület előadásai felváltva kerülnek bemutatásra. Tanulságos volt ily módon egymás tudományterületeit együtt hallani és megismerni.

Bár még egy hónap választ el minket a fiatal kutatók kongresszusától, az előadókon túl, sok tagtársunk és támogatónk hallgatóként már bejelentkezett, tehát az érdeklődés, meglegedettségünkre már most is nagyfokú.

Őszintén reméljük, hogy a hagyományokhoz híven, az idei rendezvény is jó hangulatú, dinamikus találkozó lesz és mindannyiunk szellemi és emberi gyarapodását szolgálja majd. Ennek érdekében az idei kongresszus előadóinak absztraktjait a Magyar Sporttudományi Szemle külön számában jelentetjük meg.

Tóth Miklós

Program

2020. december 5. (szombat)

Magyar Sport Háza
I. emeleti konferencia terem

08.00 Regisztráció

08.30 Megnyitó
Prof. Tóth Miklós,
a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke

I. szekció

Üléselnökök: Tóth Miklós, Gósi Zsuzsanna

09.00 15 éves kézilabdás fiúk összehasonlító vizsgálata
Blaskó-Perlaky Evelin, Györe István, Béres Bettina, Kalabiska Irina,
Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

09.10 Egyetemi hallgatók szomatikus és pszichológiai jellemzői
Hellner Szelina^{1,2}, Tóth László², Sziráki Zsófia², Szmodis Márta²
¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Budapest

09.20 Kimutatható-e összefüggés az MCT1 gén T1470A polimorfizmusa
és néhány teljesítmény-élettani mutató között?
Griff Annamária, Bosnyák Edit, Csillik Árpád, Tóth Miklós, Szmodis Márta
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

09.30 A COVID-19 járvány hatása az e-sport iparágára
Szabella Olivér¹, Gósi Zsuzsanna², Kassay Lili²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

09.40 Poszt-specifikus kreatin-kináz válasz az edzés- és mérkőzésterhelés
függvényében utánpótláskorú válogatott labdarúgóknál
Schuth Gábor^{1,4}, Szigeti György¹, Pašić Alija², Dobreff Gergő²,
Revisnyei Péter², Toka László², Pavlik Gábor³
¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság, Erőnléti és
Sporttudományi Csoport, Telki
²Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és Médiainformaticai
Tanszék, Budapest
³Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és
Sportorvosi Tanszék, Budapest
⁴Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

- 09.50 Egészségtudatos viselkedés és testedzés tudatosság vizsgálat a távolléti testnevelés oktatás során a Nyugat-magyarországi általános- és középiskolás tanulók körében**
Alföldi Zoltán^{1,4}, Boda Ujlaky Judit², Katona Zsolt Bálint^{1,4}, Suszter László³, Kósa Lili⁵, Kerner László¹, Ihász Ferenc^{1,6}, Tóth László²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
³Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
⁴Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és Sportközpont, Győr
⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest
⁶Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar
Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 10.00 Mérkőzés- és edzésterhelés követése elit akadémiai képzésbe válogatott U16-os korosztályú labdarúgók között**
Kósa Lili^{1,3}, Soós Imre^{2,3}, Gabnai Sándor Gergely³, Ihász Ferenc^{1,2,3}
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola,
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
³ETO FC Fehér Miklós elit Labdarúgó Akadémia, Győr
- 10.10 Nemi különbségek vizsgálata a fogyasztási szokásokban egyetemi hallgatók körében**
Koroknay Zsuzsa¹, Kovács Sándor², Pfau Christa¹
¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági
és -menedzsment Intézet, Debrecen
²Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Statisztika és
Módszertani Intézet, Debrecen
- 10.20 A mindennapos testnevelés megvalósításához szükséges feltételek vizsgálata**
Vargáné Szalai Kata¹, Varga Tamás², Marton Gergely²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Földtudományok Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

10.30 Kávészünet

II. szekció

Üléselnökök: Szmodis Márta, Vajda Ildikó

- 10.50 A COVID-19 járvány hatása a versenykézilabdában – igazságosság-elméleti döntések a nemzeti kézilabda bajnokságok végeredményeinek meghatározásában**
Zimányi Róbert G.
Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
- 11.00 Magyar országos bajnokság döntőjébe jutott atléták kettős karrierjének vizsgálata**
Nyisztor Petra¹, Borbély Szilvia¹, Oláh Dávid^{1,2,3}
¹*Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
²*Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest*
³*Nyíregyháza Spartacus FC-Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza*
- 11.10 A quadriceps femoris izom statikus és dinamikus robbanékony erejének biomechanikai vizsgálata**
Sebesi Balázs, Klézl Tamás, Balázs Bence, Ivusza Patrik, Gáspár Balázs, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 11.20 Különböző szinten versenyző utánpótláskorú labdarúgók pszichológiai vizsgálata Vienna Test System alkalmazásával**
Szántai Levente¹, Nádas-Csáki Dorottya², Neve Judith³, Fózer-Selmeci Barbara⁴
¹*Szeged Csanád Grosics Akadémia, Szeged*
²*DVTK Labdarúgó Akadémia, Diósgyőr*
³*University of Glasgow, Skócia*
⁴*AT WORK Kft., Budapest*
- 11.30 Utánpótláskorú kézilabdázó leányok szomatotípusa, testösszetétele és mentális egészsége posztonként**
Sziráki Zsófia^{1,2}, Alszászi Gabriella¹, Almási Gábor¹, Hellner Szelina^{1,3}, Nyakas Csaba^{2,4}, Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹
¹*Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutatóközpont, Budapest*
³*Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
⁴*Semmelweis Egyetem ETK, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest*
- 11.40 Tanár és tanító szakos hallgatók véleményei a pedagógus pálya megítéléséről**
Bakk Dániel¹, Borbély Szilvia¹, Oláh Dávid^{1,2}
¹*Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
²*Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest*
- 11.50 Utánpótláskorú versenyzők multidiszciplináris hosszmetzeti vizsgálata**
Almási Gábor¹, Bosnyák Edit¹, Móra Ákos², Farkas Anna¹, Szmodis Márta¹
¹*Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
- 12.00 „Mostoha-gyermek” sportolók diszkriminációja**
Tóth Jennifer
Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Szeged

- 12.10 Doppinghasználattal kapcsolatos attitűd vizsgálata**
Zala Borbála Bernadett, Tóth László
Testnevelési Egyetem, Pszichológia és sportpszichológia tanszék, Budapest
- 12.20 Erőesztek és antropometriai mérések szinkronúszó sportolóknál**
Laski Vivien¹, Ureczky Dóra², Wilhelm Márta²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

12.30 Ebéd

III. szekció

Üléselnökök: Sterbenz Tamás, Ihász Ferenc

- 13.00 Az egészséges életvitel és helyes életmód kialakításával foglalkozó szakemberek attitűdje egy vizsgálat eredményeinek függvényében**
Katona Máté^{1,2}, Eigner Eszter^{1,2}, Tóvári Ferenc¹, Prisztóka Gyöngyvér¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs
- 13.10 Elegendő a heti rendszerességu gyakorlás? 10 alkalmas kezdő szintu hatha jóga gyakorlás fiziológiai hatásai**
Csala Barbara^{1,2}, Köteles Ferenc²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 13.20 A magyar gyermekkézilabda helyzete a COVID-19 járvány időszakában**
Nagy Tamás, Kiss Balázs, Filó Csilla
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 13.30 Szabadidős sportlétesítmények hatékonyságának vizsgálata**
Cselik Bence, Paár Dávid, Melczér Csaba, Laczkó Tamás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 13.40 4 hetes időszak állóképességének követése a járványidőszakban (Covid-19) első osztályú elit akadémia 15 éves labdarúgójának körében**
Bauer Richárd¹, Soós Imre², Ihász Ferenc^{2,3}, Kerekes Krisztián⁴
¹Széchenyi István Egyetem, Győr
²ETO FC Fehér Miklós Elit Labdarúgó Akadémia, Győr
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest
⁴Gyirmót FC Győr
- 13.50 A tánc szerepe az érzelmi intelligencia fejlesztésében**
Molnár Ákos, Prisztóka Gyöngyvér
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

- 14.00 Fiatal sportolók funkcionális mozgásmintáinak elemzése – pilot study**
Csillik Árpád¹, Griff Annamária², Bosnyák Edit²
¹Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 14.10 Az online testnevelés hatásvizsgálata 8. osztályos tanulók körében a COVID-19 világjárvány időszaka alatt**
Kerner László¹, Alföldi Zoltán^{1,2}, Kósa Lili³, Katona Zsolt¹, Ihász Ferenc^{1,3}, Tóth László⁴
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és Sportközpont, Győr
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely
⁴Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
- 14.20 Sportolási szokások közötti eltérések a különböző sportolási gyakorisági csoportokba tartozó magyar egyetemi hallgatók körében**
Palusek Erik
Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest
- 14.30 Az edzésterhelés kvantifikálása a mérkőzésterhelés arányában utánpótláskorú válogatott labdarúgók esetében**
Szigeti György¹, Schuth Gábor^{1,2}, Revisnyei Péter³, Pašić Alija³, Szilas Ádám¹, Pavlik Gábor⁴
¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság, Sportegészségügyi és Sporttudományi Osztály, Telki
²Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
³Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és Médiainformaticai Tanszék, Budapest
⁴Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 14.40 A Pozsonyi Torna Egylet története a megalakulástól Trianonig**
Iváncsó Ádám
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
Debreceni Egyetem, Történelmi és Néprajzi Doktori Iskola, Debrecen
- 14.50 Az „SZTE Mozdulj!” online rekreációs verseny bemutatása, avagy hogyan lehet megvalósítani a Szegedi Tudományegyetem polgárainak és az SZTE Alma Mater Alumni tagjainak egy virtuális kihívást**
Szász Róbert¹, Ferentzi-Almási Dóra¹, Ocskó Tímea¹, Győri Ferenc², Tokodi Margaréta^{1,2}
¹Szegedi Tudományegyetem Sportközpont, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

15.00 Kávészünet

IV. szekció

Üléselnökök: Szabó Tamás, Prisztóka Gyöngyvér

- 15.20 A középfokú rendészeti képzésben szereplő speciális gyakorlati ismeretek átadásának lehetőségei az online oktatásban**
Kertai Bendegúz¹, Récsi Péter², Prisztóka Gyöngyvér¹, Tóth Ákos¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsész- és
Társadalomtudományi Kar, Piliscsaba
- 15.30 Az egészség tőke, mint emberi tőke beruházás**
Gottfried Péter
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vezetés- és
Szervezéstudományi Intézet, Emberi Erőforrás
Menedzsment Tanszék, Debrecen
- 15.40 A rezisztencia edzés szükségességének megnyilvánulása a hazai sportoló nők erő – sebesség profiljában**
Pálincás Gergely, Béres Bettina, Utczás Katinka, Tróznai Zsófia,
Petridis Leonidas
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 15.50 A sportolók életkora egyéni csúcsteljesítményük idején futó szakágakban a magyar és az európai atlétikában**
Kelemen Bence, Gyimes Zsolt
Testnevelési Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest
- 16.00 Az NB2-es férfi labdarúgók és NB1/B férfi kézilabdázók kardiorespiratorikus teljesítmény mutatóinak összehasonlító vizsgálata laborkörülmények között**
Derkács Evelin, Melczer Csaba, Nagy Dóra, Makai Alexandra,
Betlehem József, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 16.10 A testnevelő tanár szakos hallgatók személyiségtulajdonságainak és pályamotivációjának összehasonlítása a tanító és az egyéb tanár szakos hallgatókkal**
Pethő Barna, Borbély Szilvia
Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
- 16.20 Fiatal felnőttek sportfogyasztási szokásainak felmérése**
Szentei András, Paár Dávid
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 16.30 Szenior korúak fittségi állapotát meghatározó módszerek összehasonlító vizsgálata az SDNN, 6MWT és lépésszám adatok alkalmazásával**
Dergez Teodóra¹, Karsai István², Ács Pongrác³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs
- 16.40 A karantén hatása az egészségmagatartásra: egy pilot kutatás eredményei**
Berki Tamás
Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

- 16.50 Serdülő kézilabdás leányok terheléses adaptációjának vizsgálata kétéves utánkövetéssel**
Béres Bettina, Györe István, Kalabiska Irina, Pálinkás Gergely,
Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 17.00 Különböző típusú birkózószőnyegek ütéscsillapítási képességének összehasonlítása a sportágban előforduló sportsérülések megelőzése céljából**
Tomina Márton¹, Kmetty Ákos^{1,2}
¹*Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gépészmérnöki Kar, Polimertechnika Tanszék, Budapest*
²*Magyar Tudományos Akadémia, Budapesti Műszaki Egyetem Kompozittechnológiai Kutatócsoport, Budapest*
- 17.10 Három tenisz specifikus ütécsoport sikerességének és mechanikai terhelésének kapcsolata utánpótlás korosztályú teniszezőknél**
Tóth Péter János^{1,2}, Győri Tamás², Horváth Dávid², Sáfár Sándor¹
¹*Testnevelési Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest*
²*Fit4Race Kft., Budapest*
- 17.20 Büntetődobás mentális támogatásának hatásvizsgálata**
Smohai Máté, Dzside Krisztina, Harsányi Szabolcs Gergő
Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest
- 17.30 Polarizált és a küszöb edzés hatékonyságának vizsgálata utánpótláskorú sportolóknál**
Pápai Zsófia¹, Szakály Zsolt¹, Wilhelm Márta²
¹*Széchenyi István Egyetem, Győr*
²*Pécsi Tudományegyetem, Pécs*

17.40 A kongresszus zárása

Egészségtudatos viselkedés és testedzés tudatosság vizsgálat a távolléti testnevelés oktatás során a Nyugat-magyarországi általános- és középiskolás tanulók körében

Alföldi Zoltán^{1,4}, Boda Ujlaky Judit², Katona Zsolt Bálint^{1,4}, Suszter László³, Kósa Lili⁵, Kerner László¹, Ihász Ferenc^{1,6}, Tóth László²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

⁴Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és Sportközpont, Győr

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

⁶Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: zoltan.alfoldi85@gmail.com

Bevezetés

A SARS-CoV-2 koronavírus világjárvány okozta kijárási korlátozások idején, az általános és középiskolai testnevelés oktatás távoktatás formájában zajlott 2020 tavaszán, Magyarországon. A serdülő korosztály (11-19 évesek) testedzéssel és egészséges életmóddal kapcsolatos hatékonysági vélekedését és ezek jellemzőit vizsgáltuk a járványhelyzet idején, a „csak egyéni szinten” engedélyezett testmozgások időszakában.

A személyiségfejlődésben központi jelentőségű területspecifikus én-hatékonysági kognitív konstrukciók aktuális képet nyújtanak a vizsgáltak testedzéssel és egészségtudatossággal kapcsolatos vélekedéséről, amelyek jelentős hatást fejtenek ki a motivációs folyamataikra és a viselkedésükre. Kutatásunk célja az volt, hogy feltárjuk a vizsgált serdülő korosztály (11-19 évesek) testedzéssel és egészséges életmóddal kapcsolatos hatékonysági vélekedését, amelyek a járványhelyzet idején jellemezte őket.

Anyag és módszerek

Magyarországi általános és középiskolás tanulókat vizsgáltunk 18 köznevelési intézményben (N=276; 59% leány). Átlagéletkoruk 16,14±9,9 év volt.

A demográfiai és a testedzéssel kapcsolatos kérdések, valamint a testtömeg-index (BMI) kiszámítása mellett két pszichometriai skálát alkalmaztunk. Az Exercise Self-Efficacy Scale (ESES; Kroll és mtsai, 2007) és a Self-Rated Abilities for Health Practices (SRAHP; Chilton és mtsai, 2018) magyar változatát töltötték ki a résztvevők.

Eredmények

Az eredmények szerint a teljes minta 96,7%-a végzett testnevelésórán kívüli testedzést a karantén ideje alatt. A válaszadók 43,8%-a jelezte, hogy többet mozgott a karantén alatt, mint előtte, 37,7%-a úgy vélte, hogy kevesebbet mozgott és 18,5% szerint nem változtak a testedzési szokásai. A fiúk és a leányok egyaránt elégedettek voltak a karantén alatti testnevelés oktatással (5/4,1 illetve 5/4,3) és egyformán nagyon

kedvelték a testnevelő tanárukat (5/4,5 illetve 5/4,5). Azonban az órai/edzésprogramot csak 5/3,6 (közepesenél jobb) arányban teljesítették a fiúk és a leányok is. 54%-uk a testnevelő tanáruk terve szerint edzett, a 26%-uk az edzőjük szerint és 20% mindkettőjük instrukcióját figyelembe vette. A fiúk és a leányok is a közepesenél szívesebben végezték az edzésprogramokat (5/3,5). A tanulók szerint a társak jelenléte 5/3,1, az edző/testnevelő jelenléte szintén 5/3,1 arányban facilitálhatta volna a testedzésük hatékonyságát.

A fiúk és a leányok testedzés én-hatékonysága ($t=2,159$, $df=274$; $p<0,032$) és egészségtudatossággal kapcsolatos jóllét élménye ($t=2,099$, $df=274$; $p<0,037$) a fiúk javára szignifikánsan eltért egymástól. Az általános iskolai felső tagozatos korosztály (11-15 évesek) és a középiskolai korosztály (16-19 évesek) eredményeinek összehasonlítása az általános iskolások magasabb testedzés hatékonyság érzését ($t=2,6$, $df=274$; $p<0,010$) és magasabb jóllét élményét ($t=2,557$, $df=274$; $p<0,011$) támasztotta alá.

Következtetések

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a vizsgált korosztályban a testedzéssel és jólléttel kapcsolatos hatékonysági vélekedések a fiúk és a fiatalabb korosztály részéről pozitívabb formában jelennek meg. Az eredmények előre jelzik a tanulók életének későbbi alakulását és személyes fejlődését, többek között azáltal, hogy befolyásolják, milyen tevékenységekben vesznek majd részt (Bandura, 2001). Meghatározzák azt is, hogy mennyire fog jelentős szerepet játszani életükben a sportolás és az egészségtudatos jóllét megélése.

Kulcsszavak: karantén, testedzés, életmód, testnevelés oktatás, hatékonysági vélekedés

Utánpótláskorú versenyzők multidiszciplináris hosszmetseti vizsgálat

Almási Gábor¹, Bosnyák Edit¹, Móra Ákos², Farkas Anna¹, Szmodis Márta¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: alm.gabor@gmail.com

Bevezetés

A magyar vízes sportok versenyzőinek töretlen sikere már régóta kiemelkedő teljesítménynek számít. Annak érdekében, hogy a felnövekedő nemzedékek is folytatni tudják eme sikersorozatot, elengedhetetlen a magas színvonalú felkészülés. Kutatásunk témája a fiatalok versenyzők több spektrumú vizsgálat, melylyel szeretnénk mélyebb betekintést nyerni a bennük zajló folyamatokba, ezzel is hozzájárulva a tudományos alapokra épített edzésprogram kialakításához.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 11-18 év közötti, versenyszerűen sportoló gyermekek vettek részt (N=102 fő, leányok:

$n=41$, fiúk: $n=61$), akiket életkor és nem szerint csoportosítottunk.

Az antropometriai vizsgálatokat a Nemzetközi Biológiai Program, a laktát mintavételt a WHO ajánlásait betartva végeztük. A pályateszt egy maximális, 200 m gyorsúszást tartalmazott, melyet egy 25 perces, változó intenzitású bemelegítés előzött meg. Úszás közben és a megnyugvás első 60 másodpercében (R60) rögzítettük a pulzus értékeket, majd a résztvevők kitöltötték egy hangulati skálát (Brunel) és egy észlelt stressz kérdőívet (PSS-14).

Az eredményeket statisztikai eljárásokkal (egymintás t -próba, korreláció-analízis) elemeztük.

Eredmények

A testmagasság változása: az első (M1) és az egy évvel későbbi (M2) mérés között: a 12,5 évnél fiatalabb leányoknál (L1) (M1:151,3±6,9 cm; M2:156,89±6,6 cm), a fiúknál a 12,5 évnél fiatalabbaknál (F1) (M1:152,39±8,5 cm; M2:158,94±8,2 cm), a 12,51-14,5 éveseknél (F2) (M1:165,47±10,4 cm; M2:172,14±7,7 cm) és a 14,5 évnél idősebeknél (F3) (M1:178,59±9,8 cm; M2:179,95±8,64 cm) is változott, ugyanakkor a 12,51-14,5 éves (L2) és a legidősebb, 14,5 évesnél idősebb (L3) leányoknál nem.

A testösszetétele mutatóknál az izomhányad az L2-nél (M1:41,76±1,7%; M2:40,30±1,7%), az F1-nél (M1:40,57±2,1%; M2:42,05±1,7%) és az F2-nél (M1:41,26±2,6%; M2:43,19±1,2%), a zsírhányad az F1-nél (M1:16,15±6,1%; M2:12,24±4,8%), az F2-nél (M1:16,96±5,3%; M2:13,25±3,6%) és az F3-nál (M1:16,02±3,6%; M2:14,26±3,7%), a csonthányad pedig az F3-nál (M1:16,68±1,9%; M2:16,29±1,8%) tért el szignifikánsan.

A terhelés utáni laktát szint az L1-es csoportnál (M1:5,03±1,6 mmol/l; M2:6,4±0,9 mmol/l) és az F2-es csoportnál (M1:5,77±2,5 mmol/l; M2:7,21±2,4 mmol/l) változott jelentősen.

A leányoknál a zavartság korrelált az R60-al és a maximális pulzus/R60-hányadossal ($r=0,51-0,79$), míg a fiúknál a harag ($r=0,44-0,72$), a boldogság ($r=0,58-0,81$), a zavartság ($r=0,51-0,64$) és a pszichoszomatikus tünetek szummája ($r=0,65-0,74$) korrelált a nyugalmi laktát szinttel.

Következtetések

Elemzéseinkből látszik, hogy akár csak egy éves távlatban is milyen nagy különbségek jelentkeznek a fiatalok sportolók szomatikus és pszichés jellemzőiben. Ezen eredményekből arra következtetünk, hogy a téma vizsgálata kiemelkedően fontos mind hazai, mind nemzetközi szinten, melynek eredményeként célzottabb, a biológiai életkorhoz igazított edzéstervek készülhetnek, ezzel is elősegítve a hosszútávú és sikeres sportkarriert.

