

Hungarian Review of Sport Science

Magyar

Sporttudományi

Szemle



6. évf. 23. sz. - 2005/3

V. Országos Sporttudományi Kongresszus



GRÓF
KLEBELSBERG KUNO
(1875 - 1932)
VALLÁS- ÉS
KÖZOKTATÁSÜGYI
MINISZTER
A
TF
ALAPÍTÓJA



Budapest,
2005. október
27-28.
Semmelweis
Egyetem
Testnevelési és
Sporttudományi
Kar (TF)

**Program
és előadás-
kivonatok**



DR. HEPP
FERENC
1909 - 1980
A TF TANÁRA
ÁLLÍTTATTA



ÁLLÍTTATTA
A NEMZETKÖZI OLIMPIAI BIZOTTSÁG
A MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG ÉS
A MAGYAR TESTNEVELÉSI EGYETEM
AZ 1992. ÉVBEN



*„Nyolcvan év a testnevelés
és a sporttudomány szolgálatában”*

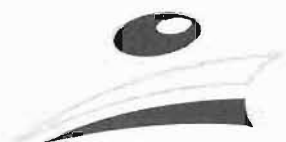
V. Országos Sporttudományi Kongresszus

Budapest, 2005. október 27-28.
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus rendezői:
Magyar Sporttudományi Társaság
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Fő támogató:
Nemzeti Sporthivatal



Nemzeti Sporthivatal

Fővédnökök

Vizi E. Szilveszter, a Magyar Tudományos Akadémia elnöke

Dr. Lamperth Mónika belügyminiszter

Védnökök

Dr. Ábrahám Attila,
a Nemzeti Sporthivatal elnöke

Dr. Berényi János,
a Nemzeti Sportszövetség elnöke

Dr. Mitnyan György,
Budapest, XII. kerület polgármestere

Dr. Nyerges Mihály,
a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) dékánja

Dr. Ormai László,
a Magyar Edzők Társaságának elnöke

Dr. Schmitt Pál,
a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Dr. Szabó Tamás,
a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet főigazgatója

Dr. Tulassay Tivadar,
a Semmelweis Egyetem rektora

Tudományos Bizottság

Elnökök: Pucskó József, Radák Zsolt
Titkár: Bognár József
Tagok: Ángyán Lajos
Földesiné Szabó Gyöngyi
Martos Éva
Szabó S. András
Szabó Tamás
Tihanyi József
Vass Miklós

Szervező Bizottság

Elnökök: Mocsai Lajos, Mónus András
Titkár: Bendiner Nóra
Tagok: Apor Péter
Gál László
Györi Pál
Lukácskó Zsolt
Ozsváth Károly
Petrovics László

Kongresszusi elnökök:
Dr. Frenkl Róbert és Dr. Nyerges Mihály

A kongresszus házigazdája: Dr. Nyerges Mihály dékán, TF

Megnyitó plenáris ülés

2005. október 27. csütörtök (TF Aula)

10.00–13.00

Üléseelnökök: Frenkl Róbert és Radák Zsolt

Nyerges Mihály

Az V. Országos Sporttudományi Kongresszus megnyitása

Paavo Komi (Finnország)

Present and Future Challenges for the Sport Science Community

Nádori László

Nyolcvan év a testnevelő tanárképzés szolgálatában

Földesiné Szabó Gyöngyi

A magyar sport változási tendenciái a poszt-államszocializmusban

Radák Zsolt

Testedzés, agyműködés és oxidatív stress

Frenkl Róbert

Sporttudomány, szellemi központ, szellemi közélet

13.00–14.00

Büfé-ebéd

*A Magyar Sporttudományi Társaság,
a Magyar Edzők Társasága és
a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet
közös fogadása*

19.00

Vacsora, műsoros est

A házigazda, dr. Nyerges Mihály dékán fogadása

Szekcióülések

(Az előadások időtartama 10, vita 5 perc)

2005. október 27. csütörtök

„A” szekció

Testnevelés és sportpedagógia Új épület Aula

14.00– 16.00

Üléselnökök: Gombocz János, Hamar Pál
Szekciótitkár: Kreisz Anna

Gombocz János: Testi nevelés – egészségnevelés: egy terminológiai zavar tartalmi háttere

Bíró Melinda: Tanár – tanuló interakció sajátosságai az általános iskolai úszásoktatásban

Lepes Josip: Az iskolai testnevelés szerepe vajdaság autonóm tartomány sportjának fejlesztésében

Rétság Erzsébet, Gúth Szabolcs: Formálódó testnevelés

S. Lóczy Márta: A testnevelés oktatása az általános iskola alsó tagozatán

Ulrik Tamás: A létesítmény és sportszerek befolyásoló szerepe a testnevelés oktatás céljaira – külföldi tapasztalatok alapján

Vass Miklós, Telek István, Prisztóka Gyöngyvér, Papp Gábor: Értékelés a testnevelésben

Tóvári Ferenc, Prisztóka Gyöngyvér, Vass Miklós, Papp Gábor: Integrált testnevelés óra – ahogy a testnevelők látják

16.00 – 16.15 Szünet

16.15 – 18.15

Üléselnökök: Bognár József, Istvánfi Csaba
Szekciótitkár: Murányi Eleonóra

Istvánfi Csaba: Testneveléssel az ifjúság egészségéért

Rigler Endre: Élmenysportok, szabadidős tevékenységformák nevelő hatása

Kabók Ida: Az iskolai sport helyzete Vajdaság Autonóm Tartomány közoktatásában

Balogh László: Az edzőkiválasztás problémája – lehetséges edzői tipológia a sportjátékokban

Németh Zsolt: Labdarúgó edzők konfliktuskezelő kultúrájának vizsgálata

Bús Imre: A játék szerepe a gyermekek fejlődésében és az iskolai fejlesztésben

Sterbenz Tamás: Játékelmélet és sport

Koltai Miklós: Alternatívák az együttes feladatmegoldások alkalmazására a mozgásos játékokban, sportjátékokban

„B” szekció

Sport és társadalom Főépület Díszterem

14.00 – 16.00

Üléselnökök: Földesiné Szabó Gyöngyi, Mesterházy Attila
Szekciótitkár: Gál Andrea

Nyerges Mihály, Laki László: Sport a rendszerváltás után Magyarországon

Mesterházy Attila: Stratégiai motívumok a Nemzeti Sportstratégia előkészítése során

Kozma Miklós: Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia – korszerű állami szerepvállalás a magyar sportban?

Szegnemé Dancs Henriette: A fenntarthatósági elemek meglétének vizsgálata és tartósságuk biztosítékainak elemzése Vas megye sportéletében

Ács Pongrác: A sportolók migrációja és annak várható hatásai
Kálbli Katalin, Gita Szilvia, Rigler Endre: Olimpia, Paralimpia. Összehasonlító elemzés a számok tükrében

16.00 – 16.15 Szünet

16.15 – 18.15

Üléselnökök: Kolláth György, Szikora Katalin
Szekciótitkár: Kálbli Katalin

Kolláth György: XXI. századi kihívások a sportjogban
Bejek Zoltán, Kiss Erika: Esélyegyenlőség a mozgáskorlátozottak sportéletében

Kiss Gergő László: Edzői érdekvédelem a XXI. században

Nagy Zsigmond: A tiltott teljesítményfokozóval való visszaélés büntethetősége, avagy a doppinggal való visszaélés büntetőjogi felőlősségre vonhatóságának rekodifikálása

Nemes András: Egy új kihívás: a sportolói személyiségvédelem

„C” szekció

Sportélettan, antropometria Főépület II/62

14.00 – 16.00

Üléselnökök: Pavlik Gábor, Pápai Júlia
Szekciótitkár: Kacsándi Anna

Dékány Miklós, Györe István, Nemeskéri Veronika, Ékes Erzsébet, Gögl Álmos, Pucskó József: A sportgenomika alkalmazási lehetőségei

Pucskó József Márton, Györe István, Hollósi Ildikó, Soós Erika, Horváth Ildikó: Az akut fizikai terhelés hatása a szteroidhormon profiljára és egyéb anyagcsere mutatókra válogatott cselgáncsoknál és karatésoknál

Gaál Sándorné, Farnosi István: Szomatikus fejlettség és motorikus teljesítmény az óvoda és az iskola közötti átmenet időszakában

Lelovics Zsuzsanna: Optimális testtömeg vagy/és maximális teljesítmény?

Pápai Júlia, Huszámé Medve Mária, Tróznai Zsófia: Nemzedéki változások a testméretekben és a motorikus teljesítményekben

Vajda Ildikó, Mészáros Zsófia, Photiou Andreas, Prókai András: Testméret, testarány és teljesítménykülönbségek gyermekkorban

16.00 – 16.15 Szünet

16.15 – 18.15

Üléselnökök: Nyakas Csaba, Pucskó József
Szekciótitkár: Völgyi Eszter

Pavlik Gábor, Kneffel Zsuzsanna, Németh Hajnalka, Osváth Péter, Mohácsi János, Horváth Patrícia: Sportolók nyugalmi vérnyomása és a vérnyomást meghatározó tényezők

Horváth Patrícia, Kneffel Zsuzsanna, Petrekánits Máté, Lénárd Zsuzsa, Sidó Zoltán, Pavlik Gábor: Hypertóniás szülők sportoló és nem sportoló utódainak sziv adatai

Kneffel Zsuzsanna, Kispéter Zsófia, Horváth Patrícia, Christofi Kyriaki, Sidó Zoltán, Pavlik Gábor: Az e/a hányados a nyugalmi pulzusszám függvényében edzett és nem edzett férfiakban és nőkben

Jónás Izabella, Zsigri Szabolcs, Sasvári Mária, Gertjan van Dijk, Nyakas Csaba: A rendszeres mozgás és az ü-3 zsírsavak szerepe a 2-es típusú diabetes kialakulására nézve patkányban

Szalay Katalin, Bretz Éva, Bretz Károly János, Bényei Béla: Neuromuszkuláris és kardiovaszkuláris állapotfelmérés egészségügyi dolgozóknál

„D” szekció
Edzéstudomány, utánpótlás-nevelés
Új épület I/101

14.00 – 16.00

Üléselnökök: Rigler Endre, Szabó Tamás
Szekciótitkár: Bácsalmási Gábor

Szabó Tamás: Új törekvések a magyar utánpótlás-nevelésben
Lehmann László: Új típusú sportiskolai rendszer
Györfi János: Válságjelenségekre adható edzői válaszok elméleti háttere · Válság és válasz
Géczi Gábor, Bognár József, Igor Tóth: A tehetség kiválasztása és gondozása jégkorongban
Bácsalmási Gábor: A mikrokörnyezet hatása a sportágválasztásra utánpótláskorú fiú kosárlabdázóknál
Györfi Pál: Magyar és angol gyermekek fizikai aktivitásának összehasonlító vizsgálata
Munkácsi István, Kalmár Zsuzsa, Hamar Pál: Magyar és külföldi tornaedzők véleménye az edzések során alkalmazott módszerekről, eljárásokról

16.00 – 16.15 Szünet

16.15 – 18.15

Üléselnökök: Györe István, Petrekanits Máté
Szekciótitkár: Szabó Zsófia

Györe István, Nemeskéri Veronika, Melis Zoltán, Pucskó József: Evezősök teljesítmény-vizsgálata a 80'-as évektől napjainkig
Gyulai Gergely, Rácz Levente, Bretz Károly, Derzsy Béla, Hamza István: Sziertornászok egyensúlyérzékének összehasonlító elemzése és szerepe tartásos és mozgásos elemek végrehajtása közben
Kovács Péter: A fizikai alkalmasság vizsgálatának tapasztalatai a Magyar Honvédségben 1998 és 2004 között
Müller Anetta: Egyensúlyvizsgálatok az általános iskolai tanulók mintáján
Pascan Ioan: Az egyensúly képesség fejlesztése kreatív gyakorlatokkal, a talajjellemek tanulására
Szepesi László: Edzés és versenyterhelés vívásban
Wachtler J. György: Koordinációs képességfejlesztés hatékonyságának összehasonlító vizsgálata

„F” szekció
Rekreáció, életmód, sporttáplálkozás
Főépület I/43

14.00 – 16.00

Üléselnökök: Martos Éva, Szóts Gábor
Szekciótitkár: Bartha Csaba

Nyakas Csaba: Táplálkozás és a testsúly szabályozása
Martos Éva, Gábor Anita, Fajcsák Zsuzsa, Kovács Viktória Anna: Táplálkozás és sportteljesítmény
Szabó S. András, Zsuga Imre: A testsúlyhozás táplálkozási kérdései
Farkas Anna, Szmodis Márta, Úvacsek Martina, Szóts Gábor: TF-re jelentkezők táplálkozási és életmódbeli szokásai
Kacsáncsi Anna, Tolnay Pál, Szabó S. András: A táplálkozás és a testmozgás szerepe a XXI. században, arccal a korszerű életmód felé
Szabolcs Mariann, Szabó S. András, Tolnay Pál: Sportágspecifikus táplálkozás
Szóts Gábor, Faludi Judit, Farkas Anna, Martos Éva, Poór Gyula, Pavlík Gábor: A fizikai aktivitás és a csontegészség

16.00 – 16.15 Szünet

16.15 – 18.15

Üléselnökök: Farkas Anna, Szabó S. András
Szekciótitkár: Lacza Gyöngyvér

Simon József, Szabó S. András: Az élettartam, életmód, életminőség, mozgás és környezet összefüggései
Bélaváry Zoltán, Herlicska Károly: A kalandsportok megjelenése a turizmusban
Bokor Judit, Herlicska Károly: Sportturizmus – útban a tudománnyá válás felé
Dikács Emő: Az élsport motivációs lehetőségei a környezettudatos gondolkodás kialakításában
Jakabházy László: A TF rekreációs mintaklubja
H. Ekler Judit: Életmód – egészség, és amit a testnevelő tanár ezért tehet
Zopcsák László: A munkáltatókat terhelő egyes fizikális és mentális betegségek költségvonzata. Worksite wellness, avagy a vállalati egészségfejlesztő programok jelentősége

„H” szekció
Kineziológia, biomechanika
Főépület I. emelet Tanácsterem

14.00 – 16.00

Üléselnökök: Téczy Tamás, Tihanyi József
Szekciótitkár: Fincziczki Ágnes

Tihanyi József: Az erőedzés okozta szarkomer szaporulat regulációja
Kampmiller Tomás: Bokasúlyzós szupramaximális futás biomechanikai elemzése
Mayer Ágnes, Bretz Károly, Tihanyi József: Amputáltak stabilometriás jellemzői
Pécsi Andrea, Wilhelm Márta: A nagy- és finommozgások fejlettségének összehasonlító vizsgálata 4-8 éves gyermekeknél
Rácz Levente, Tihanyi József: A sorozat-kontrakciókkal kiváltott fáradás mechanikai jellemzői
Szilágyi Tibor, Kanyó Ildikó, Kamuti Zsuzsa: Csipőizületi TEP beültetésének hatása a járásképre
Vácz Márk, Tihanyi József, Rácz Levente, Pucskó József: Egy hétig tartó, mindennapos excentrikus-koncentrikus edzés hatása az izomfájdalomra és az izom mechanikai mutatóira

16.00 – 16.15 Szünet

16.15 – 18.15

Üléselnökök: Ángyán Lajos, Kampmiller Tomás
Szekciótitkár: Fincziczki Ágnes

Ángyán Lajos: Adatok a célirányos kézműmozgások szabályozásának megismeréséhez
Mocsai Lajos, Stuber István: A kézilabdázás technikai és taktikai elemeinek háromdimenziójú mozgáselemzése
Oláh Zoltán: Magyar és amerikai testnevelés szakos hallgatók motoros állapotának összehasonlítása
Ozsváth Károly: Két motoros tesztrendszer eredményeinek összehasonlító elemzése
Starhon Katalin, Edvy László: A Veszprémi Egyetem hallgatóinak fittségi állapota – 1995
Fülöp Tibor: Kerékpárversenyzők teljesítménydiagnosztikai vizsgálatának korszerű módszerei
Téczy Tamás, Ángyán Lajos: Erőnlét-diagnosztikai vizsgálatok kosárlabdázókon
Török Attila, Vajda Vilmos, Udvardi Zoltán, Gyémánt Iván: Kenu sebességét meghatározó tényezők elemzése. Számítógépes modellezés, szimuláció

„J” szekció
Angol nyelvű szekció
Új épület 136

14.00 – 16.00

Üléseelnökök: Bognár József, Hédi Csaba/Nemes András
Szekciótitkár: Kovács Ágnes

Page, Randy M.; Ihász Ferenc; Simonek, Jaromir; Klarova, Renata: The role of friendships in physical activity among Hungarian, Slovakian, and Czech adolescents

Hédi Csaba: Changes in the structure of university sports of Eastern-European countries in the period of 1995-2004

Bánhidí Miklós; Hamilton, Nancy; Dobay, Beata: International survey on biking habits of university students

Kovács T. László, Bognár József, Fügedi Balázs, Suskovics Csilla, Katona Zsolt, Ulrik Tamás: Physical education in the primary school: experiences and hopes

Panagiotopoulos, Dimitrios: Personality rights of the Athletes

Cornelius, Steve: The new South African law to prevent corruption and match-fixing in sport

Kovács Ágnes: The leisure personality: relationships between personality and leisure satisfaction

16.00 – 16.15 Szünet

16.15 – 18.15

Üléseelnökök: Mészáros János, Atalay Mustafa
Szekciótitkár: Rácz Katalin

Mészáros János; Mészáros Zsófia; Photiou, Andreas; Zsidegh Miklós; Tatár András; Prókai András; Frenkl Róbert: Motor performance of Cypriot and Hungarian boys with identical relative body fat content

Atalay, Mustafa: Diabetes, exercise and oxidative stress

Anning, Jonathan; Nelson NG; Galvin, BW; Ng, JG; Heussey, H.; Holbein-Jenny, MA.: A biomechanical analysis of the cheerleading toss-to-hands partner stunt

Kumagai, Shuzo : Diabetes and exercise

Costa, Andreas; Hicham, Daloul; Tihanyi József: Skeletal muscle mechanical characteristics after chronic-stretching

Faludi Judit, Zsidegh Petra, Zsidegh Miklós, Völgyi Eszter, Prókai András: Development of peak oxygen uptake in athletic and non-athletic children

Ihász Ferenc; Király Tibor; Mészáros János; Finn, Kevin; Székely Zsolt: Comparing the data of body size and body composition for irregularly physically active 9-10-year-old pupils

Martina Úvacssek, Viktor Borbély, János Mészáros: Relationship between physical activity patterns and anthropometric characteristics in high-school boys

2005. október 28. péntek

„A” szekció
Testnevelés és sportpedagógia
Új épület Aula

09.00 – 10.45

Üléseelnökök: Bíróné Nagy Edit, Vass Miklós
Szekciótitkár: Révész László

Bíróné Nagy Edit: A tanári reprezentáció mérési lehetőségei és sajátosságai a testnevelésben

Bognár József, Marina I. Salvara: Testnevelő tanárok pályaválasztása, presztízse és pályaelhagyása

Hamar Pál, Leibinger Éva, Bartha Csaba, Ozsváth Károly: Testnevelői vélemények a tantervelmélet időszzerű kérdéseiről

Makszin Imre: A cél és tartalom összefüggései a testnevelési tantervekben, az oktatás folyamatában

Simon István: A gyógytestnevelés tantárgy megítélésének vizsgálata a pedagógus kollégák körében

Tihanyiné Hős Ágnes: Irányított pedagógiai hatások az önértékelés és helyzetértékelés alakítására felnőttkorban

Gita Szilvia, Káibli Katalin, Rigler Endre: Testnevelői tanárok hozzáállása az integrációhoz és az inkluzív oktatáshoz Magyarországon

10.45 – 11.00 Szünet

11.00 – 13.00

Üléseelnökök: Makszin Imre, Rétsági Erzsébet
Szekciótitkár: Révész László

Bucsy Gellértné: Digitális tananyagfejlesztés hatása a sportszakmai tárgyak elméleti és gyakorlati ismeretanyagának elsajátítására

Katona György: Digitális sportrekreáció tankönyv és tanulási attitűdök a szociálpedagógus képzésben

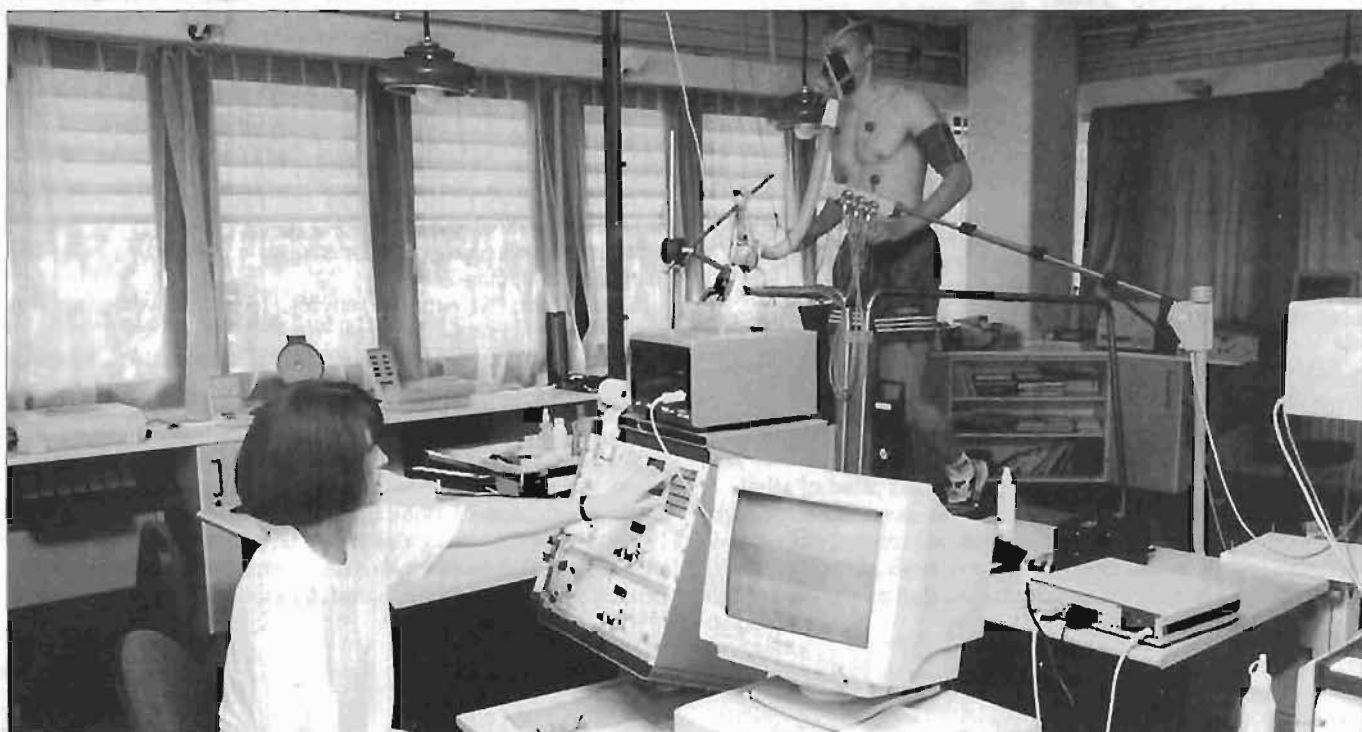
Csátaljay Gábor: Főiskolai hallgatók sportolási szokásai

Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna, Vass Imre, Pikó Bettina: Szegedi és székelyudvarhelyi iskolások sportolási szokása és pszichoszomatikus egészsége a kultúra tükrében

Fügedi Balázs, Bognár József, Oláh Tamás, Honfi László: Leendő testnevelő tanárok meghatározott mozgáskészségek oktatásához való viszonyulása

Polgár Tibor, Sasvári Emőke: Német és magyar sporttudományi alapfogalmak tartalmi összehasonlítása

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna, Rigler Endre: Kövér vagyok, de ügyetlen is?



„B” szekció Sport és társadalom Főépület Díszterem

09.00 – 10.45

Üléselelnökök: Dénes Ferenc, Vingender István
Szekcióúttkár: Takács Bence

Nagy József: Kié is a magyar sport – kinek és mekkora üzlet ma Magyarországon a sport?

Berkes Péter, Nyerges Mihály: Üzleti elemek a sportban: a marketing-orientáció a honi professzionális labdarúgás szponzori piacának tükrében

Bukta Zsuzsanna: A sportegyesületek és a lakosság sportolási igényei

Laczkó Tamás: A produktív életkorú lakosság aktív testedzési szokásainak néhány egészségzociológiai összefüggése

Barna Tibor, Fodor Tamás: A médiaterror és az olimpiai üzlet együttes hatása a birkózásra

Gál Andrea: A „Kurnyikova szindróma”, avagy a női sportolók megjelenítése a sportsajtóban

Takács Bence, Bognár József: A média szerepe a testi nevelésben

10.45 – 11.00 Szünet

11.00 – 13.00

Üléselelnökök: Kertész István, Szabó Béla
Szekcióúttkár: Berkes Péter

Kertész István: A makedón királyi ház és Olümipia kapcsolatai
Szikora Katalin: A „sportblokad” és a magyar sport, nemzetközi kapcsolatok 1919-1924 között

Takács Ferenc: Az emberi test néhány filozófiai koncepciója
Varró Oszkár: Gróf Klebelsberg Kuno iskolaépítő és iskolareformmer

Woth Klára, Makszin Imre: Egy ember az örökkévalóságnak – Gróf Klebelsberg Kuno, a TF alapítója

Acsai Irén: A TF Diáktanácsadás a gondolatától a megvalósulásig (1987-2005)

„C” szekció Sportélettan, antropometria Főépület II/62

09.00 – 10.45

Üléselelnökök: Király Tibor, Mohácsi János
Szekcióúttkár: Silye Gabriella

Mohácsi János, Prókai András, Vajda Ildikó, Mészáros Zsófia, Photiou Andreas, Zsidegh Miklós, Tatár András, Mészáros János: A testösszetétel és a kardio-respiratorikus állóképesség generációnkénti különbségei

Suskovics Csilla: A nemi érés és a fizikai teljesítmény kapcsolata
Szmodis Márta, Farkas Anna: A TF-re jelentkező nők testzsírmintázata

Tróznai Zsófia, Pápai Júlia: Utánpótláskorú élsportoló lányok testalkata

Zsidegh Miklós, Mészáros Zsófia, Photiou Andreas, Vajda Ildikó, Zsidegh Petra, Mészáros János: Méretkülönbségek vagy eltérő fejlődési sebességek

Szakály Zsolt, Ihász Ferenc, Király Tibor: 11-12 éves sportoló lányok spiroergometriás vizsgálatának tapasztalatai

„E” szekció Sportpszichológia Főépület I. emelet Tanácsterem

09.00 – 10.45

Üléselelnökök: Honfi László, Sipos Kornél
Szekcióúttkár: Pintémé Gazdag Anett

Sipos Kornél, Klöczl György, Bretz Éva, Bretz Károly: Kardio-vaszkuláris és pszichometriai stressz mutatók komplex elemzése
Balassa Levente, Kudar Katalin: Az Állapot-vonás személyiség kérdőív (STPI-Y) skálák és az Életstílus kérdőív (LDM) eredményei közötti összefüggések vizsgálata TF-es férfi és női hallgatók mintáiban

Bartha Csaba, Puhl Sándor, Hamar Pál: Labdarúgó játékevetők figyelemvizsgálata pioner tesztel

Hajduné László Zita: Sportszakemberek véleménye a verseny-szorongásról, különös tekintettel az utánpótlás korosztályra

Lénárt Ágota, Bretz Éva, Bretz Károly János, Sipos Kornél, Bretz Károly: Az egyensúlyozás képességének fejleszthetősége junior sportlövőknl

Mayer Krisztina: Szenzoros élménykeresés megjelenése sportolóknl, extrém sportolóknl és proszociális kockázatvállalóknl

Pintémé Gazdag Anett: Aikidosok személyiség jellemzőinek első vizsgálati eredményei

10.45 – 11.00 Szünet

11.00 – 13.00

Üléselelnökök: Lénárt Ágota, Nagykáldi Csaba
Szekcióúttkár: Pintémé Gazdag Anett

Nagykáldi Csaba: A sportolói kompetencia elméleti és gyakorlati kérdései

Honfi László: A tornaedzés hatékonyságának fokozása mentális edzéssel

Németh Endre, Nagykáldi Csaba: Egy olimpiai bajnok judós pszichometriai jellemzői nyugalmi és terheléses ciklusokban

Pikó Bettina, Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna: Sportmotiváció vizsgálata általános iskolások körében

Soós István, Hamar Pál: A sportpszichológus képzés tapasztalatai Nagy-Britanniában

Steckó László: Kombinált szociometriai módszer alkalmazása sportcsapatok szerkezetének vizsgálatára

Vass Imre, Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna, Pikó Bettina: Sport és motiváció a székelyudvarhelyi iskolás gyermekek körében

„G” szekció Rehabilitáció, sportorvoslás Új épület I/136

09.00 – 10.45

Üléselelnökök: Apor Péter, Berkes István
Szekcióúttkár: Demeter Andrea

Apor Péter: Rehabilitációs ambuláns programok belgyógyászati betegeknek

Deák Valéria, Martos Mihály: Mozgásszervi panaszok előfordulásának gyakorisága és terápiája a III. kerületi sportorvosi rendelő sportolói között a 2004. év tükrében

Gógl Álmos, Tost Hilda, Nánai Ferenc, Illyés Árpád, Dékány Miklós, Györe István, Nemeskéri Veronika, Pucskó József: A karatében előforduló gyakoribb sérülések és kialakulásuk mechanizmusa

Keresztes Katalin, Bretz Károly János, Kosza Ida, Bretz Éva, Sipos Kornél, Kreisz Anna: A mozgásterápia és műszeres kontrollja

Kriston Andrea: Az alhasi szervek védelme sport közben

Páli Jenő: Mesterséges érző és mozgató rendszerek integrációja az emberi szervezettel

Szabó György, Szabóné Baán Ildikó: Testnevelés szakos hallgatók mozgásszervi panaszainak összehasonlító vizsgálata

„I” szekció Képzés az Európai Unióban Új épület I/101

09.00 – 10.45

Üléselnökök: Kovács Etele, Nádori László
Szekciótitkár: Nagy Dóra

Nádori László: Uniós elvárások a sportszakember képzésben
Kovács Etele: Testkulturális felsőoktatás és a bolognai folyamat
Bertáné Göntér Krisztina: Az Európa Tanács és a sport
P. Perjés Beatrix: Pályázati lehetőségek, eddigi EU-s pályázati tapasztalatok a képzés és a sport területén
Nagyréti József: Az Európai Unió és a Magyar Nemzeti Sportstratégia viszonyrendszere
Nagy Tamás: Az EOSE kezdeményezés, Magyarország bekapcsolódási lehetőségei a programba

10.45 – 11.00 Szünet

11.00 – 13.00

Üléselnökök: Bukta Zsuzsanna, Petrovics László
Szekciótitkár: Nagy Dóra

Márkus László: A sportszakember-képzés jogszabályi háttere, a magyar képzési rendszer

Elbert Gábor, Bukta Zsuzsanna: A sportmenedzser-képzés európai programjai, a magyarországi képzés és a magyar sportpiac igényei
Tamás István: Edzőképzés helyzete Magyarországon (kihívások és problémák)

Petrovics László: Az Európai Edzői Tanács (ECC) szerepe az európai edzőképzésben

Dorogi László, Bognár József: A fogyatékos emberek sportja ismereteinek helye az edzőképzésben

Horváth Rita: Nemzetközi edzőképzési programok, együttműködés a nemzetközi olimpiai mozgalommal

„Poszter” szekció Új épület Aula előtér

A poszter-bemutató ideje
három párhuzamos csoportban 3-3 percben
október 28. (péntek) 08.00 - 09.00

A poszter-kiállítás teljes időtartama:
október 27. (csütörtök) 14.00 - 18.15
október 28. (péntek) 08.00 - 13.00

A poszter szekció és a bíráló zsűri elnöke: Gál László
Szekciótitkár: Nagyréti József

I. ISKOLA – TÁRSADALOM – SZABADIDŐ
Szekcióelnök és a bíráló zsűri tagja: Bognár József

Bősze Júlia: A szülők szerepe gyermekeik testmozgásában
Csátaljay Gábor: Testnevelés szakos hallgatók fizikai aktivitása
Dobos Károly, Nemes Gábor: Szabadidő tenisz Budapesten
Huszár Ágnes, Leibinger Éva, Hamar Pál: Az iskolai testnevelés tartalmi kiszélesítésének új irányzatai tantervtörténeti aspektusból
Kincses Kovács Éva: Sport a művészetben - művészet a sportban
Konczos Csaba: A szabadidő struktúra és fizikai aktivitás vizsgálata, 9-10 éves gyermekek körében

Kovács Katalin: Kooperatív testnevelési játékok oktatásának hatása leány tanulók morális értékeire

Kreisz Anna, Keresztesi Katalin: 7. és 8. osztályos budapesti tanulók ismeretanyagának felmérése a függőséget kiváltó szerek káros hatásairól

Mészáros Zsófia, Photiou Andreas, Zsidegh Miklós, Mészáros János: Lakókörnyezet, szomatikus és motorikus fejlődés

Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc, Vass Miklós, Papp Gábor: Az iskolai testnevelés integrációjára való felkészülés a testnevelő tanárképzésben

Révész László, Bognár József: Az úszás helye és szerepe a tantervekben

II. UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉS – TEHETSÉGGONDOZÁS – SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

Szekcióelnök és a bíráló zsűri tagja: Lénárt Ágota

Balogh László: Konfliktushelyzetek és megoldási stratégiái a sportjátékokban

Bácsalmási Gábor, Pécsi Andrea: 1990-91-es születésű fiú kosárlabdázók testalkati mutatói

Hardicsay Péter: A sakktanulás szerepe a tanulók személyiségfejlődésében

Kovács Árpád, Velencei Atila: Térinformatikai alkalmazások az utánpótlás-nevelésben

Lajtai Kristóf, Harasztiné Sárosi Ilona: Az utánpótlás-nevelés sikeressége az elmúlt évtizedben az asztalitenisz sportágban

Nemes Gábor, Dobos Károly: Adatok a korosztályos teniszversenyzők játékaról

Némethné Tóth Orsolya: Óvodáskorú gyermekek pszicho-motoros képességeinek vizsgálata

Ökrös Csaba: Pszicho-motoros teljesítmény-vizsgálatok tapasztalatai, korosztályos kézilabda válogatottaknál

Papp Gábor, Vass Miklós, Prisztóka Gyöngyvér: A sportjátékok személyiségfejlesztő hatása

Völgyi Eszter, Kyprianou Panayota, Mészáros Zsófia, Sipos Komél: Ciprusi fiúk antropometriai tulajdonságainak és ACSI-28 teszteredményeinek összehasonlítása

III. EDZÉSMÓDSZEREK – KÉPESSÉGFEJLESZTÉS – KIEGÉSZÍTŐ ELJÁRÁSOK

Szekcióelnök és a bíráló zsűri tagja: Ozsváth Károly

Boros-Bálint Juliánna, Ciocoi-Pop, D. Rares: Az aerob állóképesség felmérése TS I. és II. éves hallgatók körében

Jókay Zoltán: Egyéni teljesítmények szerepe egy élvonalbeli röplabda csapat éves teljesítményében

Kreisz Anna, Pafféri András, Keresztesi Katalin: A Magyar Női Floorball Válogatott csapatstruktúrájának értékelése a játékosok önértékelése alapján

Németh Lajos, Jókay Zoltán, Rigler Endre: Helyünk az európai röplabdázásban

Petőfi Áron, Ángyán Lajos: Az egyensúly megtartásának vizsgálata táncosokon

Ránky Márta, Miltényi Márta: Táplálék kiegészítők használata az élsportban és a szabadidős sportban

Seres János: Az atlétikus képességek vizsgálata testnevelés szakos főiskolai hallgatóknál

Szabolcs Mariann, Shárkia Amira, Marton Krisztina, Figler Mária: Ökölvívók táplálkozása

Szilágyi Tibor, Koltai Erika: Testtavolai segédeszközök használatának hatása a járás struktúrájára

Vágó Béla, Fekete Éva, Kovács Norbert: A rúdugrás oktatása során mért paraméterek összehasonlító vizsgálata

2005. október 28. péntek

13.00

Büfé-ebéd

Dr. Schmitt Pálnak,

a Magyar Olimpiai Bizottság elnökének a fogadása

14.30

A Magyar Sporttudományi Társaság
tiszújító közgyűlése

17.00

A Magyar Sporttudományi Társaság
elnökségének a fogadása

Látogassa honlapunkat!

www.mstt.iif.hu

Előadás kivonatok

A TF DIÁKTANÁCSADÁS A GONDOLATTÓL A MEGVALÓSULÁSIG (1987-2005)

Acsai Irén

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A magyar felsőoktatásban az 1980-as évekre tehető annak a tanácsadási folyamatnak a kezdete, mely a mai, törvényben szabályozott, intézményes, szervezeti keretek között kötelezővé teszi a fiatalok mentálhigiénés gondozásának biztosítását. A felsőoktatási intézmények hallgatóinak ma már egyre több segítségre van szükségük tanulmányaik befejezéséhez. A pszichológiai, életvezetési, tanulmányi segítségnyújtás mellett egyre fontosabbá válik az intézmények tanácsadó szolgáltatásainak bővítése az új információkkal és a karrier-tanácsadással. Elég az idén bevezetésre került kétszintű érettségi bonyolalmaira, bizonytalanságaira és még meg sem fogalmazható következményeire gondolni... Ezzel egy időben zajlik a felsőoktatás átszervezése: a bolognai folyamat, a különböző intézmények közötti átjárhatóság, az EU-kompatibilis tudás és diploma feltételrendszerének kialakítása. A változások gyorsak és dinamikusak, az új körülményekhez való rugalmas pszicho-szociális alkalmazkodást követelnek meg. Ezeket az igényeket felismerve alakult meg 1994-ben a Magyar Pszichológiai Társaság Pályalelektani szekciója kezdeményezésére a Felsőoktatási Diáktanácsadás Munkacsoport hazánkban. 1995-ben a Munkacsoport országos szintű konferenciát rendezett azzal a céllal, hogy összefogja azokat a felsőoktatási tanácsadásban dolgozó szakembereket és kortárs-segítő diákcsoportok tagjait, akik már addig is különböző körülmények és feltételek mellett foglalkoztak a hallgatók tanulmányi, beilleszkedési, pszichológiai és szociális problémáinak megoldásában. A konferencia eredményezte a FETA (Felsőoktatási Tanácsadás) mint egységes, országos szintű szervezet megalakulását, melynek a TF Diáktanácsadó is alapító tagja volt. Az előadás a TF Diáktanácsadó közel húsz éves munkáját mutatja be, az igényfelméréstől, az útkeresésen, a különböző módszertani kísérletek kipróbálásán át a legutóbbi többszempontú kérdőíves felmérés eredményeig.

A BIOMECHANICAL ANALYSIS OF THE CHEERLEADING TOSS-TO-HANDS PARTNER STUNT

Anning, Jonathan; Nelson NG; Galvin, BW; Ng, JG; Heussey, H.; Holbein-Jenny, MA.

Slippery Rock University, Slippery Rock, PA., USA

The purpose of this study was to describe the kinematics and kinetics of a male cheerleader throwing a female cheerleader during a toss-to-hands partner stunt. METHODS: Two males (mean \pm SD: 21.5 \pm 3.5 y; 173.7 \pm 3.3 cm; 101.6 \pm 10.6 kg) and three females (20.3 \pm 1.5 y; 160 \pm 5.1 cm; 54.9 \pm 3.2 kg) participated in the study. Kinematic data were recorded using a three-dimensional capture system (OPTOTRAK), while the kinetic data were recorded using two Bertec force platforms: one located underneath the male and the other located underneath the female at the beginning of the toss-to-hands partner stunt. RESULTS: Based on the kinetic results observed during the toss phase, the vertical ground reaction forces revealed a double peak curve by the male and a single peak curve by the female. The male and female produced the initial peak forces (3960.8 \pm 221.5 N) at the onset of the toss with an action similar to the vertical jump motion, whereas the lower second peak force (1706.5 \pm 275.3 N) exhibited by the male coincided with the point in time when the female left the ground. Furthermore, the male achieved a squat depth of 122.7 \pm 5.6 degrees knee flexion, 89.6 \pm 13.2 degrees hip flexion, and 38.4 \pm 23 degrees lumbar flexion to initiate the toss phase. Prior to beginning the hands phase, there was a brief time period when the male left the ground creating an open chain movement. After the male returned to the ground for the hands phase, the erect female's feet were caught at shoulder level as the male's peak forces was at 19.4 \pm 8.8^o knee flexion, 4.3 \pm 6.9^o hip flexion, and -1.9 \pm 19.6^o lumbar flexion. CONCLUSION: Successfully executing a toss-to-hands partner stunt appears to be attributed to the ability of a male and female to generate an optimal level of force combined with well timed and coordinated movements.

REHABILITÁCIÓS AMBULÁNS PROGRAMOK BELGYÓGYÁSZATI BETEGEKNEK

Apor Péter

Apor-Med Bt, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A korunk pusztító járványává fejlődő kardiovaszkuláris és metabolikus belgyógyászati betegek gyógyítására nagy hangsúlyt és költségvetést szán az ország, az elsődleges megelőzés és a rehabilitáció azonban messze elmarad a kívánalom mögött, illetve nem is létezik. Az évi mintegy negyvenezer új szivbeteg rehabilitálását 1100 ágy és helyenként ambuláns „szíves klubok”, a mintegy 150 ezerre tehető krónikus obstruktív tüdőbeteg néhány száz rehabilitációs ágy és nagyon sporadikusan néhány ambuláns program szolgálja. A 2-300 ezer diabétes 2 beteg, az obesek növekvő hada, a hypertóniások százezrei, a multi-metabolikus szindrómások esélye az ambuláns programokba kerülésre igen csekély. Az edzésprogramok alapuló időbaldalú (diétás és pszichés vezetés, munkaügyi és szociális tanácsadás) 10-12 hetes, heti 2-3 órás rehabilitáció az összes szakmai állásfoglalás szerint igen jelentős előnyököt hoz a betegeknek költséghatékony módon. A evidenciával. Ilyen programoknak az egészségügyi intézmények a falaikon belül ritka esetben tudnak helyet adni, míg a szivbeteg ambuláns rehabilitáció tapasztalatai külföldön és idehaza is igazolják, hogy a megfelelően válogatott (kis és közepes súlyosságú, stb.) fenti betegek a közösségi házakban és egyéb helyeken sikeresen és csekély veszélyeztetettséggel rehabilitálhatók. Országunkban többfelé vannak e feladatot vezetni képes szakemberek (fizioterapeuták, gyógytestnevelők stb.) és alkalmas helyek ahol valamilyen lakossági mozgásprogram jelenleg is folyik, valamint bevonhatók lennének a fitességi és wellness létesítmények is. E problémákör hazai állását, a jogi, a finansziális, a személyi és tárgyi feltételrendszer, a betegcsoportok kialakítása, a beutalás lehetőségét ismerteti az előadás.

A SPORTOLÓK MIGRÁCIÓJA ÉS ANNAK VÁRHATÓ HATÁSAI

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

Célunk azon hipotézis tesztelése, miszerint az Európai Unióba való belépéssel, a szabad munkavállalással a sportolók migrációja is felélénkül. A kérdés az, hogy a sportolók vándorlása mennyiben és milyen módon mutat különbséget a „hétköznapi emberek” vándorlási jellemzőitől. Az élet minden területén megjelenő vándorlás a sportolói szegmensben is egyre gyakoribb jelenség. Ez a cselekvés nem egy új-szerű dolog a sportolók körében, sokkal inkább a sport minőségi fejlődésével párhuzamosan megjelenő, gyakori jelenség. A tanulmány egyaránt foglalkozik a magyarországi sportolók belső és külső vándorlásával. A belső vándorlásnál abból feltételezésből indultunk ki, hogy az országon belül a sportolók mozgása leginkább az első osztályú sportolókra vonatkozik. A vizsgálatomat a legnépszerűbb és legnagyobb tömegeket vonzó sportágakban végeztük. Tény, hogy a legtöbb sportoló, akinél migrációs hajlandóságról beszélhetünk a csapat sportágakban található. Az adatbázisunkat a 2004-es év első osztályú csapatai szolgáltatják. Megvizsgáltuk, hogy egyes városokban, mennyi első osztályú csapat található, mivel kézenfekvő, hogy ezek azok a városok, amelyek a sportolókat befogadhatják. A vizsgálatban a labdarúgás, a kosárlabda, a kézilabda, a röplabda, a vízilabda és a jégkorong szerepel. A sportolók külső vándorlásánál négy sportág három éves adatait gyűjtöttük össze a szakszövetségekben. Ezek a sportágak a következők: asztalitenisz, labdarúgás, kézilabda, röplabda. A tanulmányban két lehetséges jövőképet vázolok fel a sportolók vándorlási hajlandóságának feltételezhető módosulásáról. A forgatókönyvírás az időben egymás után következő események, tendenciák közötti kapcsolatok logikai feltárására, megítélésére és ezek alapján következtetések levonására irányul.

1. Forgatókönyv

Konstans folyamat: Az európai unióhoz való csatlakozással induló folyamatok

1. állítás: A sportolók külföldre való kivándorlásában különöséget nem fogunk tapasztalni.

2. állítás: A sportolók migrációs potenciálját erősen befolyásolja a hazai gazdaság alakulása.

2. Forgatókönyv

A sportolók migrációjának megindulása

1. állítás: Ha az Unió szabályozás értelmében: a gazdasági társaságként működő társaságok többet önkormányzati támogatásban nem részesülhetnek, akkor az élvonalban szereplő klubok a legfőbb támogatójuktól esnek el.

2. állítás: A vándormunka egyik fajtája a „brain drain”, amikor egy-értelműen a jóléti hatások által kiváltott munkaerő-elzúvásról van szó, ami jelentős gazdasági előnyökkel jár a fogadó országban és nagymértékű veszteségekkel a kibocsátó államban.

ADATOK A CÉLRÁNYOS KÉZMOZGÁSOK SZABÁLYOZÁSÁNAK MEGISMERÉSÉHEZ

Ángván Lajos

Pécsi Tudományegyetem, FEEK, Mozgástani Kutatócsoport, Pécs

A látszólag egyszerű célirányos kézmozgásokat összetett idegi mechanizmusok szabályozzák. A szabályozásban kiemelt szerepe van az előrecsatolt szabályozásnak, amelyben meghatározó jelentőségű a vizuális visszajelzés. Mindemellett más receptorok szerepe sem hanyagolható el. Jelen vizsgálatsorozatunkban arra kerestünk választ, hogy milyen szerepük lehet a kézmozgások amplitúdójának és irányának a szabályozásában a kinesztéziás és a verbális visszajelzéseknek. Egyetemistákat (tíz nő és tíz férfi) arra kértük, hogy rajzoljanak egyenes és cikcakk vonalakat nyitott, majd csukott szemmel. A csukott szemmel végzett rajzoláskor a szabad rajzolás után a mozgást adott irányban korlátozó sablont, illetve verbális visszajelzést is alkalmaztunk. Minden esetben mértük a célponttól való hosszirányú és oldalirányú eltéréseket. Vizsintes, egyenes vonalak húzásakor mértük a legnagyobb eltéréseket. Csukott szemmel történt rajzoláskor rendszeresen a célnál rövidebb vonalakat húztak. Nem találtunk szignifikáns különbséget az oldalirányú eltérések között. Nem volt különbség a nők és a férfiak teljesítménye között sem. A sablon és a verbális visszajelzés javította a kézmozgások pontosságát. Eredményeink azt mutatják, hogy a motoros memória, a motoros tapasztalat biztosítja a legpontosabb irány és távolságtartást a csukott szemmel végzett kézmozgások végzésekor.

AZ ÁLLAPOT-VONÁS SZEMÉLYISÉG KÉRDŐIV (STPI-Y) SKÁLÁK ÉS AZ ÉLETSTÍLUS KÉRDŐIV (LDM) EREDMÉNYEI KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉSEK VIZSGÁLATA TF-ES FÉRFI ÉS NŐI HALLGATÓK MINTÁIBAN

Balassa Levente, Kudar Katalin

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Bevezetés: Vizsgálatunk két-, a közelmúltban standardizált teszt, az STPI-Y és az LDM eredményeit veti össze, abból a célból, hogy alaposabban megismerjük a különböző szinten sportoló TF-es tanulók néhány személyiségvonását. Vizsgált csoport: 182 testnevelés szakos hallgató (2. és 3. évfolyam). Összehasonlítottuk a különböző szinten sportolókat, valamint összefüggést kerestünk a két teszt között. Módszer: Az STPI-Y kétszer 4 alskálát tartalmaz: az állapot/vonás jellegű szorongás, kíváncsiság, düh, és depresszió alskálákat. Az LDM két skálából áll: a racionális-emocionális védekező-készség (R/ED) és a harmóniára való igény (N/H) skálákat. Eredmények: Különbségeket találunk az állapot/vonás jellegű szorongás-, az állapot jellegű kíváncsiság-, és a vonás jellegű depresszió terén a 2. éves férfiak és nők csoportja között. A férfiak kevésbé szorongóak és kíváncsiak, mint a nők, és a vonás jellegű depressziójuk alacsonyabb, mint a nőké. A 3. éves nők és férfiak között csak a szorongásban találtak különbséget. Konkurens validitás: A teljes mintában az STPI-Y vonás változók szignifikánsan korrelálnak az LDM R/ED skálájával. A nőknél a vonás jellegű kíváncsiság pozitívan korrelál a két LDM skálával. A többi STPI-Y vonás alskála (szorongás, düh és depresszió) inverzen korrelál az R/ED-del a teljes mintában és a férfiaknál is. Következtetés: Teljes mintánkban (és a férfiaknál) a magas szorongásértékek alacsony R/ED pontszámokkal járnak együtt. Ugyanakkor azt találtuk, hogy minél dühösebb egy férfi, annál kevésbé törekszik problémáinak harmonikus megoldására, és annál inkább használja a racionális érzelemkezelő stratégiákat. A magas szintű női sportolók szignifikánsan nagyobb állapot- és vonás jellegű szorongást mutatnak.

AZ EDZŐKIVÁLASZTÁS PROBLÉMÁJA, - LEHETSÉGES EDZŐI TIPOLÓGIA A SPORTJÁTÉKOKBAN

Balogh László

Eötvös Lóránd Tudományegyetem TSK, Budapest

A magas fokú szakmai tudás és felkészültség, az edző szakmai igényessége önmagával és a csapatával szemben nem mindig elég az eredményes szerepléshez. Az edző, mint vezető irányítja is a csapatát. De vajon illik-e a vezetési stílus az általa irányított csapathoz? Ha nem, akkor ez folyamatosan konfliktusok forrása lehet. Ezen tanulmány FIEDLER illetve HERSEY és BLANCHARD kontingencia modelljein alapulva az edzők megkérdezése után megpróbálja meghatározni az irányított csoportok, csapatok típusait és ezekhez leginkább illő vezetési stílust.

KONFLIKTUSHELYZETEK ÉS MEGOLDÁSI STRATÉGIÁI A SPORTJÁTÉKOKBAN

Balogh László

Eötvös Lóránd Tudományegyetem TSK, Budapest

Egy csapat eredményességét nagymértékben befolyásolhatják az ún. látens, rejtett konfliktusok, melyekről nyíltan senki sem beszél szívesen. Ráadásul ezek nagy része megoldatlan, lezáratlan is marad. BALOGH, ÜDVARDY (2004) készített kérdőíve ezen konfliktusok körét próbálta rendszerezni, de még nem szólt a lehetséges megoldási alternatívákról. A poszter, egy folyamatban levő vizsgálatot próbál prezentálni.

A MÉDIATERORR ÉS AZ OLIMPIAI ÜZLET EGYÜTTES HATÁSA A BIRKÓZÁSRA

Barna Tibor, Fodor Tamás

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A sport üzleti tényezővé válásával - a televízió segítségével - tömegfogyasztásra szánt látványossággá vált, a tömegkommunikáció szinte bekebelezte a sportot. Ma már a sportszabályok tekintélyes hányadát is a televízió igényei szerint alakítják, így a birkózásét is. A média hatalma elvitathatatlan, sőt félt, hogy ami a közvetlen demokrácia csodálatos eszköze lehetett volna, az olimpiai profit növelése érdekében, lassan átalakul a szimbolikus elnyomás eszközévé. Ebben a folyamatban a birkózás tartalmi értékeinél a 90-es években kialakult negatív trend tovább folytatódik. A tudományos igényesség nélküli, gyakori szabályváltoztatásokért súlyos árat fizet a sportág.

LABDARÚGÓ JÁTÉKVEZETŐK FIGYELEMVIZSGÁLATA PIERON TESZTTEL

Bartha Csaba*, Puhl Sándor**, Hamar Pál*

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

**Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest

A labdarúgó játékvezető a társadalom hivatalos „megbízottja”, aki egyben pedagógus és pszichológus is. A labdarúgó mérkőzés nélküle elképzelhetetlen. Ahhoz viszont, hogy segítőtje, és ne hátráltatója legyen a világ legnépszerűbb és legtöbb játékost foglalkoztató sportágának, minden tekintetben felkészültnek kell lennie. Vizsgálatunk célja, hogy a Magyarországon tevékenykedő FIFA, országos és megyei keretbe tartozó játékvezetők, illetve játékvezető asszisztensek egyik legfontosabb kognitív képességét - a figyelmet - felmérjük. Feltételezzük, hogy a FIFA és az országos keretbe tartozó játékvezetők, asszisztensek e téren magasabb szintű képességgel rendelkeznek, mint a megyei keret tagjai. A vizsgálatot négy percig, nyugodt körülmények között, Pieron sorompó-tesztjével végeztük. A vizsgálatban több mint ezer játékvezető vett részt. Mintánk kiválasztásához nem valószínűségi-szakértői mintavételt alkalmaztunk. Az adatfeldolgozást Statistica for Windows programcsomaggal (Stat Soft Inc.) készítettük. Előzetes hipotézisünk teljes mértékben beigazolódtott, mivel a vizsgálati eredmények, az egyes csoportok között, a magasabban rangsorolt játékvezetők javára, szignifikáns különbséget mutáltak. A megyei keretben működő játékvezetők figyelemvizsgálatának teljesítménye - a szakirodalmi eredményekhez viszonyítva is - elmaradt az előzetes várakozásoktól. Az eredmény sportpszichológiai jelentősége abban rejlik, hogy a hazai labdarúgó játékvezetői populációt csak nagyon kevesen vizsgálták ilyen aspektusból. É. tény, illetve az eredmények nagymértékű szignifikáns volta miatt is, fontosnak tartjuk ezen pszichológiai teszt többszöri megismétlését a többi sportjáték sipmesterei között is.

A MIKROKÖRNYEZET HATÁSA A SPORTÁGVALASZTÁSRA UTÁNPÓTLÁSKORÚ FIÚ KOSÁRLABDÁZÓKNÁL

Bácsalmási Gábor

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A fiatalok sportágválasztására legnagyobb mértékben a mikrokörnyezet hat. Mivel utánpótlás korú kosárlabdázók kiválasztásával foglalkozunk, ezért elengedhetetlenül fontosnak tartjuk, hogy feltérképezzük, kik azok a személyek, akik a leginkább befolyásolják, támogatják a fiatalokat. Feltételezésünk szerint leginkább a szülők szerepe meghatározó, ezért célunk egyrészt a szülők iskolai végzettségének, foglalkozásának, sportolási szokásainak, továbbá a család, a barátok, és az iskolai közeg hatásának vizsgálata. Jelenlegi vizsgálatunk egy hosszabb, longitudinális kutatás része, melynek első részét 2004 őszén végeztük el. Magyarország 11 legjobb, 1990-91-es születésű fiúkból álló kosárlabdacsapatát vizsgáltuk (n=125). Vizsgálati módszereink között antropometriai mérések, motoros tesztek, pszichológiai, szociológiai és szociometriai kérdőívek szerepelnek. Jelen előadásunkban, a szo-

ciológiai kérdések feldolgozása után arra keressük a választ, hogy kik és milyen mértékben befolyásolják a fiatalok sportágválasztását. A vizsgálat jelenlegi szakaszában megállapíthatjuk, hogy a szülők iskolai végzettsége jelentősen befolyásolja a gyerekek sportolási irányt beállítottaságát, és korábbi sportolási szokásaik is nagymértékben hozzájárultak ahhoz, hogy gyermekeik a kosárlabdázást válasszák. A kosárlabdázásra buzdító, és az azt támogató legfőbb személyek a szülők, és az edző, de jelentős a fiútestvérek szerepe is. Megállapítható továbbá, hogy a kosárlabdával való korai megismerkedés nagy hatással van a gyermek sportágválasztására.

1990-91-ES SZÜLETÉSŰ FIÚ KOSÁRLABDÁZÓK TESTALKATI MUTATÓI

Bácsalmási Gábor, Pécsi Andrea

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A kiválasztási folyamatban a különböző sportágakat tekintve különböző fontosságúak az egyes kiválasztási mutatók. A kosárlabdánál a vezető mutató a testalkat (50%) és ezen belül a testmagasság (50%). Különösen fontos testalkati mutató még a karhossz (30%), és a súlypontmagasság (20%) (CNEFS, 1971). Ennek ismeretében feltételezzük, hogy a jobb alkati mutatókkal rendelkező játékosok, nagyobb arányba kerülnek kiválasztásra, függetlenül a motoros és pszichikai alkalmasságtól. Jelenlegi vizsgálatunk egy hosszabb, longitudinális kutatás része, melynek első részét 2004 őszén végeztük el. Magyarországon 11 legjobb, 1990-91-es születésű fiúkból álló kosárlabdacsapatát vizsgáltuk (n=125). Közülük a legjobb alkati, motoros, motivációs, és szociológiai háttér-mutatókkal rendelkező első 75±5 játékos kerül a kiválasztás második szakaszába. Vizsgálati módszereink között antropometriai mérések, motoros tesztek, pszichológiai, szociológiai és szociometriai kérdőívek szerepelnek. Jelenlegi előadásunkban a testalkati mutatók vizsgálatával foglalkozunk. A testalkati vizsgálat a testsúly és testmagasságon kívül 5 hosszúsági-, 3 szélességi-, 12 körméretre, valamint 4 bőrdőre terjedt ki. Az adatokból meghatároztuk a játékosok testsúly-százalékát, és alkattípusát is végeztük. A vizsgálat jelenlegi szakaszában a következő testalkati tulajdonságok bizonyultak a legfontosabbnak: nagy testmagasság, hosszú végtagok, magas súlypont, alacsony testsúly%, ekto-mezomorfi alkati. Ezen belül is kiemelt fontosságú a jelenlegi és a várható testmagasság. Megállapítható, hogy a fenti tulajdonságokkal rendelkező játékosok nagyobb arányban kerülnek a vizsgálat második szakaszába, függetlenül a motoros és pszichikai tulajdonságoktól.

INTERNATIONAL SURVEY ON BIKING HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS

Miklós Bánhidai*, Hamilton Nancy**, Beata Dobay***

*University of West Hungary HU, **University of Northern Iowa USA,
***Hans Selye University Center, Slovakia

Introduction

In nowadays biking is a favourite physical activity among young people because it is a cheap way of transportation, it is fashionable, it is easy to deal with and it helps to keep fit. To find out about the biking habits of young people, in the last year we started an international survey in Hungary, Slovakia, and USA.

Method

In the survey we selected 400 university students aged 18-22 years. We have developed a questionnaire on the biking habits and the same time we asked the participants to do a 1 minute bike test on a TACX bike ergometer in the laboratory circumstances. The test has allowed us to compare the habits of different nationalities and their physical abilities.

Results

The first results have shown us, that in all the countries young people have good quality bikes, driving them very often mostly in the leisure time to visit friends. Still they are not participating a lot in longer distances, because they are afraid from the growing traffic specially in the tourist season. They would like to bike more, if there would be more organized tours specially with more youth participation. The results of the 1 minute bike test has shown us, that young people don't have enough experience to deal with the time and distance. Most of them started the test without warm up exercises but with a high intensity. Just very few of them could deal with the quick reaction of the body functions (heart rate changes). Both the answers of biking habit and the results of 1 minute test are not showing significant differences between countries. But there are other dominant factors in the biking results. Those young people, who live in a house with garden, have better equipments, like to drive faster or taking care about safety issues achieve better results no matter which country they come from.

ESÉLYEGYENLŐSÉG A MOZGÁSKORLÁTOZOTTAK SPORTÉLETÉBEN

Bejek Zoltán*, **, Kiss Erika*, ***,

*Magyar Mozgáskorlátozottak Sportszövetsége, Budapest,
Ortopéd Klinika, Budapest, *Mozgásjavító Általános Iskola,
Módszertani Intézmény és Diákotthon, Budapest

- Előadásunkban tájékoztatást adunk a fogyatékos emberek hazai és nemzetközi sportszervezeteinek rendszeréről, ezen belül a mozgáskorlátozottak hazai és nemzetközi sportszervezeteiről.
- Rövid áttekintést tervezünk a paralimpiai mozgalomról, történetéről, a paralimpiai sportágakról, a sportágankénti versenyzetelés rendszerének fejlődéstörténetéről, különös tekintettel arra, hogyan alakultak ki azok a jelenlegi rendszerek, amelyek a mozgáskorlátozottak sokféleségében igyekeznek a sportolási, versenyzési esélyegyenlőségek megteremténi.
- Részletesebben szeretnénk ismertetni a mozgáskorlátozottságot okozó körformák rendszerét, azon belül bemutatnánk néhányat a leggyakrabban előforduló diagnózisok közül. Ennek keretében utalunk az üzhető sportágakra, illetve azokra a sportágakra, amelyek károsak lehetnek az adott megbetegedésre.
- Bemutatjuk a mozgáskorlátozott sportolók esélyegyenlőségének megteremtését szolgáló, a sportági kategória megállapítását célzó vizsgálat menetét, szabályait, dokumentációját, szakemberigényét – különös tekintettel a sportoló alapmegbetegedésére, funkcionális mozgásállapotára, a választott sportág mozgásigényére, eszközigényére.
- A paralimpiai sportágak mentén ismertetjük, hogy különböző körformák, mozgásszervi betegségek esetén mely sportágak üzhetőek, s milyen adaptált feltételek megléte szükséges a biztonságos sportoláshoz, versenyzéshez (az épek sportjához képest megváltozott sportági szabályok, megváltozott technikai feltételek, szükséges eszközök, segédeszközök, stb.).

ÜZLETI ELEMÉK A SPORTBAN: MARKETINGORIENTÁCIÓ A HONI PROFESSZIONÁLIS LABDARÚGÁS SZPONZORI PIACÁNAK TÜKRÉBEN

Berkes Péter, Nyerges Mihály

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Bevezetés

Napjainkban a sportszponzoráció a világ egyik leggyorsabban fejlődő gazdasági húzóágazata. 2003-ban a világ összes szponzori kiadásának (\$26,2 Mrd) megközelítően 65%-a, azaz (\$17,2 Mrd) a sportba vándorolt (IEG, 2003). Ha a sportipar gazdasági kapcsolatát vizsgáljuk, tisztában kell lennünk azzal, hogy egy többtenyezős rendszerrel állunk szemben. Sportközgazdasági aspektusból a kínálati oldalon a sporttevékenység előállítói, esetünkben a labdarúgó-válogatások, még a keresleti oldalon a médiaipar, a vállalati szféra (szponzorok), és természetesen a közönség komplexumáról, mint fogyasztói csoportokról kell beszélnünk (Urbán, 1997; Dénes, 1998). Ma már hazánkban is, a látványsport terén, - s ezen belül a professzionális labdarúgásban egyre erőteljesebb a „piacosodás”. Ma már nem elég „jól csinálni”, azaz minőségi sportteljesítményt elérni, minőségi produktumot létrehozni, - el is kell adnunk, amit „csinálunk.” Ebből adódóan nem csupán a profitorientált cégek léteerdeke a hatékony működés - sportolóink és sportvállalkozásaink is rákényszerülnek arra, hogy természetes úton piacot találva és a marketing modern eszközeit alkalmazva, igenis a saját erejükkel tartsák fenn magukat. Ennek a modern eszköztárnak nyilván egyik, s talán legfajszínűsőbb eleme lehet a szponzorációs aktivitás. „Egy fejlett poszt-indusztriális ország társadalmában a hosszabb távon hatékonyan működtethető, ugyanakkor jelentős erőforrás-igényű tevékenységek, valamilyen módon gazdaságilag értelmezendők, s a működés során a gazdasági logika az egyik meghatározó tényezővé válik. Így a sport is, ha jelentősebb társadalmi szerep betöltése a célja, a gazdasági logika alapján értelmezendő és működtetendő” (Kozma és Nagy, 2003).

A kutatás célja

Normatívan megfogalmazva, keresztmetszeti marketingkutatásunk elsődleges célja, mely növműt jelenti, hogy egy stratégiai információs bázis létrehozásának keretében feltérképezzük, a:

- Professzionális honi labdarúgó-társaságok tájékozottságát a szponzorációs tevékenység lehetőségeit illetően;
- a szponzoráció gyakorlati jelentőségét, stratégiai elemeit;
- Longitudinális kutatások hiányában nem áll módunkban a labdarúgó-társaságok marketing-orientált beállítódását nyomon követni. A kutatásnak - a kutatási hipotézisre adható adekvát válaszalternatívákon túl - az is célja volt, hogy a sportmarketing fogalmi apparátusát, ismeret- és összefüggésrendszerét felhasználva bemutassa mind a keresleti mind a kínálati oldal aspektusából a szponzorációs tevékenység stratégiai fókuszpontjait, megteremtése vizsgálatának elméleti hátterét.

A professzionális labdarúgás szponzorációs tevékenységének elméleti, koncepcionális tárgyalása ugyanis integráltan még nem történt meg.

