

MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE

IX. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS



SPORTTUDOMÁNY
az
EGÉSZSÉG
és a
TELJESÍTMÉNY
SZOLGÁLATÁBAN

●
A magyar sport jövője

●
„Mozgásgyógyszer”

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula
Pedagógusképző Kar,
Testnevelési
és Sporttudományi Intézet

Szeged, 2012. május 24-26.

Program és előadás-kivonatok

*Magyar Sporttudományi Társaság * Hungarian Society of Sport Science*
www.sporttudomany.hu

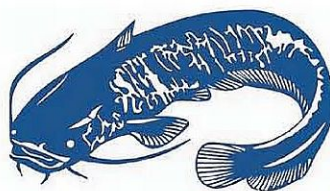
Fő támogatók



NEMZETI ERŐFORRÁS
MINISZTERIUM



Támogatók



Kiskörösy Halászeszárda
www.kiskorossyhalaszeszarda.hu



Napfényfürdő
Aquapolis
Szeged



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science

13. évfolyam 50. szám – 2012/2

Megjelenik
negyedévenként

Főszerkesztő

Editor-in-Chief

Balogh László

(társadalomtudomány)

Bartusné Szmodis Márta

(természettudomány)

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

Bánhidi Miklós

Gáldiné Gál Andrea

Hédi Csaba

Ihász Ferenc

Keresztesi Katalin

Pucskó József

Radák Zsolt

Rétsági Erzsébet

Szabó S. András

Tihanyi József

Vajda Ildikó

Zsidegh Miklós

Kiadja a

Magyar Sporttudományi Társaság

Published by the

Hungarian Society of Sport Science

Elnök

President

Tóth Miklós

Tiszteletbeli elnök

Honorary President

Nádori László

Szerkesztőség

Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

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

E-mail:

nora.bendiner@helka.iif.hu

Internet:

www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel

a szerkesztőség címén

Advertising

in the Editorial Office

Műszaki szerkesztő

Somogyi György

Nyomdai munkálatok

Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.

ISSN 1586-5428

Országos Sporttudományi Kongresszus évente

2012 SZEGED

A 2011. évi győri kongresszuson merült fel a kérdés, elég erős-e a magyar sporttudomány ahhoz, hogy évente rendezzünk országos kongresszust. Ki tudjuk-e tölteni a kongresszus kínálta időt és teret tartalmas, színvonalas előadásokkal? Az erről való beszélgetésekkor megoszlottak a vélemények. Voltak, akik úgy gondolták, hogy elegendő két évente meghirdetni a kongresszust, hisz nincs annyi új kutatási eredmény, hogy ne adjuk alább a megszokott színvonalat. Természetesen voltak számosan olyanok, akik azt az álláspontot képviselték, hogy igenis a 16. évébe lépett Magyar Sporttudományi Társaság tagsága és az általuk végzett kutatói munka már elég erős ahhoz, hogy évente összegyűljünk és bemutassuk egymásnak eredményeinket. És persze voltak az ingadozók, akik azt az álláspontot képviselték, hogy próbáljuk meg és az eredmény tükrében döntsünk a jövőről.

Végül is 2011 nyarán – megkérdezve az elnökség tagjait – eldőlt, 2012-ben a Magyar Sporttudományi Társaság IX. Kongresszusának színhelye május utolsó hetében Szeged lesz.

A szervezőmunka elején gyorsan kiderült Szeged méltó helyszíne lesz a rendezvénynek. Egyrészt infrastruktúráját tekintve, hisz a **József Attila Tanulmányi és Információs Központ (TIK)** a Szegedi Tudományegyetem szervezeti egységeként működő oktatási és kulturális létesítmény kiváló konferenciaközpont. Másrészt a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet munkatársai is minden tekintetben magukénak érzik a Kongresszust, és igazi házigazdák lesznek.

Az ideje korán honlapunkra feltett jelentkezési felhívásra kezdetben alig-alig jelentkezett valaki, kezdtünk aggódni, mégiscsak elhamarkodott volt az évenkénti Kongresszus meghirdetése? De jó magyar szokás szerint mindenki az utolsó pillanatra, vagy még azon túlra is hagyta a jelentkezést.

A Kongresszus kiemelt témakörei:

- Sport és természettudomány
- Sport és egészség: „MOZGÁSGYÓGYSZER”
- Sportorvoslás, prevenció és rehabilitáció
- Sport és szabadidő
- Sportturizmus, környezetvédelem
- Sport és társadalom, sportjog
- Olimpia, versenysport és sporttudomány
- Sportinnováció és sportgazdaság
- Diáksport, egyetemi sport és utánpótlás-nevelés

Összességében a fenti témakörökben végzett tudományos eredmények bemutatására, megvitatására 185-en gondolták úgy, hogy találkozzunk idén is Szegeden. Hasonlóan a tavalyi győri kongresszushoz 130 felett volt az előadással vagy poszterrel jelentkezők száma. Közülük néhányan a határon kívüli magyarlakta területekről (Felvidék, Délvidék). A Kongresszus Tudományos Bizottsága - mint mindig - megint nem volt könnyű helyzetben, hisz a tér és az idő nagyban behatárolja az előadásra elfogadhatók létszámát. Végül is, hogy minden előadónak legyen ideje mondanivalójának, kutatási eredményeinek kifejtésére, bemutatására 58 bejelentett előadás kapott zöld utat a szóbeli prezentációra. A többi előadásra jelentkezőt – bár nem szí-

vesen –, de kiírásunknak megfelelően át kellett sorolni az E-poszter szekcióba. Sajnálattal kellett konstatálnunk, hogy az átsoroltak közül így viszont számosan visszaléptek a Kongresszusra való jelentkezéstől. A végző jelentkezők közül így tehát közel 70 előadásra és majdnem 60 poszter bemutatására kerülhet sor.

Az idei három napos rendezvényünk első napján tart előadást díszvendégünk a Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományos Tanács (ICSSPE) vezetőségének finn tagja **Prof. Dr. Kari L. Keskinen**, majd ezt követően 9 plenáris előadás hangzik el. A második napon két szekcióban délelőtt, délután lesznek az előadások, melyet a Fiala Sportkutatók Fóruma követ, ahol a vállalkozó kedvű fiatalok plenáris ülésen fognak beszámolni eredményeikről. A zárónapon rendezük meg az **E-Poszter** szekciót három színhelyen.

Két újítással is megpróbálkozunk a hazai sporttudományos élet idei seregszemléjén. Egyrészt meghirdettük a Fiala Sportkutatók Fórumát, ahová a Kongresszusra jelentkezett harminc 35 év alatti sportkutató közül 11-en vállalták, hogy plenáris ülésen számolnak be munkájukról. Ez igen örvendetes, és igazolja, hogy van utánpótlása a magyar sporttudományos kutatóknak.

A másik újítás, hogy a poszter szekcióra, ún. E-poszter formájában lehetett jelentkezni, ez azt jelentette, hogy nincs szükség felesleges nyomtatási költségek vállalására, hiszen elektronikus úton kell elküldeni, feltölteni a prezentációt. A poszter szekcióra a Kongresszus harmadik napján, 3 helyszínen kerül sor, amikor is a prezentációkat a falra kivetítve nézhetjük és utána vitathatjuk meg a legújabb kutatási eredményeket.

Zárásként kívánunk mindenkinek kellemes tanácskozást és együttlétet és ne feledkezzünk meg az idei év kiemelkedő sporttudományos rendezvényünk fő támogatóiról, támogatóiról sem hiszen, ahogy mondani szokás a Kongresszus nélkülük nem jöhetett volna létre:

Fő támogatók:

Nemzeti Erőforrás Minisztérium
Sportért Felelős Államtitkárság
Coca-Cola Testébresztő Program
Magyar Olimpiai Bizottság
Oktatási Hivatal
Szeged Megyei Jogú Város

Támogatók:

DÉMÁSZ
FANISPORT Kft.
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Kiskőrössi Halászcserda
Medikémia Szeged
Napfény Fürdő – Aquapark
Pick Szeged Zrt.
Szegedi Paprika Zrt.

A házigazda

Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézete,
és mint főrendező a
Magyar Sporttudományi Társaság.



„SPORTTUDOMÁNY az EGÉSZSÉG
és a TELJESÍTMÉNYSZOLGÁLATÁBAN”

IX. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi
és Információs Központ (6722 Szeged, Ady tér 10.)

A kongresszus főrendezője:

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Társrendező házigazda:

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

Fővédnökök

Dr. Botka László
Szeged Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal
polgármestere

Prof. Dr. Szabó Gábor
a Szegedi Tudományegyetem
rektora

Prof. Dr. Galambos Gábor
a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
dékánja

Czene Attila
a Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sportért Felelős Államtitkárság
államtitkára

Borkai Zsolt
a Magyar Olimpiai Bizottság
elnöke

Fő támogatók

Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sportért Felelős Államtitkárság

Magyar Olimpiai Bizottság

Coca-Cola Testérbresztő Program

Oktatási Hivatal

Szeged Megyei Jogú Város

Támogatók

DÉMÁSZ

FANISPORT Kft.

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Kiskörössy Halászcserda

Medikémia Szeged

Napfény Fürdő – Aquapark

Pick Szeged Zrt.

Szegedi Paprika Zrt.

Program

2012. május 24. (csütörtök)

Helyszín: Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Kongresszusi Terem

13.00 Regisztráció

Plenáris ülés

Üléselnök: Balogh László

14.00 Megnyitó ünnepség

Köszöntések

15.00 László Ferenc emlékelőadás

A testmozgás és a metabolikus szindróma kapcsolata

Varga Csaba*

Szegedi Tudományegyetem Tanulmányi és Információs Központ Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

15.15 ICSSPE – Global Actor in Sports Science and Physical Education

Kari L. Keskinen

ICSSPE Editorial Board, Germany

Finnish Society for Research in Sport and Physical Education, Finland

15.45 A nemzetkarakterológiától a kulturális sportpszichológiáig – új (?) kihívások a globalizálódó sportban

Balogh László

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

16.00 Hatáskör-telepítés a sportigazgatás szereplői között

Princzinger Péter^{1, 2}

¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Budapest*

² *Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest*

16.15 Sport és társadalmi befogadás: egy nemzetközi kutatási projekt eredményei

Bevezető: Földesiné Szabó Gyöngyi

Dóczi Tamás

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

16.30 A magyar olimpiai mozgalom küldetése, szerepe a magyar sportban

Molnár Zoltán

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

16.45 Új szemlélet az élsportolók táplálkozásában

Martos Éva

Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet, Budapest

17.00 Tudományok differenciálódása, integrálódása, interdiszciplináris sporttudomány

Szabó S. András

Budapesti Corvinus Egyetem Élelmiszerfizika Közhasznú Alapítvány, Budapest

17.15 Sport és folyadékbevitel

Szűcs Zsuzsanna

Coca-Cola Magyarország

19.00 Vacsorafogadás a Szegedi Városházán

Polgármesteri köszöntő

Szegedi Dóm látogatás

¹Varga Csaba, ²Puskás László G., ³Balogh László, ⁴Kovács Gyula, ⁵Kiss Gábor, ⁶Seres Erika, ¹Pósa Anikó, ¹Magyariné Berkó Anikó, ²Molnár Andor,

²Szablics Péter, ²Orbán Kornélia, ¹Szalai Zita, ¹Karcsuné Kis Gyöngyi, ¹Hegedűs Imréné, ²Domokos Mihály, ¹Szabó Renáta, ¹Király Adél, ^{2,7}Mikulán Rita,

²Szilágyi Nóra, ²Vári Beáta, ²Kiss Balázs, ¹Daruka Leila, ¹Veszelka Médea, ¹László Ferenc. A., ^{1,2}László Ferenc†

¹ Szegedi Tudományegyetem Tanulmányi és Információs Központ Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

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

³ Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar, Laboratóriumi Medicina Intézet, Szeged

⁴ Szegedi Rekreációs Sport Klub

⁵ Funkcionális Genomikai Laboratórium, Magyar Tudományos Akadémia SZBK

⁶ Data Research Kft

⁷ Országos Sportegészségügyi Intézet, Szeged, Megyei Sportorvosi Rendelő

2012. május 25. (péntek)

Helyszín: Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Nagy Előadó I.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Sport és társadalom

Üléselnökök: Földesiné Szabó Gyöngyi, Borbély Attila

09.00 A sport mint alapjog – alapjogok a sportban

Téglási András^{1,2}

¹ Nemzeti Közszolgálati Egyetem Közigazgatás-tudományi Kar, Alkotmányjogi Tanszék, Budapest

² Alkotmánybíróság, Budapest

09.12 Magyarok Latin-Amerika labdarúgásában

Szabó Lajos

Magyar Sportmúzeum, Budapest

09.24 A testnevelés érettségi és a TF hallgatók első féléves eredményeinek összehasonlító vizsgálata

Reigl Mariann, Hajas Ildikó Boglárka, Szladics Péter

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

09.36 Élsportoló és nem sportoló nők személyiségjegyeinek összehasonlítása az Eysenck-féle HJEPQ-, HEIVEQ-kérdőív eredményeinek tükrében

Pásztorné Batta Klára, Vajda Ildikó, Máté János, Hegedűs Ferenc

Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

09.48 Önkéntesség a sport területén Magyarországon és más Európai Unió tagállamokban

Onyestyák Nikoletta, Géczi Gábor, Kállai Éva

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

10.00 Szoknya a ringben, avagy nőesség a férfias sportokban?

Béki Piroska

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

10.12 A 2007-es Sportstratégia 2011-es módosításában fellelhető sport európai dimenziók vizsgálata

Baráth Kinga, Farkas Judit

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

10.24 Van másik út Londonba

Szabó Attila

Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged

Mozgásgyógyszer

Üléselnökök: Benkő Zsuzsanna, Győrfi János

10.36 Alvásminőség, depresszió és szorongásos tünetek kapcsolata és vizsgálata sportoló és nem sportoló fiatalok körében

Takács Johanna¹, Bollók Sándor²

¹ Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Budapest

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

10.48 Az egészség és az aktív szabadidő eltöltés összekapcsolódása
Egy nemzetközi konferencia tartalmi műhelymunkája

Benkő Zsuzsanna, Tarkó Klára

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,

Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, Szeged

11.00 Életmód és egészség

Bárdos György, Ábrahám Júlia

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

11.12 A táplálkozási magatartást befolyásoló pszichológiai jellemzők összehasonlító elemzése sportoló fiatalok és kontrollcsoport körében

Pikó Bettina¹, Mikulán Rita^{2,3}

¹ Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

² Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

³ Országos Sportegészségügyi Intézet, Megyei Sportorvosi Rendelő, Szeged

11.24 - 11.50 Kávészünet

Szabadidő, sportturizmus

Üléselelnökök: Dobay Beáta, Gáldi Gábor

11.50 A víziturizmus megjelenése és jelenlegi helyzete a Felső-Rába vidék idegenforgalmában

Barna György, Győri Ferenc, Kiss Gábor

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

12.02 Kézilabda mérkőzésekre látogatók turisztikai szokásai

Gaálné Starhon Katalin¹, Hargitai Dávid Máté²

¹ Semmelweis Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

¹ Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém

² Pannon Egyetem Gazdálkodás- és szervezéstudományok Doktori Iskola, Veszprém

12.14 Tátra régió síturizmusának története 1865-től

Dobay Beáta¹, Bánhidi Miklós²

¹ Selye János Egyetem, Komárno, Szlovák Köztársaság

² Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

12.26 Élménygenerálásával kapcsolatos fejlesztések Bükkföldön a Gyógy- és Élménycentrumban