Kulcsszavak: vizes sportok, fiziológia, antropometria, BRUNEL hangulati skála, észlelt stressz

Tanár és tanító szakos hallgatók véleményei a pedagógus pálya megítéléséről

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 tanárjelöltekről elmondható, hogy a leginkább motiváló erő a pályára való jelentkezés során a végzettség megszerzése mellett, a pedagógiai presztízs, illetve az anyagi juttatások szerepe (Jancsák, 2014). A tanulási szintek nézetei az iskolai nevelésről, a diákokról és a tanításról a hallgató személyiségjegyeiben megmutatkoznak. Ide tartozik az ember személyiségének a fejlesztése, a kultúra, szellemi becs növelése, a társadalmi minta elsajátítása (Köcséné, 2002). A már kialakult nézeteket, vajon az egyetemi képzés hogyan és milyen módon tudja befolyásolni? A személyiségjegyek milyen szerepet játszanak az egyes pedagógusi percepciók változásában? Kutatásunkban ezekre a kérdésekre kerestük a válaszokat a Nyíregyházi Egyetem hallgatóinak körében.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkhoz a mintát a Nyíregyházi Egyetem tanár- és tanítóképzésében résztvevő, mintegy 233 fő adta, melynek nemek szerinti eloszlása szinte egyenletes, ugyanis a nők aránya 51,5%, míg a férfiaké 48,5% volt. Az adatfelvételhez kérdőívet használtunk, mely két kérdőívből állt össze. A személyiségjegyek megállapításához az Eysenck-féle személyiségtesztet, a pedagógusi percepció vizsgálatára a Fit Choice Scale tesztet alkalmaztuk.

Eredmények

A vizsgálatunk alapján elmondható, hogy a férfiakra sokkal inkább jellemző a szociális konformitás, vagyis sokkal inkább meg tudnak felelni a társadalmi elvárásoknak, mint a nők. Mindkét nem esetében megfigyelhető, hogy nem gondolják a tanári pályát egy jól fizető állásnak, fontosnak tartják a magas szakértelmet és a széles háttértudást. A személyiségjegyek különböző dominanciája mutatható ki a szakok esetében.

Következtetések

A kutatás kimutatta, hogy leginkább azok a személyek jelentkeznek erre a pályára, akikben megvan a megfelelő érdeklődés, illetve a legfőbb vonzerőt elsődlegesen a pálya társadalmi hasznossága képezi. Ezek az emberek tisztában vannak azzal, hogy a pedagógus pálya egy nem túl jól fizető állás és kevés a társadalmi megbecsültség is (Paksi, 2015).

Kulcsszavak: pedagógusi percepció, pedagógiai nézet, tanár- és tanítóképzés

4 hetes időszak állóképességének követése a járványidőszakban (Covid-19) első osztályú elit akadémia 15 éves labdarúgóinak körében

Bauer Richárd¹, Soós Imre², Ihász Ferenc^{2,3}, Kerekes Krisztián⁴

¹Széchenyi István Egyetem, Győr

²ETO FC Fehér Miklós Elit Labdarúgó Akadémia, Győr

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest

⁴Gyirmót FC Győr

E-mail: bauerirc79@gmail.com

Bevezetés

A kialakult világméretű járvány miatt Magyarországon új oktatási rend lépett életbe, miszerint az iskolásokra vonatkozó döntés értelmében a Magyar Labdarúgó Szövetség (MLSZ) március 16-tól határozatlan időre felfüggesztette az összes utánpótlás bajnokságot és az edzéseket. A sportszakembereknek és az edzőknek az otthoni edzésprogram kialakítása és visszaellenőrzése lett az elsődleges feladat. Jelen vizsgálat célja, hogy egy 4 hetes otthoni edzésterv milyen hatással van az utánpótláskorú sportolók állóképességére vonatkozóan.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba (n=11) 14-15 éves kor közötti fiúkat, az NB I. Elit Akadémia U-15-ös korosztály labdarúgóit vontuk be. Az állóképesség felméréséhez 1 000 méteres futótesztet alkalmaztunk, a két mérés között 4 hét telt el. A felmérést (1 000 méter teszt) a játékosok Runtastic applikációval mérték, feltétel volt, hogy mindenki ugyanazt az alkalmazást használja, és az eredményről képernyőfotót készítsen. Az erőprogram és a futóprogram intenzitását RPE (rating of perceived exertion) skálával követtük nyomon. A terhelések optimális adagolásához egyénileg az A/C (akut/krónikus arány) terhelési arányt vettük figyelembe. A futóprogram megtervezése a maximális aerob sebesség alapján történt, egyénre szabottan. A maximális aerob sebesség becsléséhez 1 500 méteres futótesztet alkalmaztunk az állóképesség felmérését megelőzően.

Eredmények

A 4 hetes otthoni edzés során a játékosok átlag 16 edzésen vettek részt, ami tartalmazta az erőprogramot és a futóprogramot. Az erőprogram átlag 44 perc, a futóprogram átlag 40,5 perc terjedelmű volt. Az erőprogram átlag RPE 5,7 volt, a futóprogram átlag RPE pedig 6,7 értékelésű volt. A 16 edzés átlagosan 84,5 percet vett igénybe. Az (1.) 1 000 méter (217,36±7,07 sec); (2.) 1 000 méter (202,81±18,42 sec), átlagainak különbsége szignifikáns volt (p=0,005). A játékosok átlag 15 másodpercet javítottak az 1 000 méteres futóteszt időeredményükön. Megvizsgáltuk az edzésadatokat és a játékosok spiroergometriai adatait: Az RPE erőprogram – ATP (anaerob töréspont) r=-0,7553 (p=0,005), illetve az RPE futóprogram – ATP

r=-0,6759; (p=0,005) között negatív szignifikáns kapcsolatot találtunk. Valódi kapcsolatot találtunk továbbá a 16 edzés átlagidő – ATP/MP% (az anaerob töréspont pulzus, illetve ennek a maximális pulzus százalékában (r=-0,7063) között.

Következtetések

Az alaposan megtervezett otthoni edzéseknek és ennek folyamatos visszaellenőrzésének köszönhetően a játékosok állóképessége szignifikánsan javult. Figyelembe vettük, hogy a nagyon magas intenzitású edzések nagy stresszt rónak a szervezetre, éppen ezért az edzésprogram a mennyiségi extenzív tartományt célozta meg.

Összességében elmondhatjuk, hogy a korlátozott mozgás és a szervezett edzések beszüntetése bizonyos értelemben nem jelentett hátrányt, ha a teljesítményt limitáló tényezők fejlesztését (aerob kapacitás) vesszük figyelembe.

Kulcsszavak: Runtastic applikáció, maximális aerob sebesség, állóképesség, RPE

A karantén hatása az egészségmagatartásra: egy pilot kutatás eredményei

Berki Tamás

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

E-mail: berkítamas88@gmail.com

Bevezetés

A 2020-ban bekövetkezett koronavírus járvány valamennyiünkre nehéz terheket rótt. Az elmúlt fél évben állások szűntek meg vagy alakultak át és a járvány a társadalom valamennyi tagját érintette. A kutatásoknak köszönhetően azonban gyorsan kiderült, hogy a gyermekek és a serdülők kevésbé kitéttek a megbetegedéseknek, ám az ő szokásaikat is befolyásolták a tavasszal kötelezően elrendelt iskola bezárások és karantén intézkedések.

Vizsgálatunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy a digitális oktatás és a folyamatos otthonlét miben változtatta meg egészségmagatartási szokásaikat.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban összesen 41 serdülő korú leány vett részt, akiknek átlag életkora 15,90±1,49 év volt. A minta 73,3%-a a fővárosból került ki. A felmérést 2020 júniusában online formában, anonim önkéntes kérdőív segítségével végeztük. A kérdőívcsomagban rákérdeztünk a serdülők egészség- és rizikómagatartásaira, így képet kaptunk a felmérték táplálkozásáról, fizikai aktivitásáról és káros szenvedélyeiről is. A vizsgált változókat a HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) kutatásokban is alkalmazott kérdésekkel vizsgáltuk, melyeket a járványhelyzet körülményeinek megfelelően alakítottunk át. Ezek mel-

lett megmértük a serdülők depressziós hajlamát, melyhez a 10 tételes Gyermek Depressziós Kérdőívet használtuk fel. Az adataink értelmezéséhez leíró statisztikát alkalmaztunk.

Eredmények

A vizsgált egészségmagatartási változók pozitívabb képet mutattak a korábbi tanulmányokhoz képest. A mintában szereplők nagy arányban naponta reggeliztek, fogyasztottak zöldségeket és gyümölcsöket. Az édességek, szénsavas üdítők és az energiaital fogyasztása pedig drasztikusan visszaesett. A felmérésből kiderült, hogy a felmértek átlagosan $7,70 \pm 4,72$ órát mozogtak egy héten a karantén idején. A minta 73,2 százalékának fizikai aktivitását főleg a futás és az erősítés jellegű mozgások tették ki. A képernyőhasználat a mintában jelentősen megugrott a korábbi kutatásokhoz képest, mely elsősorban az online oktatásnak volt köszönhető. A bezártság egyik pozitívuma a rizikómagatartás formákban mutatkozott meg, ugyanis jelentősen visszaesett a dohányzás, az alkohol- és drogfogyasztás a felmért mintában. Megvizsgáltuk a serdülők depresszív viselkedését is. A felmértek 19,5%-át nem jellemezte depresszív tünet, míg 24,4%-uk zavart hangulatról számolt be. A mintában szereplő serdülő leányok egyharmadát viszont depresszív hangulat jellemezte a kérdőíves vizsgálat szerint, mely jóval rosszabb képet mutatott a korábbi tanulmányokhoz képest.

Következtetések

Kutatásunk kis elemszáma miatt nehéz következtetéseket levonni. Az egyértelműen látszik, hogy a család protektív szerepe miatt az egészségkárosító magatartás formák csökkentek és az egészséget védők pedig nőttek. Sajnos ezzel együtt sem nevezhető a 2020 tavaszi állapot ideálisnak, hiszen családok és barátok szakadtak el egymástól és a bezártságnak köszönhetően sokan érezték magukon a depresszió jeleit.

Kulcsszavak: COVID-19, egészségmagatartás, koronavírus, karantén, digitális oktatás

Serdülő kézilabdás leányok terhelés adaptációjának vizsgálata kétéves utánkövetéssel

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

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: tanczos.bettina@tf.hu

Bevezetés

Korábbi vizsgálatunkban megállapítottuk, hogy 16 éves korban a kiválasztott leány kézilabdajátékosok magasabb abszolút VO_2 , VCO_2 értékkel rendelkeztek, mint 14 éves korukban, ugyanakkor a relatív értékekben nem találtunk különbséget. A VO_2 felvétel javulása mögött egyrészt a megnövekedett izomtömeg, a magasabb stroke volumen, másrészt a magasabb ven-

tilláció (VE) állt, amit a légzéstérfogot (VT) növekedése okozott. A maximális pulzus (HR_{max}) csökkent. Az O_2 pulzus (stroke volumen*artériás-venás oxigéndifferencia) nőtt. Célunk volt a VO_2 , VCO_2 értékeket meghatározó spiroergometriás paraméterek terhelési lépcsőként történő vizsgálata és az összefüggések keresése.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban az a 26 játékos szerepelt, aki 2016-ban és 2018-ban is részt vett spiroergometriás teszten (2016: $14,2 \pm 0,5$ év; $171,0 \pm 5,4$ cm; $61,8 \pm 8,5$ kg; 2019: $16,6 \pm 0,5$ év; $172,9 \pm 5,7$ cm; $67,4 \pm 8,7$ kg). A kardiorespiratorikus állóképesség mérésére vita-maxima eljárást alkalmaztunk, Woodway futószalagon. A pulzus monitorozására Polar H7 szenzort használtunk. A gázcsere paramétereit (BF =légzésszám, VT, VE, VO_2 , VCO_2) V_{max} típusú készülékkel mértük, vizsgáltuk az O_2 pulzust és az RQ értéket (légzési hányados). A terhelési lépcsőkhöz tartozó utolsó 20 másodperces átlag értéket elemeztük. A vizsgálati eredmények statisztikai összehasonlítására egymintás t -próbát alkalmaztunk. Minden esetben $p < 0,05$ szignifikancia szintet határoztunk meg.

Eredmények

A terhelési idő függvényében már a terhelés 1. percétől kezdődően szignifikánsan magasabb volt a VO_2 , a VT, az O_2 pulzus értéke a 16 éves korcsoportban a 14 éves korcsoporthoz viszonyítva. A 2. perctől kezdődően szignifikánsan alacsonyabb maximális pulzust mértünk a 16 éves korcsoportban. Az idősebb korcsoport a terhelés 2-4 percében alacsonyabb BF-et és RQ-t ért el, a VCO_2 a 4. perctől volt szignifikánsan magasabb. A terhelés alatt a teljesítmény és a VCO_2 közötti korrelációt vizsgálva a két csoport között nem volt különbség, az összefüggés az $y = 11,5x + 103,6$; $R^2 = 0,996$ lineáris egyenlettel írható le. A BF és az RQ között lineáris összefüggést mutattunk ki ($y = 0,0176x + 0,2413$; $R^2 = 0,9906$), a két csoport között nem volt különbség.

A VT és az O_2 pulzus között szintén lineáris összefüggést mutattunk ki ($y = 6,5673x + 3,0862$; $R^2 = 0,9898$), a terhelés alatt a két csoport között itt sem volt különbség.

Következtetések

A terhelés alatt megfigyelt magasabb VO_2 értékek mögött döntően a nagyobb légzéstérfogot figyelhető meg, amit a testméretek változása és az alveolusok funkcionális fejlődése eredményez. A teljesítmény és a VCO_2 közötti lineáris összefüggés az izomműködés és a CO_2 termelés szoros kapcsolatát mutatja. A terhelés 2-4 perce között megfigyelt alacsonyabb RQ érték a fokozottabb zsírsavfelhasználásra és a metabolikus anyagcsereadaptációra utal. A terhelés alatti légzésszám növekedés az RQ értékével mutat szoros korrelációt és elsősorban a CO_2 eliminációt segíti elő, míg a légzéstérfogot változásából a szöveti O_2 felhasználásra következtethetünk.

Kulcsszavak: spiroergometria, kézilabda, utánpótlásport, VO_2 , VCO_2 , oxigénpulzus, RQ, légzéstérfog, légzésszám

15 éves kézilabdás fiúk összehasonlító vizsgálata

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

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: perlakyevelin1@gmail.com

Bevezetés

A vizsgálatunkban a Magyar Kézilabda Szövetség által 2017-ben és 2019-ben kiválasztott 15 éves kézilabdás fiúk spiroergometriás terheléses vizsgálati eredményeit hasonlítottuk össze. Arra voltunk kíváncsiak, hogy a 2002-ben és a 2004-ben született sportolók között testösszetételben, teljesítményben milyen hasonlóságok, illetve különbségek mutathatók ki.

Anyag és módszerek

A csoportok kialakítása során a decimális életkort vettük figyelembe, így csak a 15,0-15,9 éves sportolók eredményeit mutatjuk be, ezért a 2002-ben született csoportba 38 fő, a 2004-ben született csoportba 36 fő került. A testtömeg és a testösszetétel meghatározására DEXA (Lunar Prodigy Primo V16 típusú szkener) módszert alkalmaztunk. A nyugalmi szívfrekvenciát szívultrahang vizsgálat során, M-módban (PHILIPS IE33) mértük. A bal kamra üregi átmérőinek és falvastagságainak meghatározása mellett kiszámítottuk a bal kamra tömegét (LVM) is (Devereux és mtsai, 1986). A kardiorespiratorikus rendszer teljesítőképességének meghatározására futószalagos, spiroergometriás, percenként lineárisan emelkedő terhelést alkalmaztunk. A gázcsere paramétereit Jaeger CPX (Vyntus) készülékkel mértük. A pulzusszámot Polar órával regisztráltuk.

Az adatok statisztikai elemzésére Student kétmintás *t*-próbát alkalmaztunk. A szignifikancia szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

A testmagasságban ($183,1 \pm 8,4$ vs. $181,7 \pm 6,9$ cm) és a testtömegben ($74,4 \pm 10,8$ vs. $76,4 \pm 11,6$ kg), izomtömegben ($31,9 \pm 4,3$ vs. $32,0 \pm 4,0$ kg), csonttömegben ($3,12 \pm 3,6$ vs. $3,18 \pm 3,6$ kg), zsírtömegben ($14,1 \pm 5,2$ vs. $15,1 \pm 6,1$ kg) nem volt különbség. A 2004-ben született csoport teljes láb csontsűrűsége (BMD) ($1,44 \pm 0,1$ vs. $1,50 \pm 0,01$ g/cm²) és a gerinc BMD értéke ($1,12 \pm 0,12$ vs. $1,18 \pm 0,13$ g/cm²) szignifikánsan magasabb volt ($p < 0,05$). A szívultrahang vizsgálat során az EDV – bal kamrai végdiasztolés térfogat ($133,6 \pm 16,4$ vs. $133,5 \pm 16,5$ ml), az ESV – bal kamrai végszisztolés térfogat ($45,7 \pm 10,3$ vs. $44,9 \pm 10,6$ ml), az SV – pulzustérfogat ($87,8 \pm 11,2$ vs. $88,9 \pm 9,8$ ml) és az LVM – bal kamrai izomtömeg ($151,1 \pm 27,5$ vs. $161,2 \pm 29,0$ g) értékek között nem volt szignifikáns

különbség. A 2004-ben született csoport relatív falvastagsága diasztolés és szisztolés értékei szignifikánsan magasabbak a 2002-ben született csoporthoz képest.

Nem találtunk különbséget a futási idő (460 ± 62 vs. 464 ± 56 sec), a teljesítmény (333 ± 47 vs. 340 ± 48 Watt), a VO_{2peak} ($3\,993 \pm 532$ vs. $3\,977 \pm 441$ ml/perc) a pulzusszám (188 ± 6 vs. 190 ± 7 ütés/perc) és az oxigénpulzus ($20,9 \pm 3,0$ vs. $20,5 \pm 2,6$) értékeiben. A 2004-ben született csoport ugyanazt az oxigénfelvételt szignifikánsan magasabb ventilációval ($110,9 \pm 17,0$ vs. $127,9 \pm 14,9$ l/perc), magasabb légzési volumennel ($2,35 \pm 0,39$ vs. $2,59 \pm 0,35$ liter) és azonos légzésszámmal ($48,0 \pm 8,5$ vs. $49,9 \pm 7$ l/perc), de alacsonyabb $O_2\%$ -kal ($4,48 \pm 0,48$ vs. $3,92 \pm 0,38$ %) érte el. A 2004-es csoport az azonos teljesítményét szignifikánsan magasabb VCO_2 ($3\,926 \pm 482$ vs. $4\,374 \pm 608$ ml/perc), RQ – légzési hányados ($1,072 \pm 0,071$ vs. $1,153 \pm 0,067$) és tejsav ($8,1 \pm 1,7$ vs. $10,6 \pm 2,6$ mmol/l) értékkel teljesítette a 2002-es csoporthoz képest.

Következtetések

A két csoport között, az általában vizsgált testösszetétel, ultrahang és teljesítmény paraméterek között nem tudtunk különbséget kimutatni. Ugyanakkor, ha az élettani paramétereket összefüggéseiben, részleteiben is vizsgáljuk, akkor megállapíthatjuk, hogy a 2004-es csoport ugyanazt a teljesítményt és O_2 felvételt jelentősebb anaerob igénybevétellel érte el, amit az alacsonyabb $O_2\%$, a magasabb RQ és tejsav értékek is alátámasztanak. A kiválasztott 2004-es csoport, terhelésre adott élettani válaszreakciója alapján úgy tűnik, hogy mérsékelt aerobic, de jobb anaerob mutatókkal rendelkezik a 2002-es csoporthoz viszonyítva. Azt most még nehéz megmondani, hogy sportági kiválasztás szempontjából melyik évfolyam lesz eredményesebb, de a kiválasztott sportolók két éves követéses vizsgálata, reményeink szerint hozzájárul majd a sportági adaptáció jobb megismeréséhez.

Kulcsszavak: kézilabda, utánpótlás, VO_2 , RQ, légzési térfogat, stroke volumen, DEXA

Elegendő a heti rendszerességű gyakorlás? 10 alkalmas kezdő szintű hatha jóga gyakorlás fiziológiai hatásai

Csala Barbara^{1,2}, Köteles Ferenc²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: csala.barbara@ppk.elte.hu

Bevezetés

Mára számtalan empirikus eredmény bizonyítja a jóga gyakorlás kedvező hatásait a fizikai és fiziológiai egészségre nézve. Az azonban továbbra is fontos kutatási kérdés, hogy milyen minimális gyakorlási rendszeresség mellett jelentkeznek pozitív változások.

Jelen kutatás célja a heti rendszerességű jógyakorlás hatásainak vizsgálata volt 10 alkalmas hatha jóga program keretében.

Anyag és módszerek

A minta 82 egészséges női egyetemista hallgatóból állt (átlag életkor: $22,0 \pm 3,83$ év). A jogacsoport ($n=49$) 10 alkalmas kezdő szintű jogakurzuson vett részt heti rendszerességgel, míg a kontrollcsoport ($n=33$) nem részesült intervencióban. Egy héttel a kurzus előtt és után testtömeg-index (BMI), testzsír százalék, egyensúly (egy lábon állás teszt nyitott és csukott szemmel, functional reach teszt), hajlékonyság (oldalra hajlás teszt, módosított ülésben előre hajlás teszt), core izomerő (plank teszt), valamint nyugalmi szívfrekvencia és szívfrekvencia variabilitás (RMSSD) mérésére került sor.

Eredmények

A statisztikai elemzés szignifikáns interakciós hatást mutatott a nyitott szemmel végzett egy lábon állás, az oldalra hajlás és a módosított ülésben előre hajlás teszt esetén. A plank tesztet tekintve az összetartozó egymintás t -próba szignifikáns javulást mutatott a jogacsoportban. A többi mérési mutató esetén nem találtunk szignifikáns eredményeket.

Következtetések

Jelen eredmények azt mutatják, hogy már a heti rendszerességű jógyakorlás is kedvező hatással bír az egyensúlyra, a hajlékonyságra és a core izomerőre 10 alkalmat követően. A BMI, testzsír százalék, szívfrekvencia, illetve szívfrekvencia variabilitás esetén azonban feltehetőleg intenzívebb, vagy hosszabb intervencióra van szükség.

