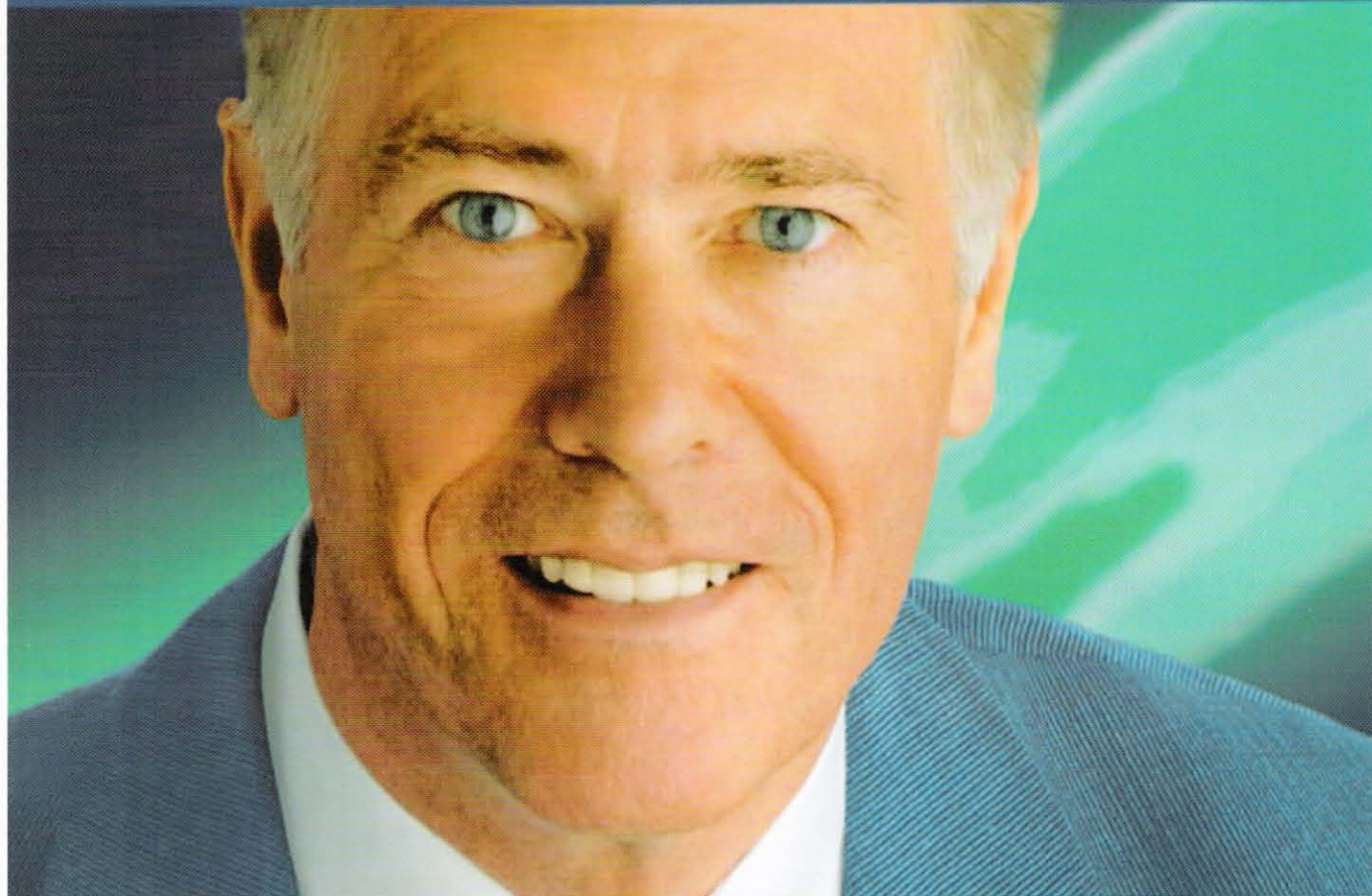


AndroKlub

www.androklub.hu



Betegeknek és orvosoknak szóló hasznos információk.

Látogasson el a honlapra!

Frenkl Róbert professzor 75 éves



Megbocsátható, ha nevezetes személyek nem mindennapos évfordulói alkalmával a köszöntők netán túlzásba esnek. Áruklodhatnak erről dicsőítő jelzők, megszüpített történetek, legendává nemesült sztorik.

A „fennállásának” 75-ik évfordulójához érkezett dr. Frenkl Róbert professzor esetében ellenben semmiféle ehhez hasonló udvarias igyekezetre nincs szükség. A tények, pusztán adatok teljességre nem is törekvő felsorolása éppen elég ahhoz, hogy egy pillanatra megálljunk, őszintén valósággal elcsodálkozunk, s levett kalappal tisztelegjünk teljesítménye előtt.

A sport világában ámulatot ébreszt, ha egy-egy kiemelkedő egyéniség páratlan eredménnyel rukkol ki, főként, ha ezt képes nem csak megismételni, hanem esetenként túl is szárnyalni. Azokat azután igazán megérdemelt csodálat övez, akik nem egy, de több sportágban is képesek ilyen káprázatos bravúrra.

Frenkl Róbert egy egészen kivételes elithez tartozik: nem csak a hazai és nemzetközi sportvezetésben, hanem a tudományokban, a pedagógiában, az írás mesterségében, a hitéletben is rendkívüli felkészültséget és tudást személyesít meg. Eredményei önmagukért beszélnek, s a legmegragadóbb ebben a sokoldalú-

ságban az, hogy nem fellángolásokról, tovatűnő sikerekről van szó, hanem hosszú évtizedeken át bizonyított állandóságról, valami elképesztő szívósságról, kitartásról, miközben ráadásul minden területen gondoskodott saját maga továbbképzéséről, tudása gyarapításáról, tapasztalatai elemzéséről. S van azután itt még egy ritka vonása a professornak. Mindezeken felül – egyéniségéből fakadóan – klasszikus kommunikátor, aki szenvedélyesen igyekszik tudását megosztani mindazokkal, akik erre igényt tartanak. Kiváló tollú író-újságíró, szellemes előadó, akár a katedrán tanít, akár közszereplőként szólal meg a közélet legkülönbözőbb fórumain, vagy él a lehetőséggel a rádió mikrofonja, illetve a tévé kamrái előtt.

Neve összeforrt a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karával (TF) – az integráció előtt már Európa szerte elismert Testnevelési Főiskola, majd Egyetem – de éppen így az OSC-vel, mindenek előtt nagyszerű vívóik és vízilabdázóik sikerei révén, továbbá az Evangélikus egyházzal, mint annak hosszú időn át országos előljárója, nem is szólva változatos tárgyú műveiről, ezernyi szakmai és egyéb cikkéről.

Az idézett állandóságot, hosszútávú végzett kiemelkedő tevékenység-

gét jelzik munkahelyei, hivatalos és társadalmi pozíciói, amelyek közül ezúttal csak mutatóban említünk néhányat a jobb érzékeltetés okán: A TF-en 1971-ben kezdte sokoldalú munkáját – oktatás, kutatás, publikálás, tanszékvezetés, programvezetés – s tevékenysége mind a mai napig megszakítás nélküli a jeles intézmény falai között. A Nemzeti Egészségvédelmi Intézet (NEVI) főigazgatója volt a rendszerváltást követően 1989-1992 között, a Magyar Sportorvos Társaság elnöke 1981-től 2002-ig. Ami pedig teljességgel egyedülálló: az OSC elnöke 1957-től mind a mai napig! Magyar Sporttudományi Társaság elnöke 1996-tól, szintén máig. A Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség elnöke 1991-től, tehát a rendszerváltást kisvártatva követő önállósá válástól máig. A Nemzetközi Egyetemi Sportszövetség (FISU) Végrehajtó Testületének tagja 1987-2003 között.... A Magyar Olimpiai Bizottság elnökségének tagja 1992-2000 között, stb. – hosszú a sor.

Engedtessek meg, hogy ezúttal díjai, kitüntetései, valamint főbb művei felsorolásától, hely hiányában, eltekintsünk, annál is inkább, mert hiszen a huszonegyedik század egyik ritka, mondhatni egyedülálló polihisztorja még távolról sem befejezett életművének egy nem mindennapos állomásáról van „csak” szó, s ez a mű még minden bizonnyal tovább gyarapodik az elkövetkezendő években – mindannyiunk javára, hasznára.

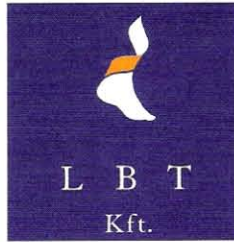
A 75-ik, a háromnegyed évszázados, tehát korszakosnak nevezhető születésnap alkalmából tisztelettel, nagyra becsüléssel és szeretettel köszöntjük a népszerű orvosprofesszort, s kívánjuk, még sokáig őrizze meg töretlen alkotó kedvét közöttünk.

g. r.

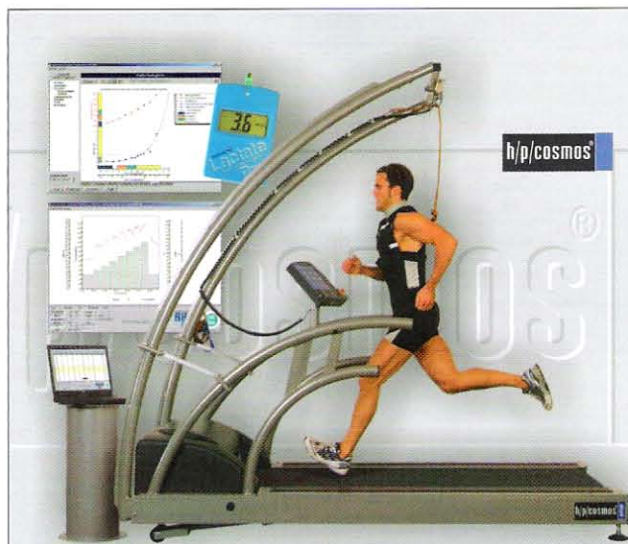
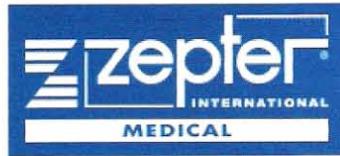


Ákik Oriándóban kiharcolták a budapesti Sportorvosi Világkongresszus rendezési jogát: dr. Frenkl Róbert, dr. Martos Éva, dr. Jákó Péter

Támogatásukat köszöni az MSTT



THE ART OF DIAGNOSTICS



Speciális futópados atléták, labdarúgók, kerékpárosok, sífutók, paraolimpikonok edzésére, teljesítmény felmérésére és rehabilitációjára.

2009 januárjától a HPCosmos speciális futópada, a Puskás Ferenc Futbalakadémia portfólióját is erősíti.

www.h-p-cosmos.com

fitvib^{excel}
Your professional coach



Speciális vibrációs trénernek sportolók teljesítmény fokozására és rehabilitációjára. A Manchester United, Panathinaikos és FC Bruges focistái 4 éve használják a Fitvibe-ot.

2009 áprilisától a Fitvibe a Sportkórház portfólióját is erősíti.

www.fitvibe.com

COSMED
Pulmonary Function Equipment



Speciális - akár futópályán is használható - ergo spirométerek, terheléses EKG-k, indirekt kaloriméterek, sportolók teljesítmény-felmérésére.

2009 januárjától a Cosmed ergo spirométer és terheléses EKG rendszere a Puskás Ferenc Futbalakadémia portfólióját is erősíti.

www.cosmed.com

SCIFIT
Scientific Solutions For Fitness™



Speciális kardiógépek sportolók teljesítmény fokozására, rehabilitációjára.

www.scifit.com



Az általunk forgalmazott sport- és rehabilitációs eszközök mindegyike rendelkezik az orvosi segédesszközökre vonatkozó EU-s szabvány tanúsítványával (Medical Device Direktive, MDD Certificate).

Wellness-Trade® Consilior Kft.
Bemutatóterem: 2131 Göd, Jávorka S. u. 1.
Tel.: (27) 533 010
Mobil: (30) 946 0077
E-mail: wellness-trade@t-online.hu
Web: www.wellness-trade.hu



SPORTKULTÚRA – HAGYOMÁNY ÉS MEGÚJULÁS

VII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
Budapest, 2009. május 27-29.

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus főrendezője:
Magyar Sporttudományi Társaság

Házigazda intézmény:
Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
1123 Budapest, Alkotás u. 44.

Fő támogatók:
Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkárság
Magyar Olimpiai Bizottság



Fővédnökök:**Dr. Pálinkás József**

a Magyar Tudományos Akadémia elnöke

Dr. Schmitt Pál

a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Varga Zoltán

az Önkormányzati Minisztérium minisztere

Védnökök:**Dr. Gémesi György**

a Nemzeti Sportszövetség elnöke

Mesterházy Attila

a Sportegyesületek Országos Szövetségének elnöke

Molnár Zoltán

a Magyar Olimpiai Bizottság főtájkára

Pokorni Zoltán

Budapest XII. kerületi polgármester

Dr. Szabó Tamása Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet
Utánpótlás-nevelési Igazgatóság igazgatója**Dr. Ormai László**

a Magyar Edzők Társaságának elnöke

Dr. Tihanyi József

a Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar dékánja

Dr. Tulassay Tivadar

a Semmelweis Egyetem rektora

Dr. Sárközy Tamás

a Nemzeti Sporttanács elnöke

Köszöntő

Szeretettel és nagy örömmel köszöntjük a VII. Országos Sporttudományi Kongresszus minden résztvevőjét!

A 2008-ban sorra került Pekingi Olimpiai Játékok egyik alapvető tanulsága volt, hogy elsősorban a világ elitben, de a szerényebb szinten lévőknel is rendkívüli módon megerősödött a sporttevékenység tudományos háttere. Továbbra sem becsülik le a „puszta empíriát”, a korábbi nemzedékek tapasztalatát, de egyre inkább támaszkodnak a teljesítményfokozás területén a célzott kutatási eredményekre. Elsősorban ez a magyarázata az olimpiai kiváló eredményeknek, és sajnos, feltehetőleg ez az egyik előidézője a vártnál lényegesen gyengébb magyar teljesítménynek.

A kongresszus főbb feladatai - alapkutatások befogadása, egészséges társadalom megközelítése ... - mellett kiemelten kívánja keresni a választ a versenysport, az utánpótlás-nevelés kérdéseire, sajátosan olimpiai aspektusból is.

Ismeretes, hogy a sporttudományos kutatásokat, mint civil szervezet a Magyar Sporttudományi Társaság fogja össze, szervezi, támogatja. A tudományterület sokszínűségének megfelelően a konkrét tevékenység szekciókban zajlik. Érdeklődéssel várjuk, hogyan szerepelnek a különböző társadalom-, és természettudományi területek, valamint a sajátos sportági kutatások a kongresszuson. Van-e olyan terület, mely már megérett arra, hogy önálló társaságot alapítson. Mert nyilvánvalóan ez a jövő útja, bár természetesen még hosszú ideig megmarad az integrált sporttudományi társaság.

Örvendetes, hogy a „Sport és innováció” önálló témaként jelentkezik.

Fontos, hogy a sporttudományi doktori iskola hallgatói számot adnak eredményeikről.

A kongresszusok hagyományosan fontos lehetőséget nyújtanak a szervezett találkozásoknak. Ezáltal is bizonyosan tovább épülnek a kutatóhelyek közötti kapcsolatok, új együttműködések születnek.

Szeretettel hívja és várja kedves mindnyájukat a Magyar Sporttudományi Társaság elnöksége.

Dr. Frenkl Róbert
elnök



„75”

MEGHÍVÁSOS SZIMPÓZIUM Frenkl Róbert 75. születésnapja tiszteletére

2009. május 27. szerda

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

Üléseelnökök: Tóth Miklós, Pucsok József

10.00 – 10.20

Tomcsányi Teodóra, Török Péter
Elköteleződés és mentálhigiéné

10.20 – 10.40

Martos Éva
A sportorvos a sportorvoslásért

10.40 – 11.00

Szöts Gábor
Nemcsak „75”: Metabolikus adaptáció

11.00 – 11.20

Mészáros János
Az antropológiától a humánbiológiáig

11.20 – 11.40

Pavlik Gábor
A szív-keringési rendszer edzettsége

11.40 – 12.00

Tóth Miklós
Szívizom kontraktilitás: 75 év története



VII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Program

2009. május 27. szerda
Aula

13.00 – 15.00
Regisztráció

15.00 – 16.00

Megnyitó ünnepség Köszöntések

Dr. Schmitt Pál
a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Dr. Tulassay Tivadar
a Semmelweis Egyetem rektora

Pokorni Zoltán
Budapest XII. kerületi polgármester

Dr. Ormai László
a Magyar Edzők Társasága elnöke

Werner Sonnenschein
a Nemzetközi Sporttudományi és Testnevelési Tanács (ICSSPE) korábbi főtitkára,
az MSTT díszvendége

Dr. Frenkl Róbert
a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke

16.00 – 16.15
Kávészünet

16.15 – 18.15

Plenáris ülés I.

Üléselnökök: Frenkl Róbert, Bognár József

Tihanyi József
A biomechanikai kutatási eredmények hasznosítása a gyakorlatban

Földesiné Szabó Gyöngyi
Sportfogyasztás, mint a kulturális fogyasztás válfaja a magyar népesség életvitelében

Rétsági Erzsébet, Tóth Ákos, Jeges Sára
Egyetemisták egészségi állapotáról, fizikai aktivitásáról és szándékolt viselkedésváltoztatásáról...

Kertész István
„Fegyverek közt hallgatnak a Múzsák?” Olümpiai játékok Kr. e. 480-ban

18.30
Büfé-fogadás

2009. május 28. csütörtök

Atlétika Csarnok

09.00 – 19.00

**„Innováció a sportban”
kiállítás és termékismertető**

09.00 – 11.00:

Kiállítók előadásai

Farkas János Gábor: Fény-mágneses kezelés a sportoló embereknél

Katus Tamás: Az MBT sport és terápiás lábbeli működési mechanizmusa és élettani hatásai

Dr. Kiss Éva Zsuzsanna: Homeopátiás lehetőségek a sportorvosi gyakorlatban

Prof. dr. Williams Nelson: Stressz és teljesítmény a sportban

Dr. Rappensberger Csaba: Modern ergo-spirométer – futópad-ergométer rendszerek – terheléses vizsgálatokra, teljesítményfokozásra, sport-rehabilitációra

10.45 – 11.00 Kávészünet

11.00 – 13.00

Főépület I. 42-43

„A-1” szekció

Sportkultúra és társadalom

Üléselelnökök: Földesiné Szabó Gyöngyi, Hédi Csaba

Ács Pongrác: A hazai sportolók migrációjának empirikus vizsgálata

Bodnár Ilona: Közösségi sport

Dóczi Tamás: Aranyláz: Sport és nemzeti identitás a magyar társadalomban

Gaálné Starhon Katalin: Vizsgálat a magyar lakosság síelési szokásairól

Gál Andrea: A „Sportoló Nemzet” víziója – a „Nem-sportoló Nemzet” valósága

Kapi Márton, Bíró Melinda: A magyar sportszaknyelv helyesírásának dilemmája

Kincses Kovács Éva: Időutazás sportkultúránk jobbításáért

Kovács Árpád, Velencei Attila, Szabó Attila, Szabó Tamás: A Héraklész Program meritési bázisa

Wilhelm Márta, Baán Ildikó, Tékus Éva, Atlasz Tamás: 45-65 éves Baranya megyei hölgyek fizikai állapota

Főépület I. 62

„B-1” szekció

Nevelés, képzés, személyiségformálás

Üléselelnökök: Gál László, Gombocz János

Balogh László, Szabó Attila, Váci Márk, Bősze Júlia, Gáspár Zoltán: A kapcsolati bizalom hatása: hogyan alakítja az elkötelezettség és az elégedettség szintjét interaktív sportcsapatoknál

Bíró Melinda: Az információ átadás nem-verbális dimenziói

Fogarasi Gabriella, Ockenfusz Enikő: Sportolói triász kialakulásának veszélye középiskolás balett tagozatos növendékeknél

Gosztolya József, Prisztóka Gyöngyvér: Személyiségformálás testnevelési projektekkel

Hajduné László Zita, Prisztóka Gyöngyvér: Az önbizalom háttérének vizsgálata mozgássérült sportolóknál

Hamar Pál, Soós István: A fizikai inaktivitás több szempontú elemzése

Kalmár Zsuzsa, Hamar Pál, Benkő Emőke: Felnőtt és utánpótlás korú tornászok PMCSQ-2 motivációs teszt vizsgálati eredményei

Kovács T. László, Bognár József: Kérdések az iskolai testnevelés és sport ürügyén

Ozsváth Károly, Oláh Zsolt: TF hallgatók Eurofit értékelési normarendszere

Új épület I. 101

„C-1” szekció

Terhelés - teljesítmény

Üléselelnökök: Györe István, Tóth Miklós

G. Noé Judit, Dósa Andrea, Ránky Márta, Pavlík Gábor: A kardiológiai prevenció és rehabilitáció fontossága egy kísérleti program tükrében

Gaál Sándorné, Famosi István: Motorikusan jól fejlett gyermekek az első és második gyermekkorban

Karsai István, Silva Antonio, Garrido Nuno, Louro Hugo, Leitão Luis, Magyar Ferdinánd, Ángyán Lajos, Francisco Alves: Gyorsúszó karmozgás koordinációjának vizsgálata rögzített pozíciójú úszóteszt alkalmazásával

László Rita, Kocsis Dóra, Györe István: A rövidpályás gyorskorcsolyázók terhelésdiagnosztikai vizsgálata laboratóriumban és pálya körülmények között

Sáfár Sándor, Rác Levente, Lukasz Trzaskoma, Tihanyi József: Különböző kondíciókkal végrehajtott unilaterális és bilaterális kontrakciók összehasonlítása

Szabó S. András: Technikacsiszolás súlyemelésben, biomechanikai elvek figyelembevételével

Trombitás Titánné Ránky Márta, G. Noe Judit, Tiszker Ágnes, Frenkl Róbert: Magyar élsportolók dopingvizsgálatának tanulságai a pekingi Olimpia évében

Ureczky Dóra, Váczi Gabriella: Az excentrikus edzés hatására létrejövő mikro-sérülések összefüggése a rostösszetétellel

Vági Zsolt, Lelovics Zsuzsanna: Sportélelmiszerek az extrém hosszú terhelések és távok függvényében

13.00 – 14.00 Büfé-ebéd, kávéészünet

14.00 – 15.15

Aula

Plenáris ülés II.

Üléselelnökök: Apor Péter, Frenkl Róbert

Pucskó József: A genetikai szintű teljesítményfokozás lehetőségei

Györe István: A túledzettség megítélésének elméleti és gyakorlati lehetőségei

Pavlik Gábor: Az edzett szív és befolyásoló tényezői

Tóth Miklós, Skoumal Réka, Szokodi István, Rysá Jaana, Ruskoaho Heikki: A STAT3 molekula jelátvivő szerepe az angiotenzin II-indukálta bal kamrai hipertrofiás folyamatban in vivo

15.15 – 15.30 Kávészünet

15.30 – 17.30

Aula

„Sport és innováció” kerekasztal tanácskozás

Üléselnök: Györfi János

Vitaindító referátumok:

Györfi János: Az átgondolás szabadsága

Ferenczi Attila: Rendszerelmélet – hagyomány – új szemlélet

Hardicsay Péter: A sportoktatás diverzifikálása

Főépület I. 42-43

„D” szekció

Szomatikus változások

Üléselnökök: Gál Andrea, Honfi László

Csányi Tamás, Vári Péter, Leitem Ágnes: Sportiskolás és nem sportiskolás, prepubertás gyermekek testösszetételének összehasonlítása bioimpedancia méréssel

Farkas Anna, Somogyi Annamária, Pádár Ildikó, Szarka Éva, Szmodis Márta, Szöts Gábor: Utánpótláskorú kézilabdázó lányok testalkati jellemzői

Ihász Ferenc, Rikk János: Közép- és áthajló korú férfiak testösszetétel jellemzői és azok hatása a kardiovaszkuláris rendszerre

Mészáros János, Zsidegh Miklós, Mészáros Zsófia, Polydoros Pampakas, Mike Mavroudes, Szmodis Márta: A relatív izomtömeg különbözősége: az életkor, a sportág és a humánbiológiai jellemzők hatásai

Mikulán Rita, Pikó Bettina: Serdülőkorú sportolók és nem sportolók testtömeg kontrolljának vizsgálata

Pápai Júlia, Tróznai Zsófia, Szabó Tamás, Négele Zalán: Sportoló gyermekek érése és testösszetétele

Suskovics Csilla Tóth Gábor, Buda Botond: Körmeneti növekedésvizsgálat 2008: menarchekor

Szabó Eszter, Farkosi István, Gaál Sándorné, Keresztes Katalin: Eltérő korú, különböző évszakban született lányok szomatikus fejlettsége és motoros teljesítménye

Tróznai Zsófia, Pápai Júlia, Szabó Tamás, Négele Zalán: Labdajátékosok testfelépítésének jellemzői

Zsidegh Miklós, Mészáros Zsófia, Polydoros Pampakas, Kiss Kálmán, Mészáros János: Elhízott és normál testtartalmú fiúk szomatikus és motorikus fejlődése

Főépület II. 62

„E” szekció

Életmód – egészség

Üléselnökök: Farkas Anna, Szabó Tamás

Apor Péter: Kifizetődő-e egészségesnek lenni?

Batta Klára, Vajda Ildikó, Hegedűs Ferenc, Vas László, Bertóti Ferenc, Veress Gyula: A mozgás és a táplálkozás, mint az egészséges életmód domináns faktora: kutatása, és az eredmények gyakorlati alkalmazásának lehetőségei

Haász Péter, Resch Mária: Első epidemiológiai eredmények a magyar élsportolók evészavar problémáiról

Hegedűs Csaba, Sótér Andrea: Komplex életmódváltást megcélzó prevenció modellprogram a Magyar Honvédségnél

Kovács Péter: HRV paraméterek változása mozgásterápiás életmódprogramok során

Resch Mária: A sportolók kóros táplálkozási szokásainak pszichés komorbiditása

Sótér Andrea: A katonák egészségmagatartása, különös tekintettel a fizikai állapot aspektusaira

Szmodis Márta, Jekkel Gábor, Farkas Anna: Regionális különbségek budapesti fiú óvodások életmódjában

Szöts Gábor, Kocs Mihály, Uvacsek Martina, Farkas Anna: Prepubertás korú gyerekek csontsűrűségének és csontszerkezetének vizsgálata

Uvacsek Martina, Szöts Gábor, Kalabiska Irén, Tóth Miklós, Nicola D. Ridgers: A fizikai aktivitás nemenkénti összehasonlítása 9-12 éves budapesti gyermekeknél

Új épület I. 101

„F” szekció

Review on sport and science

Üléselnökök: Szabó Attila, Szabó S. András

Bánhidi Miklós, Barina Balázs, Dobay Beáta, Bagó Ildikó, Szalóki Richárd: Water as sport touristic environment

Farkas Judit: International input in the project of restructuring physical education in Qatar

Gayoso José Manuel Fernández: The influence of the mass media in the social construction of the body among the adolescent women

Géczi Gábor, Szabó Attila, Bognár József, Velencei Attila, Kovács Árpád: Age-related motivational losses in young ice hockey players

Kopkáné Plachy Judit, Vécseyné Kovách Magdolna, Bognár József: Effect of regular training programme on osteoporosis and cardiovascular diseases in population over 60 years

Lepes József, Teslity Zorán: Self-assessment of the ability of the final grade students from the teacher training faculty to perform teaching and coaching in sports and physical education

Pucsek József Márton, Hollósi Ildikó, Györe István: New aspects in relations of steroid hormones and intense physical activity

Salvara, Marina; Farkas, Judit; Kozsli, Tibor: Finding balance between centralization and de-centralization policy for physical education development

Szabó Attila, Velencei Attila, Kovács Árpád, Szabó Tamás: The health aspects of junior competitive sports: Changes in three decades as perceived by parents and coaches

Vécseyné Kovách Magdolna, Kopkáné Plachy Judit, Bognár József: Effect of a six-month exercise program on older adults' physical performance and quality of life

17.30 – 17.45 Kávészünet

17.45– 19.00

Atlétika csarnok

Poszter szekció

Szekcióelnökök: Apor Péter, Gál Andrea, Rétsági Erzsébet, Ozsváth Károly

Bagó Ildikó, Szalóki Richárd: A futás és az aerobic rendezvények szerepe a turizmusban

Balogh László, Bösze Júlia, Váczi Márk, Gáspár Zoltán, Szabó Attila: A szervezettefejlesztés lehetőségei a sportszervezetekben – szervezeti kultúra diagnosztika

Bérdi Márk, Köteles Ferenc, Bárdos György, Szabó Attila: Placebo szerek sportteljesítményre kifejtett hatása
Beretvás Eszter, Pápai Júlia, Tróznai Zsófia: Iskolás gyermekek táplálkozási jellemzői

Berkes Péter: Innovatív elemek a sportszponzorációban

Bóka Ferenc, Nagymajtényi László, Paulik Edit, Hoczka Ágnes: Fiatal labdarúgók szomatikus fejlődése

Bokor Judit: Senior turisták sportaktivitásai gyógyfürdő adta lehetőségek kihasználásával

Bollók Sándor: A testtapasztalat szociális aspektusa középiskolás fiatalok körében

Bösze Júlia, Szabó Attila, Váczi Márk, Gáspár Zoltán, Balogh László: A testmozgás családi háttértervezői életmódkutatások alapján

Bretz Károly János, Szalay Katalin, Bretz Károly: A kéz ujjainak szelektív erőmérése

Csátaljay Gábor, Dancs Henriette: Győztes és vesztes csapatokat megkülönböztető kritikus teljesítménymutatók meghatározása szoros kosárlabda mérkőzéseken

Dancsecz Gabriella: A nemzetközi sportrendezvény-szervezési projektek sikere – egy empirikus kutatás tapasztalatai

Dobay Beáta: Sportturizmus kutatás Szlovákiában

F. Mérey Ildikó: A fejlesztő értékelés: az iskolai testnevelésben

G. Noé Judit, Ránky Márta, Mocsai Lajos, Pavlik Gábor: Kuvaiti és magyar élvonalbeli/válogatott és NB II-es férfi kézilabda játékosok pályatesztjeinek összehasonlító vizsgálata

Gáspár Zoltán, Szabó Attila, Bösze Júlia, Váczi Márk, Balogh László: Testedzés típusok és motivációs indítékok a sporttevékenységekben

Gyömbér Noémi: A sporttehetség kutatás pszichológiai szempontjai

Gyulai Gergely, Soós Erika, Csernyák Izabella, Tihanyi József: A mechanikai vibráció hatása a felső végtagi izmok teljesítményére és a hormon szintekre tornászoknál

Herpainé Lakó Judit, Olvasztóné Balogh Zsuzsa: Testedzés – család - informális tanulás

Hódi Kitti, Laurinyecz Dávid, Bicskei Izabella, Losonczy Éva, László Ferenc, Szász András, Molnár Andor H., Szatmári Zoltán: 8-14 éves triatlonisták testösszetételének vizsgálata

Hodossi Sándor: Sport és keresztyénség kapcsolatrendszerének alakulása Magyarországon a 20. században

Huszár Ágnes, Hamar Pál: Testnevelő tanár szakos hallgatói vélemények a közoktatási típusú sportiskolákról

Jung András: Fogyatékos sportolók – sportoló fogyatékosok!?

Katona Péter, Pilissy Tamás, Fazekas Gábor, Laczkó József: Ízületi szögsebességek, izomaktivitások és a pedálhajtás sebességének kapcsolata kerékpározó mozgáskor

Keresztes Noémi, Bak Judit, Tari Richárd, Guti János: Állami gondoskodásban élők szabadidős tevékenységei a dél-alföldi régióban

Kiszela Kinga, Jávorai Ildikó, Bognár József: ADHD és mozgásfejlesztés: Egy alapítvány mozgásfejlesztő szakmai munkájának bemutatása

Kóbor-Nyakas Dóra, Karin Van der Borcht, Paul G.M. Luiten, Nyakas Csaba: A fizikai tréning gyors adaptációhoz vezet a hippocampus érendszerében: az angiogenezis időfüggő dinamikája és kapcsolata a neurogenézishez

Kocs Mihály, Szóts Gábor, Kocs Báborka, Lehoczky Noémi: 8-11 éves gyermekek funkcionális aszimmetriájának összehasonlító vizsgálata

Kovács Katalin, Reigl Mariann, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna: Testnevelő tanárok és TF hallgatók véleménye az iskolai játékoktatásról

Kovács Péter, Rácz Levente: Testsúlyrehabilitáció és élsport (esettanulmány)

Menczel Zsuzsanna, Szabó Attila, Velencei Attila, Kovács Árpád, Szabó, Tamás: Az edzésfüggőség szimptomák gyakoriságának vizsgálata magyar egyetemisták körében

Mészáros Zsófia, Zsidegh Miklós, Kiss Kálmán, Polydoros Pampakas, Mike Mavroudes, Mészáros János: Túlsúly, elhízottság, obesitas és állóképesség 8-13 éves fiúknál

Murányi Eleonóra, Hamar Pál: A Magyar Gerincgyógyászati Társaság tartásjavító tornájának gyakorlati alkalmazása az iskolai testnevelésben

Müller Anetta, Kristonné Bakos Magdolna, Széles Kovács Gyula, Seres János: Az általános és középiskolások táborozási szokásai

Négele Zalán, Pápai Júlia, Tróznai Zsófia: Korán és későn érő sportoló fiúk testösszetétele

Némethné Tóth Orsolya, Nagyváradai Katalin, Kissné Geosits Beatrix, Suskovics Csilla, Kocsis Csabáné, Fügedi Balázs: Szombathely és környéki aktív korú munkavállalók fittségi állapota fizikai aktivitásuk tükrében

Rácz Katalin, Földi Rita: Rey komplex ábrateszt eredményeinek összehasonlító vizsgálata az iskolaérettség tükrében

Sárga Linda, Hart Nikolett, Koltai Erika, Britton Steve, Koch Lauren, Lambert Phil and Radak Zsolt: The effect of endurance exercise and SIRT activation on physiological performance on rats artificially selected to high or low running capacity

Szabó Attila, Balogh László, Bösze Júlia, Váczi Márk, Gáspár Zoltán: Sport és stressz: Több sport és kevesebb alvás a magas stresszt észlelők között?

Szatmári Zoltán, Kropkó Péter: Új utakon a triatlon sportág utánpótlás nevelése

Szilágyi Nóra, Keresztes Noémi: Szülői hatás a sportolói szokások kialakulásában

Szöllőssy István: Mobil teljesítménydiagnosztika a kérekpársportban

Tóth Gábor, Suskovics Csilla, Buda Botond: A gyermekek növekedésének szekuláris trendje: Körmend 1958-2008

Törökné Sztankovics Ágnes: A sport, mint a prevenció egyik lehetséges eszköze a gyermekvédelemben...

Velencei Attila, Kovács Árpád, Szabó Attila, Szabó Tamás: Fear of injury: A primary reason for consideration of career termination among successful junior athletes

Viczay Ildikó, Baráth László, Petrovics László: Az úszástudás felvételi eredményeinek összehasonlító vizsgálata három szlovákiai egyetem körében

Vincze János, Vincze-Tiszay Gabriella: A sportolók verseny-stressz helyzetének elemzése

Vincze Tamás: Összehasonlító pszichológiai vizsgálat utánpótlás korú röplabdázók és nem sportolók körében

Vincze-Tiszay Gabriella, Vincze János: A pszichikai állapot felmérése aktív fiatal sportolóknál

2009. május 29. péntek

Aula

09.00 – 10.15

Plenáris ülés III.

Üléselnökök: Fölesiné Szabó Gyöngyi, Szakály Sándor

Györfi János: Sportkultúránk kulcsai: hagyomány – értelmiség – életminőség

Bognár József, Kovács T. László, Fügedi Balázs, Suskovics Csilla: Sportelhagyás a felsőtagozatos korosztályban: egy modell az edzőképzés megújítására

Lénárt Ágota: A hazai alkalmazott sportpszichológia helyzete, fejlődése és fejlesztési irányai

Gombocz János: A részvétel értéke - Sportpedagógiai megjegyzések az ifjúsági olimpia ürügyén

10.15 – 10.30 Kávészünet

10.30 – 13.00

Aula

**„Jogi szabályozás és sportfejlesztés”
kerekasztal tanácskozás**

Üléselnök: Dr. Nagy Zsigmond

Vitaindító referátumok:

Ertl Pál: Sport és biztosítás

Dr. Farkas Péter: A 2011-es magyar EU elnökség lehetőségei a sportban

Dr. Hajdú Balázs: Sport és kártérítési jog

Dr. Litavec Anna: Jogi szabályozás és a finanszírozás összefüggései a fogyatékosok sportjában

Dr. Nagy Zsigmond: A 2009. évi WADA Kódex, mint a doppingellenes szabályozás alapját képező nemzetközi törvénykönyv alapelvei és főbb változásai

Dr. Princzinger Péter: A sportjog művelésének aktuális kérdései

Dr. Szilágyi Zoltán: Sport és önkormányzatok

10.30 – 13.00

Főépület I. 42-43

"A-2" szekció

Sportkultúra és társadalom

Üléselnökök: Kertész István, Honfi László

Baráth László: A két világháború közötti csehszlovákiai magyar ifjúság sportéletéről

Onyestyák Nikolett: Menni vagy nem menni? A „kishidegháború” befolyása az olimpiai részvételről határozó döntés meghozatalában

Paár Dávid: A magyar sportfogyasztás dinamikája

Szabó Lajos: A reneszánsz testkultúra Magyarországon

Szakály Sándor: A katonasport és a katonasportolók tevékenysége (1868-1945) bemutatásának tudományos kutatási lehetőségeiről és módszereiről

Szikora Katalin: A sporttudomány egy XX. századi kiváló magyar képviselője: 100 éve született Hepp Ferenc, a hazai kosárlabdázás megteremtője, a sporttudományos élet kivételes személyisége, a TF egykori igazgatója

Varró Oszkár: Banga Ilona a sikeres élettani kutató a férfiak világában

Velencei Attila, Kovács Árpád, Szabó Attila, Szabó Tamás: Társadalmi esélyek egy államilag támogatott tehetségmenedzselési rendszerben résztvevők között

Vermes Katalin: A sporttudomány – tény és értékterületek határán: sportfilozófiai reflexiók

Főépület II. 62

"B-2"

Nevelés, képzés, személyiség formálás

Üléselnökök: Bánhidi Miklós, Hamar Pál

Jakabházyne Mező Mária, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella: Felsőoktatási intézmények hallgatóinak az olimpiai játékokkal kapcsolatos ismeretei

Pécsi Hajnalka, Bíró Melinda, Fügedi Balázs: Az olimpiai értékek nevelő hatásának vizsgálata leendő testnevelő tanárok körében

Pignitzky Dorottya, Szabó Attila, Szabó Tamás, Velencei Attila, Kovács Árpád: Teljesítmény orientáció, verseny előtti szorongás és belső motiváció az U13-U15 korosztály labdarúgó sportolóiban

Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc: Kisiskolások egészségmagatartási ismeretei

Révész László, Bognár József, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Kovács T. László: A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív hazai alkalmazásának első tapasztalatai

Simon István, Kajtár Gabriella: A gyógytestnevelés tantárgy vizsgálata a pedagógia eszközeivel

Szirányi Margit: A kisebb fokú szemészeti problémás tanulók testnevelése

Tihanyiné Hős Ágnes, Vári Péter: A tantárgyköziség lehetőségei az alsó tagozatos testnevelésben

Új épület I. 101

"C-2" szekció

Terhelés - teljesítmény

Üléselnökök: Pavlik Gábor, Petrankits Máté

Dobos József, Györe István, Szűcs Adrienn: Gyorsítható-e a restitúció Viofor JPS-s magnetostimulációval?

Kneffel Zsuzsanna, Horváth Patrícia, Varga-Pintér Barbara, Tóth Miklós, Frenkl Róbert, Pavlik Gábor: A felnőttkorban elkezdett testedzés kardiális hatásai

Koltai Erika, Szabó Zsófia, Sataro Goto, Nyakas Csaba, Radák Zsolt: A SIRT1 és SIRT6 fehérjék mennyiségi változása öregedésre és edzésre patkány vázizomban

Nemesi Zsófia, Györe István: Labdarúgók teljesítménydiagnosztikai vizsgálata

Szalay Katalin, Bretz Károly János: Extrém fizikai és pszichikai terhelések előtti gyors HRV analízis

Szendrei Barbara, Szmodis Márta, Szőke Vince Bertalan, Ujszászi Andrea, Györe István, Tóth Miklós: ACTN3 génvariánsok összefüggése az élsportolói teljesítménnyel

Szőke Vince Bertalan, Ujszászi Andrea, Szendrei Barbara, Tóth Miklós, Györe István: Állóképességet meghatározó génpolimorfizmusok jelentősége a sportági kiválasztásban

Ujszászi Andrea, Szőke Vince Bertalan, Szendrei Barbara, Tóth Miklós, Györe István: Állóképességi génpolimorfizmusok vizsgálata magyar élsportolók esetében

Varga-Pintér Barbara, Kneffel Zsuzsanna, Petrankits Máté, Pavlik Gábor: Küzdősportolók echokardiográfias vizsgálatának eredményei

13.00 Büfé-ebéd

Előadáskivonatok

A HAZAI SPORTOLÓK MIGRÁCIÓJÁNAK EMPIRIKUS VIZSGÁLATA

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: acsp@ktk.pte.hu

Napjainkban a sport az egyre bővülő szórakoztató ipar része, amely a társadalom homlokterében álló jelenségek közül az egyik látványosabban fejlődő terület. A jelen kutatás a sportgazdaság legkisebb egységeivel, a sportolók mobilitásával foglalkozik. A sportolói migráció valójában térbeli mobilitást jelent, az egyik földrajzi területről, a másik földrajzi terület felé. A tanulmány célja, a sportolói vándorlás fogalmainak tisztázásán túl, saját, empirikus adatbázis segítségével bemutatni a hazai sportolói vándorlás irányait, tendenciáit és motivációs tényezőit. A statisztikai elemzés során foglalkozom a sportolók migrációs potenciáljának becslésével is. A tanulmány tanulsága szerint, a magyar sportolói migráció a leggyakrabban a tőlünk nyugatra fekvő európai országok felé irányul, míg hozzánk a volt "keleti-blokk" országainak sportolói érkeznek.

KIFIZETŐDŐ-E EGÉSZSÉGESNEK LENNI?

Apor Péter

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: p.apor.md@freemail.hu

A világ az utóbbi fél évszázadban új epidémiával került szembe. Hatalmas mértékben nő a krónikus, kardiometabolikus betegségektől sújtott emberek száma. A túlsúly és elhízás, a magas vérnyomás, a 2. típusú cukorbetegség („metabolikus szindróma”), a szív- és a perifériás érbetegségek, az alvási apnoe, egyes rákfajták sokkal gyakoribbak a fizikailag inaktív, alacsony fittségű populációban. E betegségek, valamint a testmozgással kedvezően befolyásolható depresszió és szorongás az egészségügyi kiadásokat (direkt költségek) és az államok produktivitását (indirekt költségek) jelentősen terhelik, a nemzeti jövedelem akár harmadáig is terjedően, és az egyre fokozódó gyakoriság (a drágább ellátásmódok) miatt ez a teher meredeken nő a következő évtizedekben. Ezt ma kitűnő elemzések mutatják be.

Egy-egy betegség (magas vérnyomás, cukorbeteg) korszerű ellátása a tízéves „események” (infarktus, agyvérzés, halál, stb.) esélyét 20-40%-kal csökkenti a beteg jó együttműködése esetén. A vérnyomás cél-értékét nagy erőfeszítésekkel a kezelték mintegy harmadában sikerül stabilizálni. A koleszterinszint a hatékony gyógyszerek felírásával sem normalizálódik nagyobb arányban, a cukorbeteg HbA1c értéke a gondozók töretlen törekvései ellenére sem igazolja a kezelés tökéletes sikerét.

Az egészségügyi ellátás költségeit és eredményességét elemző tanulmányok mellett olvashatunk néhány olyan munkát, amelyben egy-egy gyógyszer költséghatékonyságát vetik össze a rendszeres fizikai aktivitásra rávett személyek egészségének, minőségi életkilátásainak javulásával és az erre fordított költségek hasznosulásával. Tíz-húsz éves kísérési vizsgálatok e téren nincsenek, leginkább néhány év költségei és a kardiometabolikus rizikótényezőkben elért változások alapján modellálják a várható, távolabbi eredményt és a költség-haszon arányt. A fizikailag eleve aktív, vagy az azzá vált személy esélye néhány év után a kardiometabolikus megbetegedésekre 30-40%-kal kisebb, mint az inaktívaké. A hatás ugyanakkora, mint egy rizikótényező gyógyszeres kikapcsolásáé. Emellett a fizikai aktivitás pleiotrop (sok élettani rendszert befolyásol kedvezően) hatása egyedi.

Egy-egy minőségi életév (Qaly) nyerése kétezertől százezer dollárig terjed a tanulmányok szerint. Csaknem minden összevetés azt mutatja, hogy a rendszeres fizikai aktivitás a költséghatékonyabb beavatkozás, annak ellenére, hogy még messze van a világ attól, hogy tudjuk, kiknek, hol, mikor, mennyi, milyen fizikai aktivitás a legjobb, ezt az egyénre és a környezetre ható milyen eszközökkel lehet leghatékonyabban elérni. Ezt a problémakört tekinti át az előadás.

A FUTÁS ÉS AZ AEROBIC RENDEZVÉNYEK SZEREPE A TURIZMUSBAN

Bagó Ildikó¹, Szalóki Richárd²

(1) Széchenyi Egyetem, Győr

(2) Pannon Egyetem, Veszprém

E-mail: szriccsi@freemail.hu

Az aktív tevékenységgel egybekötött utazás és üdülés mindinkább életszükségletté válik, lényeges szerepet játszik az általános műveltség, az emberi, baráti kapcsolatok, a szakmai tapasztalatok bővítésében és nem utolsósorban gazdasági jelentőségű. Azt tűztük ki célul, hogy megvizsgáljuk, milyen formában van jelen a futás és az aerobic a turizmusban.

A futás és azon belül a maratoni futás programjai jelentős turizmus mozgást indikálnak. Nem csupán a versenyteljesítmények miatt utaznak a résztvevők akár több száz kilométert, hanem a rendezvény helyszínét képező neves városok látványosságai, rendezvényi infrastruktúrája miatt. Hasonló helyzet tapasztalható az aerobic sportágban, amelyben a résztvevők a közösségi élmény attrakciója, a divathódolás miatt hajlandók sportcélú utazásban részt venni. Vizsgálatunkban elsősorban szekunder kutatási módszereket alkalmaztunk a sportrendezvények és a helyszíni turisztikai adottságok összevetése érdekében. A sportági kínálatok igénybevételének elemzéséhez kérdőíves vizsgálatokat alkalmaztunk.

Az első eredmények azt mutatták, hogy a több tízezres maratoni versenyekre utazók már fejlett vendégfogadási háttérrel élvezhetnek, amelyhez jelentős támogatást kapnak a turisztikai szolgáltatóktól. Az aerobic rendezvények turisztikai vonzereje a sportág körül kialakult mítoszok alapján működik, azonban még ritkán jelenik meg, mint önálló sportturisztikai termék. Jelentős azonban a turisztikai animációk között megjelent szerepe, amely megerősödött az utóbbi évtizedben. Érdekes ugyanakkor, hogy mindkét sportág fő célja az egészséghez és a képességfejlődéshez kötődik, amely egyre nagyobb szerepet játszik a turizmusban.

A KAPCSOLATI BIZALOM HATÁSA: HOGYAN ALAKÍJTJA AZ ELKÖTELEZETTSÉG ÉS AZ ELÉGEDETTSÉG SZINTJÉT INTERAKTÍV SPORTCSAPATOKNÁL

Balogh László¹, Szabó Attila^{1,2}, Váczi Márk¹, Bősze Júlia¹, Gáspár Zoltán¹

(1) Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és

Pszichológia Kar, Testnevelési és Sportközpont, Budapest

(2) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

E-mail: balogh.laszlo@ppk.elte.hu

Edzők, játékosok, klubvezetők már-már közhelyszerűen használják a teljesítményük magyarázatakor a bizalom kifejezést. Magas fokú együttműködést igénylő, úgynevezett interaktív sportcsapatok esetében a játékosok egymás közötti kapcsolatában a bizalom (a kompetencián alapuló és az érzelmi) mind egymás felé, mind az edző felé, mind a saját csa-

pat-klub felé fontos szerepet játszhat a teljesítmény alakulásában. Shamir és Lapidot (2003), Sass (2005) alapján a szervezetekben a bizalom négy jelenségszintje különböztethető meg. Sportszervezetek esetében a kapcsolati bizalom szerepe központi. Ez Sass (2005) szerint segíthet, hogy a motiváció elsősorban a kölcsönös erőfeszítésekre irányuljon, az egyéni kezdeményezések helyett. Balogh (2008) véleménye szerint a bizalom másfajta mediátor is, és a játékosok megelégedettségére, valamint a szervezetük iránti elkötelezettségükre gyakorolt hatásán keresztül is fokozhatja a teljesítményt.

Az elemzés célja, hogy bemutassa milyen bizalom komponenseket sikerült feltárni, és ezek hogyan hatnak a játékosok elégedettségére, valamint elkötelezettségére, különös tekintettel a speciális interperszonális kapcsolatként jellemezhető játékos-edző viszonyra.

Összesen 253 fő vizsgálatára került sor, ez 20, a magyar első osztályban szereplő csapatot jelent. Csak azon csapatok választását vettük figyelembe, ahol a játékosok legalább 80%-a válaszolt. A vizsgálatban szereplő csapatok a következő sportági megoszlásban szerepeltek: 6 női kézilabda, 5 kosárlabda (ebből egy férfi), 4 férfi labdarúgó, 4 vízilabda (ebből egy férfi), 1 női röplabdacsapat. A vizsgálatához Sass (2005) Szervezeti bizalom kérdőívét, Mowday és munkatársai (1979) OCQ-ját, valamint Spector (1999) JSQ-ját használtuk, melyeket adaptálni kellett a sport világára. A kérdőívek adaptálásában egy háromfős (nyelvész, szervezetpszichológus, sportszakember), szakemberekből álló csoport segédkezett.

A feltárt bizalom összetevők közül a csapattársi törődés és a kompetencia alapú feladatorientáltság mutatott szignifikáns összefüggést, pozitív kapcsolatot a szervezet által vallott értékekkel való azonosulást szintjével, és a tagság megőrzésének vágyával. Emellett a csapattársi törődés szintén pozitívan hat a játékosokkal való elégedettségre, a kompetencia alapú feladatorientáltság pedig az edzővel való megelégedettséget alakítja.

A SZERVEZETFEJLESZTÉS LEHETŐSÉGEI A SPORTSZERVEZETEKBE – SZERVEZETI KULTÚRA DIAGNOSZTIKA

**Balogh László¹, Bősze Júlia¹, Váczi Márk¹,
Gáspár Zoltán¹, Szabó Attila^{1,2}**

(1) *Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia
és Pszichológia Kar, Budapest*

(2) *Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet,
Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest*

E-mail: balogh.laszlo@ppk.elte.hu

A professzionális sportklubok működése Magyarországon sok esetben inkongruens elemeket is tartalmaz. A nyugat-európai és észak-amerikai mintákat figyelembe véve ez az állapot nem tartható fenn sokáig. Szükségessé válik, hogy a klubok újradefiniálják magukat, és igénybe vegyenek olyan alkalmazott tudományokat is, mint például a szervezeti magatartáskutatás, ha eredményeiket javítani akarják.

Beckhard (1969) alapján a szervezetfejlesztés:

- a felső vezetés által vezetett és támogatott;
- hosszú távú erőfeszítés az alkalmazottak célmegvalósítási, alkalmazkodási, megújulási képességeinek fejlesztésére;
- a szervezeti kultúra fejlesztésére, amely tanácsadói-facilitátori tevékenység, magatartástudományi ismeretek felhasználásával.

Harvey és Brown (1996) szerint olyan hosszú távú fejlesztő beavatkozás, melynek célja, hogy a szervezeti kultúra alakításával növelje a szervezet problémamegoldási, alkalmazkodási és megújulási képességét. A diagnosztikai tevékenység elsődlegesen (ahogyan az a fenti meghatározásokból is kiderült) a szervezeti kultúra elemzésére fókuszál.

Szervezeti kultúrán a szervezetre jellemző „értékek, attitűdök, szokások, vélekedések, hiedelmek összefüggő rendszerét” (Kovács et al., 2005), értjük. Többféle vizsgálat ismert a szervezetek világában, a leggyakrabban alkalmazottak: Ca-

meron és Quinn (1999) OCAI, Cooke és Lafferty (1983) OCI, Post és Coning (1997) OCI, Really és munkatársai (1990) OCP, Glazer és munkacsoportja (1987) OCS, vagy a hazai iskolák vizsgálatához Kovács (1995) kérdőíve ismert. Az utóbbi években a nemzetközi sporttudományos kutatások is vizsgálták a témát. Slack és Parent (2006), Chelladurai (2005), Colyer (2000), Scott (1997), vagy Milton-Smith (2002), illetve Balogh (2007) már igyekezett a szervezetpszichológia elméleteit adaptálni az élsport, illetve a rekreációs sport világára.

A poszter beszámol arról a kutatásról, melynek célkitűzése, hogy a hazai sportszervezetek számára közvetlenül gyakorlati felhasználással rendelkező pszichometriai mérőeszközt fejlesszen ki. Ehhez a szerzők felhasználják egy korábbi felmérésük eredményét, mely az OCAI magyarra fordított és adaptált (Sass, 2005) változatával történt, 10 első osztályú magyar sportcsapatnál. Többek között olyan kérdésekre kereste a választ, mint: milyen a szervezeti légkör, milyen a vezetés, mi a siker kritériuma, milyen a szervezet időorientációja, és milyen a szervezet domináns kultúrája.

WATER AS SPORT TOURISTIC ENVIRONMENT

**Bánhidi Miklós¹, Barina Balázs², Dobay Beáta³,
Bagó Ildikó⁴, Szalóki Richárd⁵**

(1) *West-Hungarian University, Faculty of
Apáczai Csere János, Győr*

(2) *Tolna Kayak and Canoe Sport Club*

(3) *Pannon University, Veszprém*

(4) *Selye University, Komárno, SK*

(5) *Széchenyi István University, Győr, Hungary*

E-mail: mbanhidi@yahoo.com

In our study we analysed the role of water environment on sport tourism. Our main topic was to find out the geographical, biological and chemical aspects of the sea, river- or lake side environment. After scientific results staying, swimming in the water or doing sport activities on the water surface influence the human functions, which can be an important tourism indicator, or obstacle to keep away tourists, if it is polluted. In this study we analyse the benefits of different type and characters of water.