Szabó Erika

Nyugat-magyarországi Egyetem Közgazdaságtudományi Kar, Széchenyi István Doktori Iskola, Sopron

12.38 A fizikai aktivitás hatása a szubjektív életminőségre

Ábrahám Júlia¹, Tibori Tímea²

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

² Magyar Tudományos Akadémia, Szociológiai Kutatóintézet, Budapest

12.50 Boldogság óra az iskolában (Egészségfejlesztő fizikai aktivitás)

Borkovits Margit

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

13.02 Milliárdok a sportban avagy a macinaci és a TAO

Farkas Péter¹, Fancsi Mihály²

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² BellResearch Kft., Budapest

13.15 Büfé ebéd

Sportinnováció

Üléselelnökök: Rétsági Erzsébet, Ács Pongrác

14.00 Népegészségügy-sportgazdaság-versenyképesség kapcsolata

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

14.12 Megszépít-e a „SZÉP”

A béren kívüli juttatások szabályozásának hatása a szabadidősportra és rekreációra

Gösi Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

- 14.24 Új sportirányítás – Új alternatívák és lehetőségek - Sportterületek szinkronizációja**
Lehetséges új megvalósítási modell a mém-elmélet sport területeire történő adaptációjának segítségével
 Györfi János
Magyar Sporttudományi Társaság Sportinnovációs Szakbizottság, Budapest
- 14.36 „Lyukas piramis”**
A sportfinanszírozás struktúrájának problematikája a magyar kosárlabdázás példáján keresztül
 Sterbenz Tamás, Gulyás Erika
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Olimpiai, diáksport

Üléselelnökök: Hamar Pál, Gyetvai György

- 14.48 A mélységlátás szerepe a dobáspontosságban labdajátékosoknál**
 Pucsok József Márton, Veress Gyula, Máté János
Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
- 15.00 Team Denmark: Dánia sikeres élsportolói felkészítő programja**
 Lénárt Ágota, Gyömbér Noémi
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 15.12 Az iskolai úszásoktatás lehetőségei Hódmezővásárhelyen a mindennapos testnevelés tükrében**
 Bán Sándor, Balogh László, Domokos Mihály
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 15.24 Elektronikus gimnasztikai tananyagfejlesztés kutatási tapasztalatai egy longitudinális vizsgálat adatai alapján**
 Bucsy Gellértné, Katona György
Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron
- 15.36 Mérlegen az egyetemi sport**
Felsőoktatási hallgatók sportolási szokásai, az egyetemi sporttal kapcsolatos véleményei és attitűdjei
 Székely Mózes^{1,2,3}, Pogácsa Zsuzsanna^{1,4}
¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Intézet, Budapest
³ Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest
⁴ Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája, Budapest
- 15.48 Több éves mindennapos testnevelés hatása a társas kapcsolatok alakulására**
 Kovács Katalin¹, Lasztovicza Dóra¹, Csányi Tamás²
¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
² Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest
- 16.00 Az iskolai torna iránti kötődés vizsgálata 11-18 éves tanulók körében**
 Hamar Pál¹, Karsai István², Adorjáné Olajos Andrea¹, Volák Adrienn¹, Soós István³
¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
² Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs
³ Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, UK

16.12 - 16.20 Kávészünet

2012. május 25. (péntek)

Helyszín: Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Nagy előadó II.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekció ülések

Természettudományi szekció

Mozgásgyógyászat

Üléselnökök: Felszeghy Klára, Keresztes Noémi

09.00 Sajátos nevelési igényű (SNI) tanulók kondicionális képességeinek összehasonlító vizsgálata egy zuglói általános iskolában

Erdei Norbert

Móra Ferenc Általános Iskola, Zuglói, Budapest

09.12 Idős nők fitességi és egészségi állapotának változása fél éves intervenció program hatására

Kopkáné Plachy Judit¹, Vécseyne Kovách Magdolna¹, Barthalos István², Olvasztóné Balogh Zsuzsa³, Bognár József⁴

¹ *Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger*

² *Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr*

³ *Debreceni Egyetem Pedagógiai Főiskolai Kar, Hajdúböszörmény*

⁴ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

09.24 Vibrációs tréning hatása a központi idegrendszer sérült (CP-s) emberek állapotára

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna¹, Lombos Eszter², Schaffer Tamás³

¹ *Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete, Budapest*

² *Power Plate Magyarország, Budapest*

³ *SystemSport. Ltd.*

09.36 Aerob és rezisztencia, irányított tréningek prevenció hatása a kardiovaszkuláris rizikótényezőkre

Szabó-G. Noé Judit^{1,2}, Dósa Andrea³, Pavlik Gábor²

¹ *Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém*

² *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

³ *Csolnoky Ferenc Kórház, Diabetológia, Belgyógyászati és Anyagcsere Centrum, Veszprém*

09.48 Összefüggések szenior tanárok napi rutinja és egészségi állapotuk között

H. Ekler Judit¹, Csányi Tamás², Nagyváradai Katalin³, Kiss-Geosits Beatrix³

¹ *Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar,*

Sporttudományi Intézet, Szombathely

² *Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Testnevelési tanszék, Budapest*

³ *Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar,*

Egészségfejlesztési Intézet, Szombathely

10.00 Rendszeres fizikai tréning figyelem és memóriefunkció javító hatása a hiperaktivitás-figyelemzavar (ADHD) kísérletes állatmodelljén

Felszeghy Klára, Marosi Krisztina, Radák Zsolt, Nyakas Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Olimpia

Üléselnökök: Balogh László, Sterbenz Tamás

10.12 A vér sav-bázis és ion koncentrációjának változása kerékpár-ergométeres terhelés során ifjúsági kézilabdás lányoknál

Sydó Tibor¹, Györe István², Sydó Nóra³

¹ *Veszprém Megyei Csolnoky Ferenc Kórház Nonprofit Zrt, Veszprém*

² *Magyar Honvédség, Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság, Budapest*

³ *Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központ, Budapest*

10.24 A funkcionalitás és a motivációs hatások vizsgálata elit utánpótlás korú labdarúgók körében

Zalai Dávid¹, Csáki István¹, Bognár József¹, Révész László¹, Géczy Gábor¹, Szalai László²

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Magyar Futball Akadémia, Budapest*

- 10.36 Teljesítményt meghatározó faktorok azonosítása és mérése a kézilabdázásban – sorozatmérkőzések átfogó elemzésén keresztül –**
 Marczinka Zoltán
Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest
- 10.48 A hazai jégkorongozók motoros képességeinek fejleszthetősége, az NHL draft protokolljának tükrében**
 Géczy Gábor¹, Velencei Attila², Bognár József¹, Révész László¹, Csáky István¹, Benczenleitner Ottó¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Nemzeti Sport Intézet, Budapest*
- 11.00 Futószalagos, spiroergometriás terheléses protokollok összehasonlítása férfi triatlon versenyzőknél**
 Györe István¹, Trájer Emese², Bosnyák Edit², Hisnyay-Heinzelmann Dóra²
¹ *Magyar Honvédség, Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság, Budapest*
² *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
- 11.12 A triatlon sportágban alkalmazott felkészítési rendszer elemzése**
 Révész László, Bognár József, Csáki István, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Géczy Gábor
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

11.24 - 11.50 Kávészünet

Sportorvoslás, egészségügy

Üléselnökök: Pósa Anikó, Berkes István

- 11.50 Az izom előfeszülésének és az ízületi mozgásterjedelemnek hatása a függőleges felugrásra**
 Kopper Bence, Tihanyi József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 12.02 Mikrosérülést jelző és metabolikus markerek akut változása intenzív lépcsődédzés után**
 Váczi Márk¹, Tékus Éva¹, Kaj Mónika¹, Kőszegi Tamás², Ambrus Míra¹, Tollár József¹, Atlasz Tamás¹, Karsai István¹, Szabadfi Krisztina³
¹ *Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs*
² *Pécsi Tudományegyetem Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs*
³ *Pécsi Tudományegyetem Biológiai Intézet, Pécs*
- 12.14 Elülső keresztzalag-rekonstrukció 50 év feletti betegeken**
 Berkes István¹, Béres György², Erdélyi Gábor²
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Kastélypark Klinika, Tata*
- 12.26 Az életen-át tartó testmozgás hatása az agy öregedésére**
 Marosi Krisztina¹, Kóbor-Nyakas Dóra², Luiten Paul², Radák Zsolt¹, Nyakas Csaba^{1,2}
¹ *Sporttudományi Kutatóintézet, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Molekuláris Neurobiológiai Intézet, Groningeni Egyetem, Groningen, Hollandia*
- 12.38 Orexinek hatása a vízháztartásra és a plazma ADH szintjére**
 Molnár Andor H.¹, Karcsúné Kis Gyöngyi², Balogh László¹, Orbán Kornélia¹, Szablics Péter¹, †László Ferenc^{1,2}, László A. Ferenc², Varga Csaba²
¹ *Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
² *Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged*

13.00 Büfé ebéd

Szív és érrendszer

Üléselnökök: Molnár Andor, Pavlik Gábor

- 14.00 Számítások az edzett szív jellemzésére**
 Pavlik Gábor¹, Major Zsuzsanna¹, Csajági Eszter¹, Kováts Tímea², Petrekanits Máté¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központ, Budapest*

- 14.12 A keringési rendszer fejlesztésének megújítása Győr város iskoláinak testnevelésében**
Ihász Ferenc, Király Tibor, Szakály Zsolt,
Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Sporttudományi Intézet, Győr
- 14.24 A rekreatív testmozgás kardiovaszkuláris védelmi szerepe állatkísérletes modellben**
Szabó Renáta¹, Magyariné Berkó Anikó¹, Szalai Zita¹, Varga Csaba¹, Balogh László², Pósa Anikó¹
¹ *Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged*
² *Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
- 14.36 A jobb kamra adaptációja a rendszeres fizikai aktivitáshoz sportolóknál**
Major Zsuzsanna¹, Kneffel Zsuzsanna², Csajági Eszter¹, Pavlik Gábor¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Qatar University, Doha*
- 14.48 Funkcionális elektromos izomingerléssel végzett edzés hatása a szívritmusra és vérnyomásra parapleg pacienseknél**
Katona Péter¹, Imre Alexandra¹, Klauber András², Laczkó József^{1,3}
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Budapest*
³ *Pázmány Péter Katolikus Egyetem Információs Technológiai Kar, Budapest*

Humánbiológia

Üléselnökök: Pápai Júlia, Farkas Anna

- 15.00 Férfi válogatott sportolók ultrahangos csontjellemezői és testszerkezete**
Szmodis Márta, Bosnyák Edit, Szóts Gábor, Trájer Emese, Farkas Anna, Tóth Miklós
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 15.12 Szekuláris trend jellegű növekedési változások sportoló fiúknál - előtanulmány**
Farkas Anna, Bosnyák Edit, Szóts Gábor, Szmodis Márta
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 15.24 Antropometriai paraméterek és fizikai próbák longitudinális vizsgálata fiatal sportolókon**
Petridis Leonidas
Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen
- 15.36 Miben különböznek az eredményes élsportolók testarányai a kevésbé eredményes társaikéitól?**
Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zalán²
¹ *Nemzeti Sport Intézet, Budapest*
² *Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár*
- 15.48 Labdajátékosok testfelépítésének hasonlóságai és különbözőségei**
Pápai Júlia¹, Tróznai Zsófia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zalán²
¹ *Nemzeti Sport Intézet, Budapest*
² *Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár*
- 16.00 Rekreációs testmozgás hatása vastagbélgyulladásra patkány kísérletes modellben**
Szalai Zita, Király Adél, Magyariné Berkó Anikó, Pósa Anikó, Szabó Renáta, Varga Csaba
Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Szeged

Fiatal Sportkutatók Fóruma

Helyszín: Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Nagy Előadó

Üléselnök: Martos Éva

- 16.20 Magyar élsportolók ACE és ACTN3 genotípus-kombinációinak összefüggése a maximális oxigénfelvétellel**
Bosnyák Edit¹, Trájer Emese¹, Udvardy Anna¹, Protzner Anna¹, Komka, Zsolt¹, Györe István², Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Magyar Honvédség, Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság, Budapest*

- 16.30 Környezeti változások hatása az óvodáskorú gyermekek szabad játékidejében, accelerométerrel mért fizikai aktivitására**
Csányi Tamás¹, Uvacsek Martina², Gergely Ildikó¹, Tihanyiné Hős Ágnes¹, Rácz Katalin¹, Vári Péter¹
¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest
² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 16.40 Útmutató a látássérült személyek minél akadálytalanabb részvételéhez a többségi sportfoglalkozásokon**
Gombás Judit
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 16.50 Kajak-kenu tesztelő és elemző rendszer fejlesztése**
Gingl Zoltán, Mingesz Róbert, Csamangó Attila, Dervarics Attila
Szegedi Vízisport Egyesület, Szeged
- 17.00 Testösszetétel hatása a motorikus képességekre**
Halasi Szabolcs
Újvidéki Egyetem, Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka
- 17.10 A játékosügynöki tevékenység szabályozása a professzionális európai labdarúgásban**
Illés Álmos
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 17.20 A hajléktalan labdarúgó világbajnokság és a társadalmi reintegráció**
Keszti Mihály
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 17.30 Új táv, új távlat a kenus technika oktatásában**
Kiss Gergely¹, Borkovits Margit¹, Szabó Attila²
¹ Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
² Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged
- 17.40 A rendszeres testmozgás preventív medicinális hatásainak komplex vizsgálata 50 év feletti nők és férfiak körében**
Orbán Kornélia¹, Kovács Tamás¹, Vári Bea¹, Szilágyi Nóra¹, Kiss Balázs¹, Keresztes Noémi¹, Szablics Péter¹, Hézsóné Böröcz Andrea¹, Kiss Gergely¹, Hegedüs Imréné¹, Molnár Andor^{1,2}, Balogh László¹, †László Ferenc^{1,2}, Varga Csaba²
¹ Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
² Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged
- 17.50 Rekreációs edzésprogram hatásai a tömegközéppont dinamikai jegyeinek változására felugrásnál és guggolásnál**
Szablics Péter¹, Szabó Sándor¹, Dvorák Márton¹, Orbán Kornélia¹, Kovács Tamás¹, Szilágyi Nóra¹, Keresztes Noémi¹, Balogh László¹, Molnár Andor^{1,2}, †László Ferenc^{1,2}, Varga Csaba²
¹ Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
² Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged
- 18.00 Az állóképességi sportok kapcsán jelentkező holtpont élmény jellemzőinek tanulmányozása és kialakulásában szerepet játszó tényezők feltárása**
Torma Noémi^{1,2}, Bárdos György³
¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest
² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Budapest
³ Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 18.10 Genetikai vizsgálati teszt 64 génes DNS chippel sportolói populáción**
Udvardy Anna¹, Bosnyák Edit¹, Trájer Emese¹, Komka Zsolt¹, Protzner Anna¹, Györe István², Tóth Miklós¹, Pucskó József³
¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
² Magyar Honvédség, Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság, Budapest
³ Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

18.20 I. osztályú magyar motocrosszók verseny közbeni terhelésének vizsgálata

Vári Beáta, Nagy Arnold

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

19.00 Vacsora a Kiskőrössi Halászcsermelyében

2012. május 26. (szombat)

Helyszín: Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ,
Kiállítási csarnok

09.00 Regisztráció

E-poszter szekció

Társadalomtudomány I.