Módszer

Az empirikus kutatás módszertanilag kvantitatív (kérdőíves), mint primer marketingkutatási módszerre épül. A szerkesztett kérdőívet tartalmi, strukturális és gyakorlati szempontból magyar marketing és szponzorációs szakértők tesztelték, a reliabilitás és tartalmi validitás, - mint elsődleges tesztkritériumok - biztosításához.

A marketingkutatás célcsoportja a kínálati oldal aspektusából

A kutatás céljait szem előtt tartva és a szakmai specifikumokat is előtérbe helyezve, valamint a reprezentativitás biztosítékául alapsokaságnak a hazai 2004/2005-ös bajnokságban nevezési jogot szerzett NB/I. (N=16) és NBII/B (N=14) osztályú labdarúgó-társaságokat működőtető gazdasági társaságok összességét tekintettük. A statisztikai analíziseket a Statistica for Windows (StatSoft-Inc, 6.0) programcsomaggal végeztük.

Eredmény

A célfüggvény értelmében, a kutatás eredményei a professzionális labdarúgó-vállalkozások számára szolgálhatnak kulcsfontosságú adatokat a szponzorációs tevékenységük tervezése, és azok tartalmának korszerűsítése vonatkozásában. Az eredmények ismeretében könnyedén megválaszolható lesz az a kérdés, hogy:

Meg tud-e felelni a szponzori elvárásoknak a mai magyar professzionális labdarúgás szegmense?

Racionális kérdés ez a futball irracionális világában. A válasz eldönthető a teendőket.

AZ EURÓPA TANÁCS ÉS A SPORT

Bertáné Göntér Krisztina

Európa Tanács, Sportfejlesztési Bizottság

Még 1949-ben alapították, de Magyarország csak a rendszerváltás óta tagja ennek a különleges, sokak által nem, vagy félreismerett európai szervezetnek, amelynek szeretném bemutatni filozófiáját, intézményeit, lehetőségeit és korlátait. Az előadás lényegi részében az Európa Tanács sport terén végzett munkájáról lesz szó. Az ET sportfelfogását a szervezett hármas jelszava determinálja: demokrácia, emberi jogok és jogállamiság. Vajon hogyan helyezkedik el ebben a filozófiában, a megannyi más szakterület között a sport? Milyen lehetőségekkel és milyen korlátokkal találjuk magunkat szembe? Mindennek kapcsán bemutatom az Európai Sport Chartát, a két Európai Egyezményt (dopping és nézőtéri huliganizmus), végül az Európa Tanács által finanszírozott érdekesebb programokból mutatok be néhányat, nem kifejezve a magyar vonatkozásokat sem.

A KALANDSPORTOK MEGJELENÉSE A TURIZMUSBAN

Bélaváry Zsolt, Herlicska Károly

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

Az utóbbi évtizedekben az egyén lehetőségei – a kínálati robbanás, a konzumvilág (fogyasztói társadalom) kiterjedésén, a hozzáférési korlátok megszüntetésén keresztül – kibővültek. Az élet megélése az emberek tudatában az egzisztenciális problémákon túl az „Éld meg az életet!” irányba mozdult el, ami az életfelfogás megváltozásához vezetett. Az életfeltételek megváltozására az emberek egy része – főleg a fiatal korosztály – életmódváltással reagált: egyre többen cselekszenek élményorientáltak. Az élmények keresése a hétköznapi releváns alkotóelemévé vált, hatására óriási módon növekedett az élménypiac, mely a turizmusban jelenik meg a legszembetűnőbben. Egyes elemzők szerint a sport és a turizmus kulcsfontosságú összetevője lesz egy kibontakozó új világkultúrának. Ezt támasztja alá az a tény is, hogy a XX. század végére a turizmus nagy gazdasági jelentőséggel bíró, világot átfogó iparágá alakult. Az utazás sokak számára a boldogság „legpopulárisabb” formája. A turizmus – amely ezt a boldogságot eladja – ma egyike a világ legnagyobb gazdasági ágazatának. Kínálata mindenekelőtt és evről evre emelkedik. A különböző tudományágak kutatói már felfigyeltek ezen „iparággra” – politikai, gazdasági, kulturális és szociológiai szempontból egyaránt. A turizmus összetett jelenségként való megismeréséhez és elemzéséhez azonban a különböző tudományok ismeretanyagának integrálására van szükség, mely jelenleg még hiányzik. Az elemzések azt mutatják, hogy napjainkban előtérbe kerültek az olyan utazások, ahol a résztvevők számukra új tevékenységi formákkal ismerkedhetnek meg. Így kerültek az érdeklődés középpontjába azok az Outdoor (természetbeli) kalandsportok, melyek külföldön már széles körben ismertek és elfogadottak, és manapság már a magyar turisták számára is elérhetővé váltak. Ezeknek a sportágaknak a besorolása és elhatárolása pontatlan, homályos. Többségük rövid életű, mások idővel „normál sportként” megtelepednek – tiszta képzési, versenyzési és minőségi irányvonalakkal –, mint

pl. a snowboard. A kalandsportok sajátosságaiból adódóan fennáll a súlyos baleset, esetleg az életveszélybe kerülés kockázata is. A baleseti kockázatok olyannyira különböző, mint maguk a sportágak. Magában foglalja a „nagyon kicsi”-től a „nagyon nagy”-ig érezhető izgalmi és veszélyességi fokozatot. Aki kalandsportot balesetmentesen akar üzni, nagyon intenzíven kell a saját fizikai és mentális felkészültségével, a kiválasztott sportág sajátosságaival foglalkoznia. Ebből kiindulva rendkívül fontos a kalandsportok „természetróját” alaposan megismerni.

TANÁR – TANULÓ INTERAKCIÓ SAJÁTOSÁGAI AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI ÚSZÁSOKTATÁSBAN

Bíró Melinda

Eszterházy Károly Főiskola, Eger

A tanítás és a tanulás egy olyan összetett folyamat, hol az egyik fél tanít, a másik pedig tanul. Hogy ez a tanítás – tanulási folyamat sikeresen és hatékonyan megvalósulhasson a két feladatnak, és a két félnek találkozni kell. A kapcsolat, mely összeköti őket, a közöttük lejátszódó interakciók sorozatában található meg. Figyelmünket ezért a tanítás tanulási folyamat két alapvető pillérére, az úszást oktató pedagógusra, a tanulóra, és a közöttük lejátszódó interakciók sorozatára összpontosítottuk. A kutatás célja, hogy új ismeretek feltárásával járuljon hozzá az úszásoktatás folyamatának és ez által a pedagógia – tevékenység eredményeinek, és hatékonyságának növeléséhez. A kutatás során célul tűztünk ki ennek a speciális oktatási folyamat jellemzőinek, sajátosságainak a feltárását, bízva abban, hogy a kutatás során kapott eredmények hozzájárulnak a hatékony tanári tevékenység növeléséhez, és ezáltal az egész oktatás – nevelési folyamat hatékonyabbá tételéhez, hatékonyan bővítve a neveléstudomány elméleti és gyakorlati ismeretanyagát. Kutatásomban, a megfigyelés során, mindazok a személyek beletartoznak a vizsgálati populációba, kik Egerben és vonzáskörzetében általános iskoláskorú tanulóknak úszást oktatnak. A megfigyelés mintába tartozó személyek csoportosítása, különböző változók és attribútumok alapján történt a populációra jellemző arányok értelmében. Olyan rétegelt, véletlen mintavétellel alakítottam ki a vizsgálati mintát, melyet a nem (férfiak, nők), valamint a képesítés (testnevelő tanár, szakképzett úszásoktató; úszóedző; úszómester) szerint igyekeztem reprezentatívá tenni. A rendelkezésre álló statisztikai adatok alapján meghatároztam és kialakítottam a rétegek arányát. A vizsgálat bonyolultságából, adódóan a kutatás módszerei is összetettek. Vizsgálataim során két módszert alkalmaztam; a kikérdezést, és a közvetett megfigyelés módszerét. Kérdőíves módszerrel történt az oktatási eszközökkel kapcsolatos információk gyűjtése mellett az úszásoktatás színterének, az úszásitanításai kapcsolatos tudásnak, az oktatási anyagi, dologi és személyi feltételének, és az ezzel kapcsolatos egyéb általános tudnivalók (időtartama, csoportlétszám, stb...) meghatározása. A megfigyeléshez 21 tanári és 9 tanulói kategóriát határoztam meg Svoboda megfigyelési rendszere alapján. Az úszásórak folyamán (3 mp-ként) megvizsgáltuk, hogy milyen tevékenységeket folytatnak a vizsgálati személyek, a lehetséges 21, illetőleg a tanulói 9 kategória közül. Minden percre rögzítettük, hogy a (21*9) interakcióból, interakció-típusból melyik és hányszor fordul elő. A 3 sec-os rögzítésből következik, hogy percenként 20 db interakciót regisztráltunk. A vizsgálat mintában 77 úszófoglalkozásról készítettünk video felvételt és megfigyelési jegyzőkönyvet. A felvett jegyzőkönyvek összadat mennyisége 177.434 volt. A tanári – oktatói tevékenységet vizsgálva, rangsorokat képezhetünk. Meghatároztuk az úszófoglalkozáson előforduló leggyakoribb tevékenységek százalékos megoszlását is. A kutatás eredményei igazolták, a különbségeket a vizsgálati személyek interakciós struktúrájában, eszközhasználatában.

A TANÁRI REPREZENTÁCIÓ MÉRÉSI LEHETŐSÉGEI ÉS SAJÁTOSÁGAI A TESTNEVELÉSBN

Bíró Nagy Edit

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

A tanári tevékenység bonyolult összetettsége, egymástól jelentősen eltérő megközelítési módot tesz lehetővé a kutatómunka számára. Leggyakrabban az ismert empirikus módszereket alkalmazzák, melyeknek több vagy kevesebb előre meghatározott kategóriája viszonylag szűk, kötött keretben jelenik meg a kutató számára. (Flanders, Cheffers, Mosston ...) A tanári tevékenység ún. kategorális megfigyeléssel történő vizsgálata, a tanári munkában rejlő kompetenciák külső megnyilvánulásait teszi érzékelhetővé, s távolról sem teszi lehetővé a tanári személyiségben rejlő lehetőségek bonyolult rendszerének feltárását. Ezért kevésbé alkalmas a teljesebb igénytel fellepő kutatásokhoz. A tanári személyiségben sajátos, egyedi ötvözetben vannak jelen az általános ismert kompetenciák, úgy mint a hivatásbeli adottságok, atti-

tűdők, pedagógiai képességek, a képzés során szerzett tudás, készségek, a pálya iránt megnyilvánuló motivációs bázis...vagyis a tudati és érzelmi elemek sokasága, összessége. Ezeknek a tanári tevékenységben a pedagógiai szituáció (tanár-tanuló viszonyhelyzet, tanár-osztály, tanár-iskola kapcsolata...) mint szociális határendszer adja meg végső arculatát. Vagy elősegíti, vagy gátolja érvényesülésüket, de mindenképpen módosítja. Az előadás egy összehasonlító sportpedagógiai kutatás eredményeit ismerteti, hangsúlyya van az alkalmazott komplex kutatómódszertani megoldásra, amely lehetővé tette a tanári személyiség-reprezentáció mélyebb rétegeinek feltárását. A kutatás érdekes összehasonlításokat tett lehetővé a tanári felfogásbeli, stílus-különbségek (tanítási), pedagógiai álláspontok és a megvalósult gyakorlat összehasonlításával. Ennek a vizsgálatnak a segítségével mód nyílt a testnevelő tanári reprezentáció mélyebben rejtő rétegeinek megismerésére, specifikumainak feltárására.

TESTNEVELŐ TANÁROK PÁLYAVÁLASZTÁSA, PRESZTÍZE ÉS PÁLYAEHLÁGYÁSA

Bognár József, *Marina I. Salvara

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
*National and Kapodistrian University of Athens, Greece

Korunkban a pedagógusokra különösen nehéz szerep hárul. A hagyományos pedagógus szerep elvárásain kívül fel kell készülniük a most már rendszeresnek nevezhető tantervi változásokra, illetve az épp most zajló Köznevelési törvény átalakulására is. A megnövekedett társadalmi igények és a közoktatás modernizációja is folyamatosan változtatja az oktatás-nevelők mindennapos tevékenységét (Ferenczi, 1998). Nagy (1997) olyan munkaerőpiaci, társadalmi értékrendbeli, fenntartói, az oktatás tartalmi szabályozásainak változásairól beszél, amikhez a pedagógusok szüntelen alkalmazkodása szükséges. A tanári presztízs tekintetében nemzetközi viszonylatokban egyöntetűen közepes és gyenge a szakma pozíciója és megítélése (Nagy, 2001). A testnevelő tanárok helyzete sem könnyű a pályán, tetézve a tényt hogy tudományterületünk empirikus kutatásai az elmúlt évtizedben a téma tekintetében igencsak szűkösek maradtak. Mindezek alapján a tanulmány célja, hogy a közoktatási törvény módosítása előtt betekintést nyerjünk a testnevelők tapasztalataiba, illetve véleményébe a pályaválasztás, presztízs és pályaeelhagyás területein. A mintát 433 testnevelő alkotta az ország minden régiójából. Az adatgyűjtés nyílt végű kérdőív segítségével postai úton történt. A válaszokat csoportokba tettük, kódoltuk és megfelelő nemparametriás módszerrel elemeztük. Az mintát alkotó testnevelők sport szeretetét (94.6%), a gyerekekkel való foglalkozás szeretetét (68.8%), illetve a pálya iránt érzett tiszteletet (44.08%) jelölte, mint amik nagymértékben meghatározóak voltak számukra a pályaválasztásnál. Nem tűnt meghatározó tényezőnek az anyagi juttatás (97.45%), a könnyű diplomaszerezés (87.21%), a pálya társadalmi presztízs (86.92%) és a szülők hatása, illetve szerepe a pályaválasztásban (73.38%). A válaszok szerint nagyon jó és jól elismérik testnevelő tanárokat a tanulók (90%), a szülők (77.08%), az iskola vezetés (71.2%), a tantestület (68.6%) és az önkormányzat (47.02%). Szomorú tény, hogy a testnevelők 60.88%-a gondolt már arra, hogy elhagyja a testnevelő tanári pályát. A pályaeelhagyás fő oka egyértelműen megélhetési gondok (71.91%). Érdekesnek találtuk, hogy a testnevelők 77.1%-ának a státusza nagyon biztos vagy elég biztos a jelenlegi munkakörében. Mindezek alapján elmondható, hogy a pályaválasztás, presztízs és pályaeelhagyás kérdéseiben a testnevelők helyzete a hiedelmekkel szemben aránylag jónak tekinthető. A pályaválasztás indokai, a presztízs és az elhagyás sem mutatott kiemelkedően negatív értékeket. Az eredmények ismeretében érdemes volna a témát tovább vizsgálni. Érdekes lehet több szempontból és több forrásból vizsgálni a témát, illetve interjúkkal kiegészíteni az adatfelvételt.

SPORTTURIZMUS – ÚTBAN A TUDOMÁNYVÁ VÁLÁS FELÉ

Bokor Judit*, Herlicska Károly**

*Berzsenyi Dániel Főiskola, Sportági Tanszék, Szombathely

**Pécsi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Pécs

A 21. század hajnalára a turizmus egy világot átfogó iparrá nőtte ki magát és nagy jelentőséggel bír a posztindusztriális társadalmak gazdaságának alakításában. A turizmus fogalmába sokféle motivációjú utazást magába foglaló tevékenységet besorolhatunk. A jelenkori turizmus új trendjei azt mutatják, hogy a turisták egyre inkább előtérbe helyezik azokat az utazásokat, amelyek során a célállomásokon saját kedvtelésüknek, hobbijuknak hódolnak. Többnyire otthoni szabadidős illetve rekreációs tevékenységüket folytatják a célállomásokon, illetve új tevékenységi formákkal ismerkednek. Ezeknek a tevékenységeknek a sorában kiemelkedő szerep jut a sporttevékenységeknek, s ezáltal a sportturizmus erőre kap. A sportturizmus a fejlett demokráciákban már széles tömegeket mozgat. Magyarországon az utóbbi években

került számottevően a turisták érdeklődésének középpontjába, s a jelenség terjedésével párhuzamosan megnőtt a témával foglalkozó elemzések, kutatások száma is. A turizmus, ezen belül a sportturizmus kutatásának újszerűsége, rövid múltja egyúttal azt is jelenti, hogy tudományos háttere még nem teljesen kialakult, letisztult. A turizmus természetéből fakadóan sokféle tudomány művelői foglalkoznak vele, mindenki a saját tudományának megfelelő kritériumok és feltételrendszer alapján. Legtöbb kutató a közgazdaságtan és a földrajztudomány képviselői közül kerül ki, és napjainkban a sportszakemberek is elemzés tárgyává teszik. Ez a sokszínűség azonban azt a veszélyt is magában hordozza, hogy az egyes tudomány képviselői által megállapított eredmények saját tudományos körük keretében maradnak, nehezen hozzáférhetővé válnak más tudomány képviselője számára. Tehát hiányzik az a különféle tudományos eredmények integrálása. A turizmus tudománnyá válását éppen ez az igény ösztönzi, hogy saját témát, sajátos kutatási módszereivel, szaknyelvvel, a témát összefogó tudományos munkássággal, az összes ismerethez egy helyen hozzáférhetővé válva lehessen kutatni. A turizmusnak ez az ún. ágazati szemléletű megközelítése mára már kevésnek bizonyult a jelenség természetének megértéséhez, ezért egyre inkább a turizmussal összefüggésben levő társadalmi, gazdasági és ökológiai folyamatok interszektoralis elemzésére van szükség. A turizmus összetett jelenség, ezért megértéséhez, környezetének elemzéséhez a természet, a társadalom és a humán tudományok ismeretanyagának integrálására van szükség. A turizmus, sportturizmus kutatási tárgya a politikai, gazdasági, kulturális összetevői mellett kiterjed a turisták személyiségére, motivációira, indítékaira, de ugyanúgy a fogadóterületek sokféle szempontú (pl. területfejlesztési) lehetőségeinek elemzésére is. Az előadásban a turizmus, ezen belül a sportturizmus összetettségét, multidiszciplináris helyzetét szeretnénk bemutatni azzal a szándékkal, hogy érthetőbbé és átláthatóbbá tegyük ezt az új, kialakulóban levő tudományterületet.

AZ AEROB ÁLLÓKÉPESSÉG FELMÉRÉSE TS I. ÉS II. ÉVES HALLGATÓK KÖRÉBEN

Boros-Bálint Juliánna, Ciocoi-Pop. D. Rares

Babes-Bolyai Tudományegyetem, Testnevelés és Sporttudományi Kar, Kolozsvár, Románia

Az állóképesség, a szervezet ellenállása a különböző terhelésekkel szemben. Az állóképességgel rendelkező tanuló viszonylag hosszú ideig tud sporttevékenységet végezni. A poszterben bemutatjuk az I. és II. éves TS hallgatók állóképességét felmérő eredményeit, első illetve második év végén. Tanulmányunk célja, hogy megállapítsuk az állóképesség szintjét és ha van eltérés a két tanév között. 38 (I. fiú-13; I. lány-4; II. Fiú-21; II. Lány-4) TS hallgatónak mértük fel az állóképesség szintjét, a Querg teszt segítségével. Az eredmények feldolgozása után, arra a következtetésre jutottunk, hogy az I. évesek állóképesség szintje 0,49 (pulzus index-el) jobb, mint a II. éveseké.

A SZÜLŐK SZEREPE GYERMEKEIK TESTMOZGÁSÁBAN

Bősze Júlia

Eötvös Lóránd Tudományegyetem PPK Testnevelés és Sportközpont, Budapest

A gyermek a természeti és a társadalmi környezeti tényezők által létrehozott sajátos határendszerben létezik. Az adott régióra vonatkozó fejlesztési koncepciók, a biodemográfiai viszonyok, a szociálpolitika, a foglalkoztatási szerkezet, a régió településeinek jellege, urbanizáltságuk foka, az egészségügyi és kulturális ellátottság, a közoktatási intézményrendszer nagymértékben meghatározza a gyermeki szocializáció folyamatát. Az egyén élete során így több nevelést meghatározó, befolyásoló tényezőt ismerünk. Az iskolán kívüli nevelő funkcióval rendelkező „intézmények” közül a család került érdeklődésem középpontjába. Pedagógiai tevékenysége számomra, mint tanár számára azért is fontos, mert az életmódhoz kapcsolódó szokásokat és értékeket – alapvető szocializációs térként – a családi minták alapján sajátítják el leginkább a gyermekek. Az életmód és magatartási hatásai a szakirodalom szerint az értékpreferenciáktól is függenek, am azt is tudjuk, hogy a választások és az elutasítások gyorsan változhatnak – különösen a serdülő és fiatal korosztályokban, akik még nem rendelkeznek szilárd értékrendszerrel. Jelen munkám során azt kívánom bemutatni, hogy a különböző családok közötti különbségek hogyan tükröződnek a gyermekek testmozgás választásaiban. Eredményeim Közép- Magyarország egyik régiójában, a Jászságban 2003-ban indult növekedésvizsgálat felméréseiből származnak. A vizsgálati adatok felvételében magam is részt vettem.

DIGITÁLIS TANANYAGFEJLESZTÉS HATÁSA A SPORTSZAKMAI TÁRGYAK ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI ISMERETANYAGÁNAK ELSAJÁTÍTÁSÁRA

Bucsy Gellértné

Nyugat-Magyarországi Egyetem Benedek Elek
Pedagógiai Főiskolai Kar, Sopron

A Nyugat-Magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Főiskolai Karán a 2004/2005-ös tanévben elkészült „Sportrekreáció” multimédiás tankönyv elsősorban a szociálpedagógus hallgatók sportszakmai tárgyai elméleti és gyakorlati ismeretanyagának hatékonyabb elsajátítását célozza. A tananyagfejlesztés során azért döntöttünk a digitális technikák alkalmazása mellett, mert a nagy létszámú levelező és esti tagozatos hallgatót tekintve ezen a módon valósulhat meg az ismeretek önálló feldolgozása a leghatásosabb módon. A CD-ROM megalkotásánál figyelembe vettük a felhasználók egyre javuló digitális kompetenciáját és azt a lehetőséget, amelyet a digitális technikák a tananyag folyamatos korszerűsítése terén nyújtanak. A multimédiás tankönyv a rekreációs célú testedzés alapvető elméleti és gyakorlati ismeretanyagát foglalja össze. Meggyőződésünk, hogy a digitális taneszköznek sportpedagógiai szempontból többlete van a hagyományos tankönyvekkel szemben. Biztosítottak ugyanis az érdeklődés táplálta aktív tanulás feltételei, megvalósul a tanulás individualizálása, a tudás ellenőrzésének technikái változatosak. A sportszakmai tárgyak sajátos tartalma a mozgásos cselekvéstanulásban nyilvánul meg. Ezen a területen a multimédiás tankönyv a többféle szimbólumrendszer használatával - írott információ, ábrázolás grafikusán és videóval - és a többféle érzékszerv bekapcsolásával segíti a helyes mozgásképzés kialakulását. A tömegképzésre jellemző alacsony gyakorlati kontaktórászámok hátrányai csökkenthetők azzal a lehetőséggel, hogy a tankönyvben található gazdag gyakorlatgyűjtemény önállóan feldolgozható. A tanítási-tanulási folyamatban a tanár szerepe megváltozik. Segíti és szervezi a diákok önálló ismeretszerzését. A digitális ismeretsajátítás hatékonyságát sportpedagógiai kutatással kívánjuk igazolni. Az előadásban az elméleti és a gyakorlati ismeretekkel kapcsolatos tudásról gyűjtött adatokat mutatjuk be. A kísérleti csoportot levelező tagozatos szociálpedagógus soproni hallgatók (160 fő), a kontroll csoportot pápai székhelyű képzésben résztvevő levelező tagozatos szociálpedagógus hallgatók (110 fő) képezik. A kísérleti csoport tagjai az elmélet és a gyakorlati vizsgákra való felkészülésük során a digitális tankönyvet használták, míg a kontroll csoport tagjai hagyományos tankönyvből tanultak. A vizsgálat módszerei az írásbeli kikérdezés (kérdőíves adatgyűjtés) és a tudásszintmérő tesztek voltak.

A SPORTEGYESÜLETEK ÉS A LAKOSSÁG SPORTOLÁSI IGÉNYEI

Bukta Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Nyugat-Európában a rendszeres sportolási lehetőséget nyújtó, életmód-jellegű klubok nagyon népszerűek, tagjaik elsősorban kikapcsolódást, közösségi élményt keresnek és találnak az egyesületi tagságban, a fizikai teljesítmény a szabadidős élmény mögött háttérbe szorul. Magyarországon a szocializmus időszakában a szabadidős jellegű sporttevékenység teljes mértékben az élsport mögé szorult, az önkéntesen szerveződött egyesületek létét a ha nem is tiltotta a hatalom, de sok esetben - így a politikailag semlegesnek ítélt szabadidősport esetében sem - nem nézte jó szemmel. 1989 után a létező sportklubok egy része átalakult, illetve sok új klub született, miközben elterjedtek a különböző sportszolgáltatókat nyújtó gazdasági társaságok is. Ma a sportegyesületek több ezres, rendkívül heterogén táborában jól elkülöníthető csoportot alkotnak a szabadidősport egyesületek. Tulajdonságaik, szolgáltatásaik, valamint a lakosság szabadidősport igényei nem mindig találkoznak. Az előadás a szerző által készített átfogó sportegyesületi vizsgálat, valamint egy 2004-es közvélemény-kutatás adatait veti össze, s keresi a választ arra, hogy a jelenleg működő sportegyesületek képesek-e kielégíteni a lakosság sportolási igényeit.

A JÁTÉK SZEREPE A GYERMEKEK FEJLŐDÉSÉBEN ÉS AZ ISKOLAI FEJLESZTÉSÉBEN

Bús Imre

Pécsi Tudományegyetem Illyés Gyula Főiskolai Kar, Szekszárd

Egy megyei vizsgálatban az alsó tagozatos gyermekek, szülei és tanítói véleményét megkérdezve a játék iskolai szerepét, pedagógiai alkalmazását kutattam. Ezek közül a játékkal kapcsolatos felfogásukat, főként a játéknak a gyermekek életében betöltött szerepét, a játék motivációs hatását és a közvetlen tanórai, tantárgyi felhasználásának igényét mutatom be a három vizsgált csoport válaszai alapján. Az alsó tagozatosok iskolai életének még szerves része, de már háttérbe szoruló eleme a játék. Lényeges összefüggésként kiemelhető, hogy a játék fogalma és értelmezése bizonytalan, illetve hiányos a tanítóknál

(és a többi vizsgált csoportnál is). A játék fogalmát a szülők és gyermekeik hasonlóan közelítik meg: szórakoztató, örömteli, pihentető tevékenységnek tartják. Jellemző, hogy az öröm mindhárom vizsgált csoportnál alapvető fogalmi jegy. A szülők és a tanítók egyetértettek abban, hogy az ember életében általában és leginkább pihentető szerepe van a játéknak. A játéknak a gyermekek életében betöltött szerepét is hasonlóan ítélik meg a szülők és a tanítók. A gyerekeket a játékot felhasználva a jövőre, a felnőtt életre kell felkészíteni, amelyet tanulás, fejlődés, fejlesztés kategóriákkal fejeztek ki. A gyerekeket viszont a ma érdekli, az azonnali szükségleteiknek a kielégítése: a játék érdekes, örömteli és pihentető legyen, a játékot a játék kedvéért játsszák, vagyis hogy jól érezzék magukat. A felnőttek által irányított világban erre kevés az iskolai lehetőség, ott ugyanis a tanulás az elsődleges. Az alsó tagozatos gyerekek túlnyomó többsége szeret iskolába járni. A vizsgálat szerint az ötfokozatú értékelési skálán jelesre és jóra 85,6 %-uk osztályozta az iskoláját, és az átlag 4,33! A tapasztalat szerint a felső tagozatban és a középiskolában csökken az iskola kedveltsége. Ennek az lehet az egyik oka, hogy a játék kevesebb szerepet kap a nevelési, oktatási folyamatban, mint alsó tagozatban. Ezt megerősíti egy másik vizsgálat, miszerint az alsó tagozatosok által nagyon kedvelt, első helyen említett matematika eltűnik a kedvenc tantárgyak közül felső tagozatban. A saját vizsgálatban a tantárgyak kedveltsége és a játék felhasználása, alkalmazása közötti összefüggést vizsgálva megállapítható, hogy a tanulók többnyire azokat a tantárgyakat kedvelik, amelyekben a játéknak nagyobb szerepe van. Legjobb példája ennek a testnevelés tantárgy ilyen megítélése. Úgy tűnik, hogy a motiváció szempontjából is indokolt a játék minden tantárgyban történő alkalmazása. A tanítók a válaszaik alapján látják ezt az összefüggést. A tanulók és a szülők nagy többsége, valamint a pedagógusok egyöntetűen azt állítják, hogy szükséges a játék az iskolában. Itt is érvényesül a felnőttek jövőorientációja, a felnőttkorra való felkészítés a célja. A gyerekek viszont az iskolai játéknál is a jelen örömeit, lehetőségeit tartják fontosnak. A túlterheléssel szembeni pihenés igénye a játék iskolai szerepében döntő fontosságú mindhárom csoportban. Ezt már az alsó tagozatos tanulók is megfogalmazták, sőt ők a legfontosabbnak tartják. Saját véleménye alapján: az összes megkérdezett tanító alkalmazza a játékot nevelő, oktató tevékenységeiben, sőt túlnyomó többségük a pedagógiai munka minden területén alkalmazhatónak tartja. A játék az iskolában egyszerűen többféle igénynek is megfeleljen. „Királyi útja” lehet a fejlesztésnek, ugyanis a jelen igényeit és a jövőre való felkészítést is szolgálja. Sokat segíthet a nevelési gyakorlatban. Pl. a versengés és együttműködés valódi kockázatok nélküli kipróbálásához a versenyszerű szabályjátékok alkalmasak. A mai világban fontos kreativitás játékkal is fejleszhető. Továbbá a játék önmagában hordozza jutalmát, a kedvelt tevékenység közben érzett örömet, nincs szükség külön motiválásra az iskolában sem.

NEW SOUTH AFRICAN MEASURES TO COMBAT MATCH FIXING AND CORRUPTION IN SPORT

Comelius, Steve

Rand Afrikaana University, Johannesburg

1. Introduction

The problem of match fixing and corruption in sport received public prominence in South Africa in April 2000 when the former captain of the South African national cricket team, Hansie Cronjé, admitted his involvement with certain questionable bookmakers in India, as well as attempts to manipulate the outcome of certain cricket matches. Because of the public outcry which followed Hansie Cronjé's fall from grace, there was a feeling amongst South African lawmakers, rightly or wrongly, that existing measures against corruption were not sufficient to deal with the unique problems encountered in sport. And since Parliament was in any event reviewing the Corruption Act 94 of 1992, it was decided to include the so-called "Hansie-clause" into the new Prevention and Combating of Corrupt Activities Act :2 of 2004 (the PCCA). The PCCA came into operation on 27 April 2004.

2. Corruption in Sporting Events

The PCCA now expressly provides for the offence of corrupt activities relating to sporting events. Section 1 of the PCCA defines "sporting event" as any event or contest in any sport, between individuals or teams, or in which an animal competes, and which is usually attended by the public and is governed by rules which include the constitution, rules or code of conduct of any sporting body which stages any sporting event or of any regulatory body under whose constitution, rules or code of conduct the sporting event is conducted. This definition is clearly wide enough to include all organised sport, including sports such as horse racing, show jumping, polo, croquet and pigeon racing. In terms of section 15 of the PCCA, the offence of corrupt activities relating to sporting events is committed where a person gives or agrees or offers to give to any other person any gratification to perform any act which constitutes a threat to or undermines the integrity of any sporting event, including, in any way, influencing the run of play or the outco-

me of a sporting event. The offence is also committed if any person carries into effect any scheme which constitutes a threat to or undermines the integrity of any sporting event, including, in any way, influencing the run of play or the outcome of a sporting event. This provision is clearly aimed at match-fixing. It acknowledges the fact that match-fixing takes place not only when the final result is influenced. Punters often bet on the occurrence of particular events which may seem innocuous in the greater scheme of a match, such as when the first free kick will be awarded, or how many yellow cards will be awarded in a particular match.

3. Extraterritorial Jurisdiction

Section 35 of the PCCA provides for extraterritorial jurisdiction. Even if the act alleged to constitute an offence under the PCCA occurred outside South Africa, a South African court shall, regardless of whether or not the act constitutes an offence at the place of its commission, have jurisdiction in respect of that offence if the person to be charged is a South African citizen or ordinarily resident in South Africa or if the act affects or is intended to affect a public body, a business or any other person in the Republic and the perpetrator is found in South Africa.

4. Penalties

In terms of section 26 of the PCCA, any person who is convicted of offence of corrupt activities relating to sporting events, is liable -

- in the case of a sentence to be imposed by a High Court, to a fine or to imprisonment up to a period of imprisonment for life;
- in the case of a sentence to be imposed by a regional court, to a fine or to imprisonment for a period not exceeding 18 years
- in the case of a sentence to be imposed by a magistrate's court, to a fine or to imprisonment for a period not exceeding five years.

In addition to any fine a court may impose in terms of section 26, the court may also impose a fine equal to five times the value of the gratification involved in the offence.

SKLETAL MUSCLE MECHANICAL CHARACTERISTICS AFTER CHRONIC-STRETCHING

Costa Andreas*, Daloul Hicham**, Tihanyi József*

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

** Semmelweis University, Faculty of Medicine, Budapest

Introduction. A single-bout of an-accustomed eccentric exercise has been well established to cause delayed-onset muscle soreness (DOMS) accompanied with loss of strength and decreased range of motion. There are few studies investigating the effect of the eccentric training lasting several days. Therefore the purpose of the present study was to examine the effects of repeated stretching bouts (6 repeated days) on the biomechanical characteristics of quadriceps muscle group.

Methods. Fourteen subjects, 9 males and 5 females were recruited for these study with the following characteristics, standard deviations in parenthesis: age $M=27$ years (10,1), weight $M=72,6$ kg (7,9), height 176cm (6,8). The exercise group (10 subjects randomly assigned) completed successfully the eccentric exercise, which consisted of (6sets of 15 repetition) maximum voluntary eccentric contractions for six consecutive days in an isokinetic dynamometer. The range of motion was 120 degrees and 60 deg/s constant speed was applied for muscle stretch. A test consisting of: isometric contractions at different knee joint angles (40 and 60 degrees), concentric and stretch-shortening cycle contractions at different angular velocities (30 and 300deg/s) was used to measure the variables of interest in pre-exercise state (1st test), at 72hrs (2nd test) after first training and by completing all six training days (3rd test). DOMS was measured by perceived analogue scale (VAS).

Results. DOMS compare to pre-state level was significantly increased ($p<0.05$) at 24, 48, 72, 96 hrs and significantly decreased at 96hrs as compared to 48 hrs (highest DOMS). In all isometric contractions peak torque and average torque were significantly decreased ($p<0.05$) in the 2nd test (72 hrs after the first training), in the 3rd test, torque recovered as compared to the 2nd test, but significantly ($p<0.05$) only in fast-isometric contractions 40 and 60 degrees knee joint ankle. Even though torque was recovered in none case could significantly overcome the first test values. In concentric and stretch-shortening cycle (30deg/s) contractions energy (J) was significantly decreased in the 2nd test ($p<0.05$). In stretch-shortening cycle contraction (300deg/s), the rate to tension development (RTD) was significantly increased in the 2nd test and remained increased in the 3rd test, too.

Conclusions: DOMS and loss of muscle force (torque) did not exacerbated due to repeated stretching-bouts suggesting that skeletal muscle adaptation and regeneration is not affected by the repeated stretching. It seems that every day eccentric exercise delays the strength gain in large range of motion and low stretching velocity is applied.

FŐISKOLAI HALLGATÓK SPORTOLÁSI SZOKÁSAI

Csátaljay Gábor

Berzsenyi Dániel Főiskola, Testnevelési és Művészeti Főiskolai Kar, Szombathely

Az egészség az ember legfőbb értékei közé tartozik. A rendszeres testmozgás az egészséges életmód nélkülözhetetlen feltétele, az egészség megőrzésének egyik legfontosabb területe. A megfelelő minőségű és mennyiségű sportolás, mint prevenció, számos betegség kialakulásának kockázatát csökkenti. Ezért tartom lényeges kérdésnek, hogy az aktív testmozgás, az egészségvédő tevékenységek, a kulturált szabadidő eltöltés természetes igénnyé váljanak a tanuló ifjúság életrendjében. Ezen értékek közvetítésének feladata a család és az iskola közös felelőssége. A pedagógusok kiemelkedő szerepet töltenek be az egészségre nevelés folyamatában. A kutatás célja a pedagógusjelöltek sportolási szokásainak feltérképezése volt. A vizsgálatban a szombathelyi Berzsenyi Dániel Főiskola 510 hallgatója vett részt. Az adatgyűjtés kérdőíves módszer alapján történt. A kérdések kiterjedtek a hallgatók által végzett sporttevékenységek gyakoriságára, időtartamára és intenzitására, a szabadidőben végzett testmozgásokra, a nem elegendő sportolás okaira, valamint az egészségkárosító tevékenységekre. A vizsgálatban résztvevő hallgatók 83%-a végez valamilyen testmozgást. A férfi hallgatók gyakrabban, alkalmanként hosszabb ideig és intenzívebben végeznek sporttevékenységet. A rendszeresen edzésre járók aránya erőteljesen lecsökkent a középiskolai évek alatt edzésre járók számához képest. A középiskolában rendszeresen sportolók a főiskolai tanulmányok ideje alatt is aktívabbak társaiknál. A szülők, elsősorban az apa sportolása pozitívan befolyásolja a hallgatók viszonyát az aktív testmozgáshoz. A felmérésben résztvevők 59,1%-a saját megítélése szerint nem fordít elég időt sportolásra, ezek 77%-a időhiányra hivatkozott. A hallgatók által leggyakrabban végzett szabadidős sporttevékenységek a kerékpározás, úszás, aerobic és kirándulás. Az egészségkárosító tevékenységek (alkoholfogyasztás, dohányzás) és a sportolási szokások között nem találtam kimutatható összefüggést.

TESTNEVELÉS SZAKOS HALLGATÓK FIZIKAI AKTIVITÁSA

Csátaljay Gábor

Berzsenyi Dániel Főiskola, Testnevelési és Művészeti Főiskolai Kar, Szombathely

A kutatás célja a fizikai aktivitás feltérképezése a Berzsenyi Dániel Főiskola testnevelés szakos hallgatói körében. A felmérésben, mely 2005. áprilisban történt, 127 hallgató (42 nő és 85 férfi) vett részt. Ez a szám a 2004/2005 tanév II. félévében testnevelés szakra beiratkozott hallgatók 44,9 %-a. Az anyaggyűjtés kérdőíves módszerrel történt. A kérdések kiterjedtek a hallgatók sportolásának gyakoriságára, alkalmankénti időtartamára, intenzitására, a versenyszerű sportolásra, a szabadidőben végzett sporttevékenységek gyakoriságára, minőségére. A kérdőív az aktív testmozgás mellett a szabadidő eltöltésére, és az egészségkárosító tevékenységekre is választ kért. A hallgatók által végzett sporttevékenységek gyakorisága és intenzitása az első évtől a magasabb évfolyamok felé fokozatosan csökken. A férfihallgatók gyakrabban, a nők alkalmanként hosszabb ideig végeznek testmozgást, az intenzitásuk között nincs szignifikáns eltérés. A testnevelés szakosok szakválasztását a szülők sportolási szokásai is nagyban befolyásolták. Az apák 78,7 %-a, az anyák 53,5 %-a sportolt, vagy jelenleg is sportol. A vizsgált hallgatók 91,3 %-a szabadidejében (edzésen és testnevelés órán kívül) is sportol. Erdekes, hogy saját megítélésük szerint 16,6 % nem fordít elegendő időt a sportolásra, testmozgásra. Az egészségkárosító tevékenységek (alkoholfogyasztás, dohányzás) és a sportolási szokások között nem találtam kimutatható összefüggést.

MOZGÁSSZERVI PANASZOK ELŐFORDULÁSÁNAK GYAKORISÁGA ÉS TERÁPIÁJA A III. KERÜLETI SPORTORVOSI RENDELŐ SPORTOLÓI KÖZÖTT A 2004. ÉV TÜKRÉBEN

Deák Valéria, Martos Mihály

Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

Munkánkban arra kerestünk választ, hogy mily gyakoriak és milyen típusúak a mozgásszervi panaszok az adott kerület sportolói között, milyenek e panaszok terápiai lehetőségei, és hogyan lehetne hatékonyabbá tenni megelőzésüket. A III. kerületi sportorvos rendelésben a 2004. évben 5470 sportolói megjelenést regisztráltunk, melyből 2965 esetben történt sportorvosi vizsgálat. A vizsgálat során 102 esetben derült fény valamilyen típusú mozgásszervi panaszra, ebből 51 esetben kifejezetten a panasz miatt keresték fel a sportoló szakrendelésünket. A megvizsgált sportolók közül 1851 volt 18 éven aluli. Közülük 56-an számoltak be valamilyen mozgásszervi panaszról, és 23-an kifejezetten a panasz miatt jelentek meg. Az 1115 18 év feletti sportoló közül 46-nak volt a tárgyévben valamilyen típusú mozgásszervi panasz, kö-

zülük 28 volt a panaszos megjelenés. Akut sérülése 18 év alatt 39, 18 év fölött 28 sportolónak volt. Az akut sérüléseknek csak egy része történt sportolás közben, a többi hétköznapi tevékenység folyamán. A túlterheléses ártalmak száma 18 év alatt 17, 18 év felett 18 volt. Áttekintettük a panaszok lokalizációját és előfordulási gyakoriságukat sportági vonatkozásban is. Röviden meg szeretnénk említeni a diagnosztikai lehetőségeket, számba vettük az alkalmazott terápiás módszereket, és végül, de nem utolsósorban kiemelni a prevenció fontosságát.

A SPORTGENOMIKA ALKALMAZÁSI LEHETŐSÉGEI

Dékány Miklós, Györe István, Nemeskéri Veronika, Ékes Erzsébet, Gögl Álmos, Pucsek József

Országos Sportegészségügyi Intézet, Kutató Osztály, Budapest

A humán genom program befejeződésével kezdődtek el azok a típusú vizsgálatok, melyek a fizikai teljesítőképességgel összefüggő genetikai jellemzők azonosításával foglalkoznak. Mindezek során a nemzetközi szakirodalomban napjainkig összesen 109 autoszomális, 2 X kromoszómához kötődő valamint 15 mitokondriális lokuszt azonosítottak. A teljesítőképességért felelős gének azonosításának növekedését mutatja, hogy 2000-es adatok mindössze 29 lokuszt neveztek meg. Ennek során kezdődtek el a sportgenomikai jellegű kutatások, amely alatt egy komplex, genomikai megközelítések is figyelembe vevő sportbiológiát értünk. Jelen előadás célja a sportgenomika két területének, a teljesítmény-élettan genotípus jellegű vizsgálatainak valamint a teljesítmény fokozás egy lehetséges új változatának, a géndoppingnak az áttekintő bemutatása. Az erőnlétet és a teljesítményt számos faktor befolyásolja, melyek között vannak genetikai és nem-genetikai tényezők. A genetikai tényezők közül fontos vizsgálni a jó teljesítmény eléréséhez feltétlenül szükséges gének és a hajlamosító gének szerepét valamint a gén-gén és a gén-környezet kölcsönhatásokat. E jellemzőket vizsgálhatjuk az adott egyén genotípusából kiindulva, molekuláris biológiai minta felhasználásával (bottom-up típusú megközelítés) valamint következtethetünk rá a fenotípus jellemzők alapján, családja vizsgálatával (top-down megközelítés). A fizikai teljesítőképesség és az edzhetőség molekuláris biológiai úton történő megközelítésének létjogosultságát számos vizsgálat igazolta, melyek során kiderült, hogy az edzésre adott válaszreakció nagy variabilitásában nagy szerepe van különböző molekuláris markereknek, a genomban előforduló pontmutációknak valamint a gének közötti kölcsönhatásnak. Ezekhez a vizsgálatokhoz elengedhetetlenül fontos az ún. biobanok kialakítása. A genotípust molekuláris biológiai úton lehet jellemezni, amely történhet a DNS, az RNS vagy a fehérje által. Ezek tárolása személyre szabottan, egyedi jelzéssel ellátva történik. A fenotípus vizsgálatokhoz kérdőíves felmérések eredményeit illetve a kérdéses élettani mutatóhoz kapcsolódó terhelés diagnosztikai mérések eredményeit használhatjuk fel. A Nemzetközi Antidopping Szervezet (WADA) által közzétett doping kódex a tiltott módszerek között sorolja fel a géndoppingot, mely alatt gének, génrészletek és/vagy sejtek nem gyógyászati célú használatát értjük a sportoló teljesítményének fokozása céljából. E módszer használatának realitásával a különböző betegségek génterápiás szintű gyógyításának humán alkalmazásával egyidejűleg számolnunk kell. Jelenleg nincs olyan doppinganalitikai módszer, amely hatékonyan kiszűrné a teljesítmény fokozás e módját. Mindezek érdekében a két terület (géndopping, géndiagnosztika) hatékony, összehangolt működésére van szükség a tudományos kutatás területén. Ha meghatározuk azokat a géneket és gén változatokat, amelyek bizonyos izomtevékenység kifejtésekor előnyösek lehetnek, akkor elősegíthetjük az eddigiekben hagyományosan alkalmazott teljesítmény-élettani vizsgálatok objektivitását.

AZ ÉLSPORT MOTIVÁCIÓS LEHETŐSÉGEI A KÖRNYEZETTUDATOS GONDOLKODÁS KIALAKÍTÁSÁBAN

Dikács Ernő

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

Sport: meghatározott szabályok szerint, időtöltésül vagy versenyszerűen folytatott testgyakorlás. Élsport: a sport minőségi és eredményességi megjelenésének összessége. Környezettudatosság: a jelen környezeti értékek megóvása, átörökítése a jövő számára. A sportban megjelenő reklám és az élsportolók által „kitermelt” gazdasági haszon. A szurkoló, a néző viszonya a sport sztárjaihoz. Az élsportolók viselkedésének utánzása, külsőségeikben, sportmárkákban, sportfelszerelésekben. Utánzás és tudatformálás. Élsportolók viselkedésmintájának közvetítése az átlagember felé. Személyes példamutatás és a különböző viselkedéskultúrák hatása a szurkolókra. Az élsport direkt és indirekt befolyása a közvetlen környezetre. Az élsportoló meggyőzése a környezettudatos magatartásról, majd ennek megjelenési formái. A sportolói magatartás és a média kapcsolata. Az élsportolók lehetőségei a

környezettudatos magatartás felismerésében és eljuttatásában a szurkolók felé. Közvetlen személyes megjelenés: versenyeken, vagy más versenyszínhelyeken, társadalmi rendezvényeken, médiában. Közvetett megjelenés: plakátok, free cardok, kiadványok, újságok. Külföldi tapasztalatok és az eddigi hazai eredmények. Javasolt módszerek melyek segítségével a környezettudatos magatartás könnyen elsajátítható és kommunikálható a sportszerető emberek felé.

SZABADIDŐ TENISZ BUDAPESTEN

Dobos Károly, Nemes Gábor

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Megoszlanak a vélemények, hogy napjaink zaklatott világában mire is jut idő. Számos érvet hozhatunk fel a választáshoz, a legmegfelelőbbet a klasszikus mondás adja: amit az egyén igazából fontosnak tart, arra ideje is van: A testnevelés és a sport területén munkálkodó szakemberek előszeretettel kínálják a mozgásos sportágakat, ezen belül a saját kedvenc sportjukat. Az érvelés közös, a mozgásos programokkal valóban jól lehet mulatni az időt. Mint szakember, jelen mű szerzője is csatlakozik az előző folyamathoz, amikor szeretett sportágát kínálja. Könnyű helyzetben van, hiszen a teniszezés méltán népszerű, ha nem az egyik legnépszerűbb hazai labdajáték.

Vizsgálat célja: A tenisz népszerűségének, és a teniszklubokba járó felnőtt lakosság összetételének a vizsgálata a budapesti tenisz klubokba járó felnőtt lakosság reprezentatív mintája alapján.

Kérdéseink:

1. A budapesti teniszklubokba járó férfiak aránya magasabb, mint a nők?
2. A budapesti teniszklubokba járó felnőtt lakosság körében a felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya nagyobb a középfokú végzettséggel rendelkezőknél?
3. Az emberek elsősorban az egészségük megőrzése érdekében teniszeznek?
4. Hány órát teniszeznek egy alkalommal?
5. Hányszor teniszeznek egy héten?
6. Melyik szezonban teniszeznek szívesebben?
7. Kivel teniszeznek és kinek az ösztönzésére, kezdtek el teniszezni?

Hipotézis:

- Feltételezzük, hogy a felsőfokú vezető beosztású emberek aránya a budapesti teniszklubokban lényegesen magasabb az alacsonyabb beosztású és iskolai végzettségű emberekénél.
- Feltételezzük, hogy a budapesti klubokba járó férfiak száma nagyobb mint a nők.
- Feltételezzük, hogy a teniszt szabadidő jelleggel űző sportolók hetente kétszer-háromszor egy órát elsősorban az egészség megőrzésért teniszeznek.

Vizsgált minta: A vizsgálatban a budapesti teniszklubokba járó felnőtt lakosság vett részt.

Várható eredmények: A vizsgálat rámutat arra, hogy a budapesti teniszklubokba járó felnőtt lakosság zöme középkorú férfiakból áll, akik a barátok ösztönzésére az egészségük megőrzése és a kikapcsolódás érdekében teniszeznek.

A FOGYATÉKOS EMBEREK SPORTJA ISMERETEINEK HELYE AZ EDZŐKÉPZÉSBN

Dorogi László, Bognár József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A magyar sport társadalmi funkciója betöltésének egyik legfontosabb záloga a korszerű, jól szervezett, korszerű sportszakember képzés. A fogyatékos emberek sportjában az épek sportjához hasonlóan a sportszakember képzésnek meghatározó a szerepe, hiszen a sport e sajátos területén is erősödik az igény az egészség-orientált testedzésre, szabadidősport tevékenységre. A sportszakember-képzés és -továbbképzés (sportoktató, sportedző, szakedző, sportmenedzser, sportvezető) a sport e sajátos területének ismereteire irányuló tartalmi-módszertani megújítást tüztük ki célként. Ennek indokoltságát jelen kutatás keretében kívántuk igazolni, amelynek keretében az alap-, és középfokú edzőképzésben résztvevő sportszakemberektől kaptunk részletes és alapos információt a fogyatékosok sportjáról.

A kutatás kérdései: Milyen szintű a fogyatékos emberek sportjának, illetve a fogyatékos sportolók ismertsége, elismertsége az edzőképzésben részt evők által? Milyen véleményekkel vannak a képzésben résztvevők az edzőképzés anyagának a fogyatékos emberek sportjának ismereteivel való bővítéséről?

A kutatás módszere: Kérdőív nyílt és zárt végű kérdésekkel. A megkérdezettek köre a TFTI által szervezett edzőképzésben részt vevők (N=385). A tanfolyamon részt vevők véleménye nem von kétséget a felől (a válaszadók 73.0%-a szerint fontos lenne), hogy szükséges a fogyatékosok sportjának ismeretanyagával bővíteni az edzőképzést. A

válaszadók 98.9%-a szerint fontos a fogyatékos emberek sportja, valamint hogy a fogyatékos emberek is sportoljanak. Továbbá a vélemények 82.0%-a szerint tudnak együtt sportolni az épek a fogyatékos emberekkel, amely megerősíti az integráció jegyében történő szakmai fejlesztés indokoltóságát. Az ilyen igények kielégítése a tanfolyamok fejlesztése érdekében megjelenhet egyes tantárgyakba építetten és külön tantárgyként is. Véleményünk szerint az egyes tantárgyakba történő beépítés a tanfolyam idejének szűkössége miatt kezdetben mindenképpen hasznosabbnak és kivitelezhetőbbnek tűnik. Ennek legkézenfekvőbb sportági területei lehetnek az adaptált sportok, pl. atlétika, röplabda, úszás. Azonban hosszabb távon ez külön tantárgyként is megjelenhet a minőség javítása érdekében.

A SPORTMENEDZSER-KÉPZÉS EURÓPAI PROGRAMJAI, A MAGYARORSZÁGI KÉPZÉS ÉS A MAGYAR SPORTPIAC IGÉNYEI

Elbert Gábor, Bukta Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A sportmenedzser szakma Magyarországon a rendszerváltás után a korábbiaknál jóval nagyobb jelentőséget kapott, hiszen a sportszervezetek, sportprogramok szervezése, menedzselése immár teljesen elvált a sportszakmai (edzői, versenyre felkészítő) munkától. Az állami gondoskodás, támogatás csökkenésének ellensúlyozására a sportszervezetek saját tevékenységük fejlesztésére, a magánszféra bevonására, a nyugati sportmodell átvételére lettek kényszerítve. Ezzel a tendenciával a sportmenedzser-képzésnek is tartania kell a lépést, leginkább az Európában és az Egyesült Államokban már kialakult tanterveket, módszereket követve. A többi sportszakmához hasonlóan Európában a sportmenedzser-képzésben is az egységesítésre, tapasztalat-átadásra törekednek, programokat dolgoznak ki ennek segítésére. Az előadás során a magyar sportmenedzser képzés helyzetéről, a magyar sportársadalom igényeiről, ezek összehangolásának lehetőségeiről, valamint a nemzetközi programok bemutatásáról lesz szó, különös figyelemmel arra, hogy a magyar képzési rendszer hogyan tud ezekhez kapcsolódni.

DEVELOPEMENT OF PEAK OXYGEN UPTAKE IN ATHLETIC AND NON-ATHLETIC CHILDREN

Faludi Judit, Zsiedegh Petra, Zsiedegh Miklós, Völgyi Eszter,
Prókai András

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

The adaptation phase of the cardiorespiratory system have been adequately defined by measuring oxygen consumption in treadmill tests. Our aim was to follow the adaptation process of children's aerobic performance from 7 to 12 years of age. A group of active children (N=19, AG), and a group of non-active children (N=19, NAG) aged 6-7 years, were selected for the experiment in 1997. Altogether 24 anthropometric measurements were taken by the suggestion of the IBP (International Biological Program, Weiner and Lourie, 1969). By the plastic indices of Conrad's grow type (1963) the body proportion, developmental level of the musculo-skeletal system as morphological age by method of Mészáros and Mohácsi (1983), was described. For estimation of body composition body fractional technique of Drinkwater and Ross (1980) was used. Relative body fat content was estimated according to the caliper-metric method of Parizkóvá (1961). Subjects were examined in the laboratory using Jaeger 6000 LE treadmill with vitae maxima testing protocol and Jaeger m-DATASPIR gasanalyser. Thoracic lead of Hellige ECG was used for defining heart rate in the whole duration of loading protocol. Two sampled t-probe was applied to analyse statistical differences between the groups, the effect of body dimensions on changes of maximal oxygen uptake was calculated by means of multiple regression.

The increase of peak oxygen uptake was almost linear in the active group, while characteristic breakpoint could be observed in the non-active group at 11 years of age. According to publications of Bar-Or (1983), and Bailey and Mirwald (1986) this breakpoint is not a sampling error. Prediction of peak oxygen uptake by using the morphological variables resulted in valid estimations within one year period only.

TF-RE JELENTKEZŐK TÁPLÁLKOZÁSI ÉS ÉLETMÓDBELI SZOKÁSAI

Farkas Anna, Szmodis Márta, Uvacek Martina, Szóts Gábor

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

Egy nagyobb vizsgálat részeként jelen tanulmányban 256 fő TF-re jelentkező férfi táplálkozási és életmódbeli szokásairól önkéntesen kitöltött kérdőívek alapján kapott képet elemezték, és a testalkati paraméterek vonatkozó eredményeit értékelték. A kérdőív az alábbi ker-

déscsoportokat tartalmazta: családi háttér, étkezési szokások, azaz napi étkezések száma, a fogyasztott táplálék és ital fajtái, fizikai aktivitásuk, illetve passzívvan eltöltött idő (TV, videó, számítógép), valamint a saját magukról (testtömeg, ideális testsúly), egészségükről alkotott vélemény. Az eredmények azt mutatják, hogy a jelentkezők többsége teljes családban él, néhányan azonban már önálló életvitelt folytatnak, egyes esetekben saját családdal rendelkeznek. Az étkezések közül a főétkezések kapnak hangsúlyt, hasonlóan a fiatalabb korosztályban végzett vizsgálati eredményekhez. Itt is jellemző azonban, hogy a nasolást nem mindenki tekintette étkezésnek. A leggyakrabban fogyasztott táplálékok sorrendben a következők voltak: gyümölcs, a hús, tejtermékek, valamint a kenyér (jó magyar szokás szerint), a burgonya és a tészta. A vizsgáltak halfogyasztása az édesség és csokoládé fogyasztásával azonos szinten állt, amely egyrészt az átlag népességhez viszonyítva magasabb volt, de még mindig kevésnek tűnik. Bizonyos mértékben tudatosabb táplálkozás figyelhető meg a többnyire rendszeresen sportoló felvételizők között, amit például a müzli fogyasztása is jelez, ugyanakkor a vizsgáltak egy részénél a gyorséttermi étkek fogyasztása is megfigyelhető. Az italok közül a leggyakrabban ásványvizet és rostos gyümölcslevet fogyasztanak, a relatív magas tejfogyasztás pedig, véleményünk szerint, legalábbis a korosztályt tekintve, már sportolói jellegzetesség. A saját étkezésüket egészségesnek ítélték, elsősorban minőségi indokok alapján. A felvételizők több éves, évtizedes edzőmunkával rendelkeztek, rendszeres heti edzőterheléssel. Sajnálatos, hogy a még fizikailag aktívabbak is napi több órányi tv-nézéssel, számítógépezéssel töltött időről számolnak be, ami az inaktív itégnél feltételezhetően még elkeserítőbb méréseket ölt. Ez esetben is volt néhány kirívó adat – napi 4-5 óra tévénézés, illetve számítógépes elfoglaltság. A vizsgáltak néhány kivételtől eltekintve egészségesnek vallották magukat, ami tekintetbe véve a választott iskolát helyenként alacsony. Szabadidős elfoglaltságaik közül kiemelkedik a sporttal, valamint a zenehallgatással és a baráti társasággal eltöltött idő. Érthetően, a fiatal felnőttek már kevesebb időt töltöttek családjuk körében. A napi alvásidő átlagosan nyolc óra volt, ami egy fiatal felnőttnél elégségesnek kellene legyen a kipihenésre, ugyanakkor többen jelezték, hogy – függetlenül attól, hogy hat avagy kilenc órát alszanak – nem ébrednek pihenten. Egészeiben elmondható, hogy bár az átlagnál fizikailag aktívabb csoport szokásai bizonyos sajátosságokkal is jellemezhetőek, sok tekintetben hiven képezik az átlagos népesség szokásait. A sportolói rétegtől, véleményünk szerint joggal lenne elvárható a még tudatosabb életvezetés.

A MAGYAR SPORT VÁLTOZÁSI TENDENCIÁI A POSZT-ÁLLAMSZOCIALIZMUSBAN

Földesiné Szabó Gyöngyi

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Az 1989-1990-es politikai és gazdasági rendszerváltás hatására a magyar társadalom valamennyi alrendszere átalakult, ám átalakulásuk időszaka, üteme, sebessége és módja lényegesen különbözött egymástól, jelentős mértékben attól függően, hogy milyen volt előéletük az államszocializmus erodálódásának éveiben. A szerző korábbi munkáiban feltárta, hogy a sportban a rendszerváltás előtt nem voltak sem „aülről jövő” forradalmi akciók, sem „felülről indított” érdemi reformok. Jelen előadásának célja, hogy kutatásai alapján bemutassa a sport, mint társadalmi intézmény fejlődésének további szakaszát a poszt államszocializmusban. Az előadás elméleti keretét modernizációs elméletek szolgálnak. A kiinduló hipotézis szerint a magyar sport átalakulásának késlekedése és fejlődésének ellentmondásos jellege valódi autonómiajának hiányában gyökerezik. A kutatás során a szerző a dokumentumelemzés, a mélyinterjú és a résztvevői megfigyelés módszerét használta. Az eredményeket három dimenzió mentén elemezte: túlpolitikáltság, re-centralizáció, paternalizmus. Az eredmények arra utalnak, hogy a magyar sportban a változások nem csupán közvetlenül a szocialista sportmodell összeomlása utáni években zajlottak rendkívül ellentmondásosan, hanem az azt követő évtizedben is. 1995 és 2004 között a legfelső szintű sportirányítást több ízben átszervezték, a folytonosság mégis meghatározóbb, mint a diszkontinuitás. A gyakori szervezeti átalakítás nem járt együtt lényegi változásokkal. Nem történt valódi elváltás, mind a felső, mind a középmenedzserment lényegében a régi módon közelített az új problémákhoz. Nem korvonalazódott egy új sport modell képe és nem készült olyan nemzeti sportstratégia, amelynek alapján egy ténylegesen új modellt ki lehetne alakítani. Úgy tűnik, a magyar sportban széles körű az idegenkedés a modernizációtól. Következtéseiben a szerző megállapítja, hogy a sport demokratikusabb, igazságosabb elveken alapuló, valódi megújulása még várat magára. A magyar sport átalakulása folytatódik.

SPORTTUDOMÁNY – SZELLEMI KÖZPONT – SZELLEMI KÖZÉLET

Frenki Róbert

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A kifejezetten a testnevelő tanár képzésre létrehozott TF, szinte automatikusan, mondható, hogy szükségszerűen vált a magyar sport szellemi centrumává. Alkalmos volt erre az időpont is. Az első világháborút követően regenerálódott a nemzetközi sportélet, a fiatal olimpiai mozgalom. Az Amszterdami Olimpia (1928) tekinthető határkönek. Ebben már megfigyelhető a sport tudományos korszakának a kezdete. Itt került sor az első sportorvos világgongresszusra. Nurmi versenyzése, a női atlétika programba kerülése illusztrálja a folyamatot. A sporttudomány érthetően először az orvostudományi kutatásokban egzisztált. Sorra alakultak meg a nemzeti sportorvos társaságok, így a magyar is (1930), valamint a nemzetközi szövetség (FIMS 1924). A TF-n indult meg az első sportorvosi rendezés (1930). A berlini olimpia (1936) kimagasló magyar sikereiben érhető először tetten a TF, mint szellemi háttér működése. A világháború által megszakított folyamat a tanszéki struktúra kialakításával (1950) kap új lendületet, szervezetté válik a tudományos kutatás. A TF szakemberei meghatározó szerepet játszanak a Testnevelési Tudományos Tanács megalakulásában, majd a Kutató Intézetben, mely 1969-től szervezetileg is az intézményhez került. Az orvosi, illetve természettudományos kutatások részben a szelekciót és a felkészítést, részben a sportolók egészségvédelmét célozzák. Kardiológiai, metabolikus, hormonális, valamint biomechanikai, humánbiológiai témákkal az intézmény a sporttudomány nemzetközi vérkeringésébe is bekerül. A korábbi poljukai rendszer nem kedvezett a társadalomtudományi kutatásoknak. Így is folyt értékes pedagógiai, pszichológiai tudományos tevékenység, de a következtetésekben, célkitűzésekben megnyilvánul az elfogultság, a megfelelő törekvés. 1990 óta különösen a szociológiai kutatások jelentősek. A TF munkatársai adják az 1996-ban megalakított Magyar Sporttudományi Társaság tagságának és vezetőinek jelentős részét. A szellemi központ jelleg viszont azt is jelenti, hogy az ország egyetemén, illetve a sportéletben működő minden a sporttudomány iránt érdeklődő kutató, illetve szakember tevékenysége támogatást kap, otthonra lelve ebben az érdektérben. Ennek szerves megvalósítása az 1997 óta működő Doktori Iskola. A szellemi központ jelenti a konkrét sporttudományi kutatások művelését, de tágabb értelemben annak a szellemi életnek a serkentését, amely minden társadalmi alrendszer, így a sport, a sportágak életében is meghatározó.

LEENDŐ TESTNEVELŐ TANÁROK MEGHATÁROZOTT MOZGÁSKÉSZSÉGEK OKTATÁSÁHOZ VALÓ VISZONYULÁSA

Fügedi Balázs*, Bognár József**, Oláh Tamás*, Honfi László*

Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Eger**Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

Poulton (1957) felosztása szerint a mozgásokat két csoportba sorolhatjuk úgy, mint a nyílt és zárt láncú készségek (Nagy, 1990). Nyílt készségek esetében a környezet állandóan változik, míg zárt készségek esetében stabil, bejósolható. A zárt készségek következetes, szilárd végrehajtást követelnek, mely felveti a kérdést, hogyan is tanuljanak-ezeket a készségeket. De mit is nevezünk készségnek, motoros készségnek? Magill (1993) megfogalmazásában egy speciális cél alapján teljesítendő feladathoz történő alkalmazkodást. Ez az alkalmazkodás azonban mindig tanulás eredménye (Makszin, 2002), melyben kiemelkedő szerep jut a testnevelő tanárnak. Amennyiben ez a cél állandó pontos végrehajtást – netalán gyakorlást – igényel már nem annyira népszerű a sportmozgások közül (pl. torna, gimnasztika). Oktatása, elsajátítása pedig nem egyszerű feladat a mai fiatalság körében, mert habár elismerik fontosságát, de tenni nem akarnak az elsajátítás érdekében (Bognár és mtsai 2004a, 2004b). Márpedig a mozgások elsajátításának szenzitív fázisai – különösen zárt mozgások esetében – az általános iskola (6-14 év) idejére esnek (Farmosi, 1999). Eppen ezért fontosnak tartjuk a leendő testnevelő tanárok zárt mozgások elsajátításához való viszonyulását, melynek feltérképezésére egy vizsgálatot végeztünk. Felmérésünket a 2004/2005-s tanévben folytatott Magyarországi testnevelő tanárképzéssel foglalkozó felsőoktatási intézményekben (n=7), melynek során az adott évben végző hallgatók véleményére, tapasztalataira voltunk kíváncsiak. Felmérülő kérdéseink a tanári pályához való hozzáállásra, a torna és gimnasztika tárgyak elsajátítása során szerzett tapasztalatokra és a tanítási gyakorlat során történő alkalmazás sikerességére, eredményességére irányultak. Kérdőíves módszerrel longitudinális vizsgálatot folytatva első alkalommal 176 hallgató eredményét kaptuk meg, míg második alkalommal 144 hallgató választ tudtuk feldolgozni. A kutatás érdekessége, hogy a tanítási gyakorlat/vizsgatánítás előtt és utána is felmértük a leendő testnevelők tapasztalatait, hozzáállását az általunk ki-

emeltnek tartott készségek oktatásával kapcsolatban. Előadásunkban és dolgozatunkban ismertetni szeretnénk az eredményeket, melyek remélhetőleg minden sportszakember számára tartalmaznak hasznos információt.