A KÉT VILÁGHÁBORÚ KÖZÖTTI CSEHSZLOVÁKIAI MAGYAR IFJÚSÁG SPORTÉLETÉRŐL

Baráth László

Konstantin Filozófus Egyetem,

Közép-európai Tanulmányok Kara, Nyitra

E-mail: lbarath@ukf.sk

A két világháború között megalakult Csehszlovák Köztársaságban a sportéletet, a kezdeti nehézségek után, nemzetiségi alapon szervezték meg, s így a német, a zsidó, a lengyel sportszövetségek mellett létrejött a magyar testnevelést és sportot felkaroló szövetség, a Csehszlovákiai Magyar Testnevelő Szövetség (CsMTSz) is, mely működésének kezdetétől nagy hangsúlyt fektetett a magyar középiskolások és főiskolások rendszeres sportolására. A CsMTSz mellett főiskolai sport-szakbizottság is működött, melynek tevékenységét, szervezését felkarolta s anyagilag is támogatta a CsMTSz.

Kopper Miksa, a Prágában székelő Csehszlovákiai Sportbizottságnak (Ceskoslovensky vsesportovy vabor) CsMTSz delegátusaként rendszeresen figyelt és támogatta a Csehszlovákban, főleg Prágában és Brünnben tanuló magyar egyetemisták sportolási lehetőségeit. A CsMTSz több alkalommal is felhívja a sportegyesületek vezetőit, hogy támogassák az ifjúság sportolási lehetőségeit és a labdarúgás mellett más sportágakat is honosítsanak meg, melyekbe az ifjúság is nagyobb mértékben bekapcsolódhat.

A MOZGÁS ÉS A TÁPLÁLKOZÁS, MINT AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD DOMINÁNS FAKTORAINAK KUTATÁSA, ÉS AZ EREDMÉNYEK GYAKORLATI ALKALMAZÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI

Batta Klára, Vajda Ildikó, Hegedűs Ferenc, Vas László,

Bertóti Ferenc, Veress Gyula

Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza

E-mail: battak@nyf.hu; vajdai@nyf.hu

Napjaink egyik legizgalmasabb kérdése, hogy a felnövekvő generáció mennyire lesz képes fizikailag és szellemileg is egy egészséges társadalom meghatározó részévé válni. A kutatás célja a rendszeres fizikai aktivitás és a helyes táplálkozás jelentőségének tudatosítása, elméleti és gyakorlati ismereteinek terjesztése felső tagozatos tanulók körében. A népszerűsítést megelőzte a tanulóknál végzett kérdőíves felmérés, mely segítségével az egészséges táplálkozás és a különböző jellegű sportmozgások szervezetre kifejtett hatásának ismereteiről tájékozódunk.

A kérdőívek kiértékelése után, elkészítettünk egy ismeretterjesztő filmet, és a DVD-hez kapcsolódó propagandaanyagot, amely szemléletes információkat nyújtott a szervezet energianyeresi folyamatairól, a testmozgás és a táplálkozás minőségének kapcsolatáról, a vitaminok és ásványi anyagok jelentőségéről, hiányuk következményeiről, a folyadékvesztés és pótlás életteni szerepéről, valamint hasznos gyakorlati tanácsokat adott a mindennapos testedzéshez. A 7-8. osztályos tanulók megismerkedtek a DVD, és a szóróanyag tartalmával, és megvitatták azt osztályfőnöki órán.

Az ismeretterjesztő anyag sikerességét, valamint a tanulók tájékozottságát újabb kérdőíves vizsgálattal ellenőriztük. A jelenleg folyó kutatás sikerességében bízva feltétlenül szükségesnek tartjuk a közoktatásban tanuló gyermekek ismereteinek bővítése céljából az oktatófilm gyakorlatban történő hasznosítását, javasoljuk az osztályfőnöki óra tantervi anyagába történő beépítését.

PLACEBO SZEREK SPORTTELJESÍTMÉNYRE KIFEJTETT HATÁSA

Bérdi Márk¹, Köteles Ferenc¹, Bárdos György²,

Szabó Attila³

(1) ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

(2) ELTE PPK, Testnevelési és Sportcentrum és ELTE TTK Élettani és Neurobiológiai Tanszék, Budapest

(3) ELTE PPK, Testnevelési és Sportcentrum

E-mail: berdi.mark@ppk.elte.hu

Placebo szerek sportteljesítményre kifejtett hatását eddig tizenkét kutatás keretében vizsgálták. Ezekben a vizsgálatokban azt találták, hogy a kontrollcsoporthoz vagy az alapteljesítményhez képest nőtt azoknak a sportolóknak a teljesítménye, akik úgy tudták, hogy anabolikus szteroidot, magas szénhidrát tartalmú italt, koffeint, egy hipotetikus „új teljesítményfokozót”, Na-bikarbonátot, vagy egy légzést segítő szerkezetet kaptak. Placebo hatással tehát a sportban is számolni kell. A fenti kutatások eredményei általánosságban azt mutatják, hogy a kontrollcsoporthoz, illetve az alapszinthez képest a placebo csoport teljesítménye (azaz az egységnyi idő alatt megtett út, vagy a kerékpáron leadott teljesítmény) 4%-kal nő. Ez a különbség fele annak, amit egy profi sportoló teljesítménye versenyről versenyre, természetes módon is ingadozik. Ha ennek a természetes teljesítmény-ingadozásnak akár a feléért is felelős lehet egy placebo szer vagy kezelés, érdemes több figyelmet fordítani a jelenség tanulmányozására. Poszterünkön ezen kutatások fő jellemzőit és következtetéseit mutatjuk be, valamint beszélünk kvantitatív és kvalitatív vizsgálataink (rész) eredményeiről.

ISKOLÁS GYERMEKEK TÁPLÁLKOZÁSI JELLEMZŐI

Beretvás Eszter¹, Pápai Júlia², Tróznai Zsófia²

(1) Fresenius Kabi Hungary Kft, Budapest

(2) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Budapest

E-mail: cax1991@freemail.hu

A túlsúly és az elhízás gyakorisága a gyermekek körében évről-évre nő. Az elhízás mellett ugyancsak probléma, hogy a hazai táplálkozási szokások mellett nem, vagy csak igen nehezen fedezhető a mozgató szervrendszer optimális fejlődését is biztosító ásványi anyagok napi szükséglete. Dolgozatunkban egy regionális vizsgálat néhány eredményét ismertetjük. A vizsgálat célja:

Az energia-bevitel életkori és nemi különbségeinek elemzése gyermek- és serdülőkorban.

Az ásványianyag-bevitel (kalcium, foszfor, vas) értékeinek összehasonlítása nemek és korcsoportok szerint.

A vizsgált személyek a Jászág különböző településein élő 7-15 éves korú gyermekek voltak. A fiúkat (n=142) és a lányokat (n=152) három korcsoportba soroltuk. A vizsgálat során a gyermekek háromnapos táplálkozási kérdőívet töltöttek ki. Az adatbevitel és az elsődleges feldolgozás a Nutricomp étrendtervező 2001 program segítségével történt.

A fiúk mindhárom korcsoportban több energiát fogyasztanak, mint a hasonló korú lányok. Míg a fiúk energia-bevitelének átlagértékei a korrallal fokozatosan növekednek, addig a lányok értékei a vizsgált életkori intervallumban nem változnak. Az ajánlott bevitel és a tényleges bevitel között a legnagyobb eltérést a legfiatalabbak csoportjában találtuk. Ez a korosztály a mindennapos étkezései során 2,5-3MJ többlet energiát fogyaszt el. Az életkorral előrehaladva a különbség csökken, a serdülés korában pedig szinte teljesen eltűnik. A gyermekek 98%-ának elégtelen a D-vitamin ellátottsága. Kisiskolás korban a vizsgált fiúk negyedének, a lányok 16%-ának nem megfelelő a kalcium felvétele. Ez az arány a prepubertásban jelentősen rosszabbodik, míg a serdülőkorban ehhez képest kismértékű javulás tapasztalható. A foszfor bevétele a gyermekek nagy százalékánál meghaladja az ajánlott értéket (78 ill. 66%). A serdülőkorban lévő lányok 35-57%-ának nem megfelelő a vasellátottsága.

A gyermek-, a serdülő- és a fiatal felnőttkor a csontépítés időszaka. Az ásványianyag-bevitel elégtelensége pontosan ebben az érzékeny időszakban károsíthatja a csontváz és az izomzat fejlődését. A vizsgált korosztálynál még nem rögzültek megváltoztathatatlan módon a helytelen táplálkozási szokások. A családok, az iskola és a táplálkozás-egészségügyi szakemberek igen sokat tehetnek egy egészségesebb felnőtt nemzedék felnevelése érdekében.

INNOVATÍV ELEMELK A SPORTSZPONZORÁCIÓBAN

Berkes Péter

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: berkes@mail.hupe.hu

A magyar sport fejlődését jelentős mértékben elősegítheti a nagy hirdető megjelenése. Ugyanakkor ezt a folyamatot nagyban akadályozza, hogy keresleti oldalról még nem igazán ismerték fel a sportban (mint marketingeszközben) rejlő széles lehetőségeket. A kínálati oldalon lévő klubok pedig alátámasztják azt a marketingmenedzseri gyakorlatot, mely szerint fontosabb a dolgokat jól tenni (megvalósítani), mint helyes dolgokat tenni (stratégiai, marketing és szponzorációs tervet készíteni).

Előadásom célja, hogy (elrugaszkodva a nagy stratégiai összefogásoktól) olyan, a magyar sport szponzorációs potenciálját érintő kérdéseket fogalmazzon meg, amelyeket érthető módon meg is lehet valósítani. A pusztán ötletelésen túl valós megoldásokra, konkrét intézkedésekre kíván javaslatot tenni, melynek során nem kizárólag a probléma azono-

sítására, hanem a problémamegoldás módjaira is kellő hangsúlyt kíván fektetni. Évek óta beszélünk a piaci logika hiányáról és a szféra alulfinanszírozottságáról, azonban a „nincs elég pénz a sportban” ál-közgazdasági megállapításon túl még senki nem vázolt fel egy olyan koherens jövőképet, amely választ adna, vagy akár csak elindulási utat mutatna a hiányzó addicionális források előteremtésére.

Olyan módon kívánatos megfogalmazni a sportolóban, a klubban, a szakszövetségben, egy jelentős hazai sporteseményben, vagy egy sportág komplex támogatásában rejlő marketingkommunikációs lehetőségeket, amelyet az üzleti szféra képviselői használnak. Ezen tényezőket figyelembe véve kell kialakítani a potenciális szponzoroknak szóló portfoliókat.

1. A sportpiac kínálati szereplői ismerjék fel a szponzorációs tervezőmunka létjogosultságát, mely katalizálhatja a piacképesebbé válás folyamatát.

2. A vállalati oldalon lévő marketingkommunikációs szakemberek ismerjék fel és az eddigieknél bátrabban alkalmazzák a sportban, mint kommunikációs üzeneteik hordozójában rejlő lehetőségeket.

A kínálati oldal szponzorációs gyakorlata a „szimatszponzoráció” kifejezéssel jellemezhető, mely jól leírja a klubok többségének tudatos és tervezett koncepciót negligáló marketingmunkáját. Szükséges tehát egy olyan átfogó elméleti, de ugyanakkor gyakorlatorientált ismeretanyag létrehozása a kínálati és keresleti oldal szereplői számára, amely a sporttermékek szponzorációs potenciálját növelik, a szponzorációs tevékenységet egyenértékűvé teszik a marketingkommunikáció egyéb területeivel.

AZ INFORMÁCIÓ ÁTADÁS NEM-VERBÁLIS DIMENZIÓI

Bíró Melinda

Eszterházy Károly Főiskola, Eger

E-mail: biromelinda@ektf.hu

Az oktatás folyamatában a tanár–tanuló, edző–sportoló közötti interakciók nagyrészt üzenetek szabályozott cseréjéből, azaz kommunikációból (verbális és nem verbális) áll. A metanyelvet lényegesen nagyobb arányban (65-70%) használjuk, ráadásul a nem verbális jelek felülírják a verbális, és nagyobb a súlyuk. A nem verbális üzenetek dekódolása és a rájuk adott válaszok a verbálisnál közvetlenebb, gyorsabb és automatikusabb formában történnek. Nem véletlen, hogy a mozgástanításnak az információ átadás szakaszában kiemelt jelentősége van a tanár nem verbális tevékenységének. A tanulmány célja, a mozgástanulás speciális területén, az úszásoktatásban, a tanár által alkalmazott különféle nem verbális jelzések bemutatása, és szerepének hangsúlyozása.

Negyvenhat testnevelő tanár és úszásoktató pedagógus (19 férfi és 27 nő) verbális és nem verbális kommunikációját vizsgáltuk, akik mindannyian általános iskoláskorú tanulóknak tanítanak úszást. Az úszófoglalkozásokról (77) készített videofelvételeket, Cheffers interakciós analízis kategóriarendszerének (CAFIAS) módosított változatával (Bíró 2007) dolgoztuk fel. Az eredmények rávilágítanak a nem verbális jelzések fontosságára és sajátosságaira. Míg a tanárok verbális instrukciói általános információkat tartalmaznak, az egész osztálynak szólnak, addig a nem verbális információk leginkább egyénre szabottak, individualizáltak. A nem verbális jelzések alkalmazása együtt jár a tanulók motoros aktivitásának növekedésével. Szignifikáns különbséget találtunk az információ átadás módja, és a vizsgálati személyek képesítése (p<0,018), továbbá az oktatás tartalma (p<0,01) között.

KÖZÖSSÉGI SPORT

Bodnár Ilona

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: bodnari@mail.hupe.hu

A sportot, mint társadalmi jelenséget már sokféle jelzővel illették. Annak ellenére, hogy a modern sport fejlődésének fontos részét képezi a közösségfejlődés, a különböző társulási formák megjelenése, mégsem kapta meg soha jelzőként a közösség szót. Ennek oka, hogy a sportpolitika vagy a sport belső differenciálódását jelezni kívánók mindig valamilyen más funkcióra, célra akarták felhívni a figyelmet (polgári sport, tömegsport, élsport, egészségügyi sport). Felvetődik a kérdés, hogy a jelenlegi gazdasági és társadalmi válság milyen jelzőjű sportot igényel, képes eltartani? Az ilyen összetett válsághelyzetben a kisebb csoportok, közösségek sokkal hatékonyabb megoldást dolgozhatnak ki, mert cselekvési körük ugyan szűkebb, de a helyi érdekrendszer, társadalmi kontextust ismerve hatékonyabb tervet képesek készíteni. Ilyen forgatókönyvek megírására, megvalósítására azonban csak a tagjait ténylegesen ismerő és támogató szerveződések képesek. Ezért a mai Magyarországnak bizalomerosító, személyes kapcsolatokon nyugvó, reális közösségekre van szüksége minden területen. A ritualizált, szimbolikus, időleges elkötelezettséget igénylő közösségek helyett, a kölcsönös felelősségvállalásra, a viszonyosságra épülő közösségek felé kell tartanunk. A kilábalás érdekében a társadalom nem mondhat le egyetlen közösség-szervező elemről, tevékenységről sem, így a sportról sem. Ezért a regionális, helyi sportpolitikák, sportfejlesztési tervek elsődleges célja az ilyen közösségek újraélesztése, újraépítése kell, hogy legyen. A szűkülő anyagi lehetőségek mellett az önkormányzatok csak a helyi közösséget, szerveződést ténylegesen támogató sportot lesznek képesek és hajlandók támogatni.

SPORTELBAGYÁS A FELSŐTAGOZATOS

KOROSZTÁLYBAN: EGY MODELL

AZ EDZŐKÉPZÉS MEGÚJÍTÁSÁRA

Bognár József¹, Kovács T. László², Fügedi Balázs³,

Suskovics Csilla³

(1) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) *Eötvös József Főiskola Baja*

(3) *Nyugat-magyarországi Egyetem, Szombathely*

E-mail: bognar@mail.hupe.hu

Közismert, hogy az életkor előrehaladásával az iskoláskorú fiatalok sportolási aktivitása és sport iránti lelkesedése is csökken. Ez vonatkozik a versenysportra és a különböző szabadidős sporttevékenységekre egyaránt. Tapasztalatok alapján elmondható, hogy 14 éves kor körül a legnagyobb a sportról való lemorzsolódás, illetve általános tekintetben a rendszeres sporttevékenység abbahagyása.

Mindezek alapján tanulmányunk célja az volt, hogy bemutassuk a 10-14 éves tanulók sportelhagyási jellegzetességeit és ennek alapján javaslatokat fogalmazzunk meg az edzőképzés megújítására. Az ország három városából (Eger, Kaposvár, Baja) mindösszesen 2521, 5-8 osztályos tanulót kérdeztünk meg kérdőíves módszerrel. Az adatfelvételnél irányelveként jelent meg, hogy a három város minden állami iskolájának minden érintett évfolyamáról adatokat gyűjt-hessünk. A mintában nagyjából egyenlő arányban jelentkezik az évfolyamok, a nemek, illetve a férfi és női testnevelők. Keresztmetszeti vizsgálatunk során leíró statisztikát és különbözőség-vizsgálatokat végeztünk annak érdekében, hogy a sportolási szokások trendjét és jellemzőit be tudjuk mutatni.

Sportolásnak azt fogadtuk el, ha a tanulók iskolai testnevelés órán kívül legalább 30 percig minimum heti háromszor közepes vagy ennél intenzívebb fizikai aktivitást végeznek.

Ezt, saját bevallása szerint, a minta 18,2%-a végzi rendszeres jelleggel. Várakozásainknak megfelelően a sportolási aktivitás lassan, de egyenletesen csökkenő görbét mutat: míg 5. osztályban 19,6% vallja, hogy rendszeresen sportol, a 8. osztályban 17,3%. A sportolás helyszíne tekintetében elmondható, hogy a mintára elsősorban az iskolán kívüli sporttevékenység jellemző (77,4%). A felsőtagozat négy éve alatt az iskolai diáksport szerepe fokozatosan csökkenő tendenciát mutat (37,5% - 17,2%), illetve hasonlóan gyengül az iskolán kívüli egyesületek és klubok szerepe (29,4% - 17,4%). Lényegesnek tűnik, hogy az önálló, saját szervezésű sportolási lehetőség viszont folyamatosan és jelentősen növekszik (7,9% - 44,7%).

Az egyes sportágak között számottevő különbség mutatkozik a sportágelhagyás tekintetében. Míg atlétikában, vízisportokban, röplabdában, kosárlabdában, tornában és lovaglásban a sportolók mintegy fele hagyja abba a sporttevékenységet 5. és 8. osztály között, labdarúgásban, kézilabdában és küzdősportokban ennél jelentősen kisebb a lemorzsolódás. Várakozásainknak megfelelően összességében a fiúk többen, s jóval nagyobb arányban sportolnak saját szervezésben és önállóan, illetve kisebb mértékben morzsolódnak le.

Eredményeink azt támasztják alá, hogy érdemes a sportágelhagyás kérdéskörét alaposabban megismerni, mert számos olyan tényező mutatkozik, mely jelentősen befolyásolja a fiatalok döntését. Egyrészt a szülők felelősségét érdemes megvizsgálni a negatív tendenciák megértésében, másrészt az iskoláknak érdemes lenne különféle sportprogramokkal és sporttevékenységekkel megtartani a fiatalokat a sportnak. Ebben az életkorban nem csak az élsport utánpótlását jelenti, hanem egészségfejlesztő és közösségfejlesztő hatással is rendelkezik sport. A programok összeállításánál a tanulók és családjaik véleményét lenne érdemes mindenek előtt figyelembe venni, mely döntés már rövidtávon is bizonyosan javítaná a helyzetet. Mindemellett érdemes alaposabban megvizsgálni az edzőképzés szerkezetét és jellegzetességeit. Úgy tűnik érdemes a különböző sporttudományi képzéseket összehangolni annak érdekében, hogy az edzőképzés színvonalát emelni és a sportelhagyás mértékét csökkenteni tudjuk. Emellett valószínűleg több figyelmet kell szentelnünk a különböző tevékenységek tervezésére, a különböző korosztályú fiatalok személyiségének megismerésére, viselkedésének és választott szabadidős tevékenységének megértésére.

FIATAL LABDARÚGÓK SZOMATIKUS FEJLŐDÉSE

Bóka Ferenc¹, Nagymajtényi László², Paulik Edit², Hocza Ágnes¹

(1) SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

(2) SZTE ÁOK Népegészségtani Intézet, Szeged

E-mail: boka.feri@freemail.hu

Napjainkban a labdarúgók technikai tudásának elsajátítása 12-14 éves korra nagy részben befejeződik, majd 13-14 éves kortól a képzés kiegészül a kondicionális felkészítéssel, valamint a taktikai elemek folyamatos elsajátításával. A 2006-ban kezdődött követéses vizsgálatunk célja a szegedi Tisza Volán SC Focisuli 1995-ben született labdarúgói és hasonló korú nem sportoló fiúk testi és kondicionális fejlettségének összehasonlítása, valamint a változások alapján az alkalmazott edzőmódszerek eredményességének megítélése volt.

A sportolók (16 fő) a focisuli legígéretesebb versenyzői közül céltartottan, míg a nem sportolók (20 fő, két szegedi általános iskola megfelelő korú tanulói közül) véletlenszerűen kerültek kiválasztásra. A 2006-ban és 2008-ban vizsgált változók: testtömeg, testmagasság, az ezek alapján számított testtömeg-index, vállszélesség, felkarkörület, 4 ütemű fekvőtámasz (2 perc), a felülés (4 perc), a Cooper-teszt és a maximális erő átlaga.

A testi fejlettségben nem volt lényeges különbség a két csoport között sem a korábbi, sem pedig a jelenlegi vizsgálat során. A labdarúgók kondicionális állapota azonban már a 2006-os felmérésben is jobb volt, mely különbség kifejezetten mutatkozott meg a 2008-as felmérésben. Ma már egyértelmű, hogy a labdarúgók képzését csak tudományosan felépített módszerekkel és háttérrel lehet világszínvonalon tartani. A focisuli labdarúgóinál alkalmazott edzőmódszerek eredményességét a bajnokságokon elért eredmények (U13 országos kiemelt bajnokság II. hely) mellett igazolja az is, hogy az elmúlt évben több játékos került át jól ismert és sikeres hazai (pl. Sándor Károly Labdarúgó Akadémia, Győri Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia), valamint nemzetközi csapatokhoz (Fiorentina, Atalanta).

SENIOR TURISTÁK SPORTAKTIVITÁSAI GYÓGYFÜRDŐ ADTA LEHETŐSÉGEK KIHASZNÁLÁSÁVAL

Bokor Judit

Nyugat-magyarországi-Egyetem SEK, Szombathely

E-mail: bokorju@mnsk.nyyme.hu

Az ENSZ Egészségügyi Szervezete szerint 2022-re a turizmus és az egészségipar a világ legnagyobb ágazata lesz. A társadalmi jólét következtében egyes rétegekben nő az elköltethető jövedelem, és ezzel párhuzamosan a jó erőnlét és az egészség a fogyasztók prioritása lett. Az idős korosztály gyarapodásával előtérbe került a minőségi életre való igény, a mindennapok jó egészségben való eltöltése. Az idős korosztály az elmúlt évtizedekben az érdeklődés középpontjába került társadalmi, demográfiai mutatói alapján egyaránt. Európában a lakosság 36-37%-át a 60 éven felüliek teszik ki, az érintett korosztály növekvő aránya Magyarországon is jellemző.

Az adatok tendenciája alapján elmondható, hogy az idősebb korcsoport létszámának és arányának tartós növekedése, közérzetük alakulása, vélt egészségi állapotuk és ezek objektív paraméterei közvetlen társadalmi hatásokkal bírnak. Kihatnak a gazdasági élet fejlődésére, a munkaerőpiacra, a családok életére és a generációs együttműködésre egyaránt. Ezért új jelenségként e korosztálynál előtérbe kerül az egészség tudatosság, az egészséges étkezés igénye, valamint egyre jobban érdeklődnek a megszokottól eltérő tevékenységek iránt, amelyet gyakran a turizmus keretei között végeznek. Ezzel az igénnyel párhuzamosan változnak a turisztikai termékek is, és egyre nagyobb és szerteágazóbb a termékínlát. Ez a tendencia kedvez az egészségturizmusnak és a sportturizmusnak egyaránt.

Több tudományos munka is alátámasztja, hogy az öregedéssel együtt járó kedvezőtlen élettani hatások csökkenésének, a látens és manifesztálódott morbiditások kezelésének, valamint az életminőség javításának, egyik leghatásosabb eszköze az általános és pillanatnyi egészségi állapotnak megfelelő, rendszeres és kontrolláltan végzett mozgás. Ez a tevékenység köztudottan kedvezően befolyásolja a pszichológiai fittséget, az önértékelést, az énhatékonyságot, a stresszkezelő képességet.

A mozgásprogramok gyakoriságának, időtartamának és intenzitásának a biztonság és a fokozatosság elvének betartásával, személyre szabottnak kell lennie. Mindannyiunk célja, hogy az emberek minél egészségesebben lépjenek át a senior kor küszöbét, és aktivitásukat lehetőleg életük végéig megőrizték. Ajánlott mozgásformáik a nagy izomcsoportokat megmozgató dinamikus fajták, az alapvető kondicionális képességek szinten tartása, kiváltképp a koordinációs, egyensúlyozó érzék fejlesztése. Végül cél, olyan testmozgások végzése, amely örömet szerez és az életmód szerves részévé válik.

Poszterünkben azon eredményekről számolunk be, amelyhez az adatokat a Büki Gyógyfürdőben gyűjtöttük 2008-ban és 2009-ben. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a gyógyfürdő senior közönsége milyen affinitással rendelke-

zik a helyben végezhető sporttevékenységek iránt, amely mutatja az egészségturizmusban résztvevők sportturizmus-hoz való viszonyát is.

A TESTTAPASZTALAT SZOCIÁLIS ASPEKTUSA KÖZÉPISKOLÁS FIATALOK KÖRÉBEN

Bollók Sándor

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: bolloksandor@citromail.hu

Az emberi test kérdése a modern társadalomtudományokban még mindig meglehetősen elhanyagolt terület, szemben a természet- és orvostudományokkal, amelyek (különösen az elmúlt évtizedekben) viszonylag jól megismerhetővé tették az embert, szerkezetének működését. Azonban az emberi test minden megnyilvánulása és attribútuma nemcsak természeti-biológiai, hanem kulturális jelleggel is rendelkezik. Ezért a természettudományok maguk is társadalmi kontextusban léteznek, működnek, alkotnak. A kulturális antropológia alapvetése, hogy az emberek testük használatával és a róla történő gondoskodással miképpen valósítják meg mindennapi életüket, és ebben milyen kulturális eltérések mutatkoznak.

Vizsgálatunkban arra kerestünk választ, hogy a középiskolás (sportoló és nem sportoló) fiatalok testtapasztalata hogyan illeszkedik posztmodern társadalmunkban, a testkarbantartás, megjelenés és testinterpretáció hogyan formálódik a fogyasztói kultúrán belül. A mintát 600 fő 17-19 éves középiskolai tanuló alkotta. Az adatgyűjtést kérdőív segítségével végeztük, az adatfeldolgozást SPSS 15.0 for Windows statisztikai program segítette.

A felmért fiatalok körében a külső megjelenés nagyon erős hangsúlyt kap. A test átalakítási gondolatokban mindkét nemnél vezető szerepe van az intenzív testedzésnek. A lányoknál népszerűek a fogyókúrás módszerek, valamint a kozmetikai jellegű kezelések. A fiúk a tetoválást, a lányok inkább a testékszerek viselését preferálják. A rendszeresen sportoló fiatalok testüket inkább eszközként tekintik. Mivel a diákok test átalakítási vélekedésében a testedzés továbbra is fontos szerepet kap, feladatként hárul az intézményes testnevelésre és sportolásra, hogy tartalmával és eszközrendszerével előtérbe helyezze a szociális test fejlesztését is. A megélt, szubjektív testélmény mellett számolni kell a testedzésre hatást gyakorló kulturális tényezőkkel, valamint az ezt kísérő pszicho-szociális dimenziókkal.

A TESTMOZGÁS CSALÁDI HÁTTÉRTÉNYEZŐI ÉLETMÓDKUTATÁSOK ALAPJÁN

Bösze Júlia¹, Szabó Attila^{1,2}, Váczi Márk¹,

Gáspár Zoltán¹, Balogh László¹

(1) Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

(2) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

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

A gyermek a természeti és a társadalmi (szociális) környezeti tényezők által létrehozott sajátos hatásrendszerben létezik. Az adott régióra vonatkozó fejlesztési koncepciók és aktuális demográfiai viszonyok, mint például, a szociálpolitika, a foglalkoztatási szerkezet, a régió településeinek jellege és az urbanizáltságuk foka, az egészségügyi és kulturális ellátottság és a közoktatási intézményrendszer, nagymértékben meghatározzák a gyermeki szocializáció folyamatát. Az egyén élete során több nevelést meghatározó, befolyásoló tényezőt ismerünk. Az iskolán kívüli nevelő funkcióval rendelkező „intézmények” közül a család a legfontosabb. A peda-

gógiai tevékenység azért fontos, mert az életmódhoz kapcsolódó szokásokat és értékeket – alapvető szocializációs térként – a családi minták, illetve elvárások alapján sajátítják el leginkább a gyermekek. Az életmód és magatartási hatásai a szakirodalom szerint az értékpreferenciáktól is függenek, ám azt is tudjuk, hogy az érdeklődés és az ezen alapuló választások és az elutasítások gyorsan változhatnak, különösen a serdülő- és tinédzserkori krízist tapasztaló korosztályokban, akik még nem rendelkeznek szilárd és önálló értékrendszerrel. Poszterünkben elemzésre kerülnek: 1) a különböző hazai életmódkutatások testmozgást érintő kérdéseinek az összefoglalása a közelmúltból; 2) az ezekben a munkákban illetve kutatásokban található, családi háttérre vonatkozó elemek bemutatása. Feltételezhető, hogy vannak „elitebbnek” tekinthető sportágak, illetve szabadidőben gyakorolt testmozgások és jól körülírhatók azok a családi paraméterek, amik ezekhez tartoznak. Az eddigi ismeret alapján, azt is feltételezzük, hogy az elitebbnek tartott sportágak, vagy rekreációs testmozgások köre az elmúlt időszakban jelentősen változott Magyarországon. Az irodalomelemzés eredményeivel, avagy következtetéseivel kutatási kérdéseket kívánunk megalapozni, melyek több kutatás témakörét képezhetik tekintettel a bemutatott családi paraméterek mellett (családi egység, foglalkozás, tanulmányi végzettség) a családi „mikroklima” és testedzés/sporttevékenységek kapcsolatára.

A KÉZ UJJAINAK SZELEKTÍV ERŐMÉRÉSE

Bretz Károly János¹, Szalay Katalin², Bretz Károly³

(1) Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

(2) Anolis BT, Budapest

(3) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: bretzkarl@hotmail.com

A kéz szorítóerejét néhány sportágban, a kifejtett erők egyik komponenseként vizsgálják. Esetenként csak másodlagos jelentőséget tulajdonítanak ennek az erőnek. Vannak sportágak (például: cselgáncs, birkózás, súlyemelés, kalapácsvetés, tenisz, stb.), melyekben a kéz szorítóereje figyelemre érdemel. Erőmérésre számos berendezést készítettek, amelyek az izometriás, az izotóniás és az izokinetikus erő kifejtés pontos mérését teszik lehetővé. A kéz ujjainak erőmérése kevésbé elterjedt. Jelen munka célja a kéz ujjainak szelektív erőmérése.

A mérésekben 10 egyetemi hallgató vett részt. Átlagéletkor: 21,8±1,23 év. Átlagos testmagasság: 170,6±6,35, testtömeg: 61,5±5,15. Dyna-6 erőmérő készüléket alkalmaztunk, mely az ujjak szorítóerejének szelektív mérésére, illetve a kéz szorítóerejének mérésére alkalmas adapterekkel rendelkezik. Oxycard készüléket használtunk a nyugalmi pulzus és az oxigénszaturáció mérésére. Az erőméréssel párhuzamosan, kiegészítő információként, oxigénszaturációt és nyugalmi pulzust mértünk. Átlagok, szórások: O₂szat = 97,6±0,97%; p = 71±10,43/perc. A vizsgálatok igazolták az új műszer és a metodika alkalmazhatóságát, eddig nem ismert adatokat tártak fel az ujjak erő kifejtéséről, korrelációkról, melyek a kéz és az ujjak erő kifejtései között fennállnak.

**SPORTISKOLÁS ÉS NEM SPORTISKOLÁS,
PREPUBERTÁS GYERMEKEK TESTÖSSZETÉTELÉNEK
ÖSSZEHASONLÍTÁSA BIOIMPEDANCIA MÉRÉSSSEL**

Csányi Tamás¹, Vári Péter¹, Leitem Ágnes²

(1) ELTE Tanító- és Óvóképző Főiskolai Kar, Budapest

(2) INSUmed, Budapest

E-mail: csanyi.tomi@gmail.com

A magas szintű fizikai teljesítőképesség egyik meghatározó tényezője az optimális testösszetétel. Meghatározásának módszerei közül a bioelektromos impedancia analízis (BIA) biológiai értelemben a szövetek elektromos tulajdonságán alapul. Az iskolai testnevelés, az edzés és a gyermekek genetikuma együttesen befolyásolják a testösszetételt, így a biológiai fejlődést. A testösszetételben nem kívánatos a testzsír mennyiségének jelentős növekedése, illetve az aktív sejtállomány mennyiségének csökkenése. A sportiskolák pedagógiai programja minden bizonnyal hatékonyabban segíti az optimális testösszetétel elérését és kialakulását. Feltételezzük, hogy már a prepubertásban jelentősen nagyobb BMI és aktív sejtállomány, és kevesebb testzsír tapasztalható a sportiskolás gyermekeknél, mint a nem sportiskolás gyermekek testösszetételében. Vizsgálatunkban egy budapesti sportiskola (9,00-10,99 éves) komplett negyedik évfolyama (20 leány, 27 fiú), és 5 nem sportiskola teljes negyedik évfolyama (95 leány, 84 fiú) vett részt. Életkoruk átlaga 10,01 és 10,00 év. Az alapvető antropometriai adatokból (TT, TM) kiszámoltuk a BMI-t. A BIA analízis az Akern 101/RJL típusú készülékkel történt. Az azonos feltételeket speciális protokoll biztosította. A statisztikai különbségeket nemenként, a Levene-teszt után kétféle t-próbával határoztuk meg az SPSS 15.0 programmal.

A sportiskolások ('SP') és a nem sportiskolások ('NSP') testmagassága azonosnak tekinthető, míg a testtömeg és a BMI változónál szignifikánsan magasabb értékeket tapasztaltunk a NSP fiúknál és lányoknál. Mindkét nem testösszetételében szignifikánsan kisebb a testzsírtömeg és testzsír-százalék a SP tanulóknál. A zsírtömeg testtömeg százalék, az aktív sejtállomány tömeg és százalék egyaránt, továbbá a testfolyadék százalékos mennyisége is szignifikánsan nagyobb volt a SP gyermekeknél.

A sportiskolás leányok és fiúk jóval magasabb aktív sejtállomány százaléka mellé tehát jelentősen alacsonyabb testzsír-százalék társult, ami igazolta hipotézisünket. A kutatásban részt vevő sportiskola pedagógiai hatásrendszere hatékonyan támogatja a gyermekek testösszetételének optimalizálását, amivel biztos alapot teremt a későbbi magas szintű fizikai teljesítőképességnek.

**GYŐZTES ÉS VESZTES CSAPATOKAT
MEGKÜLÖNBÖZTETŐ KRITIKUS
TELJESÍTMÉNYMUTATÓK MEGHATÁROZÁSA
SZOROS KOSÁRLABDA MÉRKÖZÉSEKEN**

Csátlaj Gábor, Dancs Henriette

*NYME Savaria Egyetemi Központ, Sporttudományi Intézet,
Szombathely*

E-mail: csati@mnsk.nyme.hu

A kosárlabda játékosok megfelelő felkészítéséhez, a legjobb taktika kiválasztásához, a mérkőzéseken meghozott ésszerű döntésekhez az edzőknek tudniuk kell, melyek a sikert meghatározó kritikus játékelemek. Különösen igaz ez szoros mérkőzéseken, ahol a két csapat teljesítménye hasonló. A tanulmány célja azon kritikus teljesítménymutatók feltárása, amelyek segítségével meghatározható a győztes és vesztes csapatok teljesítménye közötti különbség a szoros kosárlabda mérkőzéseken. Az adatgyűjtés a 2007. évi férfi kosárlabda Európa-bajnokság 54 mérkőzésének hivatalos statisztikai adatai alapján történt. Klaszter-analízis alkalmazásával a mérkőzéseket – a szerzett pontok közti különbség alapján – három csoportba soroltuk: szoros, kiegyenlí-

tett és nagy különbségű mérkőzések. A 28 szoros mérkőzésen a két csapat között 9 vagy annál kevesebb pont volt a különbség. A győztes és vesztes csapatok teljesítménymutatóinak összehasonlítása Wilcoxon teszt segítségével történt. Az Európa-bajnokság összes mérkőzését vizsgálva tizenhárom, szignifikánsan eltérő teljesítménymutatót találtunk, a szoros mérkőzések elemzésekor ez hatra csökkent. A szoros mérkőzések elemzése kimutatta, hogy a győztes csapatok szignifikánsan kevesebb 3 pontos dobással kísérleteztek ($p < 0,05$), ezt azonban jobb dobószázalékkal tették ($p < 0,01$). A sikeres büntetődobások nagyobb száma ($p < 0,01$), a magasabb büntetődobó százalék ($p < 0,001$) és a védőleptanók száma ($p < 0,01$) szintén hozzájárult a dobott pontok számának növeléséhez, következésképpen a győzelem megszerzéséhez.

**A NEMZETKÖZI SPORTRENDEZVÉNY-SZERVEZÉSI
PROJEKTEK SIKERE**

– EGY EMPIRIKUS KUTATÁS TAPASZTALATAI

Dancsecz Gabriella

Pannon Egyetem, Veszprém

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

Az utóbbi években egyre nagyobb figyelem övezi a különböző nemzetek sportolójának megmérettetéseit. A közfigyelem és médiaérdeklődés középpontjában állnak a különféle sportversenyek, világ- és Európa-bajnokságok; folyamatos tudósítások követik a szervezés és megvalósítás munkálatait, a rendezés jogáért való küzdelemtől egészen a rendezvény zárásáig és utólagos értékelésig. Egy világverseny előnyös hatásai, gazdasági bevételei és társadalmi vonatkozásai az eseményt szervező sportszövetség és a hazai sportolók mellett a rendező városra, régióra, sőt országra is kiterjedhetnek. A nemzetközi sportrendezvények magyar vonatkozásban is kiemelt jelentőségűek. A sportesemények szervezésében évről-évre bővülő szerepet vállalnak a hazai sportszövetségek. A kutatás témaválasztását elsősorban az motiválta, hogy a nemzetközi sportrendezvények piacán igazán pozitív referenciákkal rendelkező magyar sportszervezésben a menedzsment eszközök és módszerek alkalmazása által hatékonyabbá váljon a sportrendezvények szervezési gyakorlata, és növekedjen a szervezetek versenyelőnye a rendezési jogokért vívott küzdelemben. A sportrendezvény-szervezési projektek eredményesebbé tételéhez meg kell ismernünk a sikeresség megítélésében szerepet játszó kritériumokat és szempontokat, hiszen ezek bázisán kerülnek értékelésre a sportrendezvények, illetve fel kell tárunk, hogy melyek azok a sikertényezők, szervezési megoldások és menedzsment módszerek, amelyek hozzájárulnak a hatékony és eredményes szervezéshez és megvalósításhoz. A kutatás célkitűzése Magyarországon, valamint a kiválasztott európai országokban szervezett világ- és Európa-bajnokságok sikertényezőinek, illetve a siker megítélésében szerepet játszó kritériumainak azonosítása, továbbá azon tényezők összegyűjtése, amelyek meghatározzák a nemzetközi sportrendezvény-szervezési projektek sikerességét. A kutatás egyrészt a nemzetközi sportrendezvények szervezésére vonatkozó empirikus felmérésre épül, amely során kvantitatív módszereként elsődleges kérdőíves adatgyűjtés és statisztikai elemzések kerültek alkalmazásra. Másrészt, a mélyebb problématerületek és a statisztikai úton nem kimutatható területek vizsgálatára kvalitatív módszerként mélyinterjúkon és másodlagos adatokon alapuló esettanulmányok lefolytatása történt meg. A sikeres sportrendezvény-szervezési projektek megvalósításához a szervezeteknek meg kell ismerniük a sikeresség megítélésében szerepet játszó kritériumokat, melyek között jelentős szerepet tölt be a megfogalmazott célkitűzések teljesítése, az érintettek elégedettségének elérése, valamint a hosszabb távú pozitív hatások. A hatékony és eredményes szervezéshez pedig a technikai megoldások, és módszerek mellett figyelmet kell fordítaniuk

a szervezőknek a humán területre, a kapcsolatokra, a kommunikációra és a kooperációra egyaránt, amelyek szerepe úgy tűnik, egyre inkább előtérbe kerül, és meghatározóvá válik.

SPORTTURIZMUS KUTATÁS SZLOVÁKIÁBAN

Dobay Beáta

Selye János Egyetem Komárom, (SK)

E-mail: dobay.beata@selyeuni.sk

A sportturizmus kutatása a nemzetközi törekvésekhez hasonlóan Szlovákiában is aktuálissá vált. Egy átfogó vizsgálat indult 2004-ben az ország sportturisztikai adottságai jobb megismerésére, mely általában jó feltételeket kínál a nyári és a téli turizmus számára.

Környezetkutatási eredményeink azt mutatják, hogy a folyamatosan fejlődő turizmusban a földrajzi adottságok csupán részben kiaknázottak, mert a szolgáltatók is és a turisták is kevés információval rendelkeznek. A lakosság üdülési szokásait elemezve megállapítottuk, hogy az ország a turizmus élénkítése érdekében már az oktatási rendszer csatornáin is informál és oktat, amely kihat felnőttkori üdülési szokásaikra. Oktatási programjaikban kötelező feladat a téli és a nyári sporttáborozás, mely a mai napig jelentősen támogatott. A sportturizmus ágazat fejlesztésében ugyanakkor elmaradásokat tapasztaltunk. A szolgáltatások árának növekedését nem mindig követte az infrastruktúra fejlesztése, amely a turisták biztonságos és élményt adó kikapcsolódását szolgálja. Hasonló elmaradást tapasztaltunk a felnőttek nyári üdülési szokásaiknak elemzésekor. A megfelelő hazai kínálat hiányában inkább a külföldi lehetőségeket választják.

GYORSÍTHATÓ-E A RESTITÚCIÓ VIOFOR JPS-S MAGNETOSTIMULÁCIÓVAL?

Dobos József¹, Györe István², Szűcs Adrienn³

(1) Országos Sportegészségügyi Intézet,

Sportsebészeti osztály, Budapest

(2) Országos Sportegészségügyi Intézet, Kutató osztály, Budapest

(3) Sugó-Med Kft. Foglalkozás-egészségügyi Központ, Baja

E-mail: dojudoktor@t-online.hu

Azokban a sportágakban, amelyekben a verseny során a sportoló egy nap alatt több alkalommal szerepel, kiemelt jelentősége van a gyors restitúciónak. A több, klasszikus módszer mellett, számos alternatív módszer is megjelent, azonban nem mindegyik hatásosságáról van kontrollcsoportos objektív felmérés. A vizsgálat célja a Viofor JPS magnetostimulációs készülék restitúcióra gyakorolt hatásának felmérése.

Két alkalommal elemeztük 3-5 fős csoportnál a tejsav koncentrációt. Mintavételi időpontok: a kajak-ergométeres terhelés előtt és után, a megnyugvás 5. és 60. percében. Viofor JPS készülékkel két különböző programmal végeztünk kezelést 2006-ban és 2007-ben egy csoporton. A másik csoportot placebo programmal kezeltük, harmadik csoporton nem végeztünk kezelést. A kezelt csoportban a terhelés után 60 perccel a tejsav koncentráció nagyobb mértékben csökkent, mint a placebo programmal kezelt, vagy a nem kezelt csoportban. Adataink alapján a Viofor JPS-I végzett magnetostimuláció alkalmas a restitúció gyorsítására.

ARANYLÁZ: SPORT ÉS NEMZETI IDENTITÁS A MAGYAR TÁRSADALOMBAN

Dóczi Tamás

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: doczi@mail.hupe.hu

A kommunikációs rendszerek fejlődésének, illetve a munkaerő-piaci határok eltörlésének köszönhetően a sportban korábban meghatározó, nemzeti keretek halványulni látszanak és helyükbe egy olyan globális sportszintér lép, amelyben a nemzet, mint szervező elem szerepe csökken. A nemzeti identitás sokféleképpen kifejezésre jut a sporteseményeken, a közösségi élmények erősíthetik a nemzeti összetartozás érzését. Jelen előadás célja a nemzeti identitás és a sport viszonyának feltérképezése a magyar társadalomban, a vonatkozó dokumentumok, valamint egy survey módszerrel a magyar felnőtt lakosság reprezentatív mintáján (n=1027) végzett vizsgálat alapján. A kérdőív a magyar lakosság sporttal kapcsolatos attitűdjeire, ezen belül a nemzeti identitás különböző aspektusaira koncentrált. Az élsportolók sikerességét a sportpolitika és a sportsajtó különböző fórumokon hangsúlyozza, és ez a lakossági véleményekre és elvárásokra is hatással van.

Az eredmények rámutatnak arra, hogy a magyar társadalom többsége számára a sportsikerek fontosak, sikertelenség és botrányok esetén ugyanakkor, csökken az azonosulás. A nemzeti identitás élsporthoz nem köthető aspektusai kevésbé jelennek meg, annak ellenére, hogy ezek a versenysport eredményességétől függetlenül is erősíthetik a nemzet integrációját. Mivel – ahogy a pekingi olimpia eredményei is jelzik, – a globális sportszintéren az élsport sikerességének fenntartása egyre nehezebb, érdemes lenne a versenyhez kevésbé kapcsolódó területeken is kihasználni a sport integratív erejét.

UTÁNPÓTLÁSKORÚ KÉZILABDÁZÓ LÁNYOK TESTALKATI JELLEMZŐI

Farkas Anna¹, Somogyi Annamária², Pádár Ildikó², Szarka Éva², Szmodis Márta¹, Szóts Gábor¹

(1) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) FTC, Budapest

E-mail: farkas@mail.hupe.hu

A gyermekek testi fejlődése sokrétű genetikai, társadalmi és gazdasági hatás összehangolt eredményeként jön létre. Véleményünk szerint is, az egyik legjelentősebb a rendszeres testmozgás és sportolás által generált, a spontán fejlődést támogató, kedvező hatások összessége.

Előadásunkban fővárosi, kézilabdázó leányok (N=118) testalkati vizsgálatának eredményeiről számolunk be. A menarche-státusz alapján prepubertás (n1=70) és pubertás korú (n2=48) alcsoportokat alakítottunk ki. A vizsgáltak naptári életkora 10 és 15 év között volt. A menarche kort a leányok által közölt dátumok alapján számoltuk ki. A testalkati jelek leírásához összesen 24 testméretet vettünk fel a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait követve (Weiner és Lurie, 1969). A növekedési típus indexeit Conrad (1963), a testzsírtartalom becslését Parizková (1977) módszerével, a testösszetétel négy-frakciós vizsgálatát Drinkwater és Ross (1980) útmutatásai alapján végeztük el. Biológiai fejlettségi korukat a morfológiai korról, testméretek felhasználásával becsültük (Mészáros és Mohácsi 1983).

A pubertáskorú csoportban a leányok menarche-kor átlaga 11,86 év volt, amely lényegesen kisebb a korábbi, magyarországi referencia-értéknél és a sportolóknál jellemző átlagoknál is. Ezek alapján a leányok a korán-erő kategóriába sorolhatók. A csoportok naptári életkora jelentősen eltért a pubertáskorúak javára, de mindkét csoport biológiailag kisse előretartó. A prepubertás korú alcsoport nyúlánkbab

volt, kisebb csont-izomrendszeri fejlettséggel rendelkezett, ami a naptári korral egyszerűen magyarázható eredmény, bár ezek az értékek meghaladták a nem sportolók átlagait. A prepubertás-korúaknál minden vizsgált bőrredő konzekvensen kisebb volt, mint a pubertáskorba lépett leányoké. A két alcsoport testzsír aránya közötti mindössze 1% különbség nem volt lényeges és feltehetően a nagy varianciából adódott. Ugyanakkor a másodlagos nemi jellegek megfigyelése alapján, a több leánynál is valószínűen hamarosan bekövetkező menarche is elfedheti a valódi, testméretekben is egyértelműen kifejezhető különbségeket.

INTERNATIONAL INPUT IN THE PROJECT OF RE-STRUCTURING PHYSICAL EDUCATION IN QATAR

Farkas Judit

Semmelweis University,

Faculty of Physical Education and Sports Science, Budapest

E-mail: farkasj@mail.hupe.hu

The case of re-structuring physical education in Qatar is an example for international co-operation of experts. Due to the fact that most nations where the education system has been extensively developed in the last decades utilize the Anglo-Saxon schooling model, physical education is under-represented. Qatar has all the necessary elements to run a high-level physical education programme, except the educational policy to bring it up to the level of the core subjects. The Gulf state's economy grew as one of the fastest, for 2008, the nominal GDP was up by 44 percent to QR372.4bn (\$80,000 per capita), compared to 2007. The financial sources made it possible to launch the ambitious reform program titled "Education for a New Era", which provides Qatar with a modern world-class educational system. Initiated in 1998, the project is crucial to the success of the other reforms that are taking place. Until the mid-1990s, Qatar's public educational system was highly traditional, and not completely able to enhance students' knowledge and skills needed for a modern workplace. The comprehensive, long-term educational reform project is based on four pillars: autonomy, accountability, variety and choice. School autonomy allows schools and teachers to be innovative in their approach to meet the needs of students and parents, within a framework of curricula based on international standards. Government-funded independent schools adopted new curricula in Arabic, English, math and science. Physical education is not at the core of the Primary and Secondary curriculum, just like it is not there yet in the UK. The educational reform adopted several elements of the UK system, however in physical education not all aspects were examined and utilized from the UK. In Qatar there are over 100 independent schools opened until 2009, all with sports halls. Also, the old schools buildings also are equipped with sports facilities, providing the pupils with the opportunity to participate in physical education programmes. The problem physical education is facing in Qatar is the lack of National Physical Education Curriculum and the education law enforcement to prepare and work according to local curricula.

A FEJLESZTŐ ÉRTÉKELÉS: AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

F. Mérey Ildikó

Budapesti Műszaki Főiskola, Testnevelési és Sport Intézet, Budapest

E-mail: feherne.ildiko@kgk.bmf.hu

A pedagógiai értékelés és minősítés alapvető funkciója a teljesítmény és a viselkedés megmértetése. A pedagógiai értékelés/minősítés információkat ad a nevelési célok megvalósulásának szintjéről, támogatja a tanuló fejlődését/fej-

lesztését. A hazai és a nemzetközi szakirodalom általában háromféle értékelési módot különböztet meg:

- minősítő értékelés/teljesítménymérés, (azt mutatja meg, hogy egy adott, kívánatos szinthez képest hogyan teljesít valaki),
- diagnosztikai értékelés (arra szolgál, hogy a pedagógiai folyamatot eredményesebbé tegye, feltárja a tanulócsoporthoz/ritkábban a tanuló előismereteit, hiányosságait),
- fejlesztő értékelés, (célja nem a minősítés, hanem a tanulási hibák és nehézségek differenciált feltárása, a tanulási folyamat – a tanuló – segítése, fejlesztése, a javítási lehetőségek számbavétele). A fejlesztő értékelés magát a tanulási folyamatot segíti, formálja, a tanulást támogatja.

A fejlesztő értékelés előnyei:

- A tanuló fejlődését, egyéni haladását értékeli, a kudarcait, illetve az elért sikereket jelzi vissza a tanár, a tanuló és a szülő számára egyaránt. Az értékelés lényege valóban maga a fejlesztés, hiszen a diákok önfejlesztésére, énképére, önértékelésére is hat.

- Olyan tanulási környezetet teremt meg, amelyik figyelembe veszi a tanulók egyéni képességeit, szükségleteit. A tanárok tudatosan megtervezik a tanuló személyre szabott fejlődéséhez szükséges eljárásokat és eszközöket.

David Miliband, iskolaügyi miniszter egy észak-angliai konferencián tartott előadásban az alábbiakat hangsúlyozta: „Minden egyes gyermeknek megadatik, hogy a lehetőségeihez mérten a legjobb legyen, függetlenül a tehetségétől és a háttérétől, ez nem a kiválóság elleni merénylet; hanem annak megvalósítása.”

A tanuló fizikai állapotának pedagógiai értékelését, minősítését olyan folyamatnak tekinthetjük, amelyben összefüggéseket keresünk a kitűzött cél/célok \Rightarrow a fejlesztési folyamat (tudatos fejlesztés, szükség esetén felzárkóztatás) és \Rightarrow az adott, aktuális állapot között. A közoktatás területén a tanulók fizikai állapotának fejlesztési célja: egészséges létezés stabil megtartásához szükséges Hungarofit „Közepes” fitességi kategória elérése, majd megtartása. Ha már tudjuk a célt – az országos standardot – akkor a tanulóknak (és a szülőknek) nem találgatni kell, hanem tudják, mit kell tenniük gyermekük egészségének megőrzése, illetve szükség esetén fejlesztése érdekében.

A pillanatnyi edzetségi állapotnak megfelelő, személyre szabott képesség szerinti differenciált terheléssel és az ehhez igazodó fejlesztő értékeléssel (és annak részeként megjelenő folyamatos visszajelzéssel), az oktatásban eltöltött évek alatt, valamennyi fiatal számára azonos életésélyt biztosíthatunk a felnőtté válásig. A fejlődést ösztönző értékelési forma a testnevelést tanító pedagógusok körében egyre népszerűbb, de ma még nem eléggé objektív és szemléletben sem egységes. Előadásommal a tantárgyból való előmenetel fejlődésösztönző objektív – egységes szemléletű – értékeléséhez, az iskolai testnevelés egészségfejlesztő/egészségmegőrző hatásának tudatos javításához, és a tantárgy vonzóbbá tételéhez kívánok szakmai segítséget adni.