Üléselnök: Gál Andrea, H. Ekler Judit

10.00 Összehasonlító vizsgálat TFSE tornászok hangulati állapotáról három év távlatábanBoldizsár Dóra¹, Lénárt Ágota¹, Soós István², Versics Anikó¹, Hamar Pál¹¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*² *Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, UK***10.06 „Ez az otthonépítő, asszonyi törődésbe oltott hajóskapitány...”**

– női evezős Európa-bajnokságok a korabeli sajtó tükrében

Alliquander Anna

*Semmelweis Egyetem Népegészségtani Intézet, Budapest***10.12 Az ultrafutás helye a versenysportok világában, különös tekintettel**

Janisz Kurosz ultrafutás definíciójára

Bérces Edit

*Budapesti Gazdasági Főiskola Gazdálkodási Kar Zalaegerszeg,**Idegen Nyelvi és Kommunikációs Intézet***10.18 A valós- és a videó-sportolás pszichés hatásának összehasonlítása**Berkes Tímea¹, Szabó Attila^{1,2}, Ábrahám Júlia¹, Velencei Attila², Czákó Bence¹¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*² *Nemzeti Sport Intézet, Budapest***10.24 Legitim droghasználat elterjedtségének vizsgálata középiskolás sportolók körében**Bollók Sándor¹, Takács Johanna²¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*² *Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Budapest***10.30 HuNPASS 2.0 – a kutatás második adatfelvételi eredményeinek bemutatása**Boronyai Zoltán¹, Csányi Tamás²¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest,*² *Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest***10.36 Új utakon az önkormányzati sportfeladat-ellátás: nonprofit gazdasági társaságok a sportban**

Bukta Zsuzsanna

*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest***10.42 Labdarúgók kiválasztása és fejlesztése az OTP-MOL Bozsik Program alapján**

Csáki István, Bognár József, Révész László, Géczy Gábor, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest***10.48 A Pannon Egyetem hallgatóinak egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói egy egészségtudatot formáló kurzus megalapozása**

Edvy László

Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém

- 10.54 A képzés és a munka világának összefüggéseit kutató módszer hazai adaptálása a szabadidősportban**
Farkas Judit, Gál Andrea
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 11.00 Siketek és hallók a vízilabda világában az étellel való elégedettség tükrében**
Gémes Ivett Vivien
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Szeged
- 11.06 Miért pont ez a rendszer?**
Gulyás Erika, Sterbenz Tamás
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 11.12 Adalékok az ultramaraton futás sportföldrajzi vizsgálatához**
Györi Ferenc, Balogh László, Vári Beáta
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 11.18 Nehéz döntés! – kézilabda játékvezetők figyelemvizsgálata**
Hajduné László Zita, Karsai István, Vass Livia
Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 11.24 A sportolási gyakoriság hatása a mentális állóképességre (MÁQ) és a pszichoszociális egészségre**
Hegedűs Csaba, Hornyák Beatrix
Magyar Honvédség Honvédkórház Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság Egészségfejlesztési Intézet, Egészségnevelési és Hatósági Alosztály, Budapest
- 11.30 Sport és a szabadidős tevékenységek kapcsolata a családban**
Herpainé Lakó Judit, Bogárdi Tünde
Eszterházy Károly Főiskola Tanárképzési és Tudástechnológiai Kar, Eger
- 11.36 Tornászok teljesítmény stratégiai teszt-változóinak adaptációja és kipróbálása nemzeti válogatott tornász csoportokon**
Kalmár Zsuzsa, Nagykáldi Csaba, Hamar Pál
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 11.42 Az iskolai judo hatásai a civil élet pályára**
Kanczler István, Kovács Antal
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 11.48 A kosárlabda versenylőnyei a sportfogyasztói piacon**
Kassay Lili
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Társadalomtudomány II.

Üléselnök: Lénárt Ágota, Szabó Lajos

- 10.00 Középiskolás fiatalok versengő attitűdje az egészségmagatartási szokások tükrében**
Keresztes Noémi¹, Fülöp Márta², Pikó Bettina³
¹ *Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
² *Magyar Tudományos Akadémia Természettudományi Kutatóközpont Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet, Budapest*
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia kar Pszichológiai Intézet, Budapest,
³ *Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged*
- 10.06 Az egészség pszichés és pszichoszociális dimenzióinak panel vizsgálata önkéntesek körében**
Kiss Balázs, Keresztes Noémi, Szilágyi Nóra, Balogh László
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 10.12 Élvonalbeli női kézilabda válogatottak támadó taktikájának összehasonlító vizsgálata az eredményesség tükrében - a 2011-es brazíliai világbajnokság mérkőzései alapján**
König-Görögh Dóra, Ökrös Csaba
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

- 10.18 Magyarország turizmusának változása az elmúlt 25 évben, különös tekintettel a sportturizmusra**
Lasztovicza Dóra
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 10.24 Serdülőkorú egyéni és csapatsportolók szerfogyasztásának vizsgálata**
Mikulán Rita¹, Pikó Bettina²
¹ *Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
² *Szegedi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet, Szeged*
- 10.30 Az Észak-alföldi régió egészségturisztikai trendjeinek regionális vizsgálata a keresleti és kínálati elemek tükrében**
Müller Anetta, Váczi Péter, Kristonné Bakos Magdolna, Széles-Kovács-Gyula, Seres János
Eszterházy Károly Főiskola Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger
- 10.36 A versenyzési egyensúly dilemmái a magyar férfi kosárlabdázásban**
Nagy Ágoston
Debreceni Egyetem Orvos-, és Egészségtudományi Centrum Testnevelés és Sportközpont, Debrecen
- 10.42 Kosárlabdázó fiatalok néhány szocio-ökonómiai és pszichológiai jellemzője**
Négele Zalán¹, Nyakas Csaba², Pápai Júlia³, Tróznai Zsófia³
¹ *Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár*
² *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
³ *Nemzeti Sport Intézet, Budapest*
- 10.48 Sportkiadások háztartástípusonkénti eltérései Magyarországon**
Paár Dávid
Nyugat-magyarországi Egyetem Közgazdaságtudományi Kar, Sopron
- 10.54 Preventív – és kockázati magatartásformák jellegzetességeinek összehasonlító vizsgálata egyetemisták körében**
Horváth Virág, Keresztes Noémi, Pálinkás Anikó
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 11.00 Szombathelyi és kolozsvári diákok sportolási szokásai**
Polgár Tibor¹, Koltai Miklós¹, Bertók Szabolcs²
¹ *Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, Szombathely*
² *Kolozsvár*
- 11.06 A sportrendezvényekkel kapcsolatos vagyoni értékű jogok hasznosításának elméleti és gyakorlati kérdései**
Rippel-Szabó Péter
Eördögh Bird & Bird Ügyvédi Iroda, Budapest
- 11.12 Ötből négy működik! De hogyan?**
Szabó Ágnes
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 11.18 A fiatal sportoló sportpszichológiai profilja és érzelmi intelligenciája**
Szabó Attila^{1,2}, Ábrahám Júlia¹, Velencei Attila²
¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
² *Nemzeti Sport Intézet, Budapest*
- 11.24 Tápláltsági állapot – rekreációs sport – táplálkozás – egészség**
Tolnay Pál, Mednyánszky Zsuzsa, Szabó S. András
Budapesti Corvinus Egyetem Élelmiszertudományi Kar, Budapest
- 11.30 Sporttudományi kutatások a múltban és jelenben Szegeden**
Varró Oszkár
Szeged
- 11.36 A futsal, mint szabadidő- és versenysport lehetőség az egyetemeken**
Vass Livia¹, Takács Dávid², Melczer Csaba³
¹ *Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar „Oktatás és Társadalom” Doktori Iskola, Pécs*
² *Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Kar, Pécs*
³ *Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*

- 11.42 A sport és a torna helye, szerepe a tornász szülők életében**
Versics Anikó, Boldizsár Dóra, Hamar Pál
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 11.48 EuroGames 2012 Budapest**
Zsiros Mihály¹, Kokovay Ágnes²
¹*EuroGames 2012, Budapest*
²*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

Természettudomány

Üléselnök: Ihász Ferenc, Karsai István

- 10.00 „A nép egészsége legyen a legfőbb törvény.” Cicero**
Sporttal meg kell gyógyítani, a magyar nemzetet!
F. Mérey Ildikó
Óbudai Egyetem, Budapest
- 10.06 Az izom aktivációs szintje és előfeszülése közötti kapcsolat, hatása a térdfeszítők mechanikai jellemzőire**
Hegyi András, Péter Annamária, Négyesi János, Tihanyi József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 10.12 Gyorsúszó karmozgás elemzése úszás közben rögzített EMG jelek alapján (elővizsgálat)**
Karsai István¹, Conceicao Ana², Király Balázs³
¹*Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs*
²*Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugal*
³*Pécsi Tudományegyetem Matematikai és Informatikai Intézet, Pécs*
- 10.18 Fizioterápia magnetostimulációval és MAGNETOLÉZERREL, tapasztalatok és eredmények**
Kormányosné Gera Mária
San-Ria Ápolási Bt., Szeged
- 10.24 A szívelégtelenségben szenvedő betegek életminőségének vizsgálata**
Melczér Csaba, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 10.30 A patella-ín mechanikai tulajdonságainak változása excentrikus nyújtás hatására in vivo**
Nagy Ferenc Győző, Tóth Mátyás Gergő, Bognár Gábor
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 10.36 A felső végtagi izmok együttes erő-sebesség-teljesítmény összefüggésének jellemzői**
Négyesi János, Schuth Gábor, Erdős Péter, Tihanyi József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 10.42 Bonyhádi középiskolások felgyorsulási képességének és gyorsaságának longitudinális vizsgálata**
Reidl Rita
Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Művészeti-, Nevelés- és Sporttudományi Kar, Szombathely
- 10.48 3 hónapos proprioceptív tréning hatása serdülőkorú női kézilabdázók statikus és dinamikus egyensúlyára**
Schuth Gábor, Bretz Károly, Tihanyi József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 10.54 Soproni utánpótlás korú versenyzők táplálkozási- és étkezési szokásainak vizsgálata**
Simon István Ágoston, Baloghné Bakk Adrienn, Kajtár Gabriella
Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron
- 11.00 Gén- és fehérjeszintű expressziós mintázatok vizsgálata a fizikai aktivitás függvényében patkány bélgyulladásos modellben**
Szász András^{1,2}, Strifler Gerda^{1,3}, Dorka Péter², Varga Csaba⁴, Nagy István^{1,3}, Bay Zoltán¹
¹*Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft., Szeged*
²*Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
³*Magyar Tudományos Akadémia, SZBK, Biokémia Intézet, Szeged*
⁴*Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged*

11.06 Szubjektív egészségi állapot a testtömeg-index tükrében

Szilágyi Nóra, Keresztes Noémi, Kiss Balázs, Rázsó Zsófia, Balogh László
*Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*

11.12 Az állóképesség nemzedékenkénti különbségei általános iskolás fiúknál

Vajda Ildikó, Batta Klára, Hegedűs Ferenc, Vajda Tamás, Vas László
Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

11.18 Mozgáskoordinációs tanpálya teljesítési eredményeinek összegzése alsó tagozatos iskolásoknál

Wachtler J. György¹, Arany Zsolt², Bögös István³, Réthi Mária⁴

¹ *Restart – CVSE, Cegléd*

² *Református Általános Iskola és Óvoda, Cegléd*

³ *Várkonyi István Általános Iskola, Cegléd*

⁴ *Táncsics Mihály Általános Iskola és Óvoda, Cegléd*

**12.00 A kongresszus zárása, zárófogadás
Andromeda Travel Utazási Iroda (Székesfehérvár)
görögországi szállás jutalom kisorsolása**

14.00 Fakultatív program: borfesztivál, Szegedi Hidivásár 2012, szegedi aquapark

A FIZIKAI AKTIVITÁS HATÁSA
A SZUBJEKTÍV ÉLETMINŐSÉGRE
Ábrahám Júlia¹, Tibori Tímea²

¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem,
Pedagógiai és Pszichológiai Kar,*

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

² *Magyar Tudományos Akadémia Szociológiai Kutatóintézet,
Budapest*

E-mail: abraham.julia@fitmail.hu

Bevezetés

A kutatás azt vizsgálja, hogy a jóllét soktényezős rendszerében milyen szerepet tölt be a rekreáció és ezen belül a testmozgás. A fizikai aktivitás közérzetjavító hatása ugyan jól ismert az irodalomban, azt azonban kevesen vizsgálták, hogy az egyes szabadidős tevékenységfajták milyen mértékben járulnak hozzá az egyén szubjektív életminőségének javításához. Kérdés továbbá, hogy ebben a tevékenység-hierarchiában a testmozgás hol helyezkedik el. A vizsgálat a szabadidő minőségi oldalát, a szabadidős aktivitások rekreatív értékét igyekszik feltárni.

Módszerek

A keresztmetszeti mintavételi eljárásban összesen 388 - hólabda módszerrel kiválasztott - személytől kaptunk értékelhető válaszokat. A minta jellemzői: 73% nő, 29% 18-20, 45% 21-40, 11% 41-60 év közötti; 10% községi, 16% kisvárosi, 25% nagyvárosi, 48% budapesti lakos. A saját szerkesztésű kérdőív 13 fő kérdést (illetve további demográfiai kérdéseket) tartalmazott, amely részben a személyek konkrét viselkedésmódjára (szokásaikra), részben a tevékenységek szubjektív értékére vonatkozott. A 7 nyílt kérdés megválaszolása, a 2 nominális skála és a 4 intervallumskála kitöltése körülbelül 1 órát vett igénybe. Az adatok feldolgozása SPSS program segítségével történt.

Eredmények

A kapott eredmények azt bizonyítják, hogy minden mást megelőzve, a testmozgás az a tevékenységfajta, amellyel a vizsgálati személyek – demográfiai jellemzőktől függetlenül – közérzetjavító hatást érnek el. A rekreáció mélyebb értelmét feltáró kifejezésekhez nagy arányban társítottak – szabad asszociációként – sportolásként értelmezhető tevékenységeket: „kikapcsolódás”-ként és „élvezet”-ként is minden ötödik alany említette a testmozgást. Még az „öröm” és „élmény” szóhoz is a 3. leggyakrabban kapcsolt kifejezés volt a sportolás. A felsorolt 37 leggyakoribb szabadidős tevékenység rangsorában az élvezetesség és a fontosság szempontjából is ötödik helyen végzett a testedzés.

Összefoglalás

A vizsgálat azt mutatja, hogy az egyének tisztában vannak az egyes szabadidős tevékenységek rekreációs értékeivel, nemcsak az ismeret szintjén, hanem a szubjektív tapasztalat által is. Az időmérleg vizsgálatok eredményeivel összevetve azonban, úgy tűnik, hogy a hétköznapi szabadidő-szervezésben a pozitív attitűdök mégsem jelentenek erős motivációs hatást. Az okok feltárása nem ennek a kutatásnak a feladata. Az azonban látható, hogy a fogyasztói társadalom által diktált szórakozási trendek és a rekreatív szabadidős formák nem esnek egybe, a posztmodern szabadidős tevékenység egyre kevésbé képes a rekreáció funkcióját megvalósítani.