KERÉKPÁRVERSENYZŐK TELJESÍTMÉNYDIAGNOSZTIKAI VIZSGÁLATÁNAK KORSZERŰ MÓDSZEREI

Fülöp Tibor

Magyar Kerékpáros Edzők Társasága, Budapest

Napjaink élsportjában a terhelésszabályozás nem nélkülözhető a sporttudomány legmodernebb ismereteit és eszközeit. Az alulterhelés és a túlterhelés közötti vékony sáv, az egyénre szabott optimális edzés-tervezés elképzelhetetlen a sportoló teljesítményének és szervezete terhelés által kiváltott reakcióinak pontos ismerete nélkül. A teljesítménydiagnosztika két fontos eleme a „kell” és a „van” érték megállapítása. A nemzetközi trendek, a tudományos kutatások eredményeinek figyelembevételével, valamint az adott versenyszám teljesítményfaktorainak elemzése által pontos képet kaphatunk az élvonalbeli sportolók kondicionális képességeiről és fiziológiai paramétereiről, az eredményes szerepléshez szükséges elvárható értékekről. A labor-és pályateszt az aktuális állapotának megítéléséhez nyújtanak támpontot. Segítségükkel meghatározhatók az egyénre szabott intenzitásának, az edzésszabályozás nélkülözhetetlen elemei. Napjaink kerékpársportjában a pulzsmérés mellett egyre inkább a teljesítmény (watt) mérése kerül előtérbe. Az SRM mérőműszer bemutatása után a kerékpárgométeren végrehajtott vizsgálatokat ismertetem. A lepcsőteszt az állóképességi teljesítmény és az egyéni intenzitásának meghatározására szolgál. Laktátgörbe segítségével definiálhatjuk az aerob és anaerob küszöbököt, valamint az individuális anaerob küszöböt. A létező számtalan küszöb-konceptió nem teszi lehetővé az egyéni értelmezést, ezért bemutatom a kerékpársportban jelenleg elfogadott szisztémát. Az anaerob teljesítőképesség vizsgálata a platóteszt, az erő és a hajtási frekvencia viszonyainak meghatározása a nyomatékteszt segítségével történik. A komplex teljesítménydiagnosztika során a VO2max.-teszt és a frekvenciateszt is értékes adatokkal szolgál. A pályatesztet közül a résztáv teszt kerül bemutatásra, mely elsősorban az időfutam versenyzők várható versenyteljesítményének megállapítását teszi lehetővé. A mozgáselemzés lényeges része a kerékpáros teljesítménydiagnosztikájának. A VICON-rendszer segítségével lehetővé válik a mozgás háromdimenziós felvétele és értékelése, a hajtástechnikai hibák kiszűrése és a helyes ülőpozíció beállítása. Elektromyográfiás vizsgálattal kombinálva a hajtásban szerepet játszó izmok aktivitása tesztelhető. A pedálerő teszt a körbehajtás hatékonyságát, a jobb és bal láb erő kifejtésének arányát vizsgálja. Előadásom célja, hogy felhívjam a figyelmet a nemzetközi kerékpársport sporttudományos fejlettségére, és bemutatam a korszerű terhelésszabályozás alapját jelentő legfontosabb teljesítménydiagnosztikai eljárásokat. Együttel rá kívánok mutatni a hazai felkészítési rendszer hiányosságaira, a továbbfejlesztés lehetőségeire.

SZOMATIKUS FEJLETTSÉG ÉS MOTORIKUS TELJESÍTMÉNY AZ ÓVODA ÉS AZ ISKOLA KÖZÖTTI ÁTMENET IDŐSZAKÁBAN

Gaál Sándor, Farmosi István

Tessedik Sámuel Főiskola Pedagógiai Főiskolai Kar, Szarvas

A címben érintett korosztályból (6-7-8 évesek) 2088 óvodást és iskolást - 1049 fiút és 1039 lányt - vizsgáltak a szerzők az ország különböző településein, nagyjából az ország keleti és délkeleti régióiban. A testi fejlettség jellemzésére testmagasságot és testtömeget mértek. Adataikat a hazai referencia értékkel összehasonlítva arra a megállapításra jutottak, hogy a fiúknál a 7 évesek átlaga nem éri el a 75-ös percentilist, míg a többi életkorban meghaladja azt. A lányok átlagai 6 és 7 éves korban az 50-es, a többi esetben a 75 percentilist túlhaladja, amely kedvező alap a motorikus teljesítményekhez. A motoros tesztekkel az egyes kondicionális és koordinációs képességek fejlettségét vizsgálták. Az eredményvizsgálat során azt a következtetést vonták le, hogy az óvoda és az iskola közötti átmenet időszakában a teljesítmény átlagok mellett fontos az alapvető mozgásformákkal kapcsolatos jártasságok, készségek kialakulásának tanulmányozása is. Ezek együttes ismerete hozhatja létre a mozgás elsajátítását jelentő tudást. A motorikus teljesítmények alapján nyert eredmények életkori különbségek szerinti összefoglalása alapján megállapított nyert, hogy a motoros fejlődés jellegzetes periódusa, szenzitív szakasza a 6 - 8 éves korú gyermekek esetében statisztikailag igazoltan a 7 - 8 éves életkorra tehető, amelyet nem a véletlen hoz létre, hanem a szisztématis, a fejlődésre ható tényezők. Az eredmények összegzése alapján kiemelhető, hogy az óvoda és az iskola átmenetében időszakos a mozgás-fejlettség és fejlesztés szempontjából értékes és egyben kritikus időszak is, amely minőségileg meghatározhatja a későbbi életkorokban az egyes testgyakorlati ágak mozgásanyagának elsajátítását.

A „KURNYIKOVA SZINDRÓMA”; AVAGY A NŐI SPORTOLÓK MEGJELENÍTÉSE A SPORTSAJTÓBAN

Gál Andrea

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

A versenysport és a média egyaránt hatalmas fejlődésen ment keresztül az elmúlt évtizedekben, s kapcsolatukra egyre inkább az egymásra utaltság lett jellemző. A két iparág a kölcsönös érdek alapján egy olyan szimbiotikus kapcsolatban fonódott össze, melynek jellegzetes hatása van a társadalmi élet különböző szféráira nézve. Mivel ma már a nézők többsége a sporteseményeket a tömegkommunikációs eszközök által prezentált formában „kapja”, így egyértelmű, hogy a médianak döntő szerepe van abban, hogy a társadalom miként ítéli meg a két nem sportját, illetve a sportolókat. Nem véletlen tehát, hogy a versenysport, a média és a közönség kapcsolatának különböző aspektusokból történő kutatása rendkívül népszerűvé vált az elmúlt időszakban Nyugat-Európában, Észak-Amerikában, valamint Ausztráliában. A feminista társadalomtudósok elsősorban azt vizsgálják, hogy van-e különbség a nők és a férfiak sportjának médiareprezentációja között, és ha igen, akkor az eltérés miben mutatkozik meg leginkább. Magyarországon eddig nem történt ilyen jellegű elemzés, annak ellenére, hogy a magyar lakosság is jellemzően közvetett úton – elsősorban a televízió és a sajtón keresztül – „fogyasztja” a sportot. Az előadás első részében a szerző bemutatja a külföldi kutatások legfontosabb eredményeit, majd ezek alapján összegzi a női sport média általi ábrázolásának eddig feltárt legfontosabb jellemzőit. Az előadás második részében a szerző saját kutatása első szakaszának eredményeit ismerteti, nevezetesen a magyar sportlónők athéni olimpiai játékok ideje alatti hazai sajtórepresentációjának jellemzőit. A választott kutatási módszer, a tartalomelemzés során két napilap sportrovatának, illetve sportnapilapunk cikkeinek vizsgálatára került sor. Végül a szerző beszámol kutatásának további tervezett lépéseiről, melynek legizgalmasabb része a tartalomlemzésből kapott eredmények és a sportlónőkkel készített, médiaszereplésük önmaguk általi értékelésének felmérésére irányuló strukturált interjúk összehasonlítása lehet.

A TEHETSÉG KIVÁLASZTÁSA, ÉS GONDOZÁSA JÉGKORONGBAN

Géczi Gábor, Bognár József, Igor Tóth*

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

*Comenius Egyetem, Testnevelési és Sport Kar, Pozsony, Szlovákia

Móttó: "Sok út vezet a Mount Everestre."

A pszichomotoros tehetséget már sokan próbálták megfogalmazni, témánk szempontjából talán legadekvátabb Nádori (1987), Harsányi (2000) és Rókuszfalvy (1985) magyarázata. Speciális területünkön, a jégkorong sportágban, tehetségnek azt a sportolót nevezhetjük, aki a leggyorsabb játék által megfogalmazott követelményeknek (játékintelligencia, döntési képesség, kitarás, tájadalomtűrés, stb.) a legjobban megfelel (Jakabházy, 1986). A sportág fejlesztő programjai a speciális kiválasztás és tehetséggondozás tematikáján alapulnak. Mindezek alapján előadásunk célja, hogy összehasonlítsuk a finn, a svéd, a szlovák és a magyar tehetség-kiválasztás és gondozás elméletét és gyakorlatát.

Módszer

Az előadás első szerzője Seidmann útmutatásai alapján (2002) mélyinterjúkat készített finn, svéd szlovák és hazai szakemberekkel, akik saját hazájukban az utánpótlás fejlesztési programokban jelentős szerepet játszottak, illetve játszanak (N=10). Az adattalvétel során mindenkit kétszer hallgattunk meg, az interjúk időtartama minden esetben meghaladta a két órát. Minden beszélgetést magnószalagra rögzítettünk és több szempontból elemeztünk.

Eredmények

A legjobbnak a finn példa mutatkozik, minden játékosukról megfelelő mennyiségű és minőségű adattal rendelkeznek. Minden kistérségben van jól képzett instruktorként, akiknek a feladata a játékosok sokrétű felmérése. A svéd modellben a kezdés kifejezetten gyermekbarát, mindenkit szívesen látnak az edzéseken. Azonban a későbbiekben a kiválasztó próbák során már csak az igazán tehetségesek maradhatnak a csapatban. Munkájuk minden szempontból objektívításra való törekvést mutat, ugyanakkor elismerik, hogy az "edző szeme" szintén igen fontos a kiválasztásnál. Szlovákiában hasonlóan a svéd példához, a folyamatban három kiválasztási próba van. Talán az északi szomszédunkban tűnik a fejlesztési folyamat a legtudatosabbnak, kor- és képességspecifikus képzési metodikával, előre tervezett rendszert használva. Nagy hangsúlyt fektetnek a genetikai, fizikai tulajdonságokra, igazán ezek jelentik a lényegi elemeket. A hazai rendszerben elsősorban a szülői háttér meghatározó, tudatos kiválasztásról nem beszélhetünk. Talán az elkövetkező évek tudatformáló munkája meghoz-

za az eredményt és a hazai, tudatos fejlesztési program elterjed az országban.

Összegzés és ajánlás

Az elemzés során szembe ötlötték a jégkorong jelentésbeli különbségei a vizsgált országokban. A finneknek a jégkorong a tudomány, amely jó terep a felkészültségük bemutatására. A svédeknek a jégkorong egy játék, amelyet játszik több ezer játékos. A szlovákoknak a jégkorong a játék, amely a legnagyobb népszerűségnek örvend, megelőzve a labdarúgást is. A Magyaroknak a jégkorong a csoda, amelyet minden játékos a legmagasabb szinten szeretne űzni (Géczi, 2003). Vizsgálatainkat felhasználva "már csak" a gyakorlatba kellene áthelyezni a felhalmozott tudást, ezzel érve el a nemzetközi elit szintet.

TESTNEVELŐ TANÁROK HOZZÁÁLLÁSA AZ INTEGRÁCIÓHOZ ÉS AZ INKLUZÍV OKTATÁSHOZ MAGYARORSZÁGON

Gita Szilvia, Káibli Katalin, Rigler Endre

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

Sokan hallottak már az integráció és az inklúzió folyamatáról Magyarországon, melyek egyre nagyobb támogatást kapnak szerte a világon. Sok kívülálló és közvetlen résztvevő is támogatja az integratív oktatást, de sokan ellenzik is. Szülők, családtagok és tanárok küzdenek annak érdekében, hogy a jelenlegi helyzetet megváltoztassák és hozzásegítsék a gyerekeket egy jobb, szélesebb körű közoktatáshoz. Bár az integrációs és inkluzív oktatási folyamatok évek óta zajlanak, a legtöbb érintett szülő és tanár azonban nem eléggé informált a jelenlegi helyzetről, vagy bizonytalan, nem tudja, hova forduljon, mit kell tennie, ha fogyatékos gyermekkel találkozik az oktatás folyamán (Vargáné, 2004). Kutatásunk célja az volt, hogy feltérképezzük a testnevelő tanárok tudását, felkészültségét az integrációs és inkluzív folyamatok idején. Vajon ismerik-e a tanárok azokat a törvényeket, rendelkezéseket, melyek a fogyatékosok többségi iskolákban való oktatását szabályozzák? Mi a tanárok személyes véleménye a közoktatás jelenlegi helyzetéről a fogyatékosokat érintően? Mit várnak a jövőtől?

Módszerek: A tanárok integratív oktatáshoz való attitűdjének vizsgálatához egy 24 kérdésből álló nyitott kérdőívet használtunk. Kíváncsiak voltunk továbbá, hogy szerintük a jelenlegi közoktatási helyzet mennyire felel meg az általuk elvártaknak a fogyatékosok többségi iskolában való oktatását illetően. Ehhez egy 22 kérdésből álló második kérdőívet alkalmaztunk, ahol 5 (+1 = „nem tudom” válsz) fokú Likert-skálán értékelték a tanárok. A kapott eredményeket statisztikai eljárásokkal értékeltük.

Eredmények: 24 miskolci általános iskolába küldtük ki a kérdőívet. 9 iskola küldte vissza a kitöltött kérdőíveket. Összesen 28 testnevelést oktató tanár kérdőívét tudtuk elemzésre bocsátani. A válaszok alapján 31 fogyatékos gyereket oktatnak inkluzívan, melyek között van mozgássérült, látássérült, hallássérült és értelmi fogyatékos is. Hetente 2-3 testnevelés órán vesznek részt. A tanárok 73%-a nem hallott a befogadó pedagógiáról, és 75%-uk azon a véleményen van, hogy nem szeretne továbbképezésen részt venni a fogyatékosok oktatását illetően. Közel 80%-uk már hallott az integrált oktatásról, de 70% mondja, hogy nem szívesen dolgozna fogyatékos tanulóval a testnevelés órán. A tanárok elvárják, hogy a jövőben változtassanak a testnevelés tantervén, melynek több fogyatékosokat érintő része kell, hogy legyen ($p=,012$). Szükségesnek érzik gyógypedagógiai szakember segítségét az oktatás folyamán ($p=,0001$), viszont a testnevelő tanároknak is felkészülnük kell lenniük a motoros oktatás és az egyéni mozgásprogramok kialakítása területén ($p=,001$). A magyarországi helyzetkép nem egyedül áll. Más európai országban is vannak gondok és nehézségek, de úgy gondoljuk, hogy megfelelő tájékoztatással és több szervezett programmal és kötelező továbbképzéssel a tanárok is motiválhatók annak érdekében, hogy befogadóbb közoktatást hozunk létre, és egy olyan új nemzetet neveljünk fel, mely értékeli, és nem megveti a mássággal élő embereket. Ehhez azonban a tanárok pozitív hozzáállása is szükséges.

A KARATÉBAN ELŐFORDULÓ GYAKORIBB SÉRÜLÉSEK ÉS KIALAKULÁSUK MECHANIZMUSA

Gógl Álmos, Tost Hilda*, Nánai Ferenc**, Illyés Árpád***, Dékány Miklós, Györe István, Nemeskéri Veronika, Pucsok József

OSEI Kutató Osztály, *SE ÁOK Élettani Intézet,

Fudokán Karate Szövetség, *SE ÁOK Ortopéd Klinika

A sportsérülések megelőzése érdekében a rizikófaktorok és a sérülések kialakulási mechanizmusának pontos ismerete, mind a sportorvosok mind az edzők eredményes munkájához nagy segítséget nyújt. Felmérésünk célja a karatesérülések előfordulási gyakoriságának és a sérülések biomechanikájának vizsgálata. A sérüléseket különböző kockázati faktorok alapján elemeztük (kor, nem, BMI, az edzésben eltöltött idő, és az övfokozat). 201 sportoló adatait dolgoztuk fel. A nemek aránya 145/56, a sérültek/nem sérültek aránya pedig 69/132

volt. A sérülések nagyobb százalékban fordultak elő edzésen (65,9%) mint versenyen (34,1%). A sérülések előfordulási valószínűsége progresszíven emelkedett az életkorral, a technikai szinttel és az edzésben töltött idővel. A leggyakrabban az alsó végtagon fordultak elő sérülések (38%), ezt követték a felső végtag (19%) és a fej sérülései. A fejsérülést szenvedett sportolók esetében szignifikánsan magasabb volt a BMI ($p < 0,01$), a testtömeg ($p < 0,02$), az övfokozat ($p < 0,01$) és a heti edzésidő ($p < 0,01$). A rúgások által okozott sérülések kivétel nélkül történt vagy egyéb komoly sérülést okoztak. A támadók sérülése, függetlenül a sérült testtájtól a hibásan végrehajtott technika vagy a koncentráció zavara miatt alakult ki.

TESTI NEVELÉS – EGÉSZSÉGNEVELÉS: EGY TERMINOLÓGIAI ZAVAR TARTALMI HÁTTERE

Gombocz János

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A szárnyait bontogató sportpedagógiában a hetvenes években a nevelésmélet terminus technikusait használták a szakemberek. Kéznevelő volt ez a szóhasználat, hiszen a magyar sportpedagógia (ellentétben például a némettel) a nevelésmélet sportosított változatoként, alkalmazott nevelésméletként fogalmazta meg problémáit. Így természetesen volt, hogy a test fejlesztésének, nevelésének kérdéskörét a testi nevelés feladatoként (mint a nevelésméletben) értelmezték. Az orvostudomány keretében kibontakozó egészségnevelés diszciplína nem vette át a neveléstudomány szakkifejezéseit (s szemléletét is csak lassacskán és részben!), új szóhasználatot írta le azt, amit a pedagógiában – évszázados hagyomány szerint – már régen megfogalmaztak. Az egészségnevelés terminus technikus ebből az új – nem a pedagógia kereteiben létrejött – diszciplínából átkerült a neveléstudományba – így a sportpedagógiába is – jelentős tartalmi problémákat és szemléleti zavart okozva. Az előadó ennek a – látszólag csak terminológiai – kérdéskörnek a föltárásával foglalkozik.

EVEZŐSÖK TELJESÍTMÉNY-VIZSGÁLATA A 80⁺-AS ÉVEKTŐL NAPJAINKIG

Győre István, Nemeskéri Veronika, Melis Zoltán*, Pucskó József

Országos Sportegészségügyi Intézet, Kutató Osztály, Budapest

**Magyar Evezős Szövetség, Budapest*

Evezősök funkcionális képességeinek meghatározására számos módszert, különböző típusú ergometriai eljárásokat dolgoztak ki a szakemberek. Magyarországon a laboratóriumi vizsgálatokat evezősöknél korábban futószalagon végeztük. 1987-ben kerültek először hazánkba a Concept II. evezős ergométerek és ettől kezdve a teljesítmény felmérés és a szárazföldi edzések egy része is ezeken történt. Az ergométer folyamatosan jelzi a percenkénti csapásszámot, 500 méteres időt, wattot. A gép méri a teljesített, vagy fennmaradó távot méterben, illetve az átlag wattot és időt. Az újabb gépek már a pulzusszámot folyamatosan regisztrálják, sőt a terhelés minden adata számítógépre átvihető, lementhető. A teljesítmény mérésére már akkor is többlépcsős terhelési protokollt alkalmaztunk. Férfiak 150 watt, nők 100 watt kezdő intenzitás után 3 percenként 1 perc pihenővel 50 wattos emeléssel, a teljes kifáradásig eveztek. A terhelési lépcsők végén lapintással mértük a pulzusszámot, és vért vettünk tejsav meghatározás céljából. Az evezős ergométeren végzett vizsgálatok jó megközelítéssel visszatükrözték a sportolók vizen elért eredményeit. Az edzés intenzitásának pontosabb meghatározásához 1994-ben új terhelési protokollt dolgoztunk ki válogatott evezősök evező sergometeres teljesítmény vizsgálatára. A lépcső és a pihenő időt is megnöveltük, a terhelési lépcsők számát négyben maximáltuk. A sportolók így 4 x 1500 métert teljesítettek fokozódó intenzitással, az aktuális 2000 méteres sebességük 82,5, 87,5, 92,0 és 100 százalékkal 2 perc pihenővel. A sebesség százalékokat a korábbi mérések tapasztalatai alapján határoztuk meg. A cél az volt, hogy a T1 az aerob külső (vértéjsav kb. 2 mmol/l), a T2 az anaerob átmenet (kb. 4 mmol/l), a T3 a szubmaximális terhelés (6-8 mmol/l), a T4 pedig a maximális terhelés intenzitás zónájába essen. A módszer nemcsak az edzés intenzitásának pontosabb meghatározására alkalmas, hanem a sportoló maximális teljesítményének becslésére is tetszőleges edzés-, ill. versenytávon. Jelenleg is ezt a terhelési alkalmazzuk a sportolók aktuális fizikai állapotának ellenőrzésére.

VÁLSÁGJELENSÉGEKRE ADHATÓ EDZŐI VÁLASZOK ELMÉLETI HÁTTERE – VÁLSÁG ÉS VÁLASZ

Györfi János

Nemzeti Sporthivatal, Budapest

Előadásom célja egy olyan elméleti munka megalapozása, amely interdiszciplináris szándékkal közelíti a kézilabdát – és általában a csapatsportágak, és különösen a nemzeti válogatottak – nem lineá-

ris változásokat mutató végjátékához. A szándékom elméleti alapok lefektetése, aminek felhasználásával talán tovább finomodhat, talán sokrétűbbé válhat, a magyar csapatsportoknál kifejtett szakmai munka. A téma komplex jellegű, így igényli a sporttudományhoz kapcsolódó tudományterületek, jelen esetben főképpen a sztereotípiák és identitáskutatás, hálózatelmélet és köaszemlélet, az agykutatás legújabb eredményeinek, alkalmazhatóságának átgondolását. A válsághelyzetekben, kaotikus helyzetekben alkalmazott megoldásokhoz nyújt szempontokat ez az előadás. A követendő elvek, megoldások az edzői taktikai és stratégiai repertoár részét, végső soron az edzői filozófia bázisát kell, hogy képezzék. Amire fel lehet készülni arra, fel is kell készülni, amire nem lehet, ahhoz kell Szun Ce elméleti munkája (A hadviselés tudománya, 1996) által is elismert módon az „érzek” – a mi esetünkben az edzői tehetőség. Kérdések sokasága vetődik fel a téma kapcsán pl.: Miért jönnek létre a válsághelyzetek? Mit tekintünk egy rendszer válságának? Mikor válik a válság megfordíthatatlanná? Milyen típusú lehetőségek állnak, és állhatnak a rendelkezésre? Benne van-e a sikerre orientálás sportnevelésünkben? Benne van – e kellőképpen a hosszú távú küzdőképesség kialakítása napi sportgyakorlatunkban? A győzelmet egyre inkább apróságnak tűnő „modulok” döntik el. Ilyenek például az identitás, a válságkezelés szintje, a kreatív megoldások léte, kapcsolatrendszerek, kommunikációs modellek, vagy a XXI. századi globális problémák megjelenésével, a lokális világ lehetőségeinek, hatásának ereje. A sport a tudástársadalom és információs társadalom és a sport összekapcsolásának kérdésében, a XXI. századi válaszok nem kerülhetők meg, az „életen át tartó tanulás” elve a sport területén is fontos kérdéseket vet fel, érinti a pl. tanulás és sport, tanulás és kultúra, intelligencia és sport, kreativitás és sport kérdéskörét. Megoldások a test, lélek és szellem komplex és folyamatos megközelítésére és fejlesztésére természetesen már léteznek, de olyan távol esnek az európai kultúra pillanatnyi gyakorlatától, szellemiségétől, hogy eredményeik közvetlen, rövidtávú alkalmazhatósága, bevezethetősége jelentős akadályokba ütközik. Az alapkérdés az, hogy elegendően erős-e a sport a szükséges horizontális szinergiák megtérülésére, a társadalmat „átszélő” tengelyekre való rákapcsolódásra, saját területéről indulva a hétköznapi élet megújítására? A válasz egyértelmű: ebben a formájában biztosan nem. Az alapkérdés ma az: Élhető világot, kultúrát hagyunk-e gyermekeinkre? Hogyan kapcsolódik ez a kérdés a válsághelyzetben adott döntésekhez? – Minden ízében, minden elemében? Sport – microvilágunk döntéshelyzetei jól modellezik életdöntéseinket! A sporthoz, sporttudományhoz kapcsolódó elméletek adnak válaszokat ezen feltett kérdésekre. Az alapkérdés mégis az, hogy képesek vagyunk-e alkalmazni a tudományterületeken felhalmozódó tudást, ami az informatikai társadalom kialakulása következtében immár már hozzáférhetővé is vált? Munkám, a sportot, középpontnak fogja fel, és elegendően erős eszköznek tartja...

MAGYAR ÉS ANGOL GYERMEKEK FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

Györfi Pál

Veszprémi Egészségvédő Sportegyesület, Veszprém

A gyermekek motorikus fejlődésének legalapvetőbb és legfontosabb életszakasza a 3-6 éves korra esik. Ebben a döntő jelentőségű időszakban a gyermekek biológiai, pszichológiai és szociális fejlődése rendkívül nagymértékben felgyorsul. Ugyanakkor jól ismert az a tény is, hogy a gyermekek komplex fejlődése nagymértékben hozzá járul későbbi életük is meghatározó változások bekövetkezéséhez. Vizsgálatainkat 3-7 éves gyermekek körében végeztük. Tisztaban voltunk az azal, hogy ez a korosztály rendkívül nagy munkabírással és nagy fizikai aktivitással rendelkezik. A fizikai képességek szinte minden területen számottevő fejlődést produkálnak. Ezáltal is figyelembe vettük, hogy a teljesítőképességük relatív értékei általában elérik, néhány mutatónál meghaladják az átlag felnőtt populáció teljesítményét. Kutatásainkat Magyarországon a veszprémi (közép-dunántúli) óvodások, míg Nagy-Britanniában az aestbornei (dél-angliai) városka óvodásai és kisiskolásai körében végeztük. Vizsgáltuk a gyermekek biológiai fejlődését a két legfontosabb érték mérésével (testmagasság és testtömeg), valamint a Kaup-index számításával. A fizikai fejlődést a dinamikus erő, a gyorsaság, az állóképesség és a koordinációs képesség, erre a korosztályra kidolgozott és korábban vizsgálatainkban alkalmazott tesztekkel mértük. Az elért eredmények egyértelműen bizonyították hipotézisünk helyességét, miszerint a sokmozgós testnevelési játékoknak és a fokozott fizikai terhelést jelentő futásfeladatoknak rendkívül nagy szerepe van az általunk vizsgált gyermekek motoros fejlődésére. Ugyanakkor arra is választ kaphattunk, hogy a 3-6 éves gyermekek fizikai teherbírást komolyan kell venni, a korábbiaknál arra sokkal nagyobb figyelmet kell fordítani, mivel ez a kérdés fontos társadalmi jelentőséggel bír.

SZERTORNÁSZOK EGYENSÚLYÉRZÉKÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE ÉS SZEREPE TARTÁSOS ÉS MOZGÁSOS ELEMKE VÉGREHAJTÁSA KÖZBEN

Gyulai Gergely, Rácz Levente, Bretz Károly,
Derzsy Béla, Hamza István

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

A tornászok erősek, hajlékonyak, de legfőképpen ügyesek. Ez utóbbi jelzővel azokat szokták illetni, akik nagy magabiztossággal uralnak extrém egyensúlyi helyzeteket, mozdulatokat, észrevehetetlenül komponenzálják az egyensúlyvesztéseiket, pontosan adagolva szabályozzák a mozdulataik végrehajtásához szükséges optimális erő kifejtését, és mindezt összhangba hozzák a szerek biztosította, néha változó körülményekkel. Az egyensúlyszervek, azaz a koordináció ilyen mértékű fejlettsége egyrészt a követelményrendszer része, másrészt döntő az eredményesség szempontjától. Jelen vizsgálatunkban összesen 25 férfi és női válogatott versenyző vett részt, valamint 10 fő TF-es tornász, akik a kontroll csoportot képezték. A 10 év után megismételt, meg egyező körülmények között végrehajtott, kibővített ROMBERG tesztvizsgálat célja az volt, hogy megállapítsuk, van-e különbség ilyen távlatból a versenyzők egyensúlyérzéke között. A stabilometria modern módszerei lehetővé teszik az egyensúlymegtartás sokoldalú és kifinomult vizsgálatát. A megfigyeléseink kiterjednek a fiú és a lányversenyzők egyensúlyérzéke közötti különbség feltárására, valamint arra, hogy az egyensúlyszervek alkalmazkodása direkt ingerlés hatására miképpen változik. Vizsgálatunkkal alátámasztjuk azt a megállapítást, hogy az egyensúlyérzék edzhető, a motiváltság, összpontosítás, bernelegítettség és a sportmúlt a stabilitás függvénye. Az általános statisztikai eljárások mellett csoportonként az egyensúlyozást mérő 16 paramétertől korrelációs mátrix kiértékelési módszer és 2-T próba segítségével megállapítható, hogy az egyes terhelési próbák értékei egyénenkénti összefüggéseket mutatnak. Az eredményeket grafikonon és táblázatos formában jelenítettük meg.

SPORTSZAKEMBEREK VÉLEMÉNYE A VERSENYSZORONGÁSRÓL, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL AZ UTÁNPÓTLÁS KOROSZTÁLYRA

Hajduné László Zita

Pécsi Tudományegyetem Testnevelés TK Testnevelés-
és Sporttudományi Intézet, Pécs

Bevezető

A versenyszorongással foglalkozó régebbi és jelenleg folyó kutatások nagy része arra enged következtetni, hogy kellő pszichológiai és pedagógiai ráhatással megvilágítsa a szorongást és annak kiváltó okát, enyhítse, eselig megszüntesse azt.

A szorongás értelmezése és kezelése mindenesetre az élettani mechanizmusok és a pszichológiai folyamatok ismeretét igénylik. Úgy tűnik a sporttal foglalkozó szakemberek elsődrendű feladatuknak a sporttevékenységhez szükséges személyiségjegyek meghatározását, majd továbbfejlesztését. Az így kialakult tulajdonságok pozitívan elősegítik, magát a verseny előtti szorongás befolyásolását, s ez által a versenyteljesítményt.

A vizsgálat célja

Jelenlegi kutatásunk célja, hogy segítséget nyújtsunk azoknak az edzőknek, akik olyan problémásnak mondható sportolói típusokkal találkoztak edzői tevékenységük során, amelyek munkájukat hátráltatták, illetve az évek során nem talált megoldásra.

A vizsgálat célja volt még, hogy az edzők milyen pedagógiai (nevelési módszereket) és pszichológiai (versenyzésre történő felkészítést) ráhatást tartanak fontosnak a versenyszorongás feloldásában a pedagógiai tevékenységük során.

A vizsgálati anyag és módszer

A vizsgálati személyek Baranya, Tolna, Zala, Bács-Kiskun, Somogy, Fejér és Pest megye sportszakembereinek véleménye alapján végeztük (n=1236).

A vizsgálati módszer kérdőív alapján történt. Nyílt és zárt kérdést egyaránt magába

foglaló, 11 kérdésből álló kérdőívet töltöttünk ki, jelenleg is aktívan tevékenykedő edzők

között. Kérdéseinket az alábbi három témakör köré csoportosítottuk:

- a személyi azonosításra vonatkozó kérdések (életkor, nem),
- a testnevelő tanári tevékenységre vonatkozó kérdések (végzettség, munkakör, mely osztályokban tanít),
- nevelői tapasztalat, módszer a versenyszorongás feloldásának segítésére (milyen sportolói vagy tanulói típusokkal találkozott - rangsorolás, értékelés).

A vizsgálat eredményei

A keresett kérdésekre, az adatok feldolgozása után az alábbi vála-

szokat kaptuk. Az edzői pályafutás során a felsorolt problémásnak mondható sportolói típusok közül a megkérdezettek válaszaik alapján a túlzottan szorongó (66%), a sérülésre hajlamos (60%), a visszahúzó (59%), a „csak azért is” (58%), és a siker-fóbiás (41%) típusokkal találkoztak a legtöbben.

A problémásnak mondható sportolói típusok a kezelhetőség szempontjából, az alábbi rangsor állítható fel a válaszok alapján. A legkönnyebben kezelhetők közé tartozott a visszahúzó, a siker-fóbiás és a „csak azért is” típusok. Míg a nehezen kezelhetők közé az edző irányításának ellenálló, lelkiileg kiégett és a depresszióra hajlamos típusok.

A pedagógiai nevelőmódszerek és a pszichológiai ráhatások ajánlásaik közül a legfontosabbnak a motivációt a sikerre tartották a legfontosabbnak. Majd a nevelés célzatú beszélgetéseket és az edző személys példáját, a reális elvárásokat önmagával szemben, a sikertelenség, kudarc élmény kezelése volt a sorrend.

Feltűnő volt a kutatás szempontjából, hogy a dicséret nem került az első öt helyre. Úgy gondolom ez a továbbiakban elgondolkodtató, lehet.

Összegzés

Mivel korábban ilyen jellegű vizsgálatok ebben a témakörben, nem történtek úgy gondoljuk, hogy új nézőpontból megközelítve tudtuk jellemezni a versenyszorongás feloldásának lehetőségeit az edző pedagógiai tevékenységében. Az edzők információi alapján, a problematikus sportolói típusainak rangsorolása és a nevelői módszerek megismerése után, következtetni tudunk arra, hogy milyen eszközökkel befolyásolhatják a versenyszorongás feloldásának lehetőségeit. A versenyzők „gyenge” pontjainak felderítése után az edzők megfelelő pszichológiai és pedagógiai ráhatásokat ajánlásait fogalmazhatják meg, az edző kollegák és a testnevelő tanárok számára egyaránt.

TESTNEVELŐI VÉLEMÉNYEK A TANTERVELMÉLET IDŐSZERŰ KÉRDÉSEIRŐL

Hamar Pál, Leibinger Éva, Bartha Csaba, Ozsváth Károly

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A rendszerváltás óta eltelt több mint tizenöt esztendő bővelkedett tantervi változásokban. A kezdeti lépések az alternatív tantervek voltak, majd ezt követték: a Nemzeti alaptanterv (a NAT 1995), a keret-tantervek, s végül a legújabb dokumentum, a NAT 2003. A már-már követhetetlen tantervi változások hatására 2001-ben kezdtük el felmérni a praktizáló testnevelő tanár kollegák véleményét. Előadásunkban ennek a tantervelméleti, de ugyanakkor gyakorlati témákat vizsgáló kutatásnak az eredményeiről számolunk be. A feimérésünk alapján szolgáló kérdőívben olyan lényeges tantervelméleti problémákra kérdeztünk rá, mint: a központi és helyi irányítás arányainak kérdésköre; tantervi változtatás vagy állandóság; vélemények a rendszerváltoztatás előtti és utáni tantervekről; a műveltségi területek (a tantárgyak) óraszámainak problematikája; a testnevelés korszerű céljainak és feladatainak véleményezése; a testnevelés tartalmi, tananyag összeállítás kérdései; az ellenőrzés és értékelés lehetőségei a testnevelésben; testnevelői javaslatok a tárgyi és/vagy személyi feltételek javítása terén; igény a testnevelés tanítását segítő módszertani kiadványokra. A feltett kérdésekre a választ egy keresztmetszeti kérdőív vizsgálat keretében kerestük. A kérdőív névtelen válaszadást tett lehetővé, ahol az általunk megfogalmazott kijelentéseket a testnevelő tanárok egyrészt igen-nem válaszokkal, másrészt ötfokozatú Likert-skálán véleményezhették. Vizsgálatunk kiterjedt Magyarországon mind a tizenkilenc megyéjére és Budapestre egyaránt. Országwide több mint 400 oktatási intézményhez juttattuk el a kérdőívünket. A vizsgálatban részt vett személyek kizárólag praktizáló általános iskolai, középiskolai vagy a felsőoktatásban dolgozó testnevelő tanárok voltak. Az adatfeldolgozás szempontjából használható állapotban 1164 darab kérdőívet kaptunk vissza. Az adatok feldolgozása során, az alapstatisztikai számításokon túl, százalékszámításokat végeztünk.

A SAKKTANULÁS SZEREPE A TANULÓK SZEMÉLYISÉGFEJLŐDÉSÉBEN

Hardicsay Péter

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A sakk történet rövid áttekintése. (A sakk 1500 évnél idősebb sport.) A sakk felosztása, fajtái. Mikor kezdik a gyermekek Magyarországon a sakk tanulását? A sakk intézményes oktatása (óvoda, általános- és középiskola, felsőoktatás). Egyéb sakk képzési módok, a családi sakkoktatás. Mit fejleszt a sakk fiatalokban? Az akaratot, a koncentrációt, a figyelmet, az emlékezetet, a kompetenciát, a transzfer képességet, a tervezést és célirányos gondolkodást, az intuitív részképességet, a szabályok és az etika ismeretét, az iskolai szorongásra kedvezően hat, növeli az önbizalmat, és kooperációra készít. A fiatal sakkozás

közben rendszerszemléletet tanul és alkalmaz következetesen. Alkalmazása erősíti a művészi képességeket és az elvont gondolkodást. Minden életkorban magas szinten üzhető sport. A legfiatalabb nagymester 12 éves, a legidősebb 70 év feletti. A sakk személyiségfejlesztő hatása különösen akkor érvényesül, ha az oktatását már 4-5 éves korban elkezdjük (Hardicsay, Sipos, 2005). A sakkozás által a személyiség egészen idős korig gazdagodik, fejlődik.

ÉLETMÓD - EGÉSZSÉG, ÉS AMIT A TESTNEVELŐ TANÁR EZÉRT TEHET

H. Ekler Judit

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

Több részből álló kutatásunk elsősorban a testnevelés értékeinek iskolai reprezentálódását vizsgálja. Célunk, hogy empirikus tapasztalatokon nyugvó ajánlásokat tudjunk megfogalmazni a testnevelő tanárképzés módszertana számára. Vizsgálataink 148 iskola (Vas megye valamennyi általános és középiskolája), testneveléssel és sporttal kapcsolatos gyakorlatát méri fel az iskolai dokumentumok elemzésével és az igazgatókkal és testnevelő tanárokkal készített interjúk segítségével. Ebben az előadásban bemutatjuk, hogy a testnevelő tanár milyen területeken tehet a legtöbbet az egészségért és melyek a leggyakoribb problémái, amelyekkel munkája során szembekerül. Az egészséget a korszerű gondolkodás testi, lelki és szociális egyensúlyként, harmóniaként értelmezi. Az iskolában az egészséges életmód formálásában részt vesz, vehet valamennyi műveltségi terület, de a testnevelés és a sport szerepe és lehetőségei kiemelkedőek. A mai iskolai sportgyakorlat mégsem egy sikertörténet. Könnyebb, és a társadalmi minták vonzásában egyszerűbb is csak „vállani”, mint „tenni” az egészséges életvezetést. A szavak és a tettek közötti feszültség kihat a testnevelés tárgy és vele együtt a testnevelő szakember munkájának sikerességére is. A testnevelő tanár egészséggel kapcsolatos munkája alapvetően két szinten folyik. Egyrészt elméleti síkon, ahol el kell érnie, hogy pedagógus kollégái, a tanulók és szülei is megismerjék a testnevelés értékeit, és megértse a rendszeres mozgás alapvető jelentőségét a széles körűen értelmezett egészség fenntartásában. Csak így kerülhetnek be a testnevelés értékei az iskolák pedagógiai programjába és válhatnak az iskolai oktatás és nevelés meghatározó tényezőjévé. A kutatás tapasztalatai szerint ez ma, az iskolák töredékére jellemző csak. Másrészt az iskola sportéletének minden szintjén, tartalmában és formájában is vonzó foglalkozásokat kell vezetnie. Ebben a munkában folyamatos megújulásra készen, az újdonságokra nyitottan kell dolgoznia, gyakran nehezedő anyagi lehetőségek között. A vizsgálat alapján számos bevált, másolható gyakorlatot is bemutatunk, ugyanúgy, ahogy rámutatunk a leggyakoribb anyagi, tárgyi és személyi problémákra, amelyek a testnevelő tanári munka sikerességét gátolják.

CHANGES IN THE STRUCTURE OF UNIVERSITY SPORTS OF EASTERN-EUROPEAN COUNTRIES IN THE PERIOD OF 1995-2004

Hédi Csaba

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest

The changes of the political regime in Eastern Europe between 1989-1992 made possible the foundation of democratic sports structures. Same as Hungary, most of the neighbouring countries started to rebuild their university sports system step by step. Only these changes made it possible for institutions of university sports to become autonomous and independent from state. The realisation of this process passed off in a contradictory way. In Hungary the above mentioned changes in sports took place in a peaceful way and a little bit later than in other structures of the society. In other Eastern-European countries these changes took place in a different way due to different political and economical reasons. The main goal of our research is to reveal the following aspects of university sports in the democratic system of Poland, Slovakia, Serbia and Montenegro and Croatia:

- changes in the organization and structure of university sports
- structure of their National University Sports Federations
- the role of the state in university sports
- the role of the civil society in university sports
- participation of business sector in university sports

The major methods used in our research were: analysis of documents and surveys. In the results we compare the situation, structure and working of university sports in Hungary with the university sports of the above mentioned countries. We hope these results will be useful in the development of university sports of our region.

A TORNAEDZÉS HATÉKONYSÁGÁNAK FOKOZÁSA MENTÁLIS EDZÉSSEL

Honfi László

Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési
és Sporttudományi Intézet, Eger

„A mentális edzés valamely mozgásnak, mozgássornak rendszeres gondolati végrehajtását jelenti, erős összpontosítással, a mozgásfolyamat megjavítása, a mozgás koordinációjának tökéletesítése céljából” (Nádori, 1993.) A mentális edzés helyett gyakran használják az „imagináció” kifejezést, de a két fogalom nem pontosan ugyanazt jelenti. A mentális edzés (mental practice) az edzéseken, gyakorlatok során, rehabilitáció alkalmával használt gondolati gyakorlás, az imagináció (imagery) viszont a gyakorlat gondolati ismétlése, egy már ismert mozgássor elképzelése, közvetlenül a versenykísérelt előtt (pl. magasugró kísérlete). Az imaginációban kognitív és hangulati elemek is tettenérhetők. A sportpszichológia a fejlesztő módszerek között tartja nyilván a mentális edzést és az imaginációt, míg az edzésemélet a kiegészítő edzés módszerek közé sorolja. A tornászok mozgástanulási problémáit (gyorsaságát, pontosságát, tartósságát) kérdőíves módszerrel (n=162) és egy tanulási kísérlettel, három módszer - hagyományos módszer; mentális edzés + valódi cselekvés; egy ellazulás - technika (Lindemba PT) ismerete után mentális edzés + valódi cselekvés - párhuzamba állításával, 132 magyar serdülő és ifjúsági tornász eredményeit figyelembe véve, az alábbi következtetésre jutottunk:

- a mentális edzést viszonylag kevés tornász és edző alkalmazza Magyarországon, azok is inkább verseny közben (imagináció);
- a jobb sportolók elemek tanulására is használják a mentális edzést, mint kiegészítő edzés módszert, míg az alacsonyabb minősítésűek csak versenyen;
- a képzettebb tornászok „belülről” elképzelve a mozgást, hatékonyabban élnek a mentális edzéssel;
- a mozgástanulás gyorsaságát és pontosságát és tartósságát is javítja, ha a mentális edzést egy ellazulás-technika (Lindemann PT) ismerete után alkalmazzák a sportolók.

HYPERTÓNIA S SZÜLŐK SPORTOLÓ ÉS NEM SPORTOLÓ UTÓDAINAK SZÍV ADATAI

Horváth Patrícia*, Kneffel Zsuzsa*, Petrekanits Máté*,
Lénárd Zsuzsa**, Sidó Zoltán***, Pavlik Gábor*

*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest, **Semmelweis Egyetem, Klinikai Kísérleti Kutató,
Humán Élettani Intézet, Budapest, ***Magyar Honvédség Központi
Honvédkórház, Budapest

Bizonyos adatok (Radice et al. 1986, Weber et al. 1991) szerint a hypertonia cardiovascularis jelei (bal kamra hypertrophia, compliance csökkenés) már megtalálhatók hypertóniás szülők normotóniás gyermekeiben. Számos más vizsgálatból ugyanakkor ismert, hogy a rendszeres edzés csökkenti a hypertonia előfordulásának rizikóját. Vizsgálatainkban arra a kérdésre kerestünk választ, hogy a rendszeres sportolásnak van-e hatása ezekre a korai hypertóniás jelekre hypertóniás szülők gyermekeiben. A kérdés tisztázása érdekében hypertóniás és normotóniás szülők edzett és nem-edzett, 15-45 éves utódainak echokardiográfiai adatait hasonlítottuk össze mindkét nemben. Hypertóniás szülők nem-sportoló gyermekei a balkamra méreteiben nem mutattak eltérést normotóniás szülők gyermekeihez képest, IVRT (izovolumetriás relaxációs idő) azonban hosszabb (férfiak: 90,9+28,7 vs. 70,93+11,32 msec., nők: 81,55+19,57 vs. 71,39+13,61 msec.), az E/A hányados kisebb volt (férfiak: 1,74+0,46 vs. 2,07+0,6, nők: 1,73+0,47 vs. 2,05+0,62). A sportoló csoportokban nagyobb faivastagságot és balkamra izomtömeget (férfiak: 92,49+19,58 vs. 91,18+17,95 g/m³, nők: 75+13,26 vs. 74,76+12,68 g/m³), magasabb E/A hányadost (férfiak: 1,97+0,43 vs. 2,02+0,43, nők: 2,06+0,51 vs. 2,03+0,54) találtunk, azonban a csoportok között a különbségek eltűntek. Eredményeink szerint tehát a rendszeres edzés mérsékeli a hypertonia kardiális jeleinek kialakulását hypertóniás szülők gyermekeiben.

NEMZETKÖZI EDZŐKÉPZÉSI PROGRAMOK, EGYÜTTMŰKÖDÉS A NEMZETKÖZI OLIMPIAI MOZGALOMMAL

Horváth Rita

TF Továbbképző Intézet, Budapest

Az első Nemzetközi Edzői Tanfolyam 1971-ben indult, melyet a TF Továbbképző Központja hirdetett meg. Azóta közel 1400 edző, több mint 80 országból végezte el a tanfolyamot. A nemzetközi edzőképzésben elért eredményeinknek köszönhetően a NET 1990-tól a Nemzetközi Olimpiai Bizottság kihelyezett tanfolyama lett, mely ösztöndíj formájában támogatja a jelentkezési kritériumoknak megfelelő edzőket. A

Nemzetközi Olimpiai Bizottság elismerő oklevélben ismerte el a TFTI nemzetközi edzőképzésben elért eredményeit. A képzés célja a világ bármely területéről érkező edzők képzése, az edzői hivatás felismerése, elfogadtatása és szakmai képzése, továbbképzése. Ennek megvalósítása a hazai, magas színvonalon és kimagasló eredményeket felmutató edzői gárda bevonásával történik.

AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS TARTALMI KISZÉLESÍTÉSÉNEK ÚJ IRÁNYZATAI TANTERVTÖRTÉNETI ASPEKTUSBÓL

Huszár Ágnes, Leibinger Éva, Hamar Pál

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Magyarországon a jelenleg érvényben lévő testnevelési tantervi dokumentumokat tartalmi szempontból a sokszínűség jellemzi, ezért (is) a tanmenet összeállításakor a testnevelő tanárok nagy mozgástérrel rendelkeznek. Ez mindenképpen pozitívum, mivel így a központi szabályozás mellett a helyi igények is figyelembe vehetők, illetve a testnevelési órákon a hagyományos sportágak mozgásanyagai mellett az újabb, divatosabb sportágakkal is megismerkedhetnek a gyerekek. Ennek kapcsán joggal merülhet fel a kérdés, hogy ezek az új irányzatok mióta, és milyen súllyal szerepelnek a tantervekben? Egyáltalán nevezhetők-e újnak, ha már az 50 évvel ezelőtti dokumentumokban is találkozhattunk velük? Elemzésünk tárgyává a XX. és XXI. század magyar testnevelési tantervi dokumentumait tettük. Tantervméleti kutatásunk módszerül a dokumentumelemzést választottuk. Vizsgálati eredményeink rávilágítottak, hogy egyes, általunk újnak tartott sportágak a testnevelési tantervekben, egyrészt a korábbi időszakokban olykor kötelező jellegűek, másrészt népszerűbbek voltak, mint napjainkban. Elemző munkánk során megerősítést nyert azon feltételezésünk, miszerint a testnevelési tartalmak új irányzatai közül néhány (például korcsolyázás) a múlt századi dokumentumokban is megjelent. Ugyanakkor sajnálatos tény, hogy manapság azokban az iskolákban, ahol nem preferálják ezeknek a sportágaknak a tanítását, a gyerekek már meg sem ismerkedhetnek az ilyen típusú mozgásformákkal.

COMPARING THE DATA OF BODY SIZE AND BODY COMPOSITION FOR IRREGULARLY PHYSICALLY ACTIVE 9-10-YEAR-OLD PUPILS

Ihász Ferenc*, Király Tibor*, Mészáros János**, Kevin Finn***, Szakály Zsolt*

**Nyugyat-Magyarországi Egyetem,*

Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskolai Kar, Győr

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

****University of Northern Iowa USA*

The development of anthropometric measurement has made it possible for the variability of morphology to be determined by exact quantifiable methods and not only subjective impressions. Their physical activity is not regular, however, the proportion of both their stored and absolute amount of fat is low. There are also a lot of people in our environment who are always on a diet and significantly limit their food consumption yet still retain their obesity and some rate of fatness. The reason behind these extreme conditions is primarily the difference between the metabolic procedures, but, as far as we know, the intensity and economics of these procedures is in strong correlation with the physique. The above facts are not the same for children because their morphological constitution only fully develops in the late post-pubertal phase. But the basic phenomenon can be recognized in the early stages of evolution and furthermore can be predicted. Because of these numerous human biological states beyond the many factors influencing body composition, the physical structure is also emphasised.

TESTNEVELÉSSEL AZ IFJÚSÁG EGÉSZSÉGÉÉRT

Istvánfi Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A szerző a nemzet jelenlegi egészségi állapotát rövid tömörséggel így diagnosztizálja: A nemzet fogy, az élettartam rövid, az élők pedig betegek. Az elszomorító helyzetképet a következő idézetekkel egészíti ki: „Magyarország lakosságának egészségi állapota több, mint három évtizede folyamatosan romlik, és szinte minden mutatója alatta marad az európai, sőt sokszor a kelet-európai átlagnak is. (Pályázat után, 2001. EÜM-KOMA kiadvány, 280.o.) „Lesújtó az általános iskolai tanulók egészségi állapota. (Országos egészségügyi vándor szűrőprogram, 2004.) Történelmi visszapillantásként hivatkozás történik az 1921. évi Testnevelési törvényre, amely a trianoni békediktátum utáni megcsönkített ország és megalázott nemzet felemelkedésének szinte legfontosabb eszközeül a testnevelést jelölte meg. A testnevelésnek a személyiség harmonikus fejlesztésében betöltött meghatározó szerepét Klebelsberg Kuno vallás- és közoktatásügyi miniszter (1922-1931) így

fogalmazta meg: „Az értelmi és erkölcsi nevelés a test nevelése nélkül alapjait veszítheti.” A testnevelésnek egészségmegőrző és fejlesztő, módszerét Karafiát Jenő az Országos Testnevelési Tanács elnöke a következők szerint határozta meg: „A betegségek elleni védekezésnek egyik leghatásosabb eszköze a megfelelő testnevelési rendszerben rejlik.” (1924) Az utóbbi 15 év hazai egészségpolitikájának lesújtó bírálatát a szerző Vojnik Mária (MSZP, EÜM politikai államtitkár) gondolataival jellemzi: „... a rendszerváltás óta valamennyi kormány deklarálta az egészség fontosságát, de számtalan ígért megvalósítatlan maradt.” (Országgyűlési jegyzőkönyv, 2002. június 4. 382-384. o.) A szerző bemutatja a Népegészségügyi Program és az Oktatási Minisztérium érvénybe lévő egészségfejlesztési stratégiáját és tájékoztat a testnevelésnek azokról az értékközvetítő lehetőségeiről, amelyek egy hatékony testnevelési rendszerbe foglalva elősegíthetnek a stratégiai célok sikeres megvalósítását. Befejezésül a felelősre utalva megállapítja, hogy: Kormányok jönnek, kormányok mennek az ifjúság egészségi állapota és életvitale pedig folyamatosan romlik.

EGYÉNI TELJESÍTMÉNYEK SZEREPE EGY ÉLVONALBELI RÖPLABDA CSAPAT ÉVES TELJESÍTMÉNYÉBEN

Jókay Zoltán

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A labdajátékok közismerten nagyon sok élvezetet kínálnak mind a játékosoknak, mind a nézőknek. Így van ez a röplabdázásban is, bár itt hozzá kell tenni, hogy az igazi élmény csak a minősített csapatok játéka esetén jelenik meg. Ellenkező esetben a játék töredezett, a külső szemlélő számára esetleg unalmas is lehet. Szakmai szempontból csöppet sem mellékes, hogyan tudunk izgalmas mérkőzéseket játszani, illetve ezekre felkészülni. A labdajátékok teljesítmény-vizsgálatánál nehézséget okoz az egyéni és a csapatteljesítmény mérése. Kutatásom során mégis erre teszek kísérletet. Megpróbálok meghatározni egy élvonalbeli röplabda csapat (bajnoki és kupa győztes) „minimum” teljesítmény szintjét, ami még szükségesít ahhoz, hogy egy csapat eredményesen tudjon szerepelni. A posztonként és technikai elemenként is kialakított indexek aztán a mindennapi edzésekbe is beépíthetőek és támpontot szolgáltathatnak a sportszakemberek számára. A másik központi kérdés a küzdelem. A játékelmélet egyik klasszikus megfogalmazása szerint a küzdelem nagysága mindig a vesztesre álló fél ellenállásától függ. Ha ugyanis kellő ellenállást tanúsít, akkor a támadónak meg kell „törnie” őt és még nagyobb effektivitást kell a játékba vinnie. A különböző helyeken és más-más időpontban lejátszott mérkőzések tényleges teljesítmény-értékének megállapítása nagyon nehéz. Kísérletet teszek a küzdelem nagyságának kimutatására (Abád, Zuchora index) és felvázolni egy csapat éves teljesítmény színvonalát. A longitudinális vizsgálat tárgya: Vasas női extra-ligás csapat 2004/2005 évad N= 40 mérkőzés.

A RENDSZERES MOZGÁS ÉS AZ Ű-3 ZSÍRSAVAK SZEREPE A 2-ES TÍPUSÚ DIABETES KIALAKULÁSÁRA NÉZVE PATKÁNYBAN

Jónás Izabella, Zsigri Szabolcs, Sasvári Mária, Gertjan van Dijk*, Nyakas Csaba,

Sporttudományi Kutató Intézet, Semmelweis Egyetem, Budapest

**Neuroendokrinológiai Laboratórium, Groningeni Egyetem, Hollandia*

Az elhízás és a 2-es típusú diabetes közös jellemzője az inzulin rezisztencia, amelynek megjelenése növekvő tendenciát mutat mind felnőtt-, mind gyermekkorban. Kialakulásukban nagy szerepe van a mozgásszegény életmódnak és a helytelen táplálkozásnak. Irodalmi adatok mutatják, hogy mind a rendszeres testmozgásnak, mind az Ű-3 zsírsavaknak preventív szerepük van az elhízás és a 2-es típusú diabetesben. Kísérleteinkben a rendszeres úszás tréning és a perinatálisan adott Ű-3 zsírsavak hatását vizsgáltuk a testsúlyváltozásokra, a szénhidrát és zsír anyagcserére és a zsírdepók nagyságára patkányokban. Összehasonlítottuk a különböző életkorokat nemek szerint. Az úszást-rening napi 30 perc volt heti 5-ször alkalommal 8 héten keresztül. A perinatális Ű-3 supplementáció a terhesség 10-ik napjától a laktáció 10-ik napjáig tartott. Az eredmények azt mutatták, hogy a rendszeres úszást-rening csökkentette a testsúlyt és a zsírdepók nagyságát. Mindkét kezelést csökkentette a vércukor, triglicerid és esetenként a koleszterin szinteket és javították az inzulin érzékenységet. Ezen eredmények szerint a testmozgás és a perinatális Ű-3 zsírsavas kezelés jótékony hatású a testsúly szabályozására és a szénhidrát és zsíryanagcserére, tehát preventív tényezőkneg tekinthetjük a 2-es típusú diabetes kialakulására nézve.

AZ ISKOLAI SPORT HELYZETE VAJDASÁG AUTONÓM TARTOMÁNY KÖZOKTATÁSÁBAN

Kabók Ida

Vajdasági Sportintézet · Újvidék (Szerbia és Montenegró)

Az iskolai testnevelés tartalmát és szerepét elemezve sokszor halunk filozofikus kérdéseket a testnevelés jövőjével kapcsolatban. Elemezve a Vajdaságban élő tanulók életkörülményeit, megállapíthatjuk, hogy mint ahogy más országokban, itt felfedezhetőek a fiatalokra jellemző rossz "életstílus" mutatók. Ezért tartjuk fontosnak, hogy az iskolai sport pozitív hatásokat váltson ki a tanulóknál, amelyek később a versenysport vagy a szabadidő sport szilárd alapjait képezhetik a jövőben. A külföldi és vajdasági kutatások eredményeit elemezve, megállapíthatjuk, hogy a viselkedést jellemző megnyilvánulások, úgy az egyénnél, mint a kis csoportoknál és a nagy emberi csoportoknál is az élet következő területein nyilvánulnak meg: szabadidő, család, iskola, sporttevékenység stb. Amennyiben a fiatalok, önkifejezési és szabadidő eltöltési igényeiket meg tudják valósítani a sporttevékenységgel, akkor beszélhetünk az egyéni vagy a csoportos sportos stílusú életmód kialakításáról. Ennek a feltételezésnek több fontossági mutatója is van:

- A sport ma megtalálható a társadalmi élet minden szférájában, a politikában, gazdaságban, kultúrában, egészségügyben, oktatásban stb.

- A legutóbbi statisztikai adatok alapján ma Szerbia sportjában 94000 regisztrált sport szervezet van (leginkább sport klubok), sporttal 404. 884 személy foglalkozik aktívan, ebből 70 706 nő (17,3%).

- Vajdaság össztlakosságát nézve, megállapíthatjuk, hogy az aktív sportolók több mint felét az iskolás gyermekek és a fiatalabb felnőttek képezik.

Tudjuk, hogy az életmód olyan tevékenységekből áll össze, amelyek jellemzik az egyén magatartási döntéseit, valamint jellemzik a csoportbeli és társadalmi azonosságot.

Vizsgálatunk célja a vajdasági közoktatásban résztvevők életstílus-csoportjainak meghatározása volt, s ezen belül az is érdekelt bennünket, hogy milyen életmódformáló szerepe van az iskolai sportnak. Bizunk benne, hogy a vizsgálat eredménye pozitív értelemben alakíthatja az iskolai sport tartalmi kérdéseinek alakulását, valamint a tanulókat és a testnevelő tanárokat együttműködésének javítását is.

A TÁPLÁLKOZÁS ÉS A TESTMOZGÁS SZEREPE A XXI. SZÁZADBAN, ARCCAL A KORSZERŰ ÉLETMÓD FELE

Kacsándi Anna, Tolnai Pál, Szabó S. András

Budapesti Corvinus Egyetem, Élelmiszertudományi Kar, Budapest

A nem fertőző krónikus betegségek kiváltó okai között meghatározó jelentőségű a helytelen táplálkozás és a fizikai inaktivitás. Fontos tehát azon módszerek felderítése, amelyek alkalmazása lehetőséget nyújt a prevencióra ill. terápiára. A vizsgálatok célja egyénre szabott, egészséges táplálkozási és mozgásprogram kialakítása volt az Élelmiszertudományi és Táplálkozástudományi tanszéken kifejlesztett interaktív táplálkozási szoftver alkalmazásával, amely a jellemző antropometriai paramétereken kívül a fizikai aktivitást is figyelembe veszi. Az étrend kialakítása és ellenőrzése a korszerű dietetika ajánlások figyelembevételével történt, a mozgásprogram elemei futás, aerobic, súlyzó edzés és nyújtás, továbbá pulzuskontroll kerül alkalmazásra.

BOKASÚLYZÓS SZUPRAMAXIMÁLIS FUTÁS BIOMECHANIKAI ELEMZÉSE

Kamptiller Tomáš

Comenius Egyetem Testnevelési és Sport Kar, Bratislava

A sprint sok új edzéseszköz használatát ismeri a gyakorlatban. Közben nem mindig ismerjük az elméleti kiindulópontokat például biomechanikai szempontból. Sebestyén-féle húzati módszer 1,5 kg bokanehezékes valamint 4 kg-os mellény, futás közbeni használatát elemeztük biomechanikai 2 D videoanalízis, valamint „Lokomometer” számítógépes rendszerrel. Bokasúlyzó 15%-os erő kifejtés növekedését váltja ki lendítőláb esetében valamint a nehéz mellény használata 30 %-os erő növekedéssel jár támaszfázisban. Közben a futás gyorsasága a maximális vagy szupramaximális határon mozog 40 N húzati erő alkalmazásával. Ezek azt bizonyítják, hogy mindkét eszköz speciális erőfejlesztő hatást válthat ki, miközben a koordinációs feltételek a maximális futósebességnek felelnek meg.

DIGITÁLIS SPORTREKREÁCIÓ TANKÖNYV ÉS TANULÁSI ATTITÜDŐK A SZOCIÁLPEDAGÓGUS KÉPZÉSBEN

Katona György

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

A Nyugat-Magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Főiskolai Karán kutatások bizonyították a testnevelés-sport tantárgyblokk létjogosultságát és pedagógiai hatékonyságát a szociálpedagógus képzésben. Ugyanakkor a kis kontaktóraszámok, különösen a nagy létszámokkal működő esti és levelező tagozatokon komoly nehézségeket jelentettek a tárgyak eredményes oktatásában. Ezek az okok a kutatásban résztvevőket egy új taneszköz megalkotására sarkallták. A tananyag jellege, a digitális írásbeliség terjedése és a hallgatói elvárások is a tankönyv digitális megvalósítását eredményezték. A fejlesztésünk és kutatásunk célja tehát egy - a testnevelés oktatásban jól használható - digitális taneszköz előállítás és pedagógiai hatékonyságának vizsgálata. A több tantárgy tananyagát magába foglaló multimédiás tankönyvet elkészítettük és ennek hatékonyságát pedagógiai kísérlettel vizsgáltuk. A többcsoportos kísérletben - melyben közel 500 hallgató vett részt - felmértük hallgatóink digitális kompetenciáját, oktatástechnikai elvárásait, tanulási attitűdjeiket, sportmotivációjának összetételét és szintjét. Továbbá minőségbiztosítási szempontból összegyűjtöttük a digitális tankönyvről, annak használhatóságáról a hallgatói véleményeket is. Érdekes összefüggéseket találtunk a tanulási attitűdök és a digitális taneszköz használata között. Az eredmények megmutatták, hogy a felsőoktatásban a digitális taneszköz hatékonyan használható a testnevelés elméleti és gyakorlati oktatásában, azonban hatékonysága függ az oktatási folyamatba ágyazottságától és különböző mértékben a hallgatók digitális kompetenciájától, sporteredíődésétől és tanulási attitűdjétől.

OLIMPIA, PARALIMPIA.

ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉS A SZÁMOK TÜKRÉBEN

Káibli Katalin, Gita Szilvia, Rigler Endre

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Napjaink vitathatatlanul legnívósabb sporteseménye az Olimpiai Játékok. Világméretűvé fejlődése nem csoda, hiszen gyökerei az ókorba nyúlnak, újkori formája pedig szintén több mint egy évszázados múlttra tekint vissza. A sportolók játékokon nyújtott ember feletti teljesítménye óriási nézőközönséget vonz magával, ezáltal az élen végző versenyzőknek hatalmas erkölcsi és nem utolsó sorban anyagi elismertséget, megbecsülést biztosítva. A sportolók harmonikus mozgása, aranyos testméretei és nem utolsó sorban a Magyarok eredményes szereplésének hatására bennünk szétáradó büszkeség és kialakuló nemzeti öntudat mind azon tényezők közé tartoznak, melyek a Játékok nyomon követésére ösztönöznek minket. Az Olimpiai Játékok lezárását követően, azzal egy helyszínen egy hasonlóan rangos esemény zajlik négyévente, melynek keretei között a fogyatékkal élő sportolóknak nyílik alkalmuk a megmérettetésre. Eme rangos esemény elnevezése - az Olimpiával való párhuzamosságát (paralel) tükrözve - Paralimpiai Játékok. Alig több mint fél évszázados történelme során hatalmas fejlődésen ment keresztül, melyet a sportolók eredményei és a nézők növekvő száma egyaránt alátámaszt. Fejlődésének látható tendenciája ellenére a sportot kedvelők körében sem tölt be az Olimpiához hasonló központi szerepet, melyet az eseményekről való hiányos ismereteink is tükröznek. A fenti tények motiváltak minket arra, hogy eme két rangos sportesemény összehasonlító elemzését a számok tükrében elvégezzük. Vizsgálati eredményeinkben a történelmi elemzés mellett a hazai és nemzetközi eredményekre, a résztvevő versenyzők és nézők számának alakulására és az eredményesség gazdasági, társadalmi hátterére egyaránt kitérünk.

SEGEDI ÉS SZÉKELYUDVARHELYI ISKOLÁSOK SPORTOLÁSI SZOKÁSA ÉS PSZICHOSZOMATIKUS EGÉSZSÉGE A KULTÚRA TÜKRÉBEN

Keresztes Noémi*, **, *** Pluhár Zsuzsanna*, Vass Imre**,
Pikó Bettina*

* Szegedi Tudományegyetem Pszichiátriai Klinika Magatartástudományi Csoportja, Szeged **Baczkamadarasi Kis Gergely Református Gimnázium, Székelyudvarhely ***Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet

A gyermekek sportolási szokásainak és a sport jótékony hatásainak vizsgálata kiemelten fontos kutatási terület, hiszen az inaktív életmód komoly népegészségügyi következményekkel jár. A sport egészségre gyakorolt jótékony hatásának vizsgálatában a pszichoszociális dimenzió és a mentálhigiénés szemléletmódnak egyre fontosabb szerep jut, különösen serdülők körében. E korosztály elemzése azért is fontos, mert életüknek még szerves részét képezi a sport, és a primer prevenció náluk érheti el a leghosszabb távú sikereket. Felmérésünket 10-15

éves szegedi (n=550) és székelyudvarhelyi (n= 235) általános iskolások körében végeztük, véletlenszerűen kiválasztott iskolák és osztályok segítségével. Az adatgyűjtéshez önkéntes kérdőíves módszert alkalmaztunk. Megállapítottuk, hogy mind a két mintában 60% felett van a rendszeresen sportoló aránya. Azonban jelentős különbségeket találtunk: a felmentettek arányában; a sportolási gyakoriság és a nemek között összefüggésben; a „jó tanuló, jó sportoló modell” meglétében; a legnépszerűbb sportágak arányaiban; a testnevelés óra kedvelésében; és a sportolás szervezethez való hozzájárulásában. Pszichikai közérzetükről megállapítottuk, hogy a székelyudvarhelyi fiúk bátrabban minősítették egészségügyi állapotukat kiválónak, míg a szegedi fiúk és lányok közel hasonlóan nyilatkoztak ebben a tekintetben. A társas összehasonlítás is a székelyudvarhelyi mintában bizonyult nagyobb fokúnak, ami a pszichoszomatikus tünetképzés és az egészségmagatartási formák miatt is rendkívül fontos. Összehasonlító vizsgálatunk rámutat arra, hogy a hatékony egészségfejlesztési stratégiák létrehozásához az életkori tényezők mellett a sportolási szokásokra ható kulturális tényezőkkel is számolnunk kell. Ezt figyelembe véve, megfelelő motivációs háttér kialakításával elérhető, hogy a sport az iskola befejezése után is az emberek életének szerves része legyen, és kifejtsék jótékony hatásait.

A MOZGÁSTERÁPIA ÉS MŰSZERES KONTROLLJA

Keresztesi Katalin*, Bretz Károly János**,
Kosza Ida***, Bretz Éva*, Sipos Komél*, Kreis Anna*

*Simmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, **Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, ***Gálfi Béla Gyógyító és Rehabilitációs KHT Szakkórháza, Pomáz - Kiskovácsi

Bevezetés

A korszerű mozgásterápia, a testtartás, a mozgáskoordináció és a kardio-respiratórikus rendszer paramétereinek kiegyensúlyozott fejlesztésére irányul. A kontrollált fizikai aktivitás a mentális és a pszichikai folyamatokban is kedvező változást eredményez. Jelen munka célja speciális fizikai aktivitás programozása és alkalmazása, kardiológiai paraméterek előzetes, egyidejű és követő regisztrálása, a mozgáskoordináció többparaméteres ellenőrzése.

Módszer

A vizsgálatban 24 pszichiátriai rehabilitációs intézeti páciens vett részt. (Átlag életkor 35,14 év s=9,3 59; férfi/nő arány: 50-50 %). A mozgáskoordináció fejlesztésére gimnasztikai gyakorlatok szolgálták, amelyek a dinamikus egyensúlyi paraméterek és a statikus testtartás paramétereinek javítására is irányultak. Az izomerő fejlesztésére szolgáló gyakorlatok középpontjában a végtagok izomzatának-, a hátizmok-, és a has izomzat erősítése állt, mivel ezek a statikus testtartás és a kontrollált járás neuromuskuláris szabályozásának fontos tényezői. A kardiovaszkuláris és kardiorespiratórikus rendszerek fejlesztése mérsékelt ütemben, de hatékonyan, középtávú gyaloglással történt. E paraméterek ellenőrzése a pulzusszám egyidejű, folyamatos mérésével valósult meg. A testtartás és az "egész-test" mozgáskoordinációjának ellenőrzése erőmérő platform felhasználásával történt. A fejső végtagok szintjén a mozgáskoordinációt a tremor mérésére alkalmas berendezéssel vizsgáltuk. A vizsgáltak kardiológiai állapotát és az úgynevezett stressz faktort CardioScan (Energy Lab. Technology GmbH, Germany) paraméterekkel jellemeztük.

Eredmények

A posztuláris jellemzők javulását speciális dinamometriai eljárásokkal lehetett bizonyítani. A muskuláris és a kardiovaszkuláris paraméterek javulása változó intenzitást mutatott. A stressz paraméter stabilan magas értéken maradt. Exploráció és pszichometriai skálák eredményei alapján a közérzet és a motiváció tekintetében bekövetkezett pozitív változást is a mozgásterápia hatásának tulajdonítottuk.

Következtetés

A páciensek esetében, a rehabilitáció folyamatában, a muskuláris kvalitások és az állóképességi faktorok javulása – álláspontunk szerint – akkor szolgált minőségi többlettel, ha a program a testtartásra és a motoros koordináció fejlesztésére irányul. Az előbbi a stigmától jelek eliminálását, az utóbbi a munkaképesség visszanyerését, esetleg fejlesztését eredményezheti. Kétségtelen, hogy jelen megállapításaink hipotetikus elemeket is tartalmaznak, mindazonáltal, a néhány hónapos komplex terápiás program eredményei biztatóak.

A MAKEDÓN KIRÁLYI HÁZ ÉS OLÜMPIA KAPCSOLATAI

Kertész István

Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A makedón királyi ház három uralkodója, I. Alexandrosz, I. Arkhelaosz és II. Philipposz építettek ki szoros kapcsolatot Olümpiával és az olimpizmussal. Számukra ez eszköz volt arra, hogy előbb saját személyüket, utóbb pedig államukat is integrálják a hellén világba. Mint azt

új kutatásaim bizonyítani látszanak, I. Alexandrosz a Kr.e. 476-ban rendezett olümpiai játékokon vívta ki a részvétel jogát azáltal, hogy nemzetsége Héraklészről történő leszármaztatását elfogadtatta a bírálkkal. A perzsák ellen vívott háborúk korában a játékok rendezői is arra törekedtek, hogy a makedónok és a többi peremgörög, "félbarbár" nép bekapcsolódjanak az olümpiai mozgalomba és ezzel együtt a perzsák elleni politikai koalícióba. Ennek érdekében olyan új lovas versenyszámokat is bevezettek a programba, amelyek elsősorban e népek számára nyújtottak győzelmi esélyeket. I. Arkhelaosz olümpiai bajnok lett a négyesfogatok versenyében, és Dionban "olümpiai" versenyeket alapított. II. Philipposz, a kiváló sportember, háromszoros lovas olümpiai bajnokként az egész Hellasz feletti fennhatóságra törekedett, és ennek érdekében hegemoniája alá vonta Olümpiát is. Fia, a világhódító Nagy Sándor (élt Kr.e. 356-323) tette fel a koronát elődei tevékenységére. Keleti hódításai nyomán kialakult a görög civilizációs értékeket a saját helyi kultúrájával gazdagító hellénisztikus világégység, amelyben a testi nevelés, a gümnaszionok és az olümpiai mozgalom az új globalizáció lényeges elemévé alakult.

SPORT A MŰVÉSZETBEN - MŰVÉSZET A SPORTBAN

Kincses Kovács Éva

Debreceni Egyetem, Debrecen

Az ótkarikával szimbolizált világméretű, legmagasabb színvonalon szerveződő és nemzetközi megmérettetést szolgáló játékok eszméje, az újkori olümpiai versengés megújítása, Pierre de Coubertin párizsi előadásán hangzott el a Sorbonne Egyetemen 1892. november 25-én „Renaissance Olympique” címmel. Az olümpia rendezésének jogáért nemes vetélkedés folyt mindenkor. Így nem csoda, ha a 2012-ben esedékes játékok lebonyolításáért Budapest is hivatalosan pályázott, csakúgy, mint ahogy az ezredforduló éveiben zajló olümpiai integrációs folyamatban több magyar város – így Debrecen is – igényét jelentette be az Európa kulturális fővárosa cím elnyerésére 2010-re. A sport és a kultúra, a művészetek és a szellemi értékek összekapcsolódása egyetemesen jelen van és egyre népszerűbb a világban. Az ókori és a jelenkori játékok, legyenek azok fizikai vagy szellemi erőpróbák, mind tartalmi, mind formai tekintetben változásokat mutatnak. Az olümpiai alapelveket az Olümpiai Charta rögzítette Párizsban. 1894. június 16-23-án a hivatalosan megalakult Nemzetközi Olümpiai Bizottság kongresszusán kimondták: a sport gyakorlása emberi jog, a sportot az ember harmonikus fejlődésének szolgálatába kell állítani. "Az olümpiai eszme egy olyan életfilozófia, amely a test, az akarat és a szellem tulajdonságainak kiegyensúlyozott egységét helyezi előtérbe." Ép testben ép Lélek? – tehetjük fel a kérdést a mai magyar társadalom értékrendjét, válságait, kiütkeresését, a nemzeti karakter érvényesítését és az integrációs törekvések hullámszáit követve. A változásokat a sport különböző művészeti ágakban megjelenő lenyomataiban érzékelhetjük. Köben, márványban, fában, fémbe, (arany-ezüst-bronz éremben, szoborban, domborműben...) a képzőművészetekben, szépirodalmi alkotásokban (versben, novellában, regényben, sőt képregényben! és más műfajokban), a médiában követhetjük végig az eredményeket és a kudarcokat akár az ókortól napjainkig.

Jelen munkám kiemelt területei:

1. A „ma izmokban él a magyar nemzet” (Berzsenyi Dániel -Pesti J.: Régi dicsőségünk gondolatparhuzam kapcsán) az élsport változásaira irányítom a figyelmet, amely olykor kimagasító szellemi tevékenységgel is párosult (Hajós Alfréd, Mező Ferenc, P. de Coubertin példája).

2. A sporttéma, különösen a kevésbé kutatott és feldolgozott szépirodalomban új, erőteljes szövegeket, sportirodalmi műfajokat teremtett. Világirodalmi nagyságok tollából (pl. E. Hemingway, St. Zweig, Jack London, L. Tolsztoj, I. Turgenyev) és a századfordulón induló magyar irónemzedék, majd a hagyományaikon felnövő mai tollfogatók serege szolgálja és örzi, örökíti át az olümpiai és a sportjátékok nemes versenyszellemét, nem hallgatva el a nehézségeket, visszasságokat sem. A humor a legbecsesebb fűszer ehhez!

3. A teljes harmónia eléréséig érdemes Petőfi egy intelmét megfogadnunk A XIX. század költői című verséből:

„Ha majd a jognak asztalánál
Mind egyaránt foglal helyet,
Ha majd a szellem napvilága
Ragyog minden ház ablakán:
Akkor mondhatjuk, hogy megálljunk,
Mert itt van már a Kánaán!”

EDZŐI ÉRDEKVÉDELEM A XXI. SZÁZADBAN

Kiss Gergő László

Duchon és Kiss Ügyvédi Iroda, Budapest

Tartalom:

1.) az edzői munkavégzés feltételeinek munkajogi/polgári jogi vonatkozásai

- a megbízási-, és a munkaszerződés jogi ismérvei, elhatárolásuk, a két szerződéstípus közötti különbség relevanciája edzői szempontból;
- a leplezett munkaszerződések és ennek jogkövetkezményei, a felek felelőssége;
- az EKHO (egyszerűsített közteherhivatali hozzájárulás) mint új jogintézmény;

- aktuális munkajogi kérdések a munkavállaló kártérítési és fegyelmi felelősségéről; valamint az ehhez kapcsolódó edzői érdekvédelem lehetőségei;

2.) szponzorai szerződések és az edzők érdekvédelme e szerződések kapcsán

- a szponzorálási szerződés jogi környezete hazánkban;
- a felek érdekét szolgáló jogi garanciák jelentősége az ilyen típusú szerződések körében;
- az edző lehetséges szerepe és felelőssége (jogi szempontból) a szponzori szerződések megkötése és teljesítése kapcsán;

3.) az edző és a tanítványa közötti személyes viszony valamint ennek esetleges jogi következményei

- a fizikai érintkezés lehetsége az edző és tanítványa között, az edző ezirányú felelőssége;
- az egyes fizikai kontaktusok jogi szempontú értékelése, mire célszerű kiemelt figyelmet fordítani az edzőknek;
- elhatárolási nehézségek az egyes fizikai érintkezések körében (a jog szürke területei)

4.) fizikai erőszak – emberi méltóság és a versenysport kapcsolatának lehetséges jogi vonatkozásai (mivel számolhat az edző)

- a fizikai erőszak és annak büntetőjogi konzekvenciái;
- a versenysport különös ismérvei, avagy lemondás az emberi méltóság egy részéről, illetőleg ezen „hallgatolagos megállapodás” különös ismertetőjegyei napjainkban;
- kiemelt tényállások, gyakori elkövetési magatartások. a szülői reakciók jelentősége;
- az érdekvédelem és a jogi segítség szerepe és lehetősége a büntetőeljárás kapcsán

AZ E/A HÁNYADOS A NYUGALMI PULZUSSZÁM FÜGGVÉNYÉBEN EDZETT ÉS NEM EDZETT FÉRFIAKBAN ÉS NŐKBEN

Kneffel Zsuzsanna, Kispéter Zsófia, Horváth Patrícia, Christofi Kyriaki, Sídó Zoltán*, Pavlik Gábor

Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
* Magyar Honvédség Központi Honvédkórház, Budapest

A diasztolés funkció jellemzésére általánosan használt E/A hányados, a korai és késői telődés csúcsebességének aránya, emelkedett lehet bizonyos sportoló csoportokban. Értékelését azonban megnehezíti, hogy a pulzusszámmal fordított arányban van, tehát nehéz tisztázni, hogy az E/A hányados növekedése az edzésbradycardiához vezet, vagy önálló edzészatásnak tudható be. Korábbi MÉT előadásunkban (2003. Pécs) férfiakon mutattuk be, hogy különböző életkorokban másképpen befolyásolja a pulzusszám az E/A hányadost edzett csoportokban, mint nem-edzettekben. Jelen vizsgálatunkban 646 sportoló és nem-sportoló férfi valamint 602 sportoló és nem-sportoló nő adatait úgy hasonlítottuk össze, hogy megnéztük, hogy van-e különbség azonos életkorú és azonos pulzusszámú edzett és nem-edzett csoportok E/A hányadosa között. Három korosztályban három-három pulzustartományt vizsgáltunk. 19 éves kor alatt az edzett és nem-edzett csoportok E/A hányadosa minden pulzustartományban megegyezett. 19-34 év között az edzettek E/A hányadosa valamivel magasabb volt, szignifikáns különbség azonban csak a férfiak 70-80 pulzusszám/perc tartományú értékeiben mutatkozott. A 34 év feletti csoportban több pulzustartományban a fizikailag aktív magasabb hányadosokat mutattak, a különbségek kifejezettebben jelentkeztek a férfiakban. Eredményeink szerint a pulzusszám hatását mindig figyelembe kell vennünk az E/A hányados különbségeinek értékelésében. Vannak olyan esetek, amelyekben a sportolók jobb relaxációs indexe kizárólag az alacsonyabb pulzusszámmal magyarázható (fiatalok), de vannak esetek, amelyekben egyértelmű az aktív életmód önálló jótékony hatása (idősebbek).

XXI. SZÁZADI KIHÍVÁSOK A SPORTJOGBAN

Kolláth György

Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A XX. század háromnegyedének sportja távol tartotta magát a jogtól kemény, más logika szerint szerveződő, ellenmondásos, így legálábbis kétélű világtól. Sokáig fenntartotta magának azt a „jogot”, hogy a sport-család állapítsa meg a játékszabályokat, önmaga váltsa azokat valóra, és külső igazságszolgáltatás nélkül rendezze el a vitákat. Drámaian megváltozott ez a századvégére, perfekt állapotok ugyan mára sem képződtek, de visszafordíthatatlan trendek már láthatók. Ilyen elemek, tényezők: az alkotmányossági összefüggések felértékelődése, a külső, rendes közhatalmi jogalkotás és jogérvényesítés elterjedése, a sport kapcsán a versenyviszonyok meghonosodása, s az EÜ-normák életre keltése. Sportörvények születnek, nemzetközi konvenciók jönnek, a sport tartalma, hatóköre differenciálódik. Új bajok, feszültségpontok, jelenségek jelennek meg, várnak adekvát jogi választ: úgy, mint hulliganizmus, és a globalizáció, az elüzettesedés kihívása. Rossz és jó válasz-kísérletek képződnek: önálló sportjogi diszciplína legyen, avagy az általános normák sportspecifikus leágazásait kell értelemmel megkímálni. Ma is kérdés: mi legyen a nagy átfogó gondolat, tendenciák, és választ keresni arra: kell-e, lesz-e modern szintézis a jog és a testkultúra, mint sajátos társadalmi alrendszer között. Az előadás ezeket a dilemmákat villantja fel.

ALTERNATÍVÁK AZ EGYÜTTES FELADATMEGOLDÁSOK ALKALMAZÁSÁRA A MOZGÁSOS JÁTEKOKBAN, SPORTJÁTEKOKBAN

Koltai Miklós

Gencsapáti

A jó csapatjáték feltétele a sikeres együttes feladatmegoldás. Az egyén és a csapatszerkezet ok-okozati viszonyokra épülő együttműködő rendszer, melynek felépítése meglegyen sok elvi, pontosabban működésbeli hasonlatosságot mutat a növény és állatvilágban és a társadalmi élet különböző területein, vagy akár a művészetekben fellelhető konkrét példákkal. Az egyes területeken tapasztalható „működési logika” megdöbbenően rokon vonásokat mutat. Az együttműködés hatékonyságát meghatározza, hogy az egyén, mint individuum mennyire képes időlegesen lemondani pillanatnyi érdekeiről a kooperációban rejlő későbbi nagyobb siker érdekében. Az egyén sikere és a csapat sikeressége összefügg. A közelműltből több sportág példájából is nyomon követhetjük, hogy nem elég összevásárolni a világ legjobb játékosait, hanem azok aktív, jól működő „rendszerbe gyűrése”, az adott csapatszám ill. csapat kapcsolatrendszer kialakítása, összeállítás, az egyéni érdekek csapaterdek alá rendelése rendkívül fontos. Minden csapat igyekszik saját harcmódozatát képviselni az ellenfél ellenében. Ezáltal kikényszerítheti annak hibáit, hogy a saját javára fordítsa a küzdelmet. Egy csapat stratégiája ugyanakkor nem tekinthető statikus egységnek, hanem – az ellenfél aktív ellenlépései következtében – egy állandóan alakuló, változó rendszernek. Ez persze csak a sok gyakorlás hatására jöhet létre, olyan módon, hogy az edzések során valós játékhelyzeteket modellezünk. Az a csapat nyeri az összecsapást, amelyik az ellenfél változatos válaszreakcióit értékeli és a kellő pillanaton a legjobb, a legmeglepőbb, a leginkább hatékony választ képes adni. Erzékelni és modellezni kell tehát az ellenfél akadályozásában rejlő hátrító mechanizmusokat, ezek várható hatását és teljesítménycsökkenő szerepét. A kooperáció sajátosságából eredően léteznek egymást segítő és gátló folyamatok és szerepkörök a csapatjátékokban az ellenfél és a saját csapat interakcióit tekintve. Ugyanakkor a csapaton belüli szerepmegosztás a sikeres teljesítmény záloga a játékosok speciális szakmai, ill. érzelmi indíttatású megnyilvánulásai következtében. A fent vázolt problémák megoldásában rejlik az egyéni majd az együttes feladatmegoldás hatékonysága. Ezek bemutatására nyújt a dolgozat néhány, a gyakorlatban is alkalmazható alternatívát a röplabdázás példáján.

PRESENT AND FUTURE CHALLENGES FOR THE SPORT SCIENCE COMMUNITY

Paavo V. Komi

Neuromuscular Research Center, Department of Biology of Physical Activity, University of Jyväskylä, Finland

Sport science has historically an early tradition (since 1800's) of being practiced by scientists representing other fields, often those of very basic sciences, such as physics, chemistry etc. In the 2nd half of the 20th century the sport science began its strong development of becoming an independent field of study with several subfields, such as sport physiology, sport biomechanics, sport sociology, sport psychology etc. This development was inevitable and made it possible for sport scientists to defend their existence in the scientific community. At the same time, however, strong debate and discussion began on the importance and priority of either applied or basic research in the universities. This development was totally unnecessary and resulted in 1) decrease in the quality of research and in 2) questioning the right of sport science to be preserved as an academic discipline. Equally problematic for the prestige of sport science world wide has been the emphasis and demand on multidisciplinary research. The advocates for this research approach have been primarily those who have less interest (or qualification) for exploring fundamental problems. There is no question that sport scientists are (or were) themselves responsible for the low prestige that our fields received in the science community at large almost until the end of the 20th century. The situation is currently changing rapidly and sport scientists, although still only in a limited number of universities, have begun to treat "sport" as an object to study by means and methods developed and used in the basic sciences, such as physics, molecular biology, neurophysiology, sociology, physiology, just to name a few. In quality requirements sport psychology, for example, must meet the same standards as psychology. The same is true for other subfields, regardless of their emphasis on either behavioural, biological or medical problems. This development makes the future sport science look very promising, and will eventually make the quality of applied research increase considerably. The future will also demonstrate that the study curricula of sport sciences must include more and more basic subjects and their research methods. Together with this reorientation of both research and education the publication policy will change. International sport science organizations need also to see that sport science is no longer a descriptive type of research field. In Europe, for example, the scientific nature of the European College of Sport Science (ECSS) is an ideal example of this development: the college itself has enjoyed record progress which is difficult to match by almost any other scientific organization. I am personally very proud that I was given a possibility to present the first ideas of founding of the ECSS here in Budapest during the summer of 1994.

A JELEN ÉS A JÖVŐ KIHÍVÁSAI A SPORTTUDOMÁNY MŰVELŐI SZÁMÁRA

A sporttudomány jeles példája annak, hogy bizonyos tudományágak tudósai nem csak saját területükön képviselhetik magukat sikeresen. A sporttudomány területén már az 1800-as évektől bemutatkoztak a fizika, kémia és más tudományágak kutatói. A sporttudomány önálló sodási folyamata a XX. század második felétől gyorsult fel, egy időben jó néhány részterület fejlődésével, mint például a sportpszichológia, sportbiomechanika, sportszociológia, sportélettan. Az önálló sodási folyamat kiteljesedése tette lehetővé, hogy a sporttudomány végre megvédhesse önálló létjogosultságát és szerepét a tudományok között. Ezzel egy időben azonban erőteljes vita kezdődött a kutatóintézetek között az alkalmazott- és alap kutatások fontossága és elsőbbsége tekintetében. Véleményem szerint az ilyenfajta vita teljesen felesleges, illetve nyilvánvalóan ennek következtében (1) csökkent a sporttudományos kutatás minősége, és (2) megkérdőjeleződött a sporttudomány önálló tudományágként való elfogadása. Hasonlóan érzékeny témakör a sporttudományos kutatások interdiszciplinaritása. Ennek jelentőségét elsősorban azok hirdették, akikben szerényebb volt az érdeklődés (vagy a képzettség) az alapproblémák kutatására. Egyértelmű, hogy nagyrészt mi, a sporttudomány képviselői vagyunk (vagy voltunk) a felelősök azért, hogy tudományunk a XX. század végéig nem kapott valódi elismertséget a tudományos körökben. Jelenleg a helyzet azonban gyorsan változik, és a sporttudósok, bár még csak kevés egyetemre, a „sportot”, mint kutatási témát olyan eljárásokkal és módszerekkel kezdték el tanulmányozni, amelyeket az alaptudományokban - mint például a fizika, molekuláris biológia, idegélettan, szociológia, fiziológia és pszichológia - fejlesztettek ki és alkalmaznak. A minőségi követelmények tekintetében, például a sportpszichológiának, ugyanolyan elvárásoknak kell megfelelnie, mint a pszichológiának. Úgyanez vonatkozik természetesen más tudományok és resztudományok viszonyára, tekintet nélkül arra, hogy természettudományos vagy társadalomtudományos vizsgálatokról beszélünk. Ez a

fejlődés biztató, és az alkalmazott kutatások minőségét bizonyosan emelni fogja. A jövő azt is igazolja majd, hogy a sporttudományi vonatkozású oktatási anyagoknak egyre több alapozó jellegű tárgyat és azok kutatási módszereit kell tartalmazniuk. A kutatás és az oktatás irányváltása következtében a közlési irányelvek is változnak. Mára a nemzetközi sporttudományos szervezeteknek is fel kell ismerniük, hogy a sporttudomány már nem csak egy leíró jellegű kutatási terület jelent. Az Európai Sporttudományi Kollégium (ECSS) ennek a fejlődési irányynak kiváló példája, rekord ütemű fejlődése bármely más nemzetközi szervezet számára mintául szolgálhat. Személy szerint is nagy büszkeséggel tölt el, hogy az ECSS megalapításának gondolatát először itt Budapesten fogalmazhattam meg 1994 nyarán.

A SZABADIDŐ STRUKTÚRA ÉS FIZIKAI AKTIVITÁS VIZSGÁLATA, 9-10 ÉVES GYERMEKEK KÖRÉBEN

Konczos Csaba

Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Tanitóképző Főiskolai Kar, Győr

A KSH 1999-2000. évi időmérleg-vizsgálatának eredményei alapján a magyar 15-84 éves népesség 70,3%-a nem végez semmilyen sporttevékenységet. Kutatásaim során a 9-10 éves korosztályt vizsgáltam: vajon ebben a korban is ez a magasnak tűnő érték mutatkozik a fizikai aktivitással, illetve inaktivitással kapcsolatban? A kutatásomba (n=215) 9-10 éves korú gyermekeket vontam be, összetételét tekintve egy nagyvárosi n=84, egy kisvárosi n=56 és két falusi iskolát n=75. A kutatás módszereként a kérdőívet alkalmaztam. Vizsgáltam a gyermekek szabadidején belüli fizikai aktivitást. Az eredmények azt bizonyították, hogy a fizikai aktivitás meghatározó szerepet játszik a vizsgált korosztály szabadidő eltöltésében. Hét közben az „iskolák falai között” a testnevelő tanárok által megtartott sportfoglalkozások a legnépszerűbbek. Hétvégénként a leggyakrabban előforduló, és a legtöbb időt kitöltő fizikai aktivitás a kerékpározás. Ha a gyermekek választhatnák meg a szabadidős tevékenységüket, akkor a legtöbben az úszást választanák. Összegzésként kimondhatjuk, hogy nagy szükség van az iskolák, így a testnevelő tanárok által nyújtott, illetve megtartott sportfoglalkozásokra, a kerékpár a legnépszerűbb eszköz a szabadidő aktív eltöltéséhez, és leginkább az úszás után vágyakoznak a 9-10 éves gyermekek, mint választható sportolási lehetőségére.

THE LEISURE PERSONALITY: RELATIONSHIPS BETWEEN PERSONALITY AND LEISURE SATISFACTION

Kovács Ágnes

Department of Recreation and Park Administration, Indiana University, USA

Researchers have long sought to understand how personality shapes leisure experience. Leisure is a vital sphere for self-expression: people tend to feel free to be themselves as situational demands are relatively low in comparison to other life settings. Thus, personality traits are more likely to be influential on leisure behavior and consequently, on leisure satisfaction. The study explored if there is a leisure personality construct and if so, its primary components based on a five-factor model of personality traits. A deeper understanding of the influence of enduring patterns of behavior (i.e., personality traits) on leisure satisfaction can both improve theoretical models of leisure satisfaction and generate leisure education ideas to increase quality of life. An anonymous paper-and-pencil questionnaire was administered to 450 undergraduate students of Indiana University during the summer of 2005. Personality traits were measured by the Five-Factor Inventory (NEO-FFI; Costa & McCrae, 1992) assessing extraversion, neuroticism, agreeableness, conscientiousness, and openness to experience. Leisure Satisfaction is defined as the cognitive evaluation of one's satisfaction with his or her whole leisure domain. It was measured by the Leisure Satisfaction Scale (LSS; Beard & Ragheb, 1980), which is composed of six factors: psychological, educational, social, relaxation, physiological, and aesthetic satisfaction. Stepwise multiple regression analysis was used to identify the most influential trait variables on leisure satisfaction and it showed that extraversion, openness to experience, conscientiousness, and neuroticism altogether could explain 40% of the variance in overall leisure satisfaction ($R = .63, p < .01$). Interestingly, extraversion alone could account for 27% of the variance ($R = .52, p < .01$) in leisure satisfaction. The correlation matrix demonstrated the interrelatedness of personality traits and various leisure satisfactions. Psychological leisure satisfaction was most related to conscientiousness ($r = .365, p = .01$), educational leisure satisfaction was mostly explained by openness ($r = .429, p = .01$), and extraversion had highest correlation with social ($r = .523, p = .01$), relaxation ($r = .386, p = .01$), physiological ($r = .321, p = .01$) and aesthetic leisure satisfaction ($r = .334, p = .01$). Results show that interventions targeting behavioral change for more satisfying leisure should aim at improving social skills, intellectual curiosity, creativity, and goal-oriented behavior for this age cohort.

TÉRINFORMATIKAI ALKALMAZÁSOK AZ UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSBEN

Kovács Árpád, Velencei Attila

Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet, Kutató és Informatikai Osztály,
Budapest

A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet (NUIP) az utánpótlás-nevelés egyik központi irányító szervezete, feladatai közé tartozik a sportélet minden részéről érkező adatok felkutatása, összegyűjtése, ezeknek az adatoknak az összekapcsolása, matematikai - statisztikai számítások elvégzése. A NUIP az elmúlt évek alatt kialakított egy olyan komplex informatikai rendszert, amely mindezekre képes. A rendszer alapja a GeoMedia térinformatikai szoftver és az Országos Térinformatikai Alapadatbázis (OTAB). A GeoMedia szoftver egyik legnagyobb előnye, hogy integrálni tud többféle szerkezetű adatbázist, legyen szó saját formátumú, relációs vagy csak egyszerűen egy szöveg kiterjesztésű adatbázisról. A GeoMedia-t azonban csak akkor tudjuk megfelelően és hatékonyan működtetni, ha léteznek olyan adatbázisok, ahonnan az adatokat „kinyerjük”. A GeoMedia alapadatbázisa az Országos Térinformatikai Alapadatbázis (OTAB). A NUIP kapcsolatban áll a KSH-val, a hivatal által időszakszerűen összeállított adatbázisok tartalmazzák mindazon eredményeket, változásokat, információkat, amelyek szükségesek ahhoz, hogy elemzéseink használhatóak, naprakészek legyenek. A rendszerhez kapcsolódó harmadik nagy adatbázis az Országos Statisztikai Adatgyűjtési Program (OSAP) adatbázisa. Az OSAP adatlapoknak mindig a megfelelő minisztérium a szakmai felelőse, a volt Gyermekek-, Ifjúsági és Sportminisztérium (jelenleg Nemzeti Sporthivatal) felügyelete alá a sportszervezetekre, az iskolai sportkörökre, a sportági szakszövetségekre és a létesítményekre vonatkozó adatlapok tartoznak. A NUIP rendelkezik saját adatbázissal is. A Héraléksz Program 20 sportágban több mint 1300 sportolót támogat, a támogatott sportolók adatai mellett a programban résztvevő edzők, sportági vezetők adatait is tároljuk. Tekintettel arra, hogy a Héraléksz Program immár több éve sikeresen működik, lehetőséget nyílik historikus adatkövetésre, adatelemzésre, longitudinális vizsgálatok elvégzésére is. Másik nagy saját adatbázisunk a Sport XXI. Program adatbázisa, amelynek feltöltése jelenleg is folyamatosan zajlik.

Összességében elmondhatjuk, hogy a NUIP komplex informatikai rendszere képes arra, hogy:

- a sportélet különböző területeiről adatokat gyűjtsön,
- az összegyűjtött adatokat egy rendszerbe rögzítse,
- a különböző, rögzített adatokat összekapcsolja,
- a területi jellemzővel rendelkező adatokhoz térinformatikai kulcsot kapcsoljon,
- a térinformatikai kulccsal rendelkező adatokat térképen megjelenítse,
- az adatokkal matematikai és statisztikai számításokat végezzen,
- számítások, elemzések és térképes megjelenítések végeredményét mindenki által hozzáférhető és közérthető formába konvertálja.

TESTKULTURÁLIS FELSŐOKTATÁS ÉS A BOLOGNAI FOLYAMAT

Kovács Etele

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

Amikor 1999. júniusában az európai országok oktatási miniszterei aláírták a Bolognai Nyilatkozatot, belátható közelségbe került a magyar felsőoktatási képzési struktúrájának gyökeres átalakítása. A képzési struktúra átalakítását, a két, illetve többciklusú képzés létrehozását ugyanis markáns, mondhatni centrális feladatként határozta meg az emített nyilatkozat. Sajnálatos, hogy az új képzési struktúra, az új szakok kialakításának folyamatából a testkulturális felsőoktatás nem tudta kellően érvényesíteni érdekeit, hiszen a 2003. őszi letervezett „Bolognai Bizottságban” a testkulturális szakok képviselője csak közvetett módon érvényesült. Így érthető, hogy a sporttudomány területén létrejövő két képzési ág (sport; testkultúra) és négy új szak (testnevelő-edző; rekreáció, életmód és egészségfejlesztés; sportmenedzser, humánkineziológia) nem aratott osztatlan sikert a sportszakemberek körében. Különösen sok kritika éri a testnevelő-edző „összevont” szakot. Az előadás behatóbban e szak problematikájával foglalkozik a munkaerő-piaci lehetőségeket is elemezve, továbbá vizsgálva az új szak „beillesztését” a hazai edzőképzés többé-kevésbé jól funkcionáló tradicionális struktúrájába, felvetve a mesterképzés megvalósítását az edzőképzés néhány szakirányában.

KOOPERATÍV TESTNEVELÉSI JÁTÉKOK OKTATÁSÁNAK HATÁSA LEÁNY TANULÓK MORÁLIS ÉRTÉKEIRE

Kovács Katalin

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Napjainkban hatalmas anyagi és szellemi potenciálok halmozódtak fel, amelynek eredményeként a globalizáció valósággá vált. Sokan tartanak attól, hogy a globalizáció elsorvasztja a hagyományokat, a kultúrákat, valamint lazító hatással van az értékrendekre és felgyorsíthatja a szociális kohézió fellazulását. A diákok idejük nagyobb részét hagyományos iskolában töltik, amely kevés alkalmat kínál az együttműködésre, különösen annak gyakorlására. A tanulók több évig háttal ülnek egymásnak az együttműködés lehetőségétől is megfosztva. Így az együttműködési képességek, szokásaik, készségeik, ismereteik ki sem alakulhatnak. A pedagógusokban is egyre többször fogalmazódik meg az a kérdés, hogy miért kell bizonyos szerepeket elsajátítaniuk, elfogadniuk, vagy esetleg elutasítaniuk. Elbizonytalanodnak, vajon sikerül-e elfogadhatóvá tenni azokat a szerepeket, amelyek elsajátításában közreműködnek, és milyen eszközökkel és módszerekkel valósítsák meg azokat. Tanulmányomban bemutatott eredmények talán hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a pedagógus ezen bizonytalan pillanataiban támaszpontot, kapaszkodót találhasson. A vizsgálati mintát budapesti gimnáziumok (bel- és külvárosi, egyházi) 12 éves leányai (N=145) alkották. A kísérleti (N=74) csoport nem-koedukáltan vett részt testnevelés órán, ahol a testnevelő tanárok minden órán egy 10 perces kooperatív játékrészt tartottak. A kontroll (N=71) csoport számára nem volt ismert a pedagógiai program.

Vizsgálati módszerünkkel információt kaptunk a leányok énképére. Ennek mérésére a Tennessee-Fitts Énkép Skála hazai változatát alkalmaztuk (Dévai és Sipos, 1986). A 100 ítemes, ötfokú skála segítségével az alacsony (negatív) vagy magas (pozitív) énképre és az önfelbecsülés mértékére következtethetünk. A morális énkép, az életkorra jellemző erkölcsi magatartás-formák mutatója volt. Előjáróban bemutatjuk, hogy 2000-ben a leány mintánk énkép értékei a teszt minden skálájában eltértek a több mint 15 évvel korábbi Dévai-Sipos féle standard értékektől. Serdülő lányaink kritikusabban szemlélték magukat és negatívabb énképpel rendelkeztek, mint korábbi társaik. Tanulmányunk során, a kísérleti csoportnál az egyházi iskolában a tanulók morális énképe javult, ellentétben a kontroll csoporttal, ahol az énkép dimenziók stagnáltak. A finomabb elemzés érdekében a következő csoportokat választottuk ki: alacsony, illetve magas morális énképpel rendelkező leányok. Az alacsony morális énképpel rendelkező leányoknál a morális énkép értékei javulása egy fajta „spontán” folyamat volt. A magas morális énképpel rendelkező kísérleti csoport leányainál nem tapasztaltunk jelentős változást az énkép dimenziókban, azonban a kontroll csoport leányainál az első kísérleti félév után a morális- és több énkép értékei is romlottak. Azaz a kiváló morális tulajdonságokkal rendelkező serdülő leányoknál is perspektívákra, távlatokra van szükség ahhoz, hogy hangulatváltozásaikkal, érzelmi ingadozásaikkal megbirkózzanak, s leküzdjék gyengeségüket, hogy az életkorra jellemző erkölcsi magatartás-formákat stabilan megőrizhessék.

A FIZIKAI ALKALMASSÁG VIZSGÁLATÁNAK TAPASZTALATAI A MAGYAR HONVÉDSÉGBEN 1998 ÉS 2004 KÖZÖTT

Kovács Péter

Magyar Honvédség Egészségvédelmi Intézet
Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály, Budapest

A fizikai alkalmasság témakörének társadalmi jelentősége vitathatatlan. Nagy aktualitással bír, hiszen alapvető részét képezi a haderő jelenlegi folyamatban lévő minőségi átalakításának. A fizikai alkalmasság tárgyalásához elengedhetetlen a leggyakrabban felmerülő alapfogalmak értelmezése. Ezek közé tartozik az alkalmasság-vizsgálat, a fizikai alkalmasság-vizsgálat, a fizikai állapot felmérés és az edzettség. A témakör megismeréséhez nélkülözhetetlen a rövid történeti áttekintés. Ez érinti a témakört befolyásoló tényezőket, a jogi szabályozást, a fizikai alkalmasság vizsgálati folyamatát és a vizsgálati módszereit, valamint azok alkalmazási területeit az önkéntes haderőben. A jelenlegi helyzet elemzéséhez szükséges a meglévő feltételrendszerek vizsgálata, valamint az elmúlt időszak vizsgálati statisztikáinak és eredményeinek, továbbá tapasztalatainak elemzése. Az értelmezéshez szükséges információk megismerése alapján, három nagy témakörben kerülnék megvitatásra a fizikai alkalmasság időszervi kérdései. Ezek érintik a feltételrendszert, a fizikai alkalmasság-vizsgálatát és annak időszakos ellenőrzését, valamint az állomány kondíciójának fejlesztési lehetőségeit az átalakuló magyar haderőben. Az előadásban nagy terjedelemben foglalkozom a fizikai alkalmasság-vizsgálati rendszer továbbfejlesztésével. Ennek részeként elemzem a fejlesztést befolyásoló tényezőket, valamint vizsgálom a továbbfejlesztés lehetséges irányait. A továbbfejlesztés konkrét javaslatként ismertetem a Magyar Honvédség Egészségvédelmi Intézet Fizikai Alkalmasság-vizsgáló Osztály által kidolgo-

zott fizikai alkalmasság-vizsgálati rendszer elemeit. Részletesen bemutatam a tervezett vizsgálati metodikát, az alkalmazásra javasolt mozgásanyagot és a hozzá kapcsolódó terhelési mutatókat illetve vizsgálati protokollokat, és ezek értékelési rendszerét. Az új típusú biztonságpolitikai kihívások megkövetelik a hivatásos és szerződéses állományú edzettségi állapotának további javítását, amelyhez elengedhetetlen a fizikai alkalmasság-vizsgálati rendszer továbbfejlesztése. A folyamatban lévő rövid távú fejlesztések alapján körvonalazódnak a hosszú távú fejlesztések irányai.

PHYSICAL EDUCATION IN THE PRIMARY SCHOOL: EXPERIENCES AND HOPES

Kovács T. László*, Bognár József**, Fügedi Balázs***, Suskoviccs Csilla****, Katona Zsolt*****, Ulrik Tamás*****

*Eötvös József Főiskola Baja, Művészeti, Technikai, Testi Nevelési Tanszék, Baja, **Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, ***Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger, ****Csokonai Vitéz Mihály Pedagógiai Főiskolai Kar, Kaposvár, *****SZTE JGYTFK Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged, *****Kecskeméti Főiskola Tanítóképző Főiskolai Kar, Kecskemét

Knowing how our pupils come into contact with physical education should be a critical element in developing appropriate and success-oriented programs. When teachers recognize and realize children's thought processes, feelings, and hopes about PE, they will certainly change to achieve success in the teaching learning process. There has been little empirical evidence focusing on primary school children's opinions about Hungarian physical education practices and programs. Hence, the purpose of the study was to report 10-14 year-old students' PE experiences and hopes.

Methods

Using purposeful sampling, we collected 3.384 open-ended questionnaires from 10-14 years of age pupils in Hungary. Frequencies, descriptive data, and non-parametric statistics were used in the analyses.

Results

According to our findings, pupils' skill level improvement, enjoyment, interest areas, and hopes for learning did not seem to play a significant role in teachers' planning and teaching. Students do not seem to have sufficient ownership in the teaching-learning process and have a little chance to become active participants in goal-setting and content selection. Students perceive Physical Education as a subject mainly important to improve physical fitness and condition and only 9 percent pointed out that its main goal is related to health or healthy active lifestyle. Content, methods, and equipment related to fun and lifelong physical activities were pupils' unfulfilled hopes for the future.

Discussion / conclusions

What and how students' gain experiences from PE plays a central role in the value they place on activity, health, and lifelong physical activities. Physical education could improve their practices to meet today's learning expectations.

SPORT XXI. NEMZETI SPORTSTRATÉGIA

- KORSZERŰ ÁLLAMI SZEREPVÁLLALÁS A MAGYAR SPORTBAN?

Kozma Miklós

Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest

Prezentációmban azt kívánom bemutatni, hogy miként állja meg a helyét a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia a közigazgatás menedzsmentjével foglalkozó szakemberek korszerű állami szerepvállalásról alkotott egyik koncepcionális modelljének szempontjai alapján. Maga a modell a New Public Management elméleti irányzat egyik meghatározó szerzőpárosa: David Osborne és Ted Gaebler alkotása, amely a vonatkozó szakirodalom máig mérőkövet jelentő műve. A vizsgálat tárgya pedig a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia 2005. januári vitanyagának összefoglalója és részletes változata. Az előadás egy feltáró jellegű társadalomtudományi kutatásnak a rövid bemutatása: a kutatás céljait, alkalmazott módszertanát és eredményeit foglalja össze. Az alkalmazott módszertan manifestált tartalmat ködölő tartalom-elemzés. A következtetések ugyan nem bizonyító erejűek, de a markáns eredmények további kutatások célszerűségét erősítették meg. Az állami szerepvállalás a világon mindenütt számos vita alapját jelentő kérdés a különböző sportágak működésében. Magyarországon ez különösen központi kérdés, mivel a piacgazdaságba való átmenet a sportban még mindig csupán részlegesen történt meg: a piaci alapon való önfenntartás a legtöbb sportág esetében csupán a célkitűzések között szerepel. Egyes közgazdasági kutatások eredménye szerint ugyanakkor a tisztán üzleti alapú működés – amely nélkülözi az állam jelentős szerepvállalását – számos sportágban még hosszabb távú célkitűzés-ként sem reális: a kormányzatnak különböző társadalmi célok érdeké-

ben meghatározó szerepe kell, hogy legyen a sport működtetésében. Noha más szerzők ezt vitatják, kétség kívül a mai napig izgalmas kérdés, milyen az állami szerepvállalás korszerű módja a sportban. A állami szerepvállalás évtizedek óta zajló reformjának kiterjedt szakirodalma olvasható. Jellemző, hogy míg a világon mindenütt problémákkal szembesül a közigazgatás, s e problémákban vannak elvi-logikai alapon meghatározható közös elemek, igen jelentős a lehetséges megoldások helyhez kötöttsége, intézményi-kulturális beágyazottsága. A helyi sajátosságoknak megfelelő helyes megoldások megtalálásához ugyanakkor alapvetően szükséges a célszerű irányt mutató elvi modellek értelmezése, az adott ország sportjára történő alkalmazása, amely felhívja a figyelmet az előttünk álló feladatok lehangsúlyosabbjaira. Ehhez való szerény hozzájárulás volt e kutatás fő célkitűzése.

7. ÉS 8. OSZTÁLYOS BUDAPESTI TANULÓK ISMERETANYAGÁNAK FELMÉRÉSE A FÜGGŐSÉGET KIVÁLTÓ SZEREK KÁROS HATÁSÁIRÓL

Kreis Anna, Keresztesi Katalin

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Kutatásunk célja, hogy választ kapjunk arra a kérdésre, hogy a budapesti általános iskolás tanulók milyen szintű ismeretanyaggal rendelkeznek a függőséget kiváltó szerek káros hatásairól. Kérdéseink: - A függőséget kiváltó szerek ismeretanyagának elemzésének eredménye összefüggésben áll-e azzal, hogy a tanulók milyen osztályzattal rendelkeznek a tanulásban, illetve milyen tanulónak gondolják magukat?

• Mennyire vannak tisztában a mai fiatalok a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a kábítószer-fogyasztás káros hatásaival?

• A gyerekek véleménye a sportolás fontosságáról, valamint testi aktivitásuk kapcsolatban van-e az egészségi állapotukkal?

• A szülők iskolai végzettsége, illetve dohányzási szokása összefüggést mutat-e a diákok körében a dohányzás és az alkoholfogyasztás kipróbálásának gyakoriságával? Módszer: A vizsgálatba önként jelentkező 7. és 8. osztályos budapesti gyermekek vettek részt. A minta számát négy általános iskola tanulói adták (n=243). A felmérés egy önkéntes kérdőív alapján, 47 kérdést tettünk fel, melyek többsége zárt kérdés volt. Vizsgálni kívántuk a pszichoszomatikus állapotukat saját véleményük alapján, dohányzási-, alkoholfogyasztási szokásaikat és ismereteiket a függőséget kiváltó szerek káros hatásairól. A vizsgált változók kapcsolatát Mann-Whitney U-próbával, illetve Spearman-féle rangkorrelációval vizsgáltuk, 5%-os szignifikancia szint mellett. Vizsgálati eredményeink rámutatnak arra a tényre, hogy az általános iskolás tanulók ismeretanyaga a függőséget kiváltó szerek káros hatásairól nem kielégítő, ha figyelembe vesszük, hogy felmérésünket egy részét olyan iskolákban is elvégeztük, melyben tanulnak a diákok egészségtant. Ennek okát elsősorban abban látjuk, hogy nincsen megfelelő óraszámban foglalkozva az egészségtannal, illetve úgy gondoljuk, hogy nem teljesen kidolgozott az egészségtan tantárgy tanterve. A kutatás jelentősége: A társadalom és az egészségügy jelentős erőfeszítéseket tesz a betegségek gyógyítása terén, de szerény marad az eredmény, ha a lakosság életmódjában, életvitelében nem következik be változás; főleg a dohányzást, alkoholfogyasztást és kábítószer-fogyasztást illetően. Szükséges, hogy ebben a munkában az oktatás is intenzíven bekapcsolódjék, mert ezek az ismeretek nagymértékben elősegítik az egészséges fejlődést, egy új nemzedék testi, lelki egészségének megőrzését. Ezen a válságos helyzetben csak úgy lehet változtatni, ha az iskolákban megfelelő körültekintéssel oktatnak az egészségtan tantárgyat, és így a tanulók sokkal több objektív ismeret-höz jutnának az említett területekről.

A MAGYAR NŐI FLOORBALL VÁLOGATOTT CSAPATSTRUKTÚRÁJÁNAK ÉRTÉKELÉSE A JÁTEKOSOK ÖNÉRTÉKELÉSE ALAPJÁN

Kreis Anna*, Pafféri András**, Keresztesi Katalin*

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

**Szent István Egyetem Ybl Miklós Műszaki Főiskolai Kar, Budapest

Az önértékelés problémája nem új a sportban. Mind a sportoló, mind a versenyző munkájában fontos, hogy visszatekintszen az elvégzett feladatra, gyakorlásra, akár mint a tanulás vagy a verseny eredményére és ez által értékeli önmagát. De ezen kívül az élet minden területén állandó szüksége van önértékelésre, egyfajta belső kontrollra, mely befolyásolja további cselekvéseit.

Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk és elemezzük a magyar női floorball válogatott játékosainak értékelését saját magukról.

Kérdéseink: - A játékosok koncentrációja, vagyis tudatos figyelemirányítása és összpontosítása összefüggést mutat-e a mozgáskoordinációjukkal?

• Értékelésük a felkészülési folyamattal kapcsolatban korrelál-e a teljesítményvárásukkal, illetve állásfoglalásukkal, a versennyel, meccsel kapcsolatban?

• A játékosok megelégedettsége kapcsolatban áll-e magabiztosságukkal abból a szempontból, hogy a várható feladatok, elvégzésére alkalmasnak és illetékesnek tartják-e magukat?

• A kialakított faktorok alapján a játékosok sorrendje az egyes faktorokban megfelel-e az edzői megítélésnek? Módszer: A vizsgálatban a 18 játékos önként vett részt. A felmérés versenyzői önértékeléssel történt, 7 fokozatú Likert skálán kellett bejelölniük a jelenlegi helyzetüknek megfelelő fokozatot a felsorolt szempontok szerint. Bal szélén a maximális, jobb szélén a minimális, közepén a közepes szintet jelöltük. A feladat egyértelműségét, világosságát szolgálja, hogy az egyes tételekhez, értelmező instrukciók tartoznak. A vizsgált változókat korrelációs mátrixszal és faktoranalízissel elemeztük. Vizsgálati eredményeink rámutatnak arra, hogy a vizsgált játékosok mozgásszabályozása összefüggést mutat a tudatos figyelemirányítással. A fókuszálás, vagyis a figyelem összpontosítása irányulhat a külső eseményekre, és a belső folyamatokra is. Az értelmes cselekvéshez mozgásszabályozás szükséges, ami a verseny céljainak leginkább megfelel. Az értékelő skála a fokéletes szabályozástól a teljesen bizonytalan, szabályozhatatlan fokozatig terjed, amely jól megfigyelhető a cselekvések során, s így feltehető a koncentráció megléte, illetve hiánya. A versenyzők értékelése a felkészülési folyamattal kapcsolatban, az edzősorozat hatékonyságával a versenyre irányuló jelenlegi készenlétüket jellemzi. Tehát azok a versenyzők, akik a felkészülésükkel elégedettek, azok pozitív beállítottságúak, és mielőbb szeretnék megkezdeni a versenyt. A kutatás jelentősége, hogy a vizsgálat során az edzői gyakorlatban hasznosítható információkhoz jussunk a versenyzői állapotról. A megfelelő eljárás alkalmazásával az önértékelés skálaival jól lehet jellemezni a mindenkori állapotot. A faktorértékeket a jövőben összehasonlításra fel lehet használni ugyanabban a sportágban, illetve más sportágokban, ahol már történt ilyen jellegű felmérés.

AZ ALHASI SZERVEK VÉDELME SPORT KÖZBEN

Kriston Andrea

Szent Rókus Kórház, Budapest

A sport, mint fizikai munka, alkalmazkodási folyamatot indukál a szervezetben nőknél, férfiaknál egyaránt. Ez az folyamat nem csupán a kívánt szövetekben, szervekben történhet meg, hanem a kiválasztó, emésztő- és a felfenntartó szervrendszerekben is. Ez az akkomodációs folyamat kiválthat tüneteket már a sportolói életszakasz alatt, de lehet, hogy csak mint rizikó tényező járul hozzá a későbbi életvitelből származó rizikó tényezőkhöz. Amennyiben ezen terhelő tényezők mértéke meghaladja az érintett szövetek toleranciáját, úgy elváltozások következnek be. Nőknél gyakrabban, de férfiaknál is előfordul hasi nyomás növekedésére az akaratlan vizeletvesztés tünete, a stressz inkontinencia, mely során a kontrollérzet csökkenése miatt romolhat a sportoló fizikai teljesítménye. Leginkább a préseléssel, ugrással, zökkenéssel, hirtelen irányváltoztatással járó mozgások válthatják a tünetet. A visszeres is megterhelődhetnek férfiaknál, nőknél egyaránt. Gyakori tünet erőteljes fizikai vagy pszichés megterhelésre az aranyér időszakos megjelenése vagy az állandó tünet mértékének növekedése. Ez az elváltozás is csökkenthető a sportteljesítményt, hiszen a sportoló életminősége jelentősen függ az emésztési funkciótól. Ez a tünet kihatással lehet a szexuális életre, illetve a nőknél később a várandósság alatti komfortérzetre. Férfiaknál a here visszértágulata miatt alakulhat ki a szervtájékon fájdalom, mely sportolás vagy szexuális élet közben érződhet, illetve a későbbiekben jelentősen csökkentheti az adott férfi termékenyítő képességét. Tudjuk, hogy a nők és férfiak medencéje és a medenceüregben elhelyezkedő szervek jelentősen eltérnek a faji funkcióknak megfelelően. Mások a nemünkből adódó feladatok is, és más a szövetek teherbírási is. A nőkre a lágyabb kötőszövet jellemző, hiszen a mi "engedékeny" szövetünk tesz lehetővé szülésnél a hüvely 10-12-szeres átmérőbeli megnyúlását. Ezek a lágy szövetek, azonban a mindennapokban is más bánásmódot igényelnek, mint a férfiak keményebb szövetrendszeré. Már gyerekkortól kezdve ezért a nemi különbségnek meg kellene mutatkoznia az edzési terhelésben. A függőlegesen végzett préseléssel járó feladatok a méh, hüghyólyag, végbél szerveit tartó szalagokban megereszkedéssel elváltozásokat hozhatnak létre, mely éveken keresztül tünetmentesen alakulnak ki. Gyakorta csak a sportolói életszakasz abbahagyása után, a várandósság terhévei összeadódva hoznak létre érzékelhető elváltozást. Miután a fizikai munka nem kívánt helyeken is motivál alkalmazkodást, ezért nagy az edzők felelőssége, hogy szakértelemmel megvédjék sportolóikat a sérüléstől, és segítsék őket a tudatosabb egészségvédelemben. A kívánt edzőhatást úgy érdemes elérni, hogy sportolóink belső szerveinek épisége megmaradhatson.

A PRODUKTÍV ÉLETKORÚ LAKOSSÁG AKTÍV TESTEDZÉSI SZOKÁSAINAK NEHÁNY EGÉSZSÉGSZOCIOLÓGIAI ÖSSZEFÜGGÉSE

Laczkó Tamás

Pécsi Tudományegyetem, EFK, Pécs

A vizsgálat célja, hipotézisek - Az előadásom célja a produktív életkorú lakosság aktív testedzési szokásainak leíró jellegű bemutatásán túl, a testmozgás és egészségi állapot között közvetítő láncszemekben - elsősorban pszichoszociális tényezőkön - keresztül érvényesülő indirekt összefüggések vizsgálatá. Módszerek fő kérdései, hogy a rendelkezésekre álló adatbázisban, kimutatható-e összefüggés az aktív testedzés és az olyan pszichoszociális tényezők, mint életirányítási képesség, társas támogatás, depresszió és szorongás között, illetve igazolható-e a testedzés egészségi állapotot befolyásoló szerepe az előbb említett tényezők közvetítésével. Feltételezem, hogy az aktív testedzést végzők önértékelésen alapuló egészségi állapota, illetve a saját egészségmagatartásáról alkotott véleménye jobb, mint a mozgásszegény életmódot folytatóké. A felhasznált adataim, a Baranya megyei állandó lakosság körében, többlépcsős kiválasztással nyert véletlen mintákon 2003-2004-ben végzett, 1988 óta futó követéses egészségpszichológiai felmérésből származnak. A kutatás módszere a kérdőíves interjú. A teljesített alapjól száma 1763 volt, amely a válaszadók egészségi állapotára, egészségmagatartására, az azokat befolyásoló, elsősorban demográfiai-társadalmi, gazdasági, pszichoszociális és életmód tényezőkre koncentrált. A mintába kerülő települések humánökológia ismérveit alapján egyfajta települési lejtőt alkotnak, amelyek mind az egészségi állapot, mind a testedzési szokások különbségeinek tekintetében kimutatható. Eredmények - A kutatás eredményei alapján elmondható, hogy az aktív testedzést folytatók életirányítási képességei jobbak, szociális támogatottsága kedvezőbb, depresszió, illetve szorongás tüneteinek előfordulása alacsonyabb, az egészségi állapot és az egészségmagatartás megítélése jobb, mint a testedzést nem végzők között. Szignifikáns összefüggés van a testedzés gyakoriságának megoszlásában életkor, iskolai végzettség és településnagyság szerint. Következtetések - A kapott eredmények arra hívják fel a figyelmet, hogy a rendszeres testedzés, a kutatásokkal igazolt közvetlen pozitív egészségmegőrző hatása mellett nagyon fontos a társadalom mentális egészségének megőrzésében. A következtetéseim illeszkednek a kutatások azon sorához, mely a testedzés egészségvédő szerepének egyre szélesebb körű értelmezését tűzte ki célul.

AZ UTÁNPÓTLÁS NEVELÉS SIKERESSÉGE AZ ELMÚLT ÉVTIZEDBEN AZ ASZTALTENISZ SPORTÁGBAN

Lajtai Kristóf, Harasztiné Sárosi Ilona*

Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet, Budapest

*Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

Az utánpótlás nevelés területének kiemelt kezelése lehetőséget teremt a jövő élsportolóinak eredményes kiválasztásához, folyamatos képzéséhez és menedzseléséhez. E nélkül elképzelhetetlen, hogy a következő generációk versenyzői hazai és nemzetközi szinten egyaránt sikeresek lehessenek. A komplex felkészítés támogatási háttere jelentősen változott a Heraklész Bajnokprogramba kerülés előtt és a programba bekerülést követően. A menedzselés elvei és gyakorlata az asztalitenisz sportágban az elmúlt évtizedben a sportolók eredményességének tükrében mutatkozott meg a legszembetűnőbben. 1995 és 2003. között olyan sikeres volt a sportág nemzetközi szinten, hogy felvételt nyert a Heraklész Bajnokprogramba. A sikertörténet tovább folytatódott a Heraklész program nyújtotta lehetőségek által. 2005-ig 14 arany, 15 ezüst és 27 bronzérem az Ifjúsági és Serdülő Európa-bajnokságokon, egyéb nemzetközi világversenyeken pedig 3 arany, 2 ezüst és 3 bronz, továbbá számos előkelő helyezést értek el a válogatott versenyzők. A nemzetközi versenyeken elért eredményeket jól magyarázza a felkészítés komplexé válása: a szakmai, technikai képzést, edzést ma már kiegészíti a fizikai és mentális állapotfelmérés és ezek folyamatos nyomon követése, rendszeres ellenőrzése sportorvos, pszichológus, erőnléti edző, gyűrő bevonásával. A Heraklész program mellett igen jelentős támogatást nyújtanak a sportág fejlődését elősegítő nemzetközi fejlesztési törekvések is (Ifjúsági Világbajnokság 2003-tól, Ifjúsági Körverseny és Serdülő Világjátékok 2002-től, ITTF Olympic Solidarity program, Eurotalents és Eurokids program 2002-től). Ezek az eseményeken való részvétel komoly technikai fejlődést és tapasztalatszerzést (versenyrutin, stb.) lehetőséget jelent a magyar fiatalok számára. Például a Eurotalents programba az Európai Asztalitenisz Szövetség által beválogatott sportolók között a kezdetek óta van magyar utánpótláskorú sportoló. A Nemzetközi Szövetség (ITTF) által a kimagasló eredményeket elért sportolók számára alapított anyagi vonatkozású ösztöndíjprogramnak szintén voltak magyar résztvevői! Összegezésül: a NCIPI által

működtetett Heraklész Program és a nemzetközi asztalitenisz szövetségek (ETTU és ITTF) fejlesztési lehetőségeit jól kiaknázva sportágunknak lehetősége nyílik arra, hogy egyre jelentősebb eredményeket érjen el az utánpótlás nevelésben.

ÚJ TÍPUSÚ SPORTISKOLAI RENDSZER

Lehmann László

Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet, Pedagógiai Kutatócsoport,
Budapest

A koncepció rövid felvázolása

Az új típusú sportiskolai rendszer kiépítése kettős cél megvalósítása érdekében történt:

- Az egyik, az az egészségtudatos magatartás és életmód kialakítása a felnövekvő nemzedékekben, amely lehetővé teszi, hogy kikerülve a közoktatás rendszeréből a testmozgást és sportokat szerető állampolgárokként éljenek mindennapjaikat.

- A másik, az élsport utánpótlásbázisát jelentő versenysport támogatása.

A kettős cél együtt, egymást erősítve valósítandó meg. A közoktatási intézményrendszer részét képezné a sportiskolai rendszer, ahogy az egységes és átfogó utánpótlás-nevelési rendszernek is szerves része lenne ez az új típusú sportiskolai rendszer.

A sportiskolai rendszer tervezete elsősorban a már működő közoktatási intézményekre épít, de egy új intézménytípust is felvázol. A közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény 20. § (1) bekezdése alapján az óvodáknak, az általános iskoláknak, a gimnáziumoknak, a szakközépiskoláknak, a szakiskoláknak, a diákotthonoknak és kollégiumoknak, továbbá a gyógypedagógiai és konduktív pedagógiai nevelési-oktatási intézményeknek már részben most is vállalniuk kell testneveléssel és sporttal kapcsolatos feladatokat. Mindezek ellenére sok kiaknázatlan lehetőség van még a közoktatás rendszerében, amit a bevezető után felvázolt táblázat mutat be. Az óvodától az általános és középiskolákon át, a kollégiumokig és a gyógypedagógiai jellegű közoktatási intézményekig szükséges megvizsgálni, hogy ezek az intézménytípusok milyen mértékben tudnak részt vállalni, aktívan közreműködni az egységes és átfogó utánpótlás-nevelési rendszer eredményes és hatékony kialakításában. Szükséges lenne megalapítani egy új, sport-specifikus közoktatási intézménytípust: az alapfokú sportoktatási intézményt (ASI), továbbá bővíteni kellene a szakközépiskolai képzési profilt egy új szakiránnyal: a sportszakközép-iskolával. Az előbbi, az ASI koncepciója már részletesen kidolgozott, míg a sportszakközép-iskola szakmai tervezetének kialakítása most van folyamatban. Ez a két intézménytípus nem teljesen újszerű a magyar közoktatás rendszerében, mivel ezekhez hasonló intézménytípusok már működő változatai megtalálhatóak a művészeti képzésben az alapfokú művészetoktatási intézmény és a művészeti szakközépiskola formájában. Az alapfokú sportoktatási intézményekben, csak a sportáganként kidolgozott sportágfejlesztési programok segítségével, az akkreditált sportnevelési tantervek alapján, egységes tananyag szerint, napi rendszerességgel valósulna meg a sportnevelés és -oktatás. A sportszakközép-iskolákban – ellentétben az ASI-val – nem csak sportfejlesztési programok szerint folya a munka, hanem közismereti tárgyak és sportszakmai programok oktatása is megvalósulna. A közoktatás finanszírozási rendszerén belül, a normatív állami támogatásban (fejlesztési részesülő) alapfokú sportoktatási intézmény (ASI) megalapítása és működtetése áttörést jelentene mind az iskoláskorú fiatalok testkultúrájának megalapozásában, mind pedig az egységes és átfogó utánpótlás-nevelési rendszer feltételeinek stabilizálásában.