SPORTOLÓI TRIÁSZ KIALAKULÁSÁNAK VESZÉLYE KÖZÉPISKOLÁS BALETT TAGOZATOS NÖVENDEKEKNÉL

Fogarasi Gabriella, Ockenfusz Enikő

Pécsi Tudományegyetem Testnevelés

és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: fogarasi@gamma.ttk.pte

A női sportoló triász szindróma tünetei (a táplálkozási zavarok, a vérzési rendellenességek és az osteoporosis) bizonyos populációknál egyre gyakrabban fordulnak elő. Azoknál a sportágaknál és művészeti ágaknál (ritmikus gimnasztikázóknál, tornászoknál, balett táncosoknál, korcsolyázóknál) lehet számítani kialakulására, melyeknél a vékony testalkat, az alacsony testzsír százalék alapvető követelmény. A nagy edzésterhelés mellett folytatott elégtelen táplálékbevitel miatt a szervezet átáll a zsírszövet (sőt extrém esetben

akár az izomfehérje) égetésére, az alapanyagcsere erősen lelassul. A szervezet minden élettani mechanizmust, amit csak lehet, takarékra állít. Leállítja, vagy jelentősen korlátozza a menstruációt. A szervezet hormonháztartása úgy módosul, hogy ne következhesen be terhesség, mert az súlyos következményekkel járna mind az anyára, mind a magzatra nézve.

Vizsgálatunkban a Pécsi Művészeti Szakközépiskola táncművészeti tagozatának növendékei (22 fő), valamint a pécsi 500-as Szakmunkásképző Intézet tanulói (24 fő) vettek részt. Testtömeget, testmagasságot, testszír százalékot mérünk, testtömeg indexet számoltunk. Négy kérdőívet töltöttek ki a résztvevők: EAT 26 (Evési Attitűdők Tesztje), EDI (Evészavar Kérdőív), valamint egy kérdőívet a vérzéskimaradások gyakoriságának meghatározására és csonttörésekkel kapcsolatban, az utolsó kérdőív a táncosok testalkatával és fogyókúrákkal kapcsolatos kérdésekből állt.

A tánctagozatosok átlagéletkora 17,2 év, magassága 166,2cm, testtömege 52,2kg, testtömeg indexe 18,9, testszírtartalma 16,6%, a menstruáció kezdete 13,6 év. Fogyni szeretne 73,6%, hõhulláma van 37,1%-nak, törése volt 36,4%-nak. Az EAT-26 kérdőív alapján 31,8 % került a magas kockázatot jelentõ 20 pont fölé. Az EDI kérdőívénél 18%-nál találtunk küszöb értéket meghaladó válaszokat. A megkérdezettek 82%-a elégedetlen az alakjával. A kontrollcsoport átlagéletkora 17,1 év, magassága 165,1cm testtömege 58,8 testszírtartalma 22,3%, menarchekora 12,4 év. Fogyni szeretne 54,2%, hõhulláma van 25%-nak, törése volt 29,2%-nak. Az EAT-26 kérdőív alapján 2 fő került a magas kockázatú tartományba, az EDI kérdőív alapján 16,6%.

A tánctagozatos növendékeknek szükségük lenne dietetikus szakember és sportorvos segítségére, hogy megfelelő vizsgálatokban és tanácsadásban részesüljenek, mert a kockázatok a táplálkozási zavarok, vérzési rendellenességek és osteoporosis kialakulásának tekintetében magasabb a nem táncos, nem sportoló mintához képest.

SPORTFOGYASZTÁS, MINT A KULTURÁLIS FOGYASZTÁS VÁLFAJA A MAGYAR NÉPESSÉG ÉLETVITELÉBEN

Földesiné Szabó Gyöngyi

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: foldesi@mail.hupe.hu

Magyarországon az államszocializmus időszakában a sport manipulált és mesterségesen felerősített bel- és külpolitikai funkciói következtek, különösképpen az érdeklődés elterelésére került az élsport és hatalmas szurkolótáborra. Miután azokban az években az ország elszigeteltsége, a demokratikus jogok korlátozása és az általános szegénység miatt a szabadidő eltöltésének alternatívái beszűkültek, a sportfogyasztás a lakosság szórakozásának egyik fő forrása volt. Akkoriban mikro-, mezo- és makroszinten egyaránt észlelhető volt a sport integratív ereje. Az 1989-1990-es politikai és gazdasági rendszerváltást követően a szurkolók társadalmi szerepe, nagyságrendje és szubkultúrája fokozatosan átalakult. A hazai sportban mégis jó néhány társadalmi érdekű döntés kiindulópontja az a feltételezés, hogy a „sport-szerető magyar nép” értékrendjében a sportfogyasztás, mint a kulturális fogyasztás válfaja változatlan helyet foglal el, a lakosság folyamatosan kitüntetett érdeklődéssel követi nyomon a magyar sportolók hazai és nemzetközi szereplését.

Az előadás célja, hogy feltárja: milyen mértékben és milyen formában van jelen a sportfogyasztás a magyar népesség életvitelében napjainkban; és hogyan befolyásolták a különböző politikai, gazdasági, társadalmi és sportbeli tényezők a közelmúltban a fogyasztói kultúra alakulását a magyar sportban. Az előadás 2007 decemberében, országos reprezentatív mintában survey módszerrel végzett kutatás adataira épül. A vizsgálat alapsokaságát a 18 év feletti magyar népesség jelentette. A minta elkészítéséhez többlépcsős, ará-

nyosan rétegzett, valószínűségi mintavételi eljárást alkalmaztak (N=1027). Az adatgyűjtés strukturált, személyes interjúval, az adatfeldolgozás az SPSS program felhasználásával történt.

Az eredményeket a szerző az alábbi dimenziók mentén mutatja be: a) a hazai sportfogyasztók főbb csoportjainak (sportesemények látogatóinak, sportújságok olvasóinak és a televíziós sportműsorok nézőinek) demográfiai és szociológiai jellemzői; b) esélyegyenlőség és sportfogyasztás; c) sportfogyasztói értékek, attitűdök és magatartások; d) a sportfogyasztásra ható politikai, társadalmi, gazdasági és globalizációs tényezők. A megbeszélésben és a következtetésben az előadó kiemeli: hamis illúzió azt vélelmezni, hogy az egykor volt közel össznépi érdeklődés a sport és a magyar sportolók teljesítménye iránt töretlen és lankadatlan. „A sportszerető magyar nép” mítoszának kivetítése egy az egyben napjainkra államszocialista örökség, amellyel ideje szembenézni és túllépni rajta. A politikai és gazdasági átalakulás társadalmi következményei, a kulturális globalizáció hatásai és mindezekkel összefüggésben a fogyasztói szemlélet térhódítása, a fogyasztás szabadságának manipulálása, valamint az irányított kényszerfogyasztás a sportban is módosították a fogyasztási szokásokat. A magyar nép beállítódása a sportfogyasztás iránt és tényleges fogyasztói magatartása alaposan átalakult. A sportfogyasztás már nem foglalt el olyan előkelő helyet a magyar lakosság értékrendjében, mint pár évtizeddel korábban. Az iparágá vált élsport veszített vonzerejéből, ritkán adja azt a többletet, azt a katartikus élményt, amit azelőtt gyakran nyújtott. A mai Magyarországon a sport már a fogyasztás szintjén sem közkinccs, hozzáférhetősége egyértelműen korlátozott, az esélyegyenlőség ezen a téren is markánsra vált.

A KARDIOLÓGIAI PREVENCIÓ ÉS REHABILITÁCIÓ FONTOSÁGA EGY KÍSÉRLETI PROGRAM TÜKRÉBEN

G. Noé Judit¹, Dósa Andrea¹, Ránky Márta², Pavlik Gábor²

(1) FourMed KFT-Pannon Egyetem, Veszprém

(2) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: noejudit@chello.hu

1990 és 2020 között a fejlődő országokban férfiak és nők esetében is az iszkémiás szívbetegség több mint 125%-kal növeli a mortalitási mutatókat (Zaller, 2004). A helytelen táplálkozás, a túlsúly, a mozgáshiány, a stresszfaktorok keringési és pszichés betegségekhez vezethetnek (Apor, 2008). Sajnos hazánkban emelkedő tendencia érvényesül a kardiológiai és különösen kísérő betegségei (obesitas, hypertonia, DM, stb.) tekintetében. A gyógyítás három alappillére, a klasszikus hármass felosztás összefonódása (prevenció, gyógyítás, és rehabilitáció) ma már nem új gondolat. A megelőzés minden esetben talán a leghatásosabb „módja” a rehabilitációnak.

A prevenció, a mozgásterápiás kezelés és az utógondozás összekapcsolásának egyik lehetőségét mutatja be a FourMed KFT orvosai és a Pannon Egyetem Testnevelés Tanszékének munkatársai által kidolgozott program. Ennek keretén belül a páciensek a szűrés után a terapeutákkal aktívan együttműködve egyénre szabott, pulzuskontrollált /folyamatosan monitorizált mozgásterápiás tréningeket végeznek. A programban 25 páciens vett és vesz részt folyamatosan. A vizsgált jellemzők: anamnézis, rizikófaktor kutatás, kardiológiai szűrővizsgálat (nyugalmi EKG, Ergoline kerékpárral végzett terheléses teszt, Bruce-protokoll alapján), utógondozás.

A programban a kezdetektől részt vett egyének értékeinek javulása jelentős (két éves nyomkövetés, heti 3-4x45-60 perces tréninget végzők esetében), de nagyon fontos megemlíteni az új páciensek optimális mozgásprogramjának megtalálását, életmódjuk, egészségtudatos magatartásuk kiala-

kítását, mely hosszabb távon a rizikófaktorok csökkenését, könnyebb stresszkezelést és -tűrést, nyugodtabb életvezetést szolgálhat. Az oxigén-fellevő képesség javulása a heti 3-szor edzőknél 6-8 hét alatt 50%-os (!) volt (rel.VO₂ előtte: 26,5ml·kg⁻¹·min⁻¹, utána: 39,7 ml·kg⁻¹·min⁻¹). Akik kétszer végeztek aerob tréninget hetente, 35%-kal jobb lett az oxidatív kapacitásuk. Javultak nyugalmi pulzus és a vérnyomás értékeik. Nyugodtabb alvásról és a stresszhelyzetek könnyebb megoldásáról számoltak be a betegek. Jobb lett általános közérzetük és az anyagcseréjük is gyorsult, normalizálódott a kalória-bevitel és fogyasztás.

A kardiovaszkuláris rizikófaktorok csökkentésének egyik kiváló lehetősége a pulzuskontrollált és személyre szabott program alapján végzett aerob (cardio) edzés, minimum heti 2-3, optimális esetben 4-5 alkalommal. Végezetül érdemes a gazdasági szempontokat is megfontolni, hisz például az USA-ban minden egyes erre fordított dollár hatszorosan térül meg a társadalomnak. A megelőzés mindig sokkal olcsóbb, mint a már meglévő betegség kezelése!

KUVAITI ÉS MAGYAR ÉLVONALBELI/VÁLOGATOTT ÉS NB II-ES FÉRFI KÉZILABDA JÁTEKOSOK PÁLYATESZTJEINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA
G. Noé Judit¹, Ránky Márta², Mocsai Lajos², Pavlik Gábor²

(1) Pannon Egyetem, Veszprém

(2) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: noejudit@chello.hu

Magyarországon 2007 decembere óta több nemzetközileg is elismert, hazai kutató bevonásával indult el az a program, amely kézilabda játékosok edzés- és mérkőzés hatékonyságának vizsgálatával és ismételt pálya, valamint labortesztjeik összehasonlító elemzésével foglalkozik. Fontos tény, hogy teljesen másképp regenerálódnak és készül két mérkőzés között az adott csapat játékosállománya fizikálisan és pszichikailag egyaránt, valamint a csapatokon belül is nagy egyéni különbségek tapasztalhatók. A munkacsoport 2008-ban tesztelte az itt edzőtáborozó kuvaiti férfi csapatot is.

A kuvaiti és magyar sportolók azonos tesztekben elért eredményeinek összehasonlítása, az egyének (poszt-specifikus) és csapatok teljesítményének elemzése és értékelése, a mérkőzésen és edzéseken. Az elemzett változók: életkor, testtömeg, testmagasság, testösszetétel-, artériás középnyomás, ismételt inga-futás és hurok-tesztek, monitorizált, regisztrált edzés-, és mérkőzésvizsgálat 40 magyar és 20 kuvaiti sportolónál. Eredmény-feldolgozás Statistica 7.0 programmal, POLAR Precision Performance szoftverrel. Csapatátlagokkal számoltunk, elemeztük a posztokat is.

Az állóképességi próbákban jelentős a különbség a hosszok és az elért legnagyobb sebességek tekintetében (Inga-futás kuvaiti csapat (k) 85x20m, magyar élvonalbeli (m1) 98x20m, magyar NB II (m2) 101x20m, sebességek: k=13km·h⁻¹, m1=13,8 km·h⁻¹, m2=14 km·h⁻¹). Az ehhez tartozó oxidatív kapacitás jelentősen jobb az m1-es csoportban, ez szignifikáns összefüggést mutatott a tömeggel és testsírtartalommal (TS, TZs, relatív VO_{2max} k=86kg, 17,2kg, 50ml·kg⁻¹·min⁻¹, m1=101kg, 18,7kg 56,25ml·kg⁻¹·min⁻¹, m2=84kg, 14,8kg, 51,7ml·kg⁻¹·min⁻¹). Kiemelkedő VO₂ értékeket az átlóvó és szélső posztokon játszó játékosok esetében regisztráltunk, leginkább a magyar él és második vonalban (m1 rel. VO_{2max} szélsők: 65ml·kg⁻¹·min⁻¹, átlóvók: 63,5ml·kg⁻¹·min⁻¹). A próbákban elért HRmax érték az átlag HR-rel és a vérnyomással, valamint a testmagassággal szignifikáns összefüggést mutatott, illetve ezen értékek egymástól nem tértek el jelentősen a három csapatban sem (k=194bpm, 138/85Hgmm, 185cm; m1=195,3bpm, 135/84Hgmm, 197cm, m2= 130/82Hgmm, 186cm).

A magyar élvonalbeli csapat sportolói a különböző próbákban kiemelkedően teljesítettek, valószínűleg azért is, mert

több mint egy éve pulzuskontrollált edzéseket végeznek. A kuvaiti csapatnál gyors pulzusmegnyugvásokat regisztráltunk. Az NB II-es magyar csapat játékosai is magas szinten teljesítettek az állóképességi próbában, de elmaradtak a sportág-specifikus Hurok-tesztben. A csapatsportok területén minőségi fejlődést tudunk elérni, ha individuálisan és pulzuskontrollal fejlesztünk, így optimális csapatszerkesztéssel és hatékonyabb játék érhető majd el edzéseken és (tét)mérkőzésekben.

MOTORIKUSAN JÓL FEJLETT GYERMEKEK AZ ELSŐ ÉS MÁSODIK GYERMEKKORBAN

Gaál Sándorné, Farnos István

Szent István Egyetem Pedagógiai Kar, Szarvas

E-mail: gaalne@szv.tsf.hu

A második gyermekkor végére a gyermekek két igen fontos fejlődési szakaszon jutottak túl. Egyéni tulajdonságaiknak és a környezet hatásainak eredményeként elérték egy adott fejlettségi szintet. Továbbfejledésük erre a szintre épülhet és teljesebbé válhat az ifjúkor végére. Nem érdektelen tehát áttekinteni motoros teljesítményük színvonalát, a korábban végzett vizsgálatunk alapján. 1834 gyermeket (989 fiút és 848 leányt) vizsgáltunk, akik 5-11 évesek voltak (Farnos István és Gaál Sándorné, 2007). A gyermekek valamennyi tesztben elért teljesítményéhez a percentilis értékek alapján hozzárendeltünk pontokat, majd ezeket összegeztük. Az összesített pontszám alapján a gyermekeket extra, kiváló, jó, közepes és gyenge kategóriákba soroltuk, és megállapítottuk a kategóriákban való eloszlás gyakoriságát. Választ kerestünk arra is, hogy mely tesztek befolyásolják a legnagyobb mértékben az összesített pontszámot. Az elemzés rámutatott arra, hogy a motorikusan jól teljesítő gyermekek viszonylag korán felismerhetők. Ez lehet az alapja a tehetségek felismerésének, gondozásának és fejlődésük elősegítésének.

VIZSGÁLAT A MAGYAR LAKOSSÁG SIÉLÉSI SZOKÁSAIRÓL
Gaálné Starhon Katalin

Veszprém, Pannon Egyetem, Veszprém

E-mail: starhonk@almos.vein.hu

Magyarország nem rendelkezik olyan si-kultúrával, mint például a szomszédos országaink közül Ausztria, Szlovákia vagy Szlovénia. Hiányoznak azok a földrajzi adottságok is, amelyekkel a szomszédos országok rendelkeznek. Ezért többségünk a külföldi sípályákat választja (Stani, 2005). Ismert ugyanakkor, hogy a globális felmelegedés kedvezőtlen hatást jelent a Föld sípályáira, Magyarország a jövőben a mediterrán éghajlati hatás valamelyikének uralma alá kerülhet (Vahava, 2006.), mégis a kereslet folyamatosan növekvő (Bánhidi et. al. 2008). Ennek ellenére külföldön is és hazánkban is az utóbbi pár évben hatalmas pénzmennyiségeket fordítottak új, illetve a már meglévő sípályák felújítására, fejlesztésére.

A kedvezőtlen tendenciák nyomán felvetődik a kérdés, hogy: – A magyar síelőket eltántorítják-e a meteorológiai hírek? Nagyobb távolságokat tesznek-e meg a jobb hóviszonyok érdekében?

– Milyenek jelenleg sportolási szokásaik, hol, milyen költési szokásaik vannak?

– Milyen bevételt jelent a gazdaságok számára a síturizmus iránti igény növekedése?

A kérdések tisztázására vizsgálatot indítottunk a 2007/2008-as síszezonban, miszerint 521 sízőt kérdeztünk meg üdülési, sportolási szokásaikról. Az adatfelvételre Ausztriában, Magyarországon, Olaszországban, Szlovákiában és Szlovéniában került sor. Első eredményeink alapján elmondhatjuk hogy: A síturizmus jó bevételi forrásokat je-

lent a nemzetközi és a hazai turizmus számára. A sielők érdeklődése továbbra is növekvő, mely az igényszintek növekedésében is jelentkezik. Növekszik például a kiegészítő programok iránti kereslet. A sziturizmust kiszolgáló kereskedelmi szegmens érdekelt a turizmus ezen ágának fejlesztésében.

A sportturizmus ezen ágának fejlesztéséhez jelenleg kevés objektív eredmény található, ezért további kutatási adatokra van szükség a marketing, a gazdasági hatások, a turisták elvárásai és képességei, sikerélményeik, illetve kudarcaik jobb megismerésére.

A „SPORTOLÓ NEMZET” VÍZIÓJA

– A „NEM-SPORTOLÓ NEMZET” VALÓSÁGA

Gál Andrea

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: gala@mail.hupe.hu

A magyar lakosság szabadidő-sportolási szokásairól az utóbbi két évtizedben több felmérés is készült; ezek jellemzően olyan szociológia változók mentén hasonlították össze a testmozgás jellemzőit, mint az életkor, a nem, az iskolai végzettség, és a lakóhely. A kutatások eredményei alapján lehetőség nyílt azon olyan társadalmi csoportok meghatározására, amelyek jellemzően nagyobb sportolási hajlandóságot mutatnak, illetve amelyek nagymértékben kiszorulnak a szabadidős sportlehetőségekből. Ez utóbbi különösen azért fontos, mert a rendszeres testmozgásban részt nem vevők különösen veszélyeztetettek a civilizációs betegségek tekintetében. Ilyen csoportnak lehetett tekinteni az idősek, az alacsony iskolai végzettségűek és a kisebb településen élők mellett a nőket, akik a vizsgálatokban mindig alacsonyabb sportolási hajlandóságot mutattak férfitársaiknál.

Az előadásban a szerző bemutatja a magyar nők és férfiak szabadidő-sportolási szokásairól készült legfrissebb vizsgálati eredményeket, amely a 2007-es ISSP (International Social Survey Programme) nemzetközi összehasonlító kutatás, TÁRKI által végzett adatfelvételéből származnak. Az 1027 fő által kitöltött kérdőív kérdéseire kapott válaszok statisztikai analízise révén lehetőség nyílt egy, az egész lakosságra vonatkozó alapos állapotfelmérésre, ezen belül pedig a nők és férfiak testmozgási szokásainak összehasonlítására. Az eredmények azt jelzik, hogy a magyar lakosság szabadidejében még mindig jellemzően passzív, 32% soha, semmilyen sportjellegű tevékenységet nem végez, a sportolók esetében azonban újdonság, hogy a nők összességében a férfiaknál nagyobb arányban számoltak be heti többszöri vagy mindennapos testmozgásról. A rendszeresen testmozgást végző nők legfontosabb motivációs tényezőként (férfitársaikhoz hasonlóan) az egészségvédelmet, az emberekkel való közös együttlételet illetve a sport esztétikus külsőhöz való hozzájárulását jelölték meg. A magasabb iskolai végzettség nagyobb sportolási hajlandóságot eredményez, és különösen igaz ez a nők esetében.

A legfrissebb adatok és a korábbi kutatási eredmények összevetése alkalmat ad arra is, hogy a szerző röviden elemezze az elmúlt időszak gazdasági és társadalmi változásainak szabadidősportra gyakorolt hatását.

TESTEDZÉS TÍPUSOK ÉS MOTIVÁCIÓS INDÍTÉKOK A SPORTTEVÉKENYSÉGEKBEN

Gáspár Zoltán¹, Szabó Attila^{1,2}, Bősze Júlia¹, Váczi Márk¹, Balogh László¹

(1) Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai

és Pszichológiai Kar, Testnevelési és Sport Központ, Budapest

(2) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

E-mail: gaspar.zoltan@ppk.elte.hu

A rendszeres sportolás, illetve testedzés az egészséges életmód egyik legfontosabb része. Ennek népszerűsítése olyan motivumokon alapszik, amelyeket a potenciális résztvevők erős indítéknak nyilvánítanak a sportolás elkezdésében is és annak a folytatásában is. Az eddigi tanulmányok, amelyeknek nagy része külföldi, csak specifikus populációkat képviselő mintákban tanulmányozták a sportolási motivumokat, mint például meghatározott sportokban (ökölvívás, torna, futball, stb.). A rekreációs sporton belül is csak általános megközelítéssel vetették fel a kutatási kérdést. A jelen tanulmány figyelembe vette azt a tényt, hogy a sportolási szokások függenek a testedzés típusától, illetve formájától (csapat-egyéni, szervezett-kötetlen, verseny-szabadidő), melyeknek különböző motivációs indítékai lehetnek. Az adatfelvételt több, véletlenszerűen kiválasztott, de lehetőleg széleskörű testedzési típusokat magában foglaló helyen végeztük el, 133 önkéntes résztvevővel (életkor átlag: 31,7 év; sd = 11,3). A résztvevők egy rövid kérdőívet töltöttek ki, amelyen megjelölték a testedzésük típusát és az elsődleges, illetve másodlagos indítékokat, amelyek aktivitásukat a legjobban ösztönzik. Az utóbbi válaszokat két általános kategóriába csoportosítottuk: 1) esztétika, egészség (EE), 2) társaság, elégedettség (TE). Khi2 statisztikai próbával megállapítottuk, hogy csapat/egyéni csoportosításban, az elsődleges motivumban tendenciaként ($p < ,09$) míg a másodlagos motivumban szignifikánsan ($p < ,02$) különbözött a két csoport. Pontosabban, a csapatokban sportolókat a TE kategóriába tartozó motivumok ösztönöztek jobban (> 50%), amíg az egyéni sportban az EE motivumok aránya volt nagyobb (~65%). Hasonló eredmények születtek a szervezett/kötetlen csoportosításban, ahol az elsődleges motivumok az EE kategóriában domináltak (73%) a kötetlen sportokban, viszont a TE motivumok magasabbak voltak a szervezett sportokban. Érdekes módon a másodlagos motivumokban nem volt statisztikailag szignifikáns különbség a két csoport között. Végül a verseny/szabadidő csoportosításban az elsődleges motivumok az EE kategóriába tartoztak mind a két csoportban. Ezzel szemben a másodlagos motivumok külön választották a versenysportolókat a szabadidő sportolóktól ($p < ,01$), mert az előbbi csoport elsősorban immár a TE motivumokat jelölte meg (79%), amíg a szabadidő csoport továbbra is az EE motivumokat tartotta fontosnak (65%). Ezek az eredmények a minta korlátai ellenére is határozott üzenetet terjesztenek a sportszakember és sportért felelős államigazgatás elé, amelyen belül felhívják a figyelmet a sportolási motivumok sportforma, illetve testedzés típus szerinti szisztematikus tanulmányozására, illetve alkalmazására.

THE INFLUENCE OF THE MASS MEDIA IN THE SOCIAL CONSTRUCTION OF THE BODY AMONG THE ADOLESCENT WOMEN

Gayoso José Manuel Fernández

Universidad de Granada (Spain)

E-mail: josep.caldelas@gmail.com

In the modern society, body has a special importance because of the appearances. One of the characteristics of this new kind of men and women is that they endeavour to achieve the thin-ideal of beauty. This preoccupation, nowadays, is received for the mass media in its different channels and it

is easy to see hundreds and hundreds of advertisings with the care of the body like principal main. The examples we can find are in the television every hour, when we are walking in the street, in the internet with pop-us, and, for sure, the influence of the magazines specialized in men or women, in teenager or adults, in students or workers, and so on -- all of them are talking about the promise of happiness and the most revolutionary method to be beautiful and thin. This social construction of the body is doing every with the influence of many factors, not only the mass media. For example, the parents –they are regulating the input of information from the media to their children and also they are models and examples of behaviour-, peers, education –where us as teachers of physical education play an important role to give to children and teenagers the tools to understand the message of the media-, kind of sport, gender –as we know the female body is totally different from the male body.

The results of the manipulation of the body in the mass media have consequences in the behaviour of the people starting from body distortion, body dissatisfaction, psychological problems based in low self-esteem and, in the last stage, eating disorders like bulimia or anorexia. These consequences are more usual in women and in teenagers and adolescents, target who is more sensible to the message of the media and the peer influences. In the way to try to resolve this problem –or at less to put some light in it- we try to identify the main factors in this problems and how the mass media influence in the social construction of the body and what are the parameters or predictors we have to know to prevent the problems that are associate to the excessive care of the body image in adolescent women.

AGE-RELATED MOTIVATIONAL LOSSES IN YOUNG ICE HOCKEY PLAYERS

**Gábor Géczl¹, Attila Szabó^{2,3}, József Bognár¹,
Attila Velenczei^{1,3}, Árpád Kovács³**

(1) *Semmelweis University,*

Faculty of Physical Education and Sports Science, Budapest

(2) *Eötvös Loránd University, Faculty of Education and
Psychology, Centre for Sports and Physical Education,
Budapest*

(3) *National Institute*

for Sport Talent care and Sports Services, Budapest

E-mail: hockey@enternet.hu

Motivation of the experienced young athletes who are maturing into the senior level of their sport is a crucial predictor of their future athletic career. It is known that long term intensive training may deteriorate the motivation of young athletes, in addition to the subtle changes experienced by most - if not all - youngsters whose sporting career passes through the teenage years. Therefore, losses in motivation in young athletes may occur as a consequence of several factors, including saturation of interest in the practiced sport, changes in life priorities, or possibly the realistic appraisal of potential success in the adopted sport. In the present study we have examined the goal orientation and motivational characteristics of three age groups in young ice hockey players, to test whether motivational losses occur in elite athletes playing an up and coming sport in Hungary. The participants were elite young athletes whose majority (85%) were members of the Héradész talent program, which is a government initiative in sport talent care. Seventy-two athletes aged 15 to 20 years were tested using two questionnaires, the Sport Motivation Scale (SMS, 28 items); (Pelletier et al., 1992) and the Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ (13items); Duda and Nicholls, 1992). Parents, athletes, coaches and officials in the talent care program all consented to the study. Upon the completion of the two questionnaires, data reduction and statisti-

cal analysis were done with the SPSS (version 13) software. A multivariate analysis of variance (MANOVA) with three age groups as fixed factors (15-16 years (n=27), 17-18 years (n=27), and 19-20 years (n=18)) and five dependent measures (task orientation, ego orientation, amotivation, intrinsic motivation, and extrinsic motivation) yielded a statistically significant multivariate effect ($p < .001$) that was followed up with univariate tests. The results were statistically significant for all variables, except ego orientation ($p < .03$ to $p < .003$). Tukey's HSD post hoc tests revealed that the 19-20 years group showed more amotivation and less extrinsic motivation than the other two groups, and less task orientation and intrinsic motivation than the 16-17 years group. The findings are congruent with the hypothesized motivational losses in young athletes reaching maturity that may be due to changes in life interests, losses in commitment to the practiced sport, or perception of limited prospects of success at senior level. Consequently, coaches and sport psychologists, with the help of peers and parents, may need to intervene early – as our data indicate around 16 years of age – to maintain the motivation of promising young athletes in ice hockey.

A RÉSZVÉTEL ÉRTÉKE

(SPORTPEDAGÓGIAI MEGJEGYZÉSEK
AZ IFJÚSÁGI OLIMPIA ÜRÜGYÉN)

Gombocz János

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: gombocz@mail.hupe.hu

Napjaink társadalmi gépezete eszeveszett buzgalommal gyártja a győztest, és még nagyobb számban a vesztest. A kisebb és nagyobb győztesek jól látható szimbólumokkal fejezik ki sikeres felülre kerülésüket: a drága autó, a pompás ház, a fényűző élet a mindenki számára sokat mondó győzelmi trófeák. A sport világa eleve győztesre orientált világ, itt nem rejtett, nehezen kontrollálható folyamatokban áll elő a győztes, hanem a nyílt verseny ellenőrizhető terepén. Korunk hősei közül (többek között) ezért is a leginkább szerethető, elfogadható a sportban győztesse válok. (Különösen, ha minket képviselnek, a mi színeinket hordják, ha nekünk győznek!) Vitan felül áll ugyanis helytállásuk, és az is jól látható, hogy sok munka, nagy áldozat eredménye sikerük. Győztest váró, győztesnek hódoló, győztest igazoló világunkban egyértelműen háttérbe szorul egy, az alapító atyák által fontosnak tartott pedagógiai elv: a részvétel fontos. Nehezen belátható érték ez, a vesztes keserű vigaszaként szokták emlegetni. Semmi kétség: Azt a többletet, amit a győztesnek a győzelem ad nem lehet mással helyettesíteni. A győzelem az egész személyiség igazolása: a helyes tetteké, a jó döntéseké. A győzelem utólag igazolja, érvényessé teszi az addig megtett utat. Ez az igazolás a legnagyobb, a legkönnyebben átélhető lelki jóllakatás, jutalom.

A részvétel, mint szükséglet kielégítő érték a lelki jóllakatásnak más útját kínálja. Semmi esetre sem olyan heves, forró élményt ad, mint a győzelem. Tanítani kell értelmezésére, elfogadására az embert. Az előadó az ifjúsági olimpia ürügyn kíván rámutatni a részvétel értékmozzanataira, és pedagógiai felhasználásának lehetőségeire.

SEMÉLYISÉGFORMÁLÁS TESTNEVELÉSI PROJEKTEKKEL

Gosztolya József¹, Prisztóka Gyöngyvér²

(1) *Apáczai Nevelési és Általános Művelődési Központ*

2. *Általános Iskola, Pécs*

(2) *PTE TTK Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs*

E-mail: gosztolya@citromail.hu; gyongy@gamma.ttk.pte.hu

A magyar iskolarendszerben e tanévtől bevezetésre kerülő „nem szakrendszerű” oktatás (helyesebb lenne a „komplex oktatás” kifejezés) új kihívás, de egyben új lehetőség is az iskolai testnevelés számára. Jelentheti e terület tartalmi és módszertani megújulását, a testnevelői-pedagógusi szemléletmód korszerűsödését. További társadalmi kihívás a kompetencia alapú oktatás iskoláink mind szélesebb körében történő elterjedése. A közoktatás valamennyi szegmense szerepet kell, hogy vállaljon a tanulás eredményességének növelésében, a tanulói kulcskompetenciák fejlesztésében. A magyar oktatásirányítás és a pedagógia szakemberei a közoktatás szükségسرű megújulási folyamatában elhanyagolják az iskolai testnevelést és sportot, e tevékenységrendszer által kínált lehetőségeket. Kevés szerepet szánnak e területnek, az egészségmegőrzés, az erkölcsi és közösségi nevelés és az aktív sportolóvá válás megalapozásában egyaránt. A testnevelés és sport szakemberei a tevékenység értékeinek bizonyításával vívhatják ki a szakma elismertségét.

A fejlesztés kiinduló tételei:

- Fokozódik az igény a tanulók sokoldalú és gyakorlatias foglalkozását biztosító iskolai tevékenységek iránt.

- A tanulás terén felértékelődnek a cselekvő aktivitást, tudatos tervezést és a kisközösségeken belüli együttműködést, feladat-megosztást biztosító módszerek és szervezeti formák.

- A kulcskompetenciák hathatósabb fejlesztését a testnevelőknek is előtérbe kell helyezniük.

Az előadás néhány gyakorlati példa alapján mintát kíván nyújtani arra, hogy az 5-6. osztályos nem szakrendszerű oktatás keretén belül (de nem korlátozva csupán ezekre az évfolyamokra), milyen innovatív lehetőségek kínálkoznak az iskolai testnevelés és sport, valamint a testnevelő számára. Olyan, már megvalósuló projekteket kívánunk bemutatni, amelyekben a testnevelés műveltségi anyaga újszerű szerepet kap. Előtérbe kerül a személyiségfejlesztő gyakorlati alkalmazás, kiszélesedik a testedzés tere, összekapcsolódik a testnevelés óra, a versenysport, a szabadidő sport és a természetjárás.

A tervezés, szervezés, végrehajtás során kulcskompetenciák (szövegértés, digitális kompetencia, stb.) használata válik szükségessé a tanulók aktív tevékenysége és együttműködése során, amelynek következtében személyiségük is teljesebbé válik.

A SPORTTEHETSÉG KUTATÁS PSZICHOLÓGIAI SZEMPONTJAI

Gyömbér Noémi

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: gyomber@gmail.com

Az emberekkel kapcsolatos egyik legkiszámíthatóbb dolog, hogy az életük során a legvárhatóbb pillanatokban változnak meg. A sportba behozott pszichológiai tulajdonságok készlete az, ami a legérzékenyebb a változásokra. Ebből kifolyólag a pszichológiai tényezők azok, melyek a változásra való érzékenységükönél fogva alapját képezhetik egy komplex tehetségfejlesztési kutatásnak. A korai tehetségkutatás pszichológiai lehetőségeinek elfogadása, összekapcsolva az élettani, pedagógiai tényezőkkel, egy olyan komplex szemléletmód kialakítását jelentheti, mely a sportszakemberek pedagógiai, edzés módszertani és felkészítő munkáját elősegíti. Mindez sikeres lehet annak a kiválasztásában és irányításában, hogy mely tevékenységek illenek leginkább a sportolók

személyiségéhez. A sportpszichológiai tapasztalatok azt mutatják, hogy a sporttehetség fogalma tartalmazza mind a fizikai, a mentális és a pszichés aspektust. A sportközösségekhez vagy klubokhoz tartozó sportolóknál nincs olyan kialakult rendszer, mely a beválás kérdéskörével komplex módon foglalkozna. Így nem lehetséges az előre jelzett tulajdonságok és a kapacitás összekapcsolása, mely alapján kiválasztható a sportoló számára a legmegfelelőbb tevékenység és erre építhető fel a személyre szabott edzésterv. Napjainkban még gyakran előfordul, hogy a leendő bajnokok, az igazi tehetségek felismerése benyomásszerűen, megézésre történik, azonban vannak olyan faktorok, melyek segítik illetve predisponálják ezt a folyamatot. A sportpszichológiai kutatások azt mutatják, hogy a pszichés tényezők azok, melyek a legnagyobb mértékben járulnak hozzá a tehetséges sportoló és a hagyományos sportoló elkülöníthetőségéhez, mégis Magyarországon ez a kérdéskör még háttérbe szorul. A jelen kutatás célja az utánpótláskorú sportolók pszichés tulajdonságainak és képességeinek feltárása, és ez alapján egy pszichológiai tehetség gondozási és fejlesztési program kialakítása.

A TÚLEDZETTSÉG MEGÍTÉLÉSÉNEK ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI LEHETŐSÉGEI

Györe István

Országos Sportegészségügyi Intézet, Kutató Osztály, Budapest

E-mail: dr.gyoreistvan@mail.datanet.hu

Számos tanulmány foglalkozott és még a mai napig is foglalkozik a túledzettség (over-training) okaival, tüneteivel, az objektív markerek meghatározásával. A legnehezebb feladat, szétválasztani egymástól a „pre-over-training” állapotot és az optimális edzettséget. A túledzettség legszembetűnőbb jele a teljesítmény csökkenése, emellett azonban hormonális, biokémiai, immun és pszichológiai markereket is találhatunk, melyek segíthetnek a túledzettség diagnózisának felállításában. A probléma az, hogy ezek a markerek sportáganként, felkészülési periódusonként, sőt egyénenként is változhatnak. A túledzettség kifejezetten gyakori az élsportban. Morgan és munkatársai ausztrál úszók 25%-nál, labdarúgók több mint 50%-nál, nagy állóképességű sportágakban a versenyzők mintegy 70%-nál találtak túledzettségre utaló jeleket.

A nemzetközi szakirodalom, az előforduló klinikai tünetek alapján, szimpatikus (klasszikus) és paraszimpatikus (modern) típusú túledzettséget különböztet meg (Israel, 1958; Kereszty, 1971). Az elmúlt, mintegy 80 évben számos elmélet jelent meg a túledzettség kialakulásáról. Herxheimer 1930-ban jelentette meg pszichés teóriáját. Az 1970-es évektől kezdve jelentek meg a különböző „szubsztrát” elméletek, ezek közül kiemelendő a „glikogén depleciós hipotézis”. Barron 1985-ben alkotta meg „neuro-endokrin dysbalance” elméletét. Az 1990-es években Foster és Lehman leírta a „monotónia hipotézist”, majd 2000-ben napvilágot látott Smith „citokin elmélete”. Snyder és munkatársai (1995) országúti kerékpárosoknál állítottak fel néhány kritériumot a túledzettség megállapítására. Kerékpárergométeres, többlépcsős terhelés során, a maximális teljesítmény több mint 3%-kal csökken, a maximális pulzus több mint 5 ütés/percnel csökken, a plazma kortizol koncentráció legalább 60 nmol/l-rel csökken.

Uusitalo (2001) női, állóképességi sportolókat vizsgált. Túledzettségi jelnek tekintette, ha a VO_{2max} legalább 4%-kal csökkent és a futószalagos terhelés során az elért maximális sebesség is csökkent, valamint nem specifikus tünetek is megjelentek (pl. edzésfáradtság, alvásproblémák, rendszeretlen menstruáció, étvágytalanság, stb.).

Hartmann (2000) szerint túledzettségről beszélünk, ha a szérum karbamid koncentráció férfiaknál nagyobb, mint 8,3 mmol/l, illetve nőknél 7,0 mmol/l.

Véleményem szerint a tartósan fennálló negatív energia egyensúly, a regenerációs idő helytelen megválasztása és az edzéstől független külső körülmények figyelmen kívül hagyása vezet döntő többségben túledzettséghez a hazai él-sportolóknál.

**SPORTKULTÚRÁNK KULCSAI: HAGYOMÁNY
– ÉRTELMSÉG – ÉLETMINŐSÉG**

Györfi János

Nemzeti Sportszövetség, Budapest

E-mail: janos@gyorfijanos.hu

A globalizáció világában felértékelődik a helyi élet minősége, melynek fontos eleme a sport. A sport finanszírozási modellje közép-kelet európai fejlődésünkhöz hasonlóan torz. Feltételezve, hogy a sport finanszírozása rövidtávon nagyságrendileg nem változik, szükséges átgondolni mit lehet tenni a helyi/települési szinteken. A vertikális, ágazati tervezési logikák általában nem érik el a települési szintet. A tervek és intézkedések végrehajtásának ellenőrzésével, a szabályzási mechanizmusokkal figyelik a megvalósulási hatékonyságot. A lokális szintek komplex elemzésére sokszor nincs energia, pénz, szakértelem. Az életminőség mutatók európai- és világstandardjai Magyarországon már jelen vannak, folynak (alkalmi) felmérések, az eredmények néha elérik a média ingerküszöbét is, de a települési tervezési és végrehajtási gyakorlatot ezek a komplex szemléletű mátrixok csak kevéssé befolyásolják. A települési tervezési modellek, a végrehajtásban résztvevő és ellenőrző bizottságok az ágazati logikákat és szabályzási mechanizmusokat követik, természetesen mindent megtesznek a törvényi szabályzás pontos betartása érdekében. A beszámoló is az ellenőrzési logikáknak igyekszik megfelelni. A szakemberekkel folytatott interjúk alkalmával azonban, egy másik valóság, egy másik életminőség mátrix bontakozik ki a témát kutató előtt, ahol a terek, a helyek, az idők, a szakemberek, tudások, és tudáshiányok, fizető programok és tartalmatlanságok, problémák, értékek és értékhiányok sokasága vetődik fel. A munka világának problémái mellett a szabadidő világának szervezési mechanizmusai, problémái rendkívül karakteressé váltak napjainkban. Felvető kérdések: Hogyan segíthetők az életszervezési problémák önkormányzati, komplex, humán tervezéssel. Az életminőség horizontális világát meghatározó terveknek, programoknak vannak-e találkozási pontjai? Milyen szinergikus pontok jelölhetők ki támogatandó, települési prioritásokként? Milyen a kooperációs szint? Milyen a települési szakember továbbképzés? Milyen tudásátadási, tudásáramlási folyamatok állapíthatók meg? Milyen programkapcsolódások vannak?

A horizontális, komplex, humán szemléletű megközelítés a települési tervek, alap-dokumentumok újratervezésénél meghatározóvá kell, hogy váljanak. A kisvárosi életminőség – a metropolisok ellenpéldájaként – a „legjobb gyakorlatokat” képes produkálni, de ehhez metodikai, többek között sporttudományos segítségre van szükség. A települési létesítmények és programok elszigeteltsége „mozaik”-ként történő működtetése nem tartható fenn. A helyi értelmiség „távol” állami továbbképzésekre történő „rábizása” komoly tudástöke veszteséget vezet, abban a korszakban, amikor 5 évenként elavul a tudás, és folyamatos tanulással kellene állni a versenyt. A helyszíneken hozzáférhető, a helyi arculatot mutató tudást kell kialakítani, amelyre építkezve megújítható az életminőség is. Tényleges tervezési mechanizmusok hiánya, vagy szakásrendje miatt is, több generáció „elhagyunk”, több generációt nem érintettek meg környezetük meglévő és potenciális értékei sem. Nagyvárosi és kisvárosi példákkal illusztrálva mutatom be a jelenlegi helyzetet és a lehetséges komplex tervezési utakat. Régi kultúrák, városok centrumát hosszan keresték, kijelölése után köré építették fel a települést. A sport az egyetemes és magyar kultúra ré-

szé, komplex módon történő újraértelmezésének, újra értékelésének eljött az ideje. A sport értéktartalma megadja méltóságát.

**A MECHANIKAI VIBRÁCIÓ HATÁSA A FELSŐ
VÉGTAJI IZMOK TELJESÍTMÉNYÉRE
ÉS A HORMON SZINTEKRE TORNÁSZOKNÁL**
**Gyulai Gergely¹, Soós Erika², Csernyák Izabella²,
Tihanyi József¹**

(1) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) Wessling Kutatócsoport, Budapest

E-mail: gyulai@mail.hupe.hu

Számos tanulmány számolt be az egésztest vibráció (ETV) akut hatásáról az utóbbi 10-15 évben. A vizsgálatok többsége az ETV pozitív hatását igazolta. Nevezetesen, vibrációt alkalmazva az alsó végtagi izmok ereje, mechanikai teljesítménye növekedett a rövid-távú, neuro-muszkuláris és hormonális adaptáció következtében. Az irodalmi adatok alapján megállapítható, hogy a vibráció hatása 2-10 percig marad fenn, de minden bizonnyal elindít olyan folyamatokat, amelyek rendszeres vibrációt alkalmazva tartós változásokhoz vezetnek. Feltételezhető, hogy a dinamikus erő fejlődésében jelentős szerep jut a vibrációt követő tesztoszteron és növekedési hormon szint időleges megnövekedésének a vérben. Egész test vibrációt csaknem kizárólagosan alsó végtagra alkalmaztak. Felvetődik a kérdés, hogy vajon a felső végtagra irányuló ETV hasonló hatást fejt-e ki, mint az alsó végtagi izmok esetében. Az eddigi vizsgálatok azt mutatták, hogy az anabolikus hormonok jelentős szekréciója elsősorban nagy izomcsoportok ismételt erő kifejtésekor mutatható ki. Vizsgálatunkban ezért arra kerestük a választ, hogy a relatíve kis izmok vibrálása igazolja-e a korábbi eredményeket és van-e kapcsolat a hormonszintek változása és a mechanikai teljesítmény között.

A vizsgálatra 16 felnőtt, tornászt választottunk ki. Nyolc személyt vibrációs hatásnak tettünk ki, nyolc személyt kontrollként szolgált. A csoportbeosztás random módon történt. A vizsgált személyeknél 6x30s vibrációt alkalmaztunk, a vibrációs sorozatok között egy perces szünetek voltak. A vizsgáltak mellső fekvőtámaszban helyezkedtek el. A kezükkel a vibrációs platón támaszkodtak, amelynek magassága 0,2m volt. A könyök ízületeket 90 fokban volt behajlítva. A vibráció előtt 5 perccel és a vibráció befejezése után megmértük mellső fekvőtámaszból az ellökődés sebességét és kiszámítottuk a mechanikai teljesítményt. Ezt követően 5 percen belül vizeletmintát gyűjtöttünk, amiből meghatároztuk a tesztoszteron és epitesztoszteron aktivitást. A kontrollcsoport nem kapott vibrációt, de 6x30 másodpercet mellső fekvőtámaszban tartózkodtak. A kontrollcsoportot hasonlóan teszteltük, mint a vizsgálati csoportot. Az átlagok különbségeit kétmintás t-próbával elemeztük. A könyökhajlítás ideje és az ellökődés sebessége (a levegőben tartózkodási időből számolva) nem változott szignifikánsan. A vizsgálat személyek felénél növekedtek, a többiekénél csökkentek az értékek. A mechanikai változókhoz hasonlóan nem volt szignifikáns különbség a vizsgált hormonok vibráció előtti és utáni szintjében sem.

Eredményeink szerint a kis izomcsoportokra ható egésztest vibráció nem okoz akut hormonális változásokat, és ezzel valószínű összefüggésben a mechanikai mutatók különbsége sem volt lényeges. Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy a vizsgált személyek ellentétesen reagáltak a vibráció hatására. Minthogy a tesztoszteron növekedése együtt járt a mechanikai teljesítmény növekedésével, valamint annak csökkenése a teljesítmény csökkenésével, feltételezhető, hogy a hormonális változás és a mechanikai teljesítmény között kapcsolat van abban az esetben, ha a vibrációt a felső végtag izmaira alkalmazzuk. További vizsgálatok szükségesek ennek a megalapozott feltételezés bizonyítására.

ELSŐ EPIDEMIOLOGIAI EREDMÉNYEK A MAGYAR ÉLSPORTOLÓK EVÉSZAVAR PROBLÉMÁIRÓL

Haász Péter, Resch Mária

Krea-Fitt Kft., Budapest

E-mail: haaszpeter@enternet.hu

Az anorexia nervosa prevalenciája magas a sportolók körében. Célunk önkitalós kérdőívek segítségével az evészavarok előfordulási gyakoriságának felmérése, a teljesítmény és az edzés mennyiség függvényében, a magyar élsportolóknál. A 2008-ban megrendezésre került olimpia előtt több, magyarországi edzőtáborban kérdőíves vizsgálatot végeztünk: demográfiai és edzési adatok, anorexia nervosa önbecslő teszt (ANIS) és bulimia nervosa felmérő kérdőív (BITE). A különböző sportágakban (kajak-kenu, öttusa, kézilabda, kosárlabda, röplabda, súlyemelés) a 72 sportoló életkor átlaga $22 \pm 4,9$ év. Testtömeg index átlag ($22,15 \pm 2,12 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$) és a testtömeg átlag is a normális tartományban volt. A klinikai anorexia nervosa prevalenciája 12 (16,7%), a klinikai bulimia nervosaé 5 (6,9%). A táplálkozás szempontjából legalább egy kóros tünet 73,6%-ban fordult elő az egész populációt tekintve. A sportolók közel egyharmada (29,2%) több alkalommal is átélt mély depresszív hangulatot, de legalább egy letargiás epizódról 27 (37,5%) sportoló számolt be. A súlyemelő, röplabda és öttusa sportágak versenyzői voltak inkább érintettek. Valamennyi sportág tekintetében magas a teljesítménymotiváció.

Az átlag populációhoz viszonyítva a sportolók mintájában jóval magasabb az evési attitűdök és a klinikai evészavarok előfordulási gyakorisága, mely a nemzetközi adatokkal korrelál. Kiemelkedő a depressziós tünet gyakorisága, melynek háttértenyezői további részletes vizsgálatokra sarkallnak.

AZ ÖNBIZALOM HÁTTERÉNEK VIZSGÁLATA MOZGÁSSÉRÜLT SPORTOLÓKNÁL

Hajduné László Zita, Prisztóka Gyöngyvér

PTE TTK Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

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

Az ezredfordulót követően a fogyatékkal élő emberek megismerése és megértése nagyobb hangsúlyt kapott hazánkban is. Ennek a társadalmi problémának a megoldása egyre jobban foglalkoztatta a nevelésben és oktatásban résztvevő pedagógusokat. A sport, az iskolai testnevelés számos lehetőséget ad az együttes tevékenység különböző formáira. Az iskolai testnevelés és sport olyan terület, amely keretein belül megvalósítható a közös élmények biztosításán keresztül a sporttevékenység egészségre és mentális állapotra való pozitív hatásainak kihasználása. A mozgássérültek versenysportba történő bevonása a testnevelő tanárok részéről olyan mértékű kihívást jelent, amely megvalósítása, az előlük álló feladatok széleskörű körültekintését és alapos előkészítését jelenti.

Vizsgálatunk célja rámutassunk arra, hogy a sérült tanulók versenysportban való részvétele segíti helyes önértékelésük kialakítását. Ennek érdekében vizsgálatunk a 10-14 éves és a 15-18 éves mozgássérült sportolók - küzdősportolók - önbizalom mértékére ad kitekintést. Az önbizalom belső erőnk legfőbb alapja, mely önismereten is alapszik. A vizsgálati módszerként a Martens-féle, CSAI-2 kérdőívet alkalmaztuk. Összehasonlító elemzést végeztünk Ferreira és munkatársai (2005) mozgássérült sportolókat jellemző adataival.

A vizsgálat eredményeiből azt a következtetést vonjuk le, hogy a mozgássérült sportolók önbizalom háttere az ép sportolókéval azonos. Ez arra utal, hogy a mozgássérült sportolók magabiztos, felszabadult versenyzése nem akadályozza sporttevékenységüket. Véleményünk szerint a mozgássérült gyermekek ahhoz, hogy – felvállalva különbségeiket és ép társaikhoz viszonyított hátrányukat – teljes értékűen részt vegyenek a sport és az élet mindennapjaiban, a jelenleginél szilárdabb önbizalommal és saját értékeik tuda-

tával kell rendelkezniük. A testnevelésben, sportban rejlő játéklehetőségek, az örömmélmény megélése – megfelelő pedagógiai segítséggel – hozzásegítheti őket más területen is a magabiztosabb fellépésre és helytállásra. A reális és megvalósítható együttnevelés (a testnevelés óra és az iskolai sport keretein belül) a szociális kapcsolatok kialakítását, a fizikális képességek fejlődését, a szabadidő élvezetes, hasznos eltöltését segíti elő.

A FIZIKAI INAKTIVITÁS TÖBB SZEMPONTÚ ELEMZÉSE

Hamar Pál¹, Soós István²

(1) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudomány Kar, Budapest

(2) University of Sunderland, Faculty of Applied Sciences,

UK

E-mail: hamar@mail.hupe.hu

Magyarországon az 1990-es szabad választásokat követő rendszerváltozás – az élet más területéhez hasonlóan – a testmozgás életvitelben betöltött szerepére is erőteljes hatást gyakorolt. A megváltozott világ egyben új társadalmi értékpreferenciákat is teremtett, melynek keretében új megvilágításba került a testi és lelki egészség megőrzése, vagy az egészséges táplálkozás. Az értékpreferencia-váltás azonban negatív tendenciákat is magával hozott. Az inaktivitás modern korunk részévé vált. A számítógép, a TV vagy a videó előtt naphosszat ücsörgő „homo sedens” (ülő ember) mindennapi gyakorlattá vált. Statisztikai tény, hogy a magyar társadalom edzettsége és egészségi állapota aggasztó mértékben romlik. A probléma nem új, úgy is fogalmazhatunk, hogy egy folyamat eredménye. Magyarország polgárainak tekintélyes hányada ugyanis rendkívül keveset törődik fizikumával.

Előadásunkban arra keressük a választ, hogy miért válik fokozatosan kortünetté a növekvő mértékű, inaktív, sportérdeklődés és lesz az öregedési folyamatnak megfelelően mindennapjaink egyre jellemzőbb kísérőjelensége a negatív test-edzési hajlam. Ebben a regresszióban milyen szerepet játszik a család, hiszen evidencia számba megy, hogy a probléma gyökere a családban keresendő. Az iskola nevelő hatása sem kérdőjelezhető meg e kérdésben, mivel a gyermekek, a fiatalok testedzéshez való viszonyulása már az iskolába kerülés pillanatában eldőlt. Nem kerülhető meg a média felelőssége sem. Korántsem elhanyagolható ugyanis, hogy mit lát a gyermek, az ifjú és a felnőtt mintaként maga körül a tévében, a filmeken stb. Végül, de nem utolsó sorban, a legfontosabb „láncszem” az egyén döntése. Csak a kezdeti lépések megtétele nehéz, utána viszont mindenki saját pozitív élményei alapján ismerheti meg a testedzés életminőség javító hatásait. Előadásunk elsősorban összegző, e kérdéskörben végzett kutatásaink esszenciáját tartalmazza. Ennek keretében területekre kerülnek a Magyarországon és Nagy-Britanniában végzett kérdőíves és szabadidő naplós vizsgálataink eredményei, illetve európai uniós összehasonlítások is.