Kulcsszavak: rekreáció, testmozgás, jóllét, szubjektív életminőség

NÉPEGÉSZSÉGÜGY-SPORTGAZDASÁG-
VERSENYKÉPESSÉG KAPCSOLATA

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

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

Bevezetés

Az elmúlt időszakban a versenyképesség kutatások aranykorát éljük, azonban a sportgazdasági környezetben megjelenő hazai adatok szűkösek. A fizikai aktivitás, a népegészségügy és a gazdaság nem mindenki fejében alkot rendszert, pedig egymásra bizonyíthatóan hatással vannak. Egy országnak kiemelt priori feladata a versenyképességének és életminőségének javítása. Hozzájárulhat a fizikai aktivitás a népegészségügyön keresztül a gazdasági versenyképességhez?

Módszerek

Sajnos megfelelő statisztikai adatok hiányában a sportgazdaság szereplőinek nagyságát nehéz meghatározni, de a változó törvényi szabályozás miatt a bővülő szereplők számának megállapítására kísérletet teszünk. Az OEP és a KSH által közölt adatok segítségével makrogazdasági számításokat végeztünk.

Eredmények

Az elmúlt évszázad gazdasági növekedésének vizsgálata során megállapították, hogy a populáció egészségi állapotának javulása a gazdasági növekedés 30-40%-áért felelős. Saját kutatási adataink, eredményeink nyomán elmondható, hogy hazánkban elviekben a sportoló lakosság arányának 4 százalékponttal való növelése, az aktivitási ráta 1 százalékponttal történő emelkedését eredményezheti.

A népegészségügy és a gazdasági versenyképesség vizsgálata során számszerűsítettük a betegségek gazdasági terheit, mely saját számításaink során meghaladták 3019 milliárd forintot. A fizikai inaktivitás miatt is jelentős gazdasági terheket számszerűsítettünk az egyén és az állam oldalán is.

Összefoglalás

Az egészségdeficit ország gazdasági hátrányba kerül, hiszen a tudás-intenzív gazdaság igényli az egészséges, jobb fizikai és mentális állapotban lévő munkaerőt. A fizikai aktivitás, a mozgás tökéletes megoldást jelenthet a szabadidő értékes eltöltésén keresztül az egészségmegőrzésre, kikapcsolódásra, ezáltal a munkavégző-képesség helyreállítására. Bizonyíthatóan a jobb munkabíró-képesség, egészségi állapot által szereshető jövedelemtöbblet jelentheti a sport hasznát az egyén számára, valamint az egészségügyi kiadások csökkenése is pozitívan hat az egyén által szabadon elkölthető jövedelemre. A társadalmi hasznosulás esetében a termelékenység növekedése serkenti a gazdasági növekedést, mely pozitívan hat az ország versenyképességére.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, betegségterhek, makrogazdasági megtakarítások

„EZ AZ OTTHONÉPÍTŐ,
ASSZONYI TÖRÖDÉSBE OLTOTT HAJÓSKAPITÁNY...”

– NŐI EVEZŐS EURÓPA-BAJNOKSÁGOK

A KORABELI SAJTÓ TÜKRÉBEN

Alliander Anna

Semmelweis Egyetem Népegészségtani Intézet, Budapest

E-mail: allianna@net.sote.hu

Bevezetés

Az evezés a kezdetektől fogva szerepel az újkori olimpiák műsorán (bár 1896-ban, Athénban a viharos időjárás miatt elmaradtak az evezős számok), de a női evezősök csak a montreali olimpián (1976) szerepelhettek először a programban. Férfiak számára Európa-bajnokságot első ízben, 1893-ban, míg női Európa-bajnokságot 1954-ben rendeztek. Tanulmányom célja egyrészt a női evezés történetének rövid

bemutatása, másrészt a korabeli sajtó cikkeinek kvalitatív analizésével a női sport és a média viszonyának gender szempontú elemzése.

Módszerek

Vizsgálatom során a Magyar Evezős Szövetség sporttörténeti gyűjteményében lévő, eddig feltáratlan, selejtezés elől megmentett Götz Gusztáv hagyaték közel hatvan kötetét használtam fel tartalomelemzésre. Götz Gusztáv (1900-1970) – Európa-bajnok evezős, később mesteredző, szövetségi kapitány és főtítká – bámulatossággal gyűjtötte össze a nemzetközi és a hazai evezős szakirodalmat; folyóévenként kötetbe fűzte az adott év hazai és nemzetközi versenyének eredményeit; ragasztotta be a magyar, német, angol, francia, orosz, olasz napilapokban, sportlapokban megjelent cikkeket, az edzésprogramokat, edzésnapló részeket. Külön „köteteket” szentelt a női evezés történetének, valamint a női Európa-bajnokságok bemutatásának. Igazi „különlegességek” a versenyekről adott beszámolók, feljegyzések, a csapatkijelölésre, a kalóriapénzek elosztására történő javaslatok, a beragasztott vonatjegyek, evezős bankettre szóló meghívók, menükártyák, és nem utolsósorban a rengeteg fénykép.

Eredmények

E kötetekben megtalálható sportcikkek, interjúk, „távbeszélő-jelentések” tartalomelemzésével vizsgáltam a női evezés megjelenését, ami minőségben is elmaradt a férfi evezősök reprezentációjától. Az evezős nőkről szóló írásokban – adott versenyen nyújtott teljesítményük helyett – inkább esett szó „hajkoronájukról”, öltözködésükről, alakjukról, vagy illeték őket olyan jelzőkkel, becézésekkel (pl.: a „Kis Morcos” bánta), amit egy férfi sportolóval szemben még az ötvenes évek hatvanas évek sportsajtójának sajátos nyelve sem engedett meg magának.

Összefoglalás

A női Európa-bajnokságokat vezérfonalul használva elemeztem a korabeli sportsajtó evezős nőkről szóló írásait, versenytudósításait, beszámolóit, ennek megjelenését, valamint vizsgáltam a női evezés igen lassú „térhódításának” lehetséges okait.

Kulcsszavak: női evezés, társadalmi nem, sportsajtó

A NEMZETKARAKTEROLÓGIÁTÓL
A KULTURÁLIS SPORTPSZICHOLOGIÁIG
– ÚJ (?) KIHÍVÁSOK A GLOBALIZÁLÓDÓ SPORTBAN

Balogh László

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
E-mail: balogh1@jgypk.u-szeged.hu

Manapság nem lepődünk meg azon, ha egy angol labdarúgó klubcsapat angol nélkül áll fel, sőt azon sem, amikor nemrég a magyar férfi kézilabda válogatott kezdőcsapata 2 magyar játékosal vonult a küzdőtérre. Míg az előbbi esetben az erős klubidentitás kárpótolta a szurkolókat (no és persze az eredmények) az esetleges nemzeti büszkeségen esett csorbáért, addig a nemzeti összetartozást is kifejezni hivatott válogatottak esetében szakmai, de leginkább pszichológiai kérdések is felvetődnek. Különösen akkor, ha igen csak eltérő kultúrából érkező sportolókat kell egy csapatá összehyúrni. Kulturális előzményeket tekintve igen csak távol áll egymástól például a török Özil vagy Khedira, a lengyel-szláv Klose és Podolski, és az „echte” németek, a pályán mégis egy német válogatottat látunk, megerősítve minden, a német csapatokkal kapcsolatos sztereotípiánkat.

Lehetne sorolni a példákat, azonban egy dolog egyre inkább bizonyossá vált. Nevezetesen, a sport világát sem kerülhet-e el a globalizálódás folyamata, és egyre nagyobb kihívást jelent a sportvezetők, edzők és sportolók számára az eltérő

kulturális szokásokból eredő problémák „kezelése”. Az előadás célja egyrészt a tudományos mértékkel nézve viszonylag új, kulturális sportpszichológia bemutatása. A természetesen magyar gyökerekkel is bíró nemzetkarakterológia (lásd Rónay, 1847, Szekfü, 1939) először magát a nemzetet, a nyers valóságot próbálta megragadni (Hunyady, 1997, 2005), igen erősen a korábbi sztereotípiákra építve. Később ebből kiindulva a nemzetjellemezések során igyekeztek figyelembe venni a személyiséget, és a kulturális jellemzőket egyaránt (Peabody, 1985).

A kulturális sportpszichológia (Schinke, Hanrahan, 2009) a kulturális „tanulmányok” és az alkalmazott sportpszichológia ötvözésével keresi a választ és a megoldásokat napjaink sportjának ilyen irányú kihívásaira. A különböző kultúrából érkező eltérő értékeket, szokásokat, hiedelmeket tartanak fontosnak, követnek, másként gondolkodnak a világról. Ahhoz, hogy egy csapat sikeresen, koherensen, jó klímával működjön, az edzőknek, de még a játékosoknak is, ismerniük, tiszteletben kell tartaniuk ezt.

És hogy ne csak az elmélettel ismerkedjünk meg, bemutatásra kerül egy vizsgálat is. A szerb-magyar összehasonlító elemzés egy nagyobb kutatás első lépése. Arra voltunk kíváncsiak, miként vélekednek egymásról és önmagukról a vizsgálatban részt vevő szerb és magyar sportolók. Az eredmények talán arra is választ adhatnak miért oly keresettek és (többnyire) sikeresek a mi sportkultúránkban (is) a szerb sportolók. Különbözők vagyunk, vagy Méré után szabadon mégis: mindenki másképp egyforma?

Kulcsszavak: nemzetkarakterológia, sztereotípiakutatás, kultúra, kulturális sportpszichológia

AZ ISKOLAI ÚSZÁSOKTATÁS LEHETŐSÉGEI
HÓDMEZŐVÁSÁRHELYEN A MINDENNAPOS
TESTNEVELÉS TÜKRÉBEN

Bán Sándor, Balogh László, Domokos Mihály

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

Email: sandorban2@yahoo.com

Bevezetés

Az országban egyedülálló módon szervezték meg a mindennapos testnevelés rendszerét, melyben jelentős szerepet kapott az úszásoktatás. Hódmezővásárhelyen 2003 óta, egy, a középpontba helyező, esélyteremtő fejlesztési program keretében indult a mindennapos testnevelés, és ezen belül az úszásoktatás a város és vonzáskörzetének tanulói számára.

Módszerek

Tanulmányunkban azt vizsgáltuk, hogy miként valósult meg a gyakorlatban az egyik legjobb uszodai lehetőségekkel rendelkező városban az úszásoktatás? Van elegendő szakképzett úszásoktató? Hogyan viszonyulnak a tanulók a program végrehajtásához? Hogyan segíti az úszásoktatást a városvezetés? Milyen pedagógiai, pszichológiai, módszertani problémákkal találkozunk?

Melyek azok a pontok, amelyek gyengeséget jelentenek a kivitelezésben? Hogyan lehet ezeket kiküszöbölni?

Mi a „kimeneti” haszna a programnak?

Eredmények

A „Vásárhelyi modell” tanulságai biztatást jelenthetnek a jövőért felelősen gondolkodó oktatószervezők számára. El kell gondolkodnia a hazánk alakításáért felelős szerveknek, amelyek sokat tehetnek azért, hogy a „hódmezővásárhelyi modell” követendőnek ítélt elemei, más térségekben is adaptálhatók legyenek. A program elindítása nagyon hasznos, a hibáival együtt is követésre ajánlható.

Kulcsszavak: önkormányzat, testi nevelés, szakképzett úszásoktatók, hatékonyság, fejlődési lehetőség,

A 2007-ES SPORTSTRATÉGIA 2011-ES MÓDOSÍTÁSÁBAN FELLEMLHETŐ SPORT EURÓPAI DIMENZIÓK VIZSGÁLATA

Baráth Kinga, Farkas Judit

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: kinga.barath@hotmail.com

Bevezetés

Az Európai Unió 2011 májusában adta ki Sport Munkatervét, 2011-2013 közötti évekre. A munkatervet több fontos hivatalos dokumentum előzte meg (Fehér Könyv, Lisszaboni Szerződés), amelyek iránymutatást adhatnak a magyar sport fejlesztését célzó sporttörvény és a nemzeti sportstratégia módosításához készült munkaanyagokhoz, hogy a dokumentumokban taglalt legfontosabb elemek már beépítésre kerüljenek a magyar anyagokba. A Magyar Kormány 2011 decemberében elfogadta a Sporttörvény módosítását.

Módszerek

Vizsgálatunk során az alábbi két kérdésre keressük a választ:

A 2007-es Sportstratégia módosításakor figyelembe vették-e az Európai Unió Sport Munkatervét?

Az európai uniós munkaanyag bizonyos elemei beépítésre kerültek-e a magyar anyagba, található-e átfedés a két dokumentum között, s amennyiben nincs átfedés, miért lehetséges ez?

Kutatásunkban megvizsgáltuk, hogy a magyar sport állami irányítása mennyire követte az új európai uniós struktúrát, melyhez dokumentumelemzést alkalmaztunk. A vizsgált dokumentumok a Sportra vonatkozó uniós munkaterv és a XXI. Nemzeti Sportstratégiáról szóló 65/2007. (VI.27) OGY határozat módosítása. Megállapítjuk, mely pontokon egyezik a két dokumentum a következő három kérdéskört követve, amelyek általános kiindulási pontot jelenthetnek a jövőbeli európai uniós együttműködés számára: A) A sport társadalmi szerepe; B) A sport gazdasági dimenziója; C) A sport szervezése. Elemzésünk végeredménye megmutatja, melyek azok a területek, amelyek egyeznek a két dokumentumban, vagy esetleg hiányoznak a Sportstratégia módosításához készült dokumentumból.

Eredmények

Az elemzés eredménye, hogy mind a három nagyobb kérdéskörből csupán néhány elem került beépítésre a Sportstratégia módosításához készült munkaanyagba. Rámutatunk arra, hogy például az EU-ban az egyik legjobban támogatott kérdést, a társadalmi befogadást a magyar anyag nem tartalmazza, nem tárgyalja. Noha jogi kötelezettség nincs a kérdéskörök azonnali beépítésére a nemzeti szintű dokumentumokba, vizsgálataink alapján javasoljuk a késlekedés nélküli hazai befogadást, mivel minden tagállam képviselője, így a magyar is elfogadta az Európai Unió Tanácsához beterjesztett javaslatot.

Összefoglalás

2014-től az EU költségvetése már külön sorban tartalmazza a sportra (a sport európai dimenzióira) szánt támogatást, aminek magyarországi befogadására azzal tudunk felkészülni, ha a magyar joganyagokban is alkalmazzuk a fenti témákat. Ebből legnagyobb haszna pedig a sportszervezeteknek volna (pályázati rendszeren keresztül), a vizsgált területek fejlesztésére különböző finanszírozásokból lehetne részesülni.

Kulcsszavak: EU Sport Munkaterv, Sportstratégia, EU támogatás

ÉLETMÓD ÉS EGÉSZSÉG

Bárdos György, Ábrahám Júlia

Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Pedagógiai és Pszichológiai Kar,

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: bardosgy@ludens.elte.hu

Bevezetés

Életmód és egészség természetesen együttjáró fogalmak, mégsem igazán kapcsolódnak össze a mindennapi élet realizálásának szintjén. Az előadásban azt vizsgáljuk, hogyan szervezhető egységgé életmód és egészség, és mit kellene tenni ahhoz, hogy ez napi gyakorlati váljon.