OPTIMÁLIS TESTTÖMEG VAGY/ÉS MAXIMÁLIS TELJESÍTMÉNY?

Lelovics Zsuzsanna

Kodolányi János Főiskola, Székesfehérvár

Bevezetés

Mindennapos tapasztalat és számos tudományos vizsgálat egybehangzóan igazolja, hogy a testtömeg és a motoros teljesítmény nagymértékben befolyásolja az egyén erőnlétét, fizikai teljesítőképességét, valamint általános egészségi állapotát. Bizonyos sportokban a testsúly jelentős mértékben befolyásolja a teljesítményt. Ha növelni akarjuk a teljesítményt, ahhoz valóban fontos lehet a testsúly kordában tartása, de az erő-testtömeg egyensúlyra nagyon kell vigyázni. Nem feltétlenül teljesít jobban, aki sovány. Szerző bemutatja vizsgálata eredményeit: az erő és egyéb fizikai képességek, valamint a testtömeg közötti kapcsolatokat.

Módszer

Szerző 800 15–18 éves tanulót vizsgált; mért antropometriai adatok: testmagasság; testtömeg; biceps feletti, triceps feletti, subscapularis, suprailliacalis és alszár bőrredő; humerus-, váll-, térd- és csípőszélesség, mellkaskerület, felkarkerület nyújtva és behajlítva, alszárkerület. Erőnléti vizsgálatok lebonyolítása az Eurofit teszrendszer segítségével

zajlott. Az abszolút testösszetevők meghatározása Drinkwater és Ross négykomponensű antropometriai módszerével történt.

Eredmények

Azokban a próbákban, amelyekben a testtömegnek meghatározó szerepe van, a szomatikusan fejlettebb lányok szignifikánsan jobban teljesítenek, míg a többi motoros tesztben alul maradnak, vagy hasonlóan teljesítenek. Azokban a próbákban, ahol az abszolút erőnek jelentős szerepe van a nagyobb testtömeg fontos tényezője az eredményességnek. Azokban a tesztekben, amelyekben saját testtömeget kell mozgatni, a szomatikusan kevésbé fejlett lányok eredményei jobbak. A szomatikusan fejlettebb fiúk az erő és az izomerő-állóképességére vonatkozó, valamint a futó-gyorsaság dimenziójú feladatokban jobban teljesítenek, mint azok a társaik, akik kevésbé fejlettek. Az alap-állóképességet regisztráló ingafutás-tesztben azonban a fejlettebb fiúk teljesítménye jobb. A fiúk fizikai aktivitása az életkor előrehaladtával folyamatosan javul, ami a fiúk erőteljesebb izomtömeg növekedésével magyarázható, ugyanez a lányokról nem mondható el.

Következtetés

Az egészségi állapot egyik alappillére a tápláltsági állapot; fontos jellemzője a test zsírtartalmának és a sovány testtömegnek aránya. Ezt az arányt a mindennapi életben kövérséggel, illetve soványsággal jellemezzük. Számos, eltérő elven alapuló módszert dolgoztak ki különböző munkacsoportok az optimális testtömeg, a túlsúly kategorizálására. A testösszetétel a testtömegnél jóval megbízhatóbban magyarázza a motoros képességeket, bár nem minden próbában egyértelműek a kapott eredmények. Feltétlenül érdemes átgondolni, mit is akarunk elérni (a sportban): ideális testsúlyt, vagy maximális teljesítményt?

AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS SZEREPE VAJIDASÁG AUTONÓM TARTOMÁNY SPORTJÁNAK FEJLESZTÉSÉBEN

Lepes Josip

Vajdasági Sportintézet, Újvidék, Szerbia és Montenegro

Vajdaság Autonóm Tartomány sportját az utóbbi 15 évben a krízis mutatói jellemzik. Sportunk aktuális történelmi helyzete lényegesen különbözik az elmúlt idők helyzeteitől.

Vajdaság sportjának fejlődésében nagyon kedvezőtlen politikai és gazdasági körülmények észlelhetők már 15 éve. Itt ki kell emelni az adók elvándorlását a Köztársasági költségvetésbe, ahonnan csak kis százalék jut vissza a tartományba. Ezáltal az önkormányzatok és sportszövetségek passzív szemlélői lettek a sportban jelentkező folyamatoknak.

A kutatási érdeklődés központjába egy problémát helyeztünk, amely a következő kérdésre kell, hogy elfogadható választ adjon:

- Milyen módon és milyen mértékben járulnak hozzá az intézmények (család, iskola, sportklub, szponzorok, önkormányzatok) a sportolók progresszív fejlődéséhez és magasabb versenyszintre jutásukhoz?

Különös tekintettel az oktatás fontosságára megpróbáltunk választ adni arra is, hogy az iskola logisztikai/stratégiai támogatása hozzájárul-e a tanulók sportfejlődéséhez?

Ez iskola kulcsszerepet játszik a tanulók akadémiai és szociális képességei fejlődésében valamint a sportos életmód kialakításában. Azok a fiatal sportolók, akik szilárd alapokat szereztek a pozitív iskolai tapasztalatok alapján, könnyebben tudnak alkalmazkodni azokhoz a követelményekhez, amelyeket a sport karrier szab meg.

Az iskolai sportfejlesztő stratégia a következő pillérekre tud támaszkodni:

- Alternatív oktatási programok biztosítása a fiatal sportolók részére.
- A sportkultúra állandó elmélyítésének szorgalmazása.
- Ismertető programok szervezése a tehetséges sportoló tanulóik szülei részére.
- Pozitív befogadási légkör megteremtése az iskolában, olyan légköré, amely jelzi, hogy örömmel fogadják a fiatal sportolót, és, hogy az iskola állandóan elvárja a további sikeres fejlődést.
- A testnevelő tanárok megfelelő képzése és hivatásbeli fejlődésüknek támogatása, amelyek birtokában hathatósabb segítséget tudnak nyújtani a fiatal sportolóknak.
- A testnevelők pozitív jellemzőinek fejlesztése és olyan oktatási stílusok alkalmazása, amelyek megszerettetik a testnevelést a tanulókkal, és jó hatással vannak a fiatal, tehetséges sportolóokra.
- A tanulók bekapcsolódása az iskolai sport programok tervezésébe.
- Koordinált iskolai és sport programok. Az iskolai feladatok és az edzések idejének összehangolása.
- Rugalmas iskolai órarend, amely nincs összetűzésben az edzésekből eredő feladatokkal.

A nem reális elképzelések a sportkarrieréről, valamint a tehetséges tanulók rosszul előkészített sport jövőképeinek kialakítása, nagymértékben megnehezíthetik a tanulók bekapcsolódását a sportklubok munkájába és csökkentett önbizalmat is előidézhetnek.

A nemek szerepéről a sportban, kialakult téves felfogások, az alacsony szociális-gazdasági státusz és kulturális háttér, negatívan befolyásolhatják a tanulók sportolási szokásainak és elvárásainak kialakulását.

AZ EGYENSÚLYOZÁS KÉPESSÉGÉNEK FEJLESZTHETŐSÉGE JUNIOR SPORTLŐVŐKNÉL

Lénárt Ágota, Bretz Éva, Bretz Károly János,
Sipos Komél, Bretz Károly

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A korszerű edzőmunka során előtérbe kerül az alapképességek fejlesztése. Hipotézisünk szerint a sportlövészetben meghatározó a test egyensúly tartási képessége, ami alapvetően meghatározza a célzó mozgások minőségét. Ennek fejlesztése növelheti az eredményességet, mivel a célzáshoz szükséges mikromozgások szabályozási szintje javul. Vizsgálatunkban 10 fő Héradlesz programban szereplő junior sportlövő (6 puskás, 4 pisztolyos) vett részt. A mérések két alkalommal (februárban és áprilisban) a légfegyver tartási képességére, x ill. y irányú deviációjára (NOPTEL tréning és elemző rendszer), az egyensúly tartására (stabilométer, Romberg pozícióban és célzartartásnál) és a kardialis statusra (CardioScan) irányultak. A mérések között két hónapig a sportolók egyensúlyozást fejlesztő eszközzel (40 cm. átmérőjű fából készült gömbszelet, 50 cm. átmérőjű fedőlappal) naponta min. 5 percig gyakoroltak álló testhelyzetben. Eredmények: A lövészeredmények 0,5 környi javulást mutattak. Légfegyverrel célra tartva javult az állásstabilitás (6,9 mm-ről 4,9 mm-re, $p < 0,024$). A kardialis status nagy állandóságot mutatott (4,06-4,29 ötfokú skálán; stresszmutató 21,2-26 %). A második állásstabilitási mérés során kapott eredmények nem mutattak kapcsolatot a lövéseredménnyel. A Romberg-próba eredményei a puskások és pisztolyosok esetében különböztek, de nem érték el a szignifikancia-szintet ($p < 0,051$). Szignifikáns különbség van a puskások és pisztolyosok között a vízszintes célzómozgásban és az eredményességben mindkét mérés alkalmával (97 ill. 86,25 pont, $p < 0,021$; 96,17 ill. 88,75 pont, $p < 0,031$), amely a két fegyvernem különbségéből adódik. Értelmezés: Az egyensúly tartási képesség speciális gyakorlatok segítségével fejleszthető. Az állásstabilitásban mutatott 1,8 mm-es javulás jelentős lehet a sportlövészetben. A napi egyensúlygyakorlatok idejének növelésével a mikromozgások szabályozási szintje tovább javulhat. További feladat az optimális fejlesztéshez szükséges gyakorlatok ill. terhelés meghatározása, és az edzőmunkába történő beépítése.

A CÉL ÉS TARTALOM ÖSSZEFÜGGÉSEI A TESTNEVELÉSI TANTERVEKBEN, AZ OKTATÁS FOLYAMATÁBAN

Makszin Imre

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A cél és tartalom összefüggését a testnevelési tantervek kapcsán filozófiai nézőpontból kiindulva vizsgáljuk úgy, hogy a vizsgálat eredményei a gyakorlatban használhatóak legyenek. A testnevelés mindennapi gyakorlatát vizsgálva megállapítható a tanár célt megfogalmazó tevékenysége, amikora a testnevelési órák elején megfogalmazza az elérni kívánt célokat. A céltételezés, célmegfogalmazás meglátta, vagy elhanyagolása a tanulói tevékenységre, a tanulásra van jelentős befolyással. A célok tartalma a tantervekben van megfogalmazva. Ahhoz, hogy a tanár pontos céltételezéssel éljen jól elkészített tanmenettel kell rendelkeznie, amely tematikai egységekben és logikai rendben tartalmazza az elérendő célokat és feladatokat. Ez azt jelenti, hogy a célok hierarchikus rendet képeznek, vagyis alá- és fölérendeltségi viszonyban állnak egymással. A hierarchikus viszony ismerete segíti a tanár tervezőmunkáját, mivel jól mutatja a kapcsolatot a kerettanterv, a tanmenet és a testnevelési órák céljai között. A célhierarchia három szintet különböztet meg, melyek a következők: legáltalánosabb célok, általánosabb célok vagy konkrétabb célok, valamint a legkonkrétabb célok. Első megközelítésben a legáltalánosabb célokat a tantervek fogalmazzák meg, az általánosabb, vagy konkrétabb célokat az egyes tantárgyak céljai jelentik, míg a legkonkrétabb célok a tanítási egységek céljaiban ismerhetők fel. Második megközelítésben fontos hangsúlyozni, hogy mindegyik célszint további hierarchikus rend szerint épül fel, vagyis mindegyik célszintnek van egy legáltalánosabb, egy konkrétabb és legkonkrétabb szintje. Nézzük egy példán: a legkonkrétabb célszintnek minősített tanítási egység legáltalánosabb szint lesz a testnevelési óra vonatkozásában, mivel a tanítási óra jelenti a legkonkrétabb valóságot. Ellenben a testnevelési óráknak is van egy legáltalánosabb célszintje. pl.: a képességfejlesztés, konkrétabb szint az erő fejlesztése lesz, míg a legkonkrétabb szintet a láb dinamikus erejének (ugróerő) fejlesztése fogja jelenteni. Ezt a látszólagosan filozófiai okoskodást - a tantervi tartalmak mentén pontosan végig gondolva - a tervező munkával összekapcsolva a mindennapi gyakorlatokhoz jutunk. A pontos tervezés és céltételezés nagymértékben járul hozzá a tanuló -

tanár munkájának megkönnyítéséhez és a fejlődés, tanulás mértékének pontos megállapításához. Ennek biztosításával a tanulók a testnevelési óra valódi részeseinek érzik magukat, megkönnyítve ezzel a tanár oktató-nevelő tevékenységét.

A célok és tantervi tartalmak összefüggése a testnevelési órák irányításában, azaz az oktatás folyamatában realizálódnak, de csak abban az esetben, ha a jelzett hierarchikus egymásra épülés a tervező munkában és a gyakorlatban is érvényesül. Látható, hogy a teoretikus céltételezés nagyon gyakorlati jellegűt ölt amennyiben a testnevelő tanár valóban jól tervezi meg munkáját.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS SPORTTELJESÍTMÉNY

Martos Éva, Gábor Anita*, Fajcsák Zsuzsa*, Kovács Viktória Anna*

Országos Élelmiszerbiztonsági és Táplálkozástudományi Intézet,

**Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

A sportteljesítményt befolyásoló tényezők közül a táplálkozásnak jelentős szerepe van. A megfelelően megválasztott étrend lehetővé teszi az edzésprogram végrehajtását, segíti a regenerációt, lehetővé teszi súlycsoportos sportágakban a kívánt testtömeg elérését az edzettségi állapot romlása nélkül, a sportspecifikus testösszetétel elérését a megtartását, hozzájárul a sérülések és betegségek kockázatának csökkentéséhez. A táplálkozási felmérések tanúsága szerint ugyanakkor a sportolóknak csak 10-15 %-a figyel oda étrendjére, annak ellenére hogy többségük egyetért azzal hogy a táplálkozási befolyásolja a sportteljesítményt. Ennek oka többnyire az alapvető táplálkozási ismeretek hiánya, a gyakorlatlanság az ételek elkészítésében, az időhiány, a gyakori utazás. Sokan úgy vélik, hogy a különböző- legtöbbször változatosság nélkül alkalmazott- étrendkiegészítők megfelelően kompenzálják a táplálkozási hibákat. Az energiaszolgáltató tápanyagok közül a szénhidrátbevitel általában elégtelen és a glikémiás index figyelembevétele nélkül történik, ugyanakkor azon sportágakban, ahol az izomtömeg szerepe csak másodlagos, a fehérjebevitel túlzott. A nem sportolói populációra jellemző táplálkozási hibák itt is nyomon követhetők, nem megfelelő a zöldség és gyümölcs fogyasztás, az étkezések gyakorisága. Gyakori hiba az étkezések nem megfelelő időzítése is. A legújabb sporttáplálkozási ajánlások hangsúlyozzák a glikémiás index figyelembevételét az edzés tartamától és intenzitásától függően, a fehérjebevitelnél egyes aminosavak jelentőségét, az immunrendszer szempontjából a megfelelő makro- és mikro tápanyag bevitelt, valamint táplálkozási biomarkerek kiválasztását és követését. Az étrendkiegészítők alkalmazását illetően az ajánlások-egyes speciális esetektől eltekintve- általában visszafogottak.

AMPUTÁLTAK STABILOMETRIÁS JELLEMZŐI

Mayer Ágnes, Bretz Károly, Tihanyi József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Hazánkban évente kb. 8000 amputációt végeznek, túlnyomó többségben érbetegség következtében, 60 év feletti férfiakon. A gyakori kisértő betegségek miatt a páciensek fizikai aktivitása és terhelhetősége csökken, mely nagymértékben befolyásolja a rehabilitáció menetét és célját. A mozgásterápia egyik fontos eleme az egyensúly fejlesztése a gyakori esések elkerülése végett. Előadásunkban összefoglaljuk, hogy melyek azok a tényezők, melyek az amputáltak állásbiztonságát befolyásolják, és ismertetjük saját vizsgálatunk néhány eredményét. Célnk annak megismerése, hogy hogyan változik amputációt követően a páciensek állásbiztonsága, hogyan változik a mozgásterápia hatására, miként alakul több évvel az amputációt követően, és milyen különbség tapasztalható egyoldali és kétoldali érintettség esetén. Tanulmányoztuk, hogyan osztják meg testük súlyerejét a két végtag között, továbbá, hogy az állásbiztonságot miképpen befolyásolja a vizuális kontroll és milyen szerepet tölt be fejlődésében. A vizsgált személyek az OORI-ban érbetegség következtében lábszáramputációt szenvedett betegek. 14 személy rövid ideje operált, első protézis ellátott egyoldali, 7 személy protézist több éve viselő egyoldali, 5 személy protézist több éve viselő kétoldali amputált. Az állásbiztonság vizsgálatára stabilométert alkalmaztunk, mely erőlatot, erősítő berendezés, és mikroprocesszor segítségével mérte a talpi nyomásközéppont elmozdulásával a test lengését. A vizsgálat során nyert adatok közül ez esetben a testlengés sugarát használjuk fel. Nyitott és csukott szemmel végzett Romberg-próbákat, két lábon, leengedett karral és az ép lábon hajtották végre pácienseink. Az első ellátottak közül 6 személyt a protézisviselés kezdetekor és a kórházból való elbocsátás előtt, két hét gyakorlást követően két alkalommal vizsgáltunk. Az első ellátott páciensek testlengése nagyobb volt, mint a régebben amputált pácienseké. Ugyanakkor az első és a második mérés nem mutatott szignifikáns javulást, jelezve, hogy a protézis használat automatizálódásához hosszabb időre van szükség. A régebben amputáltak közül, a kétoldali amputáltak a két lábon végzendő próbák során jobban teljesítettek, mint az egyoldali amputáltak. Eredményünket a művi bokazület merevsége magyarázhatja.

A test súlyerejének megosztása az ép és a művégtag között a gyakorlott protezisviselők eseteiben csaknem szimmetrikus, első ellátottak eseteiben aszimmetrikus volt. A vizuális kontroll minden esetben javította a teljesítményt, de a vizuális függés mértéke a régebben amputáltak eseteiben nagyobb volt. Mind az első, mind a többször ellátott egyoldali amputáltak között volt olyan személy, aki az ép lábán végzendő Romberg-próbát nem tudta teljesíteni. Az első ellátottak 2 mérése között nem volt jelentős fejlődés, ugyanakkor már az első méréskor is jobban teljesítettek, mint a régen amputáltak. Eredményeinkből arra következtetünk, hogy az egyensúly fenntartásának feltételei közül amputációt követően az ép végtag propriocepciója meghatározó, a későbbiekben egyre nagyobb jelentőségűvé válik a vizuális kontroll és a protezizált oldal teherviselő felszíneinek propriocepciója.

SENZOROS ÉLMÉNYKERESÉS MEGJELENÉSE SPORTOLÓKNÁL, EXTRÉM SPORTOLÓKNÁL ÉS PROSZOCIÁLIS KOCKÁZATVÁLLALÓKNÁL

Mayer Krisztina

Pécsi Tudományegyetem, Pszichológia Doktori Iskola, Pécs

Azért választottam a szenzoros élménykeresést témául, mert azt gondoltam, hogy ez egy érdekes személyiségvonás, mely életünk számos területére hatást gyakorol. Befolyásolja például, hogy milyen tevékenységet preferálunk, hogy milyen sportot vagy foglalkozást választunk.

Elméleti háttér

Az élménykereső személyeknek több ingerre van szükségük ahhoz, hogy jól érezzék magukat, és hogy optimálisan tudjanak teljesíteni egy feladathelyzetben. Ezek az emberek az élet minden területén szeretik a kihívásokat, a kalandokat. Az ingerkereső személyek folytonosan új, összetett, változatos, izgalmas, arausal emelő élményeket keresnek. Általában gyorsabban vezetnek autót, előnyben részesítik az izgalmas, kockázattal járó sportokat, hajlamosak veszélyes foglalkozást választani, és nagyobb valószínűséggel élnek droggal vagy alkohollal. Az ingerkeresés Marvin Zuckerman nevéhez fűződik, ő fejlesztette ki az ingerkeresés skáláját a Sensation Seeking Scale-t, az SSS-t.

A vizsgálat hipotézise

Feltételezem, hogy azok a személyek, akik szabadidejükben valamilyen kockázatos sportot üznek (ejtőernyőzés, sziklamászás) jobban ingerkeresők, mint azok, akik kevésbé kockázatos sporttal foglalkoznak (kosár- és kézilabda). Azt is gondolom, hogy a különböző labdajátékosok és az extrém sportolók között nemcsak az izgalom és kalandkeresésben, hanem az SSS többi alskálájában, mint az Élménykeresés, Gátlásoldás, Unalomra való hajlam is különbség lesz, meghozza az extrém sportolók fognak magasabb pontszámokat elérni. Feltételezem továbbá, hogy azok a személyek, akik magas kockázati tevékenységgel töltik napjaikat a szakmájukból kifolyólag (tűzoltók), az ingerkeresés tekintetében inkább az extrém sportolókhoz hasonlítanak, mint a labdajátékosokhoz.

A vizsgálati személyek

A vizsgálatomban közel 100 fő vett részt, mindannyian 20 és 45 év közötti férfiak. Az 1. csoport tagjai hobby szinten üznek valamilyen kis kockázati sportot. Ez a csoport pécsi és miskolci kézi- és kosárlabdajátékosokból áll. A 2. csoport tagjai nagy kockázati sporttal foglalkoznak, ők ejtőernyősök és sziklamászok, akik a pécsi és veszprémi ejtőernyős klub tagjai, valamint a budapesti Vertigo másház-terem vendégei. A 3. csoport pedig proszociális kockázatos foglalkozásúkból áll, ők a Siklósi Tűzoltóparancsnokság tűzoltói.

A vizsgálat módszere

Kérdőív, a Zuckerman SS skálájának IV. változata.

Az adatfeldolgozás módszere

Miután minden csoporttal kitöltettem a kérdőívet, minden válaszlapnál összeszámoltam a különböző alskálákon elért pontokat. Ezt követően SPSS programcsomag segítségével egy szempontos független mintás varianciaanalízist alkalmazva megnéztem, hogy van-e szignifikáns eltérés a három csoport között az 5 alskálájában.

A SPORTSZAKEMBER-KÉPZÉS JOGSZABÁLYI HÁTTERE, A MAGYAR KÉPZÉSI RENDSZER

Márkus László

Nemzeti Sporthivatal, Budapest

Az EU tagországok közötti munkaerő mobilitás biztosításának fontos feltétele a szakképesítések átláthatóvá és átjárhatóvá tétele. A tagországok oktatási rendszerének különbözősége, illetve e különbségek felismerése, elismerése és elismertetése, valamint a különbségek csökkentése érdekében a tagországok úgy döntöttek, hogy a szakképzést igazoló bizonyítványokkal együtt a 2005. évtől kezdődően kiadják a bizonyítvány kiegészítőlapot (Europass), amely a szakképesítések kompetenciákon alapuló leírását foglalja magába. A bizonyítvány kiegészítőlap tartalmazza a bizonyítványt kiállító intézmény nevét és jogi státusát, a bizonyítvány sorozatszámát, sorszámát, kiállításának időpontját, a kötelező szakmai elméleti és gyakorlati tantárgyak megnevezését, illetőleg a szakmai elméleti és gyakorlati vizsga osztályzatait, valamint a szakképzés folyamatára vonatkozó információkat. Az Europass kialakításának folyamata szoros összefüggésben van a sportszakmai képzésének összehangolásával és elismerésével európai szinten. Ennek az aktuális kérdéseiről, jogszabályi háttéréről, továbbá a sportszakemberképzés helyzetéről, fejlesztésének lehetőségeiről szól az előadás.

STRATÉGIAI MOTÍVUMOK A NEMZETI SPORTSTRATÉGIA ELŐKÉSZÍTÉSE SORÁN

Mesterházy Attila

Esélyegyenlőségi Minisztérium, Budapest

Előadásom két fő célja a Nemzeti Sportstratégia létrejöttének bemutatása és magának a Sportstratégiának sportszakmai elemzése. Az eredmények alapját komplex tartalom- és dokumentumelemzés, valamint strukturált interjúk képezték. Az eredmények azt mutatják, hogy már régóta megfogalmazódott az igény, miszerint a sport minden területét felölelő, hosszú távú fejlesztési dokumentum készüljön. A terv az volt, hogy egy stratégia irányt adna az állam és a szféra szereplőinek a sporttal kapcsolatos tevékenységek szervezéséhez. Amikor 2003. decemberében a sportstratégia tervezése elkezdődött, alapkövetelményként jelent meg a széleskörű, előzetes szakmai és társadalmi véleménygyűjtés. Ezért mindenekelőtt tanulmányozásra kerültek a sportirányítást érintő tanulmányok, melyinterjúk folytak sportszakemberekkel, illetve országos közvélemény-kutatás készült. Az így elkészített stratégia tervezetét a Nemzeti Sporttanács 2005. január 21-én társadalmi és szakmai vitára alkalmasnak ítélte. Ezt követően kezdődött a társadalmi vita, mely szakmai fórumokon mindösszesen 1200 szakember részt vett. Mindezek eredményeképp a Nemzeti Sportstratégia tartalmazza a sportpolitika hosszú távú társadalmi céljait, az ezek megvalósításához szükséges operatív célokat a sport egyes területein (iskolai testnevelés, rekreációs célú sport, versenysport), valamint az ezek eléréséhez vezető módot. Lényeges momentumként jelent meg, hogy a sport eszköz a társadalompolitika számos célkitűzésének eléréséhez, mint például a társadalom egészségi állapotának javításához, a közösségi kapcsolatok fejlesztéséhez, a gazdasági aktivitásának előmozdításához, produktivitásának javításához, az ifjúság életvezetési és problémamegoldási képességeinek fejlesztéséhez, valamint az esélyegyenlőség javításához. Az állam feladata jelenleg azon feltételek megteremtése, mely lehetővé teszi, hogy a sport hatékonyan betöltse mindezen társadalmi funkciókat.

MOTOR PERFORMANCE OF CYPRIOT AND HUNGARIAN BOYS WITH IDENTICAL RELATIVE BODY FAT CONTENT

Mészáros János, Mészáros Zsófia, Photiou Andreas, Zsiedegh Miklós,
Tatár András, Prókai András, Frenkl Róbert

Semmelweis University Faculty of Physical Education
and Sport Sciences, Budapest

According to the previous results of the working group beyond the marked geographic and sub-race differences the relative body fat content of Cypriot boys is greater in every age groups, and also the relative frequency of overweight children and adolescents is higher than in Hungary. Volunteer 10 to 12-year-old overweight and obese Cypriot boys were investigated and pairs with identical body fat content (delta $F < 0.1\%$) were selected from the greater sample of Hungarian schoolchildren. The comparison was made in 152 pairs. Beyond the comparison of stature, body mass and metric index (indicating the linearity of physique) the age group differences in scores of 30m dash, standing long jump and 1200m run were also analysed. The Hungarian boys were slightly taller and heavier than their Cypriot counterparts, however, the mean differences are smaller in the function of greater body fat content, and significantly greater mean metric indices (more picnomorphic physique) characterise the Cypriot boys. The morphological differences

are keeping with the consequence of high body fat content in both samples. Physical performances were different in spite of the greater than 25%, but identical relative body fat contents. Performances of the Cypriot boys were consistently higher. Mean differences range between 0.16 and 0.20s in 30m dash, they vary between 6-8cm in standing long jump, and reach or exceed the 30s in the 1200m run describing cardio-respiratory endurance. Because no difference exists between the curricular PE classes in the two countries, and the ratios of physically active children are also very similar (nevertheless the high level of habitual physical activity is not characteristic in our subjects) the significant differences can be attributed to the differences in lifestyle. According the relative frequencies of overweight and obese children the risk factors come from high ratio of depot fat are same, nevertheless in the qualification of Bouchard the overall risk come from the level of obesity and cardio-respiratory endurance. In this manner the condition of Cypriot boys can be qualified as being slightly better.

LAKÓKÖRNYEZET, SZOMATIKUS ÉS MOTORIKUS FEJLŐDÉS

Mészáros Zsófia, Photiou, Andreas, Zsidedh Miklós, Mészáros János
Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Budapest

Az urbanizált lakókörnyezet gyermekfejlődés szempontjából kedvező hatásait már közel 30 éve leírták a haza humánbiológusok. A kiemelt tényezők: az ingergazdagabb környezet, az infrastruktúra (szolgáltatás) és az egészségügyi ellátás. A nagyvárosok „fejlődése” azonban már sok esetben elérte azt a kritikus határt (népességet), melyen túl a lakosok számának növekedése és az életminőség korábban bizonyított kedvező kapcsolata korlátozott vagy egyes régiókban éppen már a negatív hatások (túlzott beépítés, az épületek állagának romlása, stb.) dominálnak. A vizsgálat célja összehasonlítani egy nagyváros kertvárosban (n=60), lakótelepen (n=72) és a belvárosban (n=74) élő gyermekeinek testi és motorikus fejlődését. A település megnevezéséhez az iskolafenntartók (önkormányzat és az érintett egyházak) hozzájárulását írásos kérésük ellenére nem kaptuk meg. A vizsgált fiúk az általános iskola első osztályos tanulói. A különböző okokból évismétlők adatait nem dolgoztuk fel. A településen működő 16 általános iskolából 12-ben gyűjtötték adataikat félévenként, 2003 és 2005 között. A minta tehát az adott településre nézve reprezentatív. Az elemzett változók: testmagasság, testtömeg, metrikus index, relatív testzsírtartalom, 30m futás, helyből távolugrás, kislabda-hajítás és 400m futás. A csoportok átlaga közötti különbségeit egyszempontos variancia-analízis után F-próbával elemezték változónként. A testmagasság mintánkénti és vizsgálatonkénti átlagának hasonlósága mellett a testtömeg és a relatív testzsírtartalom következetesen kisebb volt a kertvárosiak csoportjában. Az átlagok rangsorában őket követték a belvárosban tanuló és a legnagyobb depózsir átlagok a lakótelepi gyermekeket jellemezték. A motorikus teljesítmények alapján kertváros, belváros, lakótelep a rangsor, de a kislabda-hajítás próbában az átlagok különbsége nem szignifikáns. A gyermekek szociális helyzetére vonatkozó egyetlen információ (az iskolafenntartó által biztosított étkezési hozzájárulás) alapján a belvárosban és lakótelepen élők tekinthetők hasonlóknak és e tekintetben is legkevésbé a kertvárosban tanuló helyre. Ezekben az iskolákban egyetlen család sem igényelt támogatást.

A KÉZILABDÁZÁS TECHNIKAI ÉS TAKTIKAI ELEMJEINEK HÁROMDIMENZIÓS MOZGÁSELEMZÉSE

Mocsai Lajos, Stuber István

Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A sportmozgások térbeli elemzésének frontjában a múlt év során is a kézilabdázás mozgásainak vizsgálata állt. Az elmúlt év során továbbá, az elemzések alapanyagául szolgáló háromdimenziós videó-felvételeket készítettünk. Újabb felvételek készültek a TFSE női kézilabda csapatának tagjaival; az év során létrejött legértékesebb dokumentumot azonban kétségkívül az, az (alkalmanként két különböző kameraállásból készült) sztereo-felvétel képezi, amelyen az olimpiai felkészülés utolsó időszakában, teljes egészében rögzítettük A Magyar Női Kézilabda Válogatottnak a francia válogatottal Veszprém ill. Budapesten a Sportsarnokban lejátszott edzőmérkőzéseit. Elvégeztük e felvételek kiválasztott részleteinek digitalizálását, s a szakmailag legfontosabb jelenetek megkezdését a taktika térbeli elemzését. Minthogy az általunk létrehozott vizsgálórendszer olyan körülményeket biztosít, a játék összes résztvevő mozgásának valódi sztereoszkópos térben történő mérésére és matematikai elemzésére, amelyek eddig nem álltak a sporttudományok rendelkezésére, valóban „új úton indultunk el”. A most következő vizsgálórendszerünk során kell kialakítanunk a mérésnek és az eredmények elemzésének azt a módszertant, amely a játékosok egymással összehangolt mozgásának leírása, s a mérések eredményének matematikai elemzése révén leginkább alkalmas arra, hogy a csapatjáték bonyolult taktikáját egzaktt módon jellemezzük. E vizsgálatok során feltételezhetően módunk lesz arra is, hogy a kidolgozott, és

a gyakorlatban már sikerrel kipróbált taktikai újításokat utólag tudományosan igazoljuk. A háromdimenziós felvételek vizsgálata azonban remélhetőleg egyben olyan konzekvenciák levonását is lehetővé teheti, amelyek újabb taktikai elképzelések megszületéséhez, majd ezeknek a gyakorlatba való átültetéséhez vezethetnek. A sokrétű vizsgálórendszer keretében többek között azt a célt is magunk elé tűztük, hogy a csapatjátékok egyik kulcspontjának, a cselező mozgásnak alapvető matematikai jellemzőit meghatározzuk, s ezzel a csel fogalmának egzaktt definíciójához is közelebb kerüljünk. A 2004-ben Magyarországon rendezett kézilabda Európa bajnokságot kísérő tudományos előadásorozat keretében Győrben és Debrecenben, két, komoly sikert aratott előadás tartottunk, amelyeknek során a magyar és nemzetközi kézilabda élet prominens képviselői számára összetoglalóan ismertettük a háromdimenziós vizsgálórendszernek a kézilabda sport terén történő alkalmazását. Az előadásokat piros-kék szemüveggel, valódi háromdimenziós látvány formájában szemlélhető álló és mozgóképekkel illusztráltuk. Az előadás során tájékoztató jelleggel már bemutattuk a taktika elemzését célzó első térbeli méréseink eredményeit is. A háromdimenziós vizsgálórendszer alkalmazása a mozgások tanítása, fejlesztése, ill. korrekciója terén. Ebben az előadásban ezen újszerű téma megkezdett vizsgálódási lépéseiről szeretnénk beszámolni.

A TESTÖSSZETÉTEL ÉS A KARDIO-RESPIRATORIKUS ÁLLÓKÉPESSÉG GENERÁCIÓNKENTI KÜLÖNBSEGEI

Mohácsi János, Prókai András, Vajda Ildikó, Mészáros Zsófia, Photiou Andreas, Zsidedh Miklós, Tatár András, Mészáros János

Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Budapest

A testméretek, a testösszetétel és a fizikai teljesítmények minták közötti különbségei jól jellemzik az életszínvonal és az életmód változásait. A humánbiológiai differenciákat nevezi a szakirodalom nemzedéki változásnak, szekuláris trendnek. Az időben egymást követő hazai vizsgálatok tapasztalatai szerint a trend következményei Magyarországon még mindig kifejezettek. A vizsgálat célja elemezni a 7-14 éves naptári korú, rendszeresen nem sportoló fiúk tápláltsági jellemzőit és a 400m futással becsült kardio-respiratorikus teljesítményét. Az adatfelvételt a főváros 10 kerületében végezték 1977-ben (n= 3538) és 2003-ban (n=3579). A tápláltsági állapotot a BMI-vel és a relatív testzsírtartalommal jellemezték. Az átlagok mintánkénti különbségeit kétmintás t-próbával elemezték a véletlen hiba 5%-os szintjén. A testmagasság és a testtömeg átlagai között következtes a különbség, minden korcsoportban a 2003-ban vizsgált fiúk a magasabbak és a nehezebbek. A jelentős különbségeket a nemzedéki változás következményeinek tekintik. A mintában a tömeg különbségei arányosak voltak a magasabb termettel a 7-9 évesek korcsoportjában, míg a 10-14 évesek korosztályaiban a 2003-ban vizsgált fiúk testtömege nemcsak a magasság függvényében nehezebb. A bőrredő-méretek alapján számított relatív testzsírtartalom a második vizsgálatban volt nagyobb mind a 8 korcsoportban. A becsülés tartalma különbözősége az alkalmazott módszerek érzékenységének különbözőségét is jelzik. A futóteljesítmények a második vizsgálatban szignifikánsan gyengébbek. A 2003-ban vizsgált fiúk 10-15 s-mal hosszabb idő alatt teljesítették a 400 m-es távot. A szignifikánsan nagyobb relatív testzsírtartalom hatásai ebben az eredményben nem vitathatók, de megítélésük szerint jelentősebb a súlya az életmód különbözőségeinek. A gyengébb fizikai teljesítmény több mint figyelemzető és nem szükségszerűen a nemzedéki változás következménye.

MAGYAR ÉS KÜLFÖLDI TORNAEDZŐK VÉLEMÉNYE AZ EDZÉSEK SORÁN ALKALMAZOTT MÓDSZEREKRŐL, ELJÁRÁSOKRÓL

Munkácsi István, Kalmár Zsuzsa, Hamar Pál

Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

„Az oktatási módszerek az oktatási folyamatnak állandó, ismétlődő összetevői, a tanár és tanuló tevékenységének részei, amelyek különböző célok érdekében eltérő stratégiákba szerveződve kerülnek alkalmazásra.” (Falus Iván)

A kutatás célja: vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a magyar és külföldi tornaedzők, miként vélekednek az általuk ismert, és mindennapi edzői munkájuk során használt oktatási módszerekről. Összefüggéseket kerestünk a különböző tudásszintű versenyzők magyar és külföldi edzőinek módszerekről alkotott véleményei között. Az oktatási módszerek száma a tornaedzés folyamatában is gyarapszik. A magasabb szintű eredmények elérése – a tornászok egyéni adottságaihoz alkalmazkodva – újabb és újabb módszerek kidolgozását tesz szükségessé. Ez az edzői tevékenység a záloga a tornaedzés eredményességének és hatékonyságának, valamint a sikeres mozgástanítási és tanulási folyamatnak.

A kutatás módszerei: a felméréshez egy három részből álló kérdőívet állítottunk össze, amit Magyarország minden tornaszakosztályában ki-

osztottunk. Emellett - nemzetközi tornaversenyeken - külföldi torna-edzőkkel is kitöltöttük a kérdőívet. A vizsgált személyek között egyaránt voltak, eredményeik alapján nemzetközileg elismert szakemberek, valamint a Nemzeti Bajnokság minden kor- és minősítési osztályában versenyző tornászok edzői. Az edzői vélemények és a praktikum sok szempontú vizsgálata azért lényeges, mert a mindennapok edzőmunkája során alkalmazott edzői módszerek legalább olyan széles skálán mozognak, mint amennyire sokszínű a vizsgálatba bevont edzők versenyzőinek eredménylistája.

Az eredmények jelentősége: a vizsgálat során kapott eredmények alapján többféle összefüggést állapíthatunk meg, illetve következtetést vonhatunk le. A feldolgozott kérdőívek annak lehetőségét teremtik meg, hogy megállapítsuk: a megkérdezett edzők milyen arányban alkalmazzák a didaktikai módszereket egy speciális területen, a sporttornában. Az adatokat összesítve az edzői véleményeknek egy sportág-specifikus rangsora is felállítható.

EGYENSÚLYVIZSGÁLATOK AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI TANULÓK MINTÁJÁN

Müller Anetta

Szolnoki Főiskola Turizmus Tanszék, Szolnok

A koordinációs képességek szerepe a sportteljesítményben legalább olyan jelentőségű, mint a kondicionális képességeké. Ennek ellenére a koordinációs képességek mérésével foglalkozó vizsgálati eljárások nem képeztek olyan teljességre törré rendszert, mint a kondicionális képességeket mérő próbák. Ezért próbálkoztam meg a dinamikus és a statikus egyensúly mérésére szolgáló próbák kidolgozására. A statikus egyensúly mérésére az egy percig végzett egy lábán állás próbáját választottam, ahol a stabil egyensúlyi helyzetből való elmozdulást és annak mértékét vizsgáltam. A dinamikus egyensúly vizsgálatához a járás előre nyitott szemmel, a járás hátrafelé nyitott szemmel, a járás előre vizuális kontroll nélkül, illetve a jobb és a bal lábán végzett szökdelés feladatokat kértem az alábbi pályán. Felrajzoltam egy 6 cm vastag és 5 m hosszú sávot, ennek a sávnak a középvonalától balra és jobbra is 10-10 cm-t kimérve egy másik sávot, illetve ettől a középvonalától szintén balra és jobbra is 20-20 cm-es sávot is. A feladat teljesítése akkor számított pontosnak, amennyiben a tanuló a középső 6 cm széles sávban teljesítette az egyes feladatokat, ha a következő sáv tartományba lépett az kis eltérésnek, azaz „kis” hibának számított, amennyiben a legszélső sávba esett a talajfogás. Úgy a „nagy” hiba kategóriába került besorolásra. A hibák száma túl a hiba „súlyossága” is definiálásra került. Ezen az 5 méteres távolságon bejelöltünk 25 cm-es keresztvonalakat, melynek során az előforduló hiba „helyéről” is informálódhattunk. Valamennyi kísérleti személy, pályán végzett mozgását videóra rögzítettem és a visszajelzést felvétele alapján az előforduló lépéseket, hibákat az 5 méteres távolság 25cm-es szakaszain az alábbiak szerint kódolva került értékelésre: egy 3 karakterből álló számjegy alapján (000), melyben az első érték az oldalasságot jelzi (100= balra kitérés, 200= jobbra kitérés). A második karakter az alsó végtag oldalasságát jelzi (010= bal láb, 020= jobb láb). A harmadik karakter pedig a kitérés mértékét jelzi (001=kis kitérés, 002= nagy kitérés). A 3 karakteres kódot a későbbi számítógépes feldolgozáshoz (SPSS), még külön alkalmassá kellett tenni. Az egyensúlyvizsgálatokhoz a mintát a 4. 5. és a 8. osztályosok körében végeztem.

Az eredményekről:

- A dinamikus egyensúly gyakorlatokban a fiúk, míg a statikus helyzet megtartásában a lányok jobb eredménye figyelhető meg.
- A statikus gyakorlat esetében a fáradási effektussal is számolni kell, mely a hibák növekedésében következett be.
- A két nem teljesítménykülönbsége a vizualitás kikapcsolásával (csukott szem, hátrafelé járás) növekedett.
- A 8. osztályos fiúk valamennyi dinamikus egyensúly feladatban magas teljesítményt nyújtottak. A lányok teljesítménye ingadozóbb az életkor, illetőleg a járás és szökdelés feladat függvényében.

KIÉ IS A MAGYAR SPORT – KINEK ÉS MEKKORA ÜZLET MA MAGYARORSZÁGON A SPORT

Nagy József

Nemzeti Szabadidősport Szövetség, Budapest

Napjainkban ritkán jut figyelem a sporteredmények „termelését” biztosító, vagy biztosítani igyekvő gazdasági háttérre, noha fontosságát senki nem vitatja. Az érdeklődés jellemzően megreked az állami sport-költségvetés egyes tételeinek vitája körül, de a sport gazdasági szerepe ritkán kerül áttekintésre, noha számos sajátosságot hordoz.

A sportot, mint üzleti élet egy szerves részét ritkán tárják fel a megjelenő publikációk kellően objektív és átlátható adatbázisokra építő módszerekkel. A gazdasági lapokban - pl. HVG, Világgazdaság, Figyelő, stb. - jellemzően eseti ügyekből indított általánosítások olvashatók, s csak szűk körből származó tapasztalat révén kerül bemutatásra

a sportüzlet. A téma kapcsán megjelenő felszíni jelenségeiről szólunk a szerzők leginkább. A jelen előadás szerzője az adóbevallások feldolgozott friss statisztikáit vette adatbázisként górcső alá, hogy megpróbáljon képet adni a fentebb említett kérdéseiről. Megítélésem szerint ma ugyanis ez a legmegbízhatóbb adatbázis e téren, bár tudjuk, hogy az adóbevallásokban sem jelenik meg minden, de az már egy más műfajú publikációt igényelne. E „becsület faktor” terén feltételezem, hogy a sporttal foglalkozók adózási hajlandósága-összintésége megegyezik a gazdaság egyéb területein ténykedőkével. Különösen izgalmas és korábban szinte publikálatlan oldal a tulajdonosoké, akik a sportban üzletet látva, vagy egyéb érzelmi céloktól vezérelve fektetik tőkejüket sportvállalkozásokba. Kik ők, hol vannak jelen a sportpiacon, nyerneik vagy vesztenek sportbefektetéseiken? Kapnak-e kedvezményeket, támogatást a sportüzlet szereplői? A vállalkozások közül azok kerültek az elemzést szolgáló statisztikákba, akik fő-tevékenységként a sport valamelyik területét jegyeztették be, azaz a sportszervezést, a sportlétesítmények bérbeadását, a sportszergyártást, vagy a sportszer/sporttáru kereskedelmet. Ez a piac e vállalkozások forgalma szerint nem kicsi. A legutóbbi publikált éves adatok szerint Magyarországon 350 Millió Ft árbevételre tettek szert e cégek. Eredményességük azonban harmad akkora, mint a gazdaság más területén tevékenykedőké, noha forgalmuk dinamikusan emelkedett. A foglalkoztatott alkalmazottak száma meghaladta a húszezer főt. A befektetők közt igen alacsony a külföldiek aránya, s feltűnő, hogy hazai bankok gyakorlatilag nem találhatók a tulajdonosok közt.

AZ EOSE-KEZDEMÉNYEZÉS, MAGYARORSZÁG BEKAPCSOLÓDÁSI LEHETŐSÉGEI A PROGRAMBA

Nagy Tamás

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

A European Observatoire of Sports Employment (EOSE) nevű szervezetet 1994-ben alapították meg a nagy hagyományokkal rendelkező európai sporttudományos és oktatási szervezethez, a European Network for Sport Science Education and Employment (ENSSEE) keretein belül. Az EOSE célja, hogy segítse a munkapiaci folyamatok megismerését a sportszférában, hiszen európai szinten az ágazat szereplői részről egyre nagyobb igény mutatkozik erre. Az EOSE egyik legfontosabb feladata, hogy segítse az európai országokat saját nemzeti és regionális kutatási projektek elindításában, illetve kutatóközpontok kialakításában a sport és foglalkoztatás, sport és oktatás témakörében. Jelenleg hat kutatóműhely a tagja a szervezetnek, de folyamatban van újabb központok felvétele is. Magyarországon jelenleg nagyon keveset tudunk a sportszféra foglalkoztatási viszonyairól, pedig az ágazat szereplőinek és a sportszakembereknek képző intézményeknek fontos lenne ismerni a munkaerőpiaci folyamatokat, tendenciákat. Hazánk számára az EOSE-hez való csatlakozás jó lehetőség lenne a felzárkózásra ezen a területen, előadásomban ennek lehetőségeit és feltételeit tekintem át.

A TILTOTT TELJESÍTMÉNYFOKOZÓVAL VALÓ VISSZAÉLÉS BÜNTETHETŐSÉGE, AVAGY A DOPPINGGAL VALÓ VISSZAÉLÉS BÜNTETŐJOGI FELELŐSÉGRE VONHATÓSÁGÁNAK REKODIFIKÁLÁSA

Nagy Zsigmond

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

Az Athénban megrendezett XXVIII. Nyári Olimpiai Játékokon elkövetett magyar doppingvétségek sajnálatosan igazolják, hogy a tiltott teljesítményfokozó szerek és módszerek Magyarországon széles körben használatosak, illetve forgalomban hozzáférhetőek. Annak ellenére, hogy tudományosan és szakmailag bizonyított a tiltott teljesítményfokozók veszélyessége a társadalomra, a jogalkotó hallgat. A Büntető Törvénykönyvről szóló 1978. évi IV. törvény 283/B. §-át több okból is alkotmányellenesnek találta és megsemmisítette az Alkotmánybíróság 2000. december 14-én 47/2000. sz. határozatával. Azonban az Alkotmánybíróság határozatában rámutatott arra, hogy a teljesítményfokozó szerek használata, előállítása, forgalmazása, kereskedelme stb. a versenyszerű vagy hivatásszerű sporttevékenység körében, illetve ezekkel összefüggésben olyan társadalomra veszélyes magatartásként jelentkezhethet, amely büntetőjogi szankcionálást igényel. Az ilyen büntetőjogi szankcionálás önmagában nem alkotmányellenes, ezért a jogalkotó – az alkotmányos büntetőjog keretein belül – nincs elzárva a megfelelő büntetőjogszabályok megalkotásától. A megsemmisített büntetőjogi norma tehát csupán az ismertetett alaki hiányosságok okából volt alkotmányellenes! Sajnálatos módon a jogalkotó 2000. december 6-án hallgat kettő önálló képviselői indítvány (2002. december 12.: T/1789. sz. és 2003. április 14.: T/3725. sz.) ellenére, és nem teszi meg a szükséges lépéseket a tiltott teljesítményfokozó szerek és módszerek alkalmazása és forgalmazása ellen, pedig a XXVIII. Nyári Olimpiai Játékok dopping vétségei rámutatnak ennek igényére és ha-

laszthatatlan jogi szabályozására. A Magyar Alkotmánybíróság 47/2000 határozatában rámutat a tiltott teljesítményfokozókkal való visszaélés Büntető Törvénykönyvi tényállás megállapításának és szankcionálásának lehetőségére és felhívja a jogalkotót, az alkotmányossági előírások megtartása mellett, hogy fogalmazza újra és hozza összhangba az Alkotmánnyal a 2000. december 14-én megsemmisített Btk. 283/B szakaszát a magyar társadalom és sport védelme érdekében. A szégyenteljes athéni eseményeket követően sikerrel lehetne kezdeményezni egy olyan törvény megalkotását, amely kellő erővel léphet fel a doppinggal, mint a társadalomra veszélyes jelenséggel szemben. A magyar versenyzők athéni dopping vétségei alapján kétséget kizáróan megállapítható, hogy bármely doppingügy feltárását kizárólag hatósági eszközök igénybevételével lehet eredményesen elvégezni.

A SPORTOLÓI KOMPETENCIA ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI KÉRDÉSEI

Nagykálldi Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Az általános szóhasználatban kompetencián értjük, ha az egyén valamely területen felkészült és ezért megfelelő szaktevékenységre vagy tevékenységre képes. A sportpszichológiában a fogalom valamely feladatra való megfelelést, és a cselekvés végrehajtásának az esélyét jelöli. Ha vállalkozik egy sportra (sportágválasztás), vagy ha felvállal egy feladatsort, meccset, versenysorozatot, akkor kompetenciáról beszélünk. Az elméleti megfontolások White, R. (1959) munkásságáig mennek vissza, aki a kereső (explorációs) késztetésnek és az önindított mozgások késztetésének (motilitás) adta a kompetencia elnevezést. Lényege, hogy az egyén reakciói az elsődlegesek (R-S kapcsolat), amellyel befolyásolja a környezetet. Ily módon belső (intriniszik) motivációval önirányításra tesz szert. A végrehajtott akciók sikeréről külső visszajelentés (feedback) révén kap információt. Mivel ez lehet siker és kudarc is, az egyén számára kulcskérdés, hogy milyen helyzetek, feladatok megoldására vállalkozik, tehát milyen nagy kockázatot vállal. Kockázat nélküli helyzetek megoldásához nem kell kompetensnek lenni. Bemutatunk néhány kompetencia modellt, amely továbbbi következtetéseket tesz lehetővé (Shavelson, Hubner, Stanton, 1997; Fox, 1988; Sonstroem, 1984). Ezek a Teljesítménycél Motiváció elmélet, az Általános Énkép modell és az Önértékelés modell, amely feltárja a sport kompetencia rétegeit és kapcsolatát a testneveléssel és a sporttal. Mindez remélhetőleg elkerülhetővé teszi a túlzott egyszerűsítő törekvéseket a kompetencia felfogásában.

AZ EURÓPAI UNIÓ ÉS A MAGYAR NEMZETI SPORTSTRATÉGIA VISZONYRENDSZERE

Nagyréti József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Kontextus

Az Európai Unió és a Magyar Nemzeti sportstratégia közötti viszonyról foglalkozik a kutatás. Az Unióba való belépésünk óta kiemelten kell kezelnünk azt a kérdést, vajon jogszabályaink kompatibilisek az Unió szabályaival vagy sem. Magyarország sportjának központi jelentőségű dokumentuma lesz a Magyar Nemzeti Sportstratégia, kérdés mennyiben egyeztethető össze tartalma az Unió joganyagával. A Magyar Nemzeti Sportstratégia a sport teljes vertikumát átfogja, és bemutatja a következő 10-15 év feladatait, valamint meghatározza azt a kívánatos állapotot, amelyet ezen időn belül el kell, és el lehet érni. Magyarország 2004 május 1.-ével csatlakozott az Európai Unióhoz, a csatlakozással párhuzamosan -a csatlakozási szerződéssel összefüggésben- harmonizálták a magyar joganyagot. Mostantól, a magyar államnak mint teljes jogú tagnak folyamatosan összhangban kell tartani jogszabályait az Unió törvényhozásával. Az Uniónak valószínűleg nem lesz közvetlen végrehajtó-jogszabályalkotó hatásköre a sportügyekben, addig az „alapelv” érvényes marad, hogy a sport tagállami hatáskör része, minden szimbolikus jogalkotás, deklarativ alkotmányozás ellenére. Az Unió nem foglalkozik közvetlenül a sporttal, de ez nem is feladata, sőt nem is szükséges ennek a struktúrájának megváltozása. Az éppen elég, ha az unió alapelvek szerint segíti a civil szféra minden részének demokratikus működését, ha a törvényi környezet stabil, lassú változása: következtében a sport feltételrendszere fejlődik, és kibővül. Ezért az unió igyekszik megakadályozni a tagállami túlkapásokat, megsemmisíti az unió szabályokkal szemben álló szabályozást akár tagállami, akár szövetségi, akár közvetlenül egy versenyhez köthető az. A kutatás célja tehát a következő: megállapítani a Magyar Nemzeti Sportstratégia Európai Unióval való kompatibilitását; a problémás területeket elemezni és más európai ország megoldásaival összehasonlítani a magyar megoldást; amennyiben lehetséges úgy mindkét fél számára kielégítő változtatást javasolni a kérdéses területek esetében.

Módszerek

A jogi kutatások alapvetően dokumentum- tartalomelemzésre épülnek és logikai analitikus elemzésre épülnek. Primer módszerem tehát a kész dokumentumok feldolgozása, összehasonlítása. Az Unió jogszabályok mennyisége miatt a teljes joganyag feldolgozása lehetetlen. Ezért az Európai Unió joganyagát tekintve egy kiválasztott szakirodalmat és a Unió felhivatalos sportstratégiaja alapján dolgozom. Akonfliktust eredményező jogterületeknél természetesen az eredeti forrásokhoz nyúlok. A magyar sportstratégia területi korlátozások nélkül egyszében feldolgozásra kerül.

Következtetés

A fenti bekezdésekből talán úgy vélhetik egyesek, hogy az Unió szabályainak és a hazai jog és az Unió szabályainak harmonizálása a régi tagállamoknak is sokszor nehézségeket okoz. A politikusok politikai döntéseket hoznak. A Nemzeti Sportstratégiát a GYISM (Gyermek Ifjúság és Sport Minisztérium, melyet közben megszüntettek és a sport állami legfelsőbb irányítását a Nemzeti Sport Hivatal, NSH vette át) megbízásából dolgozták ki, tehát e program politikai dokumentum, amelynek jogalkotási folyamat végén célja a jogszabállyá alakulás. Az erőteljes politikai indíttatás azt is jelenti, hogy a vitaanyagot nem csak szakmai, hanem elsősorban politikai okokból fogják támogatni vagy elutasítani. Remélem mindenki előtt világos, egy tagállami belső politikai döntés nem írhatja felül az Unió alapdokumentumait. Ha erre minden érdekelt ráébred és ehhez az ébredéshez kutatásom hozzájárul akkor úgy érzem a kutatásomnak van haszna a társadalom számára.

NYOLCVAN ÉV A TESTNEVELŐ TANÁRKÉPZÉS SZOLGÁLTÁBAN

Nádori László

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A Magyar Királyi Testnevelési Főiskola, a TF nyolcvan évvel ezelőtti létrehozása fontos igényt elégített ki. A közoktatás számára szakképzett testnevelő tanárok képzése évtizedekig húzódtott. Meg kell állapítanunk, hogy elődeink a kultuszokormányzat, elsősorban Kiebsberg Kunó miniszter döntése nyomán a kor színvonalának megfelelő intézményt teremtettek. A főiskola néhány év alatt a magyar testnevelés és sport európai rangú nevelő-képző-tudományos bázisa lett. Az előadó dokumentumok és saját tapasztalatok felhasználásával követi végig a képzés fő irányait, a személyi és tárgyi feltételek megteremtésének folyamatát. Útal arra, hogy a TF tanárképzése mennyire tanuló centrikus volt. Ugyanakkor már a 30-as években olimpiai bajnokokat és helyezetteket neveltek tornában, atlétikában. Felismerték, hogy a képzés tartalmának erősítése, gazdagsága mindenképp előfeltétel, az oktatási, edzési gyakorlatban szerzett tapasztalatok felhasználásával érhető el. Negyedszázad elteltével a kutatás intézményi háttere is megteremtődött. A testnevelés és sporttudomány megalapozottságának bizonyítékai - tárgyat, módszereit, elméletek körvonalazzák, fogalmi apparátusa kellő mértékben függetlenedett - jelzik, hogy méltán kapott a hazai és a nemzetközi tudományos fórumokon elismerést, megbecsülést. Az előadó 1938-1941 között kigymnazistaként rendszeresen szerepelt a TF hallgatók gyakorló iskolájának (Vörösmarty Mihály Gimnázium, Budapest) csapatában. 1943-tól pedig mint hallgató, testnevelő tanár, sportvezető, majd egyetemi oktató és tudományos kutató jutott el az egyetemi tanári cím elnyeréséig.

UNIÓS ELVÁRÁSOK A SPORTSZAKEMBER KÉPZÉSÉBEN

Nádori László

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A sport elsősorban a nevelés eszközeként, mindig fontos szerepet kapott az oktatási, képzési és kulturális politikáiban. Ennek ellenére csak a kilencvenes években Amszterdam Szerződésben (1997) kapott helyet a sport uniós dokumentumban, a szerződés egyik függelékében. A Nizzai Szerződés (2001) már jelezte, hogy a sport bekerül az unió Alkotmányos Szerződésébe, a tagállamok hatáskörébe utaltan. Az unió a sportszakember képzés - tehát a testnevelő tanár képzés, edzőképzés, sportmenedzser képzés, sportvezető, továbbá játékevezető és versenybíró képzés - területén ajánlásokat tett, támogatást nyújtott, de nem avatkozhat bele a hazai szabályozásba, a szubszidiaritás elvét kell szem előtt tartania. A formális nevelési intézményekben létrejött testnevelés a XIX. sz. végétől szerepelt a nevelési tartalmak között, mindenekeelőtt az arisztotelészai harmonikus egyensúlyra törekvés alapján. Figyelmeztetés jelei utalnak arra, hogy az iskolai testnevelés és az

egyesületi sport történelmi megítélése, szerepe, változása átalakulás előtt és alatt áll Európa országaiban. A felmerülő kihívásoknak a sportszakember képzés területén is meg kell felelnünk és a szükséges módosításokat, korszerűsítéseket el kell végeznünk, hogy hagyományainknak megfelelően, európai szinten dolgozzunk. A sportszakember képzés korszerűsítésének nálunk is napirendre kell kerülnie. A korszerűsítési folyamatba a tanár és tanítóképző intézményeknek, a sportági szakszervezeteknek, a szervező, marketing és kommunikációs szakemberek képző intézményeknek kezdeményező szerepet kell kapniuk, ill. vállalniuk. A sportszakember képzés irányítóinak a sport valóságos értékeiről, a programok hatékonyságáról kell meggyőzniük a döntéshozókat, hogy ők is átértékelhessék a sportszakember képzést érintő állásfoglalásukat, a sport valós szerepének, a nyújtott szolgáltatások súlyának megfelelően. A szakemberképzés fejlesztése kiemelt jelentőségű az uniós gazdasági fejlődése, az uniós polgárainak életminősége szempontjából. Ezért az unió támogatja a Nizza Szerződés szerint a

- tagországok felsőoktatással és tudományos kutatással foglalkozó intézmények együttműködését,
 - a főiskolai, egyetemi oktatók és hallgatók cseréjét, - a tagországok képzési szerkezetét érintő tapasztalatcserét,
 - a diplomák, tantervek, felvételi követelmények kölcsönös elismerését,
 - az unióban elfogadott hivatalos nyelvek elsajátítását.
- A fenti támogatási elvek vonatkoznak a sportszakemberképzésre is.

EGY ÚJ KIHÍVÁS: A SPORTOLÓI SZEMÉLYISÉGVÉDELLEM

Nemes András

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A személyiségi jog-védelmi mechanizmus működése a testnevelésben és sportban tevékenykedő szakemberek számára elengedhetetlen. Megfelelő publicitás esetén a magyar sportban időnként felbukkanó személyiségvédelmi jogszerűtlenségek minden bizonnyal kiküszöbölhetőek lennének. Az előadásban citált jogesetek és feltárt hiányosságok segítségével szolgálnak mindenképp a jogalkalmazás, de talán a jogalkotás számára is. A sportoló személyisége komplex módon védett jogtárgy: részint, mert ember végzi a sporttevékenységet és az ember nem vitatottan személyiség, részint pedig azért, mert maga a sportolás fokozott rizikóérzékenységgel tevékenység. A társadalmi munkamegosztás más területein legalábbis szokatlan az az intolerancia, ami a sport világában nagyon is jelen van. A média a sikerembereket kéretlenül is közszereplővé avatja, rájuk pedig más személyiségvédelmi „tűréshatárt” szab a jelenlegi bírói gyakorlat. Nem egyenlő az elvárás a közszereplők között sem: egy világbajnok élsportoló nem engedheti meg magának azt, amit egy ugyancsak világhírű színész, filmrendező, vagy zeneművész megengedhet. Az előbbi még az esetleges betegségét is többletteherként kénytelen megélni, mert a gyógyszerterápia lehetősége - a hatóanyag függvényében - a WADA lista által korlátozott, vagyis az élsportoló számára a „maradékelt” a terápiás mozgástér. Az utóbbi közszereplői kategória a nevétségesség határát súroló exkluzív klauzulákkal igyekszik védeni a személyiségi jogait. Az efféle személyiségvédelmi esélyegyenlőtlenség önmagában is disszonáns, mert az egységes megítélésre törekvő jogállamban más és más mértékkel mér. Megoldatlan a sportegyesületek személyiségvédelmé is. Az élet produkál ilyen eseteket is. Jó hírnév rontás esetén például a bírói gyakorlat - jogszabály (és jobb)híján - az egyesületben sportoló természetes személyek személyiségvédelmére hagyatkozik ilyenkor, ami nyilvánvaló tévedés. A sportolók személyiségvédelmének területi különösen a testi, lelki egészséghez, a jó hírnévhez, becsülethez, vallási-, faji-, nemű identitáshoz, személyes szabadsághoz és mozgásszabadsághoz való jog. A névhasználaton belül a sportban jelentőséget kaphat a becenevek védelme is: megfelelő sporteredmények után ezek ugyanis már kifejezetten vagyoni értéket képviselhetnek. Továbbgondolásra érdemes a személyes adatvédelem kérdésköre, a titokvédelem, a meg nem engedett technikai módszerek, a „paparazzi”-eszköztár alkalmazása stb. Ezek a népszerű élsportolókat előbb-utóbb veszélyeztetni fogják. Fel kell készülnünk a korábbinál hatékonyabb védekezési eszközök felkutatására a média által megvárosítható személyiségsérelmek esetén.

ADATOK A KOROSZTÁLYOS TENISZVERSENYZŐK JÁTÉKÁRÓL

Nemes Gábor, Dobos Károly

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Közel öt éves múltja van a teniszmérkőzések megfigyelésének a TF Sportjáték Tanszéken. Kezdetben a megfigyelési technika kimunkálása volt a központi kérdés, napjainkra azonban a különböző minősítettségű játékosok küzdelmének számszerű összehasonlítására is vállalkozhatunk. Mindezt egy általunk már bemutatott mérkőzéselemző szoftver segítségével tehetjük, amely nagy segítséget nyújt a megfigyelt játékok feldolgozásában. Ez a program mintegy harminc szempont követését teszi lehetővé, tehát a felkészítő munka különböző területeiről (technikai-, taktikai-, kondicionális-, mentális állapot) egyaránt hasznos információkhoz juthatunk. A megfigyelésünk 20 fiú és 20 lány mérkőzés teljesítményalakulásának háttérvizsgálatát tűzte ki célul. A 12 és 18 év közötti versenyzők játékában a technika a legdominánsabb teljesítményt befolyásoló tényező, tehát számunkra szükségszerű megvizsgálni a különböző elemek (adogatás, alapütések, röpte, stb.) szerepét a pontok alakulása kapcsán. A nyerő ütések, illetve az elkövetett hibák összevetésével objektív képet kaphatunk a korosztályos játékosok mérőzéseiről, fel tudjuk tárnai a hibás, és javításra szoruló technikákat. Az előadásban a következő szempontok alapján hasonlítjuk össze a fiú és lány versenyzők mérkőzéseit:

- az első és második adogatások megoszlása,
- az elhibázott és nyerő ütések aránya a technikai elemek figyelembevételével,
- a különböző ütéstípusok részvétele a mérkőzésen,
- a különböző ütéstípusok hatékonysága mérkőzésen.

Reméljük, hogy vizsgálatunk eredményeinek bemutatásával segítséget nyújthatunk a korosztályos versenyzők felkészítését végző szakembereknek.