Kulcsszavak: hatha jóga, egyensúly, hajlékonyság, core izomerő, szívfrekvencia

Szabadidős sportlétesítmények hatékonyságának vizsgálata

Cselik Bence, Paár Dávid, Melczer Csaba,
Laczkó Tamás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A kutatás célja megismerni a Pécs városában 2015 óta működő Tüskésréti sportpálya sport és rekreációs, valamint szabadidős szolgáltatásainak kihasználtságát. A vizsgálat további célja volt feltárni a fogyasztók demográfiai, szociokulturális és szocio-ökonómiai jellemzőit, valamint sportolási és szabadidő eltöltési szokásait, illetve motivációit. A vizsgálat kiemelt céljai közé tartozott megismerni a sportlétesítmény generálta változásokat az egyének sportolási szokásaiban, valamint az infrastruktúra használatá-

hoz kapcsolódó fizetési hajlandóság mértékét és különböző aspektusait. Ezekkel az információkkal egyfajta hazai referencia értéket kívántunk megfogalmazni a hasonló, ingyenesen használható szabadidős sportlétesítmények tervezését és működését értékelő gazdasági és társadalmi elemzésekhez.

Anyag és módszerek

Az elsődleges, keresztmetszeti kutatás alapját egy anonim önkitöltős kérdőív képezte. A kutatás célcsoportja a Pécsi Tüskésréti sportpályát használó 15 évnél idősebb lakosság volt. A kényelmi mintavétel módszerével összeállított minta elemszáma 612 fő volt. Az adatfelvétel 2020. augusztus-október hónapokban zajlott. A kapott eredményeket leíró statisztikai módszerekkel értékeltük és mutattuk be, míg a pálya használatát és a fizetési hajlandóságot befolyásoló demográfiai, szociokulturális, szocio-ökonómiai és földrajzi tényezők közötti összefüggéseket többváltozós regressziós modellek segítségével kívántuk feltárni. A sportpálya gazdasági és egészségi értéket teremtő hatásának becsléséhez a CBA módszer koncepcióját és elemeit használtuk.

Eredmények

Az adatfelvétel előzetes eredményei alapján egyértelműen tapasztalható a magasabb iskolai végzettség, valamint a kedvezőbb foglalkozási és anyagi státusz felülreprezentáltsága, illetve a hazai átlagos viszonyoknál szignifikánsan kedvezőbb sportolási gyakoriság a pályát használók körében. A kérdezettek 5%-a a Tüskésréti sportpálya megvalósulásának következtében kezdett el sportolni, míg további 22%-uk esetében pozitívan változtak a sportolási szokásaik (gyakoriság és időtartam tekintetében) a településen egyedülálló infrastruktúra hatására. A pálya használatáért alkalmanként átlagosan 395 forintot fizetnének a használók. A sportpályához kapcsolódó adó-fizetési hajlandóság alapján a Tüskésréti infrastruktúra beruházási és fenntartási költsége hozzávetőlegesen 5 év alatt térülne meg a finanszírozó (önkormányzat) számára.

Következtetések

A Tüskésréti sportpályához hasonló, ingyenesen használható sportlétesítmények igénybe vevőinek megismerése mellett vizsgálatunk eredményei rámutatnak az ilyen típusú létesítmények sportolási szokásokat kedvezően befolyásoló szerepére, valamint segítséget nyújtanak olyan elemzések pontosabb kivitelezésében, amelyek a hazai szabadidős sportinfrastruktúrák társadalmi, illetve egészségi értékteremtő képességét, vagy a gazdasági megtérülését vizsgálja.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, egészség sport, szabadidő sport, fizetési hajlandóság

„A kutatás a 20765/3/2018/FEKUSTRAT projekt keretein belül került megvalósítására.”

Fiatal sportolók funkcionális mozgás- mintáinak elemzése – pilot study

Csillik Árpád¹, Griff Annamária², Bosnyák Edit²

¹Újbudai Grosics Gyula Sport Általános Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: csillika11@gmail.com

Bevezetés

Napjainkra számos mozgáselemző módszer terjedt el a sportszakemberek körében, közülük a jelen vizsgálatban is alkalmazott Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) az egyik leggyakrabban használt protokoll. Az FMS segítségével becsülhető a sportolók és a mozgásszegény életmódot folytatók sérülési rizikója, valamint az eredményekre alapozva hatékony korrekciós mozgásprogram tervezhető. Kutatásunk célja volt feltérképezni az FMS tesztek alapján tapasztalható sportági, nemi és specializációs jellegzetességeket.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 41 fő vett részt (18 leány, 23 fiú; átlag-életkor: $11,17 \pm 1,05$ év) 7 különböző sportágból (ritmikus gimnasztika (n=5), úszás (n=5), torna (n=5), vívás (n=7), atlétika (n=5), kosárlabda (n=8), labdarúgás (n=6)), amelyekből az első három korai, míg a többi késői specializációt igényel. A résztvevők a teljes FMS protokollt végrehajtották, szakértői felügyelet mellett.

Eredmények

A szűrés összpontszámában különbség volt a fiúk és a leányok között ($p=0,016$). A leányokkal ellentétben a fiúk átlaga nem érte el a 14 pontot, mely eredmény így a „magnövekedett sérülési kockázat” tartományában maradt. A három – dominánsan motoros kontrollt igénylő – mozgásminta által alkotott funkcionális mintacsoport eredményei szignifikánsan ($p=0,010$) jobbabbak voltak a másik két mintacsoportéhoz képest. A leányok jobban teljesítettek a mobilitás és a funkcionális mintákban, mint fiú társaik, míg a stabilitás feladatok tekintetében nem volt különbség a nemek között. Az egyes feladatok végrehajtási minősége alapján a leányok a kitörés, az aktív nyújtott lábemelés és a mély guggolás, míg a fiúk a törzs-stabilitás fekvőtámasz tesztekben voltak sikeresebbek. Az FMS feladatai során fájdalom legtöbbször az úszóknál és a tornászoknál fordult elő. A korai és a késői specializációjú sportágcsoportok között nem találtunk különbséget az FMS összpontszámában.

Következtetések

A hasonló edzésműlt, és az adott sportágak kizárólagos üzése miatt az összes fiatal sportoló a „korai specializált” kategóriába sorolható annak ellenére, hogy a sportágak egy része ezt nem igényli. A pubertáskor előtti mérések időben felhívják a figyelmet a rejtett hiányosságokra: ismételt szűrésekkel rendszerezettebb és egyénre szabottabb felkészítés valósulhatna meg,

ami alacsonyabb sérülési kockázattal rendelkező fiatal sportolókat eredményezhet.

Kulcsszavak: FMS, fiatalok sportolók, specializáció

Szenior korúak fitsségi állapotát meghatározó módszerek összehasonlító vizsgálata az SDNN, 6MWT és lépésszám adatok alkalmazásával

Dergez Teodóra¹, Karsai István², Ács Pongrác³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: teodora0925@gmail.com

Bevezetés

Az időskorúak életminőségét jelentős mértékben meghatározza aktuális fitsségi állapotuk. Jelen helyzetben a rendszeres fizikai aktivitás immunerősítő hatása életet menthet meg, így az aktív életvitel elősegítése különös aktualitással bír. Intervenciók megszervezése, lebonyolítása mellett a hatások mérése is elengedhetetlen. A fejlesztő hatás mérésére több módszert is alkalmaznak, megbízhatóságukat a körülmények nagymértékben befolyásolják. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a fitsségi szint megállapítására alkalmazható gyors és költséghatékony eszközök eredményei között milyen összefüggések találhatók. Vizsgálatunk tárgyává tettük a már elérhető áron megvásárolható azonnali HRV elemzést nyújtó WIWE eszközzel mért SDNN értéket, valamint a 6MWT (6 perces sétateszt) során megtett távolságot és a Health Fit Pro Future Vibe eszköz által mért lépésszám adatokat.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban való közreműködésre időskorú, 60 év feletti személyeket kértük fel N=15 (9 nő, $65,3 \pm 3,8$ év). Kizártuk a vizsgálatból a mozgáskorlátozott személyeket. Elemzés céljára HRV értékeket biztosító smart eszköz (WIWE) adatait, valamint a 6 perces sétateszt (6MWT) során megtett távolságot és okos órával regisztrált lépésszám adatokat alkalmaztunk. Az alapstatisztikai számítások mellett, Pearson korreláció számítást végeztünk az IBM SPSS 22 programcsomag segítségével, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ értéken állapítottuk meg.

Eredmények

A normál RR intervallumok variabilitása (ultragyors, 60 sec-es elemzési módszer) SDNN = $14,2 \pm 4,3$ msec, a 6MWT során megtett távolság $415,7 \pm 36,4$ m, a lépésszám 530 ± 51 volt.

A megtett távolság és a lépésszám korrelációt mutat ($r=0,801$; $p=0,00$). Összefüggések találhatók a 6MWT és a lépésszám között ($r=0,637$; $p=0,01$). Az SDNN és a megtett távolság, valamint a lépésszám között nincs szignifikáns kapcsolat ($p > 0,05$).

Következtetések

A 6 perces séta alatt megtett távolság és a lépésszám pozitív irányú összefüggést jelez. A 6MWT kiértékelési útmutatója alapján további kapcsolat fedezhető fel a lépésszám vonatkozásában, mivel itt figyelembe vettük az életkort, a testmagasságot és a BMI értékeket is (<https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm>). Ellenben az SDNN és a megtett lépésszám között nem találtunk szignifikáns kapcsolatot.

Kulcsszavak: idősor, smart eszköz, 6MW teszt, HRV, fizikai aktivitás

Az NB2-es férfi labdarúgók és NB1/B férfi kézilabdázók kardiorespiratorikus teljesítmény mutatóinak összehasonlító vizsgálata laborkörülmények között

Derkács Evelin, Melczer Csaba, Nagy Dóra, Makai Alexandra, Betlehem József, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

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

Bevezetés

Az egyes szervrendszerek működésében a fizikai terhelés hatására akut változások alakulnak ki, mely változások függenek a terhelés tartalmától, intenzitásától, formájától és gyakoriságától.

A sportági sajátosságok (edzőmunka, versenyidő, környezet) meghatározók az aerob-anaerob anyagcsere folyamatok változásában, illetve a sportoló fizikai teljesítőképességének/teherbírásának mértékében. Vizsgálatunk célja, hogy laborkörülmények között megvizsgáljuk az NB2-es férfi labdarúgó csapat játékosainak (PMFC) és az NB1/B osztályban szereplő férfi kézilabda csapat játékosainak (PTE-PEAC) terhelésélettani mutatóit, továbbá a kardiorespiratorikus értékek által információt kapjunk a terhelési szakaszokat jellemző élettani mutatókról (RER (respiratory exchange ratio), HRmax, VO₂max, teljesítmény (Watt), terhelés időtartama). Feltételeztük, hogy a sportági sajátosságokból adódóan a két csapat élettani mutatói eltérőek lesznek.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során teljesítménydiagnosztikai laboratóriumban mértük fel a labdarúgók és a kézilabdázók kardiorespiratorikus jellemzőit (N=40). A statisztikai adatfeldolgozás során, leíró és következtetési statisztikai módszert alkalmaztunk az SPSS 22 programcsomag segítségével (korrelációs analízis, kétmintás t-próba).

Eredmények

A PMFC (NB2) férfi labdarúgó csapatának átlag magassága és életkora alacsonyabb (181,95±6,92 cm; 23,80±3,56 év), mint a PEAC férfi kézilabda csapat játékosainak átlag magassága és életkora (187,74±4,79 cm; 24,11±5,05 év). A sportolók testtömegét tekintve a kézilabdázók átlagban magasabb értéket

mutatnak (86,16±13,94 kg), mint a labdarúgók (76,45±8,98 kg).

A kétmintás t-próba eredményei alapján nincs szignifikáns (p<0,05) eltérés a vizsgált kardiorespiratorikus értékek és az élettani mutatók között. A két csapat játékosainak eredményei minimális különbséget mutatnak, a RER, VO₂max, terhelés időtartama, Watt és a maximális pulzusra vonatkozóan. Szignifikáns különbség nem állapítható meg, de a labdarúgók magasabb értékeket értek el, a RER, VO₂max, a terhelés időtartama és a HRmax értékére vonatkozóan. A kézilabdázók leadott teljesítménye (Watt) magasabb volt, mint a labdarúgóké.

Következtetések

A magasabb testtömeg értékükből adódóan a kézilabdázók nagyobb teljesítmény leadásra (Watt) voltak képesek, mint a labdarúgók, ebből az alábbi következtetést vontuk le. A testtömeg jelentős befolyással bír a teljesítmény (Watt) leadásában. A labdarúgók valószínűsíthetően a sportági sajátosságokból adódóan töltöttek el több időt a futópádon és értek el magasabb VO₂max értéket.

A kézilabdázás a labdarúgással szemben megkívánná a magasabb anaerob küszöb értéket, míg a labdarúgás a magasabb VO₂max értéket. Az eredmények kiértékelése után az edzőknek javaslatot tettünk ezen értékek figyelembevételére.

Kulcsszavak: labdarúgás, kézilabda, RER, VO₂max, Watt, HRmax

„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.”

Az egészség tőke, mint emberi tőke beruházás

Gottfried Péter

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vezetés- és Szervezéstudományi Intézet, Emberi Erőforrás Menedzsment Tanszék, Debrecen

E-mail: gottfried.peter@econ.unideb.hu

Bevezetés

Napjainkban a szervezetek működésében az egyik legfontosabb tőketípus az emberi tőke, valamint a hozzá szorosan kapcsolódó egészség tőke. Az egészségi állapot az emberi tőke egy olyan formája, ami befolyásolja a termelést. Az egészség, mint tőketípus három egymással összefüggő területre bontható. A tényezők közé tartozik az egyén szempontjából optimális beruházás az egészségi állapotba, valamint a szervezeti- és kormányzati szemponttól történő ráfordítások. Az egészség lehet a gazdasági növekedés előrejelző motívuma, aminek több pozitív hatása is van, mint a meg-növekedett megtakarítások, munkaerő-piaci rész-

vétel, valamint a termelékenység növekedése. A munkavállalók egészsége fontos költség tényezője a szervezeteknek, valamint kulcs tényezője a gazdaság termelékenységének.

Kutatásom általános célkitűzése feltárni az egészség tőke fogalmi meghatározásait a nemzetközi és a hazai szakirodalmi forrásokban, valamint a központi célkitűzés, hogy a szervezetek milyen módon járulnak hozzá a munkavállalók egészség tőkéjének fejlesztéséhez.

Anyag és módszerek

Kutatásomban elvégzett kereséseimet négy adatbázis (Google Scholar, Pubmed, Medline, ScienceDirect) segítségével hajtottam végre. A keresések során felhasznált kulcsszavak közé tartozott az „egészség tőke”, „munkahelyi egészségfejlesztés”, „fizikai aktivitás”, valamint „sport”. Az analízis fő szempontja az volt, hogy a kutatás során elvégzett konceptualizálást, magyar és a nemzetközi szakirodalmi források alapján is elvégezzem.

A vizsgálatomban „félleg szisztematikus” irodalom összefoglaló módszert alkalmaztam. A „félleg szisztematikus” módszert abban az esetben használják, amikor a témát különböző megközelítések alapján konceptualizálták. Fontos továbbá, hogy a témát eltérő tudományterületeken vizsgálták, ami azért is releváns tényező, mivel ennek alapján a teljes szisztematikus elemzés helyett ideálisabb a „félleg szisztematikus” elemzést alkalmazni.

Eredmények

A munkahelyi egészségfejlesztő programok, szignifikáns mértékben pozitív munkaerő-piaci eredményeket generálnak. Itt fontos megemlíteni, hogy a munkaerő-piaci hatások mellett, több tanulmány a programok megtérülésével is foglalkozott, amelyek alapján hasonlóan a munkaerő-piaci hatásokhoz, meghatározó részben a programok pozitív hatásait (költséghatékonyaságát) bizonyították.

Egyéni, szervezeti, és kormányzati szinten, az egészség tőke fejlesztés segítségével releváns munkaerő-piaci hatást érhetnek el. A jelentős eredmények közé sorolhatjuk az egészségügyi költségek, betegszabadságok, presenteeism redukálást, illetve a munkateljesítmény, a termelékenység és a munkahelyi elkötelezettség növelését.

Következtetések

A szakirodalmi források elemzése után arra a konklúzióra jutottam, hogy az egészség tőke fejlesztése komoly potenciált jelent a szervezetek számára. Az egészség tőke hatékony fejlesztésének bevált módszere a munkahelyi egészségfejlesztő programok, amelyek közül a fizikai aktivitás és a sport is meghatározó szerepet játszik.

Kulcsszavak: egészség tőke, munkahelyi egészségfejlesztés, fizikai aktivitás, sport

Kimutatható-e összefüggés az MCT1 gén T1470A polimorfizmusa és néhány teljesítmény-élettani mutató között?

Griff Annamária, Bosnyák Edit, Csillik Árpád, Tóth Miklós, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: griff.annamaria@gmail.com

Bevezetés

Vizsgálatunkban a fenti kérdésre kerestük a válaszokat, amelyben az 1-es típusú monokarboxil transzporter (MCT1) gén T1470A polimorfizmusaival foglalkoztunk. A monokarboxil transzporterek a mitokondriális membránon, illetve a szarkolemmán keresztül laktátot, piruvátot, zsírsavakat és ketontesteket szállítanak. A tanulmányban szereplő géntípusoknál a major „T” allél előfordulása a legtöbb esetben gyakoribb az élsportolók körében, ezért érdemes kapcsolatot keresni az allél és a teljesítmény között, míg a minor „A” allélt hordozóknál akut terhelést követően jelentősebb a laktát felhalmozódás és lassabb az elimináció is, illetve egyes tanulmányok szerint a zsírtmentes tömeg nagyobb arányt képvisel a teljes testtömegeből. Elemzésünk célja volt a magyar élsportolók körében az MCT1 T1470A genotípus és allélfrekvenciáinak elemzése állóképességi, erő-domináns és csapatsportágakat képviselő sportolók mintáinak összehasonlításával, valamint összefüggéseket kerestünk a laktát koncentrációval, a relatív maximális oxigénfelvétellel ($relVO_2max$) és a sovány testtömegeggel.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 214 fő élsportoló és 89 fő kontroll személy szerepelt, összesen 303 fő, átlagéletkoruk $26,31 \pm 5,76$ év volt. A sportolókat három csoportba osztottuk sportági sajátosságuk alapján: állóképességi ($n=107$), erő-domináns ($n=41$) és csapatsportágak ($n=66$). Az antropometriai adatok felvétele után spirometriás vita maxima terhelésen 66 sportoló vett részt a különböző csoportokból. Laktát mérésre a futószalagos vizsgálat előtt, a terhelés maximumán és a restitúció 5. percében került sor. A genotípus-meghatározás DNS-chip segítségével történt. A statisztikai elemzéseknél $p < 0,05$ volt a szignifikanciaszint.

Eredmények

A sportolók és a kontrollesport genotípus és allél frekvenciáiban nem mutatkozott eltérés. A sportolói alcsoportok közül az állóképességi és a csapatsportolók genotípus gyakoriságai azonban különböztek ($p=0,01$). A minor A allélt hordozóknál szignifikánsan magasabbak voltak a maximális laktátértékek (AA: $13,6 \pm 2,26$; TA: $9,88 \pm 1,18$; TT: $8,5 \pm 1,40$ mmol/l; $p < 0,01$) és a felhalmozódás is jelentősebb volt (AA: $12,14 \pm 2,32$; TA: $8,27 \pm 1,20$; TT: $6,98 \pm 1,13$ mmol/l; $p < 0,01$). Az oxigénfelvevő képesség ($relVO_2max$) és a sovány testtömeg értékei nem mutattak eltérést sem

az allélok, sem pedig a genotípus alapján kialakított csoportokban.

Következtetések

Az MCT1 gén A/T polimorfizmusa és az aerob teljesítmény, valamint a testösszetétel kapcsolata a vizsgált mintában nem volt igazolható. Ugyanakkor a laktát koncentrációk értékeinek alakulása alapján az anaerob teljesítmény genetikai háttérben szerepet játszhat a polimorfizmus.

Kulcsszavak: MCT1, élsportolók, laktát, sovány testtömeg

Egyetemi hallgatók szomatikus és pszichológiai jellemzői

Hellner Szelina^{1,2}, Tóth László², Sziráki Zsófia², Szmodis Márta²

¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: szelina.hellner@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás, a mozgás az egészség megőrzésének alapvető feltétele. A sport kimagasló társadalmi szerepe éppen abból adódik, hogy humán tevékenység, a szocializáció jelentős eszköze, emellett rendkívül fontosak a biológiai hatásai. Vizsgálatunkban arra kerestük a válaszokat, hogy a fiatal felnőttek életében az egyetemre, főiskolára való bekerülés milyen nehézségeket okoz. Szomatikus és pszichológiai jellemzőiket felmérve, elsősorban a tanulmányi terhelés okozta stresszhelyzet fizikai és fiziológias állapotra gyakorolt hatását elemeztük. Jelen kutatásban a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem hallgatóinak szomatikus és pszichológiai jellemzőit, valamint sportolási szokásaikat vizsgáltuk.

Anyag és módszerek

A felmérésben az alapképzésben (BSc) résztvevő első- és másodéves egyetemi hallgatók vettek részt. A vizsgálat során összesen 147 hallgató eredményeit tudtuk rögzíteni (81 nő és 66 férfi), a BME Sportközpontjában, testnevelésórán végzett mérések során. A szomatikus jellemzőket antropometriai adatok (testmagasság, testtömeg, BMI) rögzítésével végeztük és fizikai állapotfelméréssel (a maximális oxigénfelvétel-képesség becslésére 20 méteres állóképességi ingafutás teszt, a vázizomzat fittségének jellemzésére a kézi szorítóerő mérése) egészítettük ki, a sportolási szokásokat egy nyolc kérdéses saját készítésű kérdőívvel rögzítettük. A hallgatók kardiovaszkuláris állapotát pulzus- és vérnyomás értékeik elemzésével jellemeztük. A pszichológiai jellemzők felmérésére a félév első és második oktatási hetén a hallgatók a BFI-5 dimenziós személyiségtesztet töltötték ki, mely öt alapvető dimenzió mentén méri a személyiséget. Elemeztük a nemek közötti különbségeket, illetve a sportolás rend-

szerezése és a személyiségjegyek közötti összefüggéseket próbáltuk feltárni. Az eredmények feldolgozását matematikai-statisztikai módszerekkel, SPSS szoftver segítségével végeztük.