Módszerek

Számos betegségről, különösen a pszichoszomatikus körképekről derült ki az utóbbi 20-30 évben, hogy több tényező is közrejátszik a keletkezésükben. Egy nagyléptékű amerikai vizsgálat nyomán ezeket kockázati tényezőkné (rizikó faktoroknak) nevezték el. A kockázati tényezők az életmód olyan elemei, amelyek jelenléte megnöveli a betegség kialakulásának valószínűségét. Minél több ilyen van jelen, annál valószínűbb a megbetegedés kialakulása. Az egyes tényezők nem egyforma erősségűek, vannak enyhébbek és vannak súlyosabbak is, hatásuk pedig nem egyszerűen összeadódik, hanem erősítik egymást. Ilyen tényezőnek bizonyult a hipertónia, a zsírdús táplálkozás, a koleszterin anyagcsere zavara, a kövérség, a mozgásszegény életmód, a túlzott alkoholfogyasztás, a dohányzás, az A-típusú viselkedés.

Eredmények

Az ezt követő évtizedekben kiderült az is, hogy a kockázati tényezők megszüntetése vagy enyhítése jelentősen csökkenti a megbetegedések számát és súlyosságát, ami egészségügyi, társadalmi és gazdasági haszonnal is jár. Fontos tehát, hogy az életmód alakításával mind társadalmi, mind egyéni szinten többet foglalkozunk. Bár szokás erre gyakran hivatkozni, az életmód társadalmi szintű megközelítése nem csak pénz kérdése, sokkal inkább hiányzik egy egységes, tudományosan is megalapozott, komplex életmód-elmélet, és az erre épülő életmód-stratégia. Ugyanakkor fontos lenne hangsúlyozni azt is, hogy az életmód alakítása – csakúgy, mint az egészség védelme – az egyén feladata is, akit azonban ebben segíteni is kell(ene). Különösen fontosnak tűnik a táplálkozás, a mozgási aktivitás, illetve az egészség-magartartás, mint kiemelt életmód elemek alaposabb elemzése, de figyelmet érdemelne az egyéni higiénia és testápolás is.

Összefoglalás

Összességében tehát úgy tűnik, az egészségvédelem és egészségmegőrzés kulcsa egy összetársadalmi szinten koordinált, de egyénre is orientált életmód-konceptió és -stratégia kimunkálása lehet.

Kulcsszavak: életmód, egészség, kockázati tényezők, stratégia

A VÍZITURIZMUS MEGJELENÉSE ÉS JELENLEGI HELYZETE A FELSŐ-RÁBA VIDÉK IDEGENFORGALMÁBAN

Barna György, Györi Ferenc, Kiss Gábor

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző

Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: barnagyorgy@gmail.com

Bevezetés

A Rába vitathatatlan vonzereje immár több mint száz éve hívja a sport- és rekreációs céllal kikapcsolódni vágyó, természet szerető evezős vízituristákat. A legnépszerűbb desztináció ezen belül a folyó Szentgotthárd-Sárvár közötti szakasza. Hogyan alakult ki és fejlődött mindez? Milyen kölcsönhatásokat, változásokat és fejlesztéseket indukált a víziturisztikai ágazat megjelenése és jelenléte? Milyen jelenségek-

nek, törekvéseknek, szervezeteknek és összefogásoknak köszönhetőek ezek a változások?

Módszerek

A rábai víziturizmus történeti szakirodalmának feldolgozásán túl meghatározásra kerülnek a legfontosabb definíciók (ökoturizmus, rekreációs-turizmus, sportturizmus, víziturista) annak érdekében, hogy a kutatás elhelyezhető legyen az ökoturizmus, a rekreációs-turizmus és a sportturizmus metszetében. A kutatáshoz az 1998 óta a területen gyűjtött adatok, tapasztalatok és fényképek felhasználásán túl, az ágazat szereplőivel készült interjúk feldolgozása, a vonatkozó sajtó elemzése és a terület turizmusának, létesítményeinek fejlesztéséről szóló dokumentációk szolgáltattak alapot.

Eredmények

A téma vertikális vizsgálata során megállapítást nyert, hogy jelentős, időről-időre megújuló turisztikai attrakcióról van szó, mely a szezonális jelleg ellenére érdemesnek találtatott jelentős turisztikai célú beruházások elhelyezésére. A fejlesztés jelenleg is folyik (nyertes NYDOP pályázat megvalósítása, magán beruházások), holott az országos tendencia részeként a vízitúrázók száma a kétezres évek közepe óta folyamatosan csökken. A szektorban jelen lévő civil összefogások munkája, a turisztikai marketing trendek (fenntartható turizmus, ökoturizmus), a kapcsolt programok és létesítmények ezt próbálják fékezni.

Összefoglalás

A vizsgált terület adottságai alátámasztják a víziturizmus jelenlétének létjogosultságát, a támadt igényeket legtöbb esetben korszerűen kielégítik. Ennek ellenére a vízitúristák száma csökken. A természeti környezet és a vízitúrázók jó gyakorlatok megővését célul kitűző szereplőknek és a turizmus állami irányításának összefogása szükséges a jövőben ahhoz, hogy fennmaradjon és fejlődhesen a természetjárás eme formája anélkül, hogy kártékony hatásait érvényesítő tömegturizmussá alakulna, elveszítve a már így is károkat szenvedett arcukat.

Kulcsszavak: ökoturizmus, víziturizmus, rekreáció, Rába

ÉLSPORTOLÓ ÉS NEM SPORTOLÓ NŐK SZEMÉLYISÉGJEGYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA

AZ EYSENCK-FÉLE HJEPQ-, HEIVEQ-KÉRDŐÍV EREDMÉNYEINEK TÜKRÉBEN
Batta Klára, Vajda Ildikó, Máté János, Hegedűs Ferenc,
Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
E-mail: battakl@gmail.com

Bevezetés

Mindig izgalmas kérdés, hogy az intenzív sporttevékenység milyen módon hat a sportoló egyén személyiségének fejlődésére. A mai tizenévesek olyan értékviszályban élnek, melynek alapja a fogyasztói kultúra, az értékek devalválódása és relativizálódása. Ezért is nagyon fontos vizsgálni, hogy az élsportnak milyen maradandó következményei vannak a sportoló személyiségjegyeinek változásában, formálódásában.

Módszerek

Az Eysenck-féle HJEPQ-, HEIVEQ-kérdőív a következő személyiségjegyeket teszi mérhetővé: pszichoticizmus/szociálisizáció (P), extroverzió/introverzió (E), neuroticizmus (N), hazugság skála/szociális konformitás (L), impulzivitás (I), kockázatvállalás (K), empátia (E). A vizsgálat során összesen 300 élsportoló nő (51 fő labdarúgó, 92 fő kosárlabdázó, 35 fő tornász, 39 fő kézilabdás, 52 fő röplabdás, 31 fő aerobikos, átlagéletkoruk: 21,38 év, sportéletkoruk átlaga: 13,1 év) kérdőíves vizsgálati eredményeit hasonlítottuk össze 183 fő nem sportoló nővel, akik átlagéletkora: 20,93 év volt. Az adatfeldolgozás SPSS statisztikai programmal történt. A

non paraméteres test – One sample Kolmogorov-Smirnov test alapján a minta normál eloszlású volt. Az adatok összehasonlítására variancia analízis: One way ANOVA statisztikai módszert alkalmaztuk. Az összefüggések feltárására Pearson-féle korrelációs statisztikai számítás is végeztünk. Szignifikancia szint: $p < 0,05$ volt.

Eredmények

Az összehasonlító statisztikai számítások eredményeként a 7 itemből 6 esetben szignifikáns a különbség a két csoport között. A pszichoticizmus, az extroverzió és az empátia igen erős (.001), míg a szociális konformitás, a kockázatvállalás és az impulzivitás szignifikáns különbséget mutatott (.01). Az átlagok tükrében megállapíthatjuk, hogy az élsportoló hölgyek egocentrikusabbak, extrovertáltabbak, kevésbé empátikusak, impulzívabbak, kockázatvállalóbbak, mint a nem sportoló nők. A korrelációs számítások összefüggést mutattak az egoistább, dominanciára törekvőbb és a kevésbé empátikus, impulzívabb és az alacsonyabb szociális konformitás között.

Összefoglalás

Az eredmények tükrében megállapíthatjuk, hogy az élsport erősíti az egyén egocentrikusságát, dominanciára törekvését, amire a sport magas szinten üzéséhez egy bizonyos szintig szükség van. Szerencsés, ha egy edző tisztában van ezzel a jelenséggel, mivel, ehhez még kapcsolódik egy fokozottabb impulzivitás, alacsonyabb empátikuság és kevésbé akarnak megfelelni a társadalom elvárásainak. Az egyéni-, illetve a csapatsportágak esetében az eredményességet is befolyásolhatja, ha az edző a nevelési stratégiájának kialakítása során a negatív hatások csökkentésére törekszik.

Kulcsszavak: személyiségjegyek, pszichoticizmus, hatékony nevelési stratégiák

SZOKNYA A RINGBEN,
AVAGY NŐIESSÉG A FÉRFIAS SPORTOKBAN?

Béki Pirok

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: beki@tf.hu

Bevezetés

Metheny 1965-ben megjelent tanulmánya szerint a nők által üzött sportágak társadalmi elfogadottságukat tekintve három csoportba oszthatók. A két szélső kategóriába a férfias és ezért kevésbé elfogadott, illetve a nőies, éppen ezért a hölgyek számára ajánlott sportok tartoznak. A középső csoportba sorolható az összes többi sportág. Az elmélet megfogalmazása óta közel fél évszázad telt el, a nők pedig ez alatt egyre nagyobb számban kezdték el űzni a hagyományosan férfiasnak tartott mozgásformákat. Megjelentek az olyan, korábban „egyneműnek” elfogadott labdajátékokban, mint a labdarúgás, vagy a vízilabda, emellett ma már jégkorongoznak, kenuznak, illetve számtalan küzdősportban versenyeznek. Vajon hogyan alakult ennek hatására a különböző típusú sportágakban szereplő nők társadalmi elfogadottsága és miképpen vélekednek erről maguk a sportolónők?

Az előadás célja, hogy bemutassa az egyik hagyományosan legférfiasabbnak tartott sportág, az ökölvívás női szakágának jelenlegi helyzetét, valamint képviselőinek saját sportágukról alkotott véleményét.

Módszerek

Az adatgyűjtés során félstrukturált mélyinterjúkat készítettünk a magyar női ökölvívó-válogatott tagjaival (N=15).

Eredmények

Az ökölvívó nők egyöntetűen nehezebbnek ítélik meg nemcsak a saját, hanem a hagyományosan férfias sportágban szereplő társaik helyzetét a nőies sportágakban versenyző-

kénél. Nemcsak szakáguk anyagi és erkölcsi támogatását, hanem a média figyelmét is keveslik. A női ökölvívást űző lányok saját sportjukat egyáltalán nem tekintik durvábbnak a többi küzdősportnál, de valóban maguk is férfias sportnak tartják, mely magabiztosabbá, határozottabbá teszi őket. Véleményük szerint a társadalmi elfogadottság mértékét jól jelzi, hogy a kívülállók sokszor értetlenül állnak sportágválasztásuk előtt. Az interjúalanyok arról számoltak be, hogy szülei korábban ellenezték a bokszot, sőt később különböző indokokkal tiltották őket ettől a sportágtól. Különösen azért is, mert korábban mindannyian nőiesebb mozgásformákat űztek.

Az ökölvívónők többsége nem tartja magát férfiasnak, a civil életben megjelenésüket, szerepeiket tekintve igyekeznek nőiesek maradni. Nem értenek egyet viszont a Nemzetközi Ökölvívó Szövetség azon elképzelésével, mely szerint a bokszoló nőknek a jövőben kötelező lenne szoknyát viselni a mérkőzések alkalmával, még akkor sem, ha ezzel esetleg a média sportág iránt érdeklődését lehetne fokozni.

Összefoglalás

A női ökölvívás három súlycsoportban mutatkozik be a 2012-es nyári olimpiai játékokon. Remek lehetőség lehet ez a szakág népszerűsítésére és arra, hogy a sportág képviselői a jövőben nagyobb társadalmi és sportszakmai elismerésben részesüljenek. De vajon elindul-e most már igazán a női ökölvívás ebbe az irányba?

Kulcsszavak: női ökölvívás, nemi sztereotípiák, feminitás, maskulinitás

AZ EGÉSZSÉG ÉS AZ AKTÍV SZABADIDŐ ELTÖLTÉS ÖSSZEKAPCSOLÓDÁSA – EGY NEMZETKÖZI KONFERENCIA TARTALMI MŰHELYMUNKÁJA

Benkő Zsuzsanna, Tarkó Klára

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet, Szeged

E-mail: benko@jgygpk.u-szeged.hu, tarko@jgygpk.u-szeged.hu

Bevezetés

Az egyéni és a társadalmi dimenziókat egyaránt magába foglaló holisztikus egészség szemlélet és az aktív szabadidő eltöltés kölcsönös kapcsolata számtalan formában megragadható. Az élethosszig tartó tanulás, az örömszerzés, a társadalmi integráltság, a kreativitás, a kulturális hagyományok, a spiritualizmus, az életmód minden eleme e két fogalom szolgálatába állítható. A testi és lelki egészség állapota hatással van az egyén aktív szabadidő eltöltési szokására, de ennek fordítottja is igaz, a szabadidő eltöltés mikéntje, intenzitása, különböző értékek, szokások, ismeretek hatások alapján történő megválasztása, mint az egészség egyik fontos eleme, befolyásolhatja az egyén egészségét. A két terület egymásra gyakorolt hatásának vizsgálata a hazai és nemzetközi életmódszociológiai kutatások fontos részét képezi, a hasznosítható eredmények feltárása és terjesztése a kutatók társadalmi felelőssége.

Módszerek

A Nemzetközi Szociológiai Társaság Aktív Szabadidő Eltöltés Kutatóbizottsága felkérésére az Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karának Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézete egy éves multidiszciplináris (szociológusok, pszichológusok, sporttudományi szakemberek, hittudományi szakemberek, művészek képviselői, egészségfejlesztők) műhelymunka keretében dolgozta ki a nemzetközi konferencia koncepcióját és a javasolt szekciók leírásait.

Eredmény

A 2013. szeptember 18.-20. között Szegeden megrendezett nemzetközi konferencia a „Holistikus aktív szabadidő

eltöltés és egészség” címet kapta és célja e két terület minden lehetséges vetületének elméleti és gyakorlati összekapcsolása. A műhelymunka eredményeként 11 szekcióleírás született meg, mely szekciókban a tapasztalt, nagy gyakorlattal rendelkező kutatók mellett a fiatal, pályakezdő kutatók számára is lehetőséget biztosítottunk.

Összefoglalás

A jelen előadás e műhelymunka tartalmi elemeit kívánja bemutatni, és egyúttal felkelteti a jelenlévő szakemberek érdeklődését a téma iránt.

Kulcsszavak: aktív szabadidő eltöltés, egészség, nemzetközi konferencia, multidiszciplináris műhelymunka

ELÜLSŐ KERESZTSZALAG-REKONSTRUKCIÓ 50 ÉV FELETTI BETEGEKEN

Berkes István¹, Béres György², Erdélyi, Gábor²

¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

²Kastélypark Klinika, Tata

Cél

Artroszkópos elülső keresztszalag-rekonstrukció eredményeinek összehasonlítása 30 fő 50 év feletti és 30 fő 30 év-nél fiatalabb beteg minimum 24 hónapos utánvizsgálata alapján.

Módszerek

A térdek stabilitása Lachman-teszttel, pivot shift-teszttel és KT-1000 arthrometerrel, klinikai funkciója és a betegek aktivitási szintje az IKDC-2000 térd formátum és Lysholm ponttáblázat kiértékelése alapján került megítélésre.