EGY OLIMPIAI BAJNOK JUDÓS PSZICHOMETRIAI JELLEMZŐI NYUGALMI ÉS TERHELÉSES CIKLUSOKBAN

Németh Endre, Nagykaládi Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Közismert, hogy a magas teljesítményeket elérő sportolók ma már teljesen egyéni felkészítési tervek és módszerek szerint edzenek és nem sematikus felkészítéssel. Így dolgozik judo kiválóságunk Kovács Antal is. Az egyénre szabott edzésekhez felhasználják a megfigyelések tapasztalatait, azonban ez nem elégséges. Olyan tényezők feltárására is szükség van, amelyek az edző szem előtt rejtve maradnak. A teljesítménydiagnosztikát több sportágban Nagykaládi (1975) alapozta meg statisztikai szinten. Jelen munkánk középpontjában viszont az egyetlen sportolóra vonatkozó pszicho-diagnosztikai mérések állnak. Célunk, hogy rendszeres monitorozással megállapítsuk a funkciók, tulajdonságok szintjét és az azokban történő elmozdulásokat. Mindezeket a teljesítmény függvényében elemezzük és a sportoló további felkészítésében alkalmazzuk.

Módszerek:

Asszertivitás Kérdőív (Nagykaládi, 1997). Szorongás vonás önértékelő skála (Spielberger, Ch. 1970. Sipos K. 1988) Dominancia és kockázatvállalás skálák (Fahrenberg és Selg, 1970). Verseny Szorongás Kérdőív (CSAI-2) Martens, R. (1977). Általános Önhatékonyság Skála (AOS) Jerusalem, M., Schwarzer, R. (1981). Sport Önbiroalom Skála, (Vealey, R. 1986). Versenyzők Önértékelési Skálái, (Nagykaládi, 1985).

Eredmények: A mintegy 23 változóban végünk összehasonlításokat a fenti két ciklus között és kimutatjuk a kedvező és kedvezőtlen változásokat.

„HELYÜNK AZ EURÓPAI RÖPLABDÁZÁSBAN”

Németh Lajos, Jókay Zoltán, Rigler Endre

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Elmondhatjuk, hogy hazánkban a röplabdázás immár hat évtizedes multra tekinthet vissza. A több mint fél évszázad szép eredményekből építkező sikeres időszakot és bizony mérsékelt szereplésből fakadóan hullámvölgyeket is mutat. A férfi és a női szakág nem kimondottan, de mégiscsak egyfajta rivalizációt jelent, hol a férfiak, hol a gyengébb -erősebb- nők képviselik a színvonalat. Amióta a játékosaink - mert ha meghatározó, több évtizeden keresztül sikeresen szereplő csapatoknak híján vagyunk, klasszis játékosokat mégis tudunk nevelni - külföldön kamatoztatják tudásukat, az igazi átütő erejét a nemzeti válogatottjainknak még mindig várjuk. A poszteren rövid áttekintést adunk Európa színvonalát képviselő csapatok helyzetéről, a meghatározó együttesek stílusáról, erősségéről. A főlvázolt képben elhelyezve a hazai válogatottjainkat, kirajzolódik az a kép, amely szerint a főzár-

közást el kell majd végeznünk. A poszter a tényfeltáráshoz a mérkőzés jellegzetes objektív mutatóiból, küzdelmek nagyságának felméréséből indul ki. Reméljük, hogy munkánk a röplabda edzői társadalom érdeklődésével is találkozhat, és segítségünkre lesz a közös szemlélet formálásában.

LABDARÚGÓ EDZŐK KONFLIKTUSKEZELŐ KULTÚRÁJÁNAK VIZSGÁLATA

Németh Zsolt

*Pécsi Tudományegyetem TTK Testnevelés-
és Sporttudományi Intézet, Pécs*

A médiából a labdarúgás területén többször értesülhetünk olyan hírekről, amelyek az edző és a játékosok közötti konfliktushelyzetekről szólnak. Az esetek többségében ilyenkor megköszönik az edző a munkáját, és egy új edzőt szerződtetnek, amelynek hátterében leggyakrabban anyagi okok húzódnak meg. Az interperszonális kapcsolatok mindig magukban hordozzák az ellentétek felszínre kerülését. Az edző személyisége meghatározza, hogyan reagál másokra, hogyan lép velük kapcsolatba, milyen döntéseket hoz. Az edzőknek jó kapcsolatot kell kialakítani a játékosaival, a vezetőség tagjaival és a fiatalabb korosztályokkal is születhet. A nehézség abban rejlik, hogy az elvárások különbözőek, de az edzőknek mindegyik csoport felé meg kell felelni, ami eleve magába foglalja a konfliktushelyzet létrejöttét. Az edző kreatív konfliktuskezelő képességén múlik, hogy milyen hatékonysággal tudja a problémákat orvosolni. Előadásom célja, hogy felhívjam a figyelmet az edző - játékos közötti viszonyt erősen befolyásoló konfliktushelyzetek megoldásának lehetőségeire és jelentőségére. A nehézség abban rejlik, hogy minden egyes konfliktus kezelésére több jó megoldás is születhet. Az időtényező viszont korlátoz bennünket, amely hatására helytelen megoldások is születhetnek. Szeretném hangsúlyozni, hogy a szaktudás mellett a pedagógiai és pszichológiai ismeretek tudatos alkalmazása kell alkalmazni. Ennek egyik lépcsőfoka lehet a konfliktusok megelőző felismerése, majd kezelése. Előadásomban bemutatok a konfliktusok leggyakoribb okait, előfordulási helyeit, kezelési lehetőségeit. A kutatás során kiderült, hogy az edzők nem minden esetben tudták alkalmazni az adott helyzethez leginkább illeszkedő konfliktuskezelési módszereket.

ÓVODÁSKORÚ GYERMEKEK PSZICHO-MOTOROS KÉPESÉGEINEK VIZSGÁLATA

Némethné Tóth Orsolya

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

Kutatásomban összehasonlítom a különböző óvodákból érkező gyermekek eredményeit a figyelmet, az emlékezetet, a finomkoordinációt, az egyensúlyt, a mintamásolási készséget, a szem-kéz koordinációs képességeket terén, végigkísérve őket a középső csoporttól a nagycsoporton keresztül első osztályos korukig, mindezt az iskolaérettséggel kapcsolatosan, megállapítandó egyfajta, az iskolaérettséggel szorosan összefüggő mozgás-érettségi szintet. Végül célom a mozgás - mint módszer - jelentőségének bizonyítása az iskoláskori tanulás sikerességének megalapozásában. Feltételezésem szerint azok a gyermekek, akiknek mozgásfejlesztése intenzívebb 3-6 éves korban a többiekénél, jobb eredményeket érnek el a figyelmet, az emlékezetet és a látott-hallott információk összekapcsolásának képessége - mint a tanulást megalapozó pszichikus funkciók - területén, mint társaik. A vizsgálatban tízenkét szombathelyi óvoda összes nagycsoportos gyerekei vettek részt, szám szerint 301-en. Kutatásom eredményeként szeretném bizonyítani a mozgás és a mozgásos cselekvéstanulás jelentőségét nemcsak tanulási és magatartási nehézségekkel küzdő ill. mozgáskoordinációs zavarokban szenvedő gyermekek esetében, hanem ép, egészségesen fejlett gyermekek esetén is megragadni a mozgásos tanulás és a szellemi fejlesztés integrációjában rejlő, véleményem szerint eddig nem kellőképpen kihasznált lehetőségeket. Rendkívül fontosnak tartom hangsúlyozni, hogy - hipotézisemnek megfelelően - ez nem jelenti, hogy feltétlenül jobb tanulók lesznek ezek a gyerekek, a szó hétköznapi értelmében, hiszen ne feledkezzünk meg a család elsődleges szerepéről, viszont a tanulást megalapozó pszichikus funkciók közül a figyelmet, az emlékezetet és a látott-hallott információk összekapcsolásának képessége terén eredményesebbek lesznek társaiknál.

TÁPLÁLKOZÁS ÉS A TESTSÚLY SZABÁLYOZÁSA

Nyakas Csaba

*MTA-SE Agyélettani Kutatócsoport, Sporttudományi Kutató Intézet,
Semmelweis Egyetem, Budapest*

A táplálékfelvétel és az energia egyensúly szabályozása a genetikai adottságok és a környezet kölcsönhatása következtében individuálisan determinált. A gén-környezet kölcsönhatások életszakaszonként változnak. A táplálék egyes komponensei, a zsírok között a többszörösen telítetlen zsírsavak (PUFA) a magzati fejlődés során metabolikus bevérsődés révén befolyásolják a testsúly szabályozását. Kísérleti adatok bizonyítják, hogy a relatív PUFA hiány és a PUFA szupplementáció (főleg az w-3 zsírsavak) ellentétesen hatnak a testsúlyra, az energia háztartás endokrin szabályozására és a szénhidrát- valamint zsíranycserére kísérleti állatban. Továbbá, számos hasonlóság figyelhető meg az w-3 zsírsavak és a rendszeres testmozgás anyagcserehatásai között. Az anyagcsere és a testsúly szabályozása szempontjából tehát a rendszeres testmozgás és a táplálkozás hathat azonos vagy akár ellentétes irányba.

SPORT A RENDSZERVÁLTÁS UTÁN MAGYARORSZÁGON

Nyerges Műhely, Laki László

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A sport funkcióinak a társadalomtörténeti megközelítését azért is fontosnak tartjuk, mert Magyarországon a sport társadalmi szerepe és jelentősége az ország sajátos történeti útja következtében szinte a kezdetektől eltért az európai országokban megszokottól. Ennek három elemét emelnénk ki. Egyrészt azt, hogy az ország a versenysport modernkori nemzetközivé válásában a kezdetektől aktív részt vállalt, ugyanis az 1984-ben alapított Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak Kemény Ferenc személyében magyar tagja is volt, aki már addig is komolyan támogatta Pierre de Coubertin báró ez irányú erőfeszítéseit. Az ország ekkor az Osztrák-Magyar Monarchia része volt, és a korabeli magyar politikai és kulturális éltek nagy jelentőséget tulajdonítottak az önálló sportdiplomáciának, a sportolók nemzeti színekben történő versenyeztetésének és az olimpiai győzelmek nemzeti identitást és összetartást generáló hatásának. A versenysport ilyen célú felhasználását a XX. Században inkább aláhúzták - másrészt - a vesztes világháborúk, ugyanis a jelentős területi veszteségek és a megteáztatott nemzetközi tekintély kompenzálásában a nemzetközi sportsikereknek minden politikai kurzus fontosságát tulajdonított. Harmadrészt tény, hogy Magyarországon több rendszerváltás is vége ment a XX. században, amely témánk szempontjából azét érdemel figyelmet, mert a második világháború elvesztése kommunista hatalomátvételt (rendszerváltás) egybeesése a versenysport politikai célú felhasználását még inkább aláhúzza, ugyanakkor kissé skizofrénne is tette. Ugyanis a nemzetközi sportsikerek részben mást jelentettek az új rendszer hivatalos elfogadásában és propagandájában (pl. „a kommunizmus felsőbbrendűségét a kapitalizmushoz képest”), részben a lakosság számára (pl. „kis ország, de sportnagyhatalom vagyunk”), mely értelmezések így még csak-csak megfértek egymás mellett. A hasadékos állapot azonban világhossz volt, amikor a magyar sportolók a szovjetekkel versenyeztek, hiszen itt a nemzeti jelleg egyben a „megszállókkal” szembeni helytállás jelentésével is társult („a sportpályán legalább megverhetjük őket”), továbbá nemzetközi szintű versenyzőket felvonultató egyes klubok (pl. Ferencváros) mellett szurkolói kiállás egyben a kommunista rendszerrel szembeni beállítódás kifejezése is volt, vagy lehetett. A 70-es évektől aztán ismét változtak a súlypontok a versenysport társadalmi felhasználásában, mint ahogy a 90-es évek rendszerváltása után is, amikor a hangsúly ismét a politikai funkciók irányába tolódott el. A sajátos magyar fejlődés következtében a rendszerváltás sem úgy ment végbe a sport területén, mint más közép- és kelet-európai országban. A 80-as éveket ugyanis a vállalkozások koraként tartjuk számon, így a sport területén is lazult az állami gyámokodás és számos későbbi vállalkozó e szférában próbálta ki az első lehetőségeket. A rendszerváltás tehát a sport területét már mint a vállalkozások által kipróbált terepet találta. Innen azonban nem vezetett egyenes út a versenysport piaci típusú megszerveződéséhez, hiszen a privatizáció körülményei között a korabeli magyar és külföldi cégek és vállalkozások másként használták a nemzetközileg még versenyképes klubokat és sportolókat, mint a fejlett piacgazdaságokban az szokásos. Ezek a meglehetősen anarchikus állapotok - persze sportáganként eltérően - csak a 90-es évek végén kezdtek tisztulni. A téma alapvetően érinti a sportfinanszírozás rendszerét, melynek kapcsán kitérnék az államszocializmus korának finanszírozási, érdekeltégi és függőségi jellemzőire és a nemzetközi versenyspíráll díktálta iram két fontos jellegzetességére, a doppingrendszerek használatára és az utánpótlás nevelés kérdéseire. Továbbá foglalkozunk az élsportolói státusz magyarországi sajátosságai és a sport mobilitásbeli szerepével. A szurkolók helyének és szerepének az átalakulása külön figyelmet érdemel, ugyanis az áll-

lamszocializmus körülményei között a szurkolók – bármilyen furcsán is hangzik – az általuk hordozott funkciók (pl. identitás, szórakozás), vagy a tőlük származó bevételek, alárendelt szerepet tölthetnek be a rendszerben. (Például olyan világszinten teljesítő sportágban, mint a kézilabda a városi csarnokokban alig volt hely a szurkolóknak, azok zöme is állóhely). Kitérünk a szabadidősport (tömegsport, szabadidősport) államszocializmusbeli helyzetére is, bemutatva annak jellemzőit. Tény, hogy bár Magyarországon is megfigyelhető volt a 60-as és 80-as években a munkaidő csökkenésének, a jövedelmek emelkedésének és a szabadidő növekedésének az irányzatai, mely új igényeket keltettek az életmódváltás, a szabadidő eltöltése és a szórakoztatóipar területén, jelentős átalakulásra mégsem került sor. Ugyanis a még mindig alacsony életszínvonal miatt a lakosság döntő része a hivatalos munkaidő csökkenése során felszabadult időt a „második” gazdasági munkájára fordította, növelendő jövedelmét és emelendő fogyasztását. Vagyis a hivatalos munkaidő csökkenése itt nem a szabadidő növekedésével, életmódváltással és az életminőség javulásával kapcsolódott össze, hanem túlmunkával, önkiszákmányoló életvitellel és az egészségi állapot romló trendjével. Tény az is, hogy ez az irányzat a rendszerváltás után sem változott meg, hiszen ekkor az 1930-as évekhez hasonló gazdasági válság és kétszámjegyű infláció alakult ki Magyarországon és néhány év alatt mintegy másfél-millió munkahely – az összes munkahely csaknem harmada – szűnt meg. Tömeges munkanélküliség és elszegényedés irányzatai váltak dominánssá, melynek mélységét jelzi, hogy a GDP csak az ezredfordulón érte el ismét a rendszerváltás előtti szintet, a lakosság jelentős részének a jövedelmei pedig még ekkor is elmaradtak az államszocializmus korábban jelzett alacsony szintjétől is. A jövedelmi és társadalmi polarizációs folyamatai egyben arra is utalnak, hogy az életmódváltás, az egészséges, önkímélő és sportos életvitel irányzatai a javuló helyzetbe kerülő társadalmi csoportok számára elérhetővé váltak. A sport és versenysport szervezeti keretei és finanszírozása is jelentős változásokat hozott. A társadalmi és gazdasági rendszerváltás után a magyar sport és mindenkor szervezete először minisztériumi szintet kapott. Előbb Ifjúsági és Sportminisztérium, majd Gyerme-, Ifjúsági és Sportminisztériummá alakult. A mindenkor kormányzó párt jelentős politikusként neveztek ki a sportminiszeri pozícióba. A szocialista berendezkedésű időszakban jelentős állami támogatást sportszféra elsősorban „élsport-szféra” ügy szervezeti rendszerében, mint anyagi támogatási rendszerében válságát éli. A jelzett sportminisztériumok ugyan megerősödtek és az előzőekben élsportra koncentrált sportszövetségi rendszer támogatását igyekeztek szinten tartani. A Magyar Olimpiai Bizottság azonban, mely a szocialista időszakban szinte mint az aktuális sportirányító szervezet fiókja működött jelentős állami támogatással, jelenlegi szerepe állandó politikai csatározások szintere. A megalkotott új sporttörvény (sporttörvények) létrehozta nyugati mintára az ún. nagy „ernyőszerkezeteket” (Nemzeti Sportszövetség, Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Magyar Diáksport Szövetség, Magyar Szabadidősport Szövetség stb.), mely szervezetek tovább rövidítik az „élő” sport finanszírozását. A megelőző rendszerben jól működő és államilag erősen támogatott sportegyesületi rendszer szinte teljesen széthullóban van minden tekintetben (sportlétesítmények „rabló privatizációja”, állami támogatás hiánya, jelentős szponzorok hiánya). Minden jelentős sport-szponzoráció értékes „sportárut” elvisz a Magyar Olimpiai Bizottság ill. az előbb említett nagy ernyőszövetségek. Az iskolai testnevelés rendszere is jelentős válsággal küzd. Az úgynevezett sportiskolák, melyek az élsport utánpótlásért biztosították, teljesen széthullottak. A köztes nevelés ugyanolyan, ha nem gyengébb körülmények között működik, mint a rendszerváltás előtt, ugyanis akkor az élsport-centrizmus jellemezte a magyar sportszervezeti rendszert. Ma is az állami támogatás, a sportlétesítmények hiánya, a köztes nevelés terén is a legjelentősebb akadály (heti 1-2 órás testnevelés óra az általános és középiskolában, az egyetemeken szinte semmi, gyenge létesítmény körülmények, gyengén fizetett szakemberek).

MAGYAR ÉS AMERIKAI TESTNEVELÉS SZAKOS HALLGATÓK MOTOROS ÁLLAPOTÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Oláh Zsolt

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Közismert tény, hogy bármely mozgástanulási folyamat sikerességét nagyban befolyásolja a tanuló motoros állapota. Az egyes képesség összetevők adott mozgásanyag végrehajtásához minimálisan szükséges szintje nélkül gyakorlatilag lehetetlen a készség kialakítása. Ha a tanulási folyamat hatékonyságára gondolunk, azt is látnunk kell, hogy a képességek szükséges minimumnál magasabb szinten való birtoklása gyorsabb eredményt hoz. Ennek belátására elég ha például a túl korai fáradásra, a maximálisához közeli intenzitás tartományban végzett mozgások rosszabb koordinálhatóságára gondolunk. Ezek alapján egyértelmű, hogy a leendő testnevelőknek a rájuk váró szerteágzó

pszichomotoros képzés során szükséges (bár önmagában nem eleget adó) a motoros képességek minél magasabb szintjének birtoklása. Vizsgálatomban arra kerestem választ, hogy milyen szinten állnak a Testnevelési Egyetem hallgatói ezen a területen egy hasonló tanulmányokat folytató amerikai egyetem diákjaihoz képest. Hogy jobban érzelhető legyenek az egyes területeken nyújtott teljesítmény, viszonyításként a magyar közoktatásban mért referencia értékek mellé állítottam őket. A vizsgálat során a mérésre az Eurofit teszt együttest használtam, mint nemzetközileg széles körben elfogadott és ajánlott módszert. A vizsgált magyar mintát a Testnevelési Egyetem harmad éves hallgatói, míg az amerikaiakat az El Paso University of Texas testnevelés szakos hallgatói alkották. Referenciaként Makszír I. és Oláh Zs. 2003-ban publikált középiskolásokon mért eredményeit használtam. Az összehasonlító vizsgálat eredményei elég egyértelmű képet mutatnak. A TF-es diákjaink az egyes teszttípusokban rendre jobb eredményeket produkálnak. Akár a fiúkról, akár a lányokról legyen szó minden képességtérületen szignifikánsan jobban teljesítenek hallgatóink. Sőt! Az amerikai testnevelő jelöltek sok esetben még a hazai közoktatásban mért átlagok alatt teljesítenek. Mindez akár megnyugtató is lehetne számunkra, ha a mindennapok gyakorlatában nem éreznék sorozatosan a területen mutatkozó hiányosságokat. A vizsgálat eredménye számomra nem az, hogy nyugodtan hátradőlhetünk, mert itthon minden rendben van, hanem egy óriási felkiáltójel: Vigyázat! Ha nem figyelünk, lehet ennél lejjebb is csúszni! A példa sajnos itt is jól látható.

KÉT MOTOROS TESZTRENSZER EREDMÉNYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE

Oszvath Károly

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A szakirodalomban alig található adat különböző motoros tesztszerek azonos mintán történő vizsgálatáról. Az ELTE TÖFK hallgatóival ezért a 2004/2005-ös tanévben az Eurofit és Hungarofit tesztszerekkel végeztünk felmérést ugyanazon vizsgálati személyekkel. A vizsgálat célja a két tesztszerek összehasonlítása, az egyes tesztelek összefüggésrendszerének vizsgálati eredmények szerinti kimutatása volt. A felmérés során az Eurofit 9 motoros próbáját (flamingó egyensúly, tapping, ülésben előrenyúlás, helyből távolugrás, hanyattfekvésből felülés 30 s alatt, hajlított karú függés, 10x5 m ingafutás, 20 m ingafutás) és a Hungarofit 8 próbából álló verzióját (Cooper teszt, helyből távolugrás, helyből ötösugrás páros lábbal, fekvőtámaszban karhajlítás-nyújtás, medicinlabda dobás hátra, medicinlabda lökés előre, hanyattfekvésből felülés kifáradásig, hasonfekvésből törzsemelés hátra kifáradásig) alkalmaztuk. A tesztszerek összesített értékelésére standardizált értékeket, illetve korábban kialakított pontrendszereket alkalmaztunk. A vizsgált minta elemszáma nem tette lehetővé „saját” összesített értékelő pontrendszer kialakítását, ezért viszonyítási alapként az Eurofit esetében a TÖFK-on kialakított értékelő táblázatot, a Hungarofit esetében az OK! AVK 2000 évi felmérése szerinti értékelő táblázatot használtuk. (Ezek mindegyike próbánként 20 fokozatú pontskálát foglal magába, 1 pont a referenciaeredmények 0,25 standard szórásnyi terjedelmét öleli át.) A vizsgált minta elemszáma 28 volt, azonban a ténylegesen összehasonlítható személyek száma – akik mindkét tesztet elvégezték – ennek csak mintegy fele. A két tesztszerek eredményei között az előzetes várakozásnak megfelelően számos szignifikáns összefüggés mutatkozott. Az összesített eredmények között 0,8 körüli korreláció, azaz 65% körüli determinációs együttható jelentkezett. A vizsgált mintánál a faktoranalízis eredményei szerint nem volt egymástól elkülöníthető a két tesztszerek, a tesztelek többsége egy főfaktorba tömörült, és nem különültek el értelmezhető faktorokba az egyes képességeket elvileg mérő próbák. A változókra és a vizsgálati személyekre végzett clusteranalízisek viszont jól értelmezhető részeredményeket mutattak. Így például a vizsgálati személyek teljesítményeik jellege alapján egyértelműen csoportosulnak a kapott dendrogramon. A felmérés ismereteink szerint az első kismintás összehasonlítása volt a két motoros tesztszereknek. A tesztszerek rész- és összesített eredményei sok hasonlóságot mutatnak, azonban a 65% körüli determináció nem elhanyagolható különbözőségekre is utal. A változókra végzett clusteranalízisek pedig tisztán jelzi azokat a teszteleket, ahol markáns különbségek jelentkeznek a vizsgálati személyek eredményei között.

PSZICHO-MOTOROS TELJESÍTMÉNY-VIZSGÁLATOK TAPASZTALATAI, KOROSZTÁLYOS KÉZILABDA VÁLOGATOTTAKNÁL

Ökrös Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A csapatsportokban (konkrétan a labdajátékokban), a mérközősen elért eredményen, általában a kollektív teljesítményt értjük, hiszen a győzelmet vagy az esetleges vereséget a csapat közösen „szerezi

meg". Azt azonban látnunk kell, hogy az összteljesítmény, a csapattagok egyéni teljesítményéből és az egymás közötti kooperálások minőségéből adódik össze. Ez természetesen egyaránt vonatkozik a támadásban és a védekezésben nyújtott produktumra. Mindemellert régóta tudjuk, hogy bár a mérkőzésen nyújtott teljesítmény adja egy játékos minőségét, az edzés-folyamatról nélkülözhetetlen időnként, objektív visszajelzéseket vennünk, csakúgy az elvégzett munka, mint az edzéstervezés szempontjából. Vizsgálatomat a magyar főiskolás, ifi és serdülő férfi kézilabda válogatottaknál végeztem (n=48). Poszter előadásomban, egy olyan kézilabda specifikus sportági teszt-sorozatot mutatok be, mely edzőkörülmények között méri fel a játékosok támadásban mutatott jártasságát, elsősorban a közvetett, és a közvetlen befejezések szempontjából. A felmérési anyagot (6 gyakorlat, gyakorlatonként 10 kísérlet), olyan modellhelyzetekből állítottam össze, melyek előfordulása az „élő” játékokban igen nagy számban található. Így, a gyakorlatok között fellelhetők az egyes posztokra jellemző karakterisztikus lövésfajták, illetve a kiemelt jelentőséggel bíró, átlövő szerepkörben alkalmazott támadó magatartás-formák különböző változatai. A teljes mintát alapul véve megállapíthatjuk, hogy a tisztán gólhelyzet értékesítésére irányuló gyakorlatok tűntek nehezebbnek a szerzett pontok alapján, mint azok, ahol hosszabb előkészítő részre is volt alkalom. A választott, minősített csapatok (válogatottak) játékosait, a specializáció szempontjából is vizsgáltam, ahol nem kis meglepetésre a szélső pozícióban játszókat találtam a „legképzettebbnek”.

THE ROLE OF FRIENDSHIPS IN PHYSICAL ACTIVITY AMONG HUNGARIAN, SLOVAKIAN, AND CZECH REPUBLIC ADOLESCENTS

Page, Randy M.*; Ihász Ferenc**; Simonek, Jaromír***; Klarova, Renata****;

*Brigham Young University Provo, Utah, USA

**University of West Hungary Győr, Hungary

***University of Constantine the Philosopher Nitra, Slovakia

****Masaryk University Brno, Czech Republic

Unfortunately, the influence of friendships is a neglected area of investigation in studies of youth physical activity. This study investigated the degree to which three friendship variables (ability to make friends, level of involvement with friends, perceived friends' involvement in exercise/physical activity) was associated with physical activity participation in a sample of 1,550 secondary level students from high schools in Hungary, Slovakia, and Czech Republic. In general, results showed that overall participation in physical activity was lowest among adolescents who said that making new friends was difficult, who were less involved with friends, and who reported that no or only some of their friends participated in exercise/physical activity. Conversely, adolescents who said that making new friends was easy, who were more involved with friends, and who reported that most of all of their friends were more likely to engage in physical activity themselves. Although physical activity participation among girls was lower than boys, the association between the three friendship variables and participation in physical activity was found for both boys and girls. The results of this study suggest that physical educators and other fitness professionals should give serious consideration to including friendship skill-development strategies in the mix of strategies currently used to improve participation in physical activity.

A SPORTJÁTÉKOK SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ HATÁSA

Papp Gábor, Vass Miklós, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

A sportjátékok, mint a közösségben végzett sporttevékenység személyiségfejlesztő hatása bizonyított tény, számos hazai és külföldi publikációval találkozhatunk e témában. E vizsgálatok általában a személyiségfejlesztés egy-egy területével foglalkoznak. Hazánkban az általános iskolai és a középiskolai oktatási és nevelési dokumentumokban szerepel a kézilabdázás, a kosárlabdázás, a labdarúgás és a röplabdázás oktatási törzsanyagként. Kiegészítő anyagként tartalmazzák a dokumentumok az egyéb, napjainkban népszerű sportjátékokat, mint a floorball, a fall-ladázást, tollaslabdázást és a teniszt. A Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézetében a sportszakember-képzés keretében is szerepelnek a sportjátékok 12 kreditpont értékkel, amely a többi szakmai tárgyak viszonylatában magas értéket jelent. A sportjátékok személyiségfejlesztő hatását, értékelemét az elmúlt években több szempontból vizsgáltuk. Felmértük a tanulók sportágválasztásának indítékait, a „fair play” szerepét a sportjátékokban, az olimpiai játékok pozitív személyiségfejlesztő hatását, a sportolói példaképválasztás szerepét, a sportjátékok hatását a szocializációs folyamatban, a szabadidős tevékenységrendszerben betöltött helyét és jelentőségét az ifjúkori drogmegelőzésben. Kutató munkánk eredményeit több publikációban, illetve hazai és nemzetközi tudományos konfe-

renciákon ismertettük. Jelen előadásunkban az eddig végzett kutatásaink eredményeit ismertetnénk, különös tekintettel bemutatóva annak felhasználhatóságát a sportszakember-képzésben és a testnevelő tanári-edzői munka során.

AZ EGYENSÚLY KÉPESSÉG FEJLESZTÉSE KREATÍV GYAKORLATOKKAL, A TALAJJELEMEK TANULÁSÁRA

Pascan Ioan

Babes-Bolyai Tudományegyetem

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Kolozsvár

A talajjelemek mozgásanyaga megtalálható a testnevelési tantervek mindegyikében, de elsősorban az általános iskolai program keretében. Az elemek közül számos egyensúlyt igénylő mozgásanyaggal találkozunk. Előadásom témája az egyensúlyérzék fejlesztése, amely hozzájárul az akrobatikus elemek hatékony elsajátításakor. Kiindultam a következő hipotézisből éspedig: Ha a gyakorlatok alkotását megelőzi egy megfelelő oktatási stratégia akkor az 5-8 osztályos tanulók képesek alkotni számos gyakorlatokat a sztatikus és dinamikus egyensúly fejlesztésére. Célkitűzésem hogy bemutassak számos egyensúlyt fejlesztő gyakorlatokat, külön az 5-6, valamint a 7-8 osztályos diákok számára melyek fejlesztik az egyensúly érzékét és hozzájárulnak az egyensúlyt igénylő talajjelemek oktatásához. Az akrobatikus elemek oktatását okvetlenül előzze meg az egyensúly képesség fejlesztése, aktív módszerekkel, a tanulók kreatív hozzáállásával- ők alkotják a gyakorlatokat, különböző módszertani eljárások alkalmazásával- figyelembe véve az iskola anyagi helyzetét is. A kutatásban részt vettek a kolozsvári Brassai Samuel Középsiskola 5-8 osztályos diákjai (N. 212). A felmérést Fleschman próba segítségével végeztem. A kapott eredmények kihangsúlyozzák a kutatásban alkotott és felhasznált gyakorlatok hozzájárulását az egyensúly képesség fejlesztésében.

SPORTOLÓK NYUGALMI VÉRYOMÁSA ÉS A VÉRYOMÁST MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK

Pavlik Gábor, Kneffel Zsuzsanna, Németh Hajnalka, Osváth Péter, Mohácsi János, Horváth Patricia

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A rendszeres edzés alkalmas a hypertonia betegség megelőzésére és gyógyítására, amennyiben különböző irodalmi adatok szerint csökkenti a vérnyomást. Jelen vizsgálatunkban a TF rendelőjében sportorvosi ellenőrzésre és echokardiográfiás vizsgálatra megjelent sportolók és nem-sportoló egészséges emberek adatai segítségével néztük meg, hogy milyen a vérnyomás különböző sportágak férfi és női versenyzőiben, különböző életkorokban. Az echokardiográfiás vizsgálatok segítségével tájékozódni kívántunk arról, hogy a vérnyomás meghatározó tényező mennyiben vesznek részt a vérnyomás kialakításában. Fiatal férfiakban a legtöbb labdajátékos, dinamikus küzdő sportoló vérnyomása alacsonyabb volt a kontroll csoportnál, vízilabdázóké, triatlonistáké, kajak-kenu versenyzőké és öltuszőké megegyezett a kontrollokéval, míg keréparosok, súlyemelők és body builderek magasabb vérnyomást mutattak. A nők vérnyomása alacsonyabb volt, hasonló sportági megoszlással. A gyermek és serdülő csoportokban kisebbek voltak a különbségek a csoportok között, idősebb korosztályban minden sportoló csoport vérnyomása valamivel alacsonyabb volt, mint a nem sportoló kontroll csoportoké. A vérnyomást meghatározó tényezők közül az alacsonyabb vérnyomást mindig a kisebb perctérfogat eredményezte, az emelkedett vérnyomás előidézésében a perifériás rezisztencia növekedése is részt vett.

MESTERSÉGES ÉRZŐ ÉS MOZGATÓ RENDSZEREK INTEGRÁCIÓJA AZ EMBERI SZERVEZETTEL

Páli Jenő*,**

*Országos Baleseti és Sürgősségi Intézet, Tudományos és Kísérleti Osztály, Budapest,

**Semmelweis Egyetem, Anatómiai Intézet, Neurokibernetikai Laboratórium, Budapest

Az elmúlt évek során számos próbálkozás irányult arra, hogy érzékszervi és mozgató szervrendszeri hiányosságokat technikai eszközökkel pótoljanak. Jól ismertek a halló implantátumok, kifejeztes alatt áll a műretina, és sok amputált végtagú beteg használ már bioelektronos jelekkel vezérelt művégtagot. Kísérleti fázisban van a lebénult végtagokat passzívan mozgató, emberi mozgásokat megtanulni és reprodukálni képes robotikai rendszer (REHAROB), illetve parapleg betegek aktív, elektromos izomingerléssel végzett rehabilitációs programja (Németország, Szlovénia). A külső passzív mozgató és az aktív izomingerléses rehabilitáció mellett a harmadik kutatás-fejlesztési irányzat az emberi mozgatórendszer harmadik komponensén, az

idegrendszeren keresztül kiséreli meg az érző és mozgató folyamatok befolyásolását, korrekcióját és szükség esetén pótlását. Az idegrendszerhez kapcsolt mesterséges érző és mozgató rendszerek egyfajta mesterséges szenzori-motoros organizációt alakítanak ki, melynek egyes elemeit kívánom röviden bemutatni: a mesterséges tapintó- és fogókészüléket, a mesterséges idegejt-kapcsolatot (mesterséges szinapszis), az izomműködést helyettesítő mesterséges mozgató-rendszert, valamint a térbeli mozgások leírásának és modellezésének egyszerűsített matematikai algoritmusát. E négy komponensből felépülő rendszer az "EMBER-GÉP" kapcsolat új dimenzióját nyitja majd meg a XXI. században.

NEMZEDÉKI VÁLTOZÁSOK A TESTMÉRETEKBE ÉS A MOTORIKUS TELJESÍTMÉNYEKBE

Pápai Júlia*, Huszárné Medve Mária**, Tróznai Zsófia*

*Nemzeti Útánpótlás-nevelési Intézet, Budapest

**Szent István Egyetem Jászberényi Főiskolai Kar, Jászberény

A tanulmány a Jászságban élő fiatalok testi fejlődésével és fizikai teljesítményével foglalkozik, különös súlyt helyez a szekuláris trend jelenségeinek elemzésére. Célunk volt megvizsgálni:

1. Kimutathatók-e a szekuláris változások a testmagasságban és a testtömegben?

2. Milyen változások következtek be a motorikus teljesítményekben?

A Jászság régióban 1964 óta 20 évenként végeztek növekedési vizsgálatokat a kutatók. Az utolsó adatfelvétele 2003-2005-ben került sor. A 18 településen élő gyermekek adatainak mintegy egyharmadát dolgoztuk fel eddig, ezért az itt kapott eredmények előzetes adatközlésnek számítanak. A vizsgálatba 1055 fiút és 1116 leányt vontunk be, életkoruk 7 és 14 év között változott. Az abszolút testméretek közül a testmagasságban és a testtömegben bekövetkezett nemzedéki változásokat elemeztük. A kondicionális képességek becslése négy egyszerű motorikus teszt alapján történt (kézi szorítóerő, helyből távolugrás, Cooper teszt, 60m futás). A feldolgozás során leíró statisztikát számítottunk. A csoportok közötti különbségeket egyszerűsített varianciaanalízis segítségével teszteltük. A jászsági gyermekek vizsgált testméreteiben a szekuláris trend napjainkig megfigyelhető. A 40 évet átélő időszakban az egyes kohorszok átlagosan mintegy 4-10 cm-rel magasabbak. Az adatok azt tanúsítják, hogy 1964 és 1983 között a változás mind a növekvő testmagasságban, mind pedig a növekedés ütemének gyorsulásában megnyilvánult. Az 1980-as évek közepétől a változás csak méretnövekedésben jelentkezett. A testtömeg változására vonatkozó eredmények szerint a mai gyermekek már az iskoláskor kezdetétől jelentősen nagyobb testtömeggel bírnak, mint korábban vizsgált társaik. E testméretben a szekuláris növekedési ráta gyorsulása egészen napjainkig megfigyelhető. A fizikai teljesítményekben csak az elmúlt 20 év alatt bekövetkezett változásokat volt módunk elemezni. A fiúknál - a helyből távolugrást kivéve - a teljesítmények nem csökkentek. A leányoknál a szorítóerőben és a robbanékony erőben a teljesítményromlás az egész korintervallumban megfigyelhető volt. A nemzedéki változások tehát eltérően nyilvánulnak meg a testfelépítésben és a motorikus teljesítményekben. A dimenzionális növekedést nem kíséri a test mozgatásához, a cselekvések megfelelő végrehajtásához szükséges képességek gyarapodása.

PÁLYÁZATI LEHETŐSÉGEK, EDDIGI EU-S PÁLYÁZATI TAPASZTALATOK A KÉPZÉS ÉS A SPORT TERÜLETÉN

P. Perjés Beatrix

Mobilitás, Budapest

Magyarország európai uniós csatlakozásával új lehetőségek nyílnak számunkra, amely a társadalom számos területén szemléletváltásra, új trendek megértésére, elfogadására is sarkallja a lehetőségeket kihasználni kívánó szakembereket, szervezeteket. Ilyen terület a képzés is, amely az EU figyelmének fókuszában áll, s Magyarország hosszú távú versenyképességének is kulcsmotívuma. A képzési, továbbképzési rendszer átalakítása így természetesen az Unió által egyik leginkább támogatott cél. A sport olyan terület, amelynek társadalmi szerepét az EU felismerte és egyre fontosabbnak tartja. A szemléletváltás a sport területére is fokozottan érvényes, és ez jelentkezik a sportszakemberképzés átalakításának igényében is. Az előadás arra kíván választ keresni, hogy milyen pályázati lehetőségekre számíthatunk, hogyan tudunk felkészülni ezek kihasználására a sport és a képzés, elsősorban a sportszakemberképzés területén. A várható tendenciák mellett a sport és a képzés területén az eddigi kevés, de hasznos pályázati tapasztalatokat is igyekszik bemutatni.

AZ EGYENSÚLY MEGTARTÁSÁNAK VIZSGÁLATA TÁNCOSOKON Petőfi Áron*, Ángyán Lajos**

*Pécsi Tudományegyetem, AOK, Mozgástan Intézet, Pécs

**Pécsi Tudományegyetem, FEEK, Mozgástan Kutatócsoport, Pécs

Az ember mozgáskészletének alapvető eleme a test egyensúlyának a megtartása. Néhány összetettebb mozgásforma, mint például a professzionális tánc, vagy bizonyos sporttevékenységek kiemelkedően jó egyensúlyozó képességet igényelnek. Korábbi vizsgálataink során megállapítottuk, hogy a testméretek (zsírtartalom, derék-csipő hányados) befolyásolják az egyensúly megtartását. Jelen vizsgálatsorozatunkban azt vizsgáltuk, hogy milyen különbség van a különböző mozgásanyagot igénylő hivatásos balett-táncosok és a kontrollcsoportba sorolt sportoló fiatalok egyensúly-megtartása között. Méréseinket önként vállalkozó tíz balett-táncoson (18.9±1.4 év) és tíz sportolón, illetve amatőr táncoson (18.3±1.2 év) végeztük. Testméreteik közül a balett-táncosok testtömeg-indexe és derék-csipő hányadosa volt szignifikánsan kisebb, mint a kontroll-csoporté (testtömeg-index 19.2, illetve 21, p<0.04, derék-csipő hányados: 0.8, illetve 0.9, p<0.01). Az ingafutással végzett terhelés során a kontrollcsoport szignifikánsan jobb eredményt ért el, mint a balett-táncosok. Az egyensúly megtartását gerendán járással, egy-lábon állással és stabilitásmérrel mértük. Valamennyi esetben a balett-táncosok szignifikánsan jobb eredményt értek el, mint a kontroll-csoport. Ingafutás után mindkét csoport eredményei javultak, de a balett-táncosok ekkor is jobb eredményt értek el, mint a kontrollcsoport. A terhelésre kapott szisztolés vérnyomás és pulzusszám értékei megközelítően azonosak voltak, de a diasztolés vérnyomás a balett-táncosokban jobban emelkedett, mint a kontrollcsoportban. Eredményeink megerősítik a testméretek szerepére vonatkozó korábbi adatainkat. A balett-táncosok mozgásanyagja javítja mind a statikus, mind a dinamikus egyensúly megtartását, és testfelépítésük is könnyebbé teszi számukra testük biztos egyensúlyban tartását. Bár heti és napi edzéssel töltött idejük hasonló, a sportolók futóteljesítményéből és a vérnyomás illetve pulzus adataikból kiderül, hogy jobban terhelhetőek, és kevésbé viseli meg őket az egyensúlyozás szempontjából a fizikai teljesítmény. Meglepő az ingafutással végzett terhelés kedvező hatása. Terhelés után szignifikánsan jobb eredményeket regisztráltunk, ezért feltehető, hogy ez a terhelés még nem okoz fáradást, s így az általános szimpatoadrenális aktiváció hatása érvényesülhet.

AZ EURÓPAI EDZŐI TANÁCS (ECC) SZEREPE AZ EURÓPAI EDZŐKÉPZÉSBE

Petrovics László

TF Továbbképző Intézet, Budapest

Az Európai Edzői Tanács (European Coaching Council - ECC) 2004-ben alakult a Nemzetközi Edzőképzési Tanács (ICCE) regionális szervezeteként. Megalakulásának célja egy olyan non-profit, európai szervezet létrehozása, amelynek küldetése az edzői hivatás szakmai elfogadottsága. Tagjai azon dolgoznak, hogy az edzői pálya minőségét fejlessék a sport minden szintjén és területén. Az ECC az alábbiakban fejti ki tevékenységét: nemzeti szervezetek közti hálózat kifejlesztése, európai egyezmények és megállapodások létrehozása az edzősködések témakörében (oktatás, etika, biztonság, szakudás, stb.), nemzetközi edzői kultúra megvalósítása, mely az olimpiai értékeket támogatja: integritás, becsületesség, őszinteség, együttérzés, tolerancia és a tökéletességre való elkötelezettség. Az ECC célja, hogy Európa összes tevékenységben dolgozó szakembereinek megadja a lehetőséget a kapcsolattartásra, közös tanulásra, együttműködésre, és szakmai tanácsadásra. A Tanács tagjai azért dolgoznak, hogy nemzetközi keretel adjanak az együttműködésnek, és azt meg is osszák a világ sportközösségével. Az ECC egyedülállóan hivatott arra, hogy terjeszthesse küldetését, mivel tagjai a kontinens edzőképzési vezetőiből alakult. Megalakulása arról is bizonyosságot ad, hogy egyes edzők milyen kulcsfontosságú szerepet töltenek be a sport fejlődésében, és hogy az edzősködésekben felmerült témákat a mindennapokban az edzők által tudjuk nyomon követni.

A NAGY- ÉS FINOMMOZGÁSOK FEJLETTSÉGÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA 4-8 ÉVES GYERMEKEKNÉL

Pécsi Andrea, Wilhelm Márta

Pécsi Tudományegyetem, TTK, Testnevelés-
és Sporttudományi Intézet, Pécs

Az óvodás és kisiskolás gyerekek motoros képességeinek fejlődésére jellemző, hogy a kondicionális képességek, amelyek az izmok állapotára épülnek egyenletesebben fejlődnek, mint azok amelyek neurologiai folyamatokon alapulnak. Ezek a koordinációs képességek, amelyek a kondicionális képességekkel szoros összefüggésben elsősorban a mozgások célszerű szabályozását segítik elő. Ezen belül beszélhetünk nagy- és finommozgásokról. Az idegrendszeri és testalkati fejlődésnek

köszönhetően először a nagymozgások, majd a finommozgások alakulnak ki a gyermekeknél. Ennek ismeretében arra a kérdésre kerestük a választ, hogy milyen különbségek tapasztalhatók az általunk vizsgált 4-8 éves korosztálynál a nagy- és finommozgások fejlettsége tekintetében. A felmérésben 230 gyermek vett részt, ebből a két egymást követő évben felmérték száma 80 fő volt. A nagymozgások mérésére a labdaelkapás, a labdapattogatás, az egy lábón egyensúlyozás, valamint egy öt részfeladatból álló akadálypálya (szökdelés, egyensúlyozás, kúszás, labdagurítás, célbadobás) szolgált. A finommozgásokat gyöngyfüzéssel, gyöngyrakással, és toronyépítéssel vizsgáltuk. Bár az adatok kiértékelése még folyamatban van, az eddigi eredményekből már levonhatók bizonyos tendenciák. Megállapítható, hogy a legtöbb részben a 4,5-5 éves korosztálynál visszaesés tapasztalható. A legnagyobb fejlődést szinte valamennyi esetben 6-6,5 évesen érik el. A hasonló fejlődési ütem ellenére azonban a nagy- és finommozgások fejlettsége tekintetében nagyok a különbségek. Valamennyi életkorban a korosztályhoz viszonyítva a gyerekek fejlettebb finom-, és fejletlenebb nagymozgásokkal rendelkeznek. Ez azt bizonyítja, hogy az óvodában nagyobb hangsúlyt fektetnek a finom-, mint a nagymozgások fejlesztésére, pedig ezzel megpróbálják a kisgyermek azon képességeit fejleszteni, melyek effektíven nem fejleszthetők, mivel a durvamotoros alapok hiányoznak, melyek fejlesztését elhanyagolják.

SPORTMOTIVÁCIÓK VIZSGÁLATA ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOK KÖRÉBEN

Pikó Bettina*, Keresztes Noémi**, Pluhár Zsuzsanna*

*Szegedi Tudományegyetem Pszichiátriai Klinika
Magatartástudományi Csoportja

**Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete, Budapest

A sportpszichológia kitüntetett feladatköre a sportolást elősegítő motivációk azonosítása, hiszen ezek a motivációk alapozzák meg a sportoláshoz fűződő, hosszú távon is pozitív viszonyulást. A fizikai aktivitást befolyásoló motivációk elméleteinek sorában fontos helyet foglal el az ún. cél-perspektíva elmélet, valamint a képességekbe vetett hiten alapuló modell, de ugyanígy szorosan kapcsolódik kognitív és szociális kognitív elméletekhez is. A motivációs elméletek közül szinte valamennyi tartalmazza azt a leegyszerűsített modellt, amely a belső (intrinsic) és külső (extrinsic) csoportosítás alapján értelmezi a motivációs struktúrát. Jelen tanulmányunk célja, hogy 10-15 éves gyermekek körében tárja fel a legfontosabb motivációs tényezőket, s azok jellegzetességeit. A felmérést szegedi általános iskolások (N=550) körében végeztük, véletlenszerűen kiválasztott iskolák és osztályok (5-8. osztályok) segítségével. A tanulók átlagéletkora 12,1 év (szórás: 1,2 év), 54,9% fiú és 45,1% lány. Az adatgyűjtéshez önkitalós kérdőív módszert (Pelletier, 1995) alkalmaztunk. Faktoranalízis alapján négy motivációs faktor különült el: a „győzelem- és versenyorientált” faktor, a „fizikai erőnlét, egészség és sportolói attitűd” faktor, a „külső megfelelés” faktor, valamint a „hedonisztikus” faktor. A motivációk jelentőségében eltérések mutatkoztak szociodemográfiai változók (pl. nem, életkor, társadalmi helyzet) és a sportolás ismérvei (sportolási szintek, gyakoriságok, egyéni, illetve csapatsport) szerint. Ebben az életkorban a külső és belső motivációk egyaránt jelen vannak, az életkorral előrehaladva a belső motivációk előtérbe kerülnek, illetve a sportolás mértéke csökken, különösen a lányok körében.

AIKIDOSOK SZEMÉLYISÉG JELLEMZŐINEK ELSŐ VIZSGÁLATI EREDMÉNYEI

Pintémé Gazdag Anett

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Az aikido teljesen önvédelmi jellegű sport, amelyben rendszeres edzéseket és bemutatásokat tartanak, de versenyek nincsenek. Magyarországi elterjedése során olyan tapasztalatokra tettünk szert, hogy az aikidó résztvevők nagy munkabírással, jó önkontrollal és ügyességgel rendelkeznek, fegyelmezett emberek. Közismert, hogy a hagyományos versenysportokat űzők személyiségére a sport nagy hatást gyakorol. Jogosnak tűnik a kérdés, hogy vajon egy verseny nélküli mozgásaktivitásnak milyen hatása a személyiség alakulására? Az aikidoval kapcsolatban eddig csak rész-kutatások eredményei ismertek az agresszió, a szorongás és a koncentráció képesség vonatkozásában. Hipotézisünk szerint az aikido rendszeres gyakorlása – versenyzés nélkül is – sokoldalú személyiség-fejlődést eredményez. A továbbiakban tehát ennek igazolására törekszünk. A módszereket úgy választjuk meg, hogy a következő tulajdonságok ill. funkciók mérését tegyék lehetővé: a vonás- és állapot szorongást, szomatikus és kognitív szorongást, az önbizalmat, továbbá a sportbeli önbizalom vonás és állapottól függő variánsait, az általános önhatékonyságot és fizikai önhatékonyságot. Mindezeket 89 aikidoson mértük és vizsgáltuk. Eredmények: Az igazolási tesztek segítségével mért adatokat leíró statisztikával mutatjuk be, az egyes értékek alapján rangsorokat képezzünk és a változók között korrelációkat számolunk.

NÉMET ÉS MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI ALAPFOGALMAK TARTALMI ÖSSZEHOSONLÍTÁSA

Polgár Tibor, Sasvári Emőke

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

A sportszaknyelv európai elterjedését a domináns nyelvcsoporthoz determinálták. Keleten illetve a szláv nyelvterületeken az orosz, Közép-európában a német, Nyugat-európában és világviszonylatban az angol nyelv volt a meghatározó. A történelmi események tovább generálták ezt a folyamatot. Vajon milyen tartalmat kapnak ezek a meghatározások? Egyáltalán ugyanazt értik-e a fogalmak tartalmában mint nálunk Magyarországon? Az elkövetkezendő időszakban tervezem az orosz és az angol, a későbbiek során a bennünket körülvevő országok alapfogalmainak összehasonlító vizsgálatát. Hangsúlyoznám, hogy az elemzés nem nyelvészeti hanem sportszakmai indíttatású. A téma a sporttudományi alapfogalmak nemzetközi összehasonlításának első állomása. Mivel Magyarországon 1945-ig a testnevelésre, a sportra erős német befolyás volt jellemző, ezért kezdtem a vizsgálatot néhány német és magyar fogalom az összehasonlításával. Kilenc fogalom szerepel az elemzésekben, a jelenlegi előadásban ötöt, az egészséget, a rekreációt, a sportot, a testi nevelést, a testnevelést szeretném kiemelni. Bár a történelmi hagyományok szoros kapcsolatot feltételeznek az alapfogalmak kialakulásával kapcsolatban, mégis jelentős eltéréseket mutatkoznak, melyekre a társadalmi rendszerek változásai erős hatást gyakoroltak. A magyar fogalmak kialakulásában a II. világháborút követően erős szovjet befolyás érezhető, melyeket a különféle szervezetek, mozgalmak tovább mélyítettek (MHK, MHSZ). A „keleti blokk” közös irányvonalát tükrözi a testkultúra fogalmának elmélete. Alátámasztja az elképzelést a régebbi magyar szakkönyvekben található fogalmi hivatkozások eredete. A öt fogalom összehasonlítása során lényeges hasonlóságok az egészség, a rekreáció és a sport, eltérések a testi nevelés és a testnevelés területén volt tapasztalható. Érdekes példaként említhető a testnevelés, német nyelvterületen legalább három elfogadott fordítása van (Körpererziehung, körperliche Erziehung, Leibeserziehung), míg a testi nevelés fogalmára nincs külön kifejezésük. Az alapfogalmak mögötti tartalom tükrözi az adott kultúra viszonyulását, értékrendjét. A jelenlegi német és a későbbiekben vizsgálandó orosz, angol fogalmak összehasonlításával szeretném tisztázni helyünket az európai sporttudomány fogalmi rendszerében.

AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS INTEGRÁCIÓJÁRA VALÓ FELKÉSZ- ÜLÉS A TESTNEVELŐ TANÁRKÉPZÉSBEN

Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc, Vass Miklós, Papp Gábor

Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

A fogyatékkal élő emberek világának megismerése és megértése az utóbbi évek társadalmi szintű igényévé vált, amelynek megvalósítása széleskörű, körültekintő és hozzáértő előkészítést kíván. Reális és megvalósítható cél, hogy valóban lehetőség nyíljon egy „teljesebb” élet megvalósítására a hátrányban lévők számára is, illetve a „másság” elfogadásának természetesebb tétele is valós érdeket jelent mindenki számára. A sport – beleértve a fogyatékkal élők sportját is – számos lehetőséget ad az együttes tevékenységek különböző formáira. A kutatás célja: Véleményünk szerint a szemléletváltás eléréséhez és a gyakorlatban való megvalósításhoz elsősorban a leendő szakemberek felkészítésében szükséges megtenni az első lépéseket. Ennek érdekében vizsgálatunk első részében (2004-ben) felmértük a Pécsen testnevelő tanárképzésben résztvevő levelező és nappali tagozatos hallgatók témával kapcsolatos fogalmainak ismereti szintjét. További lépésként kiegészítettük vizsgálatunkat (2005) a már a pályán lévő testnevelő tanárok, a szülők és a tanulók megkérdezésével. Célunk az összehasonlítás annak érdekében, hogy a hallgatók felkészítésében mennyire kell figyelembe venni a jelenleg érvényben lévő gyakorlatot, testnevelő tanári, szülői szemléletet és attitűdöt. A kutatás módszerei: A vizsgálatok kérdőívet szerkesztettünk nyílt és zárt kérdésekkel, amelynek kiértékelését egyszerű matematikai-statisztikai módszerrel végeztük. Ugyanazon kérdőívet alkalmaztuk az összehasonlítás érdekében valamennyi vizsgált csoportnál – némi módosítással a tanulók körében. A vizsgálat jelentősége: A kapott eredmények azt mutatják, hogy rendkívül nagy az eltérés a vizsgált csoportok szemléletében, hozzáállásában. Szükség van a szakemberképzésben a különböző szaklágakon keresztül az integráció és a hozzá tartozó fogalomkör oktatására, gyakorlati lehetőségeinek ismertetésére. Várható eredményként a már szakmailag is felkészült szakemberek az iskolai testnevelés keretei között a speciális nevelési és oktatási igényű tanulókkal integrálva tudnak majd foglalkozni. Gyakorlatilag a folyamat végső célja egyre több „befogadó iskola” létrehozása, és a szegregáció csökkentése.

AZ AKUT FIZIKAI TERHELÉS HATÁSA A SZTEROIDTHORMON PROFILJÁRA ÉS EGYÉB ANYAGCSERE MUTATÓKRA VÁLOGATOTT CSELGÁNCOSOKNÁL ÉS KARATÉSOKNÁL

Pucskó József Márton*, Győre István**, Hollósi Ildikó**, Soós Erika**, Horváth Ildikó***

*Nemzeti Útánpótlás-nevelési Intézet, Budapest, **Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest, ***Országos Korányi TBC és Pulmonológiai Intézet, Kórélettani Osztály, Budapest

A vizsgálat célja

Vizsgálatunk célja, az akut fizikai terhelés a szérumban és a vizelet anabolikus és katabolikus hormonjaira valamint a ciklooxigenáz rendszer mediátor-anyagaira gyakorolt hatásának vizsgálata küzdősportokban.

A vizsgálatok során a következő kérdésekre kerestünk választ:

1) Mely szteroid összetevők változnak a vérben akut fizikai terhelés hatására férfi küzdősportolókban?

2) Hogyan változik akut terhelés hatására a vizelet szteroid profilja férfi és női cselgáncosoknál?

3) Van-e összefüggés akut terhelés során az egyes szteroid metabolitok változása között?

4) Van-e összefüggés a ciklooxigenáz enzim mediátor anyagainak a kilégtetett levegő kondenzátumában mért változása és a versenyzők fizikai teljesítőképessége között?

Eredmények

A szérumban lévő anabolikus hormonok: a tesztoszteron, a DHEA és az androszteron mennyisége értékelhetően változott, a növekedés statisztikailag szignifikáns. A katabolikus hormonok fő képviselője a kortizol koncentrációja a cselgáncosoknál növekedett, a karatésoknál értékelhetően nem változott. A vizsgálati eredmények azt bizonyítják, hogy a cselgáncosok, a válogatott keret tagjai, kitűnően edzett állapotban voltak. A terhelésre adott hormonális válasz kiegyensúlyozott, mivel az anabolikus és katabolikus anyagcsere hatások egyensúlyát mutatja. Vizsgálatainkból kiemelendő a DHEA szérumkoncentrációjának változása. A terhelést követő hormonális adaptáció és az edzettség fontos jelének tartjuk a mellékvese eredetű DHEA változást. A mellékvese eredetű DHEA fizikai terheléssel összefüggő változása a kortizolhoz és a tesztoszteronhoz viszonyítva kevésbé ismert. A terhelés hatására mindkét csoportban értékelhető változás történt, ami arra utal, hogy a fizikai terhelést követő hormonális adaptációban a DHEA-nak, mint anabolikus hatású szteroidnak jelentős szerepe van. A vizelet szteroidprofilja az inaktív metabolitok, az androszteron és etiocholanolon csökkenését mutatta. A terhelés utáni hormonfrakciók közül egyedül a DHEA és a 11- β -OH androszteron koncentrációját tapasztaltuk magasabbnak, a változás nem szignifikáns. A 11- β -OH androszteron mennyisége gyakorlatilag nem változott. Valószínűsíthető, hogy a DHEA emelkedett szérumkoncentrációja és a terhelés hatására bekövetkező májbeili metabolizmus magyarázza a hormon vizeletben mért magasabb szintjét. A ciklooxigenáz rendszer mediátor-anyagai terhelés utáni értékeiknek változása a terhelés intenzitásával fordítottan arányos. A TXB2 terhelésre bekövetkező változása összefügg a terhelés intenzitásával. A fizikai terhelés egészséges egyéneknél befolyásolja a légutak PGE2 és TXB2 szintjét. Megállapíthatjuk, hogy a mediátor-anyagok koncentrációjának változása fontos szerepet tölt be a légutak terheléses adaptációjában. A biológiailag aktív anyagok, a PGE2 és TXB2 vizsgálata az akut fizikai terhelést követő légúti adaptáció jelentős markerei.

TESTEDZÉS, AGYMŰKÖDÉS ÉS OXIDATÍV STRESSZ

Radák Zsolt

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Sokáig úgy gondoltuk, hogy a testedzés hatásai a vázizomra és a szivere koncentrálnak. Tévedtünk. Sokáig azt hittünk, hogy az idegrendszeri sérülések nem regenerálódnak, mivel az idegsejtek nem osztódó sejtek. Részben tévedtünk. Azt sejtettük, hogy a rendszeres mozgás jó hatással van az agy működésére. Nem tévedtünk. Kiderült, hogy az agyban található sejtek a testedzés hatására idegsejtek differenciálódhatnak, melynek következtében jelentősen javul a memória, a tanulás hatékonysága, az agy plaszticitása, és regenerálódási képessége. A mai tudásunk szerint a testedzés az a természetes módszer, mellyel az agyunk, annak működése is optimalizálódik. De azt is mondhatjuk, hogy az inaktivitás jelentősen rontja az agyműködést is!

A SZOROZAT-KONTRAKCIÓKKAL KIVÁLTOTT FÁRADÁS MECHANIKAI JELLEMZŐI

Rácz Levente, Tihanyi József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A szubmaximális erő kifejtések során nem az izom aerob állóképessége, hanem az ún. erő-állóképességi jellemzőit követhetjük nyomon, amely igen fontos a robbanékony erősportágak esetében. Egyes szerzők lényegesen eltérő eredményekről számoltak be, amennyiben maximális akaratlagos excentrikus, vagy éppen koncentrikus kontrakciókat alkalmaztak a fáradás kiváltására (Gray és Chandler 1989, Tesch és mtsai 1990, Grabiner és Owings 1999). Vizsgálatunkban azt feltételeztük, hogy összehasonlítva az excentrikus és koncentrikus sorozatkontrakciók során bekövetkező forgatónyomaték változását, jelentős eltérést tapasztalunk. Azt is feltételeztük, hogy azt eltérő mértékű fáradás megmutatkozik az izom mechanikai munkavégző képességének és hatásfokának különböző mértékű változásában. Vizsgálatunkban 20 egyetemi hallgató vett részt (20,3 \pm 1,06 év, 78,2 \pm 6,2 kg, 1,83 \pm 0,05 m), akiket két csoportba osztottunk. A tesztek végrehajtása után a koncentrikus csoportban 7, az excentrikus csoportban 8 fő adatait tudtuk felhasználni. A Multicon II. dinamométert használtuk, mellyel a fárasztási eljárást és a tesztgyakorlatokat a domináns oldali térdízület izomcsoporton végeztük. A koncentrikus csoport tagjai nyolcvan fok nagyságú mozgástartományban 3x25 maximális akaratlagos koncentrikus kontrakciót hajtottak végre 30 fok/s szögsebességgel. Az excentrikus csoport fárasztási eljárása csak az alkalmazott kontrakció típusában történt el, tehát maximális akaratlagos excentrikus kontrakciókat alkalmaztunk. Vizsgáltuk a sorozatkontrakciók során bekövetkező forgatónyomaték csúcs és átlagértékeinek változását, valamint a fárasztás előtt, és közvetlenül utána végrehajtott nyújtásos-rövidülési kontrakció mechanikai mutatóit. A csoportok közötti eltéréseket kétmintás t teszttel ($p < 0,05$) mutattuk ki. A fárasztási eljárás kinematikai, és kinetikai paramétereinek változását hasonlítottuk össze. Eredményeink alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a koncentrikus sorozatkontrakciók hatására a forgatónyomaték csökkenésének mértéke kezdetben jelentősebb, amit nem tapasztaltunk excentrikus kontrakciók alkalmazása során. Továbbá a forgatónyomaték kifejtő képesség mérsékeltebb csökkenését tapasztaltuk az excentrikus csoportnál. Az izom negatív és pozitív munkavégzésében és valamint a mechanikai hatásfokot tekintve nem találtunk jelentős különbséget. Ambar azonos nyújtási energiával megnyújtott izom koncentrikus csúcssebessége jelentősen kisebb volt a koncentrikus fárasztási eljárás hatására, és az előfeszülés alatti forgatónyomaték-idő görbe alakja is lényegesen eltért.

TÁPLÁLÉK KIEGÉSZÍTŐK HASZNÁLATA AZ ÉLSPORTBAN ÉS A SZABADIDŐS SPORTBAN

Ránky Márta, Miltényi Márta

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Célkütyös: Adatok nyerése a táplálék kiegészítők alkalmazásáról és specifikumairól, (mint a legális teljesítmény fokozás egyik módjáról) az élsportban és a szabadidős sportokban (hobby sportolók).

Módszer: 12 illetve 19 kérdést tartalmazó magyar illetve angol nyelvű kérdőív, melyet hajlandóság alapján, a megkérdezettek személyesen töltöttek ki. Néhány esetben a nyert adatokat interjúkkal is kiegészítettük.

Eredmények: Vizsgálatainkban eddig (2004-2005 évben) 266 fő vett részt. Ebből 205 magyar és 61 külföldi; 105 élsportoló (66 férfi és 39 nő), 161 hobby sportoló (102 férfi, 59 nő). Bevallásuk szerint az élsportolók 97 százaléka, a hobby sportolók 61 százaléka vett igénybe valamilyen teljesítményfokozást elősegítő módszert. Kiemelkedően magas a megkérdezettek körében a táplálék kiegészítőket használók száma (élsport 89%, hobby sport 45%). Vizsgáltuk még a megkérdezettek megoszlását a használt táplálék kiegészítők száma szerint, és sportágaik szerint is. Három illetve több táplálék kiegészítő egyidejű alkalmazásáról számolt be az élsportolók 59 százaléka, és a hobby sportolók 14 százaléka. Az élsportolók közül egyidejűleg hat fajta táplálék kiegészítőt használt a versenyzők 12 százaléka, hét félélt 6 százaléka. Egy versenyző pedig kilenc különböző táplálék kiegészítőt használtáról számolt be. Megvizsgáltuk milyen különbség van a két csoport táplálék kiegészítő használati szokásai között csoportonként és nemeként, illetve sportáganként is. A nyert adatok elemzését a két fő csoporton belül több egyéb szempont szerint is elvégeztük. Speciális étrendről számolt be az élsportoló 24 százaléka, illetve a hobby sportolók 15 százaléka.

Következtetések: A sportolók körében óriási az igény a teljesítményfokozó eljárások iránt. Az élsportban az egyidejűleg használt táplálék

kiegészítők számának megválasztása nem minden esetben szolgálja a versenyzők egészségvédelmét. Vitatható, egyes esetekben a táplálék kiegészítő és teljesítmény növekedésének összefüggése. Igen nagy szükség lenne egy szisztematikus prevencióra, és egészségnevelő munkára, a reklámok illetve pszichológiai okok indukálta fogyasztási kényszer kivédésére. El kell érni legalább az élsportban, az orvosilag ellenőrzött egészségtanilag indokolt valódi szükségleteknek megfelelő táplálék kiegészítő fogyasztást.