Eredmények

A teljes minta 80%-a a rendszeresen sportoló kategóriába volt sorolható, az egyetemi hallgatók mindössze ötöde nyilatkozta, hogy rendszertelenül, vagy egyáltalán nem végez fizikai aktivitást. A nők közel 30%-a a BMI alapján túlsúlyos volt. A BMI értéke és a 20 méteres ingafutás, valamint a kézi szorítóerő eredménye nem mutatott összefüggést.

A személyiségdimenziók vizsgálatára a Big Five Inventory magyar nyelvű változatát alkalmaztuk. Az eredmények szerint a férfi-nő összehasonlításban a populációra jellemző női érzelmi instabilitás nem jelenik meg, a barátságosság szignifikánsan magasabb értékei mellett. A rendszeresen sportolóknak személyiségdimenziói az öt dimenzióból háromban mutattak eltérést a nem sportolókkal összehasonlítva. A rendszeresen sportolóokra az extravertió, a barátságosság és az érzelmi stabilitás kedvezőbb pontszámai jellemzők. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a specifikusan homogén minta (műszaki érdeklődés) férfi-nő összehasonlításban a populációra jellemző eredményektől eltérő különbségeket mutatott. A rendszeres fizikai aktivitás és a kedvezőbb személyiségstruktúra összefüggése bizonyított, amit eredményeink szintén megerősítenek.

Hipotézisünk, miszerint mérhető különbséget feltételeztünk a rendszeresen és rendszertelenül sportoló hallgatók között mind fittségi mutatóik, mind személyiségvonásaik tekintetében beigazolódott.

Következtetések

A vizsgálatainkból arra a következtetésre jutottunk, hogy a jövőben nagyobb mintavétellel, valamint visszaméréssel kell a tanulmányi terhelés okozta stresszt feltérképezni.

Kulcsszavak: egyetemi hallgatók, antropometria, fittségi állapot, személyiségvonás

A Pozsonyi Torna Egylet története a megalakulástól Trianonig

Iváncsó Ádám

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
Debreceni Egyetem, Történelmi és Néprajzi
Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: adam.ivancso@yahoo.ca

Bevezetés

A dualizmus időszaka a magyarországi polgárosodás fénykorának számított. A pozsonyi lakosság élénk közösségi élete révén számtalan egyesület alapított a 19. század utolsó harmadában, közöttük több olyan szervezetet, amelyek hosszú évtizedekre meghatározó szerepet játszott a város életében. Ezen egyesületek egyi-

ke volt az 1880-ban alapított Pozsonyi Torna Egylet (PTE), amelyről jelentősége ellenére magyar nyelvű történeti feldolgozás mindeztidáig nem készült.

Anyag és módszerek

A kutatásom során felhasználtam a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum Kerecsi-hagyatékában található 20 darab PTE évkönyvet, amelyek az első világháború előtti időszakból származnak, s jelentős részben lefedik a klub történetének a magyar érában töltött időszakát. Amellett, hogy ez a gyűjtemény a PTE legteljesebb egyben maradt hagyatékának tekinthető, az évkönyvek jelentősége abban is áll, hogy a klub identitása és hitvallása mellett beszámolnak az elvégzett sportszakmai tevékenységről, a tagok közösségi életéről, valamint a jelentősebb infrastrukturális fejlesztésekről. Ezen forrásokból kinyert információkat kiegészítettem olyan korabeli sajtótermékek közleményeivel, mint a Herkules, a Sport-Világ, a Sporthíradó, vagy a Nemzeti Sport. Az évkönyvekkel szemben ezek a sajtóorgánumok többé-kevésbé pártatlan szemszögből mutatták be a klub szerepét és jelentőségét a magyar sportéletben.

Eredmények

A kutatásom révén egyrészt feltártam annak a folyamatát, ahogy a modern sportmozgalom a 19. század végén teret nyer egy vidéki nagyvárosban, másrészt bemutattam a klubépítés folyamatának rögzös útját, amely a kezdeti közöny leküzdése után több éves kemény munkával megnyeri magának a lakosság támogatását. Emellett fontos tényező, hogy a PTE nemzeti identitású klubként határozta meg önmagát, így a kutatásom révén ismertetem a helyi magyar, illetve a hungarus tudatú német és szlovák polgárság életének egy szeletét, amely az első világháború előtti Pozsony társadalmának összképéhez további adalékokkal szolgálhat.

Következtetések

A Pozsonyi Torna Egylet a tornamozgalom mellett úttörő szerepet játszott a szabadtéri versenysportoknak a Felvidéken történő meghonosításában. A lakosság és a városvezetés kezdeti közöny után fokozatosan megkedvelte a klubot, és a századfordulóra már olyan szintű támogatásban részesítette azt, hogy a PTE felépíthette a korszak legmodernebb vidéki sporttelepét. Az általuk megteremtett stabil alapok nagy szerepet játszottak a város sportéletének későbbi kiteljesedésében.

Kulcsszavak: Pozsonyi Torna Egylet, sporttörténet, torna, atlétika, Felvidék

Az egészséges életvitel és helyes életmód kialakításával foglalkozó szakemberek attitűdje egy vizsgálat eredményeinek függvényében

Katona Máté^{1,2}, Eigner Eszter^{1,2}, Tóvári Ferenc¹, Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: katonamate91@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres testmozgásra való nevelés rendkívül nagy szerepet játszik az egészséges életmód kialakításában gyermek- és felnőttkorban egyaránt. Azonban az ehhez szükséges infrastruktúrával és szervezeti keretekkel kevésbé rendelkeznek a kistérségek települései. Itt is lehetőség van ugyan futásra, kerékpározásra, túrázásra, azonban számukra a közösségteremtés szempontjából lényeges elem lenne, hogy a csapat-sportágak úzésére is legyen alkalmas helyszín, illetve a vízzel kapcsolatos sportokat is kipróbálhassák, magabiztos úszástudást szerezzenek.

Anyag és módszerek

A kistérségi problémákra és helyzetre kívánta felhívni a figyelmet a Bükkösd Jövőjéért Alapítvány által végzett EFOP-5.2.2-17-2017-00022 pályázat és kutatás, amelynek célja, hogy az életmód területéhez kapcsolódva, azon belül a célcsoport – humán szolgáltatást nyújtó szakemberek – számára releváns hazai és nemzetközi tapasztalatokon és példákön alapuló szakmai, módszertani ajánlásokat fogalmazzon meg, elősegítve a helyi önkormányzat, civil szervezetek és klubok egészségmegőrzéssel és sporttal kapcsolatos feladatellátását, vagy erre irányuló tevékenységeik irányvonalát. Kérdőíves vizsgálatunkban a mintavétel (N=303) az egészségmegőrzésben dolgozó, a humán szolgáltatások területén tevékenykedő, a lakossággal közvetlen kapcsolatban lévő, valamint az egészséges életmód kialakításával jövőben foglalkozni kívánó szakemberek (orvostanhallgatók, sport- és rekreációs-szervező, illetve testnevelő tanár szakos hallgatók) köréből került ki, többlépcsős formában. A főbb kérdéskörök az egészségmegőrzés, prevenció, táplálkozási szokások és a mozgáskultúra, sport iránti attitűdjüket vizsgálta. Az adatok feldolgozása egyszerű matematikai-statisztikai módszerekkel leíró jellegű, amely egy lehetséges iránymutatáshoz szükséges állapotfelmérésként szolgált.

Eredmények

Az eredményekből kiderült, hogy akik az egészségmegőrzéssel foglalkoznak munkájuk során, sokkal nagyobb arányban fordítják szabadidejüket egészségük szinten tartására, mint akik nem ezen a területen végzik mindennapos munkájukat. A teljes mintában az

egészséggel összefüggő problémáikat tekintve az első helyen a különböző mozgásszervi megbetegedések (29%), míg a harmadik helyen a testtömeg- és neurológiai problémák állnak (14%), amelyek esetükben is visszavezethetők az inaktív életmód negatív hatásaira. A munkájukhoz kapcsolódó egészségmegőrző rendezvények szervezésével kapcsolatban alulmotiváltak.

Következtetések

A kutatás fő tanulsága, hogy fel kell tárni a szakemberek motivációjának hiányát, ennek okait, és megoldást kell találni arra, hogy az egészséges életmóddal, életvitellel kapcsolatosan az általuk mutatott jó példák, illetve a szakmai ismereteik, tanácsaik és ajánlásaik eljussanak az érintettekhez településtípustól függetlenül. Ehhez szeretnénk támogatást és segítséget nyújtani módszertani ajánlásainkon keresztül.

Kulcsszavak: egészséges életmód, fizikai aktivitás, szabadidő, sport nevelő hatása

A sportolók életkora egyéni csúcsteljesítményük idején futó szakágakban a magyar és az európai atlétikában

Kelemen Bence, Gyimes Zsolt

Testnevelési Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest

E-mail: bencekelemen95@gmail.com

Bevezetés

A csúcsteljesítményeket számos egyéb tényező mellett befolyásolja a sportoló életkora. Jelen kutatás célja a legeredményesebb hazai futószámokban versenyző atléták egyéni csúcseinak összehasonlítása az európai élvonallal életkor szempontjából.

Anyag és módszerek

A hazai (M) és európai (E) örökranglista versenyszámoként első 25 versenyzőjének egyéni csúcseit (életkor, WA pontérték) töltöttük le az IAAF honlapjáról, majd alapstatisztikai műveleteknek és független kétmintás *t*-próbának ($p < 0,05$) vetettük alá az adatokat ($N = 2\ 160$).

Eredmények

Minden versenyszámban a magyar versenyzők fiatalabb korban érték el az egyéni legjobbjaikat, mint az európai atléták, amennyiben a Top 25-ös ranglistákat vizsgáljuk.

Férfiaknál szignifikáns különbség volt: 400 m (M 23,16 \pm 3,03 vs. E 24,84 \pm 2,88 év); 1 500 m (M 24,12 \pm 2,84 vs. E 26,64 \pm 3,10 év); 5 000 m (M 25,52 \pm 2,97 vs. E 27,84 \pm 3,6 év); maraton (M 27,72 \pm 3,6 vs. E 31,6 \pm 3,63 év); 3 000 m akadály (M 23,88 \pm 2,02 vs. E 27,16 \pm 3,22 év); 110 m gátfutás (M 24,0 \pm 2,65 vs. E 26,28 \pm 2,79 év); 400 m gátfutás (M 24,08 \pm 2,51 vs. E 25,88 \pm 3,49 év) esetén.

Nőknél szignifikáns különbség volt: 200 m (M 23,4 \pm 3,41 vs. E 25,29 \pm 3,59 év); 800 m (M 22,92 \pm 2,78 vs. E 26,2 \pm 3,66 év); 1 500 m (M 24,64 \pm 2,49 vs. E 27,28

\pm 3,29 év); 5 000 m (M 25,84 \pm 2,73 vs. E 27,72 \pm 3,57 év); 10 000 m (M 26,36 \pm 3,13 vs. E 29,2 \pm 4,11 év); maraton (M 28,6 \pm 4,13 vs. E 31,88 \pm 3,62 év); 3 000 m akadály (23,06 \pm 3,84 vs. E 26,57 \pm 2,15 év) esetén.

A magyaroknál nem volt jelentős különbség egyetlen versenyszámban sem az életkorban a nemek között. Az európai ranglisták között szignifikáns különbség volt 800 m-en (F 24,24 \pm 2,25 vs. N 26,2 \pm 3,66 év).

Amennyiben a top 5 eredményt vizsgáltuk a ranglistáknál, kisebb volt az eltérés a hazai és nemzetközi mezőny között. Férfiaknál 10 000 m (M 24,2 \pm 1,92 vs. E 29,2 \pm 4,14 év) és 3 000 m akadály (M 24,2 \pm 1,92 vs. E 29,6 \pm 4,03 év) számokban volt szignifikáns a különbség. Nőknél 800 m (M 24,8 \pm 1,48 vs. E 27,36 \pm 2,7 év) és 5 000 m (M 24 \pm 1,73 vs. E 26,4 \pm 4,5 év) versenyszámoknál. Top 5 ranglistákat vizsgálva sem volt jelentős különbség a magyaroknál a nemek között.

A WA pontértékek mindkét nemben a magyar top 25 ranglistáknál a 800 m és az 1 500 m versenyszámokban volt a legmagasabb, a legalacsonyabb pedig a félmaratonon, ez megegyezik az európai ranglisták pontérték trendjeivel.

Következtetések

Közép- és hosszútávfutásban minél hosszabb a versenyszám, annál idősebb korokban érik el az atléták a csúcsteljesítményüket. A magyar atléták fiatalabb korban futják az egyéni legjobb eredményeiket mindkét nem esetében az adott versenyszámban (mind sprint, közép- és hosszútávfutás és gát és akadályfutás szakágakban), mint az európai élversenyzők. Ennek oka valószínűleg több összetevőre vezethető vissza.

Kulcsszavak: atlétika, életkor, csúcsteljesítmény

Az online testnevelés hatásvizsgálata 8. osztályos tanulók körében a COVID-19 világvárvány időszaka alatt

Kerner László¹, Alföldi Zoltán^{1,2}, Kósa Lili³, Katona Zsolt¹, Ihász Ferenc^{1,3}, Tóth László⁴

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és Sportközpont, Győr

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

⁴Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: ifjkernerlaszlo@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunkban pozitív pszichológiai megközelítésből vizsgáltuk a járványhelyzet alatti online testnevelés-órái/testedzési aktivitások akut pszichológiai hatásait. Kutatásunk célja az volt, hogy feltárjuk az online test-edzési aktivitás közvetlen hatását a vizsgált 14-15 éves korosztály önértékelésére és pozitív/negatív affektusainak szintjére.

Anyag és módszerek

19 fő, az általános iskola 8. osztályába járó tanulókat vizsgáltunk meg a karantén intézkedések alatt. A demográfiai és a testedzéssel kapcsolatos kérdések mellett két pszichometriai skálát is alkalmaztunk. A Rosenberg Önértékelés Skála (Rosenberg Self-esteem Scale, RSES; Rosenberg, 1965) és a Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson és Tellegen, 1988) magyar nyelvű változatát töltötték ki a résztvevők egy háromhetes testedzési aktivitás során közvetlenül az aktivitás előtt és után telefonos applikáció segítségével. A háromhetes testedzési aktivitás naponta 20 perc futás, 35 perc kerékpározás és 15 perces köredzés kombinációjából állt. A 19 tanuló összesen 86 alkalommal töltötte ki az előtte-utána kérdőíveket.

Eredmények

A teljes minta elemzésével végzett páros *t*-próba eredményei szerint a testedés utáni értékek a PANAS pozitív alszkálájában mutatott szignifikáns eltérést ($t = -1,935$, $df = 85$; $p < 0,05$). A testedzési aktivitás után a tanulók jelentősen több pozitív érzelmi állapotot tudtak magukban azonosítani. Ez az eredmény a leány mintára is érvényes volt tendencia szinten, de nem várt eredményként a fiúk PANAS negatív alszkálája szerint náluk a testedzési aktivitás után a negatív affektusok átélésének gyakorisága emelkedett meg ($t = -2,348$, $df = 35$; $p < 0,025$). Az önértékelés nem mutatott eltéréseket a vizsgálat intervallumában.

Következtetések

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a háromhetes online testnevelésórai aktivitás a vizsgált korosztályban az önértékelésre nem fejtett ki jelentős hatást, aminek az lehet az oka, hogy az önértékelés egy viszonylag stabil vonás-jellegű változó. A testedzési aktivitás alatt tapasztalt pozitív/negatív affektusok ellentmondásos eredményei azt valószínűsítik, hogy az affektus a testmozgás intenzitásának a függvényében változik. A szakirodalmi adatok szerint a háttérben zajló metabolikus folyamatokkal összhangban, edzetlen személyeknél egy fordított U-alakú összefüggéssel lehet jellemezni a pozitív/negatív affektusok alakulását (Ekkekakis és mtsai, 2008; Ekkekakis és mtsai, 2011). Az optimális intenzitású fizikai terhelés pozitív affektusokat generál, az optimális alatti és feletti fizikai terhelés pedig negatív affektusok megjelenésével jár együtt, ahogy az a kutatásunkban is megjelent. Edzett személyeknél az optimális és a magas intenzitás is pozitív affektusokkal jár együtt (Reed és Ones, 2006). A kutatás eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy a terhelési intenzitás ellenőrzésével és szabályozásával és az edzettség figyelembevételével tekinthetjük specifikusan pozitív ingernek a testmozgást a tanulók pszichológiai folyamataira.

Kulcsszavak: online testnevelés, karantén, COVID-19 járványhelyzet, általános iskola

A középfokú rendészeti képzésben szereplő speciális gyakorlati ismeretek átadásának lehetőségei az online oktatásban

Kertai Bendegúz¹, Récsei Péter², Prisztóka Gyöngyvér¹, Tóth Ákos¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar, Plliscsaba

E-mail: bendeguz.kertai@gmail.com

Bevezetés

A COVID-19 járvány robbanásszerűen változtatta meg mindennapjainkat az élet minden területén. A pandémia miatt hozott kormányzati intézkedések az oktatásban is azonnali struktúra- és oktatásmódszertani váltást jelentettek, megkövetelték a hagyományostól eltérő, a digitális térben történő távolléti oktatást. A változás olyan nagymértékű és gyors volt, hogy sok helyen sem a szükséges IKT-eszközök és feltételrendszer, sem a digitális kompetencia nem volt meg. Ezek a változások kiváltképpen érintették a testmozgással összefüggő gyakorlati tanórákat, melyek a középfokú rendészeti képzésben is megjelennek. (Például: önvédelem, lövészet, speciális erőnléti felkészítés.)

Anyag és módszerek

Kutatásunk azt vizsgálta, hogy a koronavírus-járvány okozta tantermen kívüli digitális tanrend miként hatott a szakképzésre, a rendészeti tagozatokra. Hipotéziseink az infrastruktúra rendelkezésre állására; a módszerek minőségére és értékelésére; a tanulói eredményességre és a társas kapcsolatok fontosságára koncentráltak. Online kitöltésű kérdőívet szerkesztettünk, amelyet 87 középfokú intézmény 1 345 tanulója töltött ki. Közülük 302 fiatal végzi tanulmányait valamely rendészeti orientációs osztályban. A kérdőív az általános demográfiai adatfelvételen túl, az online oktatásra vonatkozó, valamint a Multidimenziós Társas Támogatás Skála kérdéseit tartalmazta (Likert típusú 10 kérdés), melynek használatával képet kaphatunk a vizsgált csoportok társas beágyazottsági szintjéről (Papp-Zipernovszky és mtsai, 2017).

Eredmények

A pandémia alatti tanítási munkarend jelentős hatással volt a testmozgással összefüggő tantárgyak oktatására. A rendészeti képzésben kiemelten fontos szakmai sportfoglalkozások elsajátítása csak kis mértékben valósult meg. Azok a rendészeti osztályba járó diákok, akik eredményesebben sajátították el más közismereti tantárgy tananyagát, ők nagyobb arányban végeztek önálló felkészülést a szakmai, speciális sportmozgással összefüggő tantárgyak esetében is. A család szerepe jelentősen felértékelődött, a családi társas támogatás a tanulók eredményességét szignifikáns mértékben befolyásolta ebben az időszakban.

Következtetések

A szakképzés területén sok tantárgy nem rendelkezik megfelelő mennyiségű és minőségű, online is elérhető tananyaggal és segédanyaggal, ami megnehezíti a tanulók felkészülését. A középfokú rendészeti képzésben elengedhetetlenül fontos, hogy a tanulók minden oktatási helyzetben – akár önállóan is – el tudják sajátítani a szakmai gyakorlati ismereteket, ezért fontos lenne a digitális kompetenciák fejlesztése mellett az online oktatási anyagok kidolgozása is.

Kulcsszavak: középfokú rendészeti képzés, köznevelés, szakmai oktatás

„A vizsgálat az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-2-I kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának szakmai támogatásával készült.”

Nemi különbségek vizsgálata a fogyasztási szokásokban egyetemi hallgatók körében

Koroknay Zsuzsa¹, Kovács Sándor², Pfau Christa¹

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Intézet, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Statisztika és Módszertani Intézet, Debrecen

E-mail: koroknay.zsuzsa@econ.unideb.hu

Bevezetés

Az egészség és az egészséges táplálkozás központi kérdéssé vált az emberek körében. Számos betegség kialakulásának oka lehet a nem megfelelő mértékű és minőségű táplálék fogyasztása. Kutatásunk során a fiatal felnőttkorban lévő egyetemi hallgatókat kérdeztük meg táplálkozási szokásaikról, hiszen ebben a korban alakulnak ki azok a fogyasztási mintázatok, melyek akár életük végéig is megmaradnak.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során az volt a cél, hogy a fiatal felnőttek egy csoportjában megfigyeljük a fogyasztási szokásokat, továbbá feltárjuk a nemek közötti esetleges különbségeket. A táplálkozást élelmiszer-csoportok mentén vizsgáltuk, melynek alapját egy nemzetközi kutatás adta. A kérdőíves megkérdezésben 701 fő vett részt. Vizsgálatunk elvégzésekor keresztábrás, főkomponens- (PCA) és varianciaanalízis módszereket alkalmaztunk.

Eredmények

A fogyasztási gyakoriságok vizsgálata megmutatta, hogy zöldséget, gyümölcsöt, gabonát és tejterméket a nők nagyobb hányadban fogyasztanak napi rendszerességgel. Azonban a fehérjedúsabb élelmiszer-csoportokat (húsok, halak és tojás) a férfiak fogyasztják nagyobb hányadban naponta legalább egyszer. A PCA elemzés során 5 főkomponens került kialakításra, amely az információ 63%-át megtartotta (KMO=0,66). A fogyasztási különbségek vizsgálata során azt az eredményt kaptuk, hogy minden komponens esetében szignifikáns különbséget tapasztaltunk nemem-

ként, bizonyos esetben a kor is befolyásoló tényező. A férfiak viszonylag többet fogyasztanak nassolnivalót, édességet, fast food-ot, tojást, halat, húsokat, cukormentes üdítőt, illetve energiatait; míg a nők zöldséget, gyümölcsöt, tejtermékeket és kávé.