KOMPLEX ÉLETMÓDVÁLTÁST MEGCÉLZÓ PREVENCIÓS MODELLPROGRAM A MAGYAR HONVÉDSÉGNÉL

Hegedűs Csaba, Sótér Andrea

Magyar Honvédség,

Dr. Radó György Honvéd Egészségügyi Központ, Budapest

E-mail: eufejlesztes@heprev.hu

Az egészségi állapot tekintetében a Magyar Honvédség személyi állománya a civil lakosság epidemiológiai adataihoz képest kedvezőbb, köszönhetően a jól működő alkalmassági és szűrővizsgálati rendszernek és a fiatal átlagéletkornak. A krónikus, nem fertőző betegségek kockázati tényezői azonban a civil népességnél jellemző arányban fordulnak elő az

állományban is. Komplex, életmódváltást megcélzó, preventív programot dolgoztunk ki 2008-ban, mely a több mint 10 éve sikeresen működő közösségi egészségfejlesztési programunk mellett, a kockázattal élők egyéni megközelítése.

Olyan egészségfejlesztési rendszer működtetése, mely kockázati csoportra, illetve személyre szóló beavatkozási felületet ad a befolyásolható rizikótényezők minimalizálására, az egészségtudatos viselkedés kialakítására. A modellprogram szerkezeti felépítését tekintve két részre tagolódik, a szűrővizsgálati rész és az életmód program. Az életmód program, az esetleges rizikótényezőknek megfelelően további négy blokkra oszlik: 1. pszicho-educációs – mentálhigiénés blokk, 2. testmozgási blokk, 3. dohányzás leszokást támogató blokk, 4. táplálkozási blokk, melyet az MH HEK szakemberei vezetnek.

Az egyén szintjén elsőrendű fontosságú szerepet kap a kockázati faktorok kiszűrését követően az orvosi „gondozásba” vétel, illetve a komplex egészségmegőrző programban való önkéntes részvétel. A modellprogram során olyan általános jellegű, mindenki által betartható életmódbeli tanácsadással szolgálunk, melyet ki-ki a maga személyiségének megfelelően a mindennapi életébe különösebb nehézség nélkül be tud építeni és azt hosszútávon is alkalmazni tudja. Mindez hozzájárulhat az állomány egészségének fejlesztéséhez és a betegségek kialakulásának megelőzéséhez. A modell lehetőséget ad az egészségi állapotot veszélyeztető kockázatprofil meghatározására, az esetleges elváltozások lehető legkorábban történő detektálására, illetve szükség esetén a legkorábbi kezelésbe vételre. A többlépcsős preventív megvalósításával célunk a már kockázati faktorokkal rendelkező személyek számára indított olyan készségfejlesztő program átadása, amely alkalmas az életminőség egyes összetevőinek bizonyítható javítására és ezzel szoros összefüggésben az elkerülhető egészségügyi kockázat minimalisra csökkentésére.

TESTEDZÉS – CSALÁD - INFORMÁLIS TANULÁS

Herpainé Lakó Judit, Olvasztóné Balogh Zsuzsa

Eszterházy Károly Főiskola, Eger

E-mail: herpaine.lakojudit@chello.hu

A téma indoklása: A magyar lakosság rossz egészségi állapota (2007-ben elhunytak több mint fele a keringési rendszer betegségeinek következtében halt meg, negyede a különféle daganatos betegségek, emésztőrendszeri problémák áldozata lett) (KSH, 2008). Az egészséges életmód iránti igény kialakítása (alapvető szintér a család) (Antonowsky, 1987; Pikó, 2002; Simon, 2003). Az egészség értékékként való elfogadása, kezelése, őrzése, óvása (Berkes, 2004; Simon, 2006; Szécsényi, 2005). Az egészség megőrzésének egyik lehetséges és hatékony módja a testkulturális értékek átadása (Berkes, 2004; Kulcsár, 2002; Mikola, 2004; Monspart, 1999; Pikó, 2002). A család, mint nevelési szintér átalakulásának változásai.

Az egész életen át tartó tanulás értelmezése az elmúlt néhány évben erőteljesen átalakult, a korábban, általában a felnőttképzésre szűkített értelmezést felváltotta egy széles körű, tág meghatározás, melynek lényege, hogy az egész életen át tartó tanulás az egyéni és társadalmi fejlődés valamennyi formáját átöleli. Az informális tanulás egész életen át tartó folyamat, a személyiség egészét érintő tanulás, amely során minden egyén a napi tapasztalatain, és a környezetében előforduló tanító hatásokon keresztül, - például a családban - elsajátít attitűdöket, értékeket, jártasságokat és tudást (Coombs, 1975; Európai Bizottság, 2000; Mihály, 2000). A családban kialakult sportszerető légkör fontos tényező a fiatalok mozgásos aktivitásának szokásrendszerre alakulásában. A szülői befolyás, ha nem is közvetlenül, vagy bevalottan, de látens módon, mint pozitív példa hat a gyermek aktív sportéletére (Biróné, 2004; Hamar, 2005). Ha a családban a testedzés megfelelő szinten preferált, akkor

ennek fontossága kisgyermekkoról beleivódik a gyermekek értékrendjébe is. Egy-egy sportág örömeinek közös megélése a családot összetartó erővé válik.

Adatgyűjtés módja: kérdőív, a vizsgált korosztály a 10-14 éves kor (5-8. osztály). Megkérdezettek száma: Eger 224 fő, Újszilvás 110 fő.

Azokban a családokban, amelyekben több generáció végez rendszeres testedzést, a gyermek is rendszeresen sportol (14 család ~4%); a szülői, nagyszülői minta hatása informális tanulás útján megjelenik a gyermek testedzéshez való viszonyában. A család, mint elsődleges nevelési szintér és az informális tanulás egyik legfontosabb helyszíne, erőteljesen befolyásolja a gyermek egészségtudatos magatartásának kialakulását és ezen belül a testkulturához, testedzéshez való hozzáállását is.

8-14 ÉVES TRIATLONISTÁK

TESTÖSSZETÉTELÉNEK VIZSGÁLATA

Hódi Kitti, Laurinyecz Dávid, Bicskei Izabella,

Losonczy Éva, László Ferenc, Szász András,

Molnár Andor H., Szatmári Zoltán

SZTE, JGYPK, Testnevelés és Sporttudományi Intézet,

Szeged

E-mail: hodikitti@freemail.hu

Munkánk célja a triatlon sportág utánpótláskorú versenyzőinek testösszetétel jellemzése. Tíz, hazai egyesület 8-14 éves sportolójának (41 fiú és 37 leány) testméreteit regisztráltuk, mely adatokból a Drinkwater-Ross módszerrel határoztuk meg a testtömeg frakciók teljes testtömeghez viszonyított arányát. Kontrollcsoportnak 8-14 éves, nem sportoló gyerekeket választottunk (41 fiú és 42 leány).

Az életkor növekedésével csökken a csonttömeg százalékos aránya. A triatlonista gyermekek csontaránya kisebb, mint a nem sportolóké. A triatlonista és a nem sportoló gyermekeknel is a fiúk relatív csonttömege a nagyobb. Megfigyeléseink alapján elmondható, hogy a raktározott zsír százalékos aránya csökken az életkorral. A nem sportoló leányok korcsoportjaiban szignifikánsan növekszik a raktározott zsír aránya. A nem sportoló gyermekek nagyobb arányú zsírmennyiséget raktároznak, mint triatlonista társaik. Mind a két csoportban a leányok raktároznak jelentősebb relatív zsírtömeget. Az izom testtömeghez viszonyított aránya minden vizsgált csoportban növekszik az életkorral. A sportoló gyermekeknel mindkét nemben szignifikánsan nagyobb az izomtömeg százalékos aránya, egészen a serdülőkor kezdetéig. Serdülőkorban a nem sportoló gyermekek relatív izomtömegének növekedése fokozódik. Az izomtömeg százalékos növekedésében a nemek között nincs számottevő különbség. A relatív, reziduális tömeg tekintetében nem tapasztaltunk jelentős eltérést. Eredményeinket összegezve elmondhatjuk, hogy szignifikáns különbségeket a relatív zsír és izomtömeg változásában bizonyítottunk. A többi testfrakció esetében a változások csak tendenciákat mutattak.

SPORT ÉS KERESZTYÉN SÉG KAPCSOLATRENDSZERÉNEK ALAKULÁSA MAGYARORSZÁGON A 20. SZÁZADBAN

Hodossi Sándor

Kölcsey Ferenc Református Tanítóképző Főiskola, Debrecen

E-mail: hodossis@kfrtkf.hu

Számos kutatás foglalkozik világszerte a sport és vallás, sport és egyház viszonyával. Angliában, a Yorki Egyetemen működik a „Sport és Spiritualitás Kutató Központ,” amely elsősorban a keresztyén hit és a sport kapcsolatrendszerét vizsgálja. A kutatások eredményeit az egyetemen megjelenő „International Journal of Religion and Sport” című folyóirat teszi hozzáférhetővé. Ugyanakkor Magyarországon ma is

gyakran kíséri értetlenség és gyanakvás a sport és a kereszténység összekapcsolását egyházi oldalról ugyanúgy, mint a sporttal foglalkozó szakemberek, testnevelők, edzők körében. Ez egyáltalán nem természetes jelenség. Poszterem a mindkét irányból megfigyelhető tartózkodás történeti okait igyekszik bemutatni, felhívni a figyelmet a megalapozatlan előítéletekre, rámutatni a torz, egyoldalú közelítések veszélyeire, ismertetve a keresztény hit és a testedzés harmóniájának múlt századi pozitív példáit. Mivel sok a témával kapcsolatos előítélet, szükséges bibliai, egyháztörténeti bevezetéssel kezdeni a történeti áttekintést. A 20. század folyamán, Magyarországon, csakúgy, mint a volt szocialista országokban, a kereszténység és sport viszonyának társadalmi megítélésében három nagy korszak különíthető el. A század első felének közgondolkodásában a kereszténység és a sport egymással harmóniában élt, de legalábbis nem voltak egymással ellentétes fogalmak. A század közepén a kommunista hatalomátvétel után alapvető változás állt be. A hivatalos materialista ideológia ítélete szerint a keresztény egyház ellensége a sportnak és a testkultúrának. A sport autonóm voltának hangsúlyozása következtében az „imperializmus elleni harcra felkészült erős proletár” és az életidegen, satnya, minden haladás ellen küzdő megcsontosodott „válasos maradék” képe állt szembe egymással. Noha a rendszerváltástól kezdve újra lehetőség nyílt a témakör több szempontú elemzésére a nyilvánosság különböző fórumain, az előző évtizedekben kialakult hamis sztereotípiák makacsul tartják magukat az új évezred első évtizedének vége felé közeledve is. Ezért szükséges a témakör tárgyilagos és alapos áttekintése.

TESTNEVELŐ TANÁR SZAKOS HALLGATÓI VÉLEMÉNYEK A KÖZOKTATÁSI TÍPUSÚ SPORTISKOLÁKRÓL

Huszár Ágnes¹, Hamar Pál²

(1) *Eötvös Loránd Tudományegyetem,*

Pedagógiai és Pszichológiai Kar (ELTE-PPK), Budapest

(2) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: huszar.agnes@ppk.elte.hu

A Kormány 202/2007. rendelete részeként kihirdetésre kerülő Nemzeti alaptanterv 2007. évi változatának egyik kiegészítőlegén legpozitívabb eleme a közoktatási típusú sportiskolai nevelés és oktatás megjelenése volt. Ez a pedagógiai tevékenység a rendszeres testmozgás, a sportolás, a mindennapi testedzés biztosításával kiváló lehetőséget nyújt a testnevelés kibővült feladatainak ellátására. E tudásrendszer nemcsak a testedzés, a mozgásos aktivitás szokásrendszerré alakításában játszhat kulcsszerepet, hanem az él-sportolóvá válás rögzös útján is. A rendelet értelmében számos iskola láthat el sportiskolai feladatot meghatározott sportágakban, a helyi közoktatási típusú sportiskolai kerettanterve alapján. A vállalkozó iskoláknak biztosítania kell a testnevelés tantárgy emelt szintű oktatását az elsőtől a tizenkettedik osztályig. A tanintézetek több sportág közül választhatnak a helyi sajátosságoknak, létesítményeiknek, igényeiknek megfelelően. Az iskolák órarendbe iktatva, egy vagy több kiválasztott sportágra szakosodva, sportági képzést végezhetnek az alkalmazásukban lévő szakadózokkal. A sportági képzéshez szükséges sportági tanterv részét képezi a közoktatási típusú sportiskolai kerettantervnek. Évente egyre több iskola kapcsolódik be ebbe a rendszerbe. Ugyanakkor sok pedagógus még nem találkozott a lehetőséggel, vagy nem ismeri ezeket a tanterveket. Vajon mi a helyzet a testnevelő tanár szakos hallgatókkal? Vizsgálattunkban arra kerestük a választ, hogy a végzős, testnevelő tanár szakos hallgatók mennyire ismerik ezeket a dokumentumokat. Láttak-e már ilyen tanterveket? Hallottak-e már a rendszerrel a tanítási gyakorlatuk, illetve az egyetemi tanóráik alkalmával? Esetleg pályakezdő testnevelő tanárként szeretnének-e olyan iskolában tanítani, ahol ez a rend-

szel működik. A megfogalmazott kérdésekre a választ kérdőíves módszer segítségével kerestük. A kérdőívek kitöltésére a 2008/2009. tanévben került sor.

KÖZÉP- ÉS ÁTHAJLÓ KORÚ FÉRFIAK TESTÖSSZETÉTEL JELLEMZŐI ÉS AZOK HATÁSA A KARDIOVASZKULÁRIS RENDSZERRE

Ihász Ferenc, Rikk János

Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

E-mail: ihasz@atf.hu

A magyar lakosság halandósági rátájának közel 50%-ért a cardio-vascularis okok felelősek. Ezen betegségek gyakoriságáról és terjedéséről, csak szórványos és kis elemszámú kutatási eredmények állnak rendelkezésünkre. Kivételesen veszélyeztetettek a közép- és áthajló korú férfiak és az ettől kissé idősebb nők. Korai megbetegedésük és a nagyszámú halandóság, a lehetséges korai diagnosztikára, a társult érbetegségek tudatos keresésére irányítják a figyelmet.

A testösszetételt InBody720 szkennerrel becsültünk (nyugalomban, étkezés előtt 3 órával, vizeletürítés után, minimális ruházatban) és a következő frakciókat különítettük el: relatív zsírtömeg, viscerális zsír, zsírintes tömeg. A cardio-vascularis jellemzőket mértünk nyugalmi (fekvő) helyzetben (pulzus, szisztolés, diasztolés vérnyomás a jobb- és a balkaron háromszor – ASI –) CardioVision2000 típusú oscillometrikus vérnyomásmérő segítségével. A vizsgált személyek (n=415) fő 40-60 év közötti közép- és áthajló korú, random módon kiválasztott, férfiak voltak.

A vizsgált férfiak közel 75%-a túlsúlyos és elhízott volt. Testösszetételi és keringési mutatóik egyebek mellett azt mutatták, hogy a relatív zsír és a viscerális zsír növekedése, emelkedett nyugalmi szisztolés és diasztolés vérnyomást eredményez. A viscerális zsír átlagok néhány kivétellel meghaladták a kritikus 100cm², sőt az életkor függvényében elérik a normálérték 60-65%-át. Jól látható, hogy a kritikus életszakasz valóban az általunk kiválasztott volt, ahol jelentős mértékben megtalálhatók a keringési rendszerre veszélyes indikátorok.

FELSŐOKTATÁSI INTÉZMÉNYEK HALLGATÓINAK AZ OLIMPIAI JÁTÉKOKKAL KAPCSOLATOS ISMERETEI

Jakabházyné Mező Mária¹, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella²

(1) *Magyar Olimpiai Akadémia, Budapest*

(2) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: jmaria@mail.hupe.hu

Magyarország alapító tagja volt a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak és mindig jelentős szerepet töltött be az olimpiai mozgalomban. Ezek alapján azt gondolhatnánk, hogy a magyarok nemtől, életkortól, végzettségtől és szociális helyzet-től függetlenül átlagon felüli ismeretekkel rendelkeznek az olimpiai játékokkal kapcsolatos kérdésekben. A pekingi olimpiai előtt és alatt többször adott a televízió, utcán megszólított emberekkel készített rövid interjúkat. Megkérdezték az interjúalanyoktól, hogy mennyire köti le őket az olimpia, kérdéseket tettek fel az olimpiákkal, a versenyszámokkal, a várható eredményekkel kapcsolatban. Sokszor meglepő és egyben elszomorító választ kaptunk.

A jelen tanulmány célja feltárni, hogy milyen ismeretekkel rendelkeznek a felsőoktatási intézmények hallgatói (N=884) az olimpiai játékokkal kapcsolatban.

A felméréshez 18 kérdésből álló kérdőívet állítottunk össze, mely 2 kivétellel zárt kérdéseket tartalmazott. Ma Magyarország valamennyi felsőoktatási intézménye országos beiskolázási körrel rendelkezik, így kényelmi, mintavételi szem-

pontokat vettünk figyelembe, amikor kiválasztottuk a felmérésben résztvevő intézményeket. A 6 intézmény közül 3 rendelkezik olyan szakkal, amely a testnevelés és sport valamely területén képez szakembereket, a másik 3 intézmény a testnevelés és sport területétől távolabb eső szakmára készíti fel hallgatóit.

A megkérdezett hallgatók olimpiatörténeti ismeretei meglehetősen hiányosak. Mindössze 34,3% tudta, hogy a hagyományok szerint Olympiában gyűjtják meg az olimpiai lángot, 24,8% gondolta úgy, hogy Niké látható az olimpiai érmeiken, mindössze 60% ismeri az olimpiai játékok jelszavát és alig több mint a válaszadók fele volt tisztában azzal, hogy mikor kerültek megrendezésre az első újkori olimpiai játékok. Biztatóbb képet az első magyar olimpiai bajnok, a jelenlegi MOB elnök, a pekingi zászlóvivő és a soron következő olimpiai játékok helyszínének ismerete mutatott.

Előadásunkban bemutatjuk azt is, hogy a hallgatók milyen mértékben érdeklődnek az olimpia iránt, szakok, nem és életkor szerinti bontásban, a szignifikáns különbségek feltüntetésével. Az eredmények megerősítik bennünket abban az elképzelésünkben, miszerint szükség van a MOA munkájára, mely szellemi diákolimpiák és vetélkedők, vándorgyűlések, közgyűlések, filmbemutatók szervezésével igyekszik hozzájárulni a jobb jövőkép kialakításához. Szükség van a felsőoktatási intézmények munkájára is. Lehetőség kell adnunk a hallgatóinknak olimpiizmus és sporttörténeti tárgyak felvételére, olimpiákkal történő találkozásra, beszélgetésre. Minderre a nem testnevelés és sporttal kapcsolatos szakokat meghirdető egyetemeknek és főiskoláknak is kell megoldást találni.

FOGYATÉKOS SPORTOLÓK

– SPORTOLÓ FOGYATÉKOSOK!?

Jung András

Magyar Szervátültetettek Szövetsége, Budapest

Mindig voltak, vannak és lesznek valamilyen szellemi, testi hátránnyal született vagy az élet során betegség, vagy baleset folytán fogyatékos szerzett emberek. A fogyatékos emberek jelentős része a sportban találta meg azt a célt, eszközt, mellyel a sors által reá hátrányból adódó kedvezőtlen következményeket csökkenteni tudja, esetleg el is tünteti vagy a hátrány nélkül élők mellé, esetleg elé is tud kerülni. A szerző röviden áttekinti a fogyatékosok sportéletének nemzetközi és hazai szervezeti kialakulását, bemutat néhány sikeres fogyatékos élő sportembert. Végezetül utal a fogyatékos sportolók sikereinek hazai megítélése terén mutatkozó felemásra.

FELNŐTT- ÉS UTÁNPÓTLÁSKORÚ TORNÁSZNŐK PMCSQ-2 MOTIVÁCIÓS TESZT VIZSGÁLATI EREDMÉNYEI

Kalmár Zsuzsa, Hamar Pál, Benkő Emőke

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: kalmar@mail.hupe.hu

A szakirodalomból ismert, hogy a sporttevékenység során a sportolói személyiség és környezete kapcsolatban áll egymással. Egyértelműnek tűnik, hogy a magas szintű versenyteljesítményhez elengedhetetlen a motiváció, melyet extrinzik és intrinzik motivációra oszthatunk fel (Weiss, 1985). Vlachopoulos (2000) szerint a magas belső motivációval rendelkező sportolóknak jobb az önértékelése, és sikeresebbek is választott tevékenységben, mint a kevésbé motivált társaik. A PMCSQ-2 teszt alapvetően két célt azonosít: task – feladatközpontúság, és ego – én központúság. Spray és Wang (2001) megállapította, hogy a sikeres sportolók többnyire magas feladatorientáltsággal rendelkeznek.

Ugyanakkor az is lényegesnek tűnik, hogy a sportolók miként vélekednek edzőjükről.

Feltételeztük, hogy a felnőtt, válogatott tornásznők (16 év feletiek), minden tekintetben jobb mutatókkal rendelkeznek, mint az utánpótlás korú (12 és 16 év közötti) válogatott tornászlányok. Felmérésként vidéki és budapesti egyesületek felnőtt és utánpótlás korú válogatott tornásznőit vizsgáltuk (N=33). Ebből a felnőtt, női válogatott tagja 11, az utánpótláskorú leányválogatott tagja 22 fő. A kutatás során a PMCSQ-2 motivációs környezetet mérő tesztet alkalmaztuk, mely 33 kérdésből áll, és két főskálát (task, ego) tartalmaz. Emellett egy olyan 7, illetve 8 itemből álló kérdőívet is használtunk, amely az edző szerepét, illetve munkájának jellemzőit vizsgálja. A kérdőívek kitöltését személyesen felügyeltük, a felmerülő kérdéseket megválaszoltuk. Az adatfeldolgozást leíró statisztikával és t-próbával, SPSS 15.0 program segítségével végeztük el.

Eredményeink szerint a mintára a kifejezetten magas csapaton belüli rivalizálás és a csapaton belüli szerep értéke, a javulásra való törekvés, illetve a büntetéstől való félelem a jellemző. Az egyenlőtlen elismerés súlya közepes volt. Nem várt módon a mintát az ego orientáltság jellemzi. A felnőtt válogatott és az utánpótlás korú válogatott tornásznők között nem találtunk különbséget e tekintetben. A tornászok edzőjüket egyáltalán nem tekintik családtagnak és a szakmai munkájukért felelős személynek, inkább pedagógusként tekintenek rá. Általában az edzőt úgy jellemzik, hogy az egyéni fejlődésre figyel és partner, kevésbé teljesítményorientált. A felnőtt válogatottak nagyobb számban szeretnék, hogy az edzőik többet foglalkozzanak velük, mint az utánpótláskorúakkal. A motivációs környezet értékei a minta egészére elfogadhatók, ugyanakkor elgondolkoztató, hogy miért az ego orientáltság a fő jellemző.

A MAGYAR SPORTSZAKNYELV HELYESÍRÁSÁNAK DILEMMÁJA

Kapi Márton, Bíró Melinda

Eszterházy Károly Főiskola

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: kapimarci@gmail.com

„...a sport nem szépitette a beszédet, mégpedig nem a sport, hanem a sportolók hibájából...” (Pierre de Coubertin).

A nyelv állandóan változik, nem jelentenek kivételt ez alól a csoportnyelvek, így a sportszaknyelv sem. Különösképpen igaz ez Magyarországon a rendszerváltás óta. Kinyílt az ország a világra és a nagy szabadságban úgy szívta magába a friss élményeket, mint a szivacs. Ijesztő a nyelvbe beáramló idegen szavak aránya (ne felejtjük, hogy az utolsó sportnyelvújítás az 1930-as évek elején volt). Az utóbbi 20 évben sokan próbálták helyesírásunkat reformálni, vagy legalábbis frissíteni, de néhány kivételtől eltekintve, ezek erőltetn próbálkozásnak bizonyultak a nyelvi képzettség vagy a sportbéli jártasság híján. Szükség lenne helyes, magyaros megfelelőkre az idegen szavak helyett. Néhány sportágban létezik magyar megfelelő, mégsem ezt alkalmazzuk. Az egyik nagy problémakör az új sportágak idegen terminusainak a magyar nyelv rendszerébe való beillesztésének elmaradása. Gyakori, hogy egyes sportágakban a magyar nyelvű kommunikációban nehezen kezelhető (fonológiailag, morfológiailag nem adaptált) idegen szavakat használnak és nincs arra mutató jel, hogy lépések történjenek a magyar nyelvbe történő integrálásra, pedig a nyelvi közlés érthetősége, az információ tartalmának világos kifejezése minden gazdasági, kereskedelmi és szolgáltató ágazatnak alapvető érdeke. Így, tehát fontos, hogy a szakmabeli fogalmakat pontosan meghatározzuk és ezeknek lényeges tulajdonságait a terminusok visszatükrözzék.

A téma azért is időszerű, mivel „A magyar helyesírás szabályzatát”-t most készülő frissíteni a Magyar Tudományos Akadémia, különböző tudományok – többek között biológus-

sok, fizikusok, matematikusok, orvosok, jogászok stb. – művelőinek bevonásával, ám a sporttudomány képviselőinek kihagyásával. Cél, hogy mihamarabb tisztázzuk a sport szaknyelvét, mivel ez is elengedhetetlen ahhoz, hogy a sporttudományt felvegye a Magyar Tudományos Akadémia a tudományai közé.

Számos változó és attribútum mentén vizsgáltuk tanárok és leendő tanárjelöltek helyesírási készségét. Ki használja helyesebben a sportszaknyelvet (férfi, nő, tanár, diák, bölcsész, testnevelés szakos), vajon van valamilyen összefüggés? Az eredmények ráébresztettek arra, hogy az embereknek nem is az általában nehéznek gondolt összetett szavak okoznak nehézséget, hanem a mostanság összevissza írt és használt idegen kifejezések és a még kevésbé tisztázott szabályok. A legfontosabb feladat, hogy tudomást szerezzünk a szaknyelvi fogalmakról, az ezekkel kapcsolatos nyelvi változásokról és elengedhetetlen, hogy még az idegen elnevezés elterjedése előtt alkossuk meg annak helyes magyar megfelelőjét. A rendszerezés csak a sportszakemberek és a nyelvészek összefogásával sikerülhet, mivel a sportszakember grammatikai bizonytalansága, míg a nyelvész sportbeli járatlansága miatt alkalmatlan e feladat egyedüli elvégzésére.

GYORSÚSZÓ KARMOZGÁS KOORDINÁCIÓJÁNAK VIZSGÁLATA RÖGZÍTETT POZÍCIÓJÚ ÚSZÓTESZT ALKALMAZÁSÁVAL

Karsai István¹, Silva Antonio^{2,3}, Garrido Nuno^{2,3}, Louro Hugo^{3,4}, Leitão Luis^{3,4}, Magyar Ferdinánd¹, Ángyán Lajos¹, Francisco Alves⁵

(1) Pécsi Tudományegyetem,

Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

(2) University of Trás-os-Monte and Alto Duoro, Department of PE and Sport, Vila Real, Portugal

(3) Research Center for Sport Sciences,

Health and Human Development, Portugal

(4) Sport Sciences School of Rio Maior, Portugal

(5) Technical University of Lisbon, Faculty of Human Movement Kinetics, Portugal

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

Az úszás ciklikus mozgás, ahol az előrehajtó és előkészítő mozdulatok folyamatosan váltogatják egymást. A hatékony úszómozgás egyik feltétele a folyamatos erőkölés, a sebességvesztés elkerülése. A túlságosan fluktuáló sebességű úszás esetén sok energiát kell felhasználni a test ismételt felgyorsítására. A gyorsúszó kartempó során alkalmazott keresztvezett mozgásciklus az egyik leghatékonyabb erő kifejtési mód, azonban kialakulhat egy nem kívánt mértékű egyensúly eltolódás a két oldal között. Tanulmányunkban az erő kifejtések mértékét és a karok térbeli mozgását vizsgáltuk a kétoldali szimmetria jegyeinek megállapítása céljából, mely jellemzi az úszó sebesség megtartási képességét. A teszt végrehajtására 4 nemzetközi szintű úszót kértünk fel (kor: 19,8 ± 0,9 év, tt: 73,9 ± 6,0 kg, tm: 181,7 ± 5,5 cm), akik 0,5 Hz frekvenciával gyorsúszó kartempókat hajtottak végre, légvétel nélkül, 30s időtartamban. A lábak összekötött és bójával alátámasztott helyzetben voltak. A karmozgás kinematikai paramétereit víz alatti kamerákkal rögzítettük (50 Hz) és APAS mozgáselemző rendszerrel értékeltük. A test hossz tengelyével párhuzamos erő kifejtést egy speciálisan kialakított uszodai ergométeren (200 Hz) mértük a videó felvételekkel szinkronban. Az összehasonlíthatóság céljából a referenciapontot a felkar függőleges helyzetbe kerülésekor rögzítettük.

Az átlagos erő kifejtés a várakozásnak megfelelően alakult: 121,5 ± 32,2 N, a két oldal közötti eltérés 9,81%, az erő kifejtés szórása a domináns kar esetén 8,9%-kal kisebb. A normalizálás alapján számított szögeltolódás átlaga: 12,1 ± 18,6°, a keresztkorreláció számítás átlaga (δ): 0,837 ± 0,064.

A kétoldali végrehajtás erő kifejtését összehasonlítva, a do-

mináns kar hatékonyabb végrehajtására utaló jeleket találtunk. A különbség ugyan nem szignifikáns, de az eredményességet az eltérés befolyásolhatja. A magas keresztkorrelációk arra engednek következtetni, hogy az eltérés ellenére a kétoldali végrehajtás között erős formai hasonlóság áll fenn. Három esetben minimális 1-5° eltérést, míg egy esetben 39,9° eltérést tapasztaltunk az erő kifejtések maximum pontjai között, ez utóbbi végrehajtás már hibás.

ÍZÜLETI SZÖGSEBESSÉGEK, IZOMAKTIVITÁSOK ÉS A PEDÁLHAJTÁS SEBESSÉGÉNEK KAPCSOLATA KERÉKPÁROZÓ MOZGÁSKOR

Katona Péter¹, Pilissy Tamás², Fazekas Gábor³, Laczkó József^{1,2}

(1) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) Pázmány Péter Katolikus Egyetem,

Információs Technológiai Kar, Budapest

(3) Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Budapest

E-mail: solg@freemail.hu

A kerékpározás sebességének növelésekor a csípőben, a térdben és a bokában az ízületi szögsebesség, valamint az ízületi elfordulásokat eredményező izmok aktivitása várhatóan nő. Azt a kérdést vizsgáltuk, hogy a pedálhajtás sebességének növelésével az ízületek szögsebessége, illetve az izmok aktivitása azonos arányban változik-e?

Mértük 41 egészséges (16-33 éves) fiatal, szobakerékpáron végzett kerékpározó mozgásakor az alsó végtag anatómiailag meghatározott pontjaira helyezett markerek pozícióját, ZEBRIS ultrahangos mozgásanalizáló berendezéssel, és az így meghatározott pozíciókból ízületi hajlásszögeket, majd szögsebességeket és szöggyorsulásokat számítottunk. A quadriceps és hamstring izomcsoportok aktivitását is mértük a pedál két különböző sebességénél (45 és 60 fordulat·min⁻¹) szintén a ZEBRIS mozgásanalizáló eszközzel, 1000 Hz mintavételi frekvenciával. Az izmok aktivitását 7-10 gyors és ugyanennyi lassú kör alatt mért EMG-jelek amplitúdójának átlagával jellemeztük.

A 60 fordulat·min⁻¹ pedálsebességnél mért ízületi szögsebességeket elosztottuk a 45 fordulat·min⁻¹ sebességgel végrehajtott mozgások során mért ízületi szögsebességekkel. A különböző pedál sebességeknek megfelelő ízületi szöggyorsulások, valamint az egyes izmok aktivitásának hányadosát is kiszámítottuk (hamstrings és quadriceps izmokra külön). A csípő-, térd- és bokaizületi szögsebességek azonos arányban változnak a pedálhajtás sebességének növelésekor. Ez igaz az ízületi szöggyorsulások változására is. Az izmok aktivitásának változását vizsgálva azt kaptuk, hogy a hamstring izomcsoport aktivitása szignifikánsan nagyobb mértékben nő, mint a quadriceps izomé a pedálhajtás sebességének növelésekor. A térdhajlító és a térdfeszítő izomcsoport aktivitásának kezdete és vége minden kör esetén a térd szögsebességének maximumaival esik egybe. Az izmok akkor aktiválódnak, illetve inaktiválódnak, amikor a térd szöggyorsulása nullára csökken. Az egészséges vizsgáltak szobakerékpáron végzett méréseiből kapott eredmények azt sugallják, hogy gerincserültek mesterséges izomingerléssel segített kerékpározásakor a sebesség növelése érdekében a hamstring izomcsoport ingerlését nagyobb mértékben kell fokozni, mint a quadricepsét és az optimális munkavégzés érdekében egy adott pillanatban a két izom közül meghatározó mértékben csak az egyiket célszerű ingerelni, az ízületi szöggyorsulások alapján meghatározott időintervallumokban.

ÁLLAMI GONDOSKODÁSBAN ÉLŐK SZABADIDŐS
TEVÉKENYSÉGEI A DÉL-ALFÖLDI RÉGIÓBAN
**Keresztes Noémi^{1,2,3}, Bak Judit^{1,2}, Tari Richárd¹,
Guti János¹**

(1) Dél-alföldi Regionális Egészségvédelmi Egyesület, Szeged

(2) SZTE ÁOK Magatartástudományi Tanszék, Szeged

(3) SZTE JGYPK Testnevelés Tanszék, Szeged

E-mail: noisyka1980@gmail.com

A fiatalok szabadidős tevékenységének vizsgálata életminőségük, jövőbeli egészségi állapotuk szempontjából kiemelten fontos. Különösen igaz ez az állami gondoskodásban élőkre, akiket ebből a szempontból veszélyeztetett rétegnek tekinthetünk, így vizsgálatuk rendkívül fontos. A vizsgálatot a dél-alföldi régió gyermekotthonaiban végeztük (n=86; átlagéletkor: 16,2 év), NCA pályázat segítségével, a DARE Egyesület keretein belül. Az adatgyűjtéshez kérdőíves módszert használtuk. A kérdőív itemei vizsgálták a szocio-demográfiai változókat, a fiatalok egészségi állapotát, étkezési szokásait, jövőképet, egészségmagatartását, sportolását, az ezt akadályozó tényezőket, szabadidős tevékenységét, társas kapcsolati hálóját, pszicho-szociális egészségét, néhány egészség-pszichológiai jellemzőjét (verbális és fizikai agresszió, agressziókontroll hiánya) és a fiatalkori bűnözést is. Célunk az volt, hogy megismerjük az állami gondoskodásban élő fiatalok életmódját és az adatokat egyesületünk gyakorlati munkájában felhasználjuk.

A megkérdezettek többsége az elmúlt hónapban csupán néhányszor vett részt szabadidős sportban és a többség úgy gondolja, hogy kevesebbet sportol, mint kortársai. Ennek ellenére többen vélik elegendőnek sportolási gyakorlatukat. Akik nem, azok kimagasló többsége a motiváció hiányt jelöli meg akadályozó tényezőként. Emellett a pénzhány, a szabadidő hiánya volt gyakori válasz. Szabadidős tevékenységeik közül a zenehallgatás, tv-zés, barátokkal való beszélgetés, házimunka, sport, számítógépezés és a csavargás emelkedett ki. A legtöbben különféle sporttevékenységeket, rekreációs tevékenységeket (kirándulás, utazás), társas tevékenységeket (barátokkal, családdal lenni) és a számítógépezést, vásárlást emelték ki, mint olyan szabadidős tevékenységek, amit szeretnének végezni, de jelenleg különböző okok miatt nem tehetik.

Úgy gondoljuk, eredményeink segíthetik a gyakorlati egészségfejlesztő munkát, melyben különösen fontos szerepet kaphat a szabadidő eltöltésének kreatív, strukturált volta, mely szoros kapcsolatban van az egészségi állapot különböző dimenzióival.

el. Ennek a semlegességnek a tiszteletben tartása függött össze az ekekheiria kihirdetésével. Ezt a görög kifejezést a tudományos közvélemény általában „istenbéke” jelentéssel interpretálja. Valójában azonban soha nem jelentett általános békét, csupán a játékokon való részvétel – nézőként, versenyzőként vagy bármilyen minőségben – biztonságos megvalósításának lehetőségét. Az olümpiai játékokat mindig a nyári napforduló utáni második holdtölte idején rendezték, és az ekekheiria, vagyis „a kéz elvétele” (a fegyverektől) az oda-, visszautazás és a játékokat megelőző egyhavi közös edzés zavartalan lebonyolítását garantálta. Ez a viszonylagos béke persze nem zárta ki az Olümpia környékét nem érintő háborúk folytatását. Ugyanakkor a körülbelül 3-4 hónapra kimondott ekekheiria a nyári mezőgazdasági munkák, és a hajózási idény időszakában segítette a mindennapi gazdasági tevékenységet. Mivel azonban az ekekheiria nem küszöbölte ki a több száz állami egységre tagolt görög világ, politikai pluralitását, nem hozott létre semmiféle hosszan tartó politikai egységet vagy békét, az olümpiai szent törvények közé történt iktatása nem zárta ki a perzsákkal szemben is különféle magatartást tanúsító hellén államok polgárainak közös versenyzését Olümpiában. Ezeket a perzsákkal vívott háború idején a költők – így Pindaros – a szokásos lelkesedéssel ünnepelték. A fegyverek közt nem hallgattak a Múzsák.

IDŐUTAZÁS SPORTKULTÚRÁNK JOBBÍTÁSÁÉRT

Kincses Kovács Éva

E-mail: ekincses@mailbox.hu

Az ezredforduló első évtizedének végén, a 21. században sem haszontalan a kiváló szellemi elődöket idézni, intelmeket megfogadni. Sportszociológiai nézőpontú, de kultúr-szociológiai kutatásomban az újkori olümpiai eszmék, a fair play szellemisége és a sportkultúra harmonikus fejlődésének követése álltak a középpontban. Időutazásunkban a külső és belső tulajdonságok, a megjelenés, a viseletek, a küzdelem eszközei, az életmód vizsgálata szerepelt a sportot, a küzdést megjelenítő művészeti alkotásokban. Érdeklődésem arra irányult, hogy hozott-e fordulatot a három, az ezredforduló éveiben lebonyolított olümpia a sportkultúra fejlődésében, a sporttal foglalkozás és gondolkodás terén? Az egybefonódó öt karika szimbólumával megjelenített öt földrész közül három (Ausztrália, Sydney 2000, Európa, Athén 2004, a játékok ókori és újkori bölcsőhelye, kultikus hely, és Ázsia, Peking, 2008) olyan teljesítményt, eszméiséget valósított meg, amelyet Pierre de Coubertin 1892-es „Renaissance Olympique” című előadásában és az Óda a sporthoz álnéven írott verses alapvetésében reményként megfogalmazott. Az álom valóra vált, de hogyan tovább?

Fordulat, a jövő sportjában és a sportkultúrában, Londonban is várható. Ismét Európára figyel a világ 2012-ben. Régi dicőségünk ápolása mellett a reális helyzetlelmzéseket elvégezve egy új értékrend és sportkultúra kialakítása vált szükségessé hazai és világviszonylatban. Időutazásunkat a válságkezelésben lehet hasznosítani. Történelmi alakok példája a reneszánsz jegyében, a Hunyadiak, Kapisztrán János hősiessége; Balassi Bálint a végvári vitézi élet képeit jelenítette meg; Zrínyi Miklós a Szigeti veszedelemben dedápijának, a szigetvári törökverő hősnak állított emléket; Ráday Pál a lelki megerősödést szorgalmazta, míg a reformkor és a szabadságharc nagyjai, katonái, köztük Petőfi Sándor is tetteikkel és művészetükkel mutattak példát. Ebben a korban a testi erő, a bátorság, a példamutatás értékrendünk része, erőteljes jelen van a művészetben, a költészetben is. A sporttéma háttérbe szorult a modern korra. A válogatásokban egyetlen valóban sporttémájú alkotás szerepelt: Jékely Zoltán: Futballisták ((A csodaszarvas nyomában. A legszebb ezer vers költészetünk nyolc évszázadából. Budapest, Tinta kiadó 2002), illetve Mino delle Site: Korcsolyázónők evolúciója (Utazás az olasz művészetben (1950-80). Száz mű (2008)).

„FEGYVEREK KÖZT HALLGATNAK A MÚZSÁK?”
OLÜMPIAI JÁTÉKOK KR. E. 480-BAN

Kertész István

Eszterházy Károly Főiskola, Eger

E-mail: kertesz.istvan@chello.hu

Kilenc győztes neve ismert a Kr. e. 480-ban megrendezett olümpiai játékok bajnokai közül. A versenyek ebben az évben, a Xerxész perzsa király által vezetett barbár invázió idején, a thermopulai csata időpontjában zajlottak. Az a tény, hogy a biztonságukat veszélyeztető, halálos fenyegetés sem riasztotta vissza a görögöket attól, hogy a játékokat megrendezzék, már önmagában bizonyítja a kultikus céllal megrendezett küzdelmek jelentőségét. A sportágak bajnokai között egyaránt találunk olyanokat, akiknek hazája ellenállt a perzsa támadásnak és olyanokat, akik perzsabarát görög államokat képviseltek. Ez arra mutat, hogy a részvétel független volt a politikai állásfoglalástól. Nem létezett olyan általános értelemben vett hellén hazafiság, ami a modern nemzetállamok ideológiáját jellemzi, hanem az egyes görög államok sajátos érdekeit követő polgárok számítottak „hazafinak”. Az olümpiai játékokat az élisziek rendezték, akiknek területét általánosan semleges politikai körzetnek ismerték

A hagyományos művészeti ágak szerepét átvette az elektronikus média, a hírközlés, a gyorsuló idő kommunikációja, a pillanat művészete. A sport és a sporteredmények új dimenzióba kerültek. Világméretű a távolodás a „fair play” szellemétől. A távlatot a test, az akarat, a szellem hármas egységének kiegyensúlyozott, harmonikus megvalósításában, egy új sportkultúra megteremtésében, a sportolói, szurkolói és a média, művészi magatartás átformálásában látjuk. Egy új identitástudat, új arculat létrejöttét a valóban „kiművelt emberfők sokasága” jelenti majd, kulturált, művelt, szellemekben is edzett fiatalokat. Ennek kialakításához vegyük kézbe eleink léleknevesítő példáit, irodalmunk, vizuális művészetünk kincseit. Kiváló példa erre az Ezüstgerely pályázat törekvése. Mindenek előtt a fejekben és a lelkekben teremtsünk rendet, múltunkból, régi dicsőségünkől erőt merítve, kudarainkból okulva, emeljük fel jövőnk reményeit. Hagyjuk a tudást átadni, áramlani nemzedékről, nemzedékre: „Dolgozni csak pontosan, szépen, ahogy csillag megy az égen, úgy érdemes”, vallotta József Attila. Hogy igazi csillagok születhessenek a holdrakéták korában, a sport világában itt a kék bolygón is! (vö. Határ Győző (1914-2008) Wimbledon, Két ballada.)

**ADHD ÉS MOZGÁSFEJLESZTÉS:
EGY ALAPÍTVÁNY MOZGÁSFEJLESZTŐ
SZAKMAI MUNKÁJÁNAK BEMUTATÁSA**
Kiszela Kinga¹, Jávori Ildikó², Bognár József¹
(1) *Semmelweis Egyetem,
Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
(2) *Eleven Team Alapítvány, Budapest*
E-mail: kisz_84@freemail.hu

„Elevennek, pörgősnek lenni jó. Minden eleven gyermek értékes... Mi eleven gyermekeket szerető világról álmodunk.” Így szól az Eleven Team, a Hiperaktív Gyermekeket és Szüleiket Segítő Alapítvány Ars Poeticája. Érdekes megvilágítása ez napjaink leggyakoribb gyermek- és ifjúságpszichiátriai megbetegedésének, a hiperaktivitásnak, vagy ahogy az angol szakterminológia nevezi ADHD-nak (figyelemhiányos hiperaktivitászavar). Az általános iskolás gyermekek kb. 1-6%-a, más hivatkozások szerint 10-15%-a mutatja az ADHD tüneteit, közülük 4-6% a valódi, veleszületett, ADHD-s. Gondolták volna, hogy közel 300000-re tehető azon ADHD-s gyermekek száma, akik ma részt vesznek a közoktatásban, vagyis az általános iskolák minden osztályában jelen van legalább egy ADHD-s gyermek? Így ezen gyermekek iskolai, testnevelési órai integrációja megoldandó feladata a pedagógus társadalomnak. Az ADHD másodlagos tünetei között – a pszichés, emocionális problémák mellett – nagy hangsúllyal jelenik meg koordinációs nehézség mind a nagy, mind a finommozgások terén. Ezek hiányában az ADHD-s tanuló nem képes „lépést” tartani nem ADHD-s társaival a mozgásos tevékenységekben. Tehát ahhoz, hogy egy ADHD-s gyermek részt tudjon venni testnevelési órai foglalkozásokon, első lépésben felzárkóztató, mozgásfejlesztő gyakorlatokat kell végeznie. Vizsgálatunk célja az volt, hogy felmérjük az Eleven Team Alapítvány mozgásfejlesztő foglalkozásaira bekerülő gyermekek foglalkozás megkezdése előtti mozgásfejlettségét. Ehhez az alapítvány szakmai anyagait használtuk fel (N=30), melyek az INPP Reflexterápia, valamint a Delacato Alapozó Terápia mozgásos állapotfelmérő tesztjeit tartalmazzák. Az adatokat minden esetben az Alapítvány szakmai vezetője vette fel. Emellett két gyermek mozgásfejlődését kísértük nyomon követéses vizsgálatban. Kutatásunk célja az volt, hogy feltárjuk a mozgásfejlesztő foglalkozások hatékonyságát egy 3 hónapos, intenzív fejlesztés során. Az adatokat az SPSS 17.0 statisztikai program segítségével értékeltük, különbségvizsgálatokat végeztünk.

A mozgásfejlesztő foglalkozásra bekerülő gyermekek 72%-a perzisztáló Moro-reflexes, 69%-nak kereszt dominancia problémája van és 93% hallás-látásészlelési nehézséggel

küzd. Nem képes egyszerű mozdulatsorok lekövetésére 70% és 83% egyensúlyi rendszere éretlen. A 3 hónapos, intenzív fejlesztés hatására a gyermekek perzisztáló reflexei, kereszt dominancia-, egyensúly-, és finommotorika problémái szignifikánsan javultak. Amint azt eredményeink is mutatják, a mozgásfejlesztő foglalkozások hatékonyak az Eleven Team Alapítvány munkájában és véleményünk szerint hatékonyak lehetnek a testnevelés óra és talán az iskolán kívüli sportfoglalkoztatás, az edzés keretei között is. Érdemes volna az Alapítvány fejlesztési elveit, módszertani eljárásait jobban megismerni és testnevelés órai keretek közötti alkalmazhatóságát kidolgozni. Az ADHD-s gyermekek integrációja és fejlesztése az eredményes oktató-nevelő munka érdekében elengedhetetlen, és talán nem csak elengedhetetlen, de nagy segítség is a pedagógusok számára.

**A FELNŐTTKORBAN ELKEZDETT TESTEDZÉS
KARDIÁLIS HATÁSAI**

**Kneffel Zsuzsanna, Horváth Patrícia, Varga-Pintér Barbara,
Tóth Miklós, Frenkl Róbert, Pavlik Gábor**
*Semmelweis Egyetem,
Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
E-mail: zsu@mail.hupe.hu

Az állóképességi teljesítmény és a primer prevenció szempontjából is fontos kérdés, hogy a szív edzettségi jelei hogyan fejlődnek ki, ha a rendszeres edzést a felnőttkorban kezdjük. A rendszeres sportolást felnőtt, 18 éves koruk után kezdett személyek (F) echokardiográfiával (2D-irányított M-mód és Doppler-echokardiográfia) mérhető edzettségi jeleit hasonlítottuk össze régebben sportolók (R) és rendszeres edzést nem végzők (N) adataival (összesen 1050 személy). A balkamra hypertrophia jelei (falvastagság/BSA^{1/2}, balkamra izomtömeg/BSA^{3/2}) és az edzésbradycardia valamivel kevésbé fejlődtek ki az F, mint az R csoportban. A rendszeres edzésnek a diasztolés funkciót jellemző E/A hányados életkorfüggő romlását mérséklő hatása is erősebben mutatkozott az R csoportban, bár a különbség a két edzett csoport között csökkent a legidősebb korosztályban. A nőkben az R és F csoport között a különbség minden paraméterben nagyobb volt. Eredményeink szerint a fiatal korban kezdett edzés eredményesebben fejleszti a szív edzettségi jeleit, de felnőtt korban is érdemes elkezdni a rendszeres sportolást.

**A FIZIKAI TRÉNING GYORS ADAPTÁCIÓHOZ VEZET
A HIPPOCAMPUS ÉRRENDSZERÉBEN:
AZ ANGIOGENÉZIS IDŐFÜGGŐ DINAMIKÁJA
ÉS KAPCSOLATA A NEUROGENÉZISHEZ**
**Kóbor-Nyakas Dóra^{1,2}, Karin Van der Borgh²,
Paul G.M. Luiten^{1,2}, Nyakas Csaba^{1,2}**

(1) *Semmelweis Egyetem, Budapest,
Sporttudományi Kutató Intézet*
(2) *Molekuláris Neurobiológiai Intézet, Groningeni Egyetem,
Hollandia*
E-mail: nyakas@mail.hupe.hu

A már jól dokumentált, fokozott neurogenézis mellett, a fokozott angiogenézis az egyik valószínű következménye a fizikai tréningnek. A jelen vizsgálat az időbeni összefüggéseket elemezte az angiogenézis és a neurogenézis között, egerek hippocampusában. A kísérlet első részében az egerek ketrecükben mokus-kerékkel 1, 3, és 10 napig tartó önkéntes mozgás tréningben estek át. A kontroll állatok nem értek hozzá a mokus-kerékhez. Az 1, 3 és 10 napos tréning után a hippocampusban vizsgáltuk a Glut-1 immunpozitív kapilláris denzitást, valamint Ki-67 immuncitokémiával a hippocampalis sejtproliferációt és "doublecortin" (DCX) immuncitokémiával a neurogenézis mértékét.

A kapilláris denzitás már 3 napos tréning után jelentősen fokozódott, míg a neurogenézis csak a 10 napos tréning után volt szignifikánsan fokozott: a Ki-67 és a DCX pozitív sejtek száma nőtt. A kísérlet második részében a tréning-indukálta érrendszeri és neurogenetikus változások fennmaradásának időfüggését vizsgáltuk úgy, hogy a mokus-kerekeket a 10 napos tréning után eltávolítottuk a ketrecekből. A Glut-1 pozitív kapilláris sűrűséget és a sejt proliferációt 1 és 6 nappal a kerekek eltávolítása után mértük. Mindkét paraméter visszatért az alapértékre 24 órával a tréning megvonása után. Az eredmények azt mutatják, hogy (1) az angiogenezis megelőzi a neurogenézist a fizikai tréning során és hogy (2) mindkét folyamat gyorsan válaszol a fizikai aktivitásban beálló változásokra.

8-11 ÉVES GYERMEKEK FUNKCIONÁLIS ASZIMMETRIÁJÁNAK ÖSSZEHASONLÓ VIZSGÁLATA

Kocs Mihály¹, Szóts Gábor², Kocs Bórkka¹, Lehoczky Noémi¹

(1) Sani Prevent Kft, Budapest

(2) Semmelweis Egyetem,

Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: kocs@saniprevent.hu

A fiatalok gyors növekedése általában 8-14 éves kor között következik be. Az életnek ebben a szakaszában a csontrendszer hosszában és tömegében is hirtelen növekedés indul. Az explozív növekedéssel a csontok mineralizációja nem minden esetben képes lépést tartani. A csontok ásványi-anyag tartalmának közel 90 %-a a kéregállományban (kortikális csontszövet) található, így ebben a fejlődési szakaszban a kéregállomány a felnőtt korhoz képest jóval vékonyabb. Ugyanakkor a sokkal több élő szövetet tartalmazó szivacsos állomány (trabekuláris csontszövet) aránya, a felnőttkorihoz képest nagyobb. Ha a szivacsos állomány már nem képes a gyors növekedés kompenzációjára, az szerkezeti változásban nyilvánul meg. A homogén szivacsos csontszerkezet előbb göcössá, majd üregessé válik (juvenilis osteoporozis), ami a csigolyák kompressziós törését, az ízületi végek inkongruenciáját vonhatja maga után. A felrostozódott csont puhább, de rugalmasabb lesz, így nem kell jelentősen nagyobb csonttörési kockázattal számolnunk, de a vázrendszer deformációjának lehetősége megnő, ami statikus és dinamikus aszimmetriához vezet. A puhább csontok következtében fokozódik az ízületi végek inkongruenciája, egyes izomcsoportok megfeszülnek, míg mások megnyúlnak. Különböző típusú gerincferdülés (scoliosis, khyposis), csípőkimozdulás, X-láb, O-láb, bokasüllyedés, stb. alakul ki. A felsorolt elváltozások a vázrendszer statikus aszimmetriájához vezetnek, ami mozgás közben megnyilvánulva dinamikus aszimmetriát okoz. Mozgás közben az egyik test-fél sokkal nagyobb terhelést kap, ami annak sérülékenységéhez, az ott található ízületek gyorsabb kopásához vezet. Vizsgálatunkban 120 általános és sportiskolába járó, fiú és leány vett részt. A vizsgálatokat Leonardo izomdinamikai mérőeszközzel végeztük, ami 8 db érzékelő fejet tartalmazó mérőműszer, két mérő platóval, így mozgás közben mérhetővé válik a jobb, illetve bal test-fél ereje és munkavégzése. Mozgás közben a készüléket irányító szoftver segítségével a mért adatokból további paraméterek kerülnek kiszámításra. A több opció közül az „egy alkalommal, páros lábbal történő felugrási” tesztet alkalmaztuk. Jelen poszter keretében a kapott eredményekről számolunk be.