Eredmények

A műtét után 2 évvel mindkét csoport értékei jelentős javulást mutattak a műtét előtti állapothoz viszonyítva. A két csoport között nem mutatkozott szignifikáns különbség.

Következtetések

Jelen vizsgálatban az artroszkópos LCA-rekonstrukció kedvező eredményeket mutatott mind az 50 év feletti, mind a 30 év alatti betegeknél. Elülső keresztszalag-hiány esetén a műtét javallat felállítására szempontjából a beteg fiziológiai kora, térdének vizsgálatkori állapota, jövőbeni igényei és aktivitási szintje sokkal fontosabb, mint a kronológiai életkor. Körültekintő beteg kiválasztás után az 50 év feletti elülső keresztszalag-rekonstrukciója megfelelő, begyakorlott műtét technikával biztonsággal és eredményesen elvégezhető.

Kulcsszavak: elülső keresztszalag, sérülés, rekonstrukció, sport

A VALÓS- ÉS A VIDEÓ-SPORTOLÁS PSZICHÉS HATÁSÁNAK ÖSSZEKAPCSOLÓDÁSA

**Berkes Tímea¹, Szabó Attila^{1,2}, Ábrahám Júlia¹,
Velencei Attila², Czákó Bence¹**

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

²Nemzeti Sport Intézet, Budapest

E-mail: aszelte@gmail.com

Bevezetés

A mai fiatalság a technológiai kor által kialakított perceptuális ingergazdag világban tölti életének nagy részét, amely a fizikai aktivitás és sportolási élmény rovására mehet. Sokan a számítógépen, videó konzolon, vagy akár a mobiltelefonon elérhető sport-játékokat részesítik előnyben a valós, teljes testmozgást igénylő sportolással szemben. Annak ellenére, hogy élettanilag a videó-sport nem hasonlítható a valós

sportoláshoz, feltételezhető, hogy annak pszichés hatása hasonló, vagy akár erőteljesebb is lehet a "hagyományos" testmozgásból származó pszichológiai javulásnál.

Módszerek

A jelen ismételt méréses tanulmányban a pozitív és negatív affektivitást, valamint az állapot szorongást vizsgáltuk meg. A vizsgálatban résztvevő 16 fiatal (19-24 év) 2-2 kérdőívet töltött ki, előbb a 20 perces valós asztalitenisz és egy hasonló időtartamú videó-asztalitenisz játék előtt, majd a játékok után, mindezt felváltott sorrendben.

Eredmények

Az adatokat többváltozós ismételt méréses varianciaanalízissel vizsgáltuk meg. Az aránylag alacsony mintaszám részleges kompenzálása miatt (Cohen, 1992) a többváltozós vizsgálatok szignifikancia szintjét $p < .10$, míg az egyváltozós varianciaanalízis eredményeit $p < .05$ értéknél nyilvánítottuk nem-véletlenszerűnek. A többváltozós analízis által kimutatott idő x kondíció kölcsönhatás ($p < .06$) annak volt tulajdonítható, hogy a pozitív affektivitás a valós sport hatására megnőtt, miközben a videójáték után nem változott ($p < .02$) és az állapot szorongás csökkent ($p < .03$) a hagyományos játék után, viszont ismét nem változott a videójáték után. Az átlag negatív affektivitás ugyancsak csökkent a valós játék után, miközben változatlan maradt a videójáték után, viszont a változás mértéke nem érte el a statisztikai szignifikancia küszöbét.

Összefoglalás

Az eredmények arra utalnak, hogy a videójátékok – és köztük a technológiai sportjátékok – növekvő népszerűsége (Bers, 2010) nem vezethető vissza a vizsgálatban érintett pszichés tényezők kedvező változására. A kutatásban alkalmazott videójáték hatására nem következett be olyan kedvező pszichés állapotjavulás, mint a valós, hagyományos sportolást követően. Napjainkban a sportmozgásokat egyre életszerűbben imitáló videójátékok kerülnek a piacra. Ezeknek az új generációs játékoknak a tanulmányozása a jelen kutatástól eltérő eredményt hozhat, mert ezek a játékok már magukba foglalják a mozgást is, amely jelen tanulmány esetében megkülönböztető változó volt a valós és a videó sport között.

Kulcsszavak: affektivitás, asztalitenisz, szorongás

AZ ULTRAFUTÁS HELYE A VERSENYSPORTOK VILÁGÁBAN, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL JANISZ KUROSZ ULTRAFUTÁS DEFINÍCIÓJÁRA

Bérces Edit

Budapesti Gazdasági Főiskola Gazdálkodási Kar Zalaegerszeg, Idegen Nyelvi és Kommunikációs Intézet
E-mail: bercesec@yahoo.com

Bevezetés

A Nemzetközi Ultrafutó Szövetség (IAU) megalakulásától fogva a 100 mérföldnél hosszabb ultrafutó számok csúcseredményei egyetlen – utolérhetetlen – futó Janisz Kurosz névéhez kötődnek. Ugyanez a versenyző többoldalas kéziratában fogalmazza meg az ultrafutás definícióját. Bár meghatározása a „hivatalostól” minőségében és mennyiségében is eltér, megközelítése – szerzőjére való különös tekintettel – több szempontból követendő. Az előadás aktualitását alátámasztja az is, hogy Szeged tekinthető a modern magyar ultrafutás bölcsőjének.

Módszerek

A sportterminológiai kutatás anyaga a kéziratokon és a szakirodalmon kívül napjaink nemzetközi ultrafutó társadalmának kiemelkedő alakjaival folytatott személyes interjúkra, valamint ranglistákra és nemzetközi ultrafutó adatbázisokra támaszkodik.

Eredmények

A nemzetközi kutatás eredményeit saját grafikonokkal, képekkel, valamint az IAU adataival illusztráljuk.

Következtetések

A bemutatott adatok felhívják a figyelmet az ultrafutás rejtett értékeire ugyanúgy, mint az eddig kevésbé kiélezett versenyszámaira. Az utóbbiak figyelembe vétele meghatározó lehet a nemzeti ultrafutás fellendítésében.

Kulcsszavak: ultramaraton, ultrafutás, definíció, sportterminológia, Janisz Kurosz, Yiannis Kouros, IAU

ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLAT TFSE TORNÁSZOK HANGULATI ÁLLAPOTÁRÓL HÁROM ÉV TÁVLATÁBAN
Boldizsár Dóra¹, Lénárt Ágota¹, Soós István², Versics Anikó¹, Hamar Pál¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, UK*
E-mail: boldorka@ctromail.hu

Bevezetés

Számos hazai és nemzetközi kutatás irányult a hangulati állapot és a sport vizsgálatára, amelyekben egyrészt megállapították, hogy a stressz meghatározó előrejelző lehet (Brehm, 1999; Lane and Terry, 2000; Lane és mtsai 2004; Lloyd és mtsai 2006; Lane és mtsai 2006), másrészt a hangulati állapot összefügg a sikeres teljesítménnyel (Soós és mtsai 2007). A hangulati állapot vizsgálatára többek között a Profile of Mood States (POMS) hangulati skála alkalmazható. Ezzel a skálával Beedie, Terry és Lane kutatásaiban a hangulat teljesítményt befolyásoló jegeit vizsgálta (Beedie, Terry és Lane 2000). Vizsgálatunk célja, hogy feltárjuk a TFSE tornászainak hangulati állapotát két különböző év, egy-egy felkészülési időszakában. Hipotézisként feltételeztük, hogy a 2007-es felmérésben résztvevő tornászok hangulati állapota pozitívabb képet mutat, mint a 2010-es. Feltételezésünk szerint a nők hangulati állapotában kevésbé jelenik meg a feszültség és a depresszió.

Módszerek

Kutatásunk során 56 ($x=21,44 \pm 2,5$) tornászt mértünk fel, akik mind a TFSE Torna Szakosztályának edzésein vesznek részt, hetente háromszor. A vizsgált személyeink között 19 férfi és 37 nő volt, akik különböző sportminősítéssel rendelkeztek: jelenlegi és volt első osztályú sportolók ($n=16$), másodosztályú sportolók ($n=23$), valamint minősítés nélküliek ($n=17$). A Profile of Mood State Scale magyar verzióját első alkalommal 2007-ben, majd másodszor 2010-ben töltöttük ki egy-egy őszi felkészülési időszakban.

Eredmények

A két felmérés vizsgálatánál megállapítható, hogy az életerő faktorban a korábbi felmérésben részt vevő tornászoknak szignifikánsan magasabbak az értékei, az akkori stabil edzői háttér miatt, így az első hipotézisünket megtartottuk. A férfiak és a nők két felmérésének eredményeit lebontva, a két nem értékei között nem tapasztaltunk szignifikáns eltérést. A sportolók minősítés szerinti csoportjainak vizsgálata során kiderült, hogy a 2007-es felmérés évből a három minősítési csoport hangulati állapota egyedül a fáradtság faktorban tér el. A mintához képest a másodosztályúak értek el szignifikánsan magasabb értékeket. Ez vélhetőleg a másodosztályúak nehezebb csapatba kerülésével magyarázható, mivel nekik kevesebb előképzettséggel többet kell szakmailag fejlődniük.

Összefoglalás

Az edzéseken sok tényező befolyásolja a sportoló hangulát. Ahhoz, hogy a sportolók egységes csapatot alkothassanak, eredményesen működhessenek együtt, szükséges

megismerni az egyéni, sporthoz fűződő hangulati állapotukat. A hangulati állapot fontos meghatározója lehet az egyénre szabott terhelés megállapításában és a verseny előtti formaidőzítésben.

Kulcsszavak: POMS, TFSE tornászok, hangulati állapot

LEGITIM DROGHASZNÁLAT ELTERJEDTSÉGÉNEK VIZSGÁLATA KÖZÉPISKOLÁS SPORTOLÓK KÖRÉBEN

Bollók Sándor¹, Takács Johanna²

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Budapest*

E-mail: bollok.sandor@gmail.com

Bevezetés

A fiatalkori káros szenvedélyek megelőzésében szerepet játszhat a sport. A sportolás és a szerhasználat kapcsolatában fontos kérdés, hogy maga a sport, mint tevékenység mennyire integrálja az egyént a társadalomba. Ennek következtében is állíthatjuk, hogy a sportolás és a kedvezőbb életmód összefüggése nem mindig egyértelmű. A sport védő hatása kizárólag az aktív tevékenység idejére és körülményeire korlátozódik; erőteljesebben tart vissza a rendszeres fogyasztási szokások kialakulásától, de csak annyiban véd a szerektől, amennyiben ez sport-relevanciával lehetséges és fontos. A sport a maga komplexitásában véd; nem maga a fizikai aktivitás, hanem a sport egész kulturális, szervezeti, intézményi rendszere nyújthat protektívást.

Módszerek

A vizsgálatban 600 fő, 347 fiú (57.8%) és 253 lány (42.2%) vett részt; átlag életkoruk 17,773 (szórás: 0,7591). A szerhasználattal kapcsolatos változók (legális szerek: dohányzás és alkoholfogyasztás) esetében a sportolási szokásokat vizsgáltuk: a fiatalok 51,7% (310 fő) nem sportol rendszeresen, 21,2% (127 fő) 1-5 éve és 27,2% (163 fő) 6-15 éve folytat rendszeres testedzést. A minta keresztmetszeti vizsgálatát önkitöltő kérdőívek (zárt kérdések) segítségével végeztük. Az adatfeldolgozás során SPSS 15.0 statisztikai programot használtunk.

Eredmények

A fiatalok 57,5%-a nem dohányzik; 42,5%-a igen, és ebből 28,8% a rendszeresen dohányzók aránya. 211 fő (35,17%) 1-5 éve, míg 47 fő (7,83%) több mint 5 éve dohányzik. A fiatalok 86,3%-a főként alkalmanként, vagy pedig rendszeresen fogyaszt alkoholt. 10-16 éves kora között a vizsgált fiataloknak már 73,17%-a fogyasztott először tudatosan szeszes italt. A sportolók és a nem sportolók között nem találtunk szignifikáns különbséget a cigaretta- és/vagy alkoholfogyasztásban, illetve annak kezdetében.

Összefoglalás

A sport dohányzásra vonatkozó protektivitásának hátterében állhat, hogy a cigaretta fogyasztása olyan közvetlen károsító hatást gyakorol különösen a légzési és keringési rendszerre, amely közvetlenül befolyásolja a sportoló teljesítőképességét. Az alkohol esetében eredményeink megfelelnek a korábbi kutatásoknak, melyek pozitív kapcsolatot találtak a sportban való részvétel és az alkoholfogyasztás között, valamint ezt a kapcsolatot a sportaktivitás szintje nem befolyásolta. A sportolók alkoholfogyasztását kevésbé ítéli el a társadalom, ezt mutatja számos bajnoki versenyrendszer, ahol a fő támogatók ismert szeszesitalgyártók.

A vizsgálatunk egyik hiányossága lehet az él- és versenysportolók jobb, pontosabb elkülönítése a rendszeresen, szervezeten sportolóktól. Bár a testedzés mennyisége lehet azonos, más a motivációs háttér, a sportolás pszichoszociális háttere, a környezet, amely alapvetően befolyásol-

hatja a deviáns viselkedésre, a szerhasználatra való fogékonyságot.

Kulcsszavak: legitim droghasználat, sportolási szokások, prevenció

BOLDOGSÁG ÓRA AZ ISKOLÁBAN (EGÉSZSÉGFEJLESZTŐ FIZIKAI AKTIVITÁS)

Borkovits Margit

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

E-mail: borkovitsm@yahoo.com

Bevezetés

A harmonikus és egészséges fejlődés kialakításában számos dolog mellett nagyon fontos szerepet tölt be a mozgás. Ahogy fejlődik és változik a gyermek az évek során, úgy alakul át a mozgáshoz való attitűdje és sportolási szokása is. „Nem éri el a testnevelést szeretők aránya az 50%-ot (48-41%). Közél azonos arányban vannak a semlegesek (34-41%) illetve azok, akik nem szeretik (18-17%)” (Rétsági, Ács, 2010. 13. o.). A programunk elkészítéséhez, a Wellington College adta a mintát. Boldogság órájának célja, hogy tanulói megőrizték fizikai és lelki egészségüket, megbirkózzanak rossz érzéseikkel. A kurzusokat Baylis, (2005) állította össze.

Módszerek

A kutatás az iskolára alapozott, önkitöltéses kérdőívek segítségével, anonim módon történt. Az adatfelvételbe bevont célcsoportok 11,5-15,5 éves átlagéletkorú tanulók.

A vizsgálat kérdései: táplálkozás, testkép, fizikai aktivitás, fizikailag passzív tevékenységek, tanulásra fordított idő, család szabadidő eltöltése, énkép. A fizikai állapot felmérését Andrásné, (1997) által előírt feladatsor alapján végeztük el.

Eredmények

A vizsgált minta, (281 fő) a délutáni foglalkozásra járó tanulók, a kontrollcsoport, négy iskola felső tagozatos diákjai. Kérdéseink megválaszolásához khi-négyzet tesztet, Fisher-féle egzakt tesztet, *t*-tesztet, Pearson-féle korrelációt, valamint általános lineáris modellt alkalmaztunk. Az elemzéshez az SPSS statisztikai programot használtuk. Az általunk vizsgált iskolákban jelentősen kevesebb szülő engedheti meg magának a magyarországi átlaghoz képest (Szabó és Bauer, 2008), hogy gyermekét különóra járassa. A diákok 45%-a részt vesz diáksportköri foglalkozáson. A családdal együtt azonban csak átlagosan havonta egyszer-kétszer sportol, kirándul vagy végez kerti munkát.