FORMÁLÓDÓ TESTNEVELÉS

Rétsági Erzsébet, Gúth Szabolcs*

Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs
*Damjanich János Általános Iskola, Kecskemét

Bevezetés

Hazánkban az elmúlt évtized a történelmi léptékű változások kora: rendszerváltás történt, évszázadot, évezredet váltottunk, újra részévé váltunk Európának. A társadalom egészét érintő folyamatok a közoktatásban is éreztették hatásukat, és valóságos paradigmaváltást indítottak meg. Ennek legfőbb kiváltó oka az alaptantervek megjelenése, melyek alapvető fordulatot eredményeztek a pedagógia elméletében és gyakorlatában egyaránt. Az új szemléletű oktatásirányítási dokumentum életbe lépése kapcsán felszínre kerültek a magyar iskolarendszer gyengeségei: az iskola jelenlegi hierarchikus tagoltsága, szelektív jellege; az iskolai működés pedagógiai alapelveinek, metodikai kultúrájának és a tudás értelmzésének konzervatívizmusa, stb. Természetesen az iskolai testnevelést is érintik a tartalmi és szemléletbeli változások. Ebben az új helyzetben lehetőség nyílik a testnevelés szakembereinek a tantárgy által képviselt műveltségterület formálására, alakítására, ezáltal megkísérelni a tantárgy áhitott presztízisének visszaállítását.

A kutatás célja:

A testnevelés jelenlegi kedvezőtlen fogadtatása – a szakma válságáról is beszélnek – valószínűsíthetően több okra vezethető vissza. Szerepet játszik ebben többek között a sportmozgalom vonzerejének csökkenése; a tanulóifjúság életmódbeli problémái; érdeklődésük figyelmen kívül hagyása; a módszertani kultúra és a nevelési módszerek egyhangúsága, ezzel összefüggésben a korszerűtlen nevelői stílus is.

Előadásunk a bonyolult összefüggésrendszerrel érintő kutatás egyik területéről – a tanulóifjúság véleményének megismerése – a következő kérdésekre keresi a választ:

- Milyen helyet foglal a testnevelés az iskola értékrendjében?
- Mit jelent az általános és középiskolás tanulók számára a testnevelés, a testkultúra?
- Mi a tanulók véleménye a testnevelés tartalmait illetően?
- Milyen tanári eljárásokat részesítenek előnyben?
- Hogyan vélekednek az inkluzív oktatás lehetőségéről?
- Milyen lehetőségeket nyújt az iskola a tanórán kívüli sportolásra?

Cél: A tapasztaltak alapján olyan javaslatok megfogalmazása, melyek az iskolai testnevelést a NAT szellemiségének megfelelővé egyúttal személyesebbé, vonzóbbá formálhatja.

Anyag, módszer

A vizsgálat kecskeméti és pécsi felső tagozatos általános és középiskolás tanulóira terjedt ki, létszámuk 500 fő. Ez az általános iskolai korosztály már véleményt tud alkotni a testnevelésről, a középiskolások nagy része pedig ezen az iskolafokon találkozhat utójára az intézményesített testneveléssel, így elvárhatóan tudatában vannak annak: mi az, amit tovább visznek egész életükre erről a műveltségterületről. Megvizsgálható továbbá: vajon eljut-e ez a korosztály a testkulturális érettség szintjére? Az adatgyűjtés módszere: anket módszer. A kérdőívek 24 kérdést tartalmaznak és a fent ismertetett kérdéskörökre irányulnak.

AZ ÚSZÁS HELYE ÉS SZEREPE A TANTERVEKBEN

Révész László, Bognár József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A testnevelés történeti elemzése eredményeképp nem állítható, hogy a tantervek óratervi arányai lineáris pályán haladva, egyértelmű fejlődési vonalat követtek volna (Hamar, 2003). Megállapítható az is, hogy az úszás oktatásának általános és speciális kérdései nem szerepeltek konstans tényezőként a tantervek készítése során. Annak ellenére, hogy a testnevelés oktatásának kérdései napjainkban drasztikusan változnak, érdemesnek tűnik a tantervekben az úszásoktatás több-szempon-tu elemzése. Tudvalevő, hogy a többször módosított közoktatási törvény (1993. évi LXXIX. tv.) napjaink testnevelését nemcsak tanórai keretek között, hanem óráközi szünetekben végzett testmozgással valamint „játékos egészségfejlesztő testmozgás”-sal kívánja helyettesíteni. Ismerve az úszás infrastrukturális feltételrendszerét, adott esetben bizony kérdésről nézhetünk a törvényalkotókra, hogy miként valósítható meg az úszásoktatás a testnevelés órai keretek között. A téma sa-

játossága miatt elsősorban a tantervek történeti áttekintése és vizsgálata volt az elsődleges célunk. Tantervtörténeti elemzést végeztünk Babbie (2003) és Falus (2000) útmutatásai alapján, hogy megállapíthassuk miként jelenik meg az úszás a korabeli tantervektől napjainkig. Témánk fókuszpontját az 1995-ös, a 2000-es és a 2003-as tantervek alkották. A részletes pedagógiai szempontú dokumentumelemzés (Falus, 2000) mellett a témában megjelent tudományos igényű hazai szakcikkeket is széles körben megvizsgáltuk, elemeztük. Vizsgálatunk fő szempontjait az úszásoktatás lehetősége, a tantervek céljai, követelményei, és a tananyag tartalma alkotta. E fő irányvonalak alapján határoztuk meg az úszás jelenlegi helyzetét az iskolai testnevelésben. Az első tantervek megjelenésétől napjainkig, mind szerkezetileg, mind a tananyag szempontjából folyamatosan változott az úszás jellege és szerepe. Az 1914-es tantervben találkozhatunk már az úszással, ekkor az infrastrukturális feltételrendszer hiányosságai miatt mint kiegészítő tananyag szerepelt a tantervekben. Azonban a fejlődés során az igényeknek megfelelően egyre nagyobb szerepet kapott az úszás az iskolai tantervekben. Kibővült, konkrétan jelent meg a tananyag tartalma és az oktatás módszere is. A legutóbbi három tanterv vizsgálata után azt tapasztaltuk, hogy az úszás szempontjából a 2000-es Kerettanterv volt a legkomplexebb. A Kerettanterv volt az, ahol megjelent meg a sportág tanításának részletesebb kidolgozása. Jellege és felfogása emléket minket az 1978-as tantervhez. A téma alapos elemzése segít minket abban, hogy megértsük a sportág elfogadásának és törvényi kidolgozottságának alakulását. Ez több szempontból biztató, azonban dologi feltételrendszerének intenzív fejlesztése nélkül a megvalósulás lassulhat. Ismerve az úszásoktatás tanórán kívüli népszerűségét, kíváncsian várjuk a sport mikor lesz teljes mértékben beépíthető a testnevelés foglalkozások körébe. Ennek megállapításában és módjainak meghatározásában további kutatások szükségesek.

ÉLMÉNYSPORTOK, SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGFORMÁK NEVELŐ HATÁSA

Rigler Endre

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Napjaink szakadatlanul fejlődő világában a változás a sport és a testnevelés területén is lépten-nyomon tapasztalható. Bár az oktatás – s így a mozgásoktatás is – alapvetően többszörösen „átszűrt” és igazolt ismereteket közvetít, a változtatás szükségessége az iskola falain belül is rendre helyet követel magának. Elég, ha az elmúlt 20 esztendő különböző reform-lépéseire gondolunk. Az iskola elhagyásával a mozgás és a sport szerepe, jelentősége lényegesen módosul: kiemelt szerepet kap az önkéntesség, a belső meggyőződésből végzett aktivitás. Mindemellett továbbra is megmarad a mozgás által megszerezhető örömeimény. Amikor az iskolai testnevelés megújításán fáradozunk, nem szabad, hogy az eredendően a testnevelés számára megfogalmazott elvárások háttérbe szoruljanak, elhalványuljanak!

Mit is várunk el a mindenkori iskolai testneveléstől?

- Nevelői hatások közvetítését, mindenekelőtt a tanulók személyiségének formálását, alakítását.
- Gazdag mozgásműveltség kialakítását, a mozgásrepertoár bővítését.
- Kedvező fittségi állapot, magas szintű kondicionáltság kialakítását és fenntartását.

Napjainkig, a „torna típusú” mozgásanyag jól megoldotta a mozgásműveltség gazdagítását. Az atlétika változatos számaival, a versenyzetést és az objektív alapú eredmény megítélést adta. A sportjátékok változatai pedig az együttes feladatmegoldásban rejlő örömszerzés mással nem pótolható élményét garantálták. Akkor mit és hogyan tovább?

Elsősorban a médiumok sugallta új típusú sportágak bemutatása, majd sokunknak a világhírűsítés során szerzett tapasztalata egyre újabb és újabb mozgás-, látvány- és vetélkedésformákat fedez fel és kínál. A fogékony ifjúság, de a szabadidő sportot felvállaló felnőttek egyre szélesedő köre pedig igen nagy érzékenységgel választja a szokatlanságot, „élményt” kínáló újabb változatokat, „sportágakat”.

Mi is jelent élményt, mozgásélményt?

- önmagam kipróbálása,
- izgalom az ismeretlentől,
- a sikeres megoldás reménye és valósága,
- a versenyzés és bizonyítás lehetősége,
- a „veszély” jelenléte, majd legyőzése,
- a jó társaság, másoktól kapott elismerés,
- mozgás a szép természetben,
- a jó közérzet.

Belátható, hogy – az iskolai testnevelés területéről nézve az élménysportok világát – nem törekedhetünk arra, hogy tanulóink számára „veszélyt kereső” és a „túlélés örömeiben bizó” kihívásokat változtatás nélkül beépítsük az oktatási programjainkba. Inkább azzal kell megelégednünk, hogy jó motoros és mentális felkészítéssel – de különösen rendszeres gyakorlással – megteremtjük a felnőtt kor számára az élménysportok felvállalásának lehetőségét!

A számos változat, amelyben ugyancsak kipróbálhatjuk, megmérhetjük immár felnőtt önmagunkat az alábbi csoportosítást követi:

- Győzd le az időt!
- Győzd le a távollésőt!
- Győzd le az ellenállást!
- Győzd le a felületet!
- Gyűjtsd a pontokat!

Az előadás ezen elvárásokhoz szükséges tulajdonságokat és az ezeket tartalmazó látványsportokat fűzi csokorba.

A TESTNEVELÉS OKTATÁSA AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZATÁN

S. Lóczi Márta

Szent István Egyetem JFK Testnevelési Tanszék, Jászberény

A testnevelés tantárgy tanítási-tanulási folyamata az általános iskola alsó tagozatán ellentmondásos helyzetben van. A pedagógus szakma deklarálja e műveltségi terület jelentőségét a személyiségfejlesztésben, az egészségmegőrzésben, a szabadidő hasznos eltöltésében, sőt az utóbbi években a fejlesztő pedagógia eszközeként is. A gyakorlati alkalmazás mégis gátakba ütközik, mert nem megfelelőek a személyi feltételek, a tornatermek és a tárgyi eszközök hiánya és rossz minősége nem biztosítja ennek a műveltségi területnek a megfelelő működését. A dolgozat megírásának a célja, hogy ennek az ellentmondásos helyzetnek a hátterét megpróbáljuk feltárni. Keressük a jelenlegi helyzetben a testnevelés tantárgy gyakorlati működésének a feltételeit a személyi, a tárgyi és a jogi háttér tekintetében is.

A vizsgálatban részt vettek:

1. Végzős tanító szakos főiskolai hallgatók a SZIE JFK-ról, akik azokról az iskolákról adtak információt, ahol a két hónapos tanítási gyakorlatukat töltötték. N=110

2. A tanítóképzést is folytató felsőoktatási intézmények testnevelési tanszékein dolgozó oktatók. N=16

A vizsgálat módszerei:

Kérdőíves anket és interjúk, valamint a jogszabályok adta lehetőségek gyakorlati alkalmazásának a felderítése.

A vizsgálat eredményei:

1. A testnevelés az általános iskolákban a tárgyi feltételek tekintetében hátrányos helyzetben van. Sok helyen a tornaterem hiányzik. A legalapvetőbb eszközök száma kevés és az állapotuk rossz. A vizsgált iskolákban még nem mindenütt veszik figyelembe a tanítók műveltségterületi képzettségét. A testnevelést az osztálytanító tanítja 80 %-ban.

2. A tanítóképzést is folytató felsőoktatási intézményekben a testnevelés műveltségi területre vonatkozó képesítési követelmények a képzés ideje alatt csak részben valósulnak meg. A tanító szakos hallgatók a testnevelés és sport területén rossz előképzettséggel kerülnek a főiskolákra. A középiskolai testnevelés anyagnak csak a töredékét ismerik.

Javaslat:

A tanítójelöltek szakmai képzettségét növelni kell, amelynek több lehetősége adódik.

- A képző intézményekben a képesítési követelmények megvalósításának javítása érdekében a gyakorló helyek szakvezetőinek kötelező posztgraduális képzéseket kell indítani.

- A már állásban levő tanítóknak továbbképzések szervezését, egy-egy iskolán belül pedig a testnevelési munkaközösségek szakmai segítségét kellene biztosítani.

- A tanító szakrői lehetőség van az érvényben levő törvények alapján a testkulturális területen az egyetemi szintű továbblépésre azoknak, akik a testnevelés műveltségi területet választották.

A fenti ajánlások megvalósításával az iskolákban a testnevelés és sport megítélését pozitív irányba mozdíthatnánk, amihez természetesen a testnevelés tárgyi feltételeinek a javítása is hozzátartozna. Csak így, több tényezőt összefogva léphetünk előre a testnevelés tanítási-tanulási folyamatának eredményesebb működése területén.

KÖVÉR VAGYOK, DE ÜGYETLEN IS?

Sáringemé Szilárd Zsuzsanna, Rigler Endre*

Mozaikműveltség Pető András Nevelőképző és Nevelőintézet

* Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Hazánkban a népesség több mint fele súlyproblémákkal küzd. A fogyasztói társadalom által diktált túlfogyasztási kényszer, valamint a korábbiaknál lényegesen kisebb fizikai aktivitás (ülőmunka, számítógép, vizuális túlkinálat: TV, videó) vezethettek az obesitas jelentős növekedéséhez. Míg a fejlett országokban már évek óta csökkenő tendencia figyelhető meg a szív-érrendszeri halálozásban, addig nálunk kifejezetten romlik a lakosság egészségi állapota, mindebből adódóan a mortalitás jelentősen növekszik. Mindez szorosan összefügg a táplálkozási szokásokkal, a mozgásszegény életmóddal, a fokozódó

stresszel, az érzelmi egyensúly felbomlásával, a szociális bizonytalansággal. A vészharangok jeleznek, kiváló programok, karcúsító diéták, életmódbeli javaslatokról hallunk, olvasunk. Tudatosan látjuk a problémát, az ellene való ténykedésben mégsem vagyunk elég aktívak. Különböző hivatalos statisztikákból ismert, hogy a kövérség –sajnálatosan– valamennyi életszakasz szomatikus fejlődésének kísérő jelensége. Az a tény, hogy a felnőtt lakosság nagy százaléka túlsúlyos, bár csöppet sem megnyugtató, ám a magyar társadalom szintjén napjainkban mégiscsak elfogadott. A humánbiológusok és a mozgás világgal foglalkozó pedagógusok egyre erősebben érzékelik a problémát: valamennyiünk számára közös feladat a kedvezőtlen folyamatok megállítás, vagy legalább mérséklése. Az a tény viszont, hogy az elhízással már gyermekkorban is egyre többen találkozunk, tarthatatlan. A probléma gyökereit keresve a genetikai okok, a mozgásszegény életmód, a fokozott energiadús táplálékbevitel, mind-mind kiváló okként szerepelnek. A túlsúly pedig egyre inkább inaktivitásra kényszerít és generálja a passzivitást. Széleskörű kutatások bizonyították a mozgás szerepét az egészség megtartásában. A kövérségben szenvedő gyermek vagy ifjú nehezen integrálódik a közösségekbe. Mint a mai fiatalsággal foglalkozó pedagógusok a jelenséget különösen aggasztónak ítélik a gyermek és ifjúsági korban. Aggódásnak hátterében a következő félelmek húzódnak meg: Hogyan tudjuk megismertetni a változatos mozgásfeleséget, sportágakat fiataljainkat, akkor ha túlsúlyos voltukban nem mutatnak kellő motiváltságot a testnevelés és a sport iránt? Milyen későbbi követelményekkel esetleges káros következményekkel kell szíveskedni számolnunk, akkor, ha a biológiai fejlődésből egyáltalán nem következő testsúlytöbbletet már a korai életszakaszban megtapasztalhatjuk? Ezen gondolatok foglalkoztattak minket, amikor vizsgálódásunkat terveztük. 147 óvodás és kiskisiskolás gyermek és 206 főiskolai hallgató közreműködésével végeztük a felmérést. A résztvevők 30% az elhízottak kategóriába tartozott. Kíváncsiak voltunk arra, hogy milyen hátránnyal találkoznak a testsúlyos fiatalok akkor, ha a számukra is igazán kedvelt, labdás mozgásfeladatokkal találkoznak. Valóban egyértelmű a hátrányuk, avagy a labdák világa egy olyan speciális terület, ahol a labdaszerzés, -birtoklás, -továbbjátékos momentumok mégiscsak kínálnak sikerélményt, amellyel az előnytelen szomatikus helyzetek – legalábbis időlegesen – elfogadhatók. Az eredmények minket is megleptek.

AZ ATLÉTIKUS KÉPESSÉGEK VIZSGÁLATA TESTNEVELÉS SZAKOS FŐISKOLAI HALLGATÓKNÁL

Seres János

Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

Bevezetés:

- Tartalmi áttekintés, fogalmi meghatározások.
- Az atlétikus képességek jelentősége.
- A teljesítmény izom-, idegéletani, pszichikai feltételei.

Kérdéskérdések:

- Testnevelés szakos hallgatók az atlétikai képzés során a kiválasztott próbákban eredményjavulást érnek-e el?
- Van-e különbség a nappali és a levelező tagozatos hallgatók teljesítménye között? A különbségek milyen okokra vezethetők vissza?
- A teljesítmény alakulásában milyen sajátosságok mutathatók ki a nők és a férfiak között?

Hipotézis:

1. A képzés ideje alatt az atlétikus képességi tesztekben folyamatos javulás vagy állandóság mutatható ki.
2. A nappali tagozatos képzésben részt vevő hallgatók teljesítményének fejlődése egyenletesebb; eredményeik jobbakként, mint a levelezősöké.
3. A két nem között a teljesítményfejlődés dinamikájában nem mutatható ki lényeges különbség.

Anyag és módszer:

1. 60 m-es síkfutás (kézi időmérés, tizedes-pontossággal).
2. Helyből 5-ös ugrás (2 kísérlet, mérés cm-pontossággal).
3. Kétkézese dobás előre (súlygolyó tömege: 6 kg, mérés cm-pontossággal).

A mérések helye és ideje: Eszterházy Károly Főiskola atlétika pályája

Első mérés: 2001. október; Utolsó mérés: 2004. május

Az anyagfeldolgozás módszere: Önkontrollos longitudinális vizsgálat. Az alkalmazott próba: egymintas T-próba.

Vizsgálati személyek: 2001/2002 tanév testnevelés szakára beiratkozott nappali és levelező tagozatos hallgatók.

Összlétszám: 167 fő, 89 férfi (ebből 49 levelező) és 78 nő (ebből 44 levelező).

Eredmények értékelése: A megfogalmazott kérdésekre a vizsgálat eredménye megfelelő választ adott. A hipotézisek megállapításai csak részben lettek alátámasztva.

A GYÓGYTESTNEVELÉS TANTÁRGY MEGÍTÉLÉSÉNEK VIZSGÁLATA A PEDAGÓGUS KOLLÉGÁK KÖRÉBEN

Simon István

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

Az utóbbi években Magyarországon egyre növekszik a mozgásszer-
vi és az allergiás asztmás megbetegedésben szenvedő gyermekek szá-
ma. Jelen ismereteink szerint a 6–18 éves tanulók közül minden nyol-
cadik tartáshibás és minden nyolcadik scoliosisban szenved

1. Ugyanezen korosztály 10–15 %-a asztmás és 20 %-a túlsúlyos.
Ezen adatokból következik, hogy az utóbbi időben fokozatosan nőtt a
gyógytestnevelés órára utaltak száma, de ugyanakkor a gyerekek
80–90 %-ának fenntartásai vannak a gyógytestneveléssel szemben.
Valljuk be őszintén a testnevelő tanárok egy részénél sem sikerült elér-
ni teljes mértékben a szemléletváltást a könnyített- illetve a gyógytest-
nevelés órák megítélésében. Konferenciákon, publikációkban rendszer-
esen foglalkozik a testnevelő szakma a korszerű testnevelés-tanítás
vizsgálatával

2. Olyan módszerek felkutatásával, amelyek elősegítik a „mai” gye-
rekek figyelemfelkeltését a rendszeres testedzés iránt, de a testnevelés
speciális területének a gyógytestnevelés – tanításának vizsgálatával
gyakorlatilag alig foglalkozik publikáció, az is inkább a gyógytestneve-
lés gyakorlatanyagának ismertetését tartalmazza. A tantárgy haté-
konysága, céljának megvalósulása nagyban függ a megfelelő tanár-
diák kapcsolattól, amelyet különböző nevelési tényezők befolyásolnak.

Kutatás célja megvizsgálni, hogy a „tekintélyi személyek (szülők,
tanárok, edzők, stb.)”

3. Ezen belül a tanárok milyen ismeretekkel rendelkeznek a gyógy-
testnevelés tantárgyról, s milyen é tantárggyal szembeni beállítódásuk.
A kutatás egy nagyobb, szélesebb körű kutatás első lépése.

Anyag, módszer: A vizsgálat módszere az írásbeli kikérdezés mód-
szere. A mintát a Nyugat-Magyarországi régió (Győr, Sopron, Szom-
bathely városok és vonzáskörzetük) iskolák tantestületei adják vélet-
len szerű kiválasztással. A próbakérdőívvel az alábbi kérdésekre keres-
sük a válaszokat:

1. Milyen ismeretekkel rendelkeznek a pedagógusok a gyógytestne-
velés tantárgyról?

2. A pedagógusok mennyire tartják fontosnak a gyógytestnevelés
tantárgyat?

3. Van-e összefüggés a pedagógusok és igazgatójuk gyógytestneve-
léssel szembeni megítélése között?

4. Milyen a gyógytestnevelés tantárgy megítélése a testnevelő tan-
árok körében?

AZ ÉLETTARTAM, ÉLETMÓD, ÉLETMINŐSÉG, MOZGÁS ÉS KÖRNYEZET ÖSSZEFÜGGÉSEI

Simon József, Szabó S. András

Budapesti Corvinus Egyetem, Élelmiszertudományi Kar, Budapest

Jól ismert tény, hogy az élet hossza és az élet minősége összefü-
gésben van az életpálya alatt folytatott – mozgásgazdag vagy moz-
gásszegény – életmóddal. A rendszeres, tudatos és célszerű mozgás
nem csak fizikailag, de mentálisan is kedvezően hat a szervezetre, a
napi tevékenységre, a közérzetre s ebből adódóan az eredményessé-
gre is. Célszerű tehát, ha a napi munkaprogramunknak szerves része a
sporttevékenység is. Nem mindegy, hogy a sporttevékenységet milyen
körülmények között végezzük, fontos a tiszta levegő, a higiénia, s
előnyös a szennyezésmentes természetes környezet, a természetes hő-
és fényviszonyok megléte. A fenntartható fejlődés (sustainable deve-
lopment), a klimatikus viszonyok stabilizálása, a biodiverzitás biztosí-
tása a természetes ökoszisztémában csak megengedhető mérvű
szennyezést (talaj-, víz-, levegő-, zaj- és fényszennyezés, tájképi ero-
zió, a növény- és állatfajok kipusztulása a biotópokban) tételez fel,
ökológiai egyensúlyt. Ennek létrehozásában és megtartásában a
sporttevékenységnek (pl. sportlétesítmények építése, sportesemé-
nyek szervezése, a sporttevékenységeknek a környezetre gyakorolt
káros hatásainak mérséklése) is szerepe van. Az életminőségre táplál-
kozásunk is hatással van. Adekvát mennyiségű tápanyagra van szük-
ségünk, amit változatos, arányaiiban kiegyensúlyozott és mérsékelt
táplálkozás biztosít. A tiszta és egészséges környezet kedvező hatással
van az élelmiszerek összetételére, toxikológiai és radiometriai jel-
lemzőire is, s ezáltal pozitívan befolyásolja az életminőséget is.

KARDIOVASZKULÁRIS ÉS PSZICHOMETRIAI STRESSZMUTATÓK KOMPLEX ELEMZÉSE

Sipos Kornél*, Klöczl György**, Bretz Éva*, Bretz Károly*

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
**Magneto-Vital Gyógyközpont, Budapest

Jelen munka célja általános iskolai tanárok sporttevékenységének,
kardiális státusának, a HRV („HRV”: a pulzusszám ingadozása), vala-
mint egyéb EKG paramétereiből levezetett stressz reakciónak és az
STPI-Y kérdőívvel meghatározható (pillanatnyi-, és alkati) szorongás,
kíváncsiság, harag, és depresszió pontszámoknak komplex elemzése.
A műszeres méréssel-, és önértékelő skálával nyert adatok, valamint
az életmódra vonatkozó információk olyan egészségi tényezők össze-
függéseibe adnak betekintést, melyek a mindennapos pedagógusi
munka eredményességét (is) befolyásolhatják. A felmérésben 66 ön-
ként vállalkozó (58 nő és 8 férfi), általános iskolai tanár vett részt. Át-
lagéletkor: 47,20 ± 9,37 év. A műszeres vizsgálatokat CardioScan
(Energy Lab, Technology GmbH, Germany) készülékekkel végeztük. A
CardioScan készülék végtagi elektrodákat, erősítőt, analóg digitális át-
alakítót és Laptop számítógépet tartalmaz Egycsatornás elvezetéssel,
1 perces, rutin EKG felvételét teszi lehetővé. A készülék speciális szá-
mrítógép programja automatikusan analizálja az EKG regisztrátumot. A
szív állapotát 0-tól 5-ig terjedő skálán értékeli, 0-tól 100 %-ig terjedő
skálán jellemzi a stressz faktort. Kijelzi az egyperces regisztrátum pul-
zusszám adatát. A 4-fokozatú (80 kérest tartalmazó) STPI-Y kérdőív
mellett az életkor, az iskolai végzettség, a sportág, a sportéletkor, és a
sportbeli minősítés is szerepel a vizsgált változók között. A vizsgálatot
több iskolában, e célra előkészített helyiségben végeztük. A taná-
rok először a kérdőíveket töltötték ki, majd a CardioScan készülékkel
elvégeztük az első mérést. A résztvevők eközben kényelmesen, rela-
xált állapotban ültek. A mérést követően 16 percig Santerra mágnes-
ágyon pihentek, miközben 20 iT, igen kis téreerű mágneses dózist
kaptak. Ezt követően ismét CardioScan mérés következett. A részt-
vevők aktuális egészségi állapotát, és gyógyszer fogyasztását külön
úrlapon rögzítettük. Kivonat az eredményekből: A kitöltött kérdőívek
tanúsága szerint a résztvevők 11,54 %-a sportol rendszeresen. A vizs-
gálatban részt vett tanárok 53 %-a viszont rendszeres gyógyszerfero-
gyasztásról tett említést. Kardiális állapotuk (c) mérőszáma: $c = 4,33 + 0,75$. A stressz átlag $S = 22,93 + 22,12$. Az átlagos, aktuális, nyugalmi
pulzusszám $p = 79,61 + 11,78 / \text{perc}$. (1. mérés) Szignifikáns nega-
tív korrelációt mutattunk ki a szív állapota és a szív stressz szintje kö-
zött ($r = -0,54$; $p < 0,000$) és szignifikáns pozitív korrelációt, a stressz,
valamint a kérdőíves vizsgálattal meghatározott depresszió szintje kö-
zött ($r = 0,312$; $p < 0,005$). A szív állapotát jellemző adatok átlaga jó-
nak mondható. A stressz értékek viszont mérsékeltén magasnak mu-
tatózkodtak. A korrelációs számítások arra utalnak, hogy a nagyobb
stressz negatívan hat a szív állapotára. A szakirodalom felhívja a figye-
lmet a krónikus/magas stressz káros emocionális következményeire.
Jelen vizsgálat objektív adatokat szolgáltatott a kérdés további tárgy-
alásához.

A SPORTPSZICHOLÓGUS KÉPZÉS TAPASZTALATAI NAGY-BRITANNIÁBAN

Soós István*, Hamar Pál**

*University of Sunderland, Nagy-Britannia
**Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Bévezetés

A sport- és testedzés pszichológia, melyeket külön diszciplínaként
kezelnek Nagy-Britanniában, tudományos módon vizsgálja az embereket
és viselkedésüket a sportolás és testedzés során, ezen kívül választ
keres a megszerzett ismeretek gyakorlati alkalmazhatóságára. A sport-
és testedzés-pszichológusnak három fő feladatköre van, külön-
böző; tanintézményekben és iskola fokokon oktató munkát végez, kut-
tat és konzultációs munkát folytat sportolók körében. Az oktatói mun-
ka általában egyetemi képzésben történik pszichológia/sportpszicho-
lógia vagy testedzés- és sporttudományi programokon. A kutatómun-
ka célja a felhalmozott tudásanyag fejlesztése, melyet az érdeklődők
szakmai fórumokon és tudományos folyóiratokba történő publikálás
során osztanak meg egymással. A konzultáció közvetlen munkát jelent
különböző életkorú és képességszintű sportolókkal egészen a „fitness
szektor”-tól kezdve, a sportorvosi munkán át, a versenyzésig. Módszer
Anyaggyűjtésünk dokumentumelemzésekre épül, melynek során
praktizáló sportpszichológusok életútját és véleményét vettük alapul.
Szakmai kompetenciák A brit sportpszichológusok a legtöbb esetben
sporttudományi vagy pszichológusi, esetenként mindkét alapdiplomá-
val rendelkeznek. Néhány egyetem, pl. a liverpooli Hope Egyetem
sportpszichológusi alapdiplomát (BSc) bocsát ki. A sportpszichológusok
döntő többsége másoddiplomás, posztgraduális (MSc) képzésen
szerzi meg a szakirányú diplomát. Erre épül rá a kutatáson alapuló
doktori (PhD) képzés elsősorban azok számára, akik a felsőoktatásban

vállalnak munkát. Karrierlehetőségek, összegzés A sportpszichológusoknak konzultációs tevékenységük során gyakran egy irodához kötött a munkájuk, de ugyanilyen arányban végezhetik feladatukat egy kiűb különböző létesítményeiben, azon kívül megtalálhatók versenyek színhelyén, sportkórházak rehabilitációs osztályon, vagy éppen rekreációs területen. Nagy-Britanniában a legtöbb sportpszichológus konzultációs tevékenységét egyetemeken sporttudományi tanszékeiken fejti ki kombinálva oktató és kutató munkájával. Bármely pozícióban is dolgozik a sportpszichológus, az a lényeg a számára, hogy „megtalálja azt a szakterületet, melyet leginkább szeret, és attól kezdve nincs több munkanap az életében”

A VESZPRÉMI EGYETEM HALLGATÓINAK FITTSÉGI ÁLLAPOTA 1995

Starhon Katalin, Edvy László
Veszprémi Egyetem, Veszprém

Kutatási terület

A Veszprémi Egyetem hallgatóinak életmódjáról – életkörülményeiről, egészségi állapotáról, testösszetételéről – fittségéről képet adó felmérés elkészítése, melynek eredménye alapot adhat az 1994-ben Dr. Frenkl Róbert szakmai felügyeletével az Egészség Biztosítási Önkormányzat és a Miniszterelnöki Hivatal Ifjúsági főosztálya által támogatott, a felsőoktatásban szereplő tanulók országos, EUROFIT-próbarendszerre és kérdőívre alapozó felmérésének adataival való összevetésére.

Cél: az 1994-es adatokkal való összevetés visszajelzés lehet a Testnevelés Tanszék szakmai munkájának hatásokról, illetve a hallgatók egészségi állapotának aktuális rizikófaktorairól.

Távlati cél:

- az első évfolyamos hallgatók 4 év múlva történő újbóli felmérése, amely képet ad a hallgatók egészségi állapotának egyetemi éveik alatt bekövetkező változásairól.

- A felmérésbe bekapcsolunk olyan diagnosztikai eszközöket – részben tesztelési céllal -, amelyek napjainkban kerülnek bevezetésre az egészségügyi vizsgálati eszköztárába.

A reprezentatív mintavétel kritériumainak megfelelően egyetemünk hallgatóinak 10-15%-át terveztük felmérni – évfolyamonként és nemeként arányosan.

Előadás tervezet:

A felméréssel elkészültünk. Az adatok feldolgozásánál tartunk. A jelen feltételek mellett az előadásban az egyetemünk hallgatóinak fittségi állapotára utaló felmérési eredményeket tudjuk majd ismertetni. Az 1994-es adatokkal való összehasonlítást is tervezzük, azonban annak grafikus párhuzamba állítása egyelőre nem látszik megoldhatónak, mivel többszöri ígérlet ellenére – a korábbi felmérésben és adatfeldolgozásban résztvevő kollégáktól még nem kaptuk meg a kellő segítséget. Ennek ellenére a körvonalazódó eredményekből kiolvasható állapotok és változások minden bizonnyal figyelemfelkeltő hatással bírnak. A feldolgozásból született újabb eredményeket folyamatosan igyekszünk publikálni.

KOMBINÁLT SZOCIOMETRIAI MÓDSZER ALKALMAZÁSA SPORTCSAPATOK SZERKEZETÉNEK VIZSGÁLATÁRA

Steckó László

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Kutatási területem a csapatok szerkezetének és szerkezeti elemeinek vizsgálata, mint például a játékosok státusa, preferencia viszonyok és presztizs helyzetek a csapatban. Mindez elsősorban megfelelő módszer kiválasztását igényli. Szociometriai preferencia és attitűd (SPA) módszert dolgoztunk ki témavezetőmmel, amelyet a továbbiakban ismertettek. Kiindulást jelentett egyrésztől Nagyikáldi (1998) nyomán egy öt-szempontú kérdőív, amelyet néhány tétellel kiegészítettem, másrésztől Schellenberger módszere (1980), aki a választásokat attitűd skálákká változtatta. Az új megoldásban tehát a választásokból senki sem esik ki a csapatból, és ugyanakkor minden csapattag numerikusan értékelhető számokat is kap. Ha például ki kell választani, hogy kikkel tud valaki a leginkább együttműködni, akkor a 7-es fokozat a legmagasabb és az 1-es fokozat a legalacsonyabb (tehát elutasított) szint. A teszt alkalmazását gyakorisági táblázzal, szociogrammal, és preferencia sorrenddel mutatom be. Ezek után a preferenciák alapján korrelációkat számolok és kimutatom az együtt-járásokat az eltérő választási szempont között, amelyek a meccsen történő helytállás, a kreativitás, a megbízhatóság, az együttműködés és a személyes bizalom. A módszert megfigyelésekkel egészítettem ki és a további doktori munkám során alkalmazom magyar és ukrán mintán.

JÁTÉKELMÉLET ÉS SPORT

Sterbenz Tamás

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A sportjátékok döntési heizetei mindig az ellenfelekkel való interakció eredményeképp alakulnak ki. Mivel ezek a situációk megfelelnek a stratégiai játékok ismérveinek, logikusnak tűnhet, hogy a játékelmélet eszközeit is felhasználjuk az elemzéshez. A játékelmélet alapvető kategóriái közül a racionalitás, a kockázatkezelés, az együttműködő-versengő stratégia, az információ, az ismétlődés és a döntéshozatali idő elemzése olyan lehetőségeit nyújthat a sportban érdekelték részére, amely tudatosabbá teszi vagy megváltoztatja a kialakult döntési szabályokat. A tanulmány kísérletet tesz a legnépszerűbb sportjátékok struktúrájának játékelméleti leírására, bemutatja az alapvető diszkrét és folytonos döntési stratégiákat. Sportpályán felmerülő példák segítségével elemzi az egyensúlyi helyzeteket és a kevert stratégiák jelentőségét. A döntéshozó személye szerint vizsgálja a játékosok, az edzők, a menedzserek választásait és kitér a tapasztalat szerepére a döntéshozatali szabályok evolúciósan stabil stratégiákká való fejlődésében.

A NEMI ÉRÉS ÉS A FIZIKAI TELJESÍTMÉNY KAPCSOLATA

Suskovics Csilla

Kaposvári Egyetem Csokonai Vitéz Mihály Pedagógiai Főiskolai Kar, Kaposvár

A vizsgálat alapját Somogy megye 98 településén (8 város és 90 község) élő, 3377 (1614 leány és 1763 fiú) 1997/98-ban végzett, keresztmetszeti vizsgálata képezi. A reprezentatív mintavétel 20%-os volt. A kutatás célkitűzése a szexuális fejlettség különböző fokán lévő leányok és fiúk fizikai képességeiben fellelő tendenciáinak tanulmányozása. Az antropometriai program keretén belül 18 testméret adatot rögzítettem (Martin és Saller 1957, Tanner et al. 1969). A kutatás a kondicionális képességekre, így az erő a gyorsaság és az állóképesség vizsgálatára is kiterjedt. E három alapvető képességet néhány motoros próbában (kézi szorítóerő, tömöttlabda lökés, helyből távolugrás, Sit-up próba, Burpee-teszt, 60m-es síkfutás, Cooper-teszt) nyújtott teljesítményértékek alapján jellemeztem. A menarche- és oigarchekor: meddiájának meghatározása a status quo módszerrel gyűjtött adatokból probit analízissel történt (Weber 1969). Az adatok elemzéséhez meghatároztam az egyes csoportok átlagait, szórásait, minimum és maximum értékeit valamint az utóbbiak alapján variáció terjedelmüket. A nemek közötti különbségek szignifikancia szintjének tesztelése kétmintás t-próbával, vagy ha az F-próba szignifikáns eltérést eredményezett, Welch-féle d-próbával történt (Hajtman 1971). A korcsoportok középértékeinek összehasonlítását egyszempontos varianciaanalízissel, a páronkénti összehasonlításokat Scheffé-féle próbával végeztem. Az eredmények szerint a leányoknál azokban a próbákban, amelyekben a testtömegnek meghatározó szerepe van, a nemi érés magasabb fázisában lévő leányok teljesítenek jobban, míg a többi motoros tesztben alul maradnak vagy hasonlóan teljesítenek. A fentiek értelmében azokban a próbákban, ahol az abszolút erőnek jelentős szerepe van (kéz szorító erő és a tömöttlabda dobás) a nagyobb testtömeg fontos tényezője az eredményességnek. A többi motoros feladatnál azonban az abszolút erővel szemben a relatív erő a domináns. Így azokban a tesztekben, amelyekben a saját testtömeget kell mozgatni, a szexualitás alacsonyabb szintjén lévő leányok eredményei jobbak vagy megközelítően azonosak társaikéhoz. Ugyanez tapasztalható a gyorsaság és az állóképesség esetében is. A leányok teljesítmény növekedése a serdülőkorú növekedési lökés csúcsa után leáll. A nemi érés magasabb szintjén lévő fiúk az erő és az izomerő állóképességére vonatkozó, valamint a futó gyorsaságot regisztráló feladatokban jobban teljesítenek, mint azok a társaik, akiknél az oigarche még nem következett be. Az alap-állóképességet regisztráló Cooper-tesztben azonban a nemi érés alacsonyabb fokán lévő fiúk teljesítménye jobb. A fiúk fizikai aktivitása, szemben a leányokkal, folyamatosan javul, és az oigarche bekövetkezése után is folytatódik. Ez a fiúk erőteljesebb, és az oigarche jelentkezése után is változatlan izomtömeg növekedésével magyarázható.

A TESTSÚLYHOZÁS TÁPLÁLKOZÁSTANI KÉRDÉSEI

Szabó S. András*, Zsuga Imre**

*Budapesti Corvinus Egyetem, Élelmiszertudományi Kar, Budapest
**Magyar Súlyemelő Szövetség, Budapest

A testsúlyhozás és a testsúlyszabályozás nem azonos fogalom. Az első a súlycsoporthoz kötött sportágak esetében a versenyt (il. a mérlegelést közvetlenül megelőző időszak (legfeljebb 1-2 nap) testtömegcsökkentése (esetleg növelése), a második egy folyamatos, a sportoló sportolói életútjának teljes időszakára kiterjedő, az optimális testtömeget és testösszetételt biztosítani kívánó tevékenység. Súlyemelés-

ben pl. viszonylag jelentős lehet a különbség az ún. edzősúly s a mérlegelési súly között, ezért évente csupán néhány versenyen célszerű a saját súlycsoportban versenyezni. A mérlegelés előtti speciális diéta – jelentősen csökkentett energiabevétel, igen mérsékelt sófogyasztás, visszafogott folyadékfogyasztás, a nitrogénegyensúlyt biztosító fehérje bevétele – fontos része a súlyhozási programnak. A versenyző eredményessége szempontjából pedig a mérlegelést követően a minél hatékonyabb regeneráció biztosítása a feladat, ami külön tudomány, s komoly hibákat (pl. vízmérgezés) lehet elkövetni.

TESTNEVELÉS SZAKOS HALLGATÓK MOZGÁSSZERVI PANASZAINAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

Szabó György,* Szabóné Baán Ildikó**

*Pécsi Tudományegyetem ÁOK Orthoped Klinika, Pécs

**Pécsi Tudományegyetem TTK Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Pécs

Bevezető

Munkánk során gyakran tapasztaljuk, hogy testnevelés szakos hallgatóink egyre sérülékenyebbek, sokszor sportpályafutásuk legintenzívebb időszakában arra kényszerülnek, hogy sokéves edzőmunka, versenyzés után igen korán abbahagyják az intenzív sportolást. Gyakran sérülések, ártalmak következtében a testnevelés szak elvégzése is nehézséget jelent számukra, felsőbb éves hallgatóink között alig akad olyan, aki ne sérült volna, ne lenne valamilyen mozgásszervi panasz. Figyelemre méltó tény, hogy ez alig húsz éves fiatal, sportos életmódot folytatókra jellemző, akik a versenysport szeretetét, jelentőségét saját életpaszatalatuk segítségével hivatásukká választották. Izgalmas témának tartjuk az okok kutatását, bár nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy a mozgásszervi panaszok, sérülések, ártalmak okai összetettek.

Célkitűzések

Adatokat szeretnénk nyerni 18-22 éves korú egyetemi-főiskolai hallgatók leggyakoribb mozgásszervi panaszairól, leggyakoribb sérüléseik típusairól, icidenciájáról. Adatainkat szeretnénk egybevetni előző vizsgálataink eredményeivel, következtetések levonásával a tapasztalati úton szerzett megállapításainkat tudományos módszerrel kívánjuk megerősíteni, illetve alátámasztani.

Anyag és módszer

A vizsgálatokban több, mint száz (186) hallgató vett részt, önkéntes alapon és névtelenül. A választadást vállalóknak három fejezetből álló kérdőívet kellett kitölteniük, (a kérdések a sportolói múltira, sérülések körülményeire és a gerinc panaszokra vonatkoztak), illetve egy adatlap segítségével felmértük a hallgatók aktuális mozgásszervi állapotát. A gerinc egyszerű fizikális vizsgálata mellett a lábszár tengelyeltéréseit, illetve a boka és sarok helyzetét állapítottuk meg, ezen adatok segítségével a laposláb előfordulási gyakoriságára kívántunk adatokat nyerni.

Eredmények

Korábbi kutatási eredményeink szerint (6,8,9) a vizsgálati csoport 59,5 %-ának volt a felméréskor valamilyen sport sérülése, ez az arány jelenlegi vizsgálatunk szerint jelentősen nem változott, a sérülések típusai, gyakorisága tekintetében sem állíthatjuk, hogy az előző felméréseinkhez viszonyítva szignifikáns különbség fedezhető fel. A helytelen testtartás talaján kialakult gerincpanaszok és hátfájdalmak gyakorisága azonban nőtt, egyre gyakrabban találkozunk olyan hallgatóval, akinek serdülőkori funkcionális, vagy strukturális eredetű gerincbetegsége ismert. E betegségek talaján kialakult derék és hátpanaszok gyakorisága jelentősen nőtt, mind a láb statikai megbetegedése, mind a derékfájások gyakorisága igen magas előfordulási arányt mutatott vizsgálati csoportunkban. Hasonló korosztály vizsgálata során Málgorom (6) 14%-os gyakoriságot írt le. A laposláb gyakoriságát fiatalokunknál leggyakrabban 2-14 %-ra tesszük, vizsgálatainkban ennél jóval magasabb előfordulási arányt kaptunk.

Megbeszélés

A mozgásszervi panaszok okainak kutatása összetett feladat, gyakori szakorvosi vizsgálatok mellett szükséges az edzői, testnevelői tanári felelősség megállapítása is. A gerinc panaszok, derékfájások gyakorisága magas, a pontos incidencia nem minden részletében ismert, illetve az irodalmi közlések sok tekintetben eltérőek. Nem vitatható, hogy az alsó végtag bármely ízületét érintő elváltozás, beleértve a laposlábát, hatással lehet az egész törzs, elsősorban az ágyéki gerinc funkciójára (4), így oka lehet derékfájásnak, gerincpanaszoknak. Megállapításaink összegzése nem egyszerű, meggyőződéssünk, hogy a sport, testnevelés, mint a testkultúra alapvető részei, nélkülözhetetlen szerepet játszanak a népesség oly nagy részét sújtó mozgásszervi bántalmak megelőzésében, ugyanakkor a minőségi-, élsport a nagy, monoton, gyakran a fiziológiás terhelése önmaga is károsodásokhoz vezethetnek.

ÚJ TÖREKVÉSEK A MAGYAR UTÁNPÓTLÁS-NEVELÉSBEN

Szabó Tamás

Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet, Budapest

Az elmúlt néhány évben elkezdődött a magyar sport utánpótlás-nevelésének újraformálása, átstrukturálása.

A kormányzati szándékok ezt a munkát támogatják a megfelelő háttér kialakítása folyamatosan történik.

Talán a legfontosabb első lépés volt a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet felállítása, mert így módon a teoretikus és operatív tevékenység kellő kereteket kapott.

A fejlesztés három fő irányban folyik:

1. Magas szintű tehetségfelfedezés (Héraklész Program)
2. A tehetségek korai felismerésének rendszere és tömegesítés (Sport XXI. Utánpótlás-nevelési program)
3. A sportiskolai rendszer talpra állítása.

A fenti célok megvalósítására jelentős pénzeszközök áramoltak a fiatalok sportjába. 2005. évben mintegy 1,7 milliárd forintot használtak fel.

Az eddigi tapasztalatok túlnyomó többségben kedvező képet mutatnak:

1. Kellő szakmai háttér áll rendelkezésre a sportági szövetségeknél.
2. Az állami pénzfelhasználás szigorú elveinek fokozatos érvényesülése (normatíva, utófinanszírozás) érvényesül.
3. Soha nem tapasztalt eredményesség mutatkozik fiataljaink nemzetközi szereplésében (több mint 110 arany-ezüst és bronzérem a VB-ken EB-ken!)
4. A sportiskolai rendszer kiépítésében nehézségeink vannak és most már az is látszik, hogy a Sport XXI. utánpótlás-nevelési program céljait és feladatait újra kell fogalmazni.

Bizunk abban, hogy a megkezdett munka tovább folyik és a tehetségek áramoltatása, gondozása, az esélyegyenlőség biztosítása rendszerekben és folyamatosan történik.

SPORTÁGSPÉCIFIKUS TÁPLÁLKOZÁS

Szabolcs Mariann*, Szabó S. András**, Tolnay Pál**

*Pécsi Tudományegyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Pécs

**Humán Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

*Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

Ismeretes a tény, hogy a különböző típusú sportágaknak más-más az energia igényük és ezeti összefüggésben a mozgás fajtának megfelelően a makrotápanyagok, mint a fehérjék, zsírok szénhidrátok szükséglete is. Összefoglalóan nem beszélhetünk sporttáplálkozásról, sokkal inkább sportág specifikus táplálkozásról. Ennek alapján 5 csoportot tudunk megkülönböztetni: a ciklikus mozgást végző alapvetően állóképességi-(közép és hosszútávfutás), az aciklikus mozgást végző alapvetően állóképességi-(tabdarugás, kézilabda), alapvetően gyors reakciót és nagy erőt igénylő-(gimnasztika, cselgáncs), alapvetően gyors reakciót, robbanékonyságot igénylő-(rövidtávúfutás, ökölvívás) és alapvetően gyors reakciót és szubmaximális erő kifejtést igénylő (asztalitenisz, vívás) sportágak. Az egészséges táplálkozásnál kialakult úgynevezett táplálkozási piramis közismert, általános érvényű a felnőtt, egészséges populáció számára. Ezt azonban sportolók esetében módosítanunk kell. Irodalmi adatok segítségével próbálunk „építkezni”, hogy az 5 csoportnak megfelelően tudjunk újabb piramisokat összeállítani, amelyek irányadók a táplálkozási szokások kialakításában, az adott személyek számára.

ÖKÖLVÍVÓK TÁPLÁLKOZÁSA

Szabolcs Mariann, Shárkia Amira, Marton Krisztina, Figler Mária

Pécsi Tudományegyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Pécs

Humán Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

A sporttáplálkozás minden sportágban nagy jelentőségű, befolyásolja az edzéseken, a versenyeken nyújtott eredményeket egyaránt. Az ökölvívásban a verseny- és edzősúly legtöbbször nem azonos, így speciális étrend szükséges egy-egy versenyt megelőzően. Ezen tények alapján felmérést végeztünk egy pécsi ökölvívó klubban. A kikérdezéshez a személyes interjú módszerét választottuk. A feltett kérdéseknél a táplálkozási szokásokra és az edzések gyakoriságára kérdeztünk rá. Összesen 8 sportolót vizsgáltunk meg. A sportolók életkora 13-31 év között volt és 1 kivételével mindannyian rendszeresen részt vesz valamilyen helyi szervezésű versenyen. Vizsgálataink sajnálatos módon, arra az eredményre jutottak, hogy ezek a sportolók egyáltalán nem foglalkoznak a táplálkozásukkal. Ez egyrészt annak köszönhető, hogy a fiatal korosztálynál a szülőkből nem tudatosul, hogy gyermekük aktív életmódjához másra lenne szükség, a felnőtt korosztályra pedig az általános magyar populációra érvényes egészségtelen táplálkozás a jellemző.

11-12 ÉVES SPORTOLÓ LÁNYOK SPIROERGOMETRIÁS VIZSGÁLATÁNAK TAPASZTALATAI

Szakály Zsolt, Ihász Ferenc, Király Tibor

Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János
Tanítóképző Főiskolai Kar, Győr

A fizikai terheléshez történő akut adaptációs folyamatok mennyiségi és minőségi jellemzői a felnőtt korosztályoknál napjainkban már viszonylag jól ismertek. A gyermeki szervezet alkalmazkodási jelenségeiről azonban kevesebb megbízható adat áll a rendelkezésünkre. A gyermekek és serdülők teljesítmény vizsgálatainál a fő kérdés az, hogy hogyan válaszol a gyermek, serdülő szervezete a különféle fizikai megterhelésekre, illetve kialakulnak-e a rendszeres testedzés hatására bekövetkező alkalmazkodási jelenségek. A kapott eredmények vizsgálatainál azonban figyelembe kell vennünk, hogy a gyermek- serdülő korban az egyedfejlődés nem egyenletes, hanem rövidebb- hosszabb időszakok követik egymást lökesszerű, a nagyobb teljesítményeknek kedvező bázist jelentő változásokkal. Vizsgálatunkban 7 triatlonos 3 éves edzőkorú leány vett részt. A gyermekek a Magyar Triatlon Szövetség által készített ranglistán az 1-15. helyet foglalják el. A vizsgált személyek heti öt alkalommal 120 perc időtartammal vesznek részt edzéseken. A vizsgálat az alapozó időszak második mezociklusának második mikrociklusában történt. A felmérés során vizsgálatuk a gyermekek testmagasságát, testtömegét, ébredési pulzusát, mennyiségi és minőségi vérképét, valamint a terheléses vizsgálat során a szívfrekvenciát, az aerob kapacitást a relatív aerob kapacitást, az oxigénpulzust, az egy perc alatt ventillált levegő mennyiségét, a légzési térfogatot, az egy liter oxigén felvételéhez szükséges levegő mennyiségét és a légzési ekvivalenst. Vizsgálati eredményeink és a szakirodalmi adatok talán meggyőzően bizonyítják, hogy a gyermeki szervezet a rendszeres edzésekkel a fiziológiai és a motoros teljesítőképesség növelésével reagál. Fontosnak tartjuk azonban megjegyezni, hogy a minden kétséget kizáró adatgyűjtés nehézségekre ütközik, hiszen az egyedfejlődés során létrejövő mennyiségi és minőségi változások is a nagyobb teljesítmény irányába mutatnak.

NEUROMUSZKULÁRIS ÉS KARDIOVASZKULÁRIS ÁLLAPOTFELMÉRÉS ÉS GÉZŐZŐKNI DOLGOZÓKNÁL

Szalay Katalin*, Bretz Éva**, Bretz Károly János***,
Bényei Béla****

*ANOLIS Humán Egészségügyi Szolgáltató Bt.,

**Simmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, *Iránytű Bt.

Jelen munka célja egy budapesti neurológiai osztály egészségügyi dolgozóinak állapotfelmérése. Korábbi munkánkban az osztály páciensei közül, polineuropátiás betegek testtartási stabilitását, mozgáskoordinációját vizsgáltuk. A mért kardiovaszkuláris paraméterekből, elsősorban a HRV-ből levezethető stressz reakciót határoztuk meg. A vizsgálatban 14 fő vett részt (nők). Átlagéletkoruk: 42,14 ± 14,07. Viocardio (Energy Lab. Technology GmbH, Germany) készüléket használtunk a kardiovaszkuláris paraméterek regisztrálására és univerzális dinamométert (TF) a kéz szorítóerejének mérésére. A vizsgálatok sorrendje: Vicardio mérés, a jobbkez, majd a balkéz szorítóerejének meghatározása. Eredmények (átlagok) Testmagasság: 164 ± 7,44 cm; testtömeg: 62,29 ± 9,36 kg; a szív állapota 0-5 skálán: 4,39 ± 0,77, a stressz faktor 0-100 %-os skálán: 30,14 ± 24,26; pulzusszám/perc: 78,71 ± 8,84; szorító erő jobb kézzel: 327 ± 75,92 N, szorító erő balkézzel: 310,93 ± 98,83 N. A vizsgált személyek erőállapota a szorítóerő tükrében általában megfelelőnek mutatkozott. Egy személynél, az ismert csukló panasz mellett, objektíven, számszerűen lehetett az erőcsökkenést regisztrálni. Az EKG-ból számítható, a szív állapotára jellemző paraméterek az átlagosnál jobbnak mutatkoztak. Három esetben tapasztaltunk átlag alatti értéket. Ugyan ezen személyeknél átlag feletti stresszt és pulzusszám értéket mértünk. A stressz reakció tekintetében a tapasztalt értékek átlagosak voltak. Ezen belül, öt esetben kiemelkedően jó és három esetben kiemelkedően magas stressz indexet mértünk. A felmérés program eredményei nyilvánvalóvá tette, hogy az egészségügyi dolgozók konstans terhelése egyénenként különbözőképpen hat. A kiszűrt eseteknél egyéni tanácsadással történő életmód korrekció és személyre szabott rekreáció terv készítése indokolt.

A FENNTARTHATÓSÁGI ELEMEK MEGLÉTÉNEK VIZSGÁLATA ÉS TARTÓSSÁGUK BIZTOSÍTÉKAINAK ELEMZÉSE VAS MEGYE SPORT ÉLETÉBEN

Szegnemé Dancs Henriette

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

Az Európai Unió legfőbb döntéshozó szervei az egyik legfontosabb célkitűzésként jelölik meg a harmonikus, kiegyensúlyozott prosperitást, a fenntartható regionális fejlődés gondolatát, amelyből az EU bármely részén lakó minden állampolgárnak részesülnie kell. Ennek a gyakorlatban az emberek életminőségének javulásában, a szolgáltatások számának és színvonalának emelkedésében, az ezekhez való hozzáférés lehetőségében kell megjelennie egy előrelátó, racionális gazdálkodás és társadalomszervezés keretén belül. Perdöntő tehát egy olyan tartós és a társadalom valamennyi szegmensét érintő fejlődésről beszélni, ami perspektívában is és a maga átfogó teljességében is garantálja az emberi élet minőségének javulását. Ez a fenntartható fejlődés lényege. Napjainkra a sport globális jelenséggé vált, s a társadalom szinte minden szférájához közvetett vagy közvetlen formában kapcsolódik. Megtaláljuk benne a sokszínűséget, szerteágazódat, a differenciálódást (versenysport, szabadidősport, iskolai sport, gyógyítás-rehabilitáció a sport által, fogyatékkal élők sportja). A modern társadalom intézményei, a gazdasági élet szereplőitől, a politikai szervezeteken keresztül az államiakig beszérlő a felett - különösképpen - az angolszász országokban hamar felismerték a sport jelentőségét és kompatibilitását a társadalmi lét különböző szintjeire. Az Európai Unió sport gazdasági jelentősége mellett kiemeli társadalmi fontosságát, annak több területére vonatkozóan, s egyértelműen deklarálja a sport fentebb említett funkcióit az alábbiak szerint:

- A sport jelentős szerepet játszhat a kis, helyi közösségek létrehozásában és fenntartásában.

- A sportnak jelentős küldetése van az etnikai és kulturális különbségek áthidalásában.

- A sport lehetőséget ad az esélyegyenlőség megteremtésében.

- A sport alapvető fontosságú az egészséges életmód megvalósításában, az egészséges életvitel megteremtésében, az egészségvédelemben.

- A sportnak stratégikailag jelentős szerepe lehet a drogfogyasztás és a bűnözés megelőzésében.

- A sport nagymértékben segítheti a népek közötti békés egymás mellett élés megvalósítását.

A kutatás célja: a sport szerepének, jelentőségének bemutatása a fenntarthatósági szempontok figyelembevételével Magyarországon Vas megye példáján. Kiinduló hipotézis: az állami sporthatóság által megfogalmazott és az unió által propagált sportpolitikai célkitűzések és azok gyakorlati megvalósíthatósága, megvalósulása között nagy a különbség - azaz egyén szintjére nem transzformálódnak le az uniós és kormányzati szinteken meghozott célkitűzések. Kérdőíves módszer segítségével vas megyei 120 sportszakember (testnevelő tanár, edző, sportadminisztrációban dolgozó sportvezető, sportszervező), polgármester, területfejlesztési szakember, sportújságíró és turisztikai szakember visszajelzése alapján kerestük a választ:

1. Milyen szerepet játszik a sport a megye életében?

2. Mennyiben szolgálják, illetve szolgálhatnak a sport területei (az élsport, a szabadidősport, az iskolai sport, az egyetemi sport, a sportturizmus és a fogyatékkal élők sportja) sajátos eszközeikkel, lehetőségeikkel a fenntartható regionális fejlődést?

EDZÉS ÉS VERSENYTERHELÉS VÍVÁSBAN

Szepesi László

Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A vizsgálat 29 élvonalbeli francia kardvívó edzés- és versenyterhelésének mennyiségi tényezőit elemzi 1982-92 között. A tanulmány anyagát az edzésnaplón kívül minden évben a válogató jellegű 7 világkupa verseny és további 8 felkészülési verseny adatai képezték. Az évi 14-16 versenyt - az alapozó időszak 12-14 hetét követően - heti 2 edzésverseny egészítette ki, ezek dokumentált tényezői is részei az elemzésnek. Az utóbbi fő célja annak tisztázása volt, hogy a terhelést mérő változók (merkőzesszám, iskolaszám, adott találatok és győzelmek száma) közül melyik befolyásolja, vagy magyarázza a leginkább a világbajnokságokon, illetve az olimpiákon elért eredményeket. A statisztikai és regressziós analízis szerint 1) a válogatott és a közvetlen utánpótlást képező vívók egy kivételével minden mutatójukban jelentősen különböztek; 2) a világbajnokság vagy olimpiai szereplés szempontjából a válogató versenyeknek sem a haszna, sem a prediktív jelentősége nem volt időarányos; 3) a csupán mennyiségének látszó terhelési tényezők is számos áttételes, gyakran jelentős időkülönbséggel érvényesülő, olykor egymással ellentétes hatást fejtettek ki, ezért 4) a több irányú megközelítés nemcsak jogos, hanem korábban észre nem vett összefüggéseket tárhat föl. Az edzés- és versenyterhelés tervezésében mindezeket a lehetőségeket figyelembe kell venni.

A „SPORTBLOKÁD” ÉS A MAGYAR SPORT, NEMZETKÖZI KAPCSOLATOK 1919-1924 KÖZÖTT

Szikora Katalin

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Az első világháborút lezáró békeszerződések -köztük a trianoni, amely meghatározta Magyarország új határait- a sport területén is következményeket vontak maguk után a háborúban vesztes országok számára. Angol kezdeményezésre, amelyet a franciák is támogattak, a francia de Laveleye báró nyújtotta be a Nemzetközi Labdarúgó Szövetségben (FIFA) azt a javaslatot - melyet el is fogadtak -, hogy a FIFA szüntesse be a sportérintkezést valamennyi háborúban vesztes ország labdarúgó szövetségével, azokat zárják ki a nemzetközi szövetségből, s tiltsanak meg minden meg barátságos jellegű mérkőzés rendezését is az ilyen országok csapataival. Ezt a kezdeményezést más sportági szövetségek is követték, s így életbe lépett az ún. sportblokádi időszak. A magyar politika és a sport akkori vezetői először hinni sem merték, hogy ez előfordulhat, de hamarosan rá kellett döbbenniük ennek valóságára.. A sportblokádi tehát bekövetkezett, s az lett az első komoly következménye, hogy az 1920-as antwerpeni olimpiára a magyar sportolók nem utazhattak el. Hasonlóan nem vehettek részt a többi háborúban vesztes ország (Németország és Ausztria) sportolói sem, valamint Szovjet-Oroszország sem kapott meghívást. Különös korszak volt ez, hogy éppen ezen az olimpián vonták föl először az ötkarikás zászlót, mely az öt földrész sportbeli összekapcsolódását kívánta jelképezni. Az előadás ennek, a magyar történelem számára "válságos" évtizednek a sporttörténetét elemzi - nemzetközi kitekintésben - a kor legfontosabb dokumentumainak, sajtóanyagának figyelembevételével.

CSIPŐIZÜLETI TEP BEÜLTETÉSÉNEK HATÁSA A JÁRÁSKÉPRE

Szilágyi Tibor*, Kanyó Ildikó*, Kamuti Zsuzsa**

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

**Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar, Budapest

Az ízületeket érintő elváltozások közül az artrózis a leggyakoribb, a felnőtt lakosság 15/20%-át érintő kórkép. Magyarországon 1 millió ízületi kopásban szenvedő ember van. Ha egy ízület kis mértékben deformálódik, akkor az elváltozás, még ha minimális mértékű is, már kifejezi hatását a mozgás szervrendszerére. Súlyos deformitás esetén azonban a mozgás, a járás harmóniája, összerendezettsége, koordinációja felborul, és ez az egyén mozgásképességének változását eredményezi. Fontosnak tartjuk, hogy a szakemberek, a rehabilitáció időszakában, a kóros irányú változásokra figyelve próbálják a létrejött tartásbeli eltéréseket az egyéni lehetőségekhez képest kiküszöbölni. Olyan mértékben csökkenteni kell az eltéréseket, hogy az ízületek és a körülöttük lévő lágyrészek szintjén tapasztalt állapotok minél inkább közelítsenek a fiziológiához. A rehabilitációs tevékenység hatékonyságának fontos feltétele az alapos, körültekintő betegvizsgálat. A csípőartrózis következtében kialakuló változások hatására létrejött mozgásbeli eltérés kinematikai elemzésének segítségével olyan információkhoz lehet jutni, melyek alapján pontos rehabilitációs programok tervezhetők. A megtervezett rehabilitációs program műtét utáni kivitelezését követő járásvizsgálatokkal nyomon követhető a megváltozott járásmechanizmus fiziológiai irányba történő alakulásának mértéke, vagyis a rehabilitáció hatékonysága. Bármennyire pontos és hatékony a műtétet követő rehabilitáció, a műtét utáni járásvizsgálat paraméterei mégsem lesznek azonosak a fiziológiai járás paramétereivel, csak kisebb/nagyobb mértékben megközelítik azt. Egyrészt az érintett csípőizület helyére beültetett protézis önmagában még nem eredményez fiziológiai állapotot, másrészt bizonyos csípőizületi mozgások (addukció, kirotaáció) kontraindikáltak a műtét után. Tapasztalatok szerint azonban, a műtét utáni járásvizsgálat adatai statisztikailag szignifikánsan jobbakká lesznek a csípő TEP műtét előtti járás paramétereikhez képest. A csípőizületi TEP műtét előtti és utáni járásképe biomechanikai elemzését a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának Biomechanikai laboratóriumában végeztük. A vizsgáathoz, az Ariel Performance Analysis System videokép felvevő és mozgáselemző rendszert használtuk. Feltételezésünk az volt, hogy artrózis hatására a csípőizület mozgásterjedelmének csökkenése, valamint más ízületek fokozott kompenzációs mozgásának eredményeként a csípőartrózisos beteg járásában nagymértékű változások lesznek kimutathatók a fiziológiához képest. A létrejött patológiás járás túlterhelheti az artrózis szempontjából egészségesnek tekintett szomszédos ízületeket. Mivel a járás hatékonyságát, nemcsak fiziológiai, hanem patológiás esetben is fenn kell tartani, ez a fokozott mobilitás elkerülhetetlen „kenyszere” a kompenzáló ízületeknek. A csípőizületi TEP műtét utáni esetben a patológiás folyamatok hatására létrejött kóros irányú változás nem szűnik meg, csak csökken bizonyos mértékben csökken. Fiziológiai irányú változások lesznek ugyan, de a kapott eredmények továbbra is patológiásak maradnak.