A SIRT1 ÉS SIRT6 FEHÉRJÉK MENNYISÉGI VÁLTOZÁSA ÖREGEDÉSRE ÉS EDZÉSRE PATKÁNY VÁZIZOMBAN

Koltai Erika, Szabó Zsófia, Sataro Goto, Nyakas Csaba,

Radák Zsolt

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,

Sporttudományi Kutató Intézet, Budapest

E-mail: koltaie@mail.hupe.hu

Az irodalom a sirtuineket az öregedési folyamat kulcs szabályozóiként tartja számon. E fehérjék NAD-tól való függése teszi őket a sejt anyagcsere potenciális szabályozójává. A rendszeres fizikai aktivitás a vázizom anyagcsere- és redox-függő alkalmazkodását eredményezi, ami különböző mértékben befolyásolja az izomfunkciók életkorral együtt járó csökkenését. Jelen vizsgálatban fiatal, kontroll (YC) és edzett (YE), illetve öreg kontroll (OC), és edzett (OE) patkányokat teszteltünk 6 hetes, 60%-os VO_{2max} terhelésű futószalagos edzés után. Az öregedés növekvő SIRT1 koncentrációt eredményezett a gastrocnemius izom sejt plazmájában és sejt magjában, miközben az edzés szignifikánsan növelte a SIRT1 relatív aktivitását mindkét életkori csoportban. Mindkettő, az öregedés és az edzés is befolyásolta számos fehérje acetilációját. A sirtuineket befolyásoló NAD⁺ koncentrációja csökkent, valószínűleg az alacsony nicotinamide phosphoribosyltransferase (NAMPT) által, és ez a csökkenés megelőzhető volt fizikai aktivitással. A sejtben zajló oxidatív változások leírhatók a karbonil-kötések számának növekedésével, ami megnövekedett volt az idős kontroll csoportban. Másrészt a SIRT6 koncentrációja, ami feltehetően befolyásolja a DNS javítását növekedett öregedés hatására, párhuzamosan a 8-oxoguanine DNA glycosylase (OGG1) mennyiségével. Az öregedés jelentős növekedést eredményezett a hypoxia inducible factor alpha (HIF-1alpha) és a vascular endothelial factor (VEGF) mennyiségében, ami edzéssel megelőzhető volt. Eredményeink azt sejtetik, hogy az öregedés, növekvő SIRT1 és SIRT6 szintet eredményezett a vázizomban, továbbá az edzés növelte a SIRT1 relatív aktivitását. Az edzés kedvező hatásai megelőzőek az öregedéssel együtt járó NAD⁺ és NAMPT koncentráció csökkenésre, illetve az oxigénhiányos sejt környezetre. A SIRT1 és SIRT6 általi szabályozás öregedés által befolyásolt a vázizomban és mechanizmusok által a rendszeres fizikai aktivitás csökkentette a távolságot a fiatal és idős állatok között.

EFFECT OF REGULAR TRAINING PROGRAMME ON OSTEOPOROSIS AND CARDIOVASCULAR DISEASES IN POPULATION OVER 60 YEARS

Kopkáné Plachy Judit¹, Vécseyné Kovách Magdolna², Bognár József³

(1) Baba-Mama Alapítvány, Eger

(2) Eszterházy Károly Főiskola, Eger

(3) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: kopkane.plachyjudit@upcmail.hu

Osteoporosis and cardiovascular diseases for example high blood pressure, heart attack and aortic stenosis are most of the frequent illnesses in population over 60 years. It was examined in a half year long programme, how regular physical activities improve range of motion and endurance in osteoporosis and cardiovascular diseases. 52 people were examined in two groups from Eger. They took part on three 1 hour long training session per week. The first group did Pilates three times per week for 60 minutes, the second did aqua-fitness 2 times and one Pilates weekly. There were 27 people in the first group (M=66), 10 with osteoporosis, 9 with some cardiovascular diseases and 8 were in control, which have not got any sickness. 25 persons were examined in the second group (M=66), there were 9 with osteoporosis, 8 with some cardiovascular diseases and 8 were healthy. Pre-and post measurements were conducted with the follo-

wing variables: trunk lateralflexion on the right side, lumbar spine flexion, flexion of right shoulder, flexion of right hip, 60 minutes walk and stand up from a chair for 30 seconds. Data were analyzed in SPSS with paired-samples T-test. Every data are significant in two types of group, so we can establish that a regular training programme could have an effect on osteoporosis and cardiovascular diseases in population over 60 years.

A HÉRAKLÉSZ PROGRAM MERÍTÉSI BÁZISA

Kovács Árpád, Velenczei Attila, Szabó Attila, Szabó Tamás
*Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet,
 Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest*
E-mail: kovacs.arpad@nupi.hu

Korábbi kutatásokból (Coackey, 1997; Davis és Delano, 2008; Crosset, 2008; Collins 2003; Földesiné, 1999; 2000; Velenczei, 2009) nyilvánvaló, hogy a társadalmi egyenlőtlenségek a sportban, a sporthoz való hozzáférésben is megjelennek. A kutatók előtt régóta ismeretes, hogy a jobb társadalmi háttérrel rendelkezők gyakrabban és rendszeresebben sportolnak, gyermekeik szabadidejükben sokkal sűrűbben választják a sportolást, mint a rosszabb társadalmi rétegből származó kortársaik. Munkacsoportunk 2008-ban kérdőíves kutatást végzett a Héraklész Programban sportoló gyermekeknél és fiataloknál, elsősorban azt vizsgálva, hogy milyen a Programban sportoló gyermekek társadalmi helyzete, mely rétegekből érkeznek a „korosztályos válogatottakat” alkotó sportolók. Ez a kutatás megállapította, hogy a tehetséges versenysportolók elsősorban a közép- és felső rétegekből érkeznek, a versenykarrier előrehaladtával a kevésbé jó társadalmi háttérrel rendelkezők lemorzsolódnak. A társadalom-statisztikai felmérések lehetőséget biztosítanak arra, hogy megvizsgáljuk a Héraklész Program utánpótlási lehetőségeit, társadalmi korlátait. Korábbi kutatásunkban (Velenczei et al., 2007) azt elemeztük, hogy a lakóhely, települési hierarchiában (településméret, elhelyezkedés az országon belül) elfoglalt helyzete hogyan befolyásolja a Programba kerülés esélyeit. Megállapítottuk, hogy az utánpótlás-nevelésben létezik a települési lejtő, nagyobb településekről és a fejlettebb régiókból érkeznek a programban sportolók döntő többsége. Jelen kutatásunkban arra a kérdésre keressük a választ, hogy a korosztályos (13-23 éves) népességből mekkora azoknak a fiataloknak a száma és aránya, akiknek a társadalmi helyzete nagyon hasonló a Programban részt vevő sportolókéhoz.

Azt feltételezzük, hogy elsősorban azoknak a fiataloknak van esélye a Programba kerülésre (magyarán korosztályos élsportolóvá válásra), akik hasonló társadalmi rétegből érkeznek, mint a Program jelenlegi sportolói. Megvizsgáljuk, hogy a Programban résztvevő sportágaknak mennyire különböznek a meritési lehetőségei, valamint azt is, hogy a „települési lejtő” mennyire befolyásolja a program utánpótlás bázisát. Előzetesen azt feltételezzük, hogy a 13-23 éves korosztályba tartozó fiatalok többsége lényegesen rosszabb társadalmi helyzetű, mint a Héraklész sportolók átlaga, így a korosztályos népességből viszonylag keveseknek van meg a társadalmi háttére és esélye a Héraklész sportolóvá válásra.

TESTNEVELŐ TANÁROK ÉS TF HALLGATÓK VÉLEMÉNYE AZ ISKOLAI JÁTÉKOKTATÁSRÓL

**Kovács Katalin¹, Reigl Mariann¹,
 Sáringerné Szilárd Zsuzsanna²**

(1) Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportjáték Tanszék, Budapest

(2) Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete, Budapest

E-mail: katalin@mail.hupe.hu

Mára bizonyossá vált, hogy a bolognai folyamathoz való csatlakozás, a tanárképzés rendszerének átalakítása jelentősen befolyásolja a közoktatás minőségét, annak ellenére, hogy a testnevelésórák száma jelentősen nem változott. A testnevelő tanároknak a megszokott időkeretben kell a sportági oktatás mellett megszerettetni és beépíteni a testmozgást a diákok értékrendjébe. A fiatalokat rengeteg kihívás éri, így az egészséges, aktív életmód kialakítása egyre nehezebb. A testnevelő kezében azonban, van egy hatékony eszköz, a játék, amely céltudatos alkalmazásával hosszú távú eredmény érhető el. A játékkutatást 2007-ben kezdtük kérdőíves módszerrel, amelyet tanárképző intézmények hallgatói és a közoktatásban dolgozó testnevelő tanárok töltöttek ki. Poszterünkben az alábbi kérdésekre keressük a választ: Milyen széles körű játékkismerettel rendelkeznek a diákok és a tanárok? Van-e különbség a két minta véleménye között?

Első éves TF hallgatók (n=92) és testnevelő tanárok (n=81) játék ismereteit és véleményét térképeztük fel. Mindkét minta közel azonos arányban reprezentálja a fővárosi és a vidéki iskolákat. A tanári minta iskolatípus szerinti megoszlása megfelel a hazai közoktatás struktúrájának. A kérdőív három részre tagozódott. Az első kérdések a szociális háttérre vonatkoznak, a második részben játékkismeretre, játékelményekre kérdeztünk rá, míg a harmadik részben konkrét játékok felsorolást vártunk. Összehasonlítást végeztünk a két csoport eredményei között. Mindkét csoportnál kiemelten ugyanazok a játékok szerepelnek a legkedveltebb három között. A hallgatók ismerete szignifikánsan szegényebb ($p < 0,01$) annak ellenére, hogy a tanárok többsége szerint minden testnevelésórán, az óra valamelyik részében tartanak játékot. A kérdőívben megfogalmazott vélemények alapján kijelenthetjük, a tanárok is és a diákok is igénylik, hogy „játsszani is engedj” tanítványaidat. Poszterünkben elemezzük az ellentétesnek látszó vélemények hátterét.

HRV PARAMÉTEREK VÁLTOZÁSA MOZGÁSTERÁPIÁS ÉLETMÓDPROGRAMOK SORÁN

Kovács Péter

General Personal Training KFT, Budapest

Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, Budapest

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: foergonomus@gmail.com

A szívfrekvencia variabilitás (heart rate variability - HRV) mérése viszonylag fiatal kutatási terület, amely az autonóm idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus aktivitásának változását jellemzi. A nemzetközi kardiológiai szövetségek ajánlásokat tesznek, ugyanakkor leírják, hogy kellően nagy számú standardizált vizsgálat hiányában nincsenek elfogadott, egységes, normál értékek. A középkorú, mozgásszegény életet élő és nagyfokú stressznek kitett, vezető beosztású férfiaknál alkalmazott mozgásterápiás életmódprogramok során végzett HRV vizsgálatok célja, hogy az ismert és elterjedt élettani mutatók változásával párhuzamosan szolgáltasson adatokat a szívfrekvencia variabilitás ismert paramétereinek változásairól.

Elsőként az egészségügyi rizikófaktorok és az életmódprofil meghatározására került sor, amelyet antropometriai vizsgálat követett. A cél szempontjából fontos szervrendszerek

edzettségi állapotának felmérése alapján kerültek meghatározásra a mozgás- és táplálkozási program, a terhelés intenzitás, valamint az anyagcsere mutatói. A szívfrekvencia variabilitás jellemző paramétereit Polar RS 800 sd szívfrekvencia mérő műszerrel vizsgáltuk.

Az élettani változók egy időben végzett HRV vizsgálatok eredményei párhuzamos változást mutatnak a mozgás és táplálkozási program hatására. A keringési és légző rendszerre, valamint az anyagcsere jellemző élettani változók javulásával párhuzamosan nőtt a szívfrekvencia variabilitás és javult a vegetatív idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus szabályozásának egyensúlya. Következtetésként elmondható, hogy a szívfrekvencia variabilitás érzékeny mutatója lehet az edzettségi adaptációs folyamatnak és az egészségi állapotnak. A pontos és általánosan elfogadott alkalmazási gyakorlat kialakulásáig célszerű az edzésadaptációs folyamat, illetve az egészségi állapot minél több élettani változón keresztüli ellenőrzése és kontrollálása.

TESTSÚLYREHABILITÁCIÓ ÉS ÉLSPORT (ESETTANULMÁNY)

Kovács Péter¹, Rácz Levente²

(1) *General Personal Training KFT,*

Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, Budapest

(2) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: foergonomus@gmail.com

Az esettanulmány egy 22 éves, válogatott, férfi, teniszező testsúly-rehabilitációját mutatja be. A testtömeg és a testösszetétel szoros kapcsolatban áll a fizikai teljesítménnyel. A túl nagy testzsírtartalom hátrányt és fokozott egészségügyi rizikót jelent. A válogatott teniszező menedzsmenete által kezdeményezett testsúly-rehabilitációs program célja az ígéretes játékos testösszetételének optimalizálásán keresztül a sérülések valószínűségének csökkentése és a magasabb színvonalú sportteljesítmény elérése.

Elsőként a célt befolyásoló életmódprofil meghatározására került sor, amelyet antropometriai vizsgálat követett. Az első makrociklus végén egy több évvel ezelőtti sérülés következményeként artroszkópiás térdműtétre volt szükség. A sikeres operációt követő rehabilitációban a szakadó és a terhelés-élettani szakember munkáját gyógytornász és biomechanikus szakember segítette.

Az eredmények jól tükrözik az együttműködők munkáját. A 184cm magas játékos testtömege 8 hét alatt 105,4kg-ról 94,9kg-ra csökkent. Ezzel párhuzamosan az elektromos impedanciával mért testzsírtartalom 32,7%-ról 27,7%-ra csökkent, míg az izomtömeg 32,5%-ról 35,3%-ra növekedett. A 16. hét végére a játékos anaerob küszöbhez tartozó futóteljesítménye 11km·h⁻¹-ről 13km·h⁻¹-ra nőtt. A program 3. hetében végrehajtott artroszkópiás porceltávolítást követő két héttel a versenyző aktív mozgástartománya 60°-90° közé szűkült és a maximális forgatómomentumban mért erőfejlesztés 49-83%-al elmaradt az ép oldalétól. A visszacsatolásra épülő mozgásterápia két hét alatt 0-90°-ra növelte az aktív mozgástartományt, jelentősen megnövelve az addig inaktív tartomány erőfejlesztő képességét. A játékos a műtéttől számított 4. hónap elteltével Davis Kupa mérkőzésen, világszínvonalú teljesítménnyel bizonyította a komplex rehabilitációs eljárás eredményességét. Az élsportolóknak minden sportteljesítményt befolyásoló tényezőt kontroll alatt kell tartaniuk. Ebben munkájukat szakemberekből álló csoportnak kell segítenie, akik objektív, tudományosan megalapozott módszerek alkalmazásával kontrollálják az edzés-munkát és segítik a csúcsteljesítmény elérését.

KÉRDÉSEK AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT ÜRÜGYÉN

Kovács T. László¹, Bognár József²

(1) *Éötvös József Főiskola, Baja*

(2) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest

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

Több tudományág vizsgálati eredményei egyértelműen mutatják, mennyire fontos a testi nevelés a ma emberének. Ebbe beletartozik az egészségtudatos magatartás érdekében történő szokásrend formálása éppen úgy, mint az alapvető elméleti ismeretek elsajátítása a rendszeres mozgással kapcsolatban, vagy képességeink fejlesztése, szinten tartása. Az sem közömbös, mennyire képes az egyén kultúráját, mozgáskultúráját önmaga és környezete számára hasznosítani. Az is egyértelmű, hogy a gyermek és az ifjú korosztály fejlődését a kialakult minta, döntően befolyásolja.

Az is körvonalazódott már, hogy az iskoláknak ebben a vonatkozásban nagyobb szerepet kell vállalnia a jelenleginél. Erre vonatkozóan végeztünk kérdőíves vizsgálatot 3600 felső tagozatos diáknál. Az iskolai testnevelésre és a sportolási szokásaikra kérdeztünk rá.

Válaszaikból kiderül, a testnevelés feladatairól, a testgyakorlatok formai és tartalmi vonatkozásairól, a teljesítményekről nincs elfogadható képük. A testneveléssel és a sporttal kapcsolatos fogalmakról (izomláz, bemelegítés, edzettség) a tanulók több mint 70%-ának nincs, vagy helytelen elképzelése van. Aránytalanul kevés a rendszeresen mozgó és sportoló gyermek, akiknek a zöme iskolán kívüli környezetben fejleszti magát. A megkérdezettek közül a magukat sportolónak vallók több mint 60%-a nem az iskolai lehetőségeket használja mozgásigényének kielégítésére. Összesen 136 tanuló szerepel bajnoki rendszerben. Ez önmagában is fontos tényező az iskola szerepének értékelése szempontjából, hiszen a tehetséggondozás fontos lépcsője kell, hogy legyen. Véleményünk szerint ma a testnevelés nem igazodik kellőképpen a rohamosan fejlődő, fogyasztói kihívásokhoz. Mi lehet a problémák valódi gyökere? Mennyire képes az iskola megújulni, hogyan tudja a gyermekeket „visszacsalogatni” sportfoglalkozásokra, edzésekre? Kérdés az is, hogy a fenntartóknak és szülőknek, milyen a kapcsolata az iskolával. Ennek megvalósulására folynak már vizsgálatok Baján és környékén, azonban jó lenne az ország más területein is hasonló vizsgálatokat végezni.

A RÖVIDPÁLYÁS GYORSKORCSOLYÁZÓK TERHELÉSDIAGNOSZTIKAI VIZSGÁLATA LABORATÓRIUMBAN ÉS PÁLYA KÖRÜLMÉNYEK KÖZÖTT

László Rita¹, Kocsis Dóra¹, Györe István²

(1) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) *Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest*

E-mail: l.rita@hotmail.com

A rövidpályás gyorskorcsolya téli olimpiai sportág, a gyorskorcsolya egyik új szakága. Mindkét nemből három egyéni szám létezik: 500, 1000 és 1500m. Az 1988-as bemutatás után 1992-ben küzdöttek először az érmeért. A sportoló fizikai teljesítményének felmérésére, illetve javítására terhelésvizsgálatokat alkalmaznak, amelyek lehetnek laboratóriumban végzett mérések és pályavizsgálatok. Célunk bemutatni azokat a teljesítménydiagnosztikai vizsgálatokat, amelyeket ma Magyarországon alkalmaznak ennek a fiatal sportágnak a tesztelésére, valamint ismertetjük a hazai élversenyzők teljesítmény-élettani eredményeit.

Tizenkét sportoló (6 fiú és 6 leány) laboratóriumi és pályavizsgálatát végeztük el. A laboratóriumi terhelést Ergoline-900 kerékpár-ergométerrel végeztük. A gázcsere paraméterek vizsgálata Schiller CS 200 készülékkel, a pulzus folyamatos monitorozása Polar órával történt. Többféle, vita

maxima-típusú terhelést alkalmaztunk. A kezdő intenzitás leányoknál 50W, fiúknál 100W volt, az intenzitást 3 percenként 50W-tal növeltük. A terhelési lépcsők között 1 perc szünetet tartottunk. Minden terhelési lépcső után a fülcimpából vérvétel történt, tejsav meghatározására. A pályavizsgálatok során a versenyzők 5-6x2 perces terhelést végeztek, 1 perces pihenővel, az edzők által előírt intenzitás szerint, szintén a teljes kifáradásig.

Eredmények: A fiúk (kor: 19,9±4,1; magasság: 179,5±4,6 cm; testtömeg: 71,4±7,4 kg; zsír: 11,8±0,8%) maximális teljesítménye 5,38±0,29W·kg⁻¹, VO₂rel 74,6±2,9ml·kg⁻¹·min⁻¹, maximális pulzus 193±10 ütés·min⁻¹, maximális tejsav koncentráció 12,5±2,3 mmol·l⁻¹ volt. A leányok (kor: 17,8±2,3; magasság: 168,3±6,0cm; testtömeg: 59,4±4,3 kg; zsír: 22,3±2,4%) maximális teljesítménye 4,99±0,21W·kg⁻¹, VO₂rel 62,9±4,5 ml·kg⁻¹·min⁻¹, maximális pulzus 194±9 ütés·min⁻¹, maximális tejsav koncentráció 10,6±2,9mmol·l⁻¹ volt. A pályamérés során a maximális sebesség, a maximális tejsav koncentráció és a pulzus a következőképpen alakult férfiak és nők esetében: 10,49±0,24 illetve, 9,71±0,33 m·s⁻¹; 16,7±2,0 illetve, 13,7±3,1mmol·l⁻¹, 193±10,0 illetve, 195± 5,01· min⁻¹. A kerékpár-ergométeres terhelés során a maximális pulzus megegyezik a jégpályán elért pulzusszámmal, de sportági terhelés során az anaerob erő kifejtés jelentősebb mindkét nemből.

A HAZAI ALKALMAZOTT SPORTPSZICHOLÓGIA HELYZETE, FEJLŐDÉSE ÉS FEJLESZTÉSI IRÁNYAI

Lénárt Ágota

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési- és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: lenart@mail.hupe.hu

A prezentáció bemutatja a magyarországi alkalmazott sportpszichológiai munkát. A felsőfokú oktatásban a BSc-MSc képzés megindulásával az alkalmazott sportpszichológia és élsport vonatkozású tantárgyak is bekerültek a programba. A pszichológusképzésben a 2000-es években jelent meg először a választható sportpszichológiai fakultáció. 2007-ben elindult a sportpszichológus szakirányú szakképzés a TF-en. 2009-ben 25 szakember végez, közülük már többen dolgoztak az olimpikonok felkészítésében. A két-évente induló képzés, a londoni olimpiáig a nemzetközi gyakorlatnak és elvárásnak megfelelő szintű és számú szakembert képez.

A gyakorlati sportpszichológiai ellátás a minisztériumokon és az OSEI VKESZ-en keresztül szerveződik. Cél, hogy Magyarországon minden olimpiai sportághoz és minden, nem olimpiai sportágcsoporthoz jusson egy-egy szakember. Ebben az évben megkezdtek működésüket a regionális központok Debrecenben, Szegeden és Pécsen.

A hazai helyzet jellemzői: az edzők pszichológiai kulturáltsága a nemzetközihöz viszonyítva alacsonyabb, sokszor tévesek az elképzelések a sportpszichológiai munkával kapcsolatban (időkorlát miatti gondok, késői segítségkérés, szakmáértés, sportszakmai felkészítési problémák).

A leggyakoribb ellátási területek: a mentális felkészítés, a versenyszorongás, a versenyteljesítmény optimalizálása, az edző-sportoló-szülő konfliktusok, a kommunikáció és bánásmód, a formaidőzítés, a túlfeszített versenyezetés, a csapatépítés, a csapatkommunikáció, a motivációs bázis, a biológiai alkalmatlanságból fakadó pszichés problémák, a megélhetési (olimpiai) sportolás, a sérülés, a kiegészés és a karrierkrízis.

A leggyakoribb ellátási problémák, akadályozó tényezők: a rászocializációs fázis hosszu, az edzői kétségek, a gyors eredmény elvárás, a kitartó munkára való képtelenség, vagy akadályoztatottság, a zsúfolt edzésprogram, a világversenyek előtti tüzoltás, a krízishelyzetek megoldása, a helyszíni segítségnyújtás előzetes munka nélkül, a magánéleti problémák.

A világversenyegek és az olimpiák tapasztalatai (felkészületlenség sportpszichológiai szempontból): a pszicho-reguláció és a mentális tervezés hiánya, a rontott mozgás javításának képtelensége, a versenytervek, a taktika és stratégia hiánya, a váratlan helyzetek kezelési képtelensége, a médiakontaktus, a hiányos figyelemfókuszálási technikák, az érzelmi kontroll problémái, az optimális funkcionálási zóna elérésének, illetve megtartásának hiánya.

Hogyan lehet javítani az ellátás szintjén? A gazdasági háttér lehetőség szerinti rendezése, az erre a célra elkülönített források megfelelő hasznosítása alapvető lenne; a szakképzés folyamatos üzemeltetése, a fiatal szakemberek integrálása az ellátásba; a regionális hálózatok további építése; a sportágak, sportágcsoporthoz keretsportpszichológiai ellátása; a junior sportpszichológiai felkészítő program alapmoduljainak oktatása és alkalmazása; módszer-specifikus, edzői továbbképzések beindítása (igény mutatkozik rá); kiadványok, módszertani levelek kiadása, konferenciák szervezése; a külföldi gyakorlatnak megfelelően, a képzésbe beépített, alkalmazott modulok oktatása (motiváció, vezetéslektan, kommunikáció, tréningek, AT, MT, energetizálás, stresszmenedzsment, figyelemfókusz, önbizalom, célállítás).

SELF-ASSESSMENT OF THE ABILITY OF THE FINAL GRADE STUDENTS FROM THE TEACHER TRAINING FACULTY TO PERFORM TEACHING AND COACHING IN SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Lepes Josip, Teslity Zorán

University of Novi Sad, Faculty of Hungarian Language Teacher's Training College, Subotica

E-mail: lepes@tippnet.rs

Generally speaking, the following conclusions could be made: Further enhancement of work with students is necessary, to render students able to perform teaching in physical education. This can be achieved through the change of curricula both in Methodology of physical education and in other subjects that would be more oriented towards rendering students able to perform teaching in schools.

It is necessary to create possibilities for more student interaction with the pupils in schools, so that upon completion of studies they are ready to work in primary and secondary schools. Special attentions need to be paid to preparation of lower grade teachers to perform physical education, bearing in mind the expected education reform process.

The teachers in primary and secondary schools should be very consistent in applying methodologies and principles of physical education, so that the pupils in these phases of education start getting the proper educational basis in case they later decide to become professionally devoted to teaching physical education or teaching in general.

AZ EDZÉSFÜGGŐSÉG SZIMPTÓMÁK GYAKORISÁGÁNAK VIZSGÁLATA MAGYAR EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

Menczel Zsuzsanna¹, Szabó Attila^{1,3}, Velencei Attila², Kovács Árpád², Szabó Tamás²

(1) Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest

(2) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

(3) Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Testnevelési és Sport Központ, Budapest

E-mail: liloocska@gmail.com

Az egészséges életre való törekvés és az egészségmegőrzés immár társadalmi normává vált. Újraértelmeződtek az „egészségesnek lenni” jelentéstartalmai: egyrészt a belső test egészségének megőrzése a cél, másrészt a külső test ha-

nyatlása elleni küzdelem is fontossá vált. A rendszeres sportolás és rekreációs testedzés az egészséges életmód egyik legfontosabb komponense, viszont ennek az eltúlzott gyakorlása pszichopatológiás esetre is utalhat. Az edzésfüggőség az a kórforma, melyben a túlzott sporttevékenység (az esetleges sérülések révén) veszélyes a személy egészségére, illetve testi, lelki vagy szociális működésére. Ennek a pszichológiai megbetegedésnek a kutatása hazai szinten még nem történt meg. A vizsgálat célja a jelenség mélyebb megismerése és az edzésfüggőségre utaló szimptomák gyakoriságának felmérése egyetemi hallgatóknál.

A kérdőíves vizsgálatokat a Semmelweis Egyetem két karán végeztük. Mindkét kar vezetői engedélyezték a vizsgálatot és a résztvevők (n=82) ugyancsak hozzájárultak a kérdőív kitöltéséhez. Felmértük a hallgatók társadalmi jellemzőit és sportolási szokásait. Vizsgáltuk továbbá a táplálkozászavarok jelenlétét, a depresszió előfordulási arányait, valamint egy angol nyelven kidolgozott, de magyar nyelven pszichometrikusan validált kérdéssorozaton keresztül az edzésfüggőség szimptomáit. Az adatokat először többváltozós varianciaanalízissel vizsgáltuk. Csoportosítás a sportolás heti gyakorisága alapján történt.

A többváltozós eredmény statisztikailag szignifikáns különbséget mutatott ki, a heti 1-3, illetve heti 4-7 alkalommal edzésre járók között ($F = 4,69$; $F = 8,22$; $p < ,001$). Statisztikailag szignifikáns korrelációt találtunk a táplálkozási zavar és edzésfüggőség között ($r = 0,28$, $p < ,01$), de mivel az r^2 csak 0,08 a két változó közös varianciája mindössze 6%. Súlyos edzésfüggőség a résztvevők 2,7%-ban volt kimutatható. Az edzésfüggőség jelen kutatásban tapasztalt mértéke, megegyezik a nemzetközi kutatásokból ismert eredményekkel. Tehát, a vizsgálat kimutatja, hogy az edzésfüggőséggel jellemezhető aránya hazánkban is magas lehet. Az eredmények azt is sugallják, hogy az edzésfüggőség szimptomáinak aránya nagyobb azoknál az egyetemistáknál, akik hetente több mint négyszer edzenek.

A RELATÍV IZOMTÖMEG KÜLÖNBÖZŐSÉGE: AZ ÉLETKOR, A SPORTÁG ÉS A HUMÁNBIOLÓGIAI JELLEMZŐK HATÁSAI
Mészáros Zsófia, Zsidedh Miklós, Mészáros Zsófia,
Polydoros Pampakas, Mike Mavroudes, Szmodis Márta
Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: meszaros.zsofia@mail.hupe.hu

Az izom élettani keresztmetszete és ebből eredően az abszolút izomtömeg és a fizikai teljesítmény lineáris kapcsolata is nyilvánvaló. Mégsem biológiai paradoxon az, hogy ritkábban a túlzott (tehát más a szervrendszerek alkalmazkodási folyamatit arányaiban meghaladó mennyiségű) izomtömeg növekedés is korlátja lehet a jó sportteljesítménynek. Az izomrendszer korlátozott tömegnövelése gyakrabban tapasztalható a versenysportban. Az elemzés célja meghatározni az izomtömeg mennyiségi változását befolyásoló humánbiológiai tényezőket és számszerűsíteni a hatásokat.

A morfológiai alkatot Conrad módszerével, a testösszetételt Drinkwater és Ross javaslatai alapján becsülték 431 fő, 11-18 éves naptári életkorú, rendszeresen sportoló fiúnál, és a 169 első osztályú és felnőtt válogatott, férfi, sportolónál (kajakozók és kenuzók, kosárlabdázók, országúti kerékpározók, labdarúgók az U-21-es korosztály versenyzői, külön csoportba rendezték a kontinentális és világversenyek érmeseit).

A sportágankénti testméret, testi felépítés és testösszetétel különbségek jelentősek, de a differenciák erendően a sportági szelekció következményei. A mintában a legnagyobb a kajakozók és kenuzók relatív izomtömege, míg a legkisebb izomarány a kosárlabdázókat jellemzi. A felnőttek mintájában a morfológiai alkatot leíró metrikus index és a relatív izomtömeg statisztikai kapcsolata is szignifikáns. A relatív csonttömeg és a testtömeg százalékában kifejezett

izomtömeg korrelációja a fiatal sportolók csoportjában fordított és laza, a felnőttek mintájában lineáris és közepes erősségű. A determinációs együttható itt 40%. A relatív testzsirtartalom mindkét korcsoportban szoros, de fordított kapcsolatban van az izomaránnyal. A két változó közös varianciája a fiatal sportolók mintájában 61%, a felnőttekében 69%. A bemutatott statisztikai és humánbiológiai együtt járások ismeretében nem meglepő, hogy az izom-zsir index statisztikai kapcsolata a csonttömeggel a legerősebb. A szerzők következtetése az, hogy a humánbiológiai tényezők együttesen a lehetséges (az elérhető) izomtömeg növekedés több mint 50%-át meghatározzák.

TÚLSÚLY, ELHÍZOTTSÁG, OBESITAS ÉS ÁLLÓKÉPESSÉG 8-13 ÉVES FIÚKNÁL

Mészáros Zsófia, Zsidedh Miklós, Kiss Kálmán, Polydoros Pampakas, Mike Mavroudes, Mészáros János
Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: meszaros.zsofia@mail.hupe.hu

A tartósan fennálló elhízottság következményei önmagukban is súlyosak, de nagyon gyakran a kóros testzsirtartalomhoz, magas vérnyomás, hiperkoleszterinémia, cukorbetegség, kóros triglicerid szint stb. társul. A felnőttek korcsoportjaiban ezt a súlyos állapotot metabolikus szindrómának (metabolikus-X szindrómának) nevezi a szakirodalom. Az ezredfordulót követően egyre több adat tanúsítja, hogy ez a tünetcsoport a fiatalok mintáiban is értékelhető gyakorisággal előfordul. Közmegegyezés szerint a metabolikus szindróma gyermeknél is fennáll, ha a kóros elhízás és a meghatározott, társuló betegségek közül további kettő bizonyítható. A keresztmetszeti elrendezésű, összehasonlító elemzés célja jellemezni a túlsúlyos, a csak elhízott és a metabolikus szindrómában szenvedő prepubertás korú fiúk motorikus teljesítményei közötti különbséget.

A vizsgálatban 2208 fő, 8-13 éves naptári életkorú, túlsúlyos ($F\% = 25-30$; $G1 =$ itt kontroll csoport), 1131 elhízott ($F\% > 30$; $G2$) és 517 fő súlyosan beteg (a törzsre lokalizálódó elhízottság, magas vérnyomás; $G3$) fiú vett részt. A magas vérnyomást a Task Force Report on High Blood Pressure in Children and Adolescents kategóriái alapján minősítették. A test zsirtartalmát Parizková módszerével, a testi felépítést Conrad javaslatai szerint jellemezték. A motorikus teljesítményt a 30m futás, a helyből távolugrás és az 1200m futás próbák eredményei alapján minősítették.

Mindhárom minta testmagasság átlaga szignifikánsan magasabb, mint a normál testzsirtartalmú kortársaiké. A $G2$ csoport morfológiai alkata jellemzően kerekded, a $G3$ -é viszont szélsőségesen piknomorf. A két obes csoport relatív testzsirtartalma között az átlagos differencia 3-4%, minden korosztályban statisztikailag szignifikáns. A motorikus teljesítmények mindhárom csoportban gyengék. A 30m futás és a helyből távolugrás próbákban a növekvő életkor hatása felismerhető, 1200m futás esetében viszont már nem. A testösszetételhez igazodó gyógytestnevelés már a $G1$ („csupán” túlsúlyos) csoportban is indokolt lenne. A két obes minta állapota különböző mértékben ugyan, de súlyos, náluk a rendszeres fizikai aktivitás mellett a folyamatos orvosi kontroll is szükségeszerű.

SERDÜLŐKORÚ SPORTOLÓK ÉS NEM SPORTOLÓK TESTTÖMEG KONTROLLJÁNAK VIZSGÁLATA

Mikulán Rita^{1,2}, Pikó Bettina³

(1) *Szegedi Tudományegyetem, JGYPK,*

Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged

(2) *Országos Sportegészségügyi Intézet, Szeged,*

Megyei Sportorvosi Rendelő, Szeged

(3) *Szegedi Tudományegyetem, AOK,*

Magatartástudományi Intézet, Szeged

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

Az Európai Unióban a túlsúlyos gyermekek számának várható növekedése 1,3 millió fő évente, közülük kb. 300000 válik elhízottá. Az amerikai 12-19 éves serdülők 17,4%-a sorolható a túlsúlyosak közé. A testtömeggel való elégedetlenség következtében gyakoriak a tömeg csökkentésére irányuló törekvések, amelyek akár kóros étkezési magatartáshoz is vezethetnek. Egy angol felmérésben megkérdezett 2789 serdülő közül, a lányok 42%-a, a fiúk 26%-a fogyókúrázott aktuálisan. A rendszeres és magas szintű fizikai aktivitás nemcsak a fokozott energia leadással járul hozzá a testtömeg optimalizálásához, hanem a sportoló fiatalok táplálkozására jellemző nagyobb egészségtudatossággal és aktívabb monitorozási hajlammal is. Ezek alapján felmerült bennünk a kérdés: Milyen hatással van a magas szintű fizikai aktivitás, a versenysport, serdülő sportolók testtömeg kontrolljára?

A vizsgálatot 2007-ben összesen 347 fő részvételével végeztük, akik közül 91 volt sportoló, 259 pedig a kontrollcsoportba tartozott. Az adatgyűjtéshez mindkét esetben önkéntes kérdőívet alkalmaztunk.

A serdülők testtömeg-kontrolljának tanulmányozását követően megállapítható, hogy a lányok testtömeggel való elégedetlensége, fogyókúrázási gyakorisága, az ételek egészséges voltára irányuló figyelme döntően nagyobb, mint a serdülő fiúké. Ezt az erős, nemek közötti differenciát a sport csak az egészséges táplálkozásra való odafigyelés eseteiben tudta megváltoztatni. A sportoló fiúk és barátai jelentősen jobban törődnek az elfogyasztott táplálék egészséges voltával, mint a nem sportolók, ilyen tekintetben hasonlóvá válnak a sportoló lányokhoz.

A MAGYAR GERINCGYÓGYÁSZATI TÁRSASÁG TARTÁSJAVÍTÓ TORNÁJÁNAK GYAKORLATI ALKALMAZÁSA AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSBEN

Murányi Eleonóra, Hamar Pál

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: nora.muranyi@gmail.com

Napjainkban a magyar felnőtt lakosság 80-90%-a szenved gerincproblémáktól. A felmérések szerint a panaszmentes gyermekek, fiatalok mintegy kétharmad részénél találnak valamilyen gerincelváltozást. Ezek a rendellenességek – a mozgásszegény életmód, a rossz táplálkozási szokások, valamint az egyoldalú statikus és dinamikus terhelés hatására – az életkor előre haladtával kialakuló gerincdeformitásokhoz vezetnek. Az iskolai tanulmányok idején, illetve annak befejeztével egyre súlyosbodó tendenciát mutat a kezdeti tartáshibák (például aanyag tartás), vagy a tartási rendellenességek kialakulása. A tartási rendellenességek nem betegségek, de tartós fennállásuk esetén – a gerinc egyenetlen terhelése következtében – sokféle betegség kialakulását segíthetik elő. A rendellenes esetek nyolcvan százalékban ismeretlen eredetűek, ezért kóros gyógyításuk nem lehetséges. Ezen elváltozások időben történő felismerésével, illetve hatékony, szakszerű kezelésével a panaszok elkerülhetők, kialakulásuk esélye jelentősen csökkenthető. A korai felismerésben fontos szerepe van az iskolai szűrővizsgálatoknak, a szülőknek. Emellett a panaszok kialakulásának elkerülésében az iskolai testnevelés is jelentős szerepet ját-

szik azáltal, hogy – az egyén fejlettségéhez és érdeklődéséhez igazodó mozgástevékenységgel – testileg-lelkileg egészséges és kiegyensúlyozott, nagy munkabírású fiatalokat nevel.

Vizsgálati célként azt tűztük magunk elé, hogy megvizsgáljuk a Magyar Gerincgyógyászati Társaság (MGT) által kidolgozott, a biomechanikailag helyes testtartás kialakítását és fenntartását szolgáló gyakorlatanyag iskolai testnevelésben történő alkalmazásának hatékonyságát testnevelő tanárok körében. Előző vizsgálati eredményeink azt mutatták, hogy az általunk vizsgált tanulók kevesebb, mint a fele képes helyesen végrehajtani az MGT tizenkét gyakorlatból álló teszt-sorát. Ebből kifolyólag feltételeztük, hogy a gyakorlatanyag nem került alkalmazásra az iskolai testnevelésben. A kérdőív vizsgálatunkat a 2008/2009-as tanév második félévében végeztük. A vizsgálatban résztvevő személyek az általános iskola felső tagozatán tanító testnevelő tanárok voltak (n~50). Eredményeink azt tükrözik, hogy a vizsgált testnevelő tanárok ugyan ismerik az MGT gyakorlatanyagát, de vagy nem alkalmazzák, vagy nem kellő mértékben, illetve hatékonysággal.

AZ ÁLTALÁNOS ÉS KÖZÉPISKOLÁSOK

TÁBOROZÁSI SZOKÁSAI

Müller Anetta, Kristonné Bakos Magdolna, Széles Kovács Gyula, Seres János

Eszterházy Károly Főiskola, Eger

E-mail: muller@ektif.hu

Az iskolai táborok oktatásban betöltött szerepe meghatározó, hiszen ekkor a tanár-tanuló nem a szokásos interakcióban találkozik, és kellő motiváltságot jelent a gyerekek számára a mozgásra. A motiváció nagyon fontos, hiszen ha a gyerek megszereti ezeket a mozgásformákat, akkor szívesen fogja az iskolán kívül választani a szabadidő eltöltésére, vagyis rekreációs jelleggel is üzni. Amennyiben megszeretik ezeket a mozgásokat, akkor beépülhet az életvitelükbe, és az iskola befejeztével is tovább úzheti ezeket a szabadidős aktivitásokat, melyek segíthetik az egészség és a munkaképesség megőrzését.

A táborokban nagyon sok feladatot, szituációt közösen, csapatban oldanak meg a résztvevők, ezáltal a team-munka a szociális kompetenciák fejlesztését nagymértékben elősegíti, és olyan értékek közvetítésére és elsajátítására ad jó eszközt, mint a fair-play, az összetartás, önfeláldozás, az egyéni érdek teljes alárendelése, a kitartás, a tettekeskedés, a gyors elhatározás, az önálló megítélés, az abszolút tisztességre.

A kutatásunk során arra vállalkoztunk, hogy kérdőíves vizsgálatot felmérjük az általános- és középiskolai tanulók táborozási szokásait és táborválasztási motivációit és megállapítsuk az azokban lévő hasonlóságokat és különbözőségeket. Felmértük a téma-specifikus táborok népszerűségét és a táborok kedvelt szabadidős tevékenységeit.

A felmérésben az alábbi kérdésekre kerestük a választ:

- Hogyan alakul a gyerekek táborválasztási motivációja az egyes korosztályokban?
- Hogyan alakul a táborban való részvétel a tábori téma alapján?
- Mik a jó tábor ismérvei?
- Milyen szabadidős programokat preferálnak a táborozás alatt?
- Milyen hasonlóságok és különbözőségek figyelhetők meg a táborozási szokások és táborválasztási motivációk kapcsán a nemek és életkorok viszonylatában?

A kutatásunk megtervezésekor az alábbi hipotézist állítottuk fel.

Az általános iskolai tanulók és a középiskolai tanulók táborválasztási motivációja eltér.

A táborozási szokások és táborválasztási motivációk alakulásáról egy kérdőívet állítottunk össze, amelyet az ÖTM Sport-szakállamtitkárság által 2008-ban támogatott tábo-

rokban részt vett diákokkal töltöttünk ki. A kérdőívben zárt és nyílt kérdéseket alkalmaztunk, a diákokat válasz-kategóriákkal segítettük. A kérdőívet SPSS 16.0-ás szoftverrel dolgoztuk fel. Számítottunk átlag és szórásértéket, Pearson Chi-négyzet próbát, korrelációt.

A középiskolások és általános iskolások táborválasztási motivációja eltér. Míg az általános iskolásokat döntően a jó társaság és ismert osztálytársak jelenléte, addig a középiskolásokat a tábor témája befolyásolja a táborválasztási döntésben.

KORÁN ÉS KÉSŐN ÉRŐ SPORTOLÓ FIÚK TESTÖSSZETÉTELE

Négele Zalán¹, Pápai Júlia², Tróznai Zsófia²

(1) Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

(2) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

E-mail: nzalan2@freemail.hu

Az azonos kronológiai korú fejlettebb fiatalok nemcsak testdimenzióikban, hanem motorikus és mentális teljesítményükben is a későbbben érők előtt járnak. Ezért a serdülés időszakában a korai, vagy késői érés a sportágak egy részében szelekciós szempontnak számít.

Dolgozatunk az érés és a testösszetétel kapcsolatával foglalkozik. Arra kíván választ adni, hogyan fejlődnek a különböző érési típusba tartozó fiúk. Célul tűztük ki:

– A korán és későn érő sportoló fiúk testösszetételében lévő eltérések vizsgálatát.

– A testösszetevők gyarapodási ütemében található különbségek elemzését.

Az elemzés 30 fő 10-16 éves sportoló adatait foglalja magában. A fiatalok a Csanádi Árpád Központi Sportiskolában zajló, sportolókat magában foglaló longitudinális vizsgálatban résztvevői voltak.

Jelen munkában a testmagasságra, a testtömegre, valamint a testösszetevőkre (csont-, izom- és zsírtömeg) vonatkozó adatokat analizáljuk a távolsági és a sebességi görbék alapján.

A növekedés és gyarapodás sebességének jellemzésére a különbségi módszert alkalmaztuk. A spermarche bekövetkezésére vonatkozó adatgyűjtés prospektív módszerrel történt. A korán és későn érőket retrospektív módon, a fiziológiai életkor kvartilisei segítségével különítettük el. A korán és későn érő gyermekek átlagai közötti különbséget kétmintás t-próbával teszteltük.

Az eltérő kronológiai életkorban érő fiúk fiziológiai kora között mintegy kétévnyi volt a különbség. A korán érő fiúk magassága és tömege, valamint testösszetevői minden életkorban jelentősen nagyobbak voltak a későn érőkénél. Az eltérések 12 éves kor után váltak szembetűnővé.

A növekedés sebességében a csoportok között jól megfigyelhető volt a fáziseltolódás. A korán érők növekedése 11,5-12 éves kortól gyorsult és 13-13,5 éves korban volt a legintenzívebb. A későn érők ez alatt az intervallum alatt közel egyenletes sebességgel gyarapodtak. Serdülőkori növekedésük 14-14,5 éves kor körül indult, növekedésük sebessége ettől az életkortól felülmúlta a korán érőkéét. Egyedül a testzsír gyarapodása nem követte ezt az életkori mintázatot. A vizsgált korintervallumban az életkor előrehaladtával csak ingadozást lehetett megfigyelni mindkét csoportban.

LABDARÚGÓK TELJESÍTMÉNYDIAGNOSZTIKAI VIZSGÁLATA

Nemesi Zsófia, Györe István¹

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(1) Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

E-mail: nemesi.zsofia@yahoo.com

A labdarúgás napjaink egyik legnépszerűbb és talán legismertebb sportága. Számos szakirodalom foglalkozik a labdarúgók sorozatterhelésével, az ezekhez történő alkalmazkodási folyamatokkal, valamint azzal, hogy mely képességek fejlesztése szükséges a világszínvonal eléréséhez és ezt milyen edzőmunkával lehet elérni.

Állóképességi sportágakban az életkor előrehaladtával a keringési mutatók és az anyagcsere paraméterek az adaptációs folyamatok irányába mutatnak, csökken a maximális pulzusszám, javul az anaerob átmenet, tehát javul a sportolók állóképessége. Feltételezzük, hogy a labdarúgásban is hasonlóan működnek ezek az adaptációs folyamatok.

Vizsgálatainkban összesen 135 férfi labdarúgó vett részt. Átlag életkoruk 24,3±4,8 év, testmagasságuk 181,2±6,1 cm, testtömegük 77,0±7,0 kg volt. A többlépcsős terheléseket Cosmos futószalaggal végeztük állandó meredekség mellett (1,5%). A kezdő intenzitás 8,0 km/h volt, az intenzitást 3 percenként 2 km/h sebességgel emeltük, a terhelési lépcsők között 1 perc szünetet tartottunk. A pulzusszám folyamatos mérése Polar órával történt, minden egyes terhelési lépcső után és az R5'-ben fülcimpából vérvétel történt, tejsav meghatározás céljából. Nyugalomban és terhelés alatt mértük a sportolók reakcióidejét fényfelvillanásra.

A sportolókat életkor alapján 4 csoportra osztottunk. Az I. csoportba 18,0-21,9 éves, a II. csoportba 22,0-25,9 éves, a III. csoportba 26,0-29,9 éves, míg a IV. csoportba a 30 éven felüli sportolókat soroltuk.

A maximális teljesítmény a IV-es korcsoportnál volt a legalacsonyabb, szignifikánsan kisebb volt a legfiatalabb csoporthoz viszonyítva (16,3±1,1 km/h; 17,5±1,1 km/h p<0,001). Maximális terhelés után és R5'-ben a vértejsav koncentrációban nem volt szignifikáns különbség az egyes korcsoportok között. A T3 és T4-es lépcsőkben a legidősebb korosztály tejsav koncentrációja a legmagasabb. Az I-es korcsoport terheléses és restitúciós pulzusszáma volt a legmagasabb az összes korcsoport közül, a maximális pulzusszáma szignifikánsan magasabb volt a II, III, IV-es korcsoporthoz viszonyítva (193 ±7; illetve 189±9; 188±9; 184±6).

A nyugalmi és a terhelés alatti átlag reakcióidő a III. korcsoportban volt a legjobb.

Vizsgálataink alapján megfigyeltük, hogy az idősebb labdarúgók maximális teljesítménye és alap-állóképessége alacsonyabb, a többi korcsoportéhoz képest. A keringés adaptációja az állóképességi sportágakhoz hasonlóan alakul, a terheléses és a maximális pulzusszám csökken az életkor emelkedésével.

SZOMBATHELY ÉS KÖRNYÉKI AKTÍV KORÚ MUNKAVÁLLALÓK FITTSÉGI ÁLLAPOTA

FIZIKAI AKTIVITÁSUK TÜKRÉBEN

Némethné Tóth Orsolya, Nagyvári Katalin,

Kissné Geosits Beatrix, Suskovics Csilla,

Kocsis Csabáné, Fügedi Balázs

Nyugat-magyarországi Egyetem, MNSK,

Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: tothorsi@mnsk.nyime.hu

A technika fejlődésével mélyreható változások tapasztalhatók életünkben. Sajnos a rendszeres fizikai aktivitásban, a testmozgásban résztvevők száma csökken, egyre jellemzőbbé válik a mozgásszegény életmód. A mozgásszegény életmód számos veszélyt rejt. A csökkenő munkavégző képesség, az elhízás, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, tar-

táshibák, anyagcserezavarok, neurózis és még sorolhatnánk a különféle ártalmakat. Napjainkban kiemelkedő fontossággal bír a munkavégző képesség megőrzése, minél hosszabb távon történő fenntartása. A társadalom közös érdeke az aktív korú munkavállalók fittségi állapotának megővése és biztosítása. Kutatásunk során egy előtanulmány keretében a Szombathelyi és környéki (N=160) aktív korú munkavállalók fittségi állapotát vizsgáltuk fizikai aktivitásuk tükrében. Életkoruk $M=42,81 \pm SD 12,601$. A felmérés során - műszeres mérések alapján - a testösszetételről, illetve a szív- és érrendszer állapotáról végeztünk vizsgálatokat. Mértük a perifériás vérnyomást (CardioVision 2000), a test vízháztartását, ásványianyag-tartalmát, a fehérje, testzsír és izom arányát (InBody 720). Az elmúlt évtizedekben kutatók az élő szövetek elektromos vezetőképességén alapuló testösszetétel elemző technikát fejlesztettek ki (Bioelektromos Impedancia Analízis/BIA). A kapott eredmények lehetővé teszik a biológiai és egészségi állapot elemzését, a túlsúly megállapítását a testtömeg index (BMI), a testzsír-százalék és a derék-csipő arány (WHR) segítségével. Lehetővé válik a zsír és a zsírintes tömeg szegmensenkénti elemzése is. A szív- és érrendszeri problémák kimutatására szolgáló módszer az artériás érrendszerben kezdődő, vagy fennálló meszesedési folyamatok kimutatására nyújt lehetőséget. A műszeres felmérést kiegészítette egy kérdőíves vizsgálat is (Cronbach $\alpha=0,748$), melyben a vizsgált személyek egészségi állapotukra, egészségmagatartási szokásaikra, pszichés leterheltségükre vonatkozó kérdésekre választottak. Jelen előadásunkban a fent említett vizsgálatok eredményei közül a fizikai aktivitásra vonatkozó eredményeket mutatjuk be, különös hangsúllyal a sportolási szokások, sporttevékenység, testmozgás és a munkahelyi sportmógtartottság összefüggéseit az általános fittségi jelzőkkel.

MENNI VAGY NEM MENNI?

A „KIS-HIDEGHÁBORÚ” BEFOLYÁSA AZ OLIMPIAI RÉSZVÉTELÉRŐL HATÁROZÓ DÖNTÉS MEGHOZATALÁBAN

Onyestyák Nikolett

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: onestyak@mail.hupe.hu

A Szovjetunió afganisztáni intervenciója újra felélénkítette a második világháború óta jellemző kelet-nyugati ellentéteket, melynek következtében a két pólus vezető világhatalma által megrendezésre kerülő moszkvai és Los Angeles-i olimpiák mezőnye bojkott-döntések következtében jelentősen lecsökkent. A NOB alapszabálya értelmében az olimpiai részvételtől szóló döntés az olimpiai mozgalom iránt erősen elkötelezett nemzeti olimpiai bizottságok kezében volt, azonban a politikai, államhatalmi szervek befolyásoló ereje is több esetben érvényre jutott.

Az 1980-as brit részvételtől, és az 1984-es magyar távozásról hozott döntések körülményeinek vizsgálatát egyfelől a brit kormányzati iratok és levelezések, valamint a magyar politikai, kormányzati (MSZMP KB, MSZMP PB, Külügyminisztérium, Belügyminisztérium) és sport (OTSH, MOB) szervek dokumentumainak elemzése alapján végeztünk el.

1980-ban a nyugat politikusai a moszkvai olimpia átfogó bojkottját tüzték zászlajukra, azonban annak ellenére, hogy a sportbéli „megtorlás” egyik vezéralakja Nagy-Britannia kormányfője, Margaret Thatcher volt, a brit demokratikus rendszer hagyományai biztosították, hogy az autonóm szervek, így a nemzeti olimpiai bizottság is, saját belátása szerint határozzon, a sport világát teljesen elválasztva a politikai érdekektől.

Ezzel szemben a szocialista berendezkedésű Magyarországon, a Magyar Olimpiai Bizottság csupán „látszatszavazás” keretében hozhatta meg döntését, amelynek teljes mértékben a párt-, és a kommunista blokk nézőpontját és érdeke-

it kellett kiszolgáltatnia.

Az előadásban a két „kis hidegháborús” olimpia előtti időszakban, a sport és a politikum között zajló párba-jolyamata kerül bemutatásra, mely nagy bizonytalanságban tartotta a legnagyobb sportbéli megmértetésre készülő válogatott versenyzőket.

TF HALLGATÓK EUROFIT ÉRTÉKELÉSI NORMARENDSZERE

Ozsváth Károly¹, Oláh Zsolt²

(1) Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar, Sporttudományi Intézet, Győr

(2) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: ozsvathk@atif.hu, olah@mail.hupe.hu

Magyarországon Frenkl és Szabó (1997) publikálták az egyetemisták Eurofit (EUT) referencia értékeit. Vizsgálatunk célja a testnevelő tanárképzésben résztvevő hallgatók fittségi szintjének jellemzése volt. Célunk volt egy egységes „unisex” sumscore értékelő rendszer kialakítása és a nemi különbségek kimutatása sportolónál.

Vizsgálatunkhoz két tanév TF-es Eurofit mérési adatait vettük alapul. A tesztrendszer összesített értékelésére ponttáblázatot dolgoztunk ki. A teljes mintát átfogó unisex sumscore értékelést az EUT protokoll ajánlásai szerint standardizált értékekkel oldottuk meg, ahol tesztelemenként 20 pontot lehetett szerezni és 1 pont 0,25 standard szórásnyi terjedelmet ölel át. A fentiek szerint kapott összteljesítmények (pontszám) eloszlása alapján ötfokozatú minőségi értékelési skálákat alakítottunk ki nemenként. A grafikus szemléltetéshez és a további felhasználáshoz elkészítettük az „Eurofit indikátort” – ami Excel alapon bárki által használhatóan azonnal kiszámítja, megmutatja és minősíti az Eurofit összteljesítményt.

A két tanév felmérési adatait összevontan kezeltük, a vizsgált minta elemszáma N=255. Az átlagos életkor férfiaknál 21,91 év (SD=1,52), nőknél 21,57 év (SD=1,08). A TF hallgatói az Eurofit minden tesztelemében jobb eredményeket mutattak a magyar hallgatók referencia értékeinél (p<0,001), lányaink elérik a hazai férfi referencia átlagát.