Következtetések

Kutatásunk feltevése, mely szerint a fiatal felnőttek egy különleges csoportjában, az egyetemi hallgatók körében a fogyasztási szokások különbözőek, a nemek tekintetében teljesült. Hiszen a nem minden fogyasztási főkomponens esetében szignifikáns különbséget mutat. Eredményeink alapján összességében elmondható, hogy a nők nagyobb figyelmet fordítanak a zöldség- és gyümölcsfogyasztásra, míg a férfiak a fehérjedús élelmiszereket fogyasztják relatíve nagyobb mértékben. A kevésbé egészséges élelmiszerek esetében megállapítható, hogy a férfiak viszonylag többet fogyasztanak belőlük, míg az élénkítő szerek esetében a férfiak az energiatait, a nők pedig a kávé részéitik előnyben.

Kulcsszavak: táplálkozás, fogyasztási szokások, egyetemi hallgató

Mérkőzés- és edzésterhelés követése elit akadémiai képzésbe válogatott U16-os korosztályú labdarúgók között

Kósa Lili^{1,3}, Soós Imre^{2,3}, Gabnai Sándor Gergely³, Ihász Ferenc^{1,2,3}

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³ETO FC Fehér Miklós Elit Labdarúgó Akadémia, Győr

E-mail: lili.kosa93@gmail.com

Bevezetés

A mikro-elektromechanikus rendszerek (MEMS) az elmúlt két évtizedben folyamatosan fejlődtek. Viselhetővé válásuk (edzésen és mérkőzésen egyaránt) kiváló teljesítmény-követési lehetőséget biztosít a szakemberek számára. A globális helymeghatározó rendszer (GPS), a gyorsulásmérő, az elmozdulásokat érzékelő, illetve a pulzusszámot rögzítő eszközök együttes alkalmazása objektív információt nyújt az egyéni és a csapatsportban dolgozó szakemberek számára.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban a Fehér Miklós Elit Labdarúgó Akadémia U16-os korosztály (N=20) fiú játékosainak eredményeit elemeztük. Minden edzés és mérkőzés eseményeit rögzítettük, és ezek alapján terveztük az edzőmunkát. Három mérkőzést, és az azokat követő hétfői és keddi edzések során leadott teljesítmény adatait (lokomotorikus, mechanikai) gyűjtöttük. A méréseket Catapult Vector® rendszerrel rögzítettük és az „Open Field Console” segítségével szerkesztettük. A rendszerből exportált adatokat Statistica for

Windows 13.5 programmal elemeztük. A mérkőzések és az edzések lokomotorikus és mechanikai jellemzőinek csapatátlagait Repeated measures ANOVA, Post-Hoc, Tuckey HSD módszerével elemeztük a véletlen hiba $p < 0,05$ szintjén.

Eredmények

A mérkőzések során megtett távolság csapatátlagait ($M1_{TD} = 9\,070 \pm 302$ m); ($M2_{TD} = 8\,795 \pm 362$ m); ($M3_{TD} = 10\,105 \pm 294$ m) között nem találtunk szignifikáns különbséget. Igaz ez a Total Player Load (TPL), a High Intensity Runging (HIR) illetve az Explosive Efforts (EE) csapatátlagaira is. A mérkőzést követő hétfő ugyanazon jellemzőinek összesített átlagai a magas intenzitású futások kivételével elérik a mérkőzés átlagok 70%-át. A keddi edzések (délelőtt+délután), kiváltképp a Total Player Load (TPL) [$(Kd_{TPL} = 415,73 \pm 95,3) + (Kd_{TPL} = 638,6 \pm 105,6)$] = $1\,054,4$; (119%) jelentősen több a mérkőzéshez képest. Illetve minden más vizsgált jellemzőben (talán nem ekkora mértékben), de meghaladják a mérkőzések csapatátlagait.

Következtetések

Az első mérkőzés eredménye döntetlen volt, a második vereséggel végződött, míg a harmadik győzelemmel zárult. Mivel a lokomotorikus és a mechanikai terhelés átlagok között nem találtunk különbséget, így az eredményességek (eredménytelenség) okai valószínű a taktikai elemek megválasztásában kereshetők. A heti periodizációk, vagyis a terhelés elosztása kisebb pontatlanságokkal, jól szolgálták az edzésmunkát.

Kulcsszavak: teljesítmény-követés, globális helymeghatározó rendszer (GPS), lokomotorikus, mechanikai jellemzők, periodizáció, regeneráció

Erőtesztek és antropometriai mérések szinkronúszó sportolóknál

Laski Vivien¹, Ureczky Dóra², Wilhelm Márta²

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,

Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: laskivi@windowslive.com

Bevezetés

A szinkronúszás azon olimpiai sportágak közé tartozik, amely magas szintű állóképességet, valamint technikai és művészi képességeket igényel. A vízi sportok egyik formája, ahol a sportolók vízben kidolgozott művészi koreográfiát mutatnak be zene kíséretében. Minden szinkronúszó elemnek egy meghatározott kivitelezési formája van, amelyet a sportolók igyekeznek a magasabb minőségű kivitelezés érdekében a lehető legtökéletesebb technikával végrehajtani a kar- és lábmozgások során is. A kézzel való előre hajtás és a lábtempó egyformán fontos, amelyeket a sportolók nemcsak a testhelyzetük megőrzésére, hanem

testük mozgatására is használnak. Ezért nem elhanyagolható a sportolók erő képességeinek fontossága.

Anyag és módszerek

18 főt vizsgáltunk, átlagéletkoruk $13,56 \pm 1,16$ év; edzéseik száma: $5 \pm 2,1$ év, heti 4×3 óra edzés. A sportolók testösszetételének változását 1 évig vizsgáltuk. A vizsgált populáció tagjai kitaposás, kiszűrés és vertikális elemeket hajtottak végre, amelyeket videóra vettünk, majd 5 gyakorlott versenybíró egymástól függetlenül pontozta azokat. Erőtesztek (kézi szorító erő mérő, erőplató) segítségével a szinkronúszó teljesítmény és az erő közötti összefüggéseket vizsgáltuk.

Eredmények

A vizsgált minta testösszetétele nem változott jelentősen a vizsgált időszakban. A kar erejét vizsgálva a kézi szorítóerő-mérés átlagai: domináns kéz esetén $30,78 \pm 4,01$ kg; nem domináns kéz esetében $27,65 \pm 2,5$ kg. A vertikális magasság és a kézi szorítóerő között ($r = 0,76$), a kiszűrés és kézi szorítóerő között ($r = 0,65$) és az erőplató, illetve kitaposás között ($r = 0,6$) is pozitív korrelációt találtunk. A műúszó sportolók mért technikai elemeinek átlagos pontszámai és az erőtesztek között összefüggést találtunk.

Következtetések

A kapott eredmények alapján az erő alapvetően befolyásolja a szinkronúszó elemek minőségi végrehajtását.

Kulcsszavak: szinkronúszás, erő, kézi szorítóerő, erőplató

A tánc szerepe az érzelmi intelligencia fejlesztésében

Molnár Ákos, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: akboy1992@gmail.com

Bevezetés

A tánc szinte egyidős az emberiséggel, és mindig is kommunikációs eszközként kapcsolta össze az embert a természettel, a körülötte zajló történésekkel, és egymással is. Története során művészeti ággá vált, de a nemzetek sajátosságait, kultúráját is kifejezi. Mindemellett a szórakozás, szórakoztatás egyik kedvelt válfaja, fejlődése során számos versenyrendszer kötődik hozzá. Mint minden sportág, a tánc is alkalmazkodott a XXI. század társadalmi igényeihez, az egyéni illetve páros (fiú-leány) táncok mellett csapatsportágként is megjelent. A hagyományos sportolási formák helyett egyre népszerűbb „választott sportág” a fiatalok körében, ezért is érdemes vizsgálni hatását, funkcióját a nevelésben. Célunk, hogy a tánc, mint sporttevékenység személyiségre gyakorolt hatását bizonyítsuk, valamint bemutassuk szerepét az érzelmi intelligencia fejlesztésében.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során feltételeztük, hogy a tánc pozitív irányban fejleszti a személyiséget, növeli az önbizalmat, felszabadultabbá, nyitottabbá tesz, javítja az egyén társakhoz való viszonyát, fejleszti érzelmi intelligenciáját. Vizsgálati módszerként önkitöltős, saját összeállítású kérdőívet használtunk. Kényelmi mintavétel alapján olyan alanyokat választottunk, akik a Hip-Hop, az Akrobatikus Rock'n'Roll, a Fashion Dance és a Moderntánc műfajokban rendszeresen edzenek és versenyeznek. A mintát (N=40) 37 leány (15,0±2,63 év) és 3 fiú (17,0±3,91 év) alkotta. A kiválasztásnál alapvető kritérium volt, hogy minimum 5 éve izzék versenyszerűen a táncot. Az adatfeldolgozás egyszerű matematikai-statisztikai módszerekkel történt, Excel program segítségével.

Eredmények

Eredményeink egyértelműen azt bizonyították, hogy a csoportos tánc-edzések alkalmával a vizsgálatban résztvevők társakhoz való viszonya, a közösségben való viselkedése nagymértékben javult. A versenyek segítettek az önbizalom, a konfliktusmegoldó képesség, és a stressztűrő-képesség növelésében, az érzelmeik kezelésében. A csoportban történő tanulás élménye azt is eredményezte, hogy megtapasztalták hogyan tudják hasznosítani saját tudásukat a csapattársak javára. Fejlődött empátia képességük, alkalmazkodásra és kooperációra való hajlamuk.

Következtetések

A tánc csapatban való gyakorlása során az összetartás, a közös célért való küzdelem, a másakra való odafigyelés és ráhangolódás, empátia és az érzelmeik megnyilvánulásának különböző formái jelennek meg. Elérhető, hogy aki ezzel a sportággal foglalkozik, nyitottabbá, megértőbbé váljon társai iránt, és az élet más területein is kamatoztathatja a tánc-edzések során elsajátított viselkedésformák, társas kapcsolatok pozitív hatásait. Csökkenti a felgyülemlett feszültséget, a stresszt előidéző problémák gyorsabb feldolgozására és leküzdésére tesz képessé. Így a fizikum edzése mellett mentális feltöltődést is biztosít, és segíti új környezetben is a társas kapcsolatok kiépítését, az azokba való beilleszkedést.

Kulcsszavak: tánc, személyiségfejlesztés, érzelmi intelligencia, csapatmunka

A magyar gyermekkézilabda helyzete a COVID-19 járvány időszakában

Nagy Tamás, Kiss Balázs, Filó Csilla

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: nagy95tamas@gmail.com

Bevezetés

A 2019-ben kezdődött világjárványnak köszönhetően életünk számos területen megváltozott. A fertőzöttek

számának redukálása érdekében különböző intézkedések, protokollok léptek érvénybe, amelyek befolyással vannak mindennapjainkra. A sportban is soha nem látott intézkedéseknek kell megfelelni a sportszervezeteknek és a Klebelsberg Központ fenntartásában működő sportesernokoknak, amelyek hatással vannak – főként az utánpótlásban – a sportoló gyermekekre. Számos mérkőzés elhalasztásra kerül a fertőzés okán, az utánpótlás sportolók részére az edzés- és mérkőzés-szervezés komoly kihívások elé állítja a sportszakembereket. A szülői attitűd is sokkal inkább előtérbe került, hiszen sok szülő a COVID-19 járvány okán nem engedi a gyermekét sportolni, ezzel próbálják az érintkezések, találkozások számát csökkenteni.

Kutatásunk célja volt megvizsgálni, hogy az elmúlt 4 év során milyen változások mutatkoznak a regisztrált sportolók számát tekintve a kézilabda sportágban. (H₁) Feltételeztük, hogy a pandémiás vészhelyzetnek köszönhetően markáns csökkenés mutatkozik a regisztrált gyermekkézilabdázók számát illetően a 2020/2021-es szezonban.

Anyag és módszerek

A longitudinális vizsgálatban a 2017/2018-tól 2020/2021-es szezonig vizsgálatuk az U7-U14-es korosztály regisztrált sportolóinak számát a kézilabda sportágban. Az adatbázist a Magyar Kézilabda Szövetség Back Office rendszer segítségével készítettük Office programcsomag segítségével. Az eredmények elemzéséhez leíró statisztikát alkalmaztunk.

Eredmények

Az elmúlt 4 év során összesen 89 788 gyermek szerepel a rendszerben, ebből 40 475 fő fiú és 49 313 fő leány. Megvizsgálva a 2017/2018-tól 2019/2020-as szezonig az U7-U14-es korosztály regisztrált játékosainak számát, elmondhatjuk, hogy évről-évre növekvő tendenciát mutat a kézilabdázó gyermekek száma. A fiúknál az U10-es, míg a leányoknál az U12-es korosztályban tapasztalható a legnagyobb arányú növekedés. Megfigyelve a 2020/2021-es szezont, markáns mértékű csökkenés figyelhető meg. A fiúknál több, mint 2 300 fő kézilabdázóval mutatkozik kevesebb az elmúlt bajnoki szezonhoz képest, míg a leányoknál több, mint 3 000-rel. Megfigyelve az U7-U10-es korosztályig bezáróan, minél fiatalabb a korcsoport, annál nagyobb a kézilabdát abbahagyók száma.

Következtetések

Az eredmények megmutatták, hogy az általunk felállított hipotézis beigazolódott. A 2020-as évben hazánkat elérte a koronavírus világjárvány, amely negatívan befolyásolja a regisztrált utánpótlás kézilabdázók számát is. A fiatalabb korosztályban érezhetőbb a vírusjárvány következménye, hiszen az adott sportszervezet nem tudja biztosítani az infrastrukturális lehetőségeket az edzések kivitelezéséhez a különböző kormányrendeleteknek köszönhetően. Ezenfelül úgy gondoljuk, hogy ezen korcsoportoknál a legmagasabb a szülői befolyásoltság. A szülők a kevesebb találkozás

és fizikai érintkezés miatt nem engedik gyermeküket sportolni.

Kulcsszavak: kézilabda, gyermekkézilabda, COVID-19, fizikai aktivitás

Magyar országos bajnokság döntőjébe jutott atléták kettős karrierjének vizsgálata

Nyisztor Petra¹, 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

Az élsportolók számára kiemelten fontos, hogy mind a tanulmányaik terén, mind az élsportban helyálljanak, a két területet sikeresen kapcsolják össze. Stéber (2012) kutatásában rámutatott, hogy hatalmas felelőssége van a sportolók közvetlen környezetében élőknek, hiszen hatással lehetnek arra, hogy meddig vesznek részt az oktatásban, milyen jövőbeli tervekkel rendelkeznek. Felsőoktatásban résztvevő sportolók különböző mentorprogramokban vehetnek részt, ösztöndíjakat, óralátogatás alóli felmentést vehetnek igénybe annak érdekében, hogy tanulmányaikat zökkenőmentesen teljesíteni tudják. Farkas és munkatársai (2017) vizsgálták az élsportolók igényeit és szükségleteit, az eredmények azt mutatták, hogy a sportolóknak az összes felsorolt támogatási formára szükségük van.

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 kérdőív zárt kérdéseket tartalmazott, amelyekre 1-5-ös, illetve 1-7-es skálán kellett válaszolni. A mintánkat 91 fő, a magyar országos bajnokságon döntőbe jutott magyar atléta alkotta. Az eredmények megállapításához alapstatisztikai és összefüggésvizsgálatokat végeztünk.

Eredmények

Az elit atlétákat vizsgálva megállapíthatjuk, hogy a nők nagyobb arányban gondoltak a sport utáni civil életre. Továbbá a korcsoportonkénti vizsgálatnál az 5 fokozatú Likert-skálán a junior korú versenyzők választották a legnagyobb átlaggal (4,35), hogy tanulni fognak azért, hogy diplomát szerezhessenek. A felnőtt korosztályba tartozók jelölték a legnagyobb arányban az anyagi okot, amennyiben választaniuk kellett a sport és a tanulás között (átlag=2,67). Azonos kérdésekben az általunk végzett kutatási eredmények versenyszámokra lebontott átlagát összevetve Farkas és munkatársai (2017) eredményeivel, azt tapasztaltuk,

hogy az atléták ezekben a kérdésekben magasabb átlagpontot értek el. Ez azt jelenti, hogy kevésbé érzik támogatottságukat, ezáltal ennek szükségességét fontosabbnak tartják.

Következtetések

Vizsgálatunk során arra a következtetésre jutottunk, hogy igény merül fel a már megfogalmazott és javasolt uniós szakpolitikai dokumentumok gyakorlati átvételére. A magyar atléták igényt tartanak arra, hogy a nemzetközi szinten ismert és bevált sportolói duális karriert támogató apparátusok lehetőségeinek száma növekedjen, valamint számukra azok könnyebben elérhetőbbek legyenek.

Kulcsszavak: sportolói karrier, kettős karrier, karrier-támogatás, atlétika

Sportolási szokások közötti eltérések a különböző sportolási gyakorisági csoportokba tartozó magyar egyetemi hallgatók körében

Palusek Erik

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest

E-mail: palusekerik@yahoo.com

Bevezetés

Az előadás elején bemutatásra kerülnek a magyar egyetemi hallgatók sportolási szokásaira vonatkozó legfontosabb számadatok a 2011-es, illetve a 2019-es évből. A folytatásban az öt kategóriába sorolt sportolási gyakorisági csoportok (nem sportol, alig sportol, keveset sportol, eleget sportol, kiemelkedően sokat sportol) tagjainak sportolási szokásai közötti eltérések kerülnek a középpontba. Itt elsősorban az egyes gyakorisági csoportok tagjaira ható, sportolásra motiváló és az azt akadályozó tényezők közötti különbségekről esik majd szó.

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 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 adatfelvételt követően 2019 decemberében három („az egyetemi sport iránt” és a sport iránt általában nagymértékű érdeklődést mutatók; az egyetemi sport iránt közepes mértékű érdeklődést mutatók, de a sport iránt általában nagy mértékben érdeklődők; illetve „az egyetemi sport iránt és a sport iránt általában köze-

pesen érdeklődők”) félig strukturált fókuszcsoporthoz interjú segítségével vizsgáltuk meg azt, hogy egy-egy sportolással kapcsolatos hír, és sportolásra történő felhívás milyen esetekben és hogyan képes sportolásra motiválni a hallgatókat.

Eredmények

A 2011-es és a 2019-es felvétel adatai arról tanúskodnak, hogy bár nőtt az eleget sportolók aránya, velük együtt a keveset és a nem sportolók tábora is nagyobb, mint nyolc éve. A sportolásra motiváló és azt akadályozó tényezők megoszlásának tekintetében jelentős eltéréseket tapasztalhatunk az öt sportolási gyakorisági csoport tagjai, valamint a férfiak és a nők között. Minél kevesebbet sportol valaki, annál inkább hivatkozik időhiányra, míg a kiemelkedően sokat sportolók között jóval erőteljesebb versenyszellemet tapasztalunk, mint a többi csoport körében. Mindkét nem számára a legfontosabb a sport egészségre gyakorolt jótékony hatása, de nőknél a fizikai megjelenés, a férfiaknál pedig a fizikai erő fejlesztésének fontossága domborodik ki az adatokból.

Következtetések

Az eredmények azt mutatják, hogy jelentős eltérések vannak a sportolási gyakorisági csoportok tagjainak motiváltsági szintjében, ahogy esetenként a férfiakat és a nőket is más és más tudja sportolásra motiválni, ahogy a sportolást akadályozó tényezők is nagyban különbözhetnek attól függően, hogy a hallgató melyik sportolási gyakorisági csoportba tartozik, illetve milyen nemű.

Kulcsszavak: sportolási gyakoriság, egyetemi sport, motiváló tényezők, akadályozó tényezők

A rezisztencia edzés szükségességének megnyilvánulása a hazai sportoló nők erő-sebesség profiljában

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

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: palinkas.gergely@tf.hu

Bevezetés

A robbanékony erő mérésére a hétköznapi gyakorlatban leggyakrabban erőplaton végzett felugrások próbát alkalmaznak. Ez a vizsgálat a sportolók aktuális állapotát jól mutatja, azonban az egyéni erő-sebesség összefüggések vizsgálatára nem alkalmas. Az erő-sebesség profilok meghatározása különböző ellenállásokkal végzett felugrásokkal végezhető. Ezzel a módszerrel a mechanikai teljesítményt alkotó komponenseire tudjuk bontani és az aktuális állapotot össze tudjuk hasonlítani egy elméleti optimális állapottal a vizsgált személy képességeinek tükrében. Különböző sportágakat űzők esetében a kifejtett erő, valamint sebesség értékek eltérnek, erőhiányos, sebességhiányos, illetve optimális profilokat eredményezhetnek. Jelen munka célja ele-

mezni tapasztalatainkat az általunk vizsgált női sportolók erő-sebesség profiljairól.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során felnőtt nőket vizsgáltunk kézilabda (n=24), röplabda (n=12), atlétika (n=3), olimpiai súlyemelés (n=4) és CrossFit (n=25) sportágakból. A vizsgált személyek ellenmozgásos felugrásokat (CMJ) végeztek erőmérő platon külső ellenállás nélkül, majd a testtömegük 25, 50, 75 és 100%-ával. A vizsgálat során mért mechanikai mutatók segítségével meghatároztuk az erő-sebesség profiljukat, kiszámítottuk az erő-sebesség görbe optimális meredekségét és a kettő összevetéséből pedig az erő-sebesség imbalanszokat. Az imbalanszok alapján megvizsgáltuk a különböző képzettségű sportolók mintázatát.

Eredmények

Az imbalansz értékek a vizsgált sportágakban a következőképpen alakultak: kézilabda $31 \pm 14\%$, röplabda $22 \pm 10\%$, atlétika $10 \pm 12\%$ CrossFit $20 \pm 16\%$, olimpiai súlyemelés $19 \pm 4\%$. Az értékeken kívül azoknak irányát is vizsgálva, a kézilabda és a röplabda játékosok esetében egyértelmű erőhiányt találtunk. CrossFit-et űző nők között vegyesen fordultak elő enyhén erőhiányos és sebességhiányos profilt mutató sportolók. Az atléták profiljai voltak legközelebb az optimálishoz, míg az olimpiai súlyemelés esetében, ahol az erőfejlesztés hangsúlyosabb, optimális, vagy enyhén sebességhiányos profilok voltak jellemzők.