Összegzés

A kompetencia alapú oktatás lehetővé teszi a gyermekek számára egyes témák (étkezés, sportolás) részletesebb és sokoldalú megközelítését. Kooperatív és tevékenységközpontú módszerek alkalmazásával a gyermekek saját maguk tevékenykedhetnek a feldolgozásban, és társaikkal közösen tapasztalhatnak meg és fedezhetnek fel új utakat. Az általunk kidolgozásra került és tesztelt „boldogság óra” időszzerű és aktuális, hiszen a kontrollcsoport 57,6%-a szorong családi problémák miatt, 42,4%-a az iskolai követelmény miatt. Az idegesség hatására a diákok 62,7%-a nassol, és 37,3% étvágytalan. A délutáni boldogság órán (életkompetencia) résztvevő tanulók adatai szignifikáns eltérést mutatnak.

Kulcsszavak: boldogság, fizikai aktivitás, egészségnevelés

HuNPASS 2.0 – A KUTATÁS MÁSODIK ADATFELVÉTELI EREDMÉNYEINEK BEMUTATÁSA

Boronyai Zoltán¹, Csányi Tamás²

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest,

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

E-mail.: boronyai@zoltan@gmail.com

Bevezetés

A magyar iskoláskorú fiatalok fizikai aktivitási szintjét, mozgással és testneveléssel kapcsolatos attitűdjeit 2010-ben a HuNPASS kutatás keretein belül 3622 fő 13-18 éves diák bevonásával vizsgáltuk. A második adatfelvétel (HuNPASS 2.0.) főbb mutatói, változói korrelációt mutatnak az első adatfelvételi értékekkel.

Módszerek

A HuNPASS kutatásokban (Hungarian National Physical Activity School Survey) hét napos visszaemlékezéses módszerrel vizsgáltuk meg a 13-19 éves iskolások fizikai aktivitási szintjét (MVPA- közepes és nagy intenzitású aktivitások perc/hét-ben kifejezve), szokásrendszerét és inaktivitási jellemzőit. Adatokat gyűjtöttünk az intézmények fizikai aktivitást támogató pedagógiai környezetéről, ezen belül az iskolai testnevelésórak tanulói megítéléséről.

A HuNPASS 2.0 kutatásba 29 iskola csatlakozott 6 magyarországi régióból. Összesen 4450 kitöltött INTERNET alapú kérdőívet kaptunk meg, amelyből az adattisztítás után a minta elemszáma N=3934. (A HuNPASS elemszámával együtt N=6956.) Az individuális eredményeken túl szerepel az az Intézményértékelési Modell, amely lehetőséget teremtett a résztvevő iskolák mozgásos tevékenységrendszerének tanulói minősítésére.

Eredmények

Az átlagos fizikai aktivitási szint viszonylag kedvező értéket mutat (1064 perc/hét), ugyanakkor az életkor előrehaladtával folyamatosan csökken (7-8. osztályosok 1100 perc/hét, 9-10. o. 1059 perc/hét, 11-12. o. 1033 perc/hét). Az inaktív tevékenységek közül a képernyő előtt töltött idő átlagos értéke napi 3 óra, ami megfelel a korábbi szakirodalmi adatoknak (Németh, 2007).

A HuNPASS 2.0 kutatás egyik fontos eredménye, hogy a diákok 90,85%-a egyetért azzal a kijelentéssel, mely szerint az iskoláknak biztosítani kellene a mindennapos testmozgás lehetőségét, ugyanakkor a mindennapos testnevelést 61,85%-uk jelölte meg igényként. Érdekes, hogy ugyanakkor a tanulók 55,4%-a (!) lecsérelné a mostani testnevelés óráját valamilyen más jellegű, de mozgásos tanórára. Ezekkel a számokkal szoros összefüggést mutatnak azok a módszertani kérdésekre adott válaszok, amik a HuNPASS 2.0 kutatás újonságát jelentették.

A kutatásban részt vett iskolák esetében a diákok átlagosan 85%-a gondolta úgy, hogy a Fizikai Aktivitás Fokozó Feltételrendszer (FFF) megfelelő az iskolájukban, ám az FGVM, azaz a Fizikai Aktivitás Gyakorlati Mutatója átlagosan 51,53%-os, ami jelentős kihasználatlanságot mutat. Az iskolai mozgásos aktivitás magasabb szintjét feltételező mutatók, a TFAM 78%-os, és a FEIM 53,32%-os eredménye esetén látható átlagosan 15%-os különbség tisztán mutatja az intézmények közötti jelentős különbségeket.

Összefoglalás

A HuNPASS 2.0 kutatás alapján, különösen a módszertani kérdések és azok számszerűen kimutatható adatainak tükrében kijelenthető, hogy a HuNPASS-szal azonos következtetésekre jutottunk, mely szerint szükséges a jelenlegi testnevelés oktatás tantervi, tanárképzési és módszertani megújítása.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, testnevelés

MAGYAR ÉLSPORTOLÓK ACE ÉS ACTN3 GENOTÍPUS-KOMBINÁCIÓINAK ÖSSZEFÜGGÉSE A MAXIMÁLIS OXIGÉNFELVÉTELLEL

Bosnyák Edit¹, Trájer Emese¹, Udvardy Anna¹, Protzner Anna¹, Komka, Zsolt¹, Györe István², Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Magyar Honvédség, Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság, Budapest

E-mail: bosnyaked@gmail.com

Bevezetés

Köztudott, hogy a fizikai teljesítőképesség genetikailag nagy mértékben meghatározott. Kimondottan szoros kapcsolatot mutattak ki az angiotenzin-konvertáló enzim (ACE) és az alfa-aktinin-3 enzim kódoló gén (ACTN3) polimorfizmusai és a sportolói teljesítmény között. Vizsgálatunk célja előbbi génvariánsok lehetséges kombinációinak, valamint ezek maximális oxigénfelvételhez (VO₂max) kapcsolt összefüggésének felderítése.

Módszerek

A vizsgálatban 155 magyar élsportoló vett részt (hosszú távú állóképességi, csapat-, középtávú állóképességi, küzdősportolók). A sportolóknak egy vita maxima típusú terhelésen kellett részt venniük, mely futószalagon történt teljes kifáradásig. A terhelés során több paraméter mellett a maximális oxigénfelvételt is mértük. A DNS izolálás vénás vérből történt, a genotipizálás PCR (Polymerase Chain Reaction) technológiával zajlott. Statisztikai analíziseinkhez Statistica 9.0 for Windows® programot használtunk, a szignifikancia-szintet 5%-ban határoztuk meg.

Eredmények

A sportolók mindössze 2%-a rendelkezett egyaránt ACE II és ACTN3 XX genotípusokkal, melyekhez 56,23 ml/kg/min átlagos VO₂max társult, ami a legalacsonyabb átlagértéknek bizonyult. Az ACTN3 XX genotípus fordult elő a legtrikáiban a teljes mintát tekintve. Szignifikáns különbség volt a csoportok között az átlagos VO₂max értékekben, kivétel a kajak-kenu sportolók vs. küzdősportolók esetében.

Azok a sportolók voltak képesek a legkiemelkedőbb maximális oxigénfelvételre (64,53 ml/kg/min), akik mind az ACTN3 XX, mind az ACE DD genotípussal rendelkeztek, de szignifikáns különbség nem volt a többi kombinációhoz képest. A csapatsportágak esetében az R allél előfordulása kiemelkedően gyakori volt. Az általunk mért 5 legmagasabb VO₂max értékből (átl: 80,56 ml/kg/min) 4 esetben a sportolók ACE ID genotípusa ACTN3 RR kombinációval társult.

Összefoglalás

Az ACE I allél és az állóképességi teljesítmény kapcsolata már több esetben bizonyításra került. Ismert az a tény is, hogy a magas szintű maximális oxigénfelvételi képesség nélkülözhetetlen a hosszú távú teljesítőképességhez. Ennek ellenére a legalacsonyabb VO₂max értékek az ACE II variánsal rendelkező sportolóknál voltak. Az állóképességi csoportban csupán a sportolók 8%-a birtokolta az ACE II genotípust, mely – az irodalmi adatok alapján – kedvezőbb volna. Az ACTN3 R allélnak sprint és maximális erő igényes teljesítmény esetében lehet befolyása. A csapatsportágakban a sebesség és az izomerő is igen komoly szerepet játszik: az RR genotípus és az R allél gyakorisága ebben a csoportban kimondottan domináns volt.

Kulcsszavak: ACE I/D, ACTN3 R/X, VO₂max

ELEKTRONIKUS GIMNASZTIKAI TANANYAGFEJLESZTÉS
KUTATÁSI TAPASZTALATAI EGY LONGITUDINÁLIS
VIZSGÁLAT ADATAI ALAPJÁN

Bucsy Gellértné, Katona György

*Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai
Kar, Sopron*

E-mail: bucsgellertne@bpk.nyme.hu

Bevezetés

A „Gimnasztika multimédia tananyag az óvodában” E-learning programcsomag a 2007/2008-as tanév első félévében került bevezetésre a Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Karán. A tananyag kidolgozását a HEFOP 3.3.2. pályázat tette lehetővé, továbbá az a tény, hogy a szerzőknek korábbi tapasztalataik voltak a digitális tananyagfejlesztéssel kapcsolatban. Az előadásban öt éves kutatási tapasztalatainkról számolunk be.

Módszerek

A kutatásunk célja a hallgatók internetes ismeretsajátítással kapcsolatos tapasztalatainak, tanulási aktivitásának a követése, illetve a nappali és a levelező tagozatos diákok teljesítményének összehasonlító elemzése. A célhoz igazodó módszereink a dokumentumelemzés, az írásbeli kikérdezés és a Moodle E-learning keretrendszer felhasználói aktivitást követő adminisztrációja.

Eredmények

Az öt éves vizsgálati időszak 444 fő nappali és 199 fő levelező tagozatos óvodapedagógus hallgató adatainak áttekintését tette lehetővé. A gimnasztika kurzusokon a hagyományos kontaktórán alapuló és a digitális, internet alapú oktatást egyidejűleg alkalmaztuk (blended learning), ennek ellenére a hallgatók több tanári segítséget igényeltek volna. A kérdőíves adatgyűjtés eredményei arról is számot adtak, hogy a diákok szívesen tanulnak az E-learning tananyagból, de igénylik annak print formátumú elérését is. A digitális tananyagok előnye, hogy a tanulás üteme, módja igazodik a tanulók tanulási sajátosságaihoz, ezáltal megvalósul a tanulás individualizálása. A médiakivitelezés pedig megteremti a tudományos gondolkodáshoz szükséges értelmes tanulás feltételeit. A hallgatói aktivitás jól jelezte, hogy a diákok többsége még nem használta ki ezeket a lehetőségeket. Kampányszerűen, a számonkérések időszakában foglalkoztak a tananyaggal és nem kellő mélységgel. A videoanyagok megtekintése például az aktivitások mindössze 10 százalékát tette ki. Az elektronikus tananyag hasznosságát a hallgatói munka nyomán követésén túl a tudásszintmérő tesztek eredményei is igazolták. Főleg az alacsony kontaktóraszámú levelező képzésben jelentett előnyt az otthoni önálló internetes tanulás.

Összefoglalás

Tapasztalataink szerint az E-learning tananyag elérte eredeti célját. A gimnasztikai mozgásanyag elméletét és gyakorlatát tekintve jól digitalizálható. A multimédiás eszközökkel sikerült a növekvő hallgatói létszámok és az alacsony kontaktóraszámok ellenére a színvonalas oktatás feltételeit megteremteni. Az egyre növekvő hallgatói aktivitás és támogatottság is ezt igazolja. A jövőben a tanár-diák, diák-diák közötti kommunikációt kívánjuk erősíteni, segítve ezzel a felhasználók még sikeresebb önálló tanulását. A hallgatói csoportmunkára, a széleskörű digitális kommunikációra a Moodle e-learning keretrendszer jó lehetőséget ad.

Kulcsszavak: e-learning, Moodle, gimnasztika tananyag, óvodapedagógus hallgatók

ÚJ UTAKON AZ ÖNKORMÁNYZATI
SPORTFELADAT-ELLÁTÁS:
NONPROFIT GAZDASÁGI TÁRSASÁGOK A SPORTBAN

Bukta Zsuzsanna

*Eötvös Loránd Tudományegyetem,
Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest*

E-mail: bukta.zsuzsanna@gmail.com

Bevezetés

Az utóbbi évtizedben Magyarországon egyre dinamikusabban nő a nonprofit gazdasági társaságok száma, melyet a civil szférával foglalkozó szakemberek a „második civil szektor” születéseként definiálnak. Az alapítók elsősorban a közintézmények működtetésének leghatékonyabb formáját látják benne, felvetve a kérdést, hogy tisztán civil vagy tisztán üzleti lapon egyáltalán fenn lehet-e tartani ezeket a létesítményeket.

Módszerek

Az előadás célja, hogy bemutassa a sportszférában működő, önkormányzati alapítású nonprofit gazdasági társaságok helyét, szerepét, működését, alapítójával való viszonyát, a lehetséges alternatívákat. Az elemzéshez a Központi Statisztikai Hivatal civil szervezeti adatbázisai, önkormányzati és civil szervezeti felmérései, az érintett szereplőkkel történő interjúk, valamint az önkormányzatok által a nonprofit gazdasági társaságokról rendelkezésre álló anyagok kerültek felhasználásra.

Eredmények

Az önkormányzatok a magyar sport legfontosabb tényezői, amelyek a rendszerváltás óta próbálják településeiken megalkotni a sportfeladat-ellátás ideális modelljét. A sportlétesítményeket üzemeltető, önkormányzatok által alapított nonprofit gazdasági társaságok számának dinamikus növekedéséből arra lehet következtetni, hogy más területekhez hasonlóan ez a szervezeti forma felel meg leginkább az üzleti, állami és civil szerepvállalást is igénylő, heterogén sportszférának is.

Összefoglalás

A nonprofit gazdasági társaságként működő, zömében sportlétesítményeket üzemeltető, önkormányzati alapítású szervezetek korszerű szervezeti formában támogatják a helyi sportélet szereplőit. Ez a forma bevételeket teremthet, hatékony feladatellátást eredményezhet az egyre forráshiányosabb sport számára.

Kulcsszavak: nonprofit gazdasági társaság, önkormányzat, sportfinanszírozás, sportlétesítmény-üzemeltetés

LABDARÚGÓK KIVÁLASZTÁSA ÉS FEJLESZTÉSE
AZ OTP-MOL-BOZSIK PROGRAM ALAPJÁN

**Csáki István, Bognár József, Révész László, Géczi Gábor,
Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella**

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

E-mail: csaki@tf.hu

Bevezetés

Az elmúlt évtizedek sorozatos kudarcai és a magyar labdarúgás színvonalának csökkenése rádobhentette a sportág vezetőit arra, hogy a felemelkedés érdekében kiemelt hangsúlyt szükséges fektetni a hazai utánpótlás-nevelés fejlesztésére (Vincze, 2008). A tehetségek kiválasztása egy hosszan tartó, komplex folyamat (Lawrence, 2008, Meylan et al., 2010), mely során az utánpótlás-nevelés fejlesztésén túl a tudományos módszerekkel történő tehetséggondozásra is érdemes figyelni (Thomas és Thomas, 1999). A tanulmány célja, hogy bemutassa az OTP-MOL-BozsiK Labdarúgó Utánpótlás-fejlesztési Program elemeit és jövőbeni céljait.