A vizsgálat során kialakított unisex sumscore értékelő rendszer alapjaiban sportolókra lehet jellemző, azonban az egészségvédelem és a rekreáció területén is felhasználható a fittségi állapot minősítésére.

A MAGYAR SPORTFOGYASZTÁS DINAMIKÁJA

Paár Dávid

Nyugat-magyarországi Egyetem

Közgazdaságtudományi Kar, Sopron

E-mail: paardavid@ktk.nyime.hu

A magyar lakosság túlnyomó többsége nem sportol annyit, amennyi az egészségmegőrzés szempontjából kívánatos volna, holott nem vitatható tény, hogy a sportolással számos egészségkárosodás és betegség megelőzhető. Amellett, hogy a sport általi prevenció jobb életminőséget tesz lehetővé, mind az egyén, mind a társadalom számára gazdasági előnyökkel is jár. Ezt felismerve vált napjainkra kiemelt céllá a szabadidősport tömegesítése, a lakosság minél szélesebb körének bevonása a testgyakorlásba.

Jelen tanulmány célja annak megállapítása, milyen alapokra építhető a Nemzeti Sportstratégia, amikor annak az ideának az elérését tűzi ki célul, hogy a magyar nép sportoló nemzeté váljon. Az időmérlegek és más, a lakosság sportaktivitását elemző felmérések szerint korántsem ideális a helyzet. Céloom volt közgazdasági szempontból is megvizsgálni, hogy az elmúlt két évtizedben, azaz a rendszerváltás

óta változott-e a magyar lakosság életében a sport jelentősége, és ha igen, milyen irányban. Mindezt az egyéni sportfogyasztásban megjelenő tendenciák és az egyéni nettó jövedelemváltozások összefüggéseinek elemzésével kívántam nyomon követni. Ezt követően választ kaphattam arra, hogy mennyiben jövedelemfüggő az egyéni sportfogyasztás, és hogyan reagálnak a sportra fordított kiadások a jövedelmekben bekövetkező változásokra. Hasonló módon megvizsgáltam, hogy a sportfogyasztási cikkek árainak megváltozása mennyiben befolyásolja az azok iránti keresletet.

A kutatás eredményeként megállapítható, hogy a KSH Háztartásstatisztikai és Családi költségvetései által publikált lakossági sportfogyasztási kiadási adatok az idő függvényében U-alakú görbét ábrázolnak. Azaz a rendszerváltást követően előbb folyamatos visszaesés figyelhető meg, majd az 1990-es évek végétől folyamatos emelkedés vette kezdetét. Ezt az emelkedő tendenciát egy töréspont szakítja meg a 2000-es évben. Összevetve ezt a trendet az egyének nettó jövedelmének alakulásával igen nagy hasonlóságot tapasztalhatunk: A nettó jövedelmek időbeli alakulása esetében szintén U-alakú görbe írja le a trendet és hasonlóan a sportfogyasztási adatokhoz, ebben az esetben is a 2000-es év töréspontot jelent. A jövedelemrugalmassági vizsgálatok alapján megállapítható, hogy a sportfogyasztás változása alapvetően összefügg a nettó jövedelmek változásával, azaz nagy jövedelemérzékenységet mutat. Az árakra vonatkozó hasonló vizsgálatok ugyanakkor azt támasztják alá, hogy a sportfogyasztás árrugalmatlan, azaz minimálisan befolyásolja a sportfogyasztási cikkek keresletének mértékét az árváltozás.

A kutatás alapján összefoglalóan megállapítható, hogy a magyar lakosság körében a sport egyfajta luxusjósággá funkcionál, amely alapvetően függ a jövedelmi helyzettől. Azaz a sportfogyasztás nagyobb mértékben nő vagy csökken, mint a jövedelem. Ezt a sportoló nemzet programjának végrehajtásakor elengedhetetlenül figyelembe kell venni, mivel addig nehéz lesz az embereket sportolásra bírni, amíg a sportolásra nem úgy tekintenek, mint létszükségleti jószágra – ami az egyéni egészség megőrzésében kulcsfontosságú. Tehát a sportoló nemzet ideájának megvalósítására a kutatás alapján két, egymással kölcsönhatásban lévő út kínálkozik a kutatás alapján: vagy a háztartások nettó jövedelmének számottevő emelése – ami azonban túlmutat a sportpolitika hatókörén – vagy pedig alapvető, mozgáscen-trikus szemléletváltás a lakosság körében.

SPORTOLÓ GYERMEKEK ÉRÉSE ÉS TESTÖSSZETÉTELE

Pápai Júlia¹, Tróznai Zsófia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zalán²

(1) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

(2) Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola,

Székesfehérvár

E-mail: papai.julia@nupi.hu

A serdülés idején az érési folyamatok, és a testdimenziók közötti kapcsolat felderítése lehetőséget nyújt a sportoló gyermekek testméreteiben és testösszetételében bekövetkező változások előrejelzésére. Jelen munkában a testösszetétel a fiziológias életkor szerint elemezzük. Célkitűzéseink: A testösszetevőkben kimutatható átalakulások vizsgálata a fiziológias érés előtt és után. A regionális testzsír arányában bekövetkező változások elemzése.

A testösszetételben megnyilvánuló nemi dimorfizmus bemutatása.

A minta a Csanádi Árpád Központi Sportiskolában végzett longitudinális vizsgálatból származik. A retrospektív vizsgálatban 35 fiú és 27 leány adatait dolgoztuk fel.

Az elemzésbe a testtömeget, a testösszetevőket, valamint a bőrredőket vontuk be. A testösszetételt négykomponensű modell segítségével határoztuk meg. A változások bemutatása és a nemek összehasonlítása az abszolút és a relatív

testösszetevők alapján történt. Ugyancsak megvizsgáltuk a bőrredő arányokat a törzsön és az alsó végtagon.

A spermarche és menarche adatokat prospektív módszerrel jegyeztük fel. A gyermekek adatait a fiziológias életkor alapján csoportosítottuk. Az elemzésbe az első menstruációt és pollúciót megelőző két év, illetve az azt követő négy év fél éves mérési adatai kerültek be.

Eredményeink szerint a fiúk és a lányok testtömege a fiziológias érés idején nem különbözik. Az izom- és a csonttömeg a lányoknál a menarche megjelenése előtt, a fiúknál a pollúció bekövetkezése után növekszik intenzívebben. A zsírtömeg esetében a trend fordított.

A csonttömeg testtömegbeli részaránya mindkét nemnél csökken; a lányoknál már a menarche előtt a fiúknál csak a pollúció után. A relatív izomtömegben a leányoknál nem tapasztalható változás, míg a fiúk izomtömegének részaránya a spermarche után intenzíven nő. A testzsír százalék a lányoknál a menarche megjelenésével jelentősen emelkedik, a fiúknál pollúció bekövetkezése után csökken.

A regionális zsírmegoszlás mutatói szerint az éréssel előrehaladva a végtagokon csökken, a törzsön nő a felhalmozott zsír aránya.

AZ EDZETT SZÍV ÉS BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐI

Pavlik Gábor

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: pavlik@mail.hupe.hu

A rendszeres fizikai edzés és a szív-keringési rendszer kapcsolatainak a jelentősége az utóbbi évtizedekben több okból számottevően növekedett. 1.) A passzív életmód elsősorban a szív-keringési rendszer betegségein keresztül szedi áldozatait, 2.) felismerték, hogy az állóképességi teljesítmény első sorban a szív-keringési rendszer edzettségétől függ, és 3.) a sportolók hirtelen halálát szinte mindig a szív-keringési rendszer működés zavara okozza.

Jelen munkánkban az edzett szív néhány jellegzetes tulajdonságát, és néhány befolyásoló tényező (sportág típusok, életkor, nem, az edzettség színvonala) hatását foglaltuk össze irodalmi adatok, és saját vizsgálataink alapján. Ez utóbbiak kb. 3000 kétdimenzionálisan irányított M-mód és Doppler echokardiográfiás vizsgálatot jelentenek.

A szív edzettségi jelei három csoportra oszthatók. 1.) Morfológiai jelek: a balkamra (BK) arányos hipertrófiája, és gazdagabb koszorúsér ellátása. 2.) A funkcionális jelek: a kamraizomzat fejlettebb képességei, ami elsősorban a jobb relaxációs képességben, jobb diasztolés funkcióban nyilvánul meg. 3.) Regulációs jelek: alacsonyabb nyugalmi és terheléses pulzusszám.

A szív edzettségi jeleit elsősorban az állóképességi edzés fejleszti. A BK hipertrófiája csak a fiatal és a fiatal felnőtt életkorban tekinthető edzettségi jelnek, a jobb diasztolés funkció az idősebb életkorban jellemző, az edzettségi bradikardia minden életkorban megtalálható.

A BK izomtömege kisebb mind az edzett, mind a nem-edzett nőkben, mint a megfelelő férfiakban.

Az edzettségi jelek nemcsak az élsportolóknak, hanem az alsóbb osztályú versenyzőkben is megtalálhatók.

AZ OLIMPIAI ÉRTÉKEK NEVELŐ HATÁSÁNAK VIZSGÁLATA LEENDŐ TESTNEVELŐ TANÁROK KÖRÉBEN

Pécsi Hajnalka, Bíró Melinda, Fűgedi Balázs

Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési

és Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: pccsihajni@vipmail.hu

Az Olimpia a világ legnagyobb és legnépszerűbb sportrendezvénye, amely kapcsán sokaknak a négyévente megrendezésre kerülő sportversenyek jutnak eszébe. Az olimpiai játékok, viszont sokkal több ennél. Az olimpizmus egy magas szintű eszme, amely támogatja a sporterkölcseket előmozdítását, valamint a fiatalság nevelését a sporton keresztül (Olimpiai Charta, 2007).

Az olimpizmusnak - nevelő értékei miatt - nagyobb szerepet kellene kapnia az általános nevelési programban, a testnevelés órakon és a sportfoglalkozásokon. Ezt csak elszánt, és megfelelő tudással rendelkező olimpiabaráta testnevelőkkel lehet megvalósítani. Ahhoz, hogy az iskolákba be tudjuk vinni az Olimpiai eszmeiségét, szükségünk van mögöttes tudásra, és elhivatottságra az Ötkarikás Játékok iránt. Úgy gondoltuk, hogy megvizsgáljuk a leendő testnevelő tanárok tudását az olimpiákkal kapcsolatosan, hogy képet kapjunk az olimpiai nevelés jövőjéről. Kíváncsiak voltunk, hogy a tanárjelöltek milyen ismerettel rendelkeznek az Olimpia témakörében, mennyire tartják fontosnak az olimpiai értékek követését, valamint van-e esély, hogy mint testnevelők, továbbadják azt. Feltételeztük, hogy ismereteik hiányosak, és nincsenek tisztában az Olimpizmus, az Olimpiai eszme, rájuk is kiható értékeivel. Kérdőív segítségével vizsgáltuk a nappali (85,4%) és levelező (14,6%) tagozaton tanuló leendő tanárok (n=103) (63,1%-a férfi és 36,9%-a nő) tudását. Az eredmények rávilágítottak arra, hogy a hallgatók ismeretei nagyon hiányosak. Sajnos a mai testnevelés szakos hallgatók nincsenek tisztában az Olimpizmus, az Olimpiai eszme, rájuk is kiható értékeivel, amelynek következménye, hogy ha nem ismerik, akkor kétséges, hogy felhasználják későbbi tanításaik során.

TELJESÍTMÉNY ORIENTÁCIÓ, VERSENY ELŐTTI SZORONGÁS ÉS BELSŐ MOTIVÁCIÓ AZ U13-U15 KOROSZTÁLY LABDARÚGÓ SPORTOLÓIBAN

Pignitzky Dorottya¹, Szabó Attila^{1,2}, Szabó Tamás¹, Velencei Attila¹, Kovács Árpád¹

(1) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

(2) Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Testnevelési és Sport Központ, Budapest

E-mail: pignitzky.dorottya@nupi.hu

A teljesítmény- és ego-orientáció minden egyénben kimutatható. A teljesítmény-orientált személy jobb szeretne lenni önmagához képest. Ez optimális fejlődést eredményez. Eltérően, az ego-orientált egyén másokkal versenyzik, mert számára a győzelem egy eszköz az énjének a felemelésében másokkal szemben. Mivel az ellenfél, helyzet, forma, és más külső tényezők is befolyásolják a győzelmet, az erre irányuló ego-orientáció kudarcokkal jár, ami végül a motiváció-csökkenéshez vezet. A verseny előtti szorongás az önbizalomhiány és ebből eredő bizonytalanság, aggodalom, és kudarcfélelem megnyilvánulása. A motiváció egy sport, vagy más tevékenység iránt érzett vonzalom és cselekedetre való elszántság. A motiváció forrása lehet külső (valamiért), vagy belső (önmagáért a tevékenységért). A felsorolt lélektani tényezők korral és sporttapszattal pozitív irányba fejlődhetnek. Ezt a hipotézist teszteltük a 2008-as Tiszaújvárosi U13-U15 labdarúgó edzőtáborban, ahol a megjelent sportolók már egy előzetes regionális szelekción túlestek és így az adott korosztályokból a legjobbak vettek részt. Az edzők hozzájárulásával három kérdőívet töltöttünk ki az U13-U15 résztvevőkkel. Hat lélektani tényezőt mértünk: teljesítmény-

és ego-orientáció, verseny előtti szorongás, motivációhiány, belső- és külső motiváció. A kérdőíveket 62 U13-as, 61 U14-es és 64 U15-ös labdarúgó fiú töltötte ki. Így a teljes mintaszám 187 labdarúgó játékos volt. A kérdőíveken kapott értékeléseket először Excel majd SPSS fájlba gépeltük be statisztikai elemzés céljából. A kérdőívek kiértékelése az SPSS program segítségével történt. Ezek után többváltozós variancia-analízist alkalmaztunk. Csoportosítás a kor (U13-U15) alapján történt. Az többváltozós eredmény statisztikailag szignifikáns különbséget mutatott ki a kor alapján ($p < ,01$). Ezt az eredményt statisztikailag szignifikáns különbségek a teljesítmény-orientációban ($p < ,01$), szorongásban ($p < ,01$), és a belső motivációban ($p < ,01$) okozták. Tukey post-hoc tesztek szerint az U15 sportolói kevesebb teljesítmény orientációt (átlag; szórás = 24,8, SD = 2,8) mutattak, mint az U13 (26,1; SD = 2,3) és U14 (26,0; SD = 2,8) sportolói. A szorongás magasabb volt (19,3; SD = 4,6) az U13-as csoportban, mint az U14-ben (17,6; SD = 4,0) és az U15-ben (17,1; SD = 3,7). Végül a belső motiváció magasabb volt (71,4; SD = 7,2) az U13-as csoportban, mint az U14-ben (67,0; SD = 9,8) és az U15-ben (68,0; SD = 7,4). Az U13-as csoportban észlelt magas verseny-előtti szorongás egyértelmű magyarázata a tapasztalathiány a fiatal labdarúgóknál. Viszont az U15 korcsoport eredményei a fiatalabb sportársaknál alacsonyabb teljesítmény-orientációt és belső-motivációt illetően, dilemmát vehetnek fel. Mi a csökkenés oka? Lehet, hogy a jóból is megárt a sok? Vagy lehet, hogy idővel, a jövővel kapcsolatos esetleg korlátolt lehetőségeik tisztázódnak? Lehet, hogy más érdeklődési körök nagyobb terepet vívnak ki maguknak ebben a korban? A válasz nem egyértelmű, de nemzetközi vizsgálatok azt igazolják, hogy teljesítmény-orientáció és belső motiváció ebben a korosztályban nemcsak a sportban, de a tanulásban is észlelhető. Az edzők figyelembe kell, hogy vegyék ezt a változást és módszereiket céltudatosan a teljesítmény-orientáció és belső motiváció megtartására és annak a fejlesztésére kellene, hogy irányítsák.

KISISKOLÁSOK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSI ISMERETEI

Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc

PTE TTK Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: gyongyv@gamma.ttk.pte.hu; toferenc@freemail.hu

Társadalmunk egyik alapvető gondját ma az életminőség romlása, az indokolatlan és fiatalkori halálozások számának rohamos növekedése, az alacsony születésszám okozza. Sokféle vizsgálat, felmérés bizonyítja, hogy a leggyakoribb halálokok rizikótényezői között elsősorban az egészségtelen életmód, az egészségre káros életviteli szokások szerepelnek. Az egyén felelősségét és egyben lehetőségeit mi sem bizonyítja jobban, hogy a leggyakoribb halálhoz vezető betegségek kockázatát tudatosabb egészségmagatartással, rendszeres testmozgással jelentősen csökkenteni lehetne.

Az egészséges életmód elemeit képező attitűdök már nagyon korán, a kisgyermekkorban szerveződnek, majd a személyiségfejlődés során további strukturálódást követően sajátos belső értéket alkotnak. Ezek alakításában vezető szerepe a családnak van, elsősorban a szülőknek. A mai átlag család azonban nem minden esetben tud eleget tenni, vagy gyakran nem fordít elég gondot egészségfejlesztési feladatának ellátására, ezért is növekedett meg a nevelési intézmények szerepe ezen a területen.

„Nekünk fontos az egészségünk!” címmel három pécsi általános iskola alsó tagozatában 13+1 kérdésből álló „TOTO”-t töltöttünk ki azzal a céllal, hogy felmérjük a tanulók egészség-tudatosságát magatartással kapcsolatos ismereteit. Az egyik iskola a '90-es évek közepe óta folytat „Egészség” elnevezéssel komplex egészségnevelési programot, amelynek lényege a mentálhigiénés szervezetfejlesztés. Összehasonlítást is végeztünk a kapott eredmények között annak érdekében, hogy információkat kapjunk a tevékenységek hatékonyságáról.

Vizsgálatainkat kiegészítettük az iskolákban folyó testnevelés oktatásával kapcsolatos - azonos szempontok alapján történő - adatgyűjtéssel is.

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a leg-
alapvetőbb ismeretek tekintetében nincs lényeges külön-
ség az iskolák tanulói között, ugyanakkor jelentős az eltérés
a mozgás szerepének megítélésében, és főleg gyakorlati al-
kalmazásában a három iskolában.

Megítélésünk szerint az iskola - a család és a tágabb kör-
nyezet mellett - a szocializációnak azt a színterét jelenti,
amelyben lehetőséget kell biztosítani a jövő nemzedékének
egy egészségesebb életvitel szokásrendszerének, magatar-
tásmintáinak kialakítására, begyakorlására.

A GENETIKAI SZINTŰ TELJESÍTMÉNYFOKOZÁS LEHETŐSÉGEI

Pucsek József

Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

E-mail: pucsekj@sportkorhaz.hu

2003-ban a géndopping, mint teljesítményfokozó módszer a WADA tiltott listájára került. A géndopping a molekuláris genetikai módszerek alkalmazásának egyik lehetősége. A beavatkozás révén a sejtekben, a génekben külső gének vagy genetikai elemek bejuttatásával, a gének expressziójával fokozzák a sportolók teljesítményét. Már a 2008-as Pekingi Olimpián, illetve az olimpiát megelőző kongresszuson foglalkoztak a génbevitel, illetve a géndopping problémájával. Egyértelművé vált, hogy a különböző teljesítményfokozó gyógyszerek helyett egyre inkább a génterápia területén alkalmazható módszerek alkalmazása várható teljesítményfokozás céljából. A jelenlegi elképzelés szerint a géndopping háromféle lehetőséggel foglalkozik, amelyek transzfergének vagy genetikai elemek bevitelét, vagy az eredeti gén expresszióját és az összejt terápiát érinti. Mindhárom módszerre számos állatkísérlet történt, amelyről a nemzetközi irodalom részletesen beszámol. Emberi vonatkozásban a vázizomzat különböző kóros állapotainak (izomdisztrófia, izomvesztés) kezelése során a génterápiás eljárások egyre inkább elterjednek. A genetikai gyógyítás lehetősége egészséges egyének esetében fokozhatják az izomerőt, ellenállóbbá tehetik az izomzatot. A gén expresszió vagy a külső gének bejuttatása, továbbá az összejt kezelés fantasztikus lehetőségeket biztosíthat az egyes genetikai betegségek gyógyításában. Ugyanakkor ezek a módszerek lehetővé teszik a sportolók teljesítményének a fokozását is. Az előadás ismerteti azokat a genetikai jellegű teljesítményfokozó módszereket, amelyek a londoni olimpia előtt a sportolók felkészítésénél alkalmazhatnak. Ilyenek, pl. IGF1, vagy EPO gén bejuttatása a sportoló genetikai állományába, a miosztatin gátlás lehetősége, izom összejtek aktivációja stb.. 2008-ban a WADA Szentpéterváron megtartott konferenciáján felhívta a figyelmet és megfelelő programot készített a géndopping ellenőrzésére. Jelentősen támogatja mindazon elméleti és gyakorlati kutatásokat, amelyek a géndopping megelőzésére, illetve az alkalmazott beavatkozások ellenőrzésére és kizárására irányul.

NEW ASPECTS IN RELATIONS OF STEROID HORMONES AND INTENSE PHYSICAL ACTIVITY

József Márton Pucsek¹, Ildikó Hollósi², Győre István²,

(1) National Institute for Sporttalent Care and Services, Budapest, Hungary

(2) National Institute for Sportsmedicine, Budapest, Hungary

E-mail: pucsek.jozsef@nupi.hu

Related literature indicates, that intense physical activity has a significant effect on steroid hormone metabolism. Dehydro-epiandrosterone hormone (DHEA) is a major stero-

id hormone secreted by the adrenal cortex. We suppose, that physical exercise has an effect on DHEA, the significance of this relationship is not yet investigated thoroughly.

During 2000-2002, elite judo and karate competitors participated in our examination at the National Institute for Sportsmedicine, Hungary. The competitors completed an all-out, maximal treadmill exercise test. In order to evaluate physical performance, various physiological parameters was measured. Gas-exchange and acid-base patterns, as well as urine and serum steroid hormone profile were also examined during the test.

Both groups - men and women - demonstrated changes, in concentrations of various hormones, on the effect of exercise. The results showed, that DHEA - as an active anabolic hormone - has an important role in hormonal adaptation.

REY-KOMPLEX ÁBRATESZT EREDMÉNYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA AZ ISKOLAÉRETTSÉG TÜKRÉBEN

Rácz Katalin¹, Földi Rita²

(1) ELTE-TÓFK, Budapest

(2) Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest

E-mail: katalinracz@freemail.hu

A Rey-Osterreith Komplex Ábratesztet gyerekek és felnőttek körében egyaránt gyakran alkalmazzák neuropszichológiai vizsgálatok részeként. A neuropszichológiai eljárások a tanulási nehézségek vizsgálatánál azért fontosak, mert általuk pontosan meghatározható, hogy mely funkciók sérülése okozza az eltérést, és melyek működése kompenzálhatja a hiányokat. Különösen hasznos eszköznek tartják a frontális lebeny működésének értékelésére, mely a stratégia-tervezésért és szervezésért felelős agyi terület. A Rey-tesztek a kognitív funkciók differenciálására, a vizuális konstrukciós képesség mérésére, a vizuális észlelés különféle problémáinak, illetve a figyelmi folyamatok feltérképezésére alkalmasak. Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk az iskolaérett és iskolaéretlen gyerekek vizuális észlelése és memóriája közötti különbséget, valamint feltérképezzük, hogy az említett területek mely iskolaérettségi szubtesztekkel és mozgáskoordinációs alapképességekkel állnak összefüggésben.

Vizsgálatunkban 38 középső és nagycsoportos óvodás gyermek vett részt. Nemek szerinti eloszlásuk: 17 lány, 21 fiú. Átlagéletkoruk: 5 év 6 hónap. Az iskolaérettség megállapítása a DIFER iskolaérettségi teszttel történt. A kutatás folyamán a Rey-teszt felvétele és értékelése klinikai neuropszichológus segítségével valósult meg. A gyerekeknek az ábrát le kellett másolniuk, majd 3 perc késleltetéssel kellett felidézniük. Az értékelésnél pontoztuk a megjelenített ábrák számát, azok egymáshoz viszonyított arányát, kapcsolódásukat és a másodlagos elemek mennyiségét. Maximálisan 31 pontot lehetett elérni. A pontszámokból százalékos értéket is számoltunk. Vizsgálatunkban statisztikai összehasonlító elemzésekkel alátámasztottuk, hogy a Rey ábra másolása és felidézése függ az iskolázottságtól.

A SPORTOLÓK KÓROS TÁPLÁLKOZÁSI SZOKÁSAINAK PSZICHÉS KOMORBIDITÁSA

Resch Mária

Krea-Fitt Kft., Budapest

E-mail: reschm@freemail.hu

A pszichoszomatikus betegségek körébe tartozó evészavarok szempontjából nagy kockázatú populációnak számítanak a sportolók. A pszichodinamikai háttér tényezők függvényében azonban nem csak a kóros táplálkozási szokások, hanem egyéb lelki betegségek is jelentős szerephez juthatnak. A je-

len előadás célja, hogy a sportolók teljesítményét erőteljesen meghatározó lelki tényezőkre, felhívja a figyelmet.

A sportteljesítményt befolyásoló pszichológiai faktorok terén a három legfontosabb a kedélyállapot, szorongás és a személység jegyek (Morgen: Mentális Egészség Modell).

A sport sikereiben a személyiség szerepét ismerték fel a legkorábban: eleinte csak két dimenzió mentén (extrovertált-introvertált) vizsgálták, később már valamennyi jellemző mérését szükségesnek tartották.

A depresszió, melankólia jelentőségéről több tanulmány készült, melyben több szubtypust különítettek el: a kudarcok miatti, az egyes versenyek utáni, a leállást követő és gyakran kiégéssel is járó (post-competition) depresszió. A tünetek (fáradékonyság, közöny, hullámzó kedélyállapot, alvászavar, pszichomotoros tempó változásai, csökkent frusztrációs tolerancia, idegesség, szorongás, düh, romló memória, kognitív zavarok, suicidiumra való hajlam) gyakran ugyanazok, de a megelőzés és a kezelés terén már lényegesen eltérőek a feladatok. A „post competition” depresszió egyfajta utángondozást igényelhet: Az élsportolók éveken át intenzív edzésekkel, diétákkal beprogramozott életmódja hirtelen megváltozik, nincs szükség tovább az intenzív edzésekre és vágyakra, a siker magaslatairól, a kereskedelmi érvényesülés és szponzorok világából mély zuhanás következhet a depresszió völgyébe. A versenyek közötti kudarcok (pl.: megmérgettetés előtti sérülés, betegség...), de akár egy győzelem utáni hirtelen beálló űr, ami után ugyanúgy mindent előről kell kezdeni, depresszióhoz vezethet.

A facilitáló és debilizáló szorongás szerepe közismert. Ezek a pszichológiai tényezők, azonban a személyiség részeként értékelhetők, s akként kezelendők.

A sportteljesítményt nagymértékben befolyásolják a pszichológiai faktorok, így az élsportolók egyénre szabott pszichoterápiás vezetése kiemelendő. A sporttal foglalkozó szakembereknek a „kiversenyzett” élsportolók lelkivilágára, „utógondozására” is figyelniük kell.

EGYETEMISTÁK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁRÓL, FIZIKAI AKTIVITÁSÁRÓL ÉS SZÁNDÉKOLT VISELKEDESVÁLTOZTATÁSÁRÓL...

Rétsági Erzsébet¹, Tóth Ákos¹, Jeges Sára²

(1) PTE TTK Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

(2) PTE ETK Biostatistikai és Egészségügyi Informatikai Tanszék, Pécs

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

Az életminőség javítása a modern társadalmak egyik központi célkitűzése. Hazánk közismerten rossz egészségi helyzetében a népesség jóllétének emelése alapvető egyéni és társadalmi érdek. Ebben az összetett feladatrendszerben komoly szerepe van az értelmiségnek, és különösen a jövő értelmiségének. A felnövekvő generációk egészsége és egészségnevelése szempontjából ugyanis meghatározó az értelmiségi létre készülő egyetemisták, benne kiemelten a pedagógus-jelöltek egészségmagatartása. Ezért ebben a témakörben a felsőoktatási hallgatók körében végzett kutatások mindenkor időszerűek.

A 2007-ben indult kutatás céljai a következő kérdések mentén fogalmazódnak meg:

- Milyen szinten helyezkednek el az egészség és a wellness státusz különböző összetevői mentén az egyetemi hallgatók csoportjai? Mennyire tartják fontosnak és követik ezek egyes elemeit? Mennyire bíznak abban, hogy képesek javítani az egyes területeken saját egészségüket, továbbá szándékoznak-e tenni a javítás érdekében?
- Érvényes-e a fiatal felnőtt korosztályban is, hogy az általános egészségi állapot (a vegetatív labilitási tünetekkel és az általános egészségi állapot önértékelésével mérve) összefügg a különböző egészségdimenziókban megvalósuló „egészség” szintekkel, illetve az egyes dimenziókban mennyire szoros a kapcsolat?

- Képes-e már a 20-25 éves korúak körében is a fizikai aktivitás kimutatható mértékben befolyásolni a wellness más dimenzióit és az általános egészségi állapotot?

A kutatás végső célja közvetlenül a pedagógia gyakorlatban alkalmazható elméleti ismerethez jutni, valamint empirikus evidenciákat szolgáltatni a leendő tanároknak, hogy saját meggyőződésükké váljon a fizikai aktivitás döntő jelentősége, és az egyéni felelősségvállalás szerepe az egészség megőrzésében.

A vizsgálat célpopulációja első és másodéves felsőoktatási hallgatók, akik köréből 610 fős random mintát választottunk.

Az eredmények szerint szignifikánsan jobbnak ítélték általános egészségi állapotukat - mind a vegetatív labilitási indexek, mind a wellness státusz mutatói szerint - a testnevelés, a rekreációs szervezés és egészségfejlesztés, illetve az egészség-tanár szakos hallgatók, mint az egyéb szakosok. Akik több időt fordítanak a sportra, vagy más kreatív célú fizikai aktivitással töltik szabadidejüket nagy részét - a szaktól függetlenül is - nemcsak az egészségi állapotmutatók tekintetében, de az egészséges életmód más elemeinek vonatkozásában (mint táplálkozás, pihenés, preventív magatartás) is pozitívabb képet mutattak. Az egészség javítása érdekében történő viselkedésváltoztatási szándékuk valamennyi egészség-összetevőt illetően erősebb volt. Beigazolódott tehát, hogy már a fiatal felnőttkorban az egészségtudatos magatartásnak jelentős egészségvédő hatása van, illetve, hogy különösen a kellő fizikai aktivitás hiánya már ebben az életkorban egészségromláshoz vezet, legalábbis a vegetatív tünetek és az egészség önmegítélése alapján.

A PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE IN SPORT QUESTIONNAIRE-2 (PMCSQ-2) KÉRDŐÍV HAZAI ALKALMAZÁSÁNAK ELSŐ TAPASZTALATAI

Révész László¹, Bognár József¹,

Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella¹, Kovács T. László²

(1) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) Eötvös József Főiskola, Baja

E-mail: rever@freemail.hu

A hazai és a nemzetközi szakirodalom széles körben foglalkozik a sportolói motivációval, valamint a sportoló céljaival a sport területén. A sportteljesítmény releváns összetevői között a pszichés jellemzők éppúgy megjelennek, mint az antropometriai, élettani, edzésméleti, biomechanikai jellegzetességek, azonban a hazai gyakorlatban a pszichés faktorokkal kapcsolatos felmérések, illetve azok eredményének beépítése a felkészítési folyamatba szerénynek mondható.

A Newton és mtsai. (2000) által kifejlesztett PMCSQ-2 kérdőív (az érzékelt motivációs környezet a sportban kérdőív) a sport területén egy általánosan alkalmazható kérdőív, melyet a sportoló motivációs irányultsága, motivációs környezete, valamint teljesítménymotivációja is jól mérhető. A két főskála (task, ego) mellett 3-3 alskálán keresztül mérhető a kooperatív tanulás, a csapaton belüli fontos szerep, a Fejlődésre törekvés, valamint a büntetéstől való félelem, az egyenlőtlen elismerés, valamint a csapaton belüli rivalizálás érzékelésének mértéke.

Jelen tanulmány célja ez az újonnan bevezetett eszköz alkalmazhatóságának vizsgálata.

A kérdőív magyar változatának elkészítése több lépcsőben történt. Először egy sportolókból álló kisebb mintán (n=150) előteszteltük a kérdőívet, majd a kapott eredmények elemzése után egy bajai középiskolásokból álló mintán teszteltük újra (n=917).

A statisztikai elemzések után arra a következtetésre jutottunk, hogy a kérdőív megfelel az érvényesség és megbízhatóság kritériumának, így a hazai változat is alkalmazható a sportolók felmérésére (α : 0,8). Eredményeinkből továbbá az is látszik, hogy a kérdőív által vizsgált task főskála esetében

a nők szignifikánsan magasabb értéket értek el, mint a férfiak, azonban az ego főskála esetében a férfiak értéke magasabb szignifikánsan. Az alsókálák vonatkozásában csak egy task alsókála (fejlődésre törekvés) és egy ego alsókála (büntetéstől való félelem) esetében tapasztaltunk szignifikáns különbséget. A fejlődésre törekvés alsókála esetében a nők, még a büntetéstől való félelem alsókála esetében a férfiak értéke magasabb.

A vizsgált mintát elemeztük aszerint is, hogy a megkérdezettek csapatsportot, vagy egyéni sportot űznek. A csapatsportban részt vevők szignifikánsan magasabb eredményt értek el a kooperatív tanulás, a csapaton belüli fontos szerep a büntetéstől való félelem, az egyenlőtlen elismerés és a csapaton belüli rivalizálás tekintetében is.

A vizsgálat eredményeiből kiindulva azt mondhatjuk, hogy a kérdőív magyar változata alkalmas a sportolók által érzékelt motivációs környezet vizsgálatára és a vizsgált csoportok esetében megkülönböztető hatása van az egyes fő- és alsókáláknak.

KÜLÖNBÖZŐ KONDÍCIÓKKAL VÉGREHAJTOTT UNILATERÁLIS ÉS BILATERÁLIS KONTRAKCIÓK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

Sáfár Sándor, Rácz Levente, Lukasz Trzaskoma, Tihanyi József

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: safar@mail.hupe.hu

Ha a homologus izmok egyidejűleg működnek, akkor az egyik félteke motoros kérgi tevékenysége csökkenti az ellentétes félteke azonos szegmenseiben a maximális mozgató kérgi aktivitást. Mindez az adott izomban maximális forgatónyomaték érték csökkenést eredményez. Ha ez a feltevés igaz, akkor bilaterális deficitet (BLD) kell találnunk az akaratlagos izometriás kontrakciók alatt. Ugyanakkor, ha a bilaterális deficitet a motoros kérgi gátlása okozza, akkor a kétoldali excentrikus kontrakció nem eredményezhet bilaterális deficitet, ugyanis az izomnyújtás alatti erőnövekedést a passzív elasztikus elemek növekvő ellenállása, és/vagy a nyújtási reflex okozza.

Hat egészséges, edzett, önkéntes férfi egyetemi hallgató vett részt a vizsgálatunkban. A kontrakciókat MULTICONT II Tihanyi System berendezéssel hajtották végre. Maximális egyoldali (UL) és kétoldali (BL) izometriás és excentrikus kontrakciókat a térdfeszítő izmokon alkalmaztuk. Maximális izometriás forgatónyomatékot 60, illetve 90 fokban, excentrikus kontrakciót 30 fokban mértük (60-90 fok). 30 fok/s, illetve 300 fok/s állandó szögsebességet alkalmaztunk. Maximális forgatónyomaték növekedést a forgatónyomaték-idő görbéből számoltuk, a százalékos eloszlást pedig az unilaterális és bilaterális kontrakció alatt mért, bal és jobb térdfeszítő összesített forgatónyomaték értékeiből kalkuláltuk. A bilaterális deficitet [(BL Bal + Jobb) / (UL Bal + Jobb)*100] képlettel határoztuk meg. Kiszámítottuk a változók átlag és szórás értékeit. Az átlagokat egymintás Student t-próbával hasonlítottuk össze. Az átlagok különbségét $p < 0,05$ szintnél fogadtuk el szignifikánsnak.

A 60 fokban mért maximális izometriás forgatónyomaték 7,0 százalékkal volt kisebb a bilaterális kontrakciónál, mint az unilaterális erő kifejtéseknél. Ezzel szemben, 90 fokban a bilaterális kontrakció alatt a maximális izometriás forgatónyomaték 10,8 százalékkal volt nagyobb. A bilaterális deficit (BLD) 60 fokban 93,0 %, ugyanakkor 90 fokban 110,7 % volt. A 30 fok/s-os állandó szögsebesség alatt a maximális forgatónyomaték növekedés 3,2 százalékkal volt nagyobb a kétoldali erő kifejtésnél. A 300 fok/s-os szögsebességnél hasonló arányt mértünk (3,3 %). A 30 fok/s-os, valamint 300 fok/s-os excentrikus kontrakciónál a maximális excentrikus és izometriás forgatónyomaték arány 1,23 és 1,58, illetve 1,36 és 1,79 közötti értékeket mutatott.

Vizsgálatunk eredményei az eddigi kutatási eredményekhez hasonlóan nem adtak egyértelmű választ a bilaterális deficit jelenségére. A 60 fokban mért maximális izometriás kontrakciónál bilaterális deficitet találtunk, ami alátámasztja azt az elképzelést, hogy a bilaterális deficit a motoros cortex csökkent idegi gátló mechanizmus következménye. Feltételezésünket igazolva nem találtunk bilaterális deficitet az excentrikus kontrakciók alatt. Azonban a 90 fokban mért izometriás bilaterális facilitáció miatt nem jelenthetjük ki egyértelműen, hogy az ellentétes oldali homologus izmok együttes izometriás működése bilaterális deficitet eredményez.

FINDING BALANCE BETWEEN CENTRALIZATION AND DE-CENTRALIZATION POLICY FOR PHYSICAL EDUCATION DEVELOPMENT

Salvara, Marina; Farkas Judit, Kozsla Tibor

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: farkasj@mail.hupe.hu, marsa101@otonet.gr

The debate of setting balance between centralization/decentralization in educational policy is an evergreen topic due to the fact that each country has a different socio-political and historical background in education.

The presentation examines the ongoing changes in national policies in physical education development. It presents an overview of the Hungarian, the Greek and the US national cases.

With the historical view in mind, the presentation summarizes key points of agreement and conflict in an effort to say clearly why the balance is so difficult to be set between centralization and de-centralization in development of Physical Education. In addition, the policy conflicts are re-examined from the perspective of the globalization of contemporary social and economic processes. The presentation concludes with an acknowledgment that it is unlikely that it would be accepted by national policy-makers the special approach of exercising more centralized educational measures, such as nationally setting the compulsory weekly hours in physical education in different age groups.

THE EFFECT OF ENDURANCE EXERCISE AND SIRT ACTIVATION ON PHYSIOLOGICAL PERFORMANCE ON RATS ARTIFICIALLY SELECTED TO HIGH OR LOW RUNNING CAPACITY

Linda Sárga, Nikolett Hart, Erika Koltai, Steve Britton, Lauren Koch, Phil Lambert and Zsolt Radak

Research Institute of Sport Science, Faculty

of Physical Education and Sport Science

Semmelweis University, Budapest, Hungary

E-mail: chelidon@freemail.hu

Sirtuins are NAD⁺ dependent protein deacetylases and suggested regulators of aging, fat and sugar metabolisms, DNA repair, mitochondrial biogenesis, brain function and fiber type differentiation of skeletal muscle. SIRT activators like caloric restriction or supplementation of resveratrol have been shown to reduce plaque pathology in transgenic model of Alzheimer diseases and to increase mean life span via alteration of central cellular processes. In addition, it is well documented that regular exercise enhances performance at number of tests including Morris maze and passive avoidance tests.

In the present study we trained selectively bred 24 generations for intrinsic aerobic high running capacity (HRC) or low running capacity (LRC) rats and some groups were supplemented by SIRT activator (SIRT501) for 4 month.

Twelve weeks exercise training significantly increased the VO₂max in both groups, and the increase was almost twice as large in the HRC (26%) rats than at LRC (15%). The supplementation of SIRT501 significantly enhanced the VO₂max and the running distant at HRC rats, while no significant effects were observed at LRC rats. SIRT stimulator also improved the performance at gripping. On the other hand we measured balance using Rotarod test and found the beneficial effects of exercise training. The behavior of the animals was assessed by open field tests, in which exercise trained HRC rats with SIRT activator supplementation showed higher level of interest to explore the new environment. Our data show, that the brain performance of LRC and HRC rats not significantly different, when it is assessed by passive avoidance, new object recognition tests, but exercise training beneficial for both groups. SIRT stimulator selectively effected HRC rats and resulted in significant improvement of aerobic endurance capacity.

A GYÓGYTESTNEVELÉS TANTÁRGY VIZSGÁLATA A PEDAGÓGIA ESZKÖZEIVEL

Simon István, Kajtár Gabriella

*Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek
Pedagógiai Kar Művészeti és Sport Intézet, Sopron*
E-mail: simon.istvan@bpk.nyme.hu

A második évezred elején élő gyermekeink egészségi állapota fokozatosan romlik. A TV, video, DVD rabjaként felnövő, a chipset, kólát fogyasztó gyerekek láttán nem meglepőek a tanulók egészségi állapotáról szóló, nem éppen pozitív jövőképpel kecsegtető adatok. A társadalmi elvárások és az egészségi állapot területén tapasztalt negatív folyamatok felértékelik a prevenció, rehabilitációs tevékenységeket, köztük a könnyített és gyógytestnevelést is. A pozitív irányú változások eléréséhez csak kiindulási alapot adhat a felkészült gyógytestnevelő, a törvényi szabályozás, amely végrehajtása sokszor nehézségekbe ütközik. Szükséges olyan légkör kialakítása, amelyben az oktatási folyamatban résztvevő, gyógytestnevelő, tanuló és azok környezete (szülők, barátok, osztálytársak, stb.) felismerik, hogy csak szoros együttműködéssel érhetik el a kitűzött célt, az egészség helyreállítását, megőrzését. Kutatásunk célja, a pedagógiai helyzetek, módszerek, eljárások elemzésén keresztül felkutatni azokat a pontokat, amelyek befolyásolják a gyógytestnevelés hatékonyságát, kiemelten vizsgálva a tanár-tanuló viszonyt. Előadásunkban egy nagyobb, több éves kutatás lezárásának eredményeit közöljük, amely kitért a gyógytestnevelés óra nevelő-nevelt viszony, a tanulók környezeti hátterének, a pedagógus kollégák gyógytestneveléssel szembeni beállítódásának vizsgálatára.

Kutatásunk során az írásbeli kikérdezést, a kérdőíves módszert, a szóbeli kikérdezést, a strukturálatlan interjút, valamint a kategorikus megfigyelés módszerét alkalmaztuk. A mintát a nyugat-dunántúli régió (Sopron, Szombathely és vonzáskörzetük) gyógytestnevelést tanító pedagógusai, a gyógytestnevelésen résztvevő tanulói és szülei, valamint ezen országrész tantestületei adták.

A gyógytestnevelés órán résztvevő tanulók szülei pozitív hozzáállással támogatják a tanórán való részvételt, s hasonló viszonyulást tapasztaltunk a gyógytestneveléssel szemben a pedagógus kollégák körében is. A gyógytestnevelés órai nevelő-nevelt viszonyrendszerben megállapítottuk, hogy a hagyományos tanár-diák viszonytól eltér ez a kapcsolat, amelyet elsősorban a közös cél, az egészségi állapot elérése éltet. A tanári tevékenységet a nevelési és oktatási módszerek változatos használata jellemzi, ami az átlagosnál nagyobb tanulói aktivitást és pozitív hozzáállást eredményez.

Az a gyógytestnevelő, aki a nevelési és oktatási módszerek széles tárházát birtokolja, a tanítványaival szoros, közvetlen kapcsolatot alakít ki, s mindezt egy a szülők, iskolave-

zetők, pedagógusok által alkotott támogató légkörben teszi, sikeresen tudja megvalósítani a gyógytestnevelés céljait.

A KATONÁK EGÉSZSÉGMAGATARTÁSA, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A FIZIKAI ÁLLAPOT ASPEKTUSAIRA

Sóter Andrea

*Magyar Honvédség Dr. Radó György
Honvéd Egészségügyi Központ, Budapest*
E-mail: soter.andrea@hekprev.hu

NATO tagként hazánk nemzetközi szerepvállalásával egyre inkább előtérbe kerül a honvédség személyi állományának egészségi állapota. A humán erőforrás költség alapú tervezésén túl a Magyar Honvédségnek érdeke és működőképességének alapfeltétele a kiképzett állomány harcképességének fenntartása, azaz az állomány egészségének megőrzése. Napjainkban kb. 1000 fő teljesít szolgálatot külföldön, különböző (had)műveleti területeken, valamint itthon, felajánlott erőként, több száz katona áll készenlétben, azonnali bevetésre.

Bemutatásra kerül az évente kötelező egészségügyi szűrővizsgálatok adatainak összesítése és statisztikai elemzése. Kiszámoltuk a felmért állomány jellemző morbiditási és prevalencia mutatóit, megvizsgáltuk a megbetegedések kialakulásához kapcsolható rizikófaktorokat, prioritási sorrendet felállítva. Az előadásban a fittségi-fizikai állapottal összefüggésbe hozható kockázati faktorok, rendszeresen dohányzó, a fizikai aktivitás, a testsúlytöbblet, a táplálkozási szokások adatai kerülnek fókuszba, kiemelve a kockázati mutatók összefüggéseit.

A vizsgált minta a szigorú egészségi – pszichikai – fizikai alkalmasság-vizsgálati és az éves szűrővizsgálati kritériumrendszer következtében egy jól szelektált, magasabb egészségi státuszú populációt alkot. Azonban a honvédelmi szférát is jellemzik azok a modernizáció következtében fellépő, az egészségi állapotot befolyásoló tényezők, amelyekkel a civilizált társadalom is küzd. A rendszeresen dohányzó, a fizikailag inaktív életmódot folytatók, a testsúlytöbblettel rendelkezők, a helytelen táplálkozási szokásokkal élők csoportja intervenciót indikáló premorbid állapotoknak tekinthetők, melyeket, ha időben felderítünk, jó eséllyel eliminálhatunk a célzott prevencióval.

Számos, speciálisan jellemző kockázati faktort és ezek mindezt azonosítottuk, melyek segítségünkre lehetnek és támogatják, a több szálon egy időben, párhuzamosan futó primer prevenció programok hatékonyabb kialakítását és lefolytatását, melynek célja az új típusú biztonságpolitikai kihívásoknak megfelelő, magas szintű harckészültségi és alkalmazási állapot elérése és fenntartása a személyi állomány egészségi állapotjának optimalizálása által.

KÖRMENDI NÖVEKEDÉSVIZSGÁLAT 2008: MENARCHEKOR

Suskovics Csilla¹, Tóth Gábor², Buda Botond³

*(1) Nyugat-magyarországi Egyetem, Savaria
Egyetemi Központ, Sporttudományi Intézet, Szombathely
(2) Nyugat-magyarországi Egyetem, Savaria
Egyetemi Központ, Biológia Intézet, Szombathely
(3) Ideggyógyászati Magánszakrendelés, Szombathely*
E-mail: suskovics@mnsk.nyme.hu

A körmendi gyermekek biológiai fejlődését, növekedésük alakulását, a leányok érésében bekövetkező változásokat Eiben Ottó 40 éven keresztül követte nyomon. Az első keresztmetszeti vizsgálatra 1958-ban került sor, ezt követően pedig 10 évenként végzett utánvizsgálatokat. Kutatásai a 3-18 éves gyermekekre és ifjakra terjedtek ki. Antropológiai

programján belül a testméretek felvételén kívül a menarchekorra vonatkozóan is gyűjtött adatokat. Eiben vizsgálatainak folytatásaként 2008-ban Tóth Gábor vezetésével került sor ismét a növekedésvizsgálatra. A tisztított mintába 1563 gyermek (az érintett korosztályok 72,3 %-a) adatai kerültek be. A vizsgálat 27 testméretre és az érés vizsgálatára, a testméretek öröklődésére vonatkozott, kiegészítve a növekedés és az alvászavarok kapcsolatának elemzésével. A menarchekorra vonatkozó adatgyűjtés „status quo” módszerrel, becslése probit-analízissel történt, Eiben eredményei a menarchekor változását tükrözték az elmúlt közel fél évszázadban. A nemi érés szekuláris trendje egy látványos pozitív irányultság után a trend visszafordulását mutatja.

THE HEALTH ASPECTS OF JUNIOR
COMPETITIVE SPORTS: CHANGES IN THREE DECADES
AS PERCEIVED BY PARENTS AND COACHES

**Attila Szabó^{1,3}, Attila Velenczei^{1,2}, Árpád Kovács¹,
Tamás Szabó^{1,2}**

(1) National Institute for Sport Talent Care
and Sports Services, Budapest

(2) Semmelweis University, Faculty
of Physical Education and Sports Science, Budapest

(3) Eötvös Loránd University, Faculty of Education
and Psychology, Centre for Sports and Physical Education,
Budapest

E-mail: szabo.attila@nupi.hu

On one hand, structured physical activity is an important aspect of health promotion. On the other hand, competitive sports, especially among the more successful youngsters, nowadays claims a toll on their health, considering the high volumes of training and psychological worry associated with performance-expectations. The current inquiry was a replication of a research carried out 32 years ago at the Central School of Sports (CSS) in Budapest, which was a highly successful youth sport club, under the leadership of the last author. The study focused on parents' attitudes towards their children becoming a competitive athlete. Questionnaire-based responses were obtained from 618 parents whose children were currently training at the CSS. We have also interviewed 10 coaches from the CSS about the health aspects of adolescents' participation in competitive sports. The findings demonstrated that the time devoted to training has increased substantially in the past three decades, frequently amounting to 35-40 hours per week. The health benefits of being involved in physical activity are recognised by the majority of the parents. However, in contrast to 551 parents studied in 1976, a significant proportion of the respondents thought that competitive sports could also have adverse effects on their children's health. In spite of concern, most parents would maximally support their child's participation in demanding competitive sports as long as the child has interest and adequate skills or talent. The interview data obtained from the coaches suggest that some preventive measures should be introduced – on an individualized basis – to assess how a junior athlete may be able to handle the mental and the physical demand – and consequently the associated stress – of competing at various levels. It is concluded, that while parents and coaches start to recognize the plausible health hazards of competitive sports in young athletes, they attach significant values to success in sport, which may overshadow the associated health risks.

SPORT ÉS STRESSZ: TÖBB SPORT ÉS KEVESEBB ALVÁS
A MAGAS STRESSZT ÉSZLELŐK KÖZÖTT?

**Szabó Attila^{1,2}, Balogh László¹, Bösze Júlia¹,
Váczi Márk¹, Gáspár Zoltán**

(1) Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és

Pszichológia Kar, Testnevelési és Sport Központ, Budapest

(2) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet,
Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

E-mail: szabo.attila@nupi.hu

A rendszeres testedzés stressz oldó hatása egyértelműen kimutatott a sporttudományi és pszichológiai szakirodalomban. Ennek az ismeretnek a függvényében, a rendszeresen sportoló egyének kevesebb stresszt kellene, hogy tapasztaljanak, mint a nem sportoló társaik. Ezt a hipotézist életstílus szempontjából eddig még kevesen tanulmányozták. A jelen kutatás célja az volt, hogy megvizsgáljuk a fent említett hipotézist egy első éves, rekreáció szakos (BSc) egyetemi hallgatói mintában. A résztvevők rendszeresen edzettek a felmerést megelőző 6 hónapban és önkéntesen töltöttek ki egy összetett kérdőívet. A kutatást egy 26 állításból összetett stresszt-felmérő kérdőívvel végeztük (Varga, 2008), amelyet a résztvevők igennel, vagy nemmel kellett megválaszolniuk. A megjelölt igenek száma a stressz mértéket jelzi, amely szerint a válaszok 4 kategóriába sorolhatók: elhanyagolható (0-6), kismértékű (7-10), közepes (11-15) és jelentős stressz (16-26). A jelen tanulmányban, a relatív alacsony mintaszám miatt (n = 52), a négy kategóriát összevontuk egy „alacsony stressz” és egy „magas stressz” kategóriába. Az összetett kutatási kérdőív az alvásmennyiséget (óra/hét), az edzésmennyiséget (óra/hét) és a tanulásra fordított időt (óra/hét) is felmérte. A statisztikai elemzés többváltozós varianciaanalízissel végeztük el (multivariate analysis of variance – MANOVA). A MANOVA 2 csoport 1) nemek (férfi, nő) és 2) stressz észlelés mértéke (alacsony, magas) alapján vizsgálta a 3 függő változót: 1) edzésmennyiség, 2) alvás, és 3) tanulás. A statisztikailag szignifikáns többváltozós (min. $p < ,05$) eredményeket követően egváltozós varianciaanalízis tesztet végeztünk. Ezek a tesztek kimutatták, hogy a nemek statisztikailag szignifikánsan ($p < ,05$) különböztek a heti sportolás (átlag/szórás: 12,5 (6,4) férfiak és 9,3 (4,4) nők) és tanulás (4,9 (4,0) férfiak és 9,0 (5,6) nők) alapján. A magas stressz (n = 15) csoport, nemtől függetlenül, többet edzett, mint az alacsony stressz (n = 37) csoport (12,9 (6,5) és 9,1 (4,2), $p < ,02$), és kevesebbet aludt (6,7 (1,0) és 7,4 (0,7), $p < ,008$). A tanulmány eredményei arra utalnak, hogy a stresszes életmódot észlelő egyének kevesebb alvás ellenére is (ami a stresszes életmód jele lehet) többet sportolnak, mint az alacsonyabb stresszt észlelő társaik. Ez a feltárás – a tanulmányozott mintában – ellentétes az irodalomban állított „több sport – kevesebb stressz” állásponttal. Mindinkább, a jelen eredmények azt sugallják, hogy a rendszeresen sportoló stresszes életmódot követő diákok a testedzéssel próbálnak megküzdeni a stressz ellen.

ELTÉRŐ KORÚ, KÜLÖNBÖZŐ ÉVSZAKBAN SZÜLETETT
LÁNYOK SZOMATIKUS FEJLETTSÉGE
ÉS MOTOROS TELJESÍTMÉNYE

**Szabó Eszter¹, Farnoszi István¹, Gaál Sándorné²,
Keresztesi Katalin¹**

(1) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) Szent István Egyetem Pedagógiai Kar, Szarvas

E-mail: szabo@mail.hupe.hu

Munkánk során kisiskolás lányok testmagaság, testtömeg és motorikus teljesítményadatait vettük fel és értékeltük. A gyermekek összesen 426-an voltak. Közülük 148-an hét évesek, 191-en nyolc évesek és 87-en kilenc évesek. Télen 114-en, tavasszal 110-en, nyáron 89-en, ősszel pedig 113-an születtek.