Következtetések

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a különböző sportágakat űzők erő-sebesség profilja között számottevő eltérést tapasztaltunk. Az optimális robbanékonyerő fejlesztő munkához ezen profilok ismerete nagyban hozzájárul. A csapatsportágakban tapasztalt jelentős és egyértelmű erőhiány az erőfejlesztés hiányosságaira utalhat, a megfelelő képzés biztosítása érdekében a sportolóknak nagyobb hangsúlyt érdemes fordítani a rezisztenciaedzésre.

Kulcsszavak: olimpiai súlyemelés, erőmérés, CrossFit, rezisztencia edzés, erő-sebesség profil

Polarizált és a küszöb edzés hatékonyságának vizsgálata utánpótláskorú sportolóknál

Pápai Zsófia¹, Szakály Zsolt¹, Wilhelm Márta²

¹Széchenyi István Egyetem, Győr

²Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: papalzsofia94@gmail.com

Bevezetés

Magyarországon az utánpótláskorú sportolók edzésrendszereinek folyamatos revíziója történik; útkeresésben vannak a sportágak a pszichológiai, pedagógiai és fizikai tulajdonságok tekintetében. Korosztály-specifikus, valamint sportágspecifikus edzés módszerek fejlesztésének szüksége jelent meg napjainkban.

A sporttudományos kutatások egyre nagyobb szerepet kapnak, valamint kell, hogy kapjanak a sportolók felkészítésében.

A különböző sportágakban az utánpótláskorú sportolók lemorzsolódása jelentős. Viszonylag nagy számú utánpótláskorú sportoló közül csak kevesen válnak felnőtt versenyzőkké és érnek el figyelemreméltó eredményeket, ezért fontos minden új módszer vizsgálata, kutatása, amely az utánpótlásnevelés rendszereinek hatékonyságát növelhetik.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyek triatlonos fiúk ($n=10$ fő, életkor_{(polarizált)}} = $15,63 \pm 1,25$ év; életkor_{(küszöb)}} = $15,61 \pm 0,89$ év) voltak. A mintát az alkalmazott edzésmódszertan alapján két csoportra osztottuk. Vizsgálatunk során a lényeges különbség a két csoport felkészülésében, az alapozó időszakban végzett edzésmennyiség intenzitásának szerinti differenciálása volt. A hosszmetzeti vizsgálat alatt az edzésmódszerek 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 jelentős különbséget tapasztaltunk, míg a kontrollcsoportnál egyetlen változó esetében sem találtunk jelentős 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

Az általunk alkalmazni kívánt vizsgálati módszer a nemzetközi szakirodalomban elfogadott és már számos szerző igazolta, hogy a spiroergometriás teszten nyújtott teljesítmény jó prediktora a pályán várható teljesítménynek. Reméljük, hogy vizsgálati eredményeink is alátámasztják azokat a kutatási eredményeket, amelyek a polarizált edzés hatékonyságát igazolták.

Kulcsszavak: triatlon, spiroergometria, hosszmetzeti vizsgálat, polarizált edzés, küszöb edzés

„A kutatás az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-3-I kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs alaphól finanszírozott szakmai támogatásával készült.”

A testnevelő tanár szakos hallgatók személyiségtulajdonságainak és pályamotivációjának összehasonlítása a tanító és az egyéb tanár szakos hallgatókkal

Pethő Barna, Borbély Szilvia

Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: pethobarnus@gmail.com

Bevezetés

A jó tanár személyiségére jellemző az empátia, a szociális komformitás, az érzelmi stabilitás, valamint extrovertáltabbak a társadalmi átlagnál (Zétényi, 1998). Korábbi kutatásunkban a pedagógus hallgatók pályamotivációját vizsgáltuk, illetve azt, hogy a különböző személyiségtulajdonságok milyen hatással vannak a pedagógus pályaválasztásra (Pethő, 2020). A szakirodalom szerint a sportolók és a nem sportolók között egyes személyiségdimenziókon belül különbségek vannak (Batta, 2002). Ezt szeretnénk most megvizsgálni a pedagógus képzésben résztvevő hallgatók között. Kutatásunk célja a testnevelő tanár szakos hallgatók és a nem testnevelő tanár szakos, valamint a tanító szakos hallgatók személyiségtulajdonságainak, illetve pályamotivációjának összehasonlítása.

Anyag és módszerek

A mintánkat 233 fő alkotta, akik a Nyíregyházi Egyetem pedagógus képzésének résztvevői. A hallgatók közül 132-en testnevelés tanár szakosak, 57-en nem testnevelés tanár szakos hallgatók, 44-en pedig tanító szakos hallgatók. A nemek hasonló arányban voltak jelen, 48,5% férfi, 51,5% nő. A mintánk az évfolyamok tekintetében normál eloszlású. Kérdőívünk egy pályamotivációs tesztet, valamint két személyiségtesztet tartalmazott. A pályamotivációt a Factors Influencing Teaching Choice Scale pedagógus pályamotivációt mérő tesztel, míg a személyiségtulajdonságokat az Eysenck-féle személyiség tesztel, valamint az IKE tesztel mértük.

Eredmények

Vizsgálatunkban megállapítottuk, hogy a testnevelés szakosok extrovertáltabbak és kockázatvállalóbbak, mint a másik két csoport, ugyanakkor kevésbé empátikusak és neurotikusak. A személyes hasznosság alfaktorainál nincs szignifikáns különbség a csoportok között. A karrier intrinzik értéke, illetve a társadalmi hasznosság faktorhoz tartozó társadalmi befolyás és gyermekekkel való munka alfaktorok esetében is alacsonyabb értéket érnek el a testnevelő tanárok eredményei a másik két csoporthoz képest.

Következtetések

A kutatásunk során kapott eredmények igazolták, hogy a testnevelő tanár szakos hallgatók személyiségtulajdonságai eltérnek a tanítók és a nem testnevelés tanár szakos hallgatókétól. A pedagógus pályamotivá-

ciót tekintve a külső és belső motivációs tényezők esetében is a tanítók érik el a legmagasabb értéket, ők a leginkább motiváltak. A testnevelés tanár szakos hallgatók a személyes hasznosság, mint motivációs tényező tekintetében kevésbé vannak elmaradva a tanítókhoz képest, mint a társadalmi hasznosság esetében.

Kulcsszavak: pedagógus pályamotiváció, személyiség-tulajdonságok, tanárképzés, testnevelő tanár

Poszt-specifikus kreatin-kináz válasz az edzés- és mérkőzésterhelés függvényében utánpótláskorú válogatott labdarúgóknál

Schuth Gábor^{1,4}, Szigeti György¹, Pašić Alija², Dobreff Gergő², Revisnyei Péter², Toka László², Pavlík Gábor³

¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság, Erőnléti és Sporttudományi Csoport, Telki

²Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és Médiainformatikai Tanszék, Budapest

³Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

⁴Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: schuth.gabor@mlsz.hu

Bevezetés

2006-2013 között 30-35%-kal emelkedett a magas intenzitású és sprint távolság az angol Premier League labdarúgó bajnokságban (Barnes és mtsai, 2014). Az intenzív mozgások hatására mikrosérülések jönnek létre a vázizomban, amelyek befolyásolhatják a játékosok készenléti állapotát. Ezért a külső edzésterhelés és a mikrosérülések mértékének monitorozása fontos lehet a labdarúgók teljesítmény optimalizálásához, utóbbira többek között a kreatin-kináz (CK) szint meghatározása is használható. A kutatás célja az edzésen és mérkőzésen mért külső terhelés és a másnapi CK változás közötti összefüggés vizsgálata utánpótláskorú válogatott labdarúgóknál.

Anyag és módszerek

Két szezonon keresztül mértük 41 U16-U17-es válogatott labdarúgó külső terhelését edzésen és mérkőzésen 10 Hz-es GPS-szel (Catapult S5, Catapult-sports, Australia). A CK mérése minden reggel történt kapilláris vérből (Reflotron Plus, Roche, Mannheim, Germany). Az adatbázis 1 563 egyéni CK és külső terhelés adatpontból állt, amelyből 337 volt mérkőzés. Klaszterek alkalmazásával predikciós modelleket alkalmaztunk a külső terhelés és a CK változás közötti összefüggés vizsgálatára. A klasztereket a játékosok posztjai alapján alakítottuk ki (kapus, védő, középpályás, szélső, csatár). A lineáris regressziós módszerek teljesítményét a determinációs együttható (R^2) és az átlagos négyzetes hiba négyzetgyöke (RMSE, U/I) mértékével jellemeztük.

Eredmények

Összességében a predikciós modellek mérkőzéseket követően jobban teljesítettek, mint edzéseket köve-

tően ($R^2=0,38-0,88$ vs $0,6-0,77$). Ugyanakkor a predikciós modellek edzéseket követően pontosabbak voltak, vagyis kisebb volt az átlagos hiba mértéke (RMSE=81-135 vs 79-208 U/I). A CK változás mértékét leginkább magyarázó paraméterek esetében is poszt-specifikus különbségeket találtunk.

Következtetések

Az eredményeink alapján a külső edzésterhelés és a másnapi CK változás közötti összefüggés poszt-specifikus és attól is függ, hogy edzésről vagy mérkőzésről van szó. A lineáris predikciós modellek a szélsőknél edzéseket követően, míg a védőknél és szélsőknél mérkőzést követően teljesítettek a legjobban. A CK változást leginkább befolyásoló, külső edzésterhelést jellemző kulcsparaméterek poszt-specifikus különbségeket mutattak, ezek alapján differenciált monitorozás javasolt.

Kulcsszavak: labdarúgás, kreatin-kináz, edzés és mérkőzés, GPS

A quadriceps femoris izom statikus és dinamikus robbanékony erejének biomechanikai vizsgálata

Sebesi Balázs, Klézli Tamás, Balázs Bence, Ivusza Patrik, Gáspár Balázs, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: sebesi.balazs@pte.hu

Bevezetés

A robbanékony erő a sportteljesítményt jelentősen befolyásoló kondicionális képesség, ennek köszönhetően a modern sporttudomány egyre gyakrabban vizsgálja. A fellelhető szakirodalmak a statikus robbanékonyerő vizsgálatára korlátozódnak, azonban feltételezzük, hogy a dinamikus robbanékony erőnek is komoly szerepe lehet a sportteljesítmény tekintetében. A statikus és dinamikus robbanékony erő egymástól való elkülönülése nem teljesen tisztázott, azonban van erre irányuló utalás. Amennyiben a két képesség között kapcsolatot vélünk felfedezni, akkor a továbbiakban a robbanékony erő fejlesztése hatékonyabbá válhat, hiszen a dinamikus robbanékony erő versenyszituációban gyakrabban fordul elő. Vizsgálatunk során a statikus és dinamikus robbanékony erő közötti kapcsolatot tárjuk fel. Egy dinamometriai kvantitatív mérésorozatban mérjük meg a térdízületi extenzorok robbanékony erejének időegység alatti növekedését (Rate of Force Development, RFD), a ciklikus és aciklikus sportmozgások során előforduló izomkontrakció típusokat alkalmazva.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkat 20 egészséges sportszakos férfi hallgatón végeztük el. Számítógép által vezérelt dinamométerben (Multicont II.) a következő méréseket végeztük el: 1. Maximális robbanékonysággal végre-

hajtott, maximális izometrikus kontrakció 30°, illetve 70°-os szöghelyzetben. 2. Nyújtásos-rövidüléssel kontraktiót, ahol a dinamométer megnyújtotta az aktív m. quadriceps femoris excentrikusan, a vizsgált személyek pedig a nyújtásnak ellenállva a motor karját a koncentrikus irányba mozgatták. 3) Koncentrikus kontrakció, amely esetén a vizsgálati személyeknek minimális izometrikus előfeszítés után a dinamométer kioldott karára maximális sebességű koncentrikus kontraktiót kellett kifejteni. Valamennyi kontraktiónál meghatároztuk a maximális nyomaték-kifejlődési meredekséget ugyanabban az ízületi szöghelyzetben.

Eredmények

A dinamométer által rögzített adatokból megállapítottuk, hogy a nyújtásos-rövidüléssel kontraktió excentrikus fázisában nagyobb, ellenben koncentrikus fázisában kisebb nyomatékot eredményezett, mint a gyors izometrikus vagy a koncentrikus kontraktiók. Az izometrikus nyomaték-kifejlődési meredekség összefüggött mind a koncentrikus, mind pedig a nyújtásos-rövidüléssel kontraktióban mért nyomaték-kifejlődési meredekséggel.

Következtetések

A vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a statikus robbanékonyság jelentős mértékben meghatározza a dinamikus robbanékonyságot, függetlenül attól, hogy az milyen típusú kontraktió alatt valósul meg. Ugyanakkor, a maximális izometrikus erő sem a statikus, sem pedig a dinamikus robbanékonyságra nincs hatással.

Kulcsszavak: RFD, robbanékonyság, m. quadriceps femoris, koncentrikus kontraktió, excentrikus kontraktió

Büntetődobás mentális támogatásának hatásvizsgálata

**Smohai Máté, Dzside Krisztina,
Harsányi Szabolcs Gergő**

Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest

E-mail: smohai.mate@kre.hu

Bevezetés

Kutatásunk célja egy fizikai és mentális elemeket ötvöző kosárlabda büntetődobásokra kidolgozott tréning hatásának vizsgálata a sportolók mérközösen nyújtott büntetődobó teljesítményére (Dosil, 2006). A témában készült korábbi kutatásoknak csupán töredéke vizsgálja a beavatkozások hatékonyságát a mérközés körülménye között.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba bevont 6 személy 25 és 45 év közötti férfi kosárlabda játékos, akik a Budapest A ligában játszanak. A toborzást személyesen végeztük a csapat edzése után, a jelentkezés önkéntes alapon történt. A

független változó a büntetődobás-fejlesztő intervenció volt, a függő változó a mérközéseken nyújtott büntetődobó százalékok. Az eredmények megállapításához személyekre vonatkozó alapszintmanipulációs tervvel végrehajtott egyénfókuszú kísérleti elrendezést alkalmaztunk (EFK-SZV, angol nyelven single case design across participants), majd vizuális elemzést végeztünk, megvizsgálva a hatásméretet (Δ -index) és a PND (percentage of non-overlapping data) mutatót. Ezen kívül szociális kérdőívet és heti naplót használtunk.

Eredmények

Az intervenciót követő szakaszban az átlagos büntetődobó százalékok öt játékos esetében javultak 14%, 35%, 1%, 10% és 3%-kal. Egy játékos esetében viszont 12%-os csökkenést mutattak. Az alapszintek nem voltak stabilak, a hatásméretetek kicsik és a PND mutató nagy kilengéseket mutatott. A résztvevők hasznosnak találták a beavatkozást, a szociális érvényesség kérdőív átlagos pontszáma 7-ből 6,3. A heti napló alapján az új módszert a mérközéseken 86%-ban használták a játékosok, az edzések közel felénél viszont egyáltalán nem dobtak büntetőt.

Következtetések

Az intervenció hatására hatból öt esetben javult a büntetődobó teljesítmény, a beavatkozás egyértelmű hatékonyságát mégsem tudtuk kimutatni. A vizsgálat fő korlátja volt az alacsony elemszám és ebből következően a stabil alapszint hiánya, valamint a sportolók alacsony gyakorlási motivációja. További kutatásokat lenne célszerű végezni ezen korlátok kiküszöbölésével.

Kulcsszavak: kosárlabda, büntetődobás, mentális tréning, egyénfókuszú kísérlet, EFK

A COVID-19 járvány hatása az e-sport iparágára

Szabella Olivér¹, Gósi Zsuzsanna², Kassay Lili²

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: szabellaoliver@gmail.com

Bevezetés

A 2020-as év egyik legmeghatározóbb eseménye a koronavírus járvány kitörése volt, hiszen jelentősen meghatározza már az általános életvitelt. A vírusról tudjuk, hogy a leghatásosabb védekezés a „social distancing”, azaz a megfelelő távolság megtartása és a szociális interakciók minimumra csökkentése (WHO, 2020). Ezek tudatában érdekes vizsgálati terület, hogy a digitális sportok piacára, mely nagy részben egymástól távol zajló online tevékenység, milyen hatással van ez a pandémiás időszak. A változás jól vizsgálható a piac bevételszerkezetének elemzésével, melyben jól

lekövethető, hogy csökken vagy növekszik az összbevétel, illetve az is, hogy ez milyen szerkezeti változások során jön létre.

Anyag és módszerek

A kutatás módszere szakirodalmi elemzés, amit többek között a legismertebb e-sporttal kapcsolatos kutatócég adataiból elemezve végeztük el. A NewZoo kutatócég minden évben vizsgálja az e-sport piacát és az előrejelzéseik rendre megbízhatónak bizonyulnak. Ezen kívül vizsgáltuk a Streamlabs – az egyik legnagyobb streameléssel foglalkozó cég – jelentését is, akik az április-június időszak online számaikat vizsgálták.

Eredmények

2020-ban az 1 milliárd dolláros álomhatár elérését jósolták, az e-sportban átlagosnak mondható, 15,7%-os összbevétel növekedéssel (NewZoo, 2020a). Ez több tényezőtől függ, úgy, mint a szponzori befektetések, jegybevételek, közvetítési pénzek. A bevétel növekedés előrejelzése azonban gyökeresen megváltozott a pandémia hatására és a frissített becslés már csak mindösszesen 1,7%-os növekedést jósolt (NewZoo, 2020b), mely rendkívül kevés az előzőtti évekhez képest.

Következtetések

Összességében tehát rövidtávon erős visszaesés figyelhető meg és a bevétel szerkezetet elemezve is érezhető a pandémia különös hatása. A számokból kiderül, hogy a mostani járványos időszak visszaesése után erős növekedés várható, amely magyarázható azzal, hogy a vírus időszak új potenciális vevőkhöz juttatta el a digitális sportok világát. Érdekes belegondolni abba is, hogy az e-sport így is növekedő tendenciában van, lehetőséget nyújt karantén időszakban is a hagyományos sportokkal szemben, melyek a szociális távolságtartás időszakában elképzelhetetlenek és folyamatos visszaesést produkáltak (EPSI, 2020).

Kulcsszavak: e-sport, koronavírus, piacméret

Különböző szinten versenyző utánpótláskorú labdarúgók pszichológiai vizsgálata Vienna Test System alkalmazásával

Szántai Levente¹, Nádasi-Csáki Dorottya², Neve Judith³, Főzer-Selmei Barbara⁴

¹Szeged Csanád Grosics Akadémia, Szeged

²DVTK Labdarúgó Akadémia, Diósgyőr

³University of Glasgow, Skócia

⁴AT WORK Kft., Budapest

E-mail: szantallevente33@gmail.com

Bevezetés

A sportolók fizikai, technikai és taktikai felkészültsége mellett egyre nagyobb teret kap napjainkban a

pszichológiai tényezők modern eszközökkel történő mérése. Kutatásunk célja ennek megfelelően az volt, hogy feltárjuk a különböző szinten sportoló utánpótlás labdarúgók pszichés készségeit: figyelem, kognitív funkciók, reaktív viselkedés és sporthoz fűződő személyiségjegyek mérésével az esetlegesen megjelenő különbségeket. Ennek vizsgálatára a Vienna Test System (VTS) alkalmazását választottuk, mely objektív pszichológiai számítógépes tesztrendszer (Schuhfried, 2009). Feltételeztük, hogy a magasabb szinten játszó labdarúgók jobban teljesítenek az általunk vizsgált faktorok esetén, mint alacsonyabb szinten sportoló társaik. Emellett a posztok közötti esetleges különbségeket is vizsgáltuk kutatásunk során.

Anyag és módszerek

Az SFTEAM teszt-szett csapatsportok vizsgálatára lett kifejlesztve a Vienna Test Systemben. A számítógépes vizsgálat során a figyelem (SIGNAL), a kognitív képességek (ZBA, VISGED, STROOP), a reaktív viselkedés (DT, LVT, RT), és a sporthoz fűződő személyiség (BFSI) faktorait vizsgáltuk. A vizsgálati mintát első, második-, és harmadosztályú labdarúgó akadémiák játékosai alkották, összesen 114 labdarúgó (átlagéletkor: 17,07±0,86 év).

Eredmények

Az első osztályú labdarúgók jobban teljesítettek a figyelmi funkciókat ($F(2, 99)=9,642; p=0,0001$), kognitív képességeket ($F(2, 99)=8,500; p=0,0004$) és reaktív viselkedést ($F(2, 99)=9,748; p=0,0001$) mérő teszteken az alacsonyabb osztályban sportolóknál. Emellett az első osztályú játékosok magasabb értéket jelöltek asszertivitás esetén, a harmadosztályú játékosokhoz képest ($t(64)=2,689; p=0,009$). Továbbá különbség mutatkozik a kapusok és középpályások között motoros reakcióidő tekintetében ($t(21)=-2,191; p=0,039$). Végül a kapusok magasabb értéket jelöltek segítőkészség esetén a védőkhöz ($t(30)=-2,675; p=0,012$) és a támadókhöz ($t(25)=-2,774; p=0,01$) képest.

Következtetések

Az eredmények alapján azt mondhatjuk, hogy a mintánk esetén különbség mutatkozik az általunk mért pszichológiai faktorokban, attól függően, milyen szinten sportolnak a labdarúgók. Mérőeszközünk eredményesnek bizonyult utánpótláskorú labdarúgók csapatsportág specifikus pszichés tényezőinek feltárására. Kutatásunk megerősítette, a VTS objektív számítógépes tesztrendszer hatékony a sportpszichológusok számára, mind kiválasztás, mind pedig fejlesztési irányok meghatározása céljából.

Kulcsszavak: labdarúgás, Vienna Test System, SFTEAM, kognitív funkciók, sporthoz fűződő személyiségjellemzők, poszt

Az „SZTE Mozdulj!” online rekreációs verseny bemutatása, avagy hogyan lehet megvalósítani a Szegedi Tudományegyetem polgárainak és az SZTE Alma Mater Alumni tagjainak egy virtuális kihívást

Szász Róbert¹, Ferentzi-Almási Dóra¹, Ocskó Tímea¹, Győri Ferenc², Tokodi Margaréta^{1,2}

¹Szegedi Tudományegyetem Sportközpont, Szeged

²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: almasi.dora1@gmail.com

Bevezetés

Magyarországon 2020. március 12-től online, digitális oktatásra álltak át mind az általános és középiskolák, mind pedig a felsőoktatás területén.