TESTTÁVOLI SEGÉDESZKÖZÖK HASZNÁLATÁNAK HATÁSA A JÁRÁS STRUKTÚRÁJÁRA

Szilágyi Tibor, Koltai Erika

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Kutatási munkánk során különböző személyek fiziológiai járását és különféle segédeszközök használatával történő járását szabad boka és gipszsinben rögzített boka esetén egyaránt. A vizsgálat során először segédeszköz nélkül, majd támbottal, könyökmankóval illetve járórakkal történt a helyváltoztatás. Célkitűzésünk az volt, hogy a mozgás részletes elemzésével megvizsgáljuk, miképp befolyásolja a járás harmonikus kivitelezését maga a bokarögzítő, illetve a különböző segédeszközök használata. A járás elemzésére és a mozgásban beállt változások értékelésére APAS video feldolgozó rendszert használtunk. A helyváltoztatást megkönnyítő segédeszközök használatának indikációja, hogy a hárompontos alátámasztás biztosítja egy rendszer számára a legnagyobb stabilitást. A testtávoli segédeszközök felhasználásával, azok szerkezetétől és használatától függően megvalósítható mozgások léphetnek fel, valamint kialakulhat egyes ízületek túlterhelése is. Fontos tehát az egyéni szabott optimális segédeszköz kiválasztása és a segédeszköz használatának megtanítása. A jelen vizsgálat olyan előtanulmány melynek eredményei alapján képet kaphatunk arról, hogy miként befolyásolja az eszközök használata a fiziológiai mozgás lefolyását. Távoli célunk a különböző típusú alsó végtagi sérültek segédeszközökkel történő mozgásának vizsgálata annak érdekében, hogy a rehabilitáció folyamatában mindig a megfelelő rögzítést és segédeszköz választáshoz ki a rehabilitációt végző szakemberek. A különböző hatások és kölcsönhatások ismerete megkönnyíti és segíti az eszközök használatának tanítását is.

A TF-RE JELENTKEZŐ NŐK TESTZSÍR-MINTÁZATA

Szmodis Márta, Farkas Anna

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Jelen tanulmányban 2003-2004-ben a TF-re jelentkező fiatal sportoló nők testzsírjának testtáji eloszlását vizsgáltuk. Az antropometriai méretek a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásainak megfelelően vettük fel. A résztvevők fele kérdőívet is kitöltött, amelyből a sportmúlta és a jelenlegi edzésmennyiségre vonatkozó kérdéseket használtuk fel ebben az elemzésben. A relatív zsírt Parizková módszerével becsültük. A vizsgálatban résztvevőket (n = 365) sportágak (labdarúgók, atlétika, úszás, küzdősportok, torna-aerobik és egyéb sportágak) szerint csoportosítottuk. Az így kialakított 6 csoport testmagasságra, testtömegre, abszolút és relatív zsírra vonatkozó átlagait varianciaanalízis segítségével hasonlítottuk össze, az összefüggéseket korreláció-analízissel vizsgáltuk, a véletlen hiba p = 0,05 szintjén. Számos bõrredõ átlaga szignifikánsan eltért a csoportok között. A relatív zsír mennyiségének különbsége is szignifikáns volt a legtöbb esetben. A bõralatti tartalékzsír lerakódása a végtagokon és a törzsrõn közismerten nem egyenletes. Sportágtól függetlenül ugyanakkor a törzsrõn és a végtagokon, illetve az alsó és a felsõ végtagon felhalmozott zsírvastagság aránya az egyes sportágcsoportokban hasonlóan bizonyult. Az edzéséletkor és a jelenlegi edzésmennyiség legbõrõbb esetben igen laza együttjárást mutatott az abszolút és a relatív testzsír mennyiségével, és az egyes sportágcsoportokban az együttjárási mértéke eltért.

A FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS A CSONTEGÉSZSÉG

Szõts Gábor, Faludi Judit, Farkas Anna,
Martos Éva*, Poór Gyula**, Pavlik Gábor

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,

*Országos Sportegészségügyi Intézet,

**Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet, Semmelweis Egyetem, Reumatológiai és Fizioterápiás Tanszéki Csoport, Budapest

A vizsgálatokban 74 fő: sportoló - kosárlabdázók és fizikailag kevésbé aktív nem sportoló, önként jelentkező nő vett részt. A résztvevõket életkoruk alapján négy csoportba osztották: átlagosan 5 éves sportmúltaval rendelkező 12 éves, 8 éves sportmúltaval rendelkező 17 éves, 15 éves sportmúltaval rendelkező 24 éves és 35 éves sportmúltaval rendelkező 45 éves kosárlabdázók és a korosztálynak megfelelő kontrollok. Megfigyeléseiket kiterjesztették a terhelési mutatók, a csontsűrűség (BMD), a csontanyagcserét jellemző paraméterek, a táplálkozás mennyiségi és minőségi mutatói és a testalkati mutatók vizsgálatára illetve a fenti mutatók közötti összefüggésekre. Jelen előadásban ebből a munkából a sportmúlta, az edzettség jellemző terhelési mutatók, az életkor és a BMD értékek közötti összefüggésekrõl és az így kapott eredményekrõl számolnak be.

Kérdésfeltevés

Célul tűzték ki, hogy megvizsgálják: van-e összefüggés az életkor és az ehhez szorosan hozzátartozó sportmúlt és az eltérő testtájakon (gerinc, combcsont és az alkarcsontok) mért BMD értékei között. Összefüggést kerestek az edzettségi mutatók (maximális oxigén felvétel, relatív maximális oxigén felvétel, a vita maxima terhelés teljesítménye eltelte idő) és a BMD értékei között. Az előzőeken kívül összehasonlították az eltérő testtájakon mért BMD és Z-score értékeit is.

Módszer

A résztvevők terhelés-életlani mutatóit futószalagon végzett vita maxima terhelés közben vizsgálták. A csontok sűrűségét Hologic-DEXA készüléken mérték. A statisztika módszerek közül a t-próbát, a korrelációs együtthatók vizsgálatát, a variancia és a regresszió analízist használták.

Eredmények

A kapott eredményeiből megállapították, hogy a sportmúlt és a jelenlegi fizikai aktivitás nagymértékben befolyásolja a csontok aktuális sűrűségét. Az aktív csoportok tagjainak minden egyes mért régióban magasabb volt a csontsűrűség értéke, mint a nem sportolóké és a sportmúlt növekedésével ez a különbség, szignifikánsá vált, majd az idősebb korcsoportban a különbség újra csökkent. A maximális oxigén felvétel értékei szignifikáns összefüggést mutattak a különböző csontok sűrűségének értékeivel. Az eltérő sportmúlt, az eltérő szintű és eltérő minőségű fizikai aktivitás különböző mértékben befolyásolja az egyes régiók BMD értékeit.

Konklúzió

A szerzők vizsgálataikban megállapították, hogy a vizsgált korosztályokban nőknél az aktuális csontsűrűség alakulásában, vagyis az időskori csonttrikulás megelőzésében, mértékének csökkentésében, a csontegészség megőrzésében jelentős szereppel bír a rendszeres múltbéli ill. jelenlegi fizikai aktivitás.

A MÉDIA SZEREPE A TESTI NEVELÉSBEN

Takács Bence, Bognár József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A rendszerváltás óta a magyar közéletet is elárasztották és jelentős befolyás alá bírták a még mindig szaporodó tömegkommunikációs csatornák. 2005-ben már alig találunk olyan háztartást, amelyben a média valamely formája ne lenne jelen. A társasági-társalgási kapcsolódásokat felváltotta a mesterségesen megnövelt információhűség és a bulvár szintű népbuittás. A sokat hangoztatott megoldás helyett („fel kell állítani az embereket a képernyő elől”) valami újat kell kitárlni az egészséges nemzet megteremtéséhez. Mit lehet tenni, milyen eszközökkel lehetne különböző reformokon keresztül az egyre romló magyar egészségügyi mutatóinkat javítani, zuhanó tendenciájukat megállítani? Előadásomban kiemelten foglalkozom a tömegkommunikáció szűkebb szegmensével, a televíziózással. A televízió egy olyan újfajta környezetet képes teremteni, amelyre a lakosság nagyobb része - különösen a gyerekek - fogékonyak. Ennek a hatásnak jellemző és alapvető motívuma, hogy a televízió olyan szemléletet képes sugározni, amely által az egyén egész életében az így kapott információkhoz és azok forrásaihoz ragaszkodik. Rejtett módon már kora gyermekkortól adoptálja belénk az általa elferdített valóság-hűzretet és formálja értékrendszerünket. Felmérések bizonyítják, hogy a 14-15 éves fiúk 46%-ban, míg a lányok 33%-ban a televízió világában fellelhető személyiségekhez szeretne hasonlítani (Biróné, 2004). Ezen adatok ismerete felerősíti közszereplőink vállán nyugvó súlyos terheket az utánpótlás nevelésében és az egészséges magyar társadalom testkulturális szokásainak kialakításban. Sokak számára evidencia, hogy az egészség érték, mégis a lakosság körében végzett vizsgálatok (Aszmann 2003) az egészségtelen életmód meglétét mutatják. Előadásom fő célja a professionalista kommunikátorok helytelen példamutatásának és a média meggyőzésen alapuló szándékolt hatásának a bemutatása. Eddigi ismereteink alapján, a rendszerváltás óta e témában megjelent szakirodalmi elemzéseket, cikkeket használom fel és foglalom össze. Ezáltal kívánok egy pontos képet adni a média (ezen belül televízió) rendkívüli szerepéről és jelentőségéről a társadalmi szemlélet befolyásolhatóságában. Előadásom három pillére: 1) a média jelentős hatással bír a fiatalok, különösen a serdülőkorúak önértékelésében és sokszor idez elő különböző pszichés eredetű betegségeket; 2) az egészségtudatos magatartást jelentősen befolyásolja a médiában megjelenő reklámok, szereplők viselkedése és a róluk elterjedt allűrök vételtlen kusza áradata; és 3) közszereplőink élete s annak árnyékát vetületének a megjelenése a különböző médiumokban. Módszerként elsősorban dokumentum- és tartalomelemzést (Falus, 2000) használok, emellett adott időintervallum (1 hónap) alatt megfigyelt 4 országosan fogható és nézettségű mutatók alapján kiválasztott csatornák (M1, Duna TV, RTL Klub, TV2) egészségre, testmozgásra nevelő a 12-16 éves korosztálynak szánt műsoraikat - kivéve a Híradók, különböző filmsorozatok és filmek - elemzem. Ezen ismereteink tükrében világítok

rá a média egyre elhatalmasodó szerepére és a sport értékteremtő, szocializáló funkcióinak égető szükségességére a magyar társadalom egészség-formálásában. Eredményként mutatom be, hogy a közszereplők példaértékű magatartása - nem csak a sportban - mekkora tömegeket képes megmozgatni. Illúzióként vázolom fel a médiában dolgozók tudatosabb életvitelét, társadalmi nevelő-szerepük pontos ismeretét.

AZ EMBERI TEST NÉHÁNY FILOZÓFIAI KONCEPCIÓJA

Takács Ferenc

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Az antikvitás klasszikus filozófusai rendszerük szerves részeként kezelték a testet, a testedzést és annak etikai valamint esztétikai vonatkozásait. Az ókori görög szerzőktől kiindulva összefoglaljuk a testtel kapcsolatos főbb filozófiai koncepciókat, majd vázoljuk, hogy a patrisztika és skolasztika miként szorította le az értékskála legaljára a testet (aszketizmus). Az újabb akadémikus filozófia sokáig marginálisan kezelte a testet. Amikor ismét felszínre került az emberi test vizsgálata, akkor a konzervatívok tovább éltették a középkori test-ellenes dogmákat, a „korszerűek” pedig a mechanikus materializmus bázisán egyszerű gépnek tekintették a testet. Ebből következett, hogy az európai kultúrában a test és a szellem merev szétválasztásának doktrínája meghatározó lett, amely elidegenítette, tárgyiasította és fragmentálta a testet. Ezzel a leszűkített téves koncepciói vitakoztak a kultúrkritikusok, mint például Max Horkheimer és Theodor Adorno. Szerintük a testedzés rajongói az emberi testet szimpla „fizikai szubsztanciaként” kezelik, amely szükségszerűen a piacgazdaság fogságába kerül (lásd: a milliárdos kozmetikai ipart, a testépítő és a fitness gépezeteket illetve szereket stb.), végső soron pedig a legszélsőségesebb (pl. fasizmus) hatalmak gyilkos kiszolgálójává válhat (vesd össze: Pierre Bourdieu írásaival). Szükségünk lenne a testtel összefüggő filozófiai teóriákban egy olyan paradigmaváltásra, amely magasabb szinten visszaállítaná az antik görög kalokagathiát és elméletileg, de főképpen gyakorlatilag is szolgálja a modernitás által egyre jobban veszélyeztetett testünket.

EDZŐKÉPZÉS HELYZETE MAGYARORSZÁGON
(KIHÍVÁSOK ÉS PROBLÉMÁK)

Tamás István

Magyar Edzők Társasága, Budapest

A sportszakember-képzés bázisa Magyarországon hagyományosan a testnevelő tanárképzés, a „tornatanár” képzés hejyszíne volt. 1925-től a TF, majd jóval később kapcsolódott be a testnevelészet is képző tanárképző főiskolák. A kétpolús világ megszületése után kialakult „karakatpolitika” lendületet adott az élsportunk fejlődésének, így az edzőképzésnek is, mert kellett a jó sporteredmények, ehhez pedig kellett a jól felkészült szakemberek. A TF-en a különböző időtartamú sporttanfolyamok mellett 1960-ban elkezdődött a főiskolai szintű edzőképzés is. A TF Kutatóintézete ontotta a kutatási eredményeket és az elmélet - gyakorlat csodálatos együttműködése jött létre. Az együttműködés kialakult a „táborhoz” tartozó országok szakemberei között is. Ezután a lendület megtört, a világ utolért bennünket. Bár még „siker-sportágainkban” számtalan edző dolgozik világszerte, az edzőszakma válságba jutott. Erezhető ez az edzői tanfolyamokra jelentkezők számában is, különösen, ha figyelembe vesszük a sok pályaelhagyó edzőt. A mai teljesítményeket csak a megápolozott tudású szakemberek „hozhatják ki” a tehetséges, tudományosan kiválasztott fiatalokból. Ezt a célt szolgálja edzőképzésünk! A divatos, népszerű sportágak leendő szakemberei felkészítésében „segít” a magánszféra, azonban az olimpiai szereplésünket leginkább meghatározó sportágakból az alkalmanként néhány jelentkező edzői pályára történő felkészítése egyre kevésbé lehetséges...

ERŐNLÉT-DIAGNOSZTIKAI VIZSGÁLATOK KOSÁRLABDÁZÓKON

Téczy Tamás*, Ángyán Lajos**

*Pécsi Tudományegyetem, ÁOK, Mozgástani Intézet, Pécs

**Pécsi Tudományegyetem, FEEK, Mozgástani Kutatócsoport, Pécs

Intézetünkben olyan vizsgálatsorozatot állítottunk össze, amely lehetővé teszi a vizsgált személy erőnlétének megítélését, az erőnlét-diagnosztikát. A vizsgálatsorozat a testméretek felvételére, erőmérésekre, sztatikus és dinamikus motoros próbákra, valamint a cardio-respiratorikus rendszer működésének a vizsgálatára terjed ki. A vizsgálat teljes időtartama átlagosan 50 perc. Erőnlét-diagnosztikai méréseket eddig elsősorban egyetemistákon végeztünk. Jelen előadásunkban azonban azokat a vizsgálatokat ismertetjük, amelyeket minősített férfi kosárlabdázókon végeztünk az alapozó időszak előtt és után, illetve a versenyzőidőszak felidejében. Különböző okok (pl. játékosállomány változása, sérülések) miatt összesen nyolc játékos jelent meg mindhá-

rom vizsgálaton. Ez az alacsony szám is lehetőséget ad az összehasonlító értékelésre. Jóllehet a mérési adatok átlagával számoltunk, hang-súlyoznunk kell azonban, hogy az egyes játékosokat külön-külön is értékeljük. Ahogy ez várható volt, az alapozó időszak végére javult a játékosok valamennyi mérési adata. Ezzel szemben a versenydíszakban egyes adatok romlottak, mások javultak. Így csökkent a testszír, javult a futás és az egyensúlymegtartás, csökkent a kiindulási pulzus és a tejsavszint, rövidült a reakcióidő. Romlott a sztatikus függés, emelkedett a vérnyomás és a terhelés után mért tejsavszint. Adataink azt bizonyítják, hogy az általunk összeállított erőnlét-diagnosztika alkalmas a versenysportolók erőnlét-változásainak a vizsgálatára. A mért adatok alapján külön figyelmet kell fordítani azokra a funkciókra, amelyek romlottak a versenydíszakban.

AZ ERŐEDZÉS OKOZTA SZARKOMER SZAPORULAT REGULÁCIÓJA

Tihanyi József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Az izomtömeg növelése a szarkomerek számának szaporodása által valósul meg, amely a szarkomereket felépítő fehérjék le- és felépülését szabályozó gének összehangolt működése határozza meg. A legújabb kutatások szerint a miosztatin (GDF8) az izomtömeg nagyságának fő meghatározója, amely hatását a serdülőkor végén fokozza működését, amelynek következtében az izom tömege nem változik már tovább. Nevezetesen az izomrostok száma, és az izomrostok kontraktilis állományát jelentő szarkomerek száma mind hossz-, mind keresztmetszeti irányú állandóvá válik. Legújabb kutatások azt mutatják, hogy a szarkomerek számának hossz- vagy radiális irányú növekedését az ún. szarkomero-genézist szabályozó gének működési intenzitása, illetve azok aránya határozza meg. A fizikai aktivitás, elsősorban az erőedzés, hormonális úton gátolhatja a miosztatin szarkomerszám növekedését gátló hatását és fokozza a kontraktilis fehérjeállományt kontrolláló gének aktivitását. Vizsgálatok mutatták ki, hogy az erőedzések akut hatása a növekedési hormon szint megemelkedése a vérben, amely együtt jár az izomtömeg növekedéséért felelős az inzulinhoz hasonló növekedési faktor (IGF-1) expresszáldásával. Ma már az is ismert, hogy az IGF-1-nek több variánsa van. Az egyik vázizom specifikus és magában a vázizomban termelődik, amelyet mechanikai növekedési faktornak neveznek. Minthogy minden izomban megtalálható ez az anyag, és csak az izom megfelelő hosszúságú nyújtására, illetve a szokásosnál nagyobb feszülés hatására növekszik meg a termelése, ezért lehetséges az, hogy csak annak az izomnak a tömege növekszik meg, amelyet ezek a hatások érik. Állati izmokon végzett kísérletek azt bizonyítják, hogy az izmok tartós nyújtása egy óra alatt négy szarkomer szaporodást idéz elő hosszirányban miofibrillumként. Feltételezhetően, a sportolók által alkalmazott stretching hasonló változást hoz létre az izomban. Az izmok tartós passzív nyújtásának azonban paradox hatása van. Nevezetesen bár növeli a szarkomero-genézist előidéző gének aktivitását, de ugyanakkor megnövekszik azoknak a géneknek az aktivitása is, amelyek szerepe a növekedés megállításában, a DNS lebontásában és a sejt ciklus gátlásában van. Ennek következtében az izom hosszú ideig tartó passzív nyújtása csökkenti az izomrost hosszát. A fentiekből következőleg a szarkomerszám hosszirányban történő növeléséhez az izomnak a nyújtás alatt aktívnak kell lenni. Feltételezhetően, ha az izom feszülése a nyújtás alatt nagyobb, mint az izometriás kontrakció alatt és a nyújtás során a szarkomerek hossza 25 százalékkal növekszik, a szarkomerek száma mind hossz-, mind radiális irányban növekedni fog, amely annak köszönhető, hogy csak a mitozist támogató gének aktivitása növekszik meg. Jól ismert tény, hogy a szokatlan ingerek, különösen az excentrikus edzés, elhúzódó izomfájdalmat (DOMS) okoz, amelyet a magyar nyelvben izomláznak nevezünk. Az izomnak ez a jellegzetes állapota két-három napig tart az edzést követően. Az izom szerkezetében jellegzetes változások állnak be, amelyet egyes kutatók mikrosérülésnek tartanak, mások az izom rekonstrukciójának kezdetét látják a jelenségben. Ha elfogadjuk az utóbbi álláspontot, akkor feltételezhetően az izomszerkezet felbomlása, előidézheti azoknak a géneknek az expresszáldását, amelyek a szarkomero-genézist előidézik és izomrost hipertrofiát és/vagy izomhossz növekedést eredményez. A kérdés azonban még mindig nyitott, hogy milyen gyakorisággal kell ezeket a szokatlan ingereket biztosítani ahhoz, hogy a miosztatin hatásának átlása bekövetkezzék és az izomspecifikus fehérjéket szabályozó gének tartósan kifejtsek hatásukat.

IRÁNYÍTOTT PEDAGÓGIAI HATÁSOK AZ ÖNÉRTÉKELÉS ÉS HELYZETÉRTÉKELÉS ALAKÍTÁSÁRA FELNÖTTKORBAN

Tihanyi Ágnes

Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Óvó- és Tanítóképző Főiskolai Kar, Budapest

Kutatásunk célja az egy éves, szisztematikus és rendszeres aerobik program hatásának vizsgálata az önértékelésre, az énképre és az állásstabilitásra. A vizsgálatban 53 egészséges, rendszeres testedzésben részt nem vevő (életkor: 48,6±5,1 év) azonos végzettségű szellemi foglalkozású nő önként vett részt és mindannyian az APEH Fejér Megyei Központjában dolgoztak. A mozgásprogram hatásának megállapításához az 53 vizsgálati személyt két csoportba osztottuk. Az egyik csoportba az a 25 személy (életkor: 48,9±5,6 év) került, aki önként vállalta, hogy egy éven keresztül heti három alkalommal, 1-1 órás aerobik foglalkozásokon részt vesz. Az a 28 személy (életkor: 48,3±5,2 év), aki nem akart részt venni a foglalkozásokon szolgált kontroll csoportként. A két csoport életkor, testsúly és testmagasság átlaga között nem volt jelentős különbség. Az önértékelést a Rosenberg-féle önértékelés skálával, az énképet a Tennessee énkép skálával mértük. A statikus egyensúly meghatározására a Romberg tesztet alkalmaztuk. A dinamikus egyensúly tesztben a vizsgálati személyeknek a nyomásközéppontot akaratlagosan elő kellett mozdítaniuk, hogy a monitoron megjelent jeleket kellett elérniük 20 mp alatt, illetve egy 1 cm²-es területet kellett beszínezni a nyomásközéppont mozgásával. Vizsgálati eredményeink azt mutatják, hogy az egy éven keresztül aerobik mozgásprogramban résztvevő középkorú nők testképükről alkotott véleménye szignifikánsan javult, míg a kontroll csoporté nem változott. Az egy évig tartó rendszeres aerobikozás a középkorú nők énképének megítélésére és önértékelésére pozitívan hatott. Feltételezhetően a javuló testkép további pozitív hatással van a teljes énkép aldimenzióira és az önértékelésre. Az aerobik mozgásprogram jelentősen javította a dinamikus egyensúly teszt paramétereit. Ennél a korosztálynál az egyéves rendszeres aerobikozás nem elegendő ahhoz, hogy javuljon a statikus egyensúly, mivel az aerobik jellemzően dinamikus fizikai aktivitás és ezért valószínű, hogy a statikus poszturográfias mutatókra nincs szignifikáns hatása az egy éves időtartam alatt sem.

INTEGRÁLT TESTNEVELÉS ÓRA - AHOGY A TESTNEVELŐK LÁTJÁK

Tóvári Ferenc, Prisztóka Gyöngyvér, Vass Miklós, Papp Gábor

Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

Az Európai Unió tagssággal hazánkban is egyre több szó esik az integrált oktatásról, befogadó iskolákról. Van-e realitása és lehetősége a magyar közoktatásban az integrált képzésnek? Az kétségtelen, hogy szemléletváltásra van szükség a testnevelő tanárok körében: a tantervközpontú, teljesítménycentrikus állásponttól a tényleges gyermekközpontúság felé kellene nyitni. Ennek egyik lehetősége lehetne a sajátos nevelési igényűek integrált oktatása a testi nevelésben is. Az iskolai testnevelés olyan terület, amely keretein belül megvalósítható az eltérő képességekkel rendelkezők integrációja, és a közös élmények biztosításán keresztül a sporttevékenység egészségre és mentális állapotra való pozitív hatásainak kihasználása. A kutatás célja: Véleményünk szerint a szemléletváltás eléréséhez és a gyakorlatban való megvalósításhoz elsősorban testnevelő tanárnak készülő hallgatók és a már pályán lévő szakemberek felkészítésében szükséges megtenni az első lépéseket. Ennek érdekében egy vizsgálatban felmértük a jelenleg testnevelő tanárként dolgozók ismereti szintjét, kíváncsiak voltunk véleményükre és meglevő ismereteikre az integrált testneveléssel kapcsolatban. El tudják-e képzelni a közös testnevelés órákat, vállalkoznának-e ilyen órák tartására a jelenlegi ismereteikkel, gyakorlati tapasztalataikkal. Fontosnak éreztük, hogy vizsgáljuk azt is, hogyan vélekednének az integrált oktatásról a szülők - a szakemberek szerint. Célunk volt, hogy egy olyan vizsgálatot indítsunk el, amely négy aspektusból (tanuló, testnevelő tanár, szülő, testnevelés szakos hallgató) vizsgálja az integrált testi nevelés megvalósításának esélyét. A kutatás módszerei: A vizsgálati kérdőívet szerkesztettünk nyílt és zárt kérdésekkel, amelyek kiértékelését egyszerű matematikai-statisztikai módszerrel végeztük. A vizsgálat pedagógiai jelentősége: A kapott eredmények alapján bebizonyosodott, hogy a testnevelő tanárok tájékozatlanok a kérdéskörben és a hozzá kapcsolódó szakmai ismeretek tekintetében. Az eredmények rávilágítanak a továbbképzések szükségességére, amelyek hatására talán egyre több kolléga vállalkozna integrált testnevelés órák megtartására. Fontosnak éreztük a pedagógusok és a szülők körében a szemléletváltásra való törekvést, egyes szakmai és pedagógiai értékek át gondolását. Meggyőződésünk, hogy a testnevelő tanárok képesek az integráció felé történő nyitásra, és ezzel a tanulóik és szüleik fele új értékek közvetítését végezhetik.

KENU SEBESSÉGÉT MEGHATÁROZÓ TÉNYEZŐK ELEMZÉSE. SZÁMÍTÓGÉPES MODELLEZÉS, SZIMULÁCIÓ

Török Attila, Vajda Vilmos*, Udvari Zsolt**, Gyémánt Iván**

*Egészségfejlesztési Tudományos Egyesület, Szeged

**Szegedi Tudományegyetem, Elméleti Fizikai Tanszék, Szeged

Előadásunkban a C-1, 1000 m-es táv versenyzőjének eredményességét befolyásoló tényezőket vizsgáltuk. Kétségtelen, hogy a legfontosabb tényező a versenyző erő-állóképességi felkészültsége*. Ez a versenyző és az edző adottságától és habitusától függ. Azt gondolnánk, hogy a személyi tulajdonságok döntik el a versenyt. Győz az edzettebb versenyző. Mindig így történik? A versenytaktika és az evezési technika befolyásolja-e az eredményt? Olyan versenyzőt modelleztünk és szimuláltunk matematikai modell alapján, aki adott hajtóerőt biztosít a hajóból és az evezősből álló rendszernek. A víz által kifejtett közegellenállást a sebesség négyzetével arányosnak tételeztük fel, az együttható megválasztásánál figyelembe vettük a versenyző tömegét és a versenyző esetleges előre-hátra mozgása során bekövetkező változást. A versenytávot három szakaszra osztottuk, amelyek a hajtóerő, az előre-hátra mozgás amplitúdójában és a csapások gyakoriságában térnek el. A három szakasz az rajtolás, az utazás és a hajrázás. A verseny során nyomon követtük az időt, a megtett utat és a versenyző által felhasznált energiát. Figyelembe vettük, hogy az energiatartalékok fogyásával csökken a hajtóerő, illetve ritkul a csapásszám. A számítógépes megvalósítás lehetővé teszi, hogy a modellt a legkülönbözőbb tapasztalatok szerint továbbfejlesszük, ezáltal mintegy kísérleti eszközt adva kezünkbe a különböző versenyzési stílusok sikerességének vizsgálatához, amely az edzőknek is nagy segítséget nyújthat, hiszen egy versenyző nem képes a stílusát egyik napról a másikra megváltoztatni, viszont a számítógéppel vizsgálható a stílus változásának hatása. További modellezési megfontolásokat igényel a taktikázás és a lélektani tényezők beépítése a modellbe, amiben számítottunk a versenyzőkönzősségek tapasztalataira.

ÜTÁNPÓTLÁSKORÚ ÉLSPORTOLÓ LÁNYOK TESTALKATA

Tróznai Zsófia, Pápai Júlia

Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet, Budapest

Előadásunk 14-18 éves élsportoló lányok testalkatával foglalkozik. Munkánkban az alábbi kérdésekre a kerestük a választ:

- Milyen dominanciaviszonyokkal jellemezhető a különböző sportágakat űző leányok testformája?
- Eltér-e a korán- és későn érők testfelépítése?
- Van-e különbség az azonos sportágban kiválóan és átlagosan teljesítő sportolók szomatotípusában?

A vizsgálat alanyai elit utánpótláskorú sportolónők voltak, mindannyian a Héralézs Bajnokprogram résztvevői. Összesen 529 fő- 12 sportágot képviselő- leányt vizsgáltunk meg.

Az antropometriai szomatotípust Heath és Carter módszere alapján (1990) számítottuk. A korán és későn érőket a menarche kor kvartilis értékei alapján különítettük el.

Az eredmények szerint a vizsgált leányok alkatában – az élsportolás ellenére is – enyhe endomorf dominancia észlelhető. Ez alól kivételt képeznek az atlétika, triatlon és öttusa sportágot űző lányok, akikre a többi sportág képviselőihez képest kiegyenlített dominancia viszonyok jellemzőek.

A sportágak közötti különbségek főleg a mezomorfia relatív súlyának eltéréseiből adódnak. A küzdősportot űző- és a kajakozó lányok endo-mezomorf, a vízilabdázók, a kézilabdázók és a vívók kiegyensúlyozott endomorf alkatúak. A kosár- és röplabdázó lányok átlagos szomatopontjai az alkatháló endo-ektomorf mezőjében helyezkednek el.

A korán és későn érők testtérképének elfoglalt pozíciója eltér. A korán érők robusztusabbak, endo- és mezomorfia komponensük nagyobb, mint a későn érőké. A különbségek minden esetben jelentősek. Vanak sportágak, ahol a morfológiai különbségek nem kifejezettek, míg más sportágakban (röplabda, atlétika) a távolságok nagyok. Ez valószínűleg a sportágra történő selekcióval van kapcsolatban.

Néhány sportágban összehasonlítottuk az azonos korú, átlagos szinten sportoló leányok és az elit sportolók szomatotípusát. A rendelkezésre álló adatokból megállapítható, hogy a pubertáskor vége felé a két csoport pontjai a testtérkép azonos mezőjében, egymáshoz közel helyezkednek el. Az életkor előrehaladtával az élsportoló gyermekek testfelépítésében egyre kifejezettebbé válik az endomorfia, míg a mezomorfia komponense csak kevésbé gyarapodik. A nem kvalifikált sportolónők is endomorfabbak lesznek, de náluk ezzel együtt jelentősen nő a csont-izomrendszer relatív súlya is. Ez azt jelenti, hogy a közepes szintű sportolók fejlődési mutatói kedvezőbbek, mint a kiválasztottaké.

A LÉTÉSÍTMÉNY ÉS SPORTSZEREK BEFOLYÁSOLÓ SZEREPE A TESTNEVELÉS OKTATÁS CÉLJAIRA - KÜLFÖLDI TAPASZTALATOK ALAPJÁN

Ulrik Tamás

Kecskeméti Főiskola Tanítóképző Főiskolai Kar, Kecskemét

A testnevelés az egyik, ha nem a leginkább feltételigényes tantárgy az oktatás-nevelés területén. A megállapítás még inkább igaz, ha elfogadjuk a testnevelés célrendszer újragondolásának igényét. Valós igény ugyanis az új, érdekes, élményt nyújtó mozgásformák beépítése és az örömszerző funkció összhangba juttatása. Az OKI Program- és Tantervfejlesztési Központja 1999-ben 85 intézményben vizsgálta az iskolai testnevelés és diáksport helyzetét. Az adatok bizony nem túl lelkesítőek. És mi a helyzet a tőlünk északabbra-nyugatabbra található országokban? Milyen körülmények között dolgoznak és milyen eredménnyel az ottani testnevelők? Az előadás során ír-, német-, finn iskolai megfigyelésekről, tapasztalatokról, eredményekről számolok be.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS AND ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS IN HIGH-SCHOOL BOYS

Martina Úvacsek, Viktor Borbély, János Mészáros

Semmelweis University, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Budapest, Hungary

The relative frequency of overweight and obese children and adolescents is high. According to the results of various-based estimations this ratio ranges between 25% and 30%. Beyond the unfavourable facts unfortunately we know less about the body composition and lifestyle attributes of the high-school population. The aim of the study was to describe the physique and body composition of healthy, non-athletic Budapest boys aged between 14 and 18 years and also the relationship between BMI and physical activity patterns was calculated. A sample (N = 1017) of high-school boys was divided according to the suggestions of Lohman (1992) in every age group. There were two groups: G1 = normal body fat content boys (F% < 25), and G2 = overweight and obese boys (F% > 25), nevertheless the age-group differences were also analysed. By using the anthropometric characterisation technique of Conrad (1963) the growth type indices were calculated. The body mass-related fat content was estimated according to the suggestions of Parizková (1961). In taking body dimensions the IBP prescriptions (Weiner and Lourie, 1969) were observed. Lifestyle characteristics were investigated by questionnaire. This technique focused on basically habitual physical activity, time spent of learning out of school, and time spent in front of screens (TV, video, computer). The overweight and obese boys were significantly taller than their normal fat counterparts only in the group of 14, however, the body mass means were significantly higher consistently. The standard deviations around the mass means were remarkably higher in G2. The growth type indices of G2 boys were significantly higher consequently these boys represent picnomorphic-hiperplastic samples in all 5 age groups. Relative body fat content means of the whole samples can be evaluated as being high without significant age group differences. The relationship between BMI and physical activity characteristics was not significant in this sample.

TESTMÉRET, TESTARÁNY ÉS TELJESÍTMÉNYKÜLÖNBSÉGEK GYERMEKKORBAN

Vajda Ildikó, Mészáros Zsófia, Photiou Andreas, Prókai András

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A keresztmetszeti és hosszmetzeti vizsgálatok eredményei szerint az általános iskola alsó tagozatos gyermekeinél a testmagasság és a testtömeg nemenkénti különbsége nem válik. A mellkas és ezen keresztül az egész test arányait bemutató metrikus index különbsége következetesen szignifikáns, de a számítására javasolt normogramok vagy regressziós egyenesek is eltérőek. Az elemzés célja hosszmetzeti vizsgálatban összehasonlítani a 7-10 éves leányok és fiúk testméreteit, testi felépítését, testösszetételét és futóteljesítményét. Az elemzés során 194 átlagos fizikai aktivitású leány és 176 fiú adatait hasonlították össze. A gyermekek naptári életkora 2003 áprilisában 6,51 és 7,50 év között volt. A testtömeg százalékában kifejezett zsírtartalmat 5 bórddel alapján számították, a morfológiai alkat linearitását bemutató metrikus indexet mindkét nemnél a fiúk regressziós egyenesével állították elő. A motorikus teljesítményt a 400m futás eredményével becsülték 2003 és 2005 között, félévenként. Az átlagok különbségeit kétféle t-próbával elemezték a véletlen hiba 5%-os szintjén. A testmagasság és a testtömeg átlagai mind a 6 vizsgálatban statisztikailag egyformák. A növekedési sebességek alapján a leányok értékelhető biológiai előretartása még nem ismerhető fel. A természet, a testtömeg és

ebből eredően a relatív testtömeg következetes hasonlósága mellett a lányok relatív testsírtartalma minden adatfelvétel alkalmával nagyobb, továbbá mindkét nemből értékelhetően nő még 0,5 év tavlatában is. Az azonos algoritmus alapján számított metrikus index átlagok is jelentősen különböznek. A lányok testi felépítése kissé nyúlánkb és a lineáritás korfüggő fokozódása is szignifikáns, valamint nemként eltérő. A 400m futással becsült állóképesség a lányok csoportjában már a vizsgálat kezdetén is szignifikánsan gyengébb és a fejlődés meredeksége is kisebb. Az alap testmerek azonosága ellenére a szexuális dimorfizmus az azonos elvű összehasonlítással bizonyítható. A lányok nagyobb testsírtartalma csak részben a dimorfizmus következménye. A futóteljesítmények következetes szignifikáns különbsége alapján az életmód hatásai is jelentősek.

GRÓF KLEBELSBERG KUNÓ ISKOLAÉPÍTŐ ÉS ISKOLAREFORMER Varró Oszkár

SZTE JGYTFK Művelődéstörténeti Intézet, Közművelődési Tanszék,
Szeged

Szegedi előadóként előadásomban dr. gróf Klebelsberg Kunót, a TF alapítót mutatom be. Sporttörténeti és művelődéstörténeti vonatkozású kutatásaim arra ösztönöztek, hogy megismertessem előadásom hallgatóival volt iskolám a Testnevelési Főiskola alapítóját és mecénását. Dr. gróf Klebelsberg Kunó – vallási és közoktatási minisztert nemzedékem alig ismeri, önhíbján kívül, de a több évtizedes múlt (73 év) is, mely eltelte halála óta halványíthat emlékezetünkön. Életútját és munkásságát portrévázlat formájában szeretném bemutatni: Kiváló államférfit, jogászt, történészt és polihisztort ismerhetünk meg személyében. Magyarpecskán született 1975. november 13-án és 1932. október 11-én halt meg Budapesten. 1922 és 1931 között volt Magyarország kultuszminisztere. Főnemesi címet viselt, a valóságban azonban nem a nagybirtokos arisztokráciát képviselte, hanem azt a modern államigazgatási szakembérgárdát, amely a hivatali pályán találta meg hivatását és megélhetését. Történelmünk legválságosabb időszakában, az I. világháború után – amikor a lelkiileg összetört nemzetnek kilátástalan helyzetben kellett újraépíteni az országot – mint államigazgatási szakember olyan programot tudott adni és végigvinni, ami nagyon ritka. A rendelkezésére álló kilenc év alatt az emberi erőforrásokra támaszkodva Közép-Európa legmegbecsültebb, legstabilabb, legsikeresebb nemzetévé tette az országot. A produktív magyar polgároknak a kineveléséért tett rendkívül sokat, kinek-kinek a maga szintjén. Az emberekbe ruházott be, akik később Nobel-díjas tudósokká, olimpiai bajnokokká válhattak. A kultuszminiszter és sport mecénás lexikonnyi alkotásait, cselekedeteit felsorolni is sok, én inkább az iskolaépítési programjairól és iskolareformjairól szeretnék megemlékezni. Iskolaépítési programot vitt véghez munkatársaival 1925 és 1930 között. Iskolákat építtetett az elemiől az egyetemig. A szegedi, pécsi és debreceni egyetemek, huszonegy egyetemi klinika, 3500 népiskola és 1500 tanítói lakás megépíttetője, a Polgári Iskolai Tanárképző Főiskola és a Testnevelési Főiskola létrehozóját tisztelhetjük személyében. Két oktatási intézmény Magyar Testnevelési Főiskola (Magyar Királyi Testnevelési Főiskola, 1925) és a Szegedi Tudományegyetem (Szegedi Egyetem, 1930) különösen közel állt a szívéhez. Mindent megtett építésük, fejlesztésük, és megfelelő működésük érdekében. Személyesen is többször meglátogatta a működő oktatási intézményeket, és segítette a vezetőket. Az iskolai oktatásban belső korszerűsítéseket, a tanárképzésben reformokat hajtott végre. Vallotta, hogy az állam kötelessége azoknak a beruházásoknak a megvalósítása, melyek az emberi tőkét hivatottak hasznosítani. Ő volt az első kormányfő, aki felismerte a sport nemzetnevelő jelentőségét, vezetése alatt vált a sport a kultúrpolitika szerves részévé. Klebelsberg Kunó elgondolása az volt, hogy az új sportpolitikát modern testnevelő tanárképzéssel alapozza meg. Ahhoz hogy a testnevelés modernebb és eredményesebb legyen, szükségesnek tartotta a Magyar Királyi Testnevelési Főiskola felállítását. Olyan oktatókat kívánt nevelni, akik az erkölcsi nevelés, a fegyelmelés, a közegészségügy és a sport kérdésében egyforma otthonossággal mozognak. Még 1925-ben megszervezte és felállította ezt a maga nemében valóban mintaszerű intézményt Budapesten a Polgári Tanárképző Főiskola bázisán helyezte el. Az első ünnepélyes megnyitóra 1925. december 12-én került sor. Az általa létrehozott intézmény hozzájárult napjaink sportsikereihez. Az elmúlt 80 esztendő alatt nemcsak Európa, hanem a világ elismert testkulturális és sporttudományos intézményé vált. Klebelsberg Kunó nevét őrzik napjainkban: iskolák nevei, oktatási központok, utcánév, köztéri emléktáblák, emlékművek, szobrok. Emléktársaság és alapítvány is foglalkozik emlékének méltó megőrzésével. A TF megalapításának 80 éves évfordulója kapcsán, ezért szeretnék rá emlékezni.

SPORT ÉS MOTIVÁCIÓ A SZÉKELYUDVARHELYI ISKOLÁS GYERMEKEK KÖRÉBEN

Vass Imre*, Keresztes Noémi**,
Pluhár Zsuzsanna***, Plikó Bettina***

*Baczkamadarasi Kis Gergely Református Gimnázium,
Székelyudvarhely

**Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Budapest

***Szegedi Tudományegyetem Pszichiátriai Klinika
Magatartástudományi Csoportja

Napjaink népbetegségei, mint a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a daganatos betegségek oki struktúrájában kiemelt helyen szerepel a stressz, az elhízás, amelyek jórészt az inaktív, mozgásszegény életmódra, a sportolás hiányára vezethetők vissza. Ezért az általános iskolás gyermekek sportolási szokásainak kutatása kiemelten fontos, hiszen ebben az életkorban a gyermekek még aktívak és a megfelelő sportolási szokások, életszemlélet kialakítása az egyik leghatékonyabb megelőzési programot eredményezheti. A program hatékonyságát a sportmotivációs háttér megismerése, feltérképezése nagyban elősegítheti. Felmérésünket 10-15 éves székelyudvarhelyi (n=235) általános iskolások körében végeztük, az eredményeinket pedig, a szegedi (n=550) általános iskolás gyermekek körében végzett vizsgálatunkkal vetettük össze. Az adatgyűjtéshez önkitaltásos kérdőíves módszert alkalmaztunk, amelynek legfontosabb célja a fiatalok sportmotivációs struktúrájának megismerése volt, figyelembe véve a két minta szociokulturális meghatározottságát. Megállapítást nyert, hogy ebben az életkorban a fiatalok motivációi nagyon összetettek. A külső és a belső motivációkat egyaránt megfigyelhetjük motivációs struktúrájukban. Mind a két városban az egészség, a jobb fizikai erőnlét elérése, a jobb alak, az izmosabb külső, a saját test feletti uralom, a jó sportolóvá válás, az edzői elégedettség, a győzelem érzése, a baráti társaság, és a szórakozás számított a legfontosabb motivációs tényezőnek, azonban ezek arányaiban jelentős eltérést mutatkozott a két mintában, úgy ahogy a nemi hovatartozás szerint is. A felmérésünk rámutat arra, hogy az életkori és nemi sajátosságok mellett, a régió, illetve a város sajátosságai is döntő tényezőként érvényesülnek egy, a várost átfogó hatékony egészségfejlesztési sportstratégia kidolgozásában. A város sportolói múltjának, jelenének megfelelő motivációs tényezőként való beállítás, a sportélet részletes megszervezése, összehangolása, a hiányzó, de igényelt sportágak megszervezése, felerősítése hozzájárulhat egy egészséges életmód és szemlélet kialakításához, amely társadalmunk fizikai és szellemi javulását szolgálja.

ÉRTÉKELÉS A TESTNEVELÉSBEN

Vass Miklós, Telek István, Prisztóka Gyöngyvér, Papp Gábor

Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

A tanulók iskolai teljesítményének értékelése az alábbi időben a pedagógiai érdeklődés középpontjába került. A PISA felmérés és más teljesítménymérő vizsgálatok eredményeiből levonható következtetés, hogy az ismeretcentrikus, a memóriai teljesítményen alapuló értékelés – akár szóves, akár osztályzat formájában – a tanulók alapképességeinek, készségeinek fejlettségéről nem nyújt megbízható információkat. Az életben is hasznosítható tudás iskolai értékeléséhez a képességek fejlettségének méréséhez a működésük, tartósságuk stb. kritériumait is hozzá kell rendelni. Az értékelés problémája tehát rövid úton elvezet a tanulás-tanítás és a tartalmi szabályozás kérdéseire. Ezek vizsgálata nélkül az értékelés formai megvalósításáról megengedhetetlen leszűkítése a problémának. A testnevelés osztályzattal történő értékelésének megváltoztatására tett kormányzati javaslat széleskörű vitát indított el az érintettek – testnevelő tanárok, szülők, érdekvégszeleti szervezetek stb. – körében. Vizsgálatunk célja az volt, hogy a tanulók véleményét is megismerjük a testnevelés tantárgyban alkalmazott tanári értékelő eljárásokról. Vizsgálati módszerünk kérdőíves felmérés, a vizsgálatban több mint nyolcszáz 10-14 éves korú tanuló vett részt. Az eredmények a testnevelés tanításával kapcsolatban több úton levonható következtetésekre adnak lehetőséget.

EGY HÉTIG TARTÓ, MINDENNAPOS EXCENTRIKUS-KONCENTRIKUS EDZÉS HATÁSA AZ IZOMFÁJDALOMRA ÉS AZ IZOM MECHANIKAI MŰTATÓIRA

Vácsi Márk*, Tihanyi József*, Rácz Levente*, Pucskó József**

* Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

** Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

Az edzés, különösen a szokatlan erőedzés után az izmokban izommerevség, izomfájdalom (izomláz) lép fel és csökken az izom erőki-fejtő képessége. Ezeknek a jelenségeknek az okát az izom intra- és extracelluláris szerkezetének megváltozásában (mikrosérülések) és az ezt követő gyulladási folyamatokban kell keresni. Az elhúzódó izomfájdalom kezdete (delayed onset of muscle soreness) 24-48 órával a szo-

katlan edzés után jelentkeznek. A kutatók általában az egyszeri edzés hatását vizsgálták a kisizmokban fellépő izomfájdalomra és erőfejlesztő képességre. Vizsgálatunk célja az volt, hogy megfigyeljük, hogy a négyfejű combizomban, mint antigravitációs izomban hogyan változnak ezek a mutatók, ha a szokatlan, intenzív edzést mindennap elvégezzük. A vizsgálatban résztvevő kilenc férfi két csoportban végezte el az edzéseket: 1. csoport (L, n=5): lassú, 6x15 excentrikus-koncentrikus kontrakció, 2. csoport (GY, n=4): gyors, 6x15 excentrikus-koncentrikus kontrakció. Mindkét csoport személyei a hét edzést 8 nap alatt végezték el, a harmadik edzést követő napon pihenőnap volt. A vizsgálat alatt hét alkalommal mértünk izommechanikai paramétereket egy kompjuterizált dinamométer segítségével, három alkalommal pedig a combcsontok elektromos aktivitását (EMG) is megmértük. Hét alkalommal vettünk vért a vizsgálati személyektől kreatin-kináz (CK) koncentráció meghatározására. A vizsgálat alatt fellépő izomfájdalmat folyamatosan regisztráltuk. A két csoportot összevetve az első edzést követő 24 órán belül valamennyi izommechanikai paraméterben (maximális izometriás nyomaték, excentrikus nyomaték az excentrikus fázis kezdetén és végén, koncentrikus szögsebesség) jelentős visszaesés következett be. A ciklus végére ezek az értékek visszatértek a kiindulási szintre, vagy túlszárnyalták azt (maximális izometriás nyomaték: 10%-os javulás). Az edzéskontrakciók alatt mért nyomatékok átlagában 24%-os javulás következett be az utolsó edzésre. A csoportok között jelentős eltérés egyetlen alkalommal sem volt. A négyfejű combizom maximális izometriás kontrakció alatt mért EMG értékében szignifikáns növekedést állapítottunk meg mindkét csoportnál, már a harmadik edzés után. Mindkét csoportnál szignifikáns serum CK emelkedés következett be 24 órával az első edzést követően. Az L csoport értéke 24, a GY csoport értéke pedig 72 órával az első edzést követően érte el csúcspontját. Ezt követően a CK koncentráció fokozatosan visszatért közel a kiindulási szinthez. Az izomfájdalom általában 24 órával az első edzést követően érte el csúcspontját, ritkább esetben 48, vagy 72 órával utána. Az edzésciklus végére az izomfájdalom minden vizsgálati személynél teljesen megszűnt. Az eredményekből arra a következtetésre jutottunk, hogy az egy hetig tartó, egy pihenőnappal biztosított excentrikus-koncentrikus edzés kiváltotta a mikrosérülések tüneteit, a négyfejű combizomban jelentős izomfájdalom alakult ki, és az első edzést követően jelentősen csökkent az izom erőfejlesztő képessége. A további edzések alkalmával határozott regenerációs és adaptációs folyamat indult be. Az erőcsökkenés jóval kisebb, az adaptáció és regeneráció pedig lényegesen nagyobb és gyorsabb volt, mint az irodalomban említett, kisizmokban végzett vizsgálatokban.

A RÚDUGRÁS OKTATÁSA SORÁN MÉRT PARAMÉTEREK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

Vágó Béla, Fekete Éva, Kovács Norbert

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Vizsgálatunkban viszonylag nagy mintát (n= 102) dolgoztunk, fel a rúdugrás órai oktatásának egyes gyakorlati felmérése. A leányoknál 22, míg a fiúknál 25 paraméter vizsgálatunk objektív felmérési körülmények között. Dolgozatának célja az volt, hogy a legeredményesebb hallgatók esetében feltérképezzük a teljes mintánál korábban már megállapított törvényszerűségeket. Kérdésfeltevésünk a következő volt:

- az élsportra jellemző paraméterek dominánsak-e a legeredményesebb kezdők esetében?

- Az ún. „tornász-komponens” jelentőséggel bír-e a legeredményesebb kezdők esetében?

Hipotézisünkben a futósebesség és a „tornász-komponens” jelentőségét feltételeztük az élsportspecifikus tényezők közül. A vizsgálat eredményeiből kiderül, hogy a leányok esetében a nekifutás végén létrejött gyorsítási képesség mellett a törzsiszomat ereje domináns az élsportspecifikus tényezők közül. A fiúk esetében a láb dinamikus gyorsereje komplexen határozza meg az ugrás eredményességét. Az ún. „tornász-komponens” felmérésére alkalmazott jábemeles bordásfalnál gyakorlat csak az 1-5 leány esetében volt informatív felmérési szám a korrelációk tükrében.

CIPRUSI FIÚK ANTROPOMETRIAI TULAJDONSÁGAINAK ÉS ACSI-28 TESZTEREDMÉNYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Völgyi Eszter, Kyprianou Panayota, Mészáros Zsófia, Sipos Kornél

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

A vizsgálat célja, a fizikai tulajdonságok és az ACSI-28 változói kapcsolatainak elemzése volt 9-13 éves ciprusi fiúknál. Az antropometriai és a kérdőíves adatok felvételére 2005 tavaszán Cipruson került sor (N=89). A vizsgálatban önkéntes 9-13 éves naptári korú, nem sportoló fiúk vettek részt. A Parizková (1961) módszerével becsült relatív testzsírtartalom, és Lohman (1992) javaslatai alapján a eseteket két

csoportba soroltuk (kövérek és elhízottak (n=32): F%>25, normál testzsírtartalmúak (n=57): F%<25). Az ACSI-28 teszt görög változatát használták a kérdőíves adalfelvételnél (Smith et al., 1995). Az alacsony összvariancia ellenére statisztikailag lineáris összefüggés mutatkozik néhány antropometriai változó (testmagasság, BMI, relatív testzsírtartalom) és a csapásokkal való megküzdés, továbbá célkitűzés, önbizalom között mind a teljes- (N=89) és a normál testzsírtartalmú mintánál (n=57). A tapasztalt párhuzam a kövér és elhízott fiúk csoportjánál sokkal kifejezettebb volt. A kiszámolt antropometriai indexek között kiemelten kell figyelembe vennünk a fizikum lineáris komponenseit. Ez a tulajdonság fordítottan arányos a stratégiai feladatteljesítés skálájával. A magasabb termet következménye szintén kifejezett volt ebben a mintában, mindamelett, hogy a nagyobb testmagasság a korai biológiai érésnek és a magasabb depó zsír mennyiségnek is betudható.

A MUNKÁLTATÓKAT TERHELŐ EGYES FIZIKÁLIS ÉS MENTÁLIS BETEGSÉGEK KÖLTSÉGVONZATA WORKSITE WELLNESS, AVAGY A VÁLLALATI EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ PROGRAMOK JELENTŐSÉGE

Zopcsák László

IWI Európa Wellness Központ

Az egészségügyi kiadások világszerte veszedelmes fenyegetést jelentenek a kis- és nagyvállalatok versenyképességét illetően. USA-ban végzett kutatások bizonyítják, hogy a dolgozók rossz egészségi állapota jelentősen csökkenti a produktivitást, és hogy az ezzel járó indirekt kiadások, pl. hiányzások (absenteeism) és a látszat-jelenlét, vagy munkahelyi hatékonyság (presenteeism), 2-3 szorosát is elérhetik a direkt egészségügyi kiadásoknak. Egy 2004-es, USA-beli kutatás során az egészségügyi kiadásokból, a dolgozók betegség miatti hiányzásokból, rövid-távú munkakiesésből, és produktivitásból fakadó veszteségeket 10-féle betegség állapotával összefüggésben vizsgálták. A költségek megbecsüléséhez rendelkezésre állt egy orvosi/lámpenz adatbázis, és ezek az eredmények összevetésre kerültek számos munkahelyi produktivitást vizsgáló publikált kutatással. A betegségek gyakorisága és az ezzel összefüggésben vizsgált presenteeism és absenteeism veszteségek alapján került sor az adott betegséghez tartozó kiadások megbecsülésére. Az átlagos impairment és gyakorisági mutatók alapján az összes gazdasági teher, melyet ezek a betegségek a vállalatokra rónak a hypertensio-nál volt a legmagasabb (\$ 392 per dolgozó/év) szívbetegségek (\$368), depresszió és más mentális betegségek (\$ 348), arthritis (\$ 327). A presenteeism-ből fakadó költségek magasabbak voltak sok esetben, mint az egészségügyi kiadások, és a teljes kiadások 18% - 60%-át tették ki a 10 vizsgált betegség mellett. Joel B. Bennett PhD és mtsi a dolgozók stresszel való megküzdést során alkalmazott pozitív magatartást (testedzés, meditáció, olvasás), valamint a káros anyagokhoz (szokásokhoz) való menekülést (alkohol, drogok, gyógyszerek, cigaretta) vizsgálták. A kutatás feltárta a stresszel való megküzdést és a preventív tréningek közötti kölcsönhatást vállalati környezetben (N=539). A személyes és munkahelyi felkészítő program hatására javult a stressz-kezeléssel kapcsolatos pozitív viselkedés és csökkent a káros anyagok használata. A dolgozókat random módon beosztották a két prevenció tréning csoport valamelyikébe (Team Awareness-SB, vagy Choices in Health Promotion), vagy a kontroll csoportba. Regressziós analízis során kimutatható volt, hogy mindkét tréning során nőtt a dolgozók pozitív magatartása a stresszel való megküzdés során a kontroll csoporthoz képest. A dolgozók rossz egészségi állapotából fakadó direkt és indirekt költségeket vizsgáló kutatások arra az eredményre jutottak, hogy az adott vállalat igényeire, specifikus problémáira szabott munkahelyi egészségmegőrző, fejlesztő wellness programok, jelentősen hozzájárulnak az említett költségek csökkentéséhez.

Az előadás a vállalati egészségmegőrző programok szerepét mutatja be a legújabb amerikai kutatásokon keresztül, új értelmezést és minőségi lehetőséget mutatva a hazai wellness mozgalomnak is.

MÉRETKÜLÖNBBSÉGEK VAGY ELTÉRŐ FEJLŐDÉSI SEBESSÉGEK

Zsidegh Miklós, Mészáros Zsófia, Photiou Andreas, Vajda Ildikó, Zsidegh Petra, Mészáros János

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Az egészséges gyermekek szomatikus és motorikus fejlődése egy relatíve széles fiziológiai tartományon belül alapvetően hasonló. Az azonos naptári korú csoportokban tapasztalható nagyon jelentős méretkülönbségek okaként leggyakrabban az öröklődés és a biológiai érés hatását említi a vizsgálók. A vizsgálat célja elemezni a testmagasság alapján 8 éves korban jelentősen különböző fiúk növekedési és fejlődési jellemzőit. Elemezték a testmagasság, a testtömeg, a relatív testzsírtartalom, a 30 m futás, a helyből távolugrás, a kislabda-hajítás és a

400m futás korfüggését. A két évig tartó és 5 adatfelvételt tartalmazó hosszszemle vizsgálatban 168 egészséges, rendszeresen nem sportoló fiú vett részt. A teljes mintából alacsony (testmagasság < átlag - 1 szórás; n= 21), átlagos testmagasságú (átlag ± 1 szórás; n=122) és magas (testmagasság > átlag +1 szórás; n=22) csoportokat alakítottak ki. A növekedési sebességek különbözőségét lineáris regresszió-analízissel elemezték. A mintánként számított regressziós egyenesek meredeksége csak a relatív testsírtartalom és a 30m futás esetében nem volt különböző. A csoportosítási szempontként használt testmagasság és az ezzel statisztikai kapcsolatban lévő testtömeg korfüggését bemutató „b” szignifikánsan kisebb volt az alacsonyak csoportjában, mint a magasakéban. A helyből távolugrásban a kisiabda-hajításban és a 400m futás próbában az évenkénti növekedés legnagyobb volt az alacsony csoportban és a legkisebb a magasakéban, de a meredekségek szignifikáns különbözősége e mintában nem jelent jobb fizikai teljesítményt. A korreláció analízis tanúsága szerint a két testméret korfüggése a legszorosabb és a relatív testsírtartalomé a leglazább.

KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGFEJLESZTÉS HATÉKONYSÁGÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

Wachtler J. György

DUNAVIT Sportegyesület, Vasad

A téma fontosságának felvetődése közel húsz évvel ezelőtt történt a TF szakelői képzése során. Számomra érthetetlen, hogy a mai napig miért perifériális kérdés a koordináció: hogy lehet az, hogy nem ez a 4-11 évesek legfontosabb képzési tartama? Szakmai körökben köztudott, hogy a kellő időben alapos koordinációs képzésben részesülő gyerek a fizikai képességfejlődésben és a mozgástanulásban, sportági technika tanulásában is ugrásszerűen is jobb lehet. Az első szakasz során alsós tanulók (9-11 évesek) között a Farnosi-Arday 1995/1 Kalokagathia-ban publikált anyagában található gyakorlatok eredményeivel hasonlítottuk össze a saját csoportjaink felmérési adatait (létszám: 40 fő). Kiderült, ez a gyakorlatsor kicsiknél nem alkalmazható.

Módszer: 2000-2002 között zuglói és kőbányai óvodások között (4-6 évesek, 120-40 fő) koordinációs képességfejlesztő tréninget tartottunk félévig, heti rendszerességgel. Elő- és utófelmérések történtek (helyből távolugrás, fűrgeség és labda pattogatás) illetve a kontroll csoportnál is, akik nem vettek részt a tréningben.

Az alkalmazott mozgásgyakorlat „tömbök” a következők voltak:

1. testtartás javító gyakorlatok (gerinc, lábboltozat) – a korosztály miatt fontos
2. testnevelési játékok (pl. Kidobós, Tűz-víz ...) – tovább fejlesztett változatok
3. labdás gyakorlatok (főleg kézzel végrehajtva, később lábbal is)
4. összetett koordinációs tanpálya – az öt képesség beiktatásával
5. foci mérkőzések (lányok is)

SVHS videofilmeken rögzítettük a záró foglalkozásokat.

Eredmények: Az adatok feldolgozása során t-próbák, F-próba és legközelebb korrelációs együttható számítások és szignifikancia szint keresése történt. A „tréning” csapatok önmagukhoz képest fűrgeség és labdás próbákban gyengén szignifikánsan javultak, a kontroll csoporthoz képest erősebben szignifikáns. A HTÜ (helyből távolugrás) próba sehol nem szignifikáns. A koordinációs tanpálya eredménye és a fizikai képességek közötti korreláció még feldolgozatlan.

Értékelés, összegzés: Egyértelműen hasznos az összetett, nem sportágspecifikus képzés, hatékonysága valószínűleg később realizálódik, hiszen ez a normális.

Szükségesnek látjuk, az egyes koordinációs képesség területek (kinesztézis, ritmus, reakció, egyensúly, téri tájékozódás) gyakorlatainak bővítését, a mérhetőségük, egymásra hatásuk vizsgálatát. Meggyőződésünk, hogy óvodákban, alsós iskolásoknál a testnevelés képzési anyagának középpontjába kellene kerülnön, a koordinációs képzés.

EGY EMBER AZ ÖRÖKKÉVALÓSÁGNAK - GRÓF KLEBELSBERG KUNÓ, A TF ALAPÍTÓJA

Woth Klára, Makszin Imre

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Eszménye a tehetséges, szorgalmas, de a játékoságát megőrző gyermek, a sportban edzett testben lakozó tudásszomjas elme, s az erkölcsi normákhoz igazodó lélek. Gróf Klebelsberg Kunó a TF alapítója, 1922-1931 között vallás és közoktatási miniszter, aki a két háború közötti Magyarország talán legnagyobb hatású, legszebb eredményeket elérő államférfia volt. Munkásságának középpontjában a magyar oktatásügy átfogó fejlesztése állt, ami elsősorban a köz- és felsőoktatás fejlesztését, ehhez kapcsolódóan a tanárképzés színvonalának emelését jelentette. Hasonlóképpen fontosnak tartotta a kutatóintézetek fejlesztését, ösztöndíjak biztosítását, a külföldi magyar intézetek megalapítását. A trianoni sokk után a nemzet egyetlen lehetséges megmaradásának a kultúrát tekintti: „a magyar hazát ma elsősorban nem kard, hanem a kultúra tartja meg és teheti ismét nagygyá.” Ebből fakad a „kulturálfölény” gondolata, amely a kiművelt fők minél nagyobb számú megjelenését igényelte. Ezért így fogalmaz: „Lehet egy nemzetet szegénné, koldussá tenni, de ha a nemzetben lakozó szellemi és erkölcsi örök megtartani és gyarapítani képesek vagyunk, akkor a nemzet nincs elveszve.” Klebelsberg olyan értékeket helyezett előtérbe, amelyekre mai is nagy szüksége lenne a magyar oktatásügynek. A kemény munka, a magas erkölcsiség fontossága jelentette számára a jövőt a megfelelő önbecsüléssel párosulva „Az öntelt sovinizmus éppoly veszedelmes, mint a nemzeti kishitűség. Amink van, amit lsten kegyelméből éppen mi adhatunk a világnak, azt jobban meg kell becsülnünk. Az idegen nemzetek négyzetre emelik kiválóságait, mi magyarok gyököt igyekszünk belőlük vonni.” Gróf Klebelsberg életútja és cselekedetei a remény és az akarat legszebb példáját mutatja az egész nemzet számára. Minden nemzetéért felelős magyar értelmiségi, de a testnevelő tanárok számára különösen, mivel ő alapította az egyetemünket, meghatározó, biztató kell legyen az a rengeteg érték, amelyet létrehozott és amelyek még ma is meghatározóak tudományos gondolkodásunkban és eredményeinkben. „Háromféle hazaszeretet van. Szónokló, kesergő, alkotó.” Ő az alkotó hazaszeret apostola volt.



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science

Megjelenik
negyedévenként
Felelős szerkesztő
Editor-in-Chief
Dr. Mónus András
Szerkesztő
Editor

Bendiner Nóra
Olvasószerkesztő
Editorial Assistance
Dr. Bognár József
Angol nyelvi lektor
English Editorial Consultant
Gallov Rezső
Szerkesztő kollégium
Editorial Board
Dr. Apor Péter, elnök
Dr. Angyán Lajos
Dr. Fehér János
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi
Dr. Győri Pál
Dr. Hédi Csaba
Dr. Mészáros János
Dr. Ozsváth Károly
Dr. Pucok József
Dr. Radák Zsolt
Dr. Szabó S. András
Dr. Tihanyi József

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

Elnök
President
Dr. Frenkl Róbert
Tiszteletbeli elnök
Honorary President
Dr. Nádori László
Szerkesztőség
Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

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

E-mail: mstt@helka.iif.hu

Internet: www.mstt.iif.hu

Hirdetéstérfelvétel

a szerkesztőség címén

Advertising

in the Editorial Office

Borító, lapterv és tipográfia

Somogyi György

Nyomdai munkálatok

PENTI Nyomda, Budapest

ISSN 1586-5428

Támogatja a
NEMZETI SPORTRIVATAL
Subventioned by the
NATIONAL SPORT OFFICE