Módszerek

A szerzők mélyinterjú formájában kérdezték meg a Bozsik Programot kidolgozó szakembereket (N=5), valamint dokumentumelemzést végeztek a program részletes és alapos bemutatása érdekében. Az interjúalanyokkal történő interjúkat a Bozsik Programmal kapcsolatos dokumentumok elemzése és a Magyar Labdarúgó Szövetség (MLSZ) 10 éves stratégiájának tanulmányozása előzte meg.

Eredmények

A program kiemelt célja, hogy mérítési bázist adjon a labdarúgó tehetségek kiválasztásához és gondozásához, valamint hosszú távon segítse elő a magyar labdarúgás fejlődését. Ezt a célt elsősorban a következő három módszerrel próbálják elérni: objektív mérésekkel, szemléletváltoztatással és tömegbázis kiépítésével. A kiválasztáshoz alkalmazott rendszert komplex folyamattá alakítják, melynek során a labdarúgók rendszeres méréseket és tesztekét végeznek, melynek eredményeképpen kerülhetnek be korosztályuk legjobbjai közé. A program sikeres megvalósulása érdekében az interjúalanyok hangsúlyozták, hogy a labdarúgó társadalomban gyökeres szemléletváltásra és széles tömegbázis kiépítésére van szükség, valamint a tehetségek kiválasztásához el kell érni a kétszáz ezer fő 18 év alatti igazolt játékos létszámot. Az utánpótlás-nevelés hangsúlyossága mellett a hatékonyság megteremtése érdekében egy ellenőrzési rendszert is bevezettek, amely elősegíti, hogy a Bozsik Program különböző rendezvényei és foglalkozásai magas színvonalúak legyenek.

Diszkusszió

A sportági szelekció nem egyszeri alkalommal történik, hanem ez egy hosszan tartó folyamat (T. Morris, 2000, Reilly et al., 2000, Lawrence, 2008, Harsányi, 2009, Meylan, 2010), melyet a program kidolgozói is szem előtt tartottak. Emellett fontos, hogy a tehetséges labdarúgókat ne fizikai megjelenésük alapján válasszák, hanem a játékkészség, a játékkügyesség legyen a kiválasztás alapja (Panfil et al., 1997, Lawrence, 2008, Orosz és Bíró, 2009, Gécz, 2009, Diaz del Campo et al., 2010, Meylan et al., 2010). A fejlődés egyik kulcsa a szemléletváltás, mely fontos lépés a hazai utánpótlás-nevelés és a felnőtt labdarúgás terén is.

Kulcsszavak: OTP-MOL-Bozsik Program, kiválasztás, tehetség gondozás, labdarúgás

KÖRNYEZETI VÁLTOZÁSOK HATÁSA

AZ ÓVODÁSKORÚ GYERMEKEK SZABAD JÁTÉKIDŐBEN, ACCELEROMETERREL MÉRT FIZIKAI AKTIVITÁSÁRA

Csányi Tamás¹, Uvacsek Martina², Gergely Ildikó¹, Tihanyiné Hős Ágnes¹, Rácz Katalin¹, Vári Péter¹

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: csanyi.tomi@gmail.com

Bevezetés

A fizikai aktivitás fontos szerepet játszik a gyermekek metabolikus és kardiovaszkuláris rizikófaktorainak prevenciójában, amely mérésére nemzetközileg széleskörűen használt eszköz az accelerométer. Az óvodai mozgásos tevékenységek közül az udvari szabad játék nem csupán pedagógiai szempontból lényeges, hanem a fizikai aktivitás szempontjából is kiemelkedő. Kutatásunk célja, hogy meghatározzuk, milyen befolyással bír az udvari, mozgást stimuláló környezet az óvodások fizikai aktivitására.

Módszerek

28 fő, 3-5 éves gyermek, Actigraph GT3X+ típusú triaxiális accelerométert viselt 4 egymást követő óvodai nap. A gyermekek a teljes óvodaidőben viselték a mozgásszenzort, amelyet a jobb csipőre helyeztünk. Az óvodák programját

egy napló segítségével rögzítettük, és lehatároltuk az udvari szabad játékidő első 60 percét. A négy egymást követő napon megváltoztattuk az udvaron elérhető, döntően manipulatív eszközök hozzáférhetőségét. A 4-féle környezeti feltételt minimalizált udvarnak, átlagos udvarnak és maximalizált udvarnak neveztük el, míg az utolsó napon a maximalizált udvaron jelenlévő pedagógusok különféle aktivitásokat kezdeményezhettek. A „cut-point” értékeknél Pate és mtsi. (2006) ajánlásait vettük alapul (15 mp-es „epoch”-kal). Az egyes környezeti feltételváltozások közötti közepes és nehéz (MVPA – perc/60 perc) fizikai aktivitáskülönbségeket és a lépésszámokat (lépés/60 perc) egyszempontú varianciaanalízissel, a nemi különbségeket kétmintás t-próbával vizsgáltuk.

Eredmények

A fiúk (36,66±8,92 perc; 2125lépés) kis mértékben aktívabban voltak a lányoknál (33,96±9,78 perc; 1986 lépés), a különbség azonban nem volt szignifikáns. A környezeti feltételek manipulálásakor, az átlagos MVPA értékekben és lépésszámokban – érdekes módon – az átlagos udvari feltételek mutatták a legalacsonyabb adatokat (31,43±10,90 perc; 1657±595lépés); majd a minimalizált udvar (33,17±8,89 perc; 2057±766lépés) és a kezdeményezett maximalizált udvar következett (37,21±7,47 perc; 2168± 583lépés). A legtöbb és legintenzívebb testmozgást (39,44±8,32 perc; 2340±533lépés) a pedagógus hatása nélküli maximalizált udvar biztosította. Utóbbi környezet szignifikánsan nagyobb MVPA aktivitást generált a gyermekeknél a minimalizált (p<0,05) és az átlagos udvari feltételekkel (p<0,006) történő összehasonlításban. A lépésszámok vonatkozásában mindkét maximalizált udvartípus szignifikánsan több lépést indukált, mint az átlagos udvari környezet.

Összefoglalás

Az udvari szabad játék jelentős mértékben növeli a gyermekek fizikai aktivitását (Brown és mtsi., 2009; Ridgers és mtsi., 2006). Igazoltuk, hogy a környezeti feltételek egyszerű módosításával jelentős MVPA aktivitástöbbletre tesznek szert azok az óvodások, akik számára ingergazdag, testmozgást támogató udvari feltételeket teremtünk.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, óvodások, accelerométer

TÁTRA RÉGIÓ SÍTURIZMUSÁNAK TÖRTÉNETE 1865-TŐL Dobay Beáta¹, Bánhidai Miklós²

¹ Selye János Egyetem, Komárno, Szlovák Köztársaság

² Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

E-mail: dobay.beata@selyeuni.sk

Bevezetés

A tanulmány vizsgálja a mai Szlovákia területén található Észak-Kárpátok, ezen belül is a Tatra régió hegyvonulatain kialakult sportélet történelmi kialakulását, fejlődésének irányvonalait, amelyek nagy hatást gyakoroltak nemcsak a szlovák, hanem a magyar sportturizmusra is.

Kérdésfeltevéseinket arra összpontosítottuk, hogy a történelmi tényadatok felvázolása mellett értelmezzük, milyen ütemben követték az infrastrukturális fejlesztések az igények növekedését, az Osztrák-Magyar Monarchia felbomlása mennyiben érintette a két ország téli sportéletét, milyen tényezők befolyásolták a turistaforgalom változásait, illetve milyen turisztikai termékkapcsolatok jelentek meg a turizmus fejlődésének élénkítésére.

Módszerek

Módszereink szakirodalmi forrásmunkán, dokumentumok elemzésén alapszanak, amelyekből értelmeztük az első síversenyek szervezésének helyszíneit, az első sífelvonók kialakítását, a símúzeumok, szimbolikus emlékhelyek kialakulását, az idegenforgalmi szolgáltatók bővülését.

Eredmények

A történelmi adatok szerint az első sielők a régióban, a Magas-Tátrában, az 1860-as évektől jelentek meg, akik a sítalpakat kezdetben a téli környezetben való biztonságosabb előrehaladás érdekében használták. Nem sokkal később a hegyoldalokon való lesiklásban találtak különleges örömet, akiket „lábszánkózőknek” hívtak. Az első sízőt, illetve a sísport alapítójának a magyar Dr. Szontágh Miklóst, Új-Tátrafűrederől (Novy Smokovec) tartják, aki 1876-ban hozott egy pár sílécet egy bottal. Ő orvostársa (Guhr) a sízést az örömszerzés mellett terápiás célokra alkalmazták (Junger et al., 2002, Zidek és Petrovic, 2001), amelyet véleményünk szerint a sport- és egészségturizmus előzményének nevezhetjük. A minél több síző megnyerése érdekében már 1887-ben manuális működtetésű felvonót is alkalmaztak, amelyhez a későbbiekben több elektromos meghajtású liftet is építettek.

A síturizmus kialakulását a savanyúvíz forrás mellé telepített ótátrafüredi menedékházak, később szálloda alapozta meg, amely akár több napra vendégül látta a pozsonyi és a budapesti turistákat. 1879. augusztus 10-én itt alakult meg a szervezett turizmus első magyar csoportja a Magyarországi Kárpát Egyesület Ótátrafüreden, a világon hatodikként. A Monarchia felbomlása nyomán a terület Csehszlovákiához került, ahol a turizmus élénkítésére megalakították a Szlovák Hegyi Mentők Szolgálatát, a Magas Tátrai Sport Klubot, állandó síoktatást, versenyeket szerveztek.

Összefoglalás

A síturizmus regionális fejlődéséért a természeti adottságok mellett számos tényező felelős. Ezek közé tartozik a sportág fejlődéstörténete, az egyesületek alapítása, a szállodai kapacitás bővülése, valamint a szervezett utazás fejlődése, amely a Tátrát Közép-Európa egyik fontos síturisztikai desztinációjává változtatta.

Kulcsszavak: Magas-Tátra, síturizmus, infrastruktúra, sportturizmus

SPORT ÉS TÁRSADALMI BEFOGADÁS: EGY NEMZETKÖZI KUTATÁSI PROJEKT EREDMÉNYEI

Dóczi Tamás

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

E-mail: doczi@tf.hu

Bevezetés

A társadalmi kirekesztődés többdimenziós folyamat, melynek lényege, hogy az érintett egyének és csoportok nem tudnak részt venni olyan társadalmi tevékenységekben, amelyek az emberek többségének elérhetők. A sport, mint a marginalizált csoportok társadalmi befogadásának – azaz a kirekesztődés visszafordításának – egyik eszköze, egyre nagyobb figyelmet kap az Európai Unió és számos tagállam (sport/integrációs) politikájában; a kirekesztettek rendszeres, integrált sportolása, illetve ennek fejlesztése közvetve hozzájárulhat egészségi állapotuk javulásához, a bűnözés visszaszorításához, illetve a hátrányos helyzetű közösségek fejlesztéséhez is – ezt nevezzük a sport hozzáadott értékének. Ugyanakkor a sportra sem tekinthetünk úgy, mint egy „mindenre alkalmas gyógyszerre”, fontos, hogy az ilyen irányú kezdeményezések és programok megfelelő tapasztalattal rendelkező szakértők irányítása mellett működjenek, ezért 2010-ben öt európai konzorcium nyert uniós támogatást a „sport és a bevándorlók/kisebbségek társadalmi befogadása” területén meglévő tapasztalatok rendszerezésére és ajánlások megfogalmazására.

Módszerek

A 2011 elején induló öt nyertes nemzetközi projekt egyikében, – az ENGSO (European Non-Governmental Sports Organisation) által koordinált „Creating a Level Playing Field”

projektben – a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karát képviselve a szerző is részt vett. A projekt Európában működő jó gyakorlatok gyűjtésével és elemzésével foglalkozott (esettanulmányok); az adatgyűjtés survey-módszerrel történt (N=26), melyet a sport és társadalmi befogadás területen dolgozó szakemberek körében végzett moderált fókuszcsoportos interjúk egészítettek ki (N=21).

Eredmények

Az esettanulmányok és az interjúk eredményeinek összefüggése nyomán kirajzolódott az a hat kulcsterület, amelyek a bevándorlók, illetve kisebbségek társadalmi befogadását szolgáló sportprogramok esetében kiemelt jelentőséggel bírnak, ezek: (1) finanszírozás, (2) tervezés, (3) kommunikáció és figyelemfelkeltés, (4) toborzás, (5) együttműködés és (6) értékelés. Az eredmények bemutatása e dimenziók mentén történik, a területeken alkalmazott jó megoldásokat az esettanulmányokból vett példák illusztrálják.

Összefoglalás

Mivel a jó gyakorlatokat nem lehet „másolni” és átgondolt-ság nélkül átültetni más társadalmi, gazdasági, politikai, kulturális és ezen belül sport-kontextusokba, ezek inkább úgy tekinthetők, mint megoldások halmazai, amelyekből a sportszervező szakemberek – saját környezetük ismeretében – válogathatnak, hogy mit vesznek át saját sportprogramjukba. A nemzetközi tapasztalatok ugyanakkor mindenképp lehetővé teszik, hogy a hazai, integrációt célzó sportprogramok az azonosított kulcsterületek figyelembe vételével történjenek.

Kulcsszavak: társadalmi befogadás, bevándorlók, kisebbségek, Európai Unió

A PANNON EGYETEM HALLGATÓINAK EGÉSZSÉGGEL KAPCSOLATOS ÉLETMINŐSÉG MUTATÓI – EGY EGÉSZSÉGTUDATOT FORMÁLÓ KURZUS MEGALAPOZÁSA

Edvy László

Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém

E-mail: edvyl@almos.vein.hu

Bevezetés

A majdan véleményformáló erővé váló, felsőoktatásba bekerült hallgatók többsége az egészség vonatkozásában csupán repetícióra alkalmas tudással rendelkezik. Ez alapvető akadály a annak, hogy a rendszeres fizikai aktivitás az „egészségvédő életvezetés” részeként beépüljön az életmódjukba.

Felismerve a szükségletet, a Pannon Egyetemen meghonosítottunk egy „C” típusú kurzust, amellyel az említett problémát, céltzoltan annak fizikális dimenzióját kívánjuk kezelni. A képzés tematikáját és annak tudásbázisát a testi és pszichológiai egészségre irányuló mérés alapozta meg. Ebben választ kerestünk arra, hogy a jelzett életminőség-mutatók vonatkozásában milyen állapotban van a vizsgált célcsoport, van-e a nemek, illetve karok tekintetében szignifikáns eltérés, továbbá hogyan realizálódik a hétköznapi életben az egészségvédő életvezetés. A kapott eredmények tükrében kívántuk megválaszolni, hogy van-e létjogosultsága a felsőoktatásban a tervezett fejlesztő kurzusnak.

Módszerek

A kurzus tematikáját megalapozó, a hallgatók életminőségét feltáró mérést survey módszerrel végeztük. A minta alapkasságát a nappali tagozatos hallgatók alkották. Közülük kerültek ki a vizsgálat számára elérhető válaszadók. A minta a karok létszámaránya, valamint az azon belüli nemek viszonylatában reprezentatív.

Az adatgyűjtés strukturált kérdőívvel történt. Ennek összeállításához részben Kopp Mária által koordinált Hungarostudy 