Anyag és módszerek

A koronavírus járvány okozta megváltozott körülmények miatt 2020 tavaszán, a karantén idején olyan sportolási lehetőséget hirdetett meg az SZTE Sportközpont az egyetem hallgatóinak, dolgozóinak és alumni tagjainak, ami a kijárási korlátozás betartása mellett, aktív mozgásra ösztönözte őket.

Az „SZTE Mozdulj! Ki jut messzebbre?” több hetes kihívást, először öt kategóriában indítottuk el. A második héttől bővítettük a lehetőségeket a felmerülő igényekhez igazodva. Gyalogosan, futva, kerékpárral, gördülő eszközzel, beltéri eszközzel és egyszemélyes vízi sporteszközzel lehetett csatlakozni a kilométerek gyűjtéséhez.

Eredmények

A meghirdetett karok közötti verseny, „a leghosszabb távot teljesítő kar” cím elnyerése mellett, közös célként, a Föld virtuális megkerülését tűztük ki célul, amelyet sikeresen teljesítettek a résztvevők.

Következtetések

Mind a hallgatók, mind a dolgozók/régi diákok halálak voltak, hogy az otthon töltött idő alatt egy új célt kaptak a mozgásra: a mozgásra, amely segített a nehézségek átvészelésében és feldolgozásában.

Kulcsszavak: karantén, online rekreációs verseny, Szegedi Tudományegyetem polgárai, önerővel hajtott járművek, Föld virtuális megkerülése

Fiatal felnőttek sportfogyasztási szokásainak felmérése

Szentei András, Paár Dávid

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szenteia@gmail.com

Bevezetés

A fiatal felnőttkorban elkezdnek jelentős mértékben csökkenni a fizikai aktivitás mutatói. Annak érdekében, hogy jobban megismerjük a fiatal felnőttek sportfogyasztását, amely tudás később felhasználható különböző intervenciós tevékenységekben, a kutatásunk több szempontból vizsgálta a fiatal felnőtt korcsoportot: (1) szocio-demográfiai, (2) sportra fordított költségek, (3) fizikai aktivitás, (4) sportpszichológiai, (5) milyen sporttevékenységet végez.

Anyag és módszerek

A fent említett jelenségek önkitöltős kérdőívekkel kerültek felmérésre. Kutatásunkban 117 fő 18-29 év közötti (átlagéletkor: 23,18±3,01 év) fiatal felnőtt (férfi=44, nő=73) vett részt. A kérdőívcsomag saját szerkesztésű kérdések mellett tartalmazta a GPAQ, H-SMS és RSES-H validált kérdőíveket. Az adatok feldolgozására az IBM SPSS 22. programot használtuk.

Eredmények

A szocio-demográfiai tényezők közül az édesapa végzettsége, a lakhely, a szabadidő és az, hogy milyen sporttevékenységet végez, jelentősen ($p < 0,05$) befolyásolta a résztvevők fizikai aktivitását. Szignifikáns különbség mutatkozott ($p = 0,009$) az egy főre jutó nettó jövedelem szerinti csoportok sportköltségei között. Emellett a sportköltség jelentős pozitív irányú összefüggést mutatott egyes sportmotivációs faktorokkal. Eredményeink alapján az e-sportolók önértékelése szignifikánsan ($p < 0,05$) alacsonyabb, mint az egyéni sportolóké. A belső sportolási motiváció tekintetében az effektív, azaz az önhatékonyság növelése, az egyéni sportolóknál magasabb volt, mint az e-sportolóknál. A külső sportolási motivációk közül az identifikált és introjektált szabályozásban az egyéni és a csapatsportolók magasabb értéket értek el, mint az e-sportolók, valamint az integrált szabályozó motiváció tekintetében is magasabb volt az egyéni sportolók értéke az e-sportolókhöz képest.

Következtetések

A szocio-demográfiai tényezőkkel kapott eredményeink konzisztensek a hazai és nemzetközi kutatásokkal. A fiatal felnőttek között egyre népszerűbb e-sport tevékenység rizikófaktornak bizonyult a megfelelő mennyiségű rekreációs aktivitás és a mentális jóllét szempontjából. Emellett a tradicionális sportolók és e-sportolók közti sportolási motivációs különbségek arra hívják fel a figyelmet, hogy a különböző sportokhoz eltérő sportélmények társulhatnak.

Kulcsszavak: fiatal felnőtt, sportköltés, fizikai aktivitás, sportpszichológia, e-sport

Az edzésterhelés kvantifikálása a mérkőzés-terhelés arányában utánpótláskorú válogatott labdarúgók esetében

Szigeti György¹, Schuth Gábor^{1,2}, Revisnyei Péter³, Pašić Alija³, Szilas Ádám¹, Pavlik Gábor⁴

¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság, Sportegészségügyi és Sporttudományi Osztály, Telki

²Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

³Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és Médiainformaticai Tanszék, Budapest

⁴Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: szigeti.gyorgy@mlsz.hu

Bevezetés

Kutatásunk célja volt (1) az utánpótláskorú labdarúgó válogatott mérkőzéseken produkált mérkőzésterhelés arányában a megelőző három edzésnap külső terhelésének kvantifikálása és az egyes napok összehasonlítása, valamint (2) a mérkőzés előtti három napos mikrociklus kumulált terhelésének a mérkőzésterheléssel történő összevetése és a mért paraméterek közötti különbség meghatározása.

Anyag és módszerek

2016-2019 között 84 fő U-17 korosztályú játékos (születési év: 2000-2003) 64 válogatott mérkőzésén és az, azt megelőző edzésnapokon mértük a külső terhelést 10 HZ-en történő GPS (Catapult S5 és S7, Catapultsports, Ausztrália) rögzítéssel. Nemzetközi felkészülési és selejtező mérkőzéseken a végig játszó játékosok mérkőzést megelőző három napi (MD-1, MD-2, MD-3) edzésterhelését az adott mérkőzés százalékos arányában határoztuk meg. Az edzés és mérkőzésterhelési paramétereket terjedelemben és – perc alapon normalizálva – intenzitásban adtuk meg. A kumulált terhelést a mérkőzés előtti három edzésnap összegeként kvantifikáltuk. A résztvevő játékosok átlagterhelését az egyes edzésnapok között páros t-próbával és nem paraméteres Wilcoxon-teszt segítségével hasonlítottuk össze. A hatásnagyságot Cohen-féle d és a CLES (Common Language Effect Size) érték alapján határoztuk meg. Bonferroni-korrekciót alkalmaztunk a többszörös összehasonlításból adódó hibalehetőség kiküszöbölése érdekében, mely után a szignifikancia-szintet meghatároztuk (terjedelem és intenzitás: $p < 0,0016$; kumulált: $p < 0,0011$).

Eredmények

Szignifikáns különbséget tapasztaltunk az MD-1 és MD-2/MD-3 napok között a legtöbb rögzített terjedelmi paraméterben ($d = 0,68-0,99$; $p < 0,0016$), valamint az intenzitás paraméterek közül a magas intenzitású futótávolságban ($d = 0,67$ és $0,73$; $p < 0,0016$). MD-1 és MD-2 napok között jelentős eltérés volt a maximális sebesség értékekben ($d = 0,82$; $p < 0,0016$).

A kumulált teljes távolság és az intenzív gyorsítások száma több, mint kétszeres mérkőzésterhelésnek felelt meg (2,10 és 2,84), míg a többi rögzített paraméter az egy mérkőzésnek megfelelő érték alatt volt. Szignifikáns különbséget találtunk az intenzív gyorsítások és lassítások ($d = 0,83$; $p < 0,0011$) száma között.

Következtetések

Általánosságban elmondható, hogy a terjedelmi terhelés a három edzésnap során folyamatosan csökkent a mérkőzés közeledtével, azonban egyes intenzitás paraméterek nem követtek hasonló trendet. A maximális sebesség, az intenzív gyorsítások száma és az átlagsebesség is magasabb értéket mutatott a mérkőzés referenciánál az MD-1 és az MD-3 edzésnapokon. Az MD-3 napon tapasztalható a legnagyobb variancia, mivel az edzők ezen a napon tudnak kondicionáló jellegű edzést tartani a mérkőzés teljesítmény befolyásolása nélkül. A három nap kumulált terhelésében rendkívül magas számban fordultak elő az intenzív gyorsítások. Eredményeink alapján elmondható, hogy az egyéni alapon történő, mérkőzés referenciát alapul vevő edzésterhelés monitorozás kiemelt szerepet játszik a nemzetközi mérkőzésre történő rövidtávú felkészítésben.

Kulcsszavak: labdarúgás, terhelés, terjedelem, intenzitás, GPS

Utánpótláskorú kézilabdázó leányok szomatotípusa, testösszetétele és mentális egészsége posztonként

Sziráki Zsófia^{1,2}, Alszászi Gabriella¹, Almási Gábor¹, Hellner Szelina^{1,3}, Nyakas Csaba^{2,4}, Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutatóközpont, Budapest

³Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

⁴Semmelweis Egyetem ETK, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

E-mail: szirakizsofi@gmail.com

Bevezetés

Mind a testösszetétel, mind a testalkat egyike azoknak az alapelemeknek, melyek segítenek elővetíteni a kézilabdázó játékos teljesítményében rejlő potenciált. A testi és motorikus adottságok mellett a sportoló szubjektív jólléte ugyancsak hatást gyakorolhat az egyén eredményességére. Keresztmetszeti vizsgálatunk célja, hogy feltérképezze a magyarországi utánpótláskorú kézilabdázó leányok fizikális paramétereit és képet adjon a szubjektív jóllétükről.

Anyag és módszerek

101 utánpótláskorú (U14, U15, Serdülő, Ifi) élsportoló kézilabdázó leány testösszetételét határoztuk meg Inbody 770 testösszetétel mérő készülékkel. A szomatotípus meghatározásához előzetes antropometriai

mérések után Heath és Carter (1967) metodológiáját alkalmaztuk. A mentális egészség pozitív aspektusainak felmérése, a globális, valamint a pszichológiai, szociális és érzelmi jóllétet illetően, a „Serdülő mentális egészség kontinuum” skála rövid változatának (14 tétel) segítségével történt.

Eredmények

Endomorfia irányában a beállók ($4,8 \pm 0,8$) mérhető mértékben pozitívan tértek el az irányítókhoz ($3,15 \pm 1$; $p=0,01$), a szélsőkhöz ($3,63 \pm 1,4$; $p=0,009$) és az átlövőkhöz ($3,7 \pm 1$; $p=0,031$) képest, valamint a kapusok ($4,54 \pm 1,5$) és az irányítókhoz ($p=0,039$) képest. A mezomorfia komponensét tekintve szignifikáns mértékben tértek el negatív irányban a beállóktól ($4,78 \pm 1$) a szélsők ($3,46 \pm 1$; $p=0,004$), továbbá az átlövők ($3,37 \pm 1$; $p=0,01$). A relatív nyúlánkságot jellemző ektomorf komponensben ugyancsak mérhető különbség volt igazolható a beállók csoportja ($1,35 \pm 1$), valamint az átlövők ($2,9 \pm 1,2$; $p=0,007$), szélsők ($2,88 \pm 1,3$; $p=0,002$), és az irányítók ($2,89 \pm 1$; $p=0,013$) között. A csoportatlalagok alapján a kapusok és a beállók a mezomorf-endomorf, a szélsők, az átlövők és az irányítók a centrális szomatotípus kategóriába sorolhatók. További poszt-specifikus sajátosságot tekintve a kapusok, beállók és átlövők szignifikánsan nagyobb izomtömeggel rendelkeztek, mint az irányítók vagy a szélsők. A beállók és kapusok testszírtömege kimutathatóan különbözött a szélsőkhöz, irányítókhoz és átlövőkhöz képest. A jóllétet (MHC-SF) illetően 1 fő a hervadókhöz, 43 fő a mérsékelt, míg 57 fő sportoló a virágzó mentális egészséggel rendelkezők közé volt sorolható. Poszt-specifikus eltérések nem voltak igazolhatók.

Következtetések

Jelen eredmények hasznos információkkal szolgálnak a sportági kiválasztást és morfológiai jellemzőket tanulmányozók számára. A sportolók mentális egészségének nyomon követésével hozzájárulhatunk a korosztályi erőforrások dominanciájának azonosításához. **Kulcsszavak:** utánpótlás, kézilabda, testalkat és testösszetétel, mentális jóllét, poszt-specifikus elemzés

Különböző típusú birkózószőnyegek ütécscillapítási képességének összehasonlítása a sportágban előforduló sportsérülések megelőzése céljából

Tomin Márton¹, Kmetty Ákos^{1,2}

¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gépészmérnöki Kar, Polimertechnika Tanszék, Budapest

²Magyar Tudományos Akadémia, Budapesti Műszaki Egyetem Kompozittechnológiai Kutatócsoport, Budapest

E-mail: tominm@pt.bme.hu, kmetty@pt.bme.hu

Bevezetés

A birkózás már az ókori olimpiákon is gyakorolt küzdősport volt, ahol a versenyzők a versenysport és az edzés módszerek fokozatos fejlődése miatt egyre na-

gyobb fizikai terhelésnek vannak kitéve. A sportágban a hivatalos mérkőzések és az edzések is birkózószőnyegek zajlanak, így azok megfelelő minősége kiemelten fontos szerepet játszik a sérülések súlyosságának és előfordulásának minimalizálásában. A sportágban jelenleg alkalmazott szőnyegek alapanyagai eltérőek, leggyakrabban polietilén és poliuretán habokkal találkozhatunk, amelyek egy, illetve több rétegben kerülnek felhasználásra. Ezen habszerkezetek ütécscillapítási és energiaelnyelő képessége azonban nem kellően feltárt.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban egy zárt cellás, $41,2 \pm 0,8$ kg/m³ sűrűségű gyengén térhálósított polietilén (PE) habrétegekből gyártott, illetve egy egyrétegű nyitott cellás, $176,0 \pm 6,6$ kg/m³ sűrűségű poliuretán (PU) habból előállított birkózószőnyeg ütécscillapítási képességét hasonlítottuk össze. A vizsgálatokat egy egyedi tervezésű ejtősúlyos mérőberendezéssel végeztük a Nemzetközi Birkózó Szövetség (United World Wrestling) sportszőnyegek minősítésére vonatkozó előírásaival megegyezően. A versenykörülmények modellezése céljából a szőnyegek ugyanazon pontján egy perces időközönként egymás után 8 db mérést végeztünk, így vizsgálni tudtuk az ismétlődő ütészerrű igénybevétel mechanikai tulajdonságokra gyakorolt hatását is. A sportszőnyegek cellaszerkezetét JEOL JSM 6380LA típusú pásztázó elektronmikroszkóppal minősítettük.

Eredmények

A poliuretán habból készített sportszőnyeg a becsapódások során átlagosan a mozgási energia $68,99 \pm 0,51\%$ -át, míg a PE $53,46 \pm 2,02\%$ -át nyelte el. Ennek alapján megállapítottuk, hogy a PU sportszőnyeg jobb energiaelnyelő-képességet mutatott, és ellenállóbbnak bizonyult az ismétlődő ütészerrű igénybevétellel szemben. Ezzel ellentétben a polietilén sportszőnyeg által elnyelt energia a mérések előrehaladtával jelentősebb mértékben csökkent. Az ejtősúlyos vizsgálatok után készített elektronmikroszkópos felvételekből rámutattunk arra, hogy a PE hab cellaszerkezetében az ütészerrű igénybevétel irreverzibilis deformációkat, repedéseket okoz, ami magyarázatot ad a mechanikai tulajdonságok fokozatos romlására. Fontos kiemelni azonban, hogy a PE szőnyeg a becsapódás során a leejtett testre ható erőt jobban csillapította, ami kisebb maximális lassulás értéket eredményezett, ez pedig sérülésmegelőzés szempontjából kedvezőbb.

Következtetések

A poliuretán szőnyeg jobban ellenállt az ismétlődő igénybevételnek, így alkalmazása edzéseken előnyösebb, míg versenyeken a polietilén hab használata javasolt a rövidtávú jobb ütécscillapítási képessége miatt. A vizsgált sportszőnyegek egyike sem felel meg maradéktalanul a sportági követelményeknek, így egy új típusú, növelt energiaelnyelő képességű habstruktúra fejlesztésével nagymértékben csökkenteni lehetne a sportsérülések számát.

Kulcsszavak: birkózás, birkózószőnyeg, prevenció, sportsérülés

„A kutatás a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal K-132462 számú pályázatának, a Bolyai János Kutatási Ösztöndíj és a Nemzetközi Birkózó Szövetség (United World Wrestling) támogatásával készült.”

„Mostoha-gyermek” sportolók diszkriminációja

Tóth Jennifer

Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Szeged

E-mail: toth.jennifer.maroslele@gmail.com

Bevezetés

A diszkrimináció tilalma egy „különleges státuszú jog”, amely jelen van az alkotmányos jogokban, azok teljeskörű érvényesítésének feltétele. Hatásköre azonban ezen túlmegy, alkotmányos alapelv, amely a jogrendszer egészére kihatással van. Így többek között kiemelendő a sportolók mivoltára, támogatottságára, elismertségükre, illetve a sportolói személyiségvédelemre is, értve minden hasonló helyzetű sportolóra sportágtól függetlenül.

Vizsgálat

Bármilyen versenysportról beszélünk, tevékenységükkel támogatják a magyar sportsikereket sportágtól függetlenül. Ebből kiindulva minden egyes sportág versenyzője hozzájárul ahhoz, hogy Magyarország egy napon sportoló nemzeté váljon, a képviselt sportág elnevezésétől függetlenül. A hasonló helyzetet érthetjük az adott sportágakba fektetett energiára, időre, rendszerességre, illetve az adott sportág által meghirdetett versenyeken elért eredményekre. Hasonló helyzetű sportolókról beszélhetünk, hiszen az elért sikerek minősége egy és ugyan az. A gyakorlatban ennek az ellenkezőjét tapasztalhatjuk, aktívan megjelenik a sportban is a diszkriminatív jelenség. A hátrányos megkülönböztetést érthetjük azoknak a versenyzők, élsportolók körére, akik, sem a költségvetési törvény sem, adójogszabályozás (TAO) által biztosított állami támogatásokban nem részesülő sportolók, nem sorolhatók az olimpiai sportágak közé. Azokra a sportolóokra, akik legalább olyan eredményeket produkálnak és ékesítik Magyarország sportolói hírnevét, mint az államilag elismert és anyagilag támogatott sportoló társaik, mégsem kapnak egyenlő bánásmódot. Őket nevezhetjük „mostoha-gyermek” sportolóknak. Akiket nem a befektetett munka és az elért eredmények által ismernek el, hanem a sportág elnevezése alapján kapnak egyfajta hátrányos megkülönböztetést. Nem részesülhetnek a felsőoktatáshoz szükséges plusz pontokban, nem kapnak támogatottságot a felkészüléshez, kiesnek az állami elismertség kosarából.

Eredmények

A diszkriminációt tilalmazó szabály alappillére, hogy egy személy vagy csoport sem részesülhet kedvezőtlenebb bánásmódban meghatározott tulajdonságai miatt, mint amelyben más, összehasonlítható helyzetben levő személy vagy csoport részesülne. Így érthetjük az olimpiai, illetve államilag támogatott sportolók előtérbe helyezését a nem olimpiai és államilag el nem ismert sportolókhoz szemben. Megnevezve akár a labdarúgás és a fitness sportágát. A fitness sportágát nem az elért eredmények alapján ítélik meg, hiába ért el a versenyző európai, illetve világszínvonalú sikereket, magát a sport elnevezését ítélik meg és illetik emiatt magát a sportolót kedvezőtlenebb bánásmódban.

Kulcsszavak: diszkrimináció tilalma, támogatottság, versenyző, „mostoha-gyermek”, hátrányos megkülönböztetés, tulajdonság, labdarúgás, fitness

Három tenisz specifikus ütécsoport sikerességének és mechanikai terhelésének kapcsolata utánpótlás korosztályú teniszezőknél

Tóth Péter János^{1,2}, Győri Tamás², Horváth Dávid², Sáfár Sándor¹

¹Testnevelési Egyetem, Edzésméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest

²Fit4Race Kft., Budapest

E-mail: toth.peter.janos96@gmail.com

Bevezetés

A teniszben is, mint minden kis területen játszott sportjátéknál az intenzív mikromozgások, mint mechanikai terhelési tényezők magas minőségi szintje elvárható. Az olyan technológiai rendszereknek köszönhetően, mint a GPS rendszer, egyre többet tudhatunk meg a játékosok által leadott mechanikai teljesítményről. Korábbi vizsgálatok a terhelési tényezőket elemezték teniszezőknél edzések alatt (Duffield és mtsai, 2007), illetve hivatalos mérkőzéseken (Galé-Ansodi és mtsai, 2016). Nem publikáltak tenisz sportágban még olyan cikket, ahol az egyes ütések sikeressége, illetve az ütések alatt mért mechanikai terhelések összefüggéseit vizsgálták volna. Célkitűzésünk az volt, hogy megvizsgáljuk milyen kapcsolat áll fenn a leggyakrabban előforduló három tenisz specifikus ütécsoport (védekező, támadó és semleges) sikeressége és a mechanikai terhelési tényezők intenzitása között korosztályos teniszezőknél.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkban 16 (N=16) elit korosztályos fiú teniszezőt (14,13±2,03 év) vizsgáltunk. A három ütécsoport sikerességi mutatóinak és a mechanikai terhelések közötti összefüggések felmérésére az „1-6 teszt”-et (Fernandez-Fernandez és mtsai, 2011) alkalmaztuk. A teszt hat alapütést köt össze, a vizsgálati személyek a pályán bójákkal kijelölt területeket célozták. A mechanikai terhelés vizsgálatához hat változót

vizsgáltunk, melyeket GPS jeladóval (Catapult Vector S7, Ausztrália, Melbourne) mértünk, míg az egyes ütések sikerességét a pálya szélén elhelyezett kamerával rögzítettük 4K felbontással (GoPro HERO4 Silver, USA, Los Angeles). A statisztikai számításokhoz SPSS 20.0 statisztikai programot használtunk. A vizsgálat során kapott adatokat khi-négyzet próba segítségével vizsgáltuk és szignifikánsnak tekintettük a kapcsolatot $p < 0,05$ szintnél.