A testméretek közül a testmagasságot és a testtömeget mértük, az antropometriában alkalmazott módszerek szerint. A motorikus teljesítményadatok közül 20 m-es vágtafutás, helyből távolugrás, 6 perces tartós futás, medicinlabda-dobás és akadálypálya szerepelt.

A felvett teljesítményadatok értékelésekor egytényezős varianciaanalízist alkalmaztunk, SPSS programcsomagot használva. Kiszámítottuk a tulajdonságok átlagát, az átlag hibáját, a szórást és variációs együtthatót. Az átlagértékek közötti különbségek megbízhatóságát, a szignifikanciát egy-szemponos varianciaanalízis után "F" próbával vizsgáltuk. A különbséget 5% hibavalószínűség esetén tekintettük szignifikánsnak. Korrelációs számítását végeztünk arra vonatkozóan, hogy értékeljük milyen összefüggés mutatkozik a születési évszak, a gyermekek testi fejlettsége és az értékelt sportteljesítmények, továbbá az egyes motorikus teljesítmények között. Percentilis értékekkel próbáltuk a tehetséges gyermekeket kiszűrni.

A testi fejlődésben és az öt közül négy vizsgált motorikus teljesítményben a varianciaanalízis tapasztalatai szerint megfigyelhető volt, hogy azokat a gyermekek születési évszaka is befolyásolja. Mind a testi fejlődésben, mind a motorikus teljesítményben a nyári és őszi születésű gyermekek teljesítménye általában jobb, mint téli és tavaszi társaiké és közöttük matematikailag igazolható különbség volt, az akadálypályát kivéve.

A motorosan jól fejlett, közepesen fejlett és alulfejlett gyermekek a percentilis értékek alapján szétválaszthatók. Bár az alulfejlettre meglehetősen kevés a példa, kevés az olyan gyermek, aki minden teljesítményben elmarad társaitól. Általánosan az a jellemző, hogy bizonyos gyermek egy-egy teljesítményben jobban, másik pedig gyengébben szerepel a többinél.

A RENESZÁNSZ TESTKULTÚRA MAGYARORSZÁGON

Szabó Lajos

Testnevelés és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

A középkori Magyar Királyság rendkívül szoros kapcsolatokat tartott fenn az itáliai városokkal. Az új „emberközpontú” szemlélet hazai elterjesztői a hazánkba érkező itáliai humanisták, valamint a főleg az itáliai egyeteméről hazatérő „deákok” voltak. Zsigmond magyar király kíséretében 1418-ban érkezett Budára az itáliai pedagógus, Pier Paolo Vergerio, aki 1444-es haláláig Magyarországon élt. A Vergerio által meghonosított humanista gondolkodás hatással volt Mátyás nevelőjére Vitéz Jánosra is, aki mint esztergomi érsek a magyar reneszánsz és humanizmus legkiemelkedőbb személyiségévé vált. Érseki hivatalában kiváló művészek, tudósok fordultak meg.

Magyar vonatkozású pedagógia művet készített Aeneas Silvius Piccolomini 1450-ben, „Értekezés a gyermekek neveléséről” címmel, melynek megírására Vendel Gáspár a későbbi V. László cseh és magyar király nevelője kérte fel.

Hunyadi Mátyás kiváló katona volt. Ugyanakkor sokoldalú személyisége révén budai és visegrádi palotája a humanista szemlélet és a reneszánsz művészet központja lett, számos humanista töltött hosszabb, rövidebb időt udvarában.

Mátyás udvara hangos volt a kocsi- és lovasversenyek zajától. A lovasversenyek rendezésének másik célja a katonai szempontok miatt fontos lótenyésztés fejlesztése volt. Mátyás Fekete Serege kiválóan alkalmazta a huszita harcmódot. Sikerének az alapja a kiváló taktika mellett, a gyermekkortól elkezdett, naponta végzett úszó, lovagló, ugró, futó, vívó, birkózó és kocsihajtó gyakorlatok voltak.

1490-ben készült az a latin és magyar nyelvű feljegyzés, amely az ókori olümpiai játékokról tesz említést. Az ún. Szalkai kódexben található bejegyzés az akkor 16 éves Szalkai László – később főkancellár és esztergomi érsek – nevéhez fűződik, aki pataki diákként tanára, Kisvárdai János előadásairól készített jegyzeteket.

Összefoglalásként megállapítható, hogy a Mátyás korabeli humanista testkultúra jellegzetesen magyar sajátosságokat mutat, mivel az Itáliára jellemző „polgárosodási” folyamat itt sokkal lassabban ment végbe. A humanista szemlélet és igény a királyi és néhány humanista egyházi és világi főméltóság udvarára korlátozódott.

A magyarországi ún. késő-reneszánsz korszak komoly figyelmet érdemel testkulturális szempontból is. A Jagello-kori humanisták révén a humanista gondolkodásmód túljutott a királyi és főúri udvarokon, s egyre több városi iskola nevelte, oktatta e szellemben a diákságát. 1564-ben jelent meg Zsámboky János „Emblemata” című munkája, melyben a testnevelés és a játékok fontosságát is kiemeli. Hosszú évtizedekre meghatározta a magyar nevelés tartalmi és formai vonatkozásait Johannes Amos Comenius, aki 1650-1654 között tevékenykedett Sárospatakon, itt írta az „Orbis Sensualium Pictus”-t. Az ebben a „tankönyvben” található szócikkek és illusztrációk a testnevelés- és sporttörténet „gyöngyszemei”.

TECHNIKACSISZOLÁS SÚLYEMELÉSBEN, BIOMECHANIKAI ELVEK FIGYELEMBEVÉTELÉVEL

Szabó S. András

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

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

A súlyemelősportban a korábbi évtizedek eredményeihez viszonyított teljesítményfejlődés több tényezővel magyarázható, ezek közül az egyik a gyakorlatok technikai végrehajtásának fejlődése, módosulása, a biomechanikai elvek figyelembevételével kialakított, eredményhatékony technika alkalmazása.

Az előadás rámutat a testtömeg s a súlyzó tömege (intenzitás%), változása következtében fennálló, a hatékony technika kialakítását célzó végrehajtási mód kialakításának szükségességére. Kihangsúlyozza, hogy a súlyemelésben - mind a szakításban, mind a lökésben - a helyes, s a súlyzó tömegétől is függő technika kialakítása, az optimális technika megtalálása biomechanikai alapelvek alapján lehetséges. A cél tehát a hatékony technika, ami a lehető legkisebb forgatómomenték fellépését célozza, ehhez nem a súlyzót, hanem az emelő és a súlyzó közös tömegközéppontját kell függőlegesen emelni. A trajektória, azaz a súlyzó pályagörbéje tehát az antropometriai jellemzőkön túl jelentősen függ az emelt súly intenzitásától is. Ez az oka annak, hogy a technika csiszolása nem lehetséges kis intenzitású súlyok emelésével, legalább 70-75 %-ot el kell érni az emelő súlyának a súlyemelő maximális teljesítményéhez képest a stabil, s a biomechanikai szempontból sem kifogásolható technika kialakítása érdekében.

A KATONASPORT ÉS A KATONASPORTOLÓK TEVÉKENYSÉGE (1868-1945) BEMUTATÁSÁNAK TUDOMÁNYOS KUTATÁSI LEHETŐSÉGEIRŐL ÉS MÓDSZEREIRŐL

Szakály Sándor

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: szakaly@mail.hupe.hu

A magyar sportélet meghatározó szereplői voltak a XIX. század második felétől a XX. század harmadik harmadáig a katonák, akik aktív sportolók is voltak. Életük, katonai és sportpályafutásuk feltárása még alig kezdődött meg. Ennek többek között oka az is, hogy a sporttörténészek, kutatók az e témához szükséges levéltári, könyvtári kutatás lehetőségeivel és szükségességével nem igazán ismerkedtek meg, valamint az a tény, hogy a kutatások részben Magyarország

határain kívül folytatandók. Az Osztrák-Magyar Monarchia fennállásának éveiben, különösen a kiegyezést követően jelentős számban szolgáltak magyar, illetve magyar honos személyek a közös haderőben, amelyben komoly fizikai felkészítés és sportkiképzés is folyt. Ugyanez mondható el az 1868 után létrejött magyar királyi Honvédségről is. Mind a két haderőben természetes és kötelező volt a sport, különös tekintettel az ún. "katonai sportokra" – lövészet, vívás, lovaglás, fogathajtás, úszás, stb. –, melyeket napi rendszerességgel gyakoroltak a hivatásos állomány tagjai. A közös haderő ugyanakkor két jelentős intézménnyel is rendelkezett, amelyek a sportok majdani "edzőit" készítették fel. Ilyen volt a Lovagló és Hajtótanár Iskola, illetve a Vívó- és Tornatanár Iskola. Mind a kettő két éves időtartamú képzést biztosított a felvettek számára. Ezen iskolák, az azokat elvégzett, illetve kitűnő sporteredményeket felmutatott személyek életútjának, szakmai pályafutásának a feltárása bécsi és budapesti levéltári kutatásokat – Hadtörténelmi Levéltár, Österreichisches Staatsarchiv Kriegsarchiv –, illetve jártasságot igényel a kor had- és társadalomtörténetében. Miként és hogyan kezdjük a kutatáshoz, melyek a legfontosabb források, illetve mely könyvészeti anyag adhat segítséget a munka elvégzéséhez? Erre mutat rá a tervezett előadás, amely egyben módszertani véleményt és ajánlást is megfogalmaz.

EXTRÉM FIZIKAI ÉS PSZICHIKAI TERHELÉSEK ELŐTTI GYORS HRV ANALÍZIS

Szalay Katalin¹, Bretz Károly János²

(1) *Anolis BT., Budapest*

(2) *Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest*

E-mail: drszalay@freestart.hu

Ismeretes, hogy a HRV analízist a túlélési esélyek valószínűségének meghatározására is alkalmazták a miokardiális infarktust követően. Tekintélyes publikációk számoltak be arról, hogy más indikátoroktól függetlenül, az MI páciensek hirtelen halála korrelált a HRV szignifikáns redukciójával. Tanulmányok számolnak be arról is, hogy CHD nemléte esetén is, a redukált HRV, kockázati tényezőként vehető figyelembe.

A gyakorlatunkban, a HRV időalapú és frekvencia alapú regisztrálása és analízise párhuzamosan jelenik meg. A vizsgálat gyors, automatikus és számítógépes eredményközléssel párosul. A hamburgi Energy Lab. Technology GmbH Vi-cardio berendezését használtuk. A mérésekben a TF rekreáció szakának hallgatói vettek részt, összesen 20 fő.

Két alsóvégtagi és két felső végtagi elvezetéssel, két percig tartó regisztrálással, nagy pontosságú, nagyjából stabil nulla vonallal és megfelelő jel – zaj viszonytal megvalósult adatrögzítésről lehet beszámolni. Ennek során az EKG jel teljes körű amplitúdó és időanalízise áll rendelkezésre, valamint megjelenik a HRV-ből számított kardio-tachogram, a teljesítménysűrűség spektrum és Poincaré diagram. Nemzetközi adatok szerint, az edzés megkezdése előtt végzett szűrővizsgálatoknál, a fitness centrumok látogatóinak 9 %-ánál találtak olyan EKG eltéréseket, melyek további kivizsgálást igényeltek.

Nyilvánvaló, hogy ennek a technikának alkalmazása, a vizsgálat gyorsaságát és a szolgáltatott információ értékét figyelembe véve, az extrém fizikai és pszichikai terhelések előtt indokolt lehet.

ÚJ UTAKON A TRIATLON SPORTÁG UTÁNPÓTLÁS NEVELÉSE

Szatmári Zoltán¹, Kropkó Péter²

(1) *SZTE JGYPK Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged*

(2) *Önkormányzati Minisztérium, Budapest*

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

Triatlon sportágunk már hosszú ideje adós a nemzetközileg is jegyzett eredményekkel. A probléma megoldására a sportág felemelkedéséért mindenre képes szakemberek és szövetségi vezetők (minisztériális támogatással) munkájaként egy új tartalmi és formai koncepció készült el 2006-ra, amely eredményeképpen nyolc-tizenkét év múlva magyar triatlonisták eséllyel vehetik fel a küzdelmet az olimpiai bajnoki címért.

Természetesen mindig is voltak stratégiai tervek (pl. Csillag program, Héraklész program), azonban e rendszerekből hiányoznak az élversenyzői források, az utánpótlási lehetőségek alaposabb felkutatása, illetve a sportág számára való megszervezése. Ennek a hiányosságnak megszüntetésében segít 2006-tól a Sport XXI. Program. Az utánpótlás-nevelés program feladata: csoportosozás (klubok); motiváció (felmérések, versenyek); koordináció és keringés fejlesztése; perspektíva (több programhoz való kapcsolódás).

A munkában a nehezebb, de komoly perspektívát igénylő utat választottuk. Ennek értelmében munkánk kiemelt feladatát a területi támogató rendszer létrehozása és hatékony működtetése jelentette.

Feladatként jelentkezett a rendszer működését szolgáló évi két felmérés megszervezése, lebonyolítása és értékelése. Ennek szellemében a program elindulása óta évente átlagosan 35 klub, valamint 450 sportoló vett részt a felmérésben, továbbá 45 klub edzési lehetőségeinek áttekintésére került sor. Utóbbiban benne foglaltatott az edzői szaktudás megállapítása is. Mindezek tükrében a helyi és országos növekedési lehetőségeket is elemeztük.

Munkánk további lépéseit a következőkben lehet összefoglalni: adatok pontosítása, klubtámogatás, továbbképzések, kommunikáció a NUPI-NUSI-val, szakmai jegyzet készítése, digitális edzésnapló létrehozása.

A vizsgálat legfontosabb eredményeit a következőkben lehet összefoglalni: alacsony mozgáskultúra (úszás, futás), közepes keringés, jó erőnlét, kitűnő lelkesedés és szorgalom. Tovább gondolva a rendszert egy komoly építkezésbe fogtunk: gyengébb megyékben új klubok létesítése, régebbi klubok szakmai támogatása, érdekvérvényesítés elősegítése; klubok közötti kommunikáció, és komparatív előnyök kihasználásának erősítése.

Tevékenységünk egyik fontos eredményként a korosztályos felmérő rendszer mellett elindítottuk az Aquatlon versenyzőrendszert. Az anyagban a program részletes, több éves eredményeinek bemutatásával igyekszünk megvilágítani, hogy jó úton haladunk a kitűzött célok felé.

ACTN3 GÉNVARIÁNSOK ÖSSZEFÜGGÉSE AZ ÉLSPORTOLÓI TELJESÍTMÉNNYEL

Szendrei Barbara¹, Szmodis Márta¹, Szőke Vince Bertalan¹, Ujszászi Andrea¹, Győre István², Tóth Miklós¹

(1) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) *Országos Sportegészségügyi Intézet, Kutatási Osztály, Budapest*

E-mail: frenkl@mail.hupe.hu

Az emberi genom egyes génjeinek polimorfizmusai összefüggésben állnak az élsportban szerepet játszó fenotípussal. Vizsgálatainkat 209 magyar élsportolón végeztük a következő sportágakban: evezés, kajak-kenu, kerékpár, short track, ultramaraton, úszás, cselgáncs, kézilabda, műugrás, ökölvívás, öttusa, tenisz, torna, vízilabda. A sportgenomikai vizsgálatokkal összefüggésben az egyes sportágak csoporto-

sítását Ahmetov és munkatársai összefoglalója alapján végeztük el, és a sportági sajátosságok alapján 5 csoportot képeztünk. Az I-III. csoportba a ciklikus sportágak kerültek. A versenyszám időtartama alapján tovább osztályoztuk a sportágakat. Az I. csoportban a terhelési idő 30 percnél több, a II. csoportban 5-30 perc közötti, a III. csoportban 5 percnél rövidebb. A IV-V. csoportba aciklikus sportágak tartoztak, előbbiben inkább a gyorsaság, utóbbiban a maximális erő kifejtés dominált. A DNS izolálás vénás vérből történt. Vizsgálatainkban az ACTN3 gént vizsgáltuk, amely az alfa-aktinin-3 fehérjét kódolja. Ez a fehérje a szarkomer rostok zonalában helyezkedik el és szerepe van az aktin filamentumok lehorgonyzásában, a miofibrillumok organizációjának fenntartásában és a miofilamentumok kontrakciójában. Az alfa-aktinin-3 a kettős típusú rostokban fejeződik ki, melyek a gyorsaságért és sebességért felelősek. Mi a 16-os exonban egy nonszensz mutációt vizsgáltunk, amely citozin-timin báziscserével egy stopkodont (X) hoz létre. A teljes vizsgált populációra nézve (n=209) az ACTN3 allél gyakorisága a következő volt: R/R 36% R/X 47% X/X 17%. I. csoport (n=25): R/R 40% R/X 52% X/X 8%. II. csoport (n=43): R/R 28% R/X 58% X/X 14%. III. csoport (n=38): R/R 32% R/X 47% X/X 21%. IV. csoport (n= 103): R/R 41% R/X 41% X/X 18%. V. csoport (n=5): R/R 40% R/X 60% X/X 0%.

Eredményeink szerint az X/X előfordulása valamennyi sportágban alacsony volt, míg a legnagyobb gyakorisággal az R/X konstelláció fordult elő. Az ACTN3 gén általunk vizsgált polimorfizmusa egyértelműen összefüggésbe hozható az élsportolói fenotípussal.

A SPORTTUDOMÁNY EGY XX. SZÁZADI KIVÁLÓ MAGYAR KÉPVISELŐJE:

100 ÉVE SZÜLETETT HEPP FERENC,
A HAZAI KOSÁRLABDÁZÁS MEGTEREMTŐJE,
A SPORTTUDOMÁNYOS ÉLET KIVÉTELES
SZEMÉLYISÉGE, A TF EGYKORI IGAZGATÓJA
Szikora Katalin

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: szikora@mail.hupe.hu

Hepp Ferenc 1909. november 3-án született Békésen, 1980. november 27-én hunyt el Budapesten. Élete 71 éve alatt egy kivételes sportember pályafutását követhetjük nyomon, akít egyetlen magyarként arra is érdemesnek talált a nemzetközi sportvilág, hogy 1981-ben beválasztották az Egyesült Államokban, a Massachusetts állambeli Springfieldben található Basketball Hall of Fame-be. Élete szorosan összeforrt mind magyar, mind nemzetközi vonatkozásban a kosárlabda sportággal, személyében a hazai modern sporttudomány (sportpszichológia, kutatómódszertan) megalapítóját tisztelhetjük. 1947 és 1951 között a Magyar Testnevelési Főiskola igazgatói tisztét töltötte be, politikai indíttatású eltávolítása után szentelte életét a magyar kosárlabda élet fejlesztésének. Sporttudományos, sportvezetői, sportdiplomáciai tevékenysége komoly nemzetközi tekintélynek örvendett, több nemzetközi szervezetben töltött be vezető tisztséget. 1961-ben dr. Mező Ferenc halála után Nemzetközi Olimpiai Bizottság-i tagsága is felmerült, beválasztását a hazai politikai felfogás akadályozta meg, ismét beleavatkozva szakmai életének irányultságába. Az előadás, illetve tanulmány Hepp Ferenc életpályájának, biográfiájának ismertetésén keresztül a XX. századi társadalom-, politika- és sporttörténet jelentősebb hazai és nemzetközi fordulópontjait kívánja bemutatni, elemezve azok hatásait egy kivételes sporttudós, sportszakember, sportdiplomata pályafutásának alakulásában.

SZÜLŐI HATÁS A SPORTOLÓI SZOKÁSOK KIALAKULÁSÁBAN

Szilágyi Nóra¹, Keresztes Noémi^{1,2}

(1) SZTE JGYPK Testnevelés Tanszék, Szeged

(2) SZTE ÁOK Magatartástudományi Tanszék, Szeged

E-mail: szilagyi68@gmail.com

A fiatalok szabadidős sportja napjainkban ismét a figyelem középpontjába került. Fontos látnunk, hogy a gyermekkori elhízás okai túlnyomórészt a helytelen életmódban, az egészségtelen táplálkozásban és a mozgás hiányában keresendők. A szülő feladata, hogy már kisgyermekkorától egészséges életmódra nevelje gyermekét, megszerettesse a sportot, a mozgást velük és jó példát mutasson abban, hogy a gyermekek mindezekért képesek legyenek áldozatokat hozni, mind időben, mind pénzben. Fontos, hogy a nevelés eme eszköze ne csak egy megoldás legyen, hanem perspektívája az életnek.

Kutatásunk célja az volt, hogy megvizsgáljuk a tanulók sportolási szokásait annak függvényében, hogy a szülők, az iskolán kívüli sporttevékenységet milyen módon preferálják. Vagyis kutatásunk központjában a szülői hozzáállás, a szülői minta vizsgálata állt. Az adatgyűjtést kérdőív módszerrel végeztük. Kutatásunk szegedi, sportoló (kosárlabdázó) általános iskolás fiatalokra (8-13 év) és szüleikre terjedt ki. Azt elemeztük, hogy a szülők sporthoz való pozitív hozzáállását milyen tényezők befolyásolják, és ez hogyan jelenik meg a gyermekek sportolási szokásában.

Kutatásunk pilot study (n=62), a kérdőív itemei a szociodemográfiai tényezőkön túl kiterjedtek a szülők és a gyerek sporthoz való viszonyára is. A rendszeres sporttevékenységet végző fiatalok szüleit (mindkettőt) kérdeztük meg arról, hogy milyen indíttatás révén kerültek kapcsolatba a sporttal, milyen háttér kell mindehhez, milyen értékeken keresztül folyik általuk a nevelés és ebben a sport mekkora szerepet játszik.

A kérdőív feldolgozása rámutatott arra, hogy szoros összefüggés van sportoltató szülő és sportoló gyermek között, a szülői irányítás és hatás mintaértékű. A gyermekét sportoltató szülő akár sportol önmaga is, akár nem, kiemelten fontosnak tartotta a mozgást, a sportélmény gazdagságát.

Úgy gondoljuk fontos és érdemes lenne tovább vizsgálni ezt a témakört nagyobb populáción is.

A KISEBB FOKÚ SZEMÉSZETI PROBLÉMÁS TANULÓK TESTNEVELÉSE

Szirányi Margit

Kaposvári Egyetem, Csokonai Vitéz Mihály

Pedagógiai Főiskolai Kar, Kaposvár

E-mail: sziranyim@freemail.hu

A szemüveges, szemészeti betegségben szenvedő, a tökéletes látásában korlátozott gyermekek sérültségi állapotának a hatását vizsgáltam a mozgásfejlődésükre, egyes pszichés funkciójukra, személyiségük fejlődésére. Vizsgálatomban a Kaposvár területét érintő 6 és 10 éves gyermekeket vontam be, összesen 633 főt.

A program egy mozgáskoordinációs felmérésből, egy szorongást vizsgáló és egy a vizuális érzékelés fejlődését felmérő tesztből áll, melyet a körülmények pontosítására egy kérdőívvel egészítettem ki. A mozgáskoordinációs feladatokban Reigl (2001) módszere alapján dolgoztam. A szorongáskérdőív Taylor: Children's Form of Manifest Anxiety Scale 42 kérdésből álló változata (Klein, 1968), a vizuális percepció vizsgálat, a Frostig-teszt.

A látásproblémás gyermekek mozgáskoordinációs színvonalában különbség mutatható ki a látásában egészséges, kontrollcsoportként szereplő, hasonló korú társaihoz viszonyítva. Az eltérés a kontrollcsoport jobb mozgáskoordinációs képességeit mutatja. A különbség a gyorsasági koordinációjuk színvonalában és a téri tájékozódó képességükben

mutatható ki a legjobban. A mozgáskoordinációban a leggyengébb a szemüveges, 6 éves korosztály. A negyedik osztályosok kísérleti-, vagyis szemüveges és kontrollcsoportja közti különbség sokkal jelentősebb, mint az első osztályosok között. Ez azt jelenti számunkra, hogy a látásában korlátozott tanuló 10 éves korára ügyetlenebb, mint a jól látó társa, mivel kevesebben mozognak rendszeresen, több közöttük a mozgásoktól visszahúzódozó gyermek.

A Frostig teszt három mérték értékelésével teszi lehetővé, hogy feltérképezzük és megtaláljuk azokat a gyermekeket, akik az iskolához való alkalmazkodásban, hátrányban vannak. A vizuális percepció vizsgálat azt az eredményt hozta, hogy a látásában korlátozott, szemüveges tanulók képességei nem rosszabbak hasonló korú iskolás társaiknál (PQ: n1=227, 94, 21-n2=47, 93).

A 10 éves korosztály szorongástereszt-kiértékelésének eredményeképpen bizonyítást nyert, hogy a szemüveges tanulók szorongás kialakulására mutatott hajlandósága erősebb a nem szemüveges társaikénál, mivel a két csoportban az igen válaszok száma szignifikánsan különbözött egymástól.

REGIONÁLIS KÜLÖNBΣÉGEK

BUDAPESTI FIÚ ÓVODÁSOK ÉLETMÓDJÁBAN

Szmodis Márta, Jekkel Gábor, Farkas Anna

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: szmodis@mail.hupe.hu

Az életmód kialakításában kulcsfontosságú szerepe van a szülői, családi hatásoknak. Vizsgálatunkban Budapest néhány eltérő városrészében (budai n1=69, óbudai n2=45 és pesti peremkerületek n3=77) élő óvodáskorú fiúk (N=191) tápláltsági státuszát, táplálkozási szokásait és fizikai aktivitási szintjét mértük fel.

A gyermekek antropometriai vizsgálatát a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1969) ajánlása alapján végeztük. A tápláltsági státuszt a testtömeg-index (Qutelet és Kaup, 1921) és a relatív zsírhányad (Parizková, 1961) alapján becsültük.

Az óvodáskorú fiúk életmódját a szülőknek hazaküldött, névtelenül kitöltött kérdőív segítségével mértük fel. A táplálkozási szokások mellett a gyermekek fizikai aktivitására is rákérdeztünk. Ebben a korban jellemző a családdal együtt szervezett szabadidős tevékenység (játsszóter, kirándulás).

Mintánkban kevés túlsúlyos, vagy obese fiú volt, és ők is inkább a pesti kerületekben. Mivel lakókörzettől függetlenül egyre több óvoda igyekszik szervezett keretben sportfoglalkozásokat is nyújtani az odajáró gyermekeknek, nem tapasztaltunk lényeges különbséget a habituális fizikai aktivitásban. A szülők válasza alapján azt mondhatjuk, hogy igyekeznek egészséges táplálkozási szokásokat kialakítani a gyermekeknél, de legalábbis megfelelő tájékozottságot mutatnak ezen a területen. A táplálkozási szokások azonban a hagyományos magyar konyha által preferált tápláléktípusokat (leves, kenyér, krumpli) tartalmazzák jellemzően, ugyanakkor ebben az életkorban a gyümölcs, tejtermék és fehér húsok aránya kedvezően magasabb volt.

Jelentős regionális különbségeket sem a résztvevő gyermekek tápláltsági állapotában, sem pedig táplálkozásában nem találtunk, de az egyes régiókra jellemző tendenciák további vizsgálatokat tesznek szükségessé.

ÁLLÓKÉPESSÉGET MEGHATÁROZÓ GÉNPOLIMORFIZMUSOK JELENTŐSÉGE A SPORTÁGI KIVÁLASZTÁSBAN

Szőke Vince Bertalan¹, Ujszászi Andrea¹, Szendrei Barbara¹, Tóth Miklós¹, Győre István²

(1) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) Országos Sportegészségügyi Intézet, Kutató Osztály, Budapest

E-mail: tudkut@osei.hu

Az egyéni sportteljesítményt meghatározó tényezők közül kiemelkedik a genetikai komponens szerepe. Az egyes sportolói készségeket befolyásoló gének, gēnpolimorfizmusok feltérképezése azonban csak az elmúlt évtizedben vett igazi lendületet. A megismert összefüggések lehetőséget teremtenek a sportági kiválasztás meghatározó részeként akár egy egyszerű vérvételt követő génanalízisre.

A nemzetközi publikációk alapján már több tucat gēn szerepe valószínűsíthető különböző sportképességek tekintetében. Az egyik legtöbbet vizsgált és genetikai faktorok által erősen befolyásolt jellemző tulajdonság az állóképesség.

A legelső állóképességgel összefüggésbe hozott gēnpolimorfizmust az angiotenzin-konvertáló enzim (ACE) kapcsolatban írta le Montgomery (1998). Az irodalmi adatok szerint az ACE I/D (inszerció/delécio) variánsok közül az alacsonyabb szöveti-, és plazmakoncentrációval járó I allél szignifikánsan gyakoribb előfordulású az állóképességi sportolóknál. Az ACE a renin-angiotenzin-aldoszteron (RAS) tengely aktiválásán felül a vasodilatátor, növekedést gátló bradikinin hasítja. A sportolók balmkra-hipertrofiájának kialakulásában kétféle módon vesz részt a konvertáló enzim. A D allélhoz társuló magasabb ACE aktivitás a keletkező Ang II sejt-növekedést előidéző hatásán keresztül, valamint az ellentétes hatású bradikinin eliminációja révén hat ebben az irányban. Ez utóbbi jelenség magyarázza a D allél relatív gyakoriságát a gyorsaságot, és hirtelen, nagyfokú erő kifejtést igénylő sportágak élsportolóinak esetében (Myerson, 1999).

Az ACE bradikinin metabolizmusra kifejtett hatását ismerve vizsgálatok indultak a bradikinin β_2 -receptorra nézve. A BDKRB2 gēn első exonjában egy 9 bp hosszúságú szakasz hiánya (-), illetve jelenléte (+) közül a hiány (-) allél társítható az erőteljesebb bradikininhatás révén a fokozott állóképességhez. Megfigyelhető, hogy a '-9' allél előfordulásának frekvenciája párhuzamosan nő az atléták versenytávjaival (Williams, 2000). A leirtaknak megfelelően a balmkra-hipertrofiát potenciálisan leginkább gátló allélkombináció az ACE I/I - BDKRB2 -9/-9.

A β_2 -adrenerg receptorok a vázizomzat és a szívizom ereinek lumenközeli simaizomsejtjein, valamint a tüdőbronchusokban fordulnak elő jelentős mennyiségben. A receptort kódoló ADRB2 gēnnek két polimorfizmusa (Arg16Gly és Gln27Glu) is érdekes az állóképesség szempontjából. Nagy esetszámú felmérések szerint az Arg16 allél szignifikánsan gyakrabban fordul elő állóképességi sportolóknál, mint az egészséges, nem sportoló kontrollpopulációban (Wolfarth, 2007). A Gln27 polimorfizmus valószínűleg a megnövekedett O₂-felhasználásnak köszönhetően járul hozzá a hosszú távú teljesítőképességhez (Moore, 2001).

A megemlített géneken felül még számos, az állóképességet meghatározó gēn előfordulása kerül statisztikai kiértékelésre a magyar élsportolók mintáiból. Az ACTN3 izomfehérje, a PGC1A, PGC1B transzkripciós kofaktor fehérjék gēnpolimorfizmusai ugyancsak tárgyát képezik vizsgálatunknak. A kapott eredmények segíthetnek egy, a hazai sportági kiválasztás alapjaként szolgáló adatbázis felállításához.

MOBIL TELJESÍTMÉNYDIAGNOSZTIKA

A KERÉKPÁRSZPORTBAN

Szöllőssy István

Cycling Sport Center, Budapest

E-mail: szollossy@gmail.com

Napjainkban a wattmérésen alapuló edzéstervezés egyre népszerűbb a kerékpársportban. Az edzőknek számos új fogalommal kell megismerkedniük, azonban ezek mindennapos használata megkönnyíti a sportszakember és a sportoló munkáját, pontosabb visszajelzést kap mindkettőjük, ezáltal hatékonyabbá válik az edzés és a versenyzés.

Előadásomban csupán a wattmérésen alapuló edzéstervezés egy részletét szeretném bemutatni, vagyis a kapott adatok kiértékelésének módszerét, és ennek előnyeit. A sportolónak minden fájl el kell küldenie az edzőjének, csak így várható pontos kép az edzőmunkáról, valamint a kiértékelő szoftverek nyújtotta számos táblázat is csak így lesz megbízható.

Miután az edző megkapta a fájlokat, és már számos adat a rendelkezésére áll, a profi csapatok körében is népszerű WKO+ nevű szoftver segítségével hozzáláthat a kiértékeléshez. Ennek egyik célja az edzés hatására folyamatosan változó Funkcionális Küszöb Erő (FTP) megállapítása, módosítása, ezáltal biztosítható a folyamatos fejlődés, lényegesen hatékonyabbá tehető az edzőmunka.

Első lépésben az ún. Erő Megoszlási Táblázatot kell megvizsgálni, melyen – főleg intenzívebb edzés vagy verseny után – jól megfigyelhető a hirtelen visszaesés az oszlopokban, így már körülhatárolható az FTP. Az edző most már csak egy 20-as tartományban kell, hogy keresse ezt az értéket. Az edzés-fájl watt görbéinek a vizsgálati során az emelkedőkön megfigyelhető pár másodperces állandó értékeket kell keresnie; ezzel a módszerrel teljesen pontos értéket kaphat.

A wattmérés segítségével összehasonlíthatjuk korábbi hetek, vagy hónapok azonos típusú fájl görbéit az ún. Átlag Maximális Erő táblázattal. Ezek egymásra helyezésével egyből elötűnik a fejlődés, és akár a korábbi szezon adatai is összevethetők ezen táblázat segítségével. A Pedálfordulat Megoszlási Táblázattal megállapítható a sportoló optimális hajtási frekvenciája, valamint az, hogy egy verseny alatt mennyi a nem pedálzással töltött idő, ami energiatakarékosági szempontból akár a győzelmet is jelentheti.

A wattmérés által specializálható a felkészülés, például egy mountain bike versenyző korábbi versenyadatait vizsgálva a Kvadráns Analízis segítségével megállapítható, hogy mely pedálfordulat és erőleadási kvadránsok voltak túlsúlyban, így ezek után a verseny igényeinek teljesen megfelelő és testre szabva végezhető a felkészülés.

Számos új elemző módszer is bemutatásra kerül, mint a Pulzus kontra Erőleadás szétválás, Erő Profil értelmezése és előnyei.

Mindezen módszerek, egy szakértő edző irányítása mellett olyan előnyökkel járnak, melyek az egyre kiélezettebb versenyben nem hagyhatók figyelmen kívül.

PREPUBERTÁS KORÚ GYEREKEK CSONTSŰRŰSÉGÉNEK ÉS CSONTSZERKEZETÉNEK VIZSGÁLATA

Szóts Gábor¹, Kocs Mihály², Uvacsék Martina¹, Farkas Anna¹

(1) Semmelweis Egyetem,

Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) Sani Prevent Kft, Budapest

E-mail: gabor@szots.hu

A fiatalok robbanásszerű növekedése általában 8-14 éves kor között következik be. Az életnek ebben a szakaszában a csontrendszer hirtelen növekedésnek indul hosszában és tömegében is. Az expozív növekedéssel a csontok mineralizációja nem minden esetben képes lépést tartani. A csontok ásványi anyag tartalmának közel 90 %-a a kéregállományban (kortikális csont szövet) található, így ebben a fejlődési

szakaszban a kéregállomány a felnőtt korhoz képest jóval vékonyabb. Ugyanakkor a sokkal több élő szövetet tartalmazó szivacsos állomány (trabekuláris csontszövet) aránya, a felnőtt korhoz képest megnövekszik. Amennyiben a szivacsos állomány már nem képes a gyors növekedés kompenzációjára, szerkezeti változásban nyilvánul meg. A homogén szivacsos csontszerkezet előbb göccossá, majd üregessé válik (juvenilis oszteoporózis), ami csigolyák kompressziós törését, az ízületi végek inkongruenciáját vonhatja maga után. Összességében a felrostozódott csont puhább, de rugalmasabb lesz, így nem kell jelentősen megnövekedett csonttörési kockázattal számolnunk, de a vázizom rendszer deformációjának lehetősége megnő, ami statikus és dinamikus aszimmetriához vezet.

A vizsgálatokat XCT 2000 pQCT háromdimenziós csontsűrűség és csontszerkezet vizsgáló készülékkel végeztük, a radius distalis szakaszán, megmértük az össz sűrűséget (mg/cm³), a kortikális sűrűséget(mg/cm³) és a trabekuláris sűrűséget(mg/cm³), valamint elbíráltuk a trabekuláris állomány szerkezetét. A vizsgálatokban 120 fő „normál” általános és „speciális” sportiskolába járó gyerekek vettek részt.

Jelen előadásban ezekről a vizsgálati eredményeinkről számolunk be.

A JÖVŐ SPORTTÁPLÁLKOZÁSA

Tihanyi András

Krea-Fitt Sporttáplálkozási Team, Budapest

E-mail: nutri@sportorvos.hu

Az előadás röviden áttekinti a teljesítményfokozó (ergogén) módszerek felosztását, kitér a sporttáplálkozás és a teljesítményfokozó sporttáplálkozás különbségeire, valamint a teljesítményfokozó sporttáplálkozás hatásának megítélésére. Érinti a teljesítmény optimalizálás, teljesítményfokozás étrendi stratégiáit (táplálkozás, edzés illetve verseny előtt, alatt, után; étkezések időzítése; verseny előtti testtömegcsökkentés biztonságos módszerei; ergolitikus étrendi hatások kivédése), valamint az étrend-kiegészítők alkalmazásának lehetőségeit és kérdéseit ezen a területen. Az előadás második fele a sporttáplálkozásban megfigyelhető trendeket, a sporttáplálkozás jövőbeni lehetőségeit ismerteti, különös tekintettel a táplálkozás-genomika, transzkriptomika és a rokon tudományok alkalmazási lehetőségeire a versenysport területén.

A táplálkozásgenomika (nutrigenomika) a tápanyagok, illetve étrendünkben előforduló más bioaktív vegyületek és metabolitjaik sejtekre és a génextpresszióra gyakorolt hatását, a táplálkozás és genom kölcsönhatásait kutató tudományág. A nutrigenetika kifejezés az egyén genetikai eltéréseinek köszönhető, étrendre adott válaszára utal, míg a nutrigenomika a bioaktív anyagok génextpresszióra kifejtett hatására. Ezen folyamatok különböző pontjain történő étrendi beavatkozás betegségre hajlamosító gének aktiválódását is kivédheti, vagy elősegítheti és a teljesítmény direkt, vagy indirekt fokozását is lehetővé teheti. A genomika, sportgenomika jelentőségét ma világszerte elismerik és kiemelt helyen kezelik, így például a kötőszöveti sérülések molekuláris hátterét tárgyaló vizsgálatokba és szakmai állásfoglalásokban is kitérnek jelentőségére. A sportgenomika mára a sporttudomány fontos részévé vált, és a mai tendenciák alapján kijelenthető, hogy pár éven belül meghatározóvá válhat az utánpótlás-keresésben és nevelésben, valamint ismereteink bővülésével a sportolók perszonalizált edzés- és étrendtervezésében. Az elkövetkező években a perszonalizált ellátás részévé válhat - legalább kiemelkedő sportolóink körében - a genotípus alapú perszonalizált étrend megtervezése. Az epigenomika, nutrigenomika, sportgenomika kutatásai és kapcsolódó területek (így például a transzkriptomika, vagy az emberi test nem-emberi genomjának, az embernek, mint szuperorganiz-

musnak a vizsgálata) során nyert ismeretek együttes felhasználása az, ami előrelépést jelenthet a jövő teljesítményfokozó sporttáplálkozása felé.

A BIOMECHANIKAI KUTATÁSI EREDMÉNYEK HASZNOSÍTÁSA A GYAKORLATBAN

Tihanyi József

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: tihanyi@mail.hupe.hu

Gyakran felvetődik a kérdés, hogy a tudományos kutatási eredmények segítik-e az edzőket, sportolókat a felkészülés tervezésében és a jobb eredmények elérésében. Sokan kétségeiket fejezik ki és nem nagyon hisznek a tudomány segítségében. Néhány példával szeretném bizonyítani, hogy a biomechanikai kutatások eredményei, ha első látásra távol is esnek a gyakorlattól, idővel és egy kis kreativitással a sportolók felkészítésének részévé válhatnak.

Hill 1938-ban írta le az izmok erő-sebesség-teljesítmény összefüggését, amelyet egy egyszerű egyenlettel jellemezett. A kapcsolat az izom által kifejtett erő és az izom rövidülési sebessége között nem lineáris, az erő és a sebesség adatok egy hiperbolikus görbén helyezkednek el. A görbe alakját sok tényező (rostösszetétel, nem, izomszerkezet, stb.) befolyásolja. Ez a kapcsolat az izom kontrakció alaptörvénye lett, de hosszú időn keresztül a gyakorlat számára ismeretlen és hasznosítatlan maradt. Kaneko (1973) gondolt először arra, hogy az edzések hasonlóan befolyásolják az erő-sebesség kapcsolatát, így a görbe alakját, mint a többi befolyásoló faktor. Különböző erőedzés programokat alkalmazva, igazolódott feltevése, a görbék az alkalmazott edzés fajtájától függően változott. Ennek az alkalmazott kutatásnak az eredményére építve kezdtük meg a TFKI-ban az egyénre szabott erőedzések tervezését. A felkészülés elején mérésekkel megszerkesztettük a versenyzők azon izom csoportjainak erő-sebesség-teljesítmény görbéit, amelyek az adott sportág üzéséhez a legfontosabbak voltak (pl. az alsó végtag feszítő izmai). Az alkalmazott edzés módszer attól függött, hogy a görbe íveltsége – amelyet az a/F_0 értékkel lehet jellemezni – milyen, illetve mekkora volt. Minél kisebb volt az a/F_0 érték, annál kisebb mechanikai teljesítmény leadására voltak képesek a sportolók. Ebből következett, hogy a gyorserejük igen alacsony szinten volt. Ebben az esetben a leghatásosabb edzés az volt, ha olyan súlyokat alkalmaztunk, amelyek a maximális izometriás erő 30-60 százaléka közé esett. A görbe görbülete három-négy hetes edzés után csökkent és a teljesítmény növekedett. Mivel a görbület egy idő után már nem csökkenthető, ezért olyan súlyokkal kellett dolgozni, amelyek elsősorban a maximális erőt, vagy a maximális sebességet növelték. Ezekből a kutatási eredményekből egy új edzésrendszer alakult ki, amelynek alkalmazásával a sportbeli teljesítmény is ugrásszerűen növekedett.

Előadásomban a fentiekhez hasonló példákkal szándékozom bizonyítani, hogy a biomechanikai elvek, törvényszerűségek nagy hatékonysággal adaptálhatók az edzésgyakorlatban, továbbá a téves felfogások megcáfolhatók, a korábban alkalmazott edzés módszerek tökélesíthetők.

A TANTÁRGYKÖZISÉG LEHETŐSÉGEI AZ ALSÓ TAGOZATOS TESTNEVELÉSBN

Tihanyi Ágnes, Vári Péter

ELTE Tanító-és Óvóképző Főiskolai Kar, Budapest

E-mail: tihanyiagi@yahoo.co.uk

A közoktatásban az oktatási-nevelési célkitűzések között a tanulói személyiség sokoldalú, komplex fejlesztése szerepel. Testnevelés órán a mozgásos cselekvés eredményes kivitele-

zésekor, a test bizonyos szervrendszerének mechanikus működése mellett a testrészek hely- és helyzetváltoztatása során lezajló pszichikus folyamatoknak is kitüntető szerepet tulajdonítunk, vagyis az érzelmi és értelmi szféra bekapcsolását a végrehajtásba. A sikeres végrehajtáshoz nélkülözhetetlenek a gondolkodási folyamatok, a külső környezetből érkező ingerek érzékelése, észlelése (Prisztóka, 1998). A mozgásos cselekvés segíti még az irányított figyelem alakulását, az emlékezeti funkciók fejlődését, melyek cselekvéses tapasztalatokra épülnek, a képi gondolkodás kialakítását, a problémamegoldást, kreativitást, intelligenciát, melyek érzéki tapasztalatokhoz és gyakorlati cselekvésekhez kötődnek (F. Földi, 2005). A fentiek bizonyítják, hogy a testnevelés személyiségfejlesztő hatása több területen is meghatározható. A fejlesztő hatás hatékonyabb, ha más tantárgyakkal kapcsolatot teremtünk, ismerjük azok tartalmát. Az általános iskolában tanított tantárgyak ismeretanyaga kevés kivételtől eltekintve egy-egy tudományág tárgykörének szűkített változata. Ezzel magyarázható, hogy a pedagógusok, és a tanulók többsége egyaránt tantárgyakban gondolkodik. Ugyanakkor alsó tagozaton szerencsés a helyzet, hiszen gyakran valamennyi tantárgyat ugyanaz a pedagógus tanítja. Ennek megfelelően a tanítónak módjában áll, hogy a tantárgyi kapcsolatok lehetőségével éljen (Takács G.né, 1990).

Az általános iskola 1-4. osztálya számára olyan alternatív tantervet készítettünk, melyben témakörönként utaltunk a matematika és a természetismeret órán tanult fogalmak motoros rögzítésére. A tanterv havi bontású tanmeneteiben a matematika és a természetismeret órákon tanultakhoz terveztünk olyan mozgásos cselekvéseket, melyekben megjelennek ezek a fogalmak (pl. párosság fogalmához: páros fogó; a sorszámnevek gyakorlásához: Hány óra van farkas apó?). Mivel a testnevelés központi eleme a tevékenység és cselekvés/cselekedtetés így a 6-10 éves gyermek a saját testével megélt mozgásos cselekvéseivel bővítheti és rögzítheti fogalmi készleteit, alkalmazhatja ismereteit. Előadásunkban a közös kapcsolódási pontokat mutatjuk be a mozgásos cselekvésekkel, melyekből jellemzően az 1-3. osztályban találtuk a legtöbbet és 4. osztálytól ezek száma lényegesen csökken.

A GYERMEKEK NÖVEKEDÉSÉNEK

SZEKULÁRIS TRENDJE: KÖRMEND 1958-2008

Tóth Gábor¹, Suskovics Csilla², Buda Botond³

(1) Nyugat-magyarországi Egyetem,

Savaria Egyetemi Központ, Biológia Intézet, Szombathely

(2) Nyugat-magyarországi Egyetem, Savaria Egyetemi

Központ, Sportelméleti Tanszék, Szombathely

(3) Ideggyógyászati Magánszakrendelés, Szombathely

E-mail: tgabor@ttmk.nyme.hu

A Dr. Eiben Ottó nevéhez fűződő, 1958-ban indított, majd 10 évente megismételt Körmenyi Növekedésvizsgálat igazolta először Magyarországon a gyermekek növekedésében és érésében megfigyelhető tendenciózus változásokat, a szekuláris trend néven ismert jelenség egyes részterületeit („klasszikus szekuláris trend tanulmány”). A világviszonylatban is egyedülálló, testméretekre és érésre vonatkozó vizsgálat a város (Körmeny) 3-18 éves korosztályaira terjedt ki. Ez a vizsgálatsorozat határozta meg a gyermekek növekedésében és érésében megmutatkozó változásokat, amelyek a változó környezeti és genetikai háttér eredőjeként jelennek meg. A vizsgált időszakban Körmenyben jelentős társadalmi változások történtek. A több okkal is magyarázható népességnövekedés, az életmódbeli változások, az egészségügyben bekövetkezett változások a lakáskörülmények javulása, a közintézmények minőségi változásai, a sportlehetőségek bővülése, a táplálkozási szokások és lehetőségek változásai – tehát a biológiai, demográfiai és szocioökonómiai változások együttesen a szociális rétegekben bekövetke-

zett differenciálódáshoz is vezettek. Ehhez még a migrációs hatások miatti heterózis jelensége is társult. Így a 10 éven te végzett vizsgálatokkal, illetve egyes korosztályokban utóvizsgálatokkal, valamint a szülők és nagyszülők adatainak összevetésével megállapítható, hogy a genetikai program manifesztálódásának feltételei megjavultak; ez kedvezőbb biológiai fejlődést eredményezett.

A 2008 őszen elvégzett vizsgálat lehetőséget ad az egyes dekádok (6 vizsgálat adatai!) összehasonlítása mellett arra is, hogy az 1958-as és a 2008-as adatsorok alapján nagyobb léptékű elemzést is végezzünk. A vizsgálat 27 testméretre és az érés vizsgálatára, a testméretek öröklődésére vonatkozó, kiegészítve a növekedés és az alvásvázak kapcsolatának elemzésével. A kapott eredmények amellet, hogy 1563 gyermek (az érintett korosztályok 72,3 %-a) vizsgálata alapján bemutatják a pillanatnyi testi fejlettséget, mutatói a szekuláris trend okozta legújabb, 21. század eleji változásoknak is.

A STAT3 MOLEKULA JELÁTVIVŐ SZEREPE AZ ANGIOTENZIN II-INDUKÁLTA BAL KAMRAI HIPERTRÓFIÁS FOLYAMATBAN IN VIVO

Tóth Miklós¹, Skoumal Réka², Szokodi István³, Rysä Jaana³, Ruskoaho Heikki³

(1) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) *Szívgyógyászati Klinika, Pécsi Tudományegyetem, Pécs*

(3) *Gyógyszertani és Toxikológiai Intézet, Oulu-i Egyetem,*

Oulu, Finnország

E-mail: tothmik1@hotmail.com

Sejtkultúrán végzett vizsgálatok szerint a STAT3 transzkripció faktor fontos közvetítő szerepet tölt be a szívizomsejtek hipertrófiás növekedési folyamataiban, azonban jelátvivő szerepe kevésbé ismert in vivo körülmények között. Munkacsoportunk ezért a STAT3 molekula szerepét vizsgálta nyomás-terheléssel létrehozott bal kamrai hipertrófia modellben. Hím, Sprague-Dawley patkányokat (n=28), 6 napig 33 µg/kg/h dózisban Ang II-vel kezeltük szubkután beültetett ozmotikus minipumpák segítségével, míg a STAT3 inhibitor parthenolide-ot 0,5 mg/kg/nap dózisban ip. injekció formájában kapták az állatok. A jelátvivő molekulák Ang II infúzió hatására bekövetkező aktivációját Western blot technikával mértük. A foszforiláció a JAK2 esetében a Tyr1007/1008 (1,5-szeres, P<0,01) helyen, a STAT3-nál pedig mind a Tyr705 (1,6-szeres, P<0,05), mind a Ser727 (1,7-szeres, P<0,01) helyen szignifikánsan nőtt. A parthenolide kezelés a JAK2 aktivációra nem volt hatással (P=NS), míg a STAT3 esetében mind a tirozin, mind a szerin helyek foszforilációját szignifikánsan csökkentette (P<0,05). Ang II infúzió hatására szignifikánsan nőtt a bal kamra súly/testsúly arány (34±6% Ang II vs. kontrol; P<0,001), melyet egyidejű parthenolide kezelés jelentősen csökkentett (13±3% Ang II vs. Ang II+parthenolide; P<0,05). Annak dacára, hogy a kamrai hipertrófia csökkent, a parthenolide nem befolyásolta a bal kamra-funkciót (echokardiográfia). Northern blot technikával végzett mérések alapján megállapíthatjuk, hogy a parthenolide jelentősen csökkentette az Ang II által indukált génextpresszió fokozódást a kollagén-1 (5,2-szeres vs. 1,6-szeres; P<0,01) és a fibronektin (5,3-szeres vs. 2,3-szeres; P<0,05) esetében. Összegezve a STAT3 molekulák jelentős szerepet töltenek be a hipertrófiás jelátviteli folyamatokban in vivo, mivel a STAT3 gátló parthenolide szignifikánsan csökkentette az Ang II által kiváltott bal kamrai súly/testsúly-arány növekedését, valamint számos fibrózis marker gén fokozott expresszióját, miközben a bal kamrai funkciót nem befolyásolta. Ennek megfelelően potenciális terápiás célt jelenthet a STAT3 jelátvitel gátlása bal kamrai hipertrófiában.

A SPORT, MINT A PREVENCIÓ EGYIK LEHETSÉGES ESZKÖZE A GYERMEKVEDELEMBEN

Törökne Sztankovics Ágnes

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: agnes_sta@freemail.hu

A gyermekvédelmi rendszer kifejezés alatt az 1997. XXXI. Törvény által szabályozott intézménytípusokat, mint például az alapellátáshoz sorolandó gyermekjóléti szolgálat, családok átmeneti otthona, gyermekek átmeneti otthona, stb. intézményeket értem.

A gyermekvédelmi munkám során személyes tapasztalataim megerősítettek abban, hogy a közösségben végzett sport jelentősen javítja a csapatszellemet. Hozzásegíti a résztvevőket ahhoz, hogy a csapat, a közösség, őket is védő szabályait betartsák, betartassák, illetve hogy egymást segítve, egy team részeseként tudjanak küzdeni egy jó helyezéért, a köztösen megélt siker élményéért.

A megelőzés az élet szinte minden területén hozzá tud járulni a társadalom egészségesebbé és életképebbé tételéhez a következő módokon:

- megfelelő mennyiségű és minőségű fizikai aktivitás
- mentálhigiénés képzési lehetőségek
- esélyteremtés a leszakadó rétegek számára
- a pedagógusok megfelelő képzése, átképzése
- hatékony intézménytípusok létrehozása
- a fiatalokat veszélyeztető eszközök és azok kábítószer, önromboló magatartás negatív hatásainak széles körű ismertetése
- az egészséges önértékelés kialakulásának eszközei és lehetőségei

- megfelelő egészségmagatartás kialakítása

Ebből adódóan hipotézisem az, hogy a gyermekek, fiatal felnőttek sporthoz való egészséges hozzáállása, sportoltatása nagyban hozzájárul egy adott közösségbe, pl. iskola, munkahely, történeti sikeres beilleszkedéshez. Az a pusztán tény, hogy a csapatban számítanak az illető személy részvételére, nagymértékben javíthatja az önértékelését.

A megmértetés során lehetősége van megismerni saját adottságait, képességeit, s ennek eredményeképpen jobban fel tudja mérni lehetőségeit, aminek következtében egészségesebben viszonyul önmagához. Ezzel, ha teljesen nem is, de valamennyire kiküszöbölhető a kortárs csoport negatív hatása, hiszen a sportcsapatban megélheti a valahová való tartozás érzésének pozitív élményét.

A kérdőíves megkérdezést Borsod-Abaúj-Zemplén megyében fogom végezni 2009. áprilisában, amelynek megszervezésében a megyei gyámhivatal szakreferensei működnek közre. Ezért reményeim szerint teljes körű lekérdéztést tudok végezni a megyében működő szabadidős sportklubokban. A kontrol csoportot a gyermekvédelmi gondoskodás rendszerébe került fiatalok alkotják.

MAGYAR ÉLSPORTOLÓK DOPPINGVIZSGÁLATÁNAK TANULSÁGAI A PEKINGI OLIMPIA ÉVÉBEN

Trombitás Titánné Ránky Márta¹, G. Noe Judit², Tiszeker Ágnes³, Frenkl Róbert¹

(1) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) *Pannon Egyetem Veszprém*

(3) *Magyar Antidopping Csoport, Budapest*

E-mail: rankymarti@hotmail.com

A sportolók étrend-kiegészítő, illetve gyógyszerfogyasztásának mennyisége és minősége, egészségügyi szempontból sokszor vitatható. A valós szükségletek kialakításához életvezetési és táplálkozási tanácsadást tartunk szükségesnek. E tevékenység sportszakmai háttérét speciális adatbázissal kívánjuk elősegíteni. Előző munkáinkban 1 sportág (atl.) longitudinális (7év) megfigyeléseinek eredményeit rögzítet-

tük. Jelen munkánk célja: magyar élsportolók étrend-kiegészítő és gyógyszerfogyasztási szokásainak vizsgálata, több sportágban, egy, olimpiai évben.

Az elemzett információk Magyarországon: 2008. január 01. és december 31.-e között, magyar sportolók doppingellenőrzési jegyzőkönyveinek, versenyzői bevallásából származnak. E bevallások, a doppingellenőrzést megelőző 10 napban fogyasztott étrend-kiegészítők és gyógyszerek nevét rögzítik. Ezekből adatbázist hoztunk létre, melyet különböző szempontok szerint elemeztük.

A vizsgálati személyek 32 olimpiai sportág, 5 nem olimpiai sportág, és 12 paraolimpiai sportág képviselői voltak.

A vizsgálat évében magyar sportolóknál összesen 1518 (851 férfi és 667 nő) doppingellenőrzés történt itthon.

Az olimpiai sportágak képviselőinél 1396 vizsgálat volt, ebből 766 ffi és 630 nő.

A nem olimpiai sportágak képviselőinél 61 vizsgálat, ebből 43 ffi és 18 nő.

A paralimpiai sportágak képviselőinél 61 vizsgálat, ebből 42 ffi és 19 nő.

A sportági differenciák feltárására, elkészítettük a leggyakrabban használt étrend-kiegészítők és gyógyszerek listáját sportáganként. Elemeztük a fogyasztott készítmények szám szerinti megoszlását. Rögzítettük a többszörös vitaminfogyasztó-, illetve gyulladásgátlókat és fájdalomcsillapítókat együtt használó sportolók számát.

Az 1518 ellenőrzés során csak 70 esetben: 49 ffi és 21 nő vallotta azt, hogy sem gyógyszert sem étrend-kiegészítőt nem fogyasztott. TUE engedéllyel 97 esetben talákoztunk (6,38%) ebből 50 férfi, 47 nő.

Úgy érezzük, vizsgálatunk célját elértük, mert a versenyzői bevallások elemzésével objektív adatokat nyertünk a különböző sportágak képviselőinek étrend-kiegészítő és gyógyszerfogyasztási szokásairól.

Az általunk extrémnek ítélt (10 vagy több) étrend-kiegészítő használat, sportági lebontásából kiderült, hogy nemcsak a doppingérzékeny sportágak képviselői hajlamosak túlfogyasztásra. Véleményünk szerint a sportolók étrend-kiegészítő fogyasztásának optimalizálásához szükség lenne az RDA értékek sportági meghatározására is.

LABDAJÁTÉKOSOK TESTFELÉPÍTÉSÉNEK JELLEMZŐI

Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zalán²

(1) Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet, Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

(2) Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola,

Székesfehérvár

E-mail: troznai.zsofia@nupi.hu

A sportágak közül a csapatsportok a legösszetettebbek. A győzelem összehangolt munka eredménye. A csapaton belül mindenkinek megvan a feladata, amivel hozzájárul a sikerhez.

Munkánk a labdajátékosok alkati jellemzőivel foglalkozik.

A következő kérdésekre kerestük a választ:

• Hasonlítanak-e alkatilag a különböző labdajátékokat űző fiúk?

• Milyen különbségek vannak az azonos labdajátékot űző, de különböző posztokon lévő játékosok testméreteiben és szomatotípusában?

A vizsgálat alanyai 13-15 éves sportoló fiúk voltak (N=464). A következő labdajátékokat képviselték: kézilabda, kosárlabda, röplabda, vízilabda, labdarúgás és jégkorong.

Eredményeink szerint jelentős eltérés található a különböző labdajátékokat űző fiatalok testalkatában. Megvizsgálva az azonos sportághoz tartozó, de különböző posztokon játszó fiúk testformáját azt találtuk, hogy a kapusok testalakja - a jégkorongozók kivételével - különbözött a mezőnyjátékosokétól.

A röplabdázók és a kosárlabdázók átlagos szomatopontjai egymáshoz közel, az egyensúlyos ektomorfi mezőben helyez-

kedtek el. A posztok szerinti elkülönülés mégis eltért. A röplabdázók posztjait képviselő szomatopontok az ektomorfi tengelye mentén szóródtak. A legnyúlankabb játékosok a diagonal poszton lévőek voltak. A kosárlabdázók posztjai az ugyanakkor az ektomorfi tengelyére merőlegesen helyezkedtek el. Az erőcsatár és a center nyúlankabb volt, mint a hátvéd és az irányító.

Az alkatháló centruma közelében voltak a jégkorongosok, a kézilabdázók és a labdarúgók szomatopontjai. A jégkorongozók posztjaihoz tartozó átlagos szomatopontok többsége az egyensúlyos mezomorfi mezőben helyezkedett el. A kézilabdázók esetében a szomatopontok a centrális mező és az egyensúlyos mezomorfi mező határán voltak, míg a labdarúgókhoz tartozó posztok a mezomorfi-ektomorfi tengely köré tömörültek. A kézilabdában a beálló, a röplabdában a feladó tért el leginkább a többi poszton lévő játékos alkatától. A posztok közötti legnagyobb távolságot a vízilabdázóknál találtuk. A center és a szélső játékosok átlagos szomatopontjai az endomorfiás-mezomorfi mezőben helyezkedtek el. A védők inkább a centrális mezőben tartózkodtak, a kapusok szomatopontja pedig az egyensúlyos ektomorfi mezőben helyezkedett el.

Adataink azt mutatták, hogy a labdajátékokban nemcsak a csapatok testformájában mutathatók ki különbségek, hanem a különböző posztokon lévő fiúk szomatotípusában is. A posztok közötti különbségek kifejezettsége az egyes sportágakban eltérő volt.

ÉLSPORTOLÓK TÁPLÁLKOZÁSI ÉS ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ FOGYASZTÁSI SZOKÁSA

Turcsák Katalin, Tihanyi András, Haász Péter

Krea-Fitt Sporttáplálkozási Team, Budapest

E-mail: turcsakkati@gmail.com

A sportteljesítmény igen sok komponensből tevődik össze: edzettség, aerob kapacitás, laktátküszöb, izomtömeg és -típus, reakcióidő, fájdalomküszöb, koordinációs képesség, információ-feldolgozó képesség, hajlékonyság, sporttáplálkozás, regenerálódó képesség, sporteszközök, szakértői team és még számtalan más tényező. A sportoló teljesítményének (felkészülési illetve versenyzési időszakban) optimalizálása tehát számos úton befolyásolható, ami ugyanakkor azt is jelenti, hogy nagy a hibák előfordulásának kockázata is. A teljesítményfokozás egyik fontos - Magyarországon nem kihasznál - eszköze a sporttáplálkozás. Gyakorlatunkban a sporttáplálkozási konzultációk során (2008-ban több, mint 250 olimpiára készülő sportoló) számos esetben az ergolitikus (azaz teljesítménycsökkentő) táplálkozás megszüntetése volt az elsődleges feladatunk az ergogén (teljesítmény-növelő) stratégia kidolgozása helyett.

Az elit sportolók körében és környezetében nagyon elterjedtek a hiányos, illetve téves információk, illetve különös étkezési szokások.

Tipikusnak mondhatók a következő hibák:

- egyoldalú, illetve hiányos étrend,
- túlzott, vagy elégtelen energia- illetve tápanyagfelvétel,
- nem megalapozott méréseken alapuló, vélt ételallergia,
- bizonytalan eredetű, illetve nem igazolt hatékonyságú vagy veszélyes étrend-kiegészítők fogyasztása,
- megadózisú vitamin, illetve élénkítőszert bevitel,
- irreális testösszetétel vágya, illetve egészségre káros súlyszabályozás súlycsoportos sportágakban.

A gyakorlati tapasztalatok azt mutatják, hogy a sportolók és a sportszakemberek nem kellően tájékozottak, így az étrend (táplálkozás, folyadékfogyasztás és étrend-kiegészítés) módosításának szükségességét sem ismerik fel, ami az együttműködési készséget nagymértékben ronthatja. Ennek megváltoztatását sajnos a korábban bevált ám mára már gyakran elavult étrendi manipulációkhoz és gyakorlathoz ragaszkodó sportolók, edzők és ritkábban sportorvosok, a sportolók között terjedő téves információk.

A hibák oka nem mindig a friss információkhoz való hozzáférés hiánya. Az anyagi lehetőségek, a szponzoráció, a pszichés problémák, a helytelenül megválasztott versenysúly és számos más ok (pl. étrend-kiegészítő piac erőszakos marketing és forgalmazási tevékenysége) hozzájárulhat ezek létrejöttéhez.

ÁLLÓKÉPESSÉGI GÉNPOLIMORFIZMUSOK VIZSGÁLATA MAGYAR ÉLSPORTOLÓK ESETÉBEN

Ujszászi Andrea¹, Szőke Vince Bertalan¹, Szendrei Barbara¹, Tóth Miklós¹, Györe István²

(1) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) *Országos Sportegészségügyi Intézet, Kutató Osztály, Budapest*

E-mail: andreauszaszi@hotmail.com

Nemzetközi kutatások összefüggésbe hozták az emberi genom egyes géneinek polimorfizmusait különböző, az élsportban szerepet játszó fenotípusos megjelenéssel. Az állóképesség és a génpolimorfizmus kapcsolatát néhány éve kezdték Magyarországon vizsgálni. Az első gén az ACE volt. 243 magyar élsportoló ACE gén polimorfizmusát sikerült meghatározni (evezés, kajak-kenu, kerékpár, short-track, atlétika, úszás cselgáncs, karate, kézilabda, műugrás, ökölvívás, öttusa, tenisz, torna, vízilabda).

Az állóképességet meghatározó gének közül az ACE (angiotenzin-konvertáló enzim) mellett vizsgáltuk a BDKRB2, illetve az ADRB2 két lókusának polimorfizmusait. Ez utóbbi génekből már 107 minta áll rendelkezésünkre. A DNS izolálás vénás vérből (10 ml) történt. Az izolálást és az általunk kiválasztott génpolimorfizmus meghatározását a Genoid Laboratórium végezte.

A sportgenomikai vizsgálatokkal összefüggésben az egyes sportágak csoportosítására a nemzetközi irodalomban nincs egységes álláspont. Az egyik legjobb sportági beosztást véleményünk szerint Ahmetov és munkacsoportja írták le (2007). A sportágakat sportági sajátosságaik alapján öt csoportra osztották. Az I-III csoportba a ciklikus sportágak kerültek. A versenyszám időtartama alapján tovább osztályozták a sportágakat, az I-es csoportban a versenytáv ideje meghaladta a 30 percet, a II-es csoportban 5-30 perc, míg a III. csoportban 45mp-5p közötti a terhelés időtartama. A IV-V. csoportba aciklikus sportágak tartoztak, előbbiben inkább a gyorsaság, míg utóbbiban a maximális erő dominált. Az ACE allél gyakoriság az összes sportolói populációban (243 fő) a következő volt: D/D 33,3%, I/D 46,1%, I/I 20,6%. Az egyes sportági csoportok allél frekvenciája I. 32,0%, 56,0%, 12% (25 fő), II. 31,0%, 45,2%, 23,8% (42 fő), III. 36,8%, 44,7%, 18,4% (38 fő), IV. 32,3%, 45,7% 22,0% (127 fő) V. 16,7%, 50,0%, 33,3% (6 fő).

A kisebb esetszám miatt a BDKRB2 és az ADRB2 esetében két csoportot alakítottunk ki ciklikus és aciklikus sportágak szerint. A ciklikus sportágba 43, míg az aciklikus sportágba 64 sportoló tartozott.

A 107 sportolót vizsgálva, az allél gyakoriság: BDKRB2 -9/-9 25,2%, +9/-9 48,6%, +9/+9 26,2 %; ADRB2 R16G RR 17,8%, GR 50,5%, G/G 31,8%; ADRB2 Q27E E/E 14,0%, Q/E 49,5%, Q/Q 36,4% volt. Ciklikus sportágakban az allél gyakoriság a következő képen alakult: BDKRB2 -9/-9 32,6%, +9/-9 46,5%, +9/+9 20,9 %; ADRB2 R16G R/R 11,6%, G/R 55,8%, G/G 32,6%; ADRB2 Q27E E/E 18,6%, Q/E 53,5%, Q/Q 27,9%, míg aciklikus sportágakban: BDKRB2 -9/-9 20,3%, +9/-9 50,0%, +9/+9 29,7 %; ADRB2 R16G R/R 12,9%, G/R 46,9%, G/G 31,3%; ADRB2 Q27E E/E 10,9%, Q/E 46,9%, Q/Q 42,2% eredményeket kaptuk. A genotípus vizsgálatok önmagában a sportági csoportosítást nem határozzák meg, így ezen vizsgálatokat további teljesítmény és élettani mérésekkel célszerű kiegészíteni.

AZ EXCENTRIKUS EDZÉS HATÁSÁRA LÉTREJÖVŐ MIKRO-SÉRÜLÉSEK ÖSSZEFÜGGÉSE A ROSTÖSSZETÉTELLEL

Ureczky Dóra¹, Váczi Gabriella²

(1) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) *Semmelweis Egyetem, Klinikai Kísérleti Kutató- és Humán Élettani Intézet, Budapest*

E-mail: ureczky@mail.hupe.hu

Az excentrikus izommunka nem más, mint az izom nyújtása alatt történő erő kifejtés. Amennyiben az izom nyújtása szokatlan az izom számára, akkor néhány excentrikus kontrakció hatására is kialakul az izom 48-72 óráig tartó érzékenysége, amit magyar nyelvben izomláznak nevezünk. Ezt az izom mikro-sérülésének tartják a kutatók.

Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy vajon az excentrikus edzések hatására bekövetkező mikrosérülések izomrost függőek-e.

Feltételezésünk szerint a lassú és a gyors rostok egyaránt sérülnek.

Vizsgálatunkban 16 edzetlen férfi vett részt. Az akaratlagosan maximálisan aktivált térdfesztítő izmokat hat napon keresztül, napi 6x15 állandó sebességű (60 fok/s) 120 fok mozgásterjedelmű nyújtásnak tettük ki. Vénás vérből határoztuk meg a kreatin kináze (CK) és a laktátdehidrogenáz (LDH) aktivitást. A vastus laterális izomból vett biopsziás mintában immunhisztokémiai festéssel meghatároztuk az izmok rostösszetételét és a fibronectin jelenlétét.

Az edzésben részt vevő személyek lassú rost százalékos aránya (ST) 22% és 56% között volt. A CK aktivitás 48 órával az első edzést követően volt a legmagasabb (11684,5±29425,9 U/L), amely a nyugalmi szint 70,6-szorosa volt. A lassúrost százalékos arány és a CK aktivitás, illetve az LDH aktivitás között nem találtunk szignifikáns kapcsolatot. A fibronectin megjelent az izomrostokban a sejtek körül, ami a sejtmembrán sérülését jelzi. A fibronectin azonban mind a lassú, mind a gyors sejtekben kimutatható volt. A különböző rostösszetételű személyeknél nem volt különbség a festődés intenzitásában és terjedelmében.

Vizsgálati eredményeink arra engednek következtetni, hogy a mindennapos excentrikus edzés következtében immunhisztokémiai és biokémiai változások nem hozhatók összefüggésbe a vizsgált izom rostösszetételével, ami ellentmond az irodalmi adatoknak.

A FIZIKAI AKTIVITÁS NEMENKÉNTI ÖSSZEHASONLÍTÁSA 9-12 ÉVES BUDAPESTI GYERMEKEKNÉL

Uvacsek Martina¹, Szóts Gábor¹, Kalabiska Irén¹, Tóth Miklós¹, Nicola D. Ridgers²

(1) *Semmelweis Egyetem,*

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

(2) *Research Institute for Sport and Exercise Sciences, Liverpool John Moores University, Liverpool, UK*

E-mail: martina@mail.hupe.hu

A fizikai aktivitás mérésére szolgáló uni-axial accelerometer (MTI actigraph) készülék objektív és direkt módon szolgáltat információt a gyermekek fizikai aktivitásáról. A csipő felett viselt készülék adataiból pontos képet kapunk a napi tevékenységek aktivitási szintjéről és az egyes aktivitási szinteken töltött időtartamokról (Nilson et al., 2002). Az actigraph lehetőséget nyújt a természetes környezetben végzett egész napos megfigyelésre anélkül, hogy befolyásolná a gyermekek reaktív magatartását (Rowlands 2007, Ozdoba et al., 2004; Rowe et al., 2004).

Vizsgálatunkban három különböző budapesti iskola 115 gyermeke (71 fiú 11,06±0,97 éves és 44 lány 9,79±0,58 éves) önként és a szülők hozzájárulásával vett részt. A Nemzetközi Biológiai Programnak megfelelő antropometriai vizsgálatot (Weiner és Lourie, 1969) kiegészítettük az actigraph

3 egymást követő iskolai napon történő viselésével. A mért és számított értékeket (a testmagasság, testtömeg, relatív testzsír tartalom (Parizkova 1961) a body mass index és a MVPA, illetve VPA) két mintás t-próbával a véletlen hiba 5%-os szintjén elemeztük.

Az életkor, testmagasság és testtömeg adatok alapján a vizsgált fiúk szignifikánsan idősebbek, magasabbak és nehezebbek voltak a vizsgált lányoknál, ugyanakkor relatív testzsír tartalmuk és testtömeg indexük nem tért el egymástól. A fizikai aktivitásra vonatkozó MVPA (moderate and vigorous physical activity) és VPA (vigorous physical activity) közepes, illetve intenzív aktivitási tartományokban töltött idejük statisztikailag azonos volt és meglepően magas, ami a nemzetközi szakirodalommal ellentétes.

Eredményeink szerint egy átlagos iskolai napon ebben a korosztályban még nincs statisztikai különbség a fiú és lány gyermekek aktivitása között, a nemzetközi ajánlást meghaladó aktivitás vizsgáltjainknál az iskolai testnevelés és sport hatását tükrözi.

SPORTÉLELMISZEREK AZ EXTRÉM HOSSZÚ TERHELÉSEK ÉS TÁVOK FÜGGVÉNYÉBEN

Vági Zsolt, Lelovics Zsuzsanna

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: zsolt.vagi@gmail.com

Bizonyos versenyek (pl. Bécs–Budapest Szupermaraton Ultrabalaton, Ironman, Spartathlon, Marathon de Salbes) extrém terhelést jelentenek az emberi szervezet számára. A sikeres célba érés elképzelhetetlen a megfelelő táplálkozás, a menet közbeni „töltés” és frissítés nélkül. Célunk annak vizsgálata volt, hogy mennyiben felelnek meg a kapható készítmények a terhelési igényeknek ezeken a távokon. Az extrém hosszú terhelések alatti táplálkozás mércéje a terhelés energetikájának optimalizálása, és nem maga a terhelés közbeni étkezések.

A hazai kereskedelmi forgalomban kapható sportélelmiszerek és energiatartalmak termékválasztékának (n=60) kvantitatív és kvalitatív elemzése a távok és terhelések függvényében (címkeinformációk és gyári adatok alapján). Az adatokat leíró statisztikai elemzéssel jellemeztük. A versenyeket energetikailag modelleztük, és logisztikus regresszió módszerrel végeztünk számításokat a fellelt élelmiszerválasztékból (SPSS v.13.).

A termékek (100 ml) energia- (5–261 kJ) és tápanyagtartalma (fehérje <0,8 g, zsír <15,0 g, szénhidrát <14,3 g, L-karnitin <500 mg, koffein <50 mg) széles határok között változik, azonban ionösszetételükből (Na <45 mg, K <26 mg, Ca <33 mg, Mg <13 mg) adódóan önmagukban nem felelnek meg a terhelés közbeni szükségleteknek. A becsült kb. 1800 kcal felvételéhez nem találtunk olyan terméket, termékösszeállítást (szignifikancia <0,075), amelyek megfeleltek volna modelljeinknek (Goodness of fit, Hosmer and Lemeshow Test).

Az olyan szintű terheléseken (hosszú ideig végzett magas szintű teljesítmény vagy „önmagában” a hosszú időtartam), ahol szükség van a terhelés közben tápanyagfelvételre, a sportolók táplálkozásának lényege a kielégítő energiafelvétel és a megfelelő tápanyagösszetétel (szénhidrátok, fehérjék, zsírok), aminek az ozmolaritása és a tápanyagsűrűsége sem elhanyagolható tényező. A terhelés közbeni optimális táplálkozás azt jelenti, hogy a táplálékfelvétel összetevőinek aránya, minősége és energiataralma figyelembe veszi a sportolás közbeni felszívódási lehetőséget, a sportág szükségleteit és az egyéni toleranciát, edzettségi állapotot, azonban a fellelt termékkinálat (kész sportélelmiszerek) az előbbiekre egyáltalán nincs tekintettel.

KÜZDŐSPORTOLÓK ECHOKARDIOGRÁFIÁS VIZSGÁLATÁNAK EREDMÉNYEI

Varga-Pintér Barbara, Kneffel Zsuzsanna, Petrekanits Máté, Pavlik Gábor

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: barbara@mail.hupe.hu

A harcművészetek mind versenysportként, mind szabadidő-sportként egyre népszerűbbek. Célunk az volt, hogy megfigyeljük a küzdősportokat (karate, taekwondo, cselgáncs, taiji, birkózás, kempo, thaibox, kung-fu) végzők kardiovaszkuláris adaptációját, összehasonlítva más sportágcsoporthoz versenyzőivel. Ezen túlmenően összehasonlítottuk a legnagyobb létszámban reprezentált harcművészeti ágakat (cselgáncs, thaibox, kung-fu, taiji, karate) egymással, hogy megtudjuk, van-e különbség a szívre gyakorolt hatásaikban.

80 küzdősportot, 209 állóképességi sportot, 414 labdajátékot, 75 erősportot, 21 művészeti sportot végzőt, 60 sprinter-ugrot, 83 szabadidő-sportolót és 84 kontroll személyt (összesen: 1026, 18-35 év közötti férfit) vizsgáltunk Dornier 4800 típusú echocardiográffal. Az eredmények összehasonlításához STATISTICA programot használtunk, Tukey-féle szignifikáns differencia teszttel számolva, nem egyenlő esetszámra. A dinamikus erősportágak versenyzőinek kardiális paraméterei nagyon hasonlóak az állóképességi és labdajáték sportágcsoporthoz képviselőinél találtakéhoz, de nagy a különbség az erősportok más ágazataihoz képest. A testépítők és a súlyemelők szisztolés vérnyomása szignifikánsan magasabb értékeket mutat ($p < 0,001$) és szívhipertrofiájuk is kifejezettebb, mint a harcművészeti ágak képviselőinek. A pulzusszám és a balkamra izomtömeg tekintetében szintén szignifikáns különbséget találtunk a küzdősportokat végzők és a kontroll személyek között ($p < 0,001$). Az egyes harcművészeti ágak összehasonlításakor lényeges eltérést a thaiboxosok és a kungfusok balkamra falvastagságában láttunk ($p < 0,05$), a balkamra belső átmérő vonatkozásában a taiji gyakorlók térnek el lényegesen a japán harcművészeti ágakat űzőktől ($p < 0,05$), a muscularis quotiens, ami a balkamra falának és belső átmérőjének arányát mutatja, a thaiboxosoknál szignifikánsan nagyobb, mint a kung-fuozóknál ($p < 0,01$), és a teljes perifériás ellenállásban szintén szignifikáns különbség mutatkozik ennél a két csoportnál.

A harcművészeteket gyakorlók kardiális mutatói hasonló edzettségi szintre utalnak más sportágcsoporthoz képviselőinél talált eredményekkel történt összehasonlításuk alapján, ezért rendszeres gyakorlással éppen úgy alkalmasak a megfelelő edzettségi szint eléréséhez, mint bármelyik más, fizikai igénybevétellel járó sport. Noha a küzdősportok az erősportágakhoz tartoznak, edzésadataik alapján mégis sok tekintetben inkább az állóképességi sportokhoz sorolhatnánk őket. Ha az egyes harcművészeti ágakat hasonlítjuk össze, a szívizomzat fejlettségében találhatunk edzettségi különbségeket.

BANGA ILONA A SIKERES ÉLETTANI KUTATÓ A FÉRFIK VILÁGÁBAN

Varró Oszkár

Szegedi Tudományegyetem, Szeged

E-mail: varro.oszkar@freemail.hu

Előadásomban a nők az oktatásban és a tudományos életben való előbbre jutásának lehetőségeiről szeretnék beszélni. Szándékom, hogy felhívjam a figyelmet a társadalmunkban tapasztalható nőikkel szembeni előítéletekre, és rávilágítsak a nők érvényesülésének nehézségeire.

Banga Ilonáról, egy kivételes tehetségű kutatóról megemlékezve szeretném bemutatni egy nő karrierjének alakulását. 1906. február 3-án született Hódmezővásárhelyen. A nők által kivívott jogokkal élve 1924-ben beiratkozott a Szegedi Ferenc József Tudományegyetemre, ahol 1929-ben avatták

vegyészdoktorrá. Miután lediplomázott 1930-ban Szent-Györgyi Albert felvette a Szegedi Egyetem Orvosi Vegytani Intézetébe gyakornoknak, később pedig tanáregéd lett. Ő volt a professzor első és legaktívabb munkatársa. Mindkét Nobel-díjas témában kiemelkedő szerepet játszott: Szent-Györgyi szerzőtársa volt a kristályos C-vitamin szegedi paprikából való kinyerését leíró cikkben. C4 dikarbonsavak sejtlézésben játszott szerepét vizsgálva fedezték fel a Nobel-díjban „fumársav katalizisként” említett jelenséget, amely a Krebs-ciklust alapozta meg. Szent-Györgyivel még további 25 folyóiratcikket írtak együtt. Dolgozott még az izomkutatás molekuláris alapjainak kiderítésén. Férjével dr. Baló Józseffel az érlelmeszedést kutatta. Az emberi és állati hasnyálmirigyben felfedeztek egy új enzimet, az elasztázt. Kimutatták az elasztázinhibitort a vérben, és tisztázták az elasztáz és az atherosclerosis kapcsolatát. Foglalkozott az öregedés biokémiai folyamataival is.

Banga Ilonát a Nobel-díjasokkal azonos színvonalú kutatónak, tudósnak tartotta a nemzetközi tudományos közélet. 1962-ben a németországi hallei Leopoldina Akadémia tagjává választott, 1977-ben pedig Leopoldina jubileumi emlékérmét kapott. A hazai szakmai elit, melyet férfiak uraltak kevésbé ismerte el zsenialitását, sikereit és munkásságát. Szakmai elismeréseknél, feltejtéseknél, előléptetéseknél hátrányba került női mivolta miatt.

Kant a klasszikus német idealista filozófia nagy alakja a 18. században még így fogalmazott. „A tudomány és az elvont gondolkodás idegen a nők lényegétől”. Ehhez hasonló tucatnyi sztereotípiát lehetne ma is felsorolni, melyet a férfiak alkotnak a nőkről. Ennek ellenére a nők küzdelmének eredményeként az utóbbi 40-50 évben lényeges változás történt, egyre több nő végez szellemi és tudományos munkát.

A férfiak uralta tudományos életben a női nemmel szemben felhúzott falak ledöntésére Banga Ilona nem vállalkozott. Ő a tudománynak, a kutatásnak élt. Több, mint 60 éven át részese volt a magyar és a nemzetközi tudományos életnek. 1998. március 11-én, 92 éves korában hunyt el Budapesten. Számára a kutatás, a laboratóriumi munka, az új ismeretek megszerzése örömforrás volt. Tudományos munkája példabértékű lehet nemcsak a nők, hanem a férfiak számára is.

EFFECT OF A SIX-MONTH EXERCISE PROGRAM ON OLDER ADULTS' PHYSICAL PERFORMANCE AND QUALITY OF LIFE

Vécseyne Kovách Magdolna¹, Kopkáné Plachy Judit², Bognár József³

(1) Eszterházy Károly Főiskola, Eger

(2) Baba-Mama Alapítvány, Eger

(3) Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: funlanguages@chello.hu

Structure of our society has been changing – aging of the population demands more respect for the old. A lot of studies prove that regular physical activity is among the most important self-care behaviors that contribute for healthy aging and for a quality of life.

The purpose of our research was to examine if a half year long Pilates workout-program or a half year long Aqua-fitness and Pilates workout-program have more effect on physical performance and quality of life of the old.

The participants were volunteers from different clubs for the retired in Eger. 55 people took part in the program, divided into three groups. The first group (N=22, M=66,41), did Pilates three times per week for 60 minutes, the second (N=18, M=68,17) did Aqua-fitness 2 times and one Pilates weekly and the third one was the control group (N=15, M=64).

The Fullerton Functional Fitness Test was chosen to measure those physiological attributes which support behaviors needed to perform everyday activities required for inde-

pendent living: aerobic capacity, flexibility, strength, dynamic balance. Quality of life was measured by WHOQOL-OLD, a 24-item, 6-facet test, developed from WHOQOL to assess quality of life of older adults.

Pre-and post measurements were conducted. Data were analyzed with paired-samples T-test in SPSS.

Physical performance before and after the program: there were significant differences in five out of six variables in the Fullerton test in the Pilates group. Lower body strength, upper body strength, aerobic endurance, dynamic balance and lower body flexibility improved. Shoulder flexibility improved, but not significantly. All six variables improved significantly in the Aqua-fitness group. There was no improvement in any of the measured skills in the control group. Regarding quality of life, there was significant improvement in autonomy, sociability and intimacy as a result of the program in both exercising groups. Attitudes towards death, activities of past, present and future and perception has not changed after six months of regular exercise. None of them changed in the control group.

Both Pilates workouts three times per week, both Aqua-fitness twice and Pilates once weekly, done regularly for a half year, appropriate means to improve physical performance needed for everyday life for the old and can contribute to maintain some aspects of quality of life.

TÁRSADALMI ESÉLYEK EGY ÁLLAMILAG TÁMOGATOTT TEHETSÉGMENEDZSELÉSI RENDSZERBEN RÉSZTVEVŐK KÖZÖTT

Velenczei Attila, Kovács Árpád, Szabó Attila, Szabó Tamás
Nemzeti Utánpótlás-nevelési és Sportszolgáltató Intézet
Utánpótlás-nevelési Igazgatóság, Budapest

E-mail: velenczei.attila@nupi.hu

A társadalomtudományban továbbra is az egyik legkiemelkedőbb kutatási területnek számít az esélyek meglétének vizsgálata, mind a nemzetközi, mind a hazai szakirodalom bővelkedik ilyen jellegű publikációkban (Blau és Duncan, 1967; Bokor, 1985; Róbert, 2004; Bourdieu, 1997). A nemzetközi sport szakirodalomra támaszkodva megállapíthatjuk, hogy a társadalom egészében megfigyelhető trendek ebben a szférában is leképeződnek (Coackey 1997; Davis-De-lano és Crosset, 2008; Collins és Buller, 2003), hazai kutatási eredményeket viszont csak elvéve találunk (Földesiné, 1999; 2000). Mindezek, valamint személyes érintettségem miatt a magyar versenysport utánpótláskorú sportolói között végzett kutatásomban arra kerestem a választ, hogy a fiatal tehetséges sportolók között léteznek-e a társadalmi esélyegyenlőtlenségek, szelekciós tényező-e az esetleges hátrányos helyzet (iskolázatlan szülők, rossz anyagi háttér). Előzetesen feltételeztem, hogy a tehetséges versenysportolók jellemzően a közép- illetve felsőosztályból érkeznek, a versenykarrier előrehaladtával a kevésbé jó társadalmi háttérrel rendelkezők lemorzsolódnak, továbbá feltételeztem azt is, hogy az össztársadalmi szinten már azonosított települési lejtő ezen a szűkebb területen is megmutatkozik. A kutatás eredményeképp kijelenthetjük, hogy a Héraklész programba bekerülő fiatalok jellemzően a közép, illetve néhány sportág esetében a felső társadalmi rétegből származnak, a társadalmi helyzetük sportágcsoportonként különbözik. A versenykor előrehaladtával a társadalmi háttér már nem szelekciós tényező. A települési lejtő markánsan kimutatható, a BB illetve az észak-déli tengely itt is fellelhető. A kutatás fő tanulsága az lehet, hogy a fiatal, tehetséges sportolók életük fordulópontjain (jellemzően iskolaváltás) a sportkarrierért a civil karrierhez képest háttérbe szorítják, fontosabb nekik a tanulás, a jó munkahely megszerzése. Érdemes lenne kidolgozni egy hatékony ösztöndíjrendszert, amely megteremthetné a biztonságos átmenetet a verseny és a civil karrier között.

FEAR OF INJURY: A PRIMARY REASON FOR CONSIDERATION OF CAREER TERMINATION AMONG SUCCESSFUL JUNIOR ATHLETES
Attila Velenczei^{1,3}, Árpád Kovács³, Attila Szabó^{2,3}, Tamás Szabó^{1,3}

(1) *Semmelweis University,*

Faculty of Physical Education and Sports Science, Budapest

(2) *Eötvös Loránd University, Faculty of Education and Psychology, Centre for Sports and Physical Education, Budapest*

(3) *National Institute for Sport Talent Care and Sports Services, Budapest*

E-mail: velenczei.attila@nupe.hu

Sport, as a social subsystem, and health promotion are closely connected. The health benefits of sport and physical activity are universally documented. However, the health promotion and maintenance through competitive sports may be questionable in junior elite athletes who face stresses and challenges that increase in parallel with their performance success. In Hungary, a sport talent care programme has been in place for over six years under the name of Héraklész. The aim of the programme is to identify, test, select, and manage young athletes between the ages 14-23 whose chances to participate in future Olympic events are realistically high. In the context of the current study, we have examined the training experiences, and other possible negative experiences associated with training, in these athletes. The nearly 1100 participants represented membership in 21 Olympic sports and the majority of them have achieved notable success in competitions within their age group. Our findings show that young athletes invest substantial effort in their training and in some sports it is not uncommon to see youngsters aged 16-18 to train over 30 hours a week. While similar amounts of training were acceptable three decades ago, by both athletes and their parents, as it is documented in a study performed under the leadership of the third author, today there is concern about such high volumes of training. The concern is not limited to the parents, because even very successful athletes have considered early sporting-career retirement, before reaching to the senior level. The primary reason for the consideration of career termination in young athletes was related to sports-related injuries. In fact 50% of the studied sample has reported suffering some sort of major injury during their junior athletic career. These findings suggest that injury-prevention should be more carefully considered in the planning of the training regimens of young elite athletes.

A SPORTTUDOMÁNY

– TÉNY ÉS ÉRTÉKTUDOMÁNYOK HATÁRÁN: SPORIFILOZÓFIAI REFLEXIÓK

Vermes Katalin

Semmelweis Egyetem,

Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: vermes@mail.hupe.hu

A sporttudomány fogalma egymástól erősen különböző tudományos gondolkodásmódokat takar. Egy egységes sporttudomány elismertetése nehézségekbe ütközhet, mert úgy tűnik: a sporttudományt alkotó elméleti, gyakorlati, természettudományi, társadalomtudományi módszerek nehezen összeegyeztethetők, inkohereensek. Az inkoherenca mögött azonban ott áll, illetve mozog e tudományok közös tárgya: az egységes természeti-társadalmi ember a maga személyes, értéket teremtő aktivitásában.

A különféle sporttudományoknak nemcsak közös témája, de közös célja is van: a sport értékét a maguk eszközeivel emelni. E közösség ellenére a sporttudományok szétartanak egymástól; s a szétartás magyarázata nem egyedül a

sportban keresendő, hanem sokkal inkább egész kultúránkat terhelő tudományelméleti hasadásokban.

A tudományok többségére még ma is erősen jellemző az ún. karteziánus dualizmus, amely kettéhasítja az ember szellemi és testi mivoltát; szembeállítja az emberi ént, mint szubjektumot, s a gépiesnek elképzelt, személyességétől megfosztott emberi testet. S habár ez a törés filozófiailag meghaladott, s a természettudósok és humán szakemberek legjobbjai egyaránt egy integrált személyiségmodell kidolgozásán fáradoznak, e szakítás még mindig jelen van a természettudományok és a humán tudományok közötti súlyos kommunikációs nehézségekben.

Mivel a sport eredendően és lényegét illetően testi-lelki-szellemi tevékenység, e tudományok közötti törés a sporttudományokban felerősödve érvényesül, a probléma tudományelméleti kezelése, illetve feloldása a sporttudományok alapvető érdeke.

A fenti ellentét mellett beszélnünk kell egy másik szakadástól is, amely nem független az előbbitől: az ún. ténytudományok és értéktudományok kommunikációs zavaráról. Vajon lehet-e a tudományos tények megítélése független-e értékeitől? Mivel a sport kétségtelenül olyan tevékenység, amely értéket teremt, s addig nevezhetjük a sportot sportnak, amíg képes emberi, társadalmi értéket teremteni, a sporttudományoknak alapvető érdeke a sporthoz kötődő tények és sportot sporttá tevő értékek viszonyának tisztázása.

Az előadás célja a filozófia, illetve sportfilozófia eszközeivel körvonalazni a sporttudományok gyökerénél felbukkanó fő ismeretelméleti kérdéseket; valamint természet- és társadalomtudományok, érték és ténytudományok viszonyának körvonalazása után felmutatni a sporttudomány értéktudomány aspektusát.

AZ ÚSZÁSTUDÁS FELVÉTELI EREDMÉNYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA

HÁROM SZLOVÁKIAI EGYETEM KÖRÉBEN

Viczay Ildikó, Baráth László, Petrovics László

UKF, Nyitra, Szlovákia

E-mail: viczay.ildiko@gmail.com

Feltáró vizsgálatunk fő célja a testnevelő tanári pályára készülő hallgatók úszástudásának összehasonlítása volt Szlovákia három felsőoktatási intézményében: (1) a pozsonyi Comenius Egyetemen, (2) a besztercebányai Bél Mátyás Egyetemen, valamint a (3) a nyitrai Konstantin Egyetemen. Egyszersmind információkat kívántunk gyűjteni az úszás tantárgy felvételi kritériumairól ezeken az egyetemeken.

Vizsgálataink a Szlovák Oktatási Minisztérium által jóváhagyott nemzetközi 1/4482/07 sz. VEGA kutatási program keretében illeszkednek „Az úszás tantárgy felvételi kritériumainak standardizációja Szlovákia, valamint az EU országainak egyes felsőoktatási intézményeiben” címmel. A 2007-ben megkezdett kutatás három tanévet ölel fel. Ebben a tanulmányban a 2007/2008, valamint a 2008/2009-es tanév felvételi eredményeit hasonlítottuk össze. Az adatfelvétellel - 100 m gyorsúszás és 100 m mellúszás - a felvételi eljárás alkalmával 2007 és 2008 májusában került sor. Elemzésünkben arra a kérdésre kerestük a választ, hogy van-e különbség nemenkénti bontásban a három egyetemre jelentkező csoport úszóteljesítménye között. Kutatásunk segítséget nyújthat a testnevelés szakra felvételiző pedagógusjelöltek úszástudásának részletesebb megismeréséhez és a későbbiekben az úszás tantárgy felvételi kritériumainak korszerűsítéséhez.

A SPORTOLÓK VERSENY-STRESSZ HELYZETÉNEK ELEMZÉSE

Vincze János, Vincze-Tiszay Gabriella

EEKNA, Budapest

E-mail: ndp@mail.datanet.hu

A sportolók számára a versenyeken való részvétel egy erőteljes pszichikai stressz állapotot jelent. Ezt az állapotot vizsgáltuk, normál körülmények között (versenyen kívül) a verseny megkezdése előtt 15 perccel, a verseny befejezése után közvetlenül, majd 15', 30' és 60 perc után. Három labdajátékban (labdarúgás, kosárlabda, röplabda) résztvevő 60 sportolónál mértük a következő paramétereket: vérnyomás, pulzusszám, testhőmérséklet és légzési frekvencia.

A verseny előtt mért paraméterek esetében a pulzusszámnál tapasztaltunk nem szignifikáns emelkedést. Közvetlen a versenyt befejező időben a légzési frekvenciát kivéve az élettani paraméterek nem szignifikánsan kisebb értéket mutattak. Ekkor a sportolónak válaszolnia kellett egy kérdésre: Mennyire érzi magát fáradtnak? Két csoportra osztottuk őket, akik nagyon fáradtnak érezték magukat (A csoport) és akik kevésbé (B csoport). A verseny befejezése után úgy az A csoport, mind a B csoport esetén az élettani paraméterek kivéve a légzési frekvenciát szignifikánsan magasabb értéket mutattak, mint a normál esetben. Az A csoportnál 30 perc után is ezek az értékek magasak voltak és csak 60 perc után érték el a normál állapotot. A B csoportnál 30 perc után nem szignifikánsan voltak csak egy kissé magasabbak, mint a normál esetben.

Következtetés: minden sportolót a verseny típusától függetlenül a verseny befejezése után 30-60 percgig védett állapotba kell tartani, mert csökken a figyelem és az összpontosítás, és ez növeli a balesetek kockázatát.

ÖSSZEHASONLÍTÓ PSZICHOLÓGIAI VIZSGÁLAT UTÁNPÓTLÁS KORÚ RÖPLABDÁZÓK ÉS NEM SPORTOLÓK KÖRÉBEN

Vincze Tamás

Eszterházy Károly Főiskola Gyakorlóiskolája, Eger

E-mail: tamasvin@freemail.hu

A sportolók személyiségének, pszichikumának néhány jellemzője alapvetően meghatározza sportágukban való sikerességüket. Ezen jellemzők természetesen változhatnak, sőt fejleszthetők. Szakirodalmi megállapítások alapján a figyelem, az összpontosítás, az előrelátás képessége és a törekvés színvonala a röplabdázók személyiségének meghatározó jellemzői.

Vajon ezek a jellemzők fejlődnek is sporttevékenység hatására? Kimutatható-e észrevehető különbség azonos korú sportoló és nem sportoló fiatalok között a fejlődés minőségében? A változás esetleg különböző mértékű a más-más posztokra specializálódó röplabda játékosoknál?

Feltételezhetően az edzéseken és mérkőzéseken érezhető pszichés nyomás, a gyakori versenyhelyzet pozitív hatással van a vizsgált jellemzőkre.

Munkám során a 12-21 évesek körében alkalmaztam játékos teszteket, a korábban említett képességek felmérésére. Az értékelhető következtetések levonhatósága érdekében az alábbi korosztályokra bontottam a meglévő mintát:

- III. korcsoportosok (12-13 évesek),
- IV. korcsoportosok (14-15 évesek),
- NBII. Junior bajnokságban játékosok (16-21 évesek).

A tesztek kiértékelését követően bebizonyosodott, hogy a 12-13 éves sportolók és nem sportolók közötti alig észrevehető különbség az idő előrehaladtával növekszik. Emellett az egyes pszichológiai jellemzők változása az idősebbeknél kis mértékben bár, de a pályán betöltött posztoktól is függhet.

A PSZICHIKAI ÁLLAPOT FELMÉRÉSE AKTÍV FIATAL SPORTOLÓKNÁL

Vincze-Tiszay Gabriella, Vincze János

EEKNA, Budapest

E-mail: ndp@mail.datanet.hu

Két fiatal csoportot (15-20 éves kor közötti korosztályt) vizsgáltunk a TAT projektív teszt segítségével. A csoport: 25 nem aktív sportoló; B csoport: 25 aktív (leigazolt, rendszeresen jártak edzésre) sportoló. Mindkét csoport tagjait 10 héten keresztül hetente egy alkalommal vizsgáltuk meg a TAT projektív teszt segítségével.

Az A csoport tagjainak közel 80%-ánál, a projektív teszt vizsgálatok közel kétharmada esetében a frusztráció, a feszültség, a bizonytalanság, a sikerélmény-hiány jelentkezett. A projektív képek történetének befejezését bizonytalansággal, ambivalenciával, lebegtetéssel, általában negatív kicsengéssel zárták le.

A B csoport tagjainak kb. háromnegyede a történetében a határozottságot, a teljesítmény centrikusságot, a világos egyenes útkeresést, a sikerélményt hozta előtérbe. Jól vezérelt, biztosan konstruált és célirányos megfogalmazásokat adtak elő. A zárások értelmezhetőek, határozottan körülírt és pozitív kicsengésűek voltak.

A két csoport eredményeit a statisztikai „J²” próbával elemeztük ki. Következtetés: a fiatal aktív sportolók, személyiség fejlődésükben biztosabb, erőteljesebb karaktereket mutatnak fel és ezt a statisztikai elemzés alapján erőteljesen szignifikánsnak találtuk.

45-65 ÉVES BARANYA MEGYEI HÖLGYEK

FIZIKAI ÁLLAPOTA

Wilhelm Márta, Baán Ildikó, Tékus Éva, Atlasz Tamás

PTE, TTK, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

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

A Dél-Dunántúl területén 2002-ben a felnőtt lakosság tízezer fős reprezentatív mintáját érintő állapotvizsgálatát végezték el, különös tekintettel az ortopédiai állapotra (Füzesi és mtsai, 2004). A vizsgálat egészségi állapottal foglalkozó részében a fizikai funkcióit, mint a hétköznapi cselekvésekben való korlátozottságban, testi egészség, egészségi változásban határozták meg. Az általános egészség és a fizikai funkciók regressziós skálát mutattak az életkor előrehaladtával. A görbe meredeksége jelentősen csökkent a 40. életévtől a 65+ éves tartományban. Mivel a fittség ismeretében becsülhető a várható egészségben eltöltött élettartam, célul tűztük magunk elé önként jelentkező 45-65 éves hölgyek alapélettani- és terheléselettani-jellemzőinek megállapítását. Ennek érdekében a testmagasság, testtömeg, 7 börrdő, nyugalmi pulzus és vérnyomás, spirometria adatok mérése után, egy 6 perces gyaloglótesztet (6MWT), valamint egy komplett spiro-ergometria vizsgálatot végeztünk el a jelentkezőkön. Eddig a következők állapíthatók meg 38 hölgy adatai alapján. Az átlagos decimális életkor 52,006±5,84. Életvitele alapján a populáció egy nem sportoló és egy sportoló csoportra osztható (sportolók rekreációs szinten heti 1-2 alkalommal), most csak a korosztályos értékeket prezentáljuk. BMI értékük 24,22±3,23. Érdekes, hogy a testsírtartalom és az általunk vizsgált egyedi börrdők átlagai között is szignifikáns különbség volt kimutatható (p<0,022 minden esetben), kivéve a triceps börrdőt. Szignifikáns összefüggés volt kimutatható a suprailiacalis börrdő nagysága, valamint a diastolés vérnyomás (p=0,009), a börrdő és a 6MWT (p=0,001), a börrdő és a relVO2max között (p=0,04). Vérnyomás értékeik is biztatóak, a fiatalabb korosztály vérnyomásátlaga 122,05±15,14/80,41±11,71. A teljes minta 120±11,99/77,73±13,9 még biztatóbb. Az átlagos vitálkapacitás érték (3,19 liter) a mindenkori korosztályos átlag 107,76 %-a. A 6MWT során megtett távolság lényegesen jobb a vártnál (608,31±37,32; 592,75±65,18). A relatív

VO_{2max} ($39,72 \pm 11,93$ ml/kg/min), bizonyítva a rekreációs sportok egészség, fittség megőrző erejét. Szignifikáns összefüggés volt tapasztalható a 6MWT során megtett távolság és a rel. VO_{2max} között ($p=0,036$), illetve a relatív aerob kapacitás és a diastolés vérnyomás között is ($p=0,005$).

Összességében megállapíthatjuk, hogy az önkéntesek adatai alapján felállíthatunk korosztályos standardokat a magyarországi nőkre vonatkozóan.

ELHÍZOTT ÉS NORMÁL TESTZSÍRTARTALMÚ FIÚK SZOMATIKUS ÉS MOTORIKUS FEJLŐDÉSE

Zsidegh Miklós, Mészáros Zsófia, Polydoros Pampakas, Kiss Kálmán, Mészáros János

Semmelweis Egyetem,

Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: zsidegh@mail.hupe.hu

A túlsúly és az elhízottság gyakorisága évtizedről-évtizedre nő az iparilag fejlett társadalmakban. A csak veszélyesnek vagy már betegségnek minősülő állapot hatásai a testi fejlődés hormonális és kémiai regulációjára többszörösen bizonyított. A hatások kifejlődése azonban mintánként eltérő lehet. A cimben jelzett két különböző állapot hatásainak elemzése hosszmetzeti adatfelvételt igényel. A mintában 42 fő, átlagos fizikai aktivitású, de normál testzsírtartalmú (a vizsgálat kezdetén a relatív testzsírtartalom 14,5-15,5% között volt) és 33 elhízott (az első adatfelvétel időpontjában a

test zsírtartalma több mint 30%), általános iskolás fiú szerepel. Az adatfelvételt az alsó tagozat 4 tanéve alatt 8-szor ismételték Győrben és Szigetszentmiklóson. A testi felépítés korfüggő változását a Conrad-féle, a növekedési típust bemutató index-párral írták le. A test zsírtartalmának változását a Parizková javaslatai szerint számított relatív (a testtömeg százalékában kifejezett) mérőszámokkal jellemezték. A motorikus teljesítmény változását a 30m futás és az 1200m futás próbák eredményeivel minősítették. A próbákat hiteles atlétika pályán hajtották végre a gyermekek. A testi és motorikus fejlődés különbözőségeit lineáris regresszió-analízissel, a standardizált béták (meredekségek) összehasonlításával mutatják be.

A vizsgálat kezdetén már elhízott fiúk testmagassága minden megfigyelési időpontban szignifikánsan nagyobb volt, de a méret növekedési sebessége nem különbözött az összehasonlított csoportokban. A testtömeg növekedési sebessége csak kismértékben nagyobb az obes csoportban. A test alakját bemutató metrikus index korfüggő változása elmentéses irányú. A normál testzsírtartalmú csoportban a morfológiai alkat nyúlánksága kismértékben fokozódott, az elhízott csoportban viszont szignifikánsan csökkent. A túlsúly hatása a plasztikus index minták közötti különbségeire szignifikáns, de ez alapvetően a nagyobb depózsír mennyiség következménye. A két futás próbában a normál testzsírtartalmú gyermekek teljesítménye minden megfigyelési időpontban érthetően jobb (de értékelhetően gyengébb, mint az 1-2 évtizeddel korábban jellemző), a teljesítmény változás sebessége az elhízottak mintájában szignifikánsan lassúbb.





HIRDESSEN A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLÉBEN!

A Magyar Sporttudományi Szemle a Magyar Sporttudományi Társaság évente négy alkalommal megjelenő sportszakmai és tudományos folyóirata. (Formátuma A/4, példányszáma 700.) Eljut valamennyi magyar egyetem és főiskola testnevelési tanszékére, az összes (közel 100) országos sportági szakszövetség szakembereihez, az olimpiai felkészítést végző edzőkhöz, az olimpiai mozgalom szakértőihez, a megyei és megyei jogú városok sportszakigazgatási szervezeteihez, sporttudományi társaságokhoz, szövetségekhez, intézetekhez, testnevelő tanárokhoz, sportorvosokhoz, az egyes sportági és sportszakmai folyóiratok szerkesztőségéhez. Ezért úgy véljük, kölcsönös előnyökkel járna, ha lapunkban hirdetne, reklámozna.

A HIRDETÉS, REKLÁMOZÁS FELTÉTELEI

1. Hátsó, külső és első belső teljes borítólapon színes anyag egyszeri megjelenítése 100.000,- Ft
 2. Hátsó, külső és belső, valamint első belső teljes borítólapon fekete-fehér anyag egyszeri megjelenítése 50.000,- Ft
 3. A lap közepén befűzve:
 - 4 oldalas színes anyag egyszeri megjelenítése 120.000,- Ft
 - 4 oldalas fekete-fehér anyag elütő színű papíron 80.000,- Ft
 4. Egyoldalnyi fekete-fehér anyag, a lapban a műszaki szerkesztő által meghatározott helyen elhelyezve egyszeri megjelenéssel 30.000,- Ft
 5. Egyoldalas A/4-es méretű szórólapon egyszeri elhelyezése, terjesztése a folyóirattal 20.000,- Ft
 6. Az egy oldálnál kisebb terjedelmű hirdetések, reklámok költsége, terjedelmükkel arányos.
 7. Folyamatos, legalább négy alkalomra történő lekötés esetén árainkból 20% engedményt adunk.
- Egyéb feltételek külön megállapodás szerint.

A fenti árak ÁFÁ-t nem tartalmaznak

A HIRDETÉSEK, REKLÁMANYAGOK KÉZIRATAI

A hirdetések szövegeit, grafikáit, fényképeit az igényelt hirdetési terület méretének és a lap tükrének megfelelő méretben és elhelyezéssel kérjük megküldeni a szerkesztőség címére: Magyar Sporttudományi Szemle szerkesztősége, 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax: 460-6980. A megrendelések teljesítését követően számlát küldünk. Megkeresésüket várjuk és előre is köszönjük. A szerkesztőség: Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT), 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Számlaszám: 11705008-20450407. Tel/fax.: 460-6980, E-mail: nora.bendiner@helka.iif.hu



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
10. évfolyam 38. szám – 2009/2
Megjelenik negyedévenként

Főszerkesztő
Editor-in-Chief
Mészáros János
Felelős szerkesztő
Editor-in-Charge
Mónus András
Szerkesztő
Editor
Bendiner Nóra
Angol nyelvi lektor
English Editorial Consultant
Gallov Rezső

Tanácsadó testület
Advisory Board
Apor Péter, elnök
Ángyán Lajos
Gáldiné Gál Andrea
Hédi Csaba
Pucskó József
Radák Zsolt
Szabó S. András
Tihanyi József
Zsidegh Miklós

Kiadja a
Magyar Sporttudományi Társaság
Published by the
Hungarian Society of Sport Science
Elnök
President
Frenkl Róbert
Tiszteletbeli elnök
Honorary President
Nádori László

Szerkesztőség
Editorial Office
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
Tel./Fax: (36-1) 460-6980
E-mail: mstt@helka.iif.hu
nora.bendiner@helka.iif.hu

Internet:
www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel
a szerkesztőség címén
Advertising
in the Editorial Office

Műszaki szerkesztő
Somogyi György

Nyomdai munkálatok
©eálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.
ISSN 1586-5428