Eredmények

A legtöbb eredmény esetében nem találtunk szignifikáns korrelációt az egyes ütések sikeressége és a mechanikai változók között. Egyedül a harmadik ütések esetében, a Total PlayerLoad és az ütési sikeresség között mutatkozott jelentős összefüggés ($c^2 = 4,311$; $p = 0,038$).

Következtetések

A kapott eredményeinkből arra a következtetésre jutottunk, hogy az ütések sikeressége és a mechanikai terhelési tényezők közötti kapcsolat erőssége kisebb az U14-es életkori szakaszban. Hoppe és munkatársai (2014) megerősítik, hogy a mérkőzés sikeressége az utánpótláskorú teniszezőknél nem függ össze a mérkőzés alatti futási aktivitással. Következtetésünk szerint U14-es korosztálynál az ütések pontos technikai, kinematikai végrehajtása a sikeresség kulcsa (Galé-Ansodi és mtsai, 2017), kevésbé súlyozható a helyzetváltoztató mozgás mechanikai terhelése.

Kulcsszavak: tenisz, GPS, mechanikai terhelés

A mindennapos testnevelés megvalósításához szükséges feltételek vizsgálata

Vargáné Szalai Kata¹, Varga Tamás², Marton Gergely²

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Földtudományok Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: szalaikataa@gmail.com

Bevezetés

Jelen munkánk annak az átfogó, komplex kutatási témának kis szelete, amely a mindennapos testnevelés működési feltételeinek vizsgálatára fókuszál, társadalomföldrajzi aspektusból. Vizsgálatunk célja az volt, hogy felmérjük a Dél-Dunántúl összes köznevelési intézményét a mindennapos testnevelés megvalósításával kapcsolatban. Helyzetfelmérést végeztünk és feltérképeztük a megvalósításhoz rendelkezésre álló infrastrukturális és személyi feltételrendszert arra vonatkozóan, hogy társadalomföldrajzi szempontból milyen eltérések és hiányosságok jelennek meg a különböző tértípusokon lévő iskolák között.

Anyag és módszerek

Saját kérdések alapján összeállított online kérdőíves vizsgálati módszert alkalmaztunk. A mintavétel a Dél-

Dunántúl közoktatási intézményeiben dolgozó testnevelő tanárok körében zajlott. Iskolánként egy testnevelő tanár töltötte ki kérdőívünket. 90 iskola testnevelő tanára vállalta, hogy anonim módon válaszol kérdéseinkre. A vizsgálat időpontja 2020. május-június. A kapott adatokat Excel program segítségével dolgoztuk fel. A 35 kérdésből álló kérdőívben kitértünk az alapvető infrastrukturális, tárgyi, eszköz és személyi feltételek meglétére, valamint hiányára egyaránt.

Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy az említett iskolai feltételekkel a kitöltők nagy része elégedett, de ettől függetlenül vannak olyan intézmények, ahol tornaterem sincs, így a kitöltők kis része abszolút nincs megelégedve azzal a környezettel, ahol dolgozik. A szakképzett testnevelő tanárok száma és felkészültsége elegendő a mindennapos testnevelés lebonyolításához a kitöltő testnevelő tanárok véleménye alapján. A helyzet szélsőséges, ugyanis a mindennapos testnevelés tantervi előírása több esetben megvalósul, de vannak olyan intézmények, ahol egyáltalán nem.

Következtetések

Összességében megállapítható, hogy a mindennapos testnevelés rendszere földrajzi szempontból jól látható különbségeket mutat a városi és vidéki iskolák tekintetében. A rendszer bevezetése pozitív és szükséges a mai generáció számára. Nagy előrelépés lehetne, ha megvalósulnának az infrastrukturális fejlesztések és azt követően szorosabb együttműködések jöhetnek létre a sportegyesületek és az iskolák között.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, területi különbségek

„A kutatás az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-3-I kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.”

Doppinghasználattal kapcsolatos attitűd vizsgálata

Zala Borbála Bernadett, Tóth László

Testnevelési Egyetem, Pszichológia és sportpszichológia tanszék, Budapest

E-mail: zala.borbala@tf.hu

Bevezetés

A doppinggal kapcsolatos kutatások nagy része biomedikális megközelítésű, azaz a teljesítményfokozó szerek sportolókra gyakorolt élettani hatásait, esetleges negatív következményeit kutatják. Ezzel szemben a pszichológiai megközelítés háttérbe szorul, pedig talán ennek a területnek a megismerése lehet a megoldás a doppinghasználat visszaszorítására.

A nemzetközi szakirodalmat áttekintve Ring (2018, 2019), Morente-Sánchez és Zabala (2013), Zucchetti

és munkatársai (2014), Barkoukis és munkatársai (2010), Smith és munkatársai (2010), Petróczi (2007) kutatásából látható, hogy a doppinghasználatot számos pszichológiai tényező – többek között az énhatékonyság, az önértékelés, a motiváció, és a perfekcionizmus – befolyásolhatja. Bandura (1999) nyolc csoportját különíti el az önfelmentő stratégiáknak. Boardley és munkatársai (2014) doppingoló sportolókkal végzett kvalitatív kutatásai alapján a sport kontextusában a nyolcból hat önfelmentő stratégia használható.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja az volt, hogy feltárjuk azokat a pszichológiai háttérváltozókat, attitűdöket, amelyek a sportolók esetében jelentős szerepet játszanak a doppinghasználó viselkedés megítélésében. A kérdőívet 102 sportoló töltötte ki. Átlagéletkoruk $23,79 \pm 4,78$ év (14 és 40 év közöttiek). Sportéletkoruk átlagosan $14,57 \pm 5,33$ év. A kitöltők 52,9%-a egyéni sportoló, 47,1%-a csapatsportot űz. A szakirodalom által összeállított tételeket feltáró faktorelemzéssel faktorokba rendeztük, majd azok megbízhatóságát vizsgáltuk. Az adatokat SPSS 25.0 programban dolgoztam fel.

Eredmények

A vizsgált mintában szignifikáns különbség mutatkozott a női és férfi sportolók, valamint a különböző korosztályú versenyzők doppinghasználatával kapcsolatos megítélése között. Ugyanakkor az egyéni és a csapatsportolók között nem találtunk szignifikáns különbséget ezen a téren.

Következtetések

Eredményeink – más szerzőkkel összhangban – Kavassanu és Ring (2017) társas kognitív elméletének alkalmazhatóságát támasztja alá a doppinghasználatról való erkölcsi gondolkodás és viselkedés szempontjából. Eredményeink arra engednek következtetni, hogy a különböző kognitív stratégiák alkalmazásával a sportolók képesek bagatellizálni a doppinghasználó viselkedést és a doppinghasználat következményeit. Vizsgálatunk szerint a nők attitűdjére a fair play, a szabályok betartása és a csoportból történő kizárás volt a jellemző – Black sheep effect, míg a férfiak a felmentés stratégiát alkalmazták – Devil protection effect (Stratton, 2007). A 23 évnél idősebb sportolókra jellemzőbb a felmentés stratégia. Dubecz (2009) szerint a fiatalabb sportolók könnyebben befolyásolhatók és a személyiségük éretlensége miatt nem rendelkeznek megfelelő megküzdési stratégiával például a doppinghasználat összefüggésben. Az idősebb sportolóknál erőteljesebben működő felmentő stratégia használata Ross és munkatársai (1977) hamis konszenzus hatásának elméletét támasztja alá.

Kulcsszavak: sportolói deviáns viselkedés, doppinghasználat, szégyenérzet, (ön)felmentés, fair play

A COVID-19 járvány hatása a versenykézilabdában – igazságosság-elméleti döntések a nemzeti kézilabda bajnokságok végeredményeinek meghatározásában

Zimányi Róbert G.

Testnevelési Egyetem, Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest

E-mail: zimanyi.robert@evopro-sc.com

Bevezetés

2019 végén egy nagyon komoly és veszélyes vírust azonosítottak, a COVID-19-et, amely nemcsak a sportra gyakorol hosszútávú hatásokat, hanem társadalmilag is kiemelt kérdés. A cél a vírus terjedésének megfékezése és a népesség egészségmegőrzése. Az elsődleges társadalmi feladatok megoldása, vagy megoldására való törekvés után a sportra, mint társadalmi alrendszerre is szegeződhet a figyelem. A COVID-19 következtében eleinte számos sporteseményt zárt kapuk mögött rendeztek, majd elhalasztottak, szüneteltettek bajnokságokat, ahogy ez a versenykézilabdában is megfigyelhető volt. Voltak olyan bajnokságok, amelyeket sportosan kifejezve „le is fújtak”, nem folytatták – máshol a szüneteltetés és a későbbi esetleges folytatás mellett döntöttek. Ha a COVID-19 mellett tudták is folytatni a bajnokságot és le tudták játszani a hátralévő mérkőzéseket, akkor az eredeti versenykiírásnak megfelelően lehetett hirdetni végeredményt és bajnokot – csak a tervekhez képest későbbi időpontban. Ellenben, mi a helyzet azokkal a nemzeti kézilabda bajnokságokkal, ahol idő előtt véget vetettek a bajnokságnak a világjárvány miatt? A tanulmány ezen döntésekre fókuszál. A végeredmények meghatározásakor a szervezők a legigazságosabb döntést próbálták meghozni, azonban mi alapján igazságos egy nemzeti kézilabda bajnokság végeredményének meghatározása?

Anyag és módszerek

A tanulmány célja bemutatni, hogy számos igazságosság-elmélet létezik és alkalmazható is a végeredmények meghatározása kapcsán. A tanulmány több igazságosság-elméletet is vizsgál (meritokrácia, egalitarianizmus, utilitarizmus, pozitív diszkrimináció, evolúciós szemléleten alapuló igazságosság), amelyek szerepet játszanak a versenykézilabda nemzeti bajnokságainak végeredmény meghatározásaiban. A bemutatott esetpéldák során alkalmazott igazságosság-elméletek alapján el kell dönteni, mely igazságosság-elméletet követték a szervezők a végeredmények meghatározásával kapcsolatban, és miért.

Eredmények

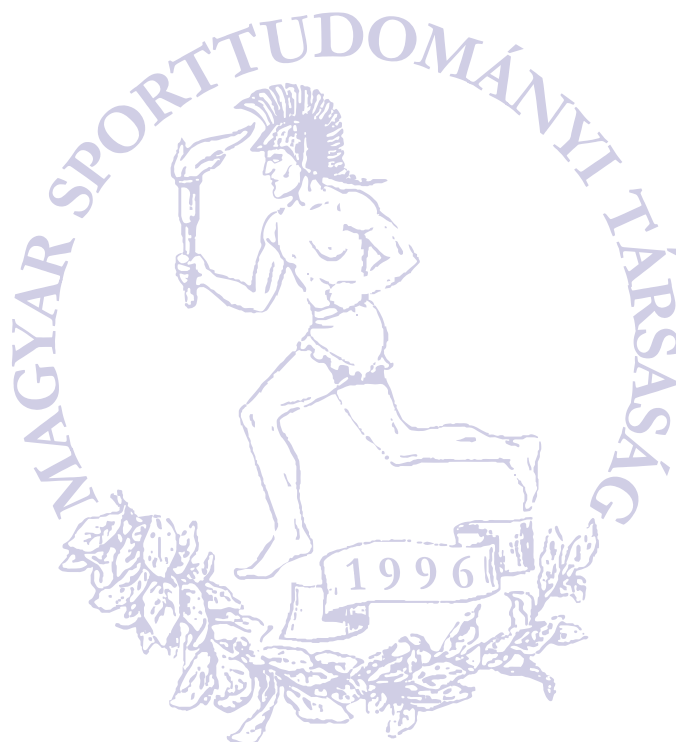
Több igazságosság-elmélet alapján is lehet végeredményt hirdetni a nemzeti kézilabda bajnokságok végeredményeivel kapcsolatban. A versenysport termé-

szetének megfelelően a végeredmények meghatározásában a meritokrácia eszméje dominált, azaz az addig elért (sport)eredmények. Azonban a meritokrácián belül is tapasztalható volt különbség: az elért eredmények időbelisége és aktualitása között. A (részleges) meritokrácia jelenléte azonban nem egyedüli és nem is kizárólagos – a sportpályán elért eredmények mellett minden esetben megjelent az evolúciós szemléletű igazságosság, illetve sok esetben az egyenlőségre törekvő egalitarianizmus, mint igazságossági elv, ahogy az (Bentham és Mill-féle) utilitarizmus, valamint a pozitív diszkrimináció is – utóbbi a (Sandel) sokszínűség elősegítése érdekében.

Következtetések

A tanulmány több esetpéldán is igazolja, hogy valóban igazságos döntést hoztak a nemzeti kézilabda szövetségek szervezői a végeredmények megállapításával kapcsolatban – a döntések a versenysport téloszával is megegyeztek. A kutatás igazolja: sokféleképpen lehet végeredményt hirdetni, valamint a szervezők igazságos döntéseket hoztak a végeredményekkel kapcsolatban (legfeljebb más úton érték el). Megfigyelhetők voltak analógiák és hasonlóságok nemzeti kézilabda bajnokságok között, azonban minden döntés a meritokrácia és a kiválóság alapú megkülönböztetés eszméjén nyugodott.

Kulcsszavak: COVID-19, versenykézilabda, végeredmények meghatározása, igazságosság-elméletek



Magyar Sporttudományi Társaság**1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.****Tel/fax.: 06-1-460-6980, 06-30-991-0203****E-mail: bendinora@hotmail.com****Internet: www.sporttudomany.hu****Fénymásolható! Terjeszthető!****Belépési nyilatkozat****Kijelentem, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság tagja kívánok lenni,
alapszabályát elfogadom, az éves tagdíjat befizetem**

Név:

Születési dátum:

Levelezési cím: (irányítószámmal):

.....

Telefon: Fax:

Mobil: E-mail:

Munkahely:

Munkahelyi beosztás:

Fő tevékenysége: oktatás , kutatás , egyéb

Tudományterülete:

Kutatási területe:

Tudományos fokozata: Megszerzés éve:

Legmagasabb iskolai végzettsége:

Aktív dolgozó/nyugdíjas:

Nyelvismerete:

Melyik szakkbizottságba kíván belépni:

Kelt:

.....

aláírás

Tájékoztató

Az aktív dolgozók tagdíja évente 3 000,- Ft, a diákoknak és nyugdíjasoknak 2 000,- Ft. Az MSTT tagok részére a társaság szakmai folyóirata, a Magyar Sporttudományi Szemle térítésmentesen jár. A tagdíjat az MSTT sárga csekken vagy közvetlen átutalással a társaság 11705008-20450407 sz. bankszámlájára kérjük befizetni. Minden esetben kérjük a pontos hivatkozást a befizető nevére, postai címére és az évszámra, amelyre a tagdíjat befizeti. **A belépési nyilatkozatot:** A Magyar Sporttudományi Társaság, 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. címre kérjük elküldeni, vagy a bendinora@hotmail.com e-mail címre.

Új közlési feltételek

A Magyar Sporttudományi Szemle **évente 4 alkalommal** jelenik meg, és az önálló vizsgálaton alapuló, máshol még nem közölt sporttudományi tárgyú (biomechanika, biokémia, humánbiológia, menedzsment, pedagógia, pszichológia, szociológia, teljesítmény-élettan stb.) cikkeket közöl magyar és angol nyelven. Az adatgyűjtés, a feldolgozás és a közlés etikai és tudományos kritériumainak megfelelő munkák közül a Szerkesztő Bizottság előnyben részesíti az alábbi szakterületeken végzett vizsgálatok eredményeit:

- az ember és környezete kölcsönhatásainak mozgástudományi elemzése,
- az emberi mozgástudomány területén végzett multidiszciplináris vizsgálatok,
- a rendszeres fizikai aktivitás és sportedzés ingerei által kiváltott hatások elemzése,
- a fiatal sportolók szelekciója, felkészítése és a beválás elemzése,
- a motorikus tanulás folyamatának elemzése,
- a hátránnyal élők és sérültek fizikai aktivitása,
- a teljesítmény-elemzés és -előrejelzés,
- a testnevelés és a szabadidősport hatásainak elemzése a közoktatás és a felsőfokú oktatás minden szintjén,
- a rekreáció és rehabilitáció területén végzett vizsgálatok eredményei.

Az anonim kéziratokat az adott szakterület két elismert képviselője, egymástól függetlenül lektorálja. A közlésről, vagy az átdolgozás szükségességéről a lektori vélemények alapján a Szerkesztő Bizottság dönt. A nem közölt kéziratokat a Szerkesztő Bizottság nem őrzi meg!

A kéziratokat maximum 10 gépelt oldal terjedelemben (amely terjedelem magában foglalja a szövegtörzset, az illusztrációkat és a felhasznált irodalmat is) egy példányban, szimpla sortávolsággal, behúzás nélkül, sorkizártan, az A/4-es lap egyik oldalára, 12-es betűnagysággal (Times New Roman CE) gépelve kérjük elkészíteni és elektronikus formában (e-mail) a megadott címre elküldeni.

A dokumentumokat „stílus” alkalmazása nélkül Word (xy.doc), a táblázatokat Excel formátumban (két tizedesjegy pontossággal), a grafikonokat, ábrákat eredeti (Excel, Word, Statistica stb., Times New Roman CE betűtípussal, jól elkülöníthető tónusokkal), a fényképeket (kizárólag 9×12 cm méret, fekete-fehér megjelenés, minimum 300 dpi) TIFF formátumban várjuk. Az ábra és az ábra aláírása külön egységben (egymástól függetlenül szerkeszthetően) jelenjen meg. A szövegtörzsben vastagon szedett, dőlt betűs, aláhúzott kiemelés nem alkalmazható. A fejezetcímeket félkövér betűstílussal, középre rendezve kérjük feltüntetni.

A táblázatokat és ábrákat a szövegtől elkülönítetten, táblázatonként és ábránként külön file-ban kérjük mellékelni. A táblázatokat fölül (arab) számozással és címmel, az ábrákat alul számozással és aláírással kérjük ellátni. A jelölések és rövidítések magyarázata a táblázatok alatt, az ábrák esetében az ábra aláírásában, vagy azt követően szerepeljen, azaz: a táblázatok és ábrák a szövegtől függetlenül is érthetők, értelmezhetők legyenek. A táblázatok címét és az ábrák aláírását, a rövidítéseket magyar és angol nyelven is kérjük megadni. A táblázatok és ábrák javasolt helyét a szövegben kérjük megjelölni (pl. az 1. ábra/táblázat kb. ide!).

A kézirat szerkezete:

A szerző(k) neve („dr.” és egyéb titulus nélkül), a szerző(k) munkahelye (város megjelöléssel), a szerző e-mail címe, a dolgozat címe magyar és angol nyelven, a szerkesztőséggel kapcsolatot tartó szerző neve és levelezési címe.

Ezt követi a maximum 20 soros összefoglaló mindkét nyelven. Az összefoglalók a célkitűzést, az eredményeket és a következtetéseket tartalmazzák és maximálisan 5 (magyar és angol) kulcsszóval fejeződnek be.

Bevezetés

Anyag és módszerek

Eredmények

Megbeszélés és következtetések

(amennyiben indokolt, Köszönetnyilvánítás)

A felhasznált irodalom betűrendben felsorolva, az összes szerző nevével és a folyóiratok teljes címével kerüljön megjelenítésre az alábbiak szerint:

Folyóirat:

Thompson, A.M., Baxter-Jones, A.D.G., Mirwald, R.L., Bailey, D.A. (2003): Comparison of physical activity in male and female children: Does maturation matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **35**: 3. 1684-1690.

Könyv:

Bogin, B. (1999): *Patterns of Human Growth*. 2nd edition. Cambridge University Press, Cambridge, 23-29.

Könyvrészlet:

Cannon, B., Matthias, A., Golozoubova, V., Ohlson, K.B.E., Anderson, U., Jacobson, A., Nedergaard, J. (1999): Unifying and distinguishing features of brown and white adipose tissues: UCP1 versus other UCPs. In: Guy-Grand, B., Ailhaud, G. (eds.): *Progress in Obesity Research*: 8. John Libbey, London, 13-26.

Internetes hivatkozások (ha csak webcím, akkor külön, a végén):

National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). *Body mass index-for-age percentiles: boys, 2 to 20 years*. Retrieved May 10, 2006, from <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/growthcharts/set1/chart15.pdf>

Az irodalmi hivatkozásokat a szövegben zárójelben, névvel és a megjelenés évszámával kérjük megadni (Bogin, 1999; Apor és Fekete, 2002; Cannon és mtsai, 1999; Thompson et al és mtsai, 2003; www.cdc.com, 2016). A sorszámmal és/vagy indexszel jelölt hivatkozások, a lábjegyzetek nem elfogadhatók.

Az irodalomjegyzék után kérjük megadni annak a szerzőnek a teljes nevét (aki nem szükségszerűen a kapcsolattartó), titulusát, munkahelyének nevét és címét (telefonszám, e-mail), akit az érdeklődők további információkért megkereshetnek.

A megadott formától eltérően elkészített, vagy nyelvtanilag, stilisztikailag, szaknyelvtanilag hibás kéziratokat a Szerkesztő Bizottság nem lektoráltatja.

A kéziratokat az alábbi címre kérjük eljuttatni: bendinora@hotmail.com vagy szmodis@tf.hu

Szerkesztőbizottság

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK – XIX.

TRIANON 100

A trianoni békediktátum hatása
a magyarság sportjára



2020

„Ennek a kötetnek az írásai azt a sportéletet mutatják be, amely az elcsatolt területeken alakult ki és az ottani magyarság önszerveződésére is jelentős hatással volt...

... Trianon elválasztott sok millió magyart egymástól száz esztendővel ezelőtt. Hatása máig élő fájdalom a magyarság döntő többsége számára, de egyúttal jelkép is és példát ad arra, hogy a megaláztatásból, megnyomorításból miként lehet felállni és példát adni a mások és a jövő nemzedékei számára. Olyan példát, amelyet a magyar sportélet 1920 után mutatott. A legtöbb esetben az olimpián nyújtott teljesítmény alapján „hoznak ítéletet” egy nemzet sportja felett (is). Ha megnézzük az eredményeinket, akkor azt tapasztaljuk, hogy nincs szégyenkezni valónk, sem most sem a múltban.”

Szakály Sándor

A könyv megrendelhető az MSTT titkárságon: bendinora@hotmail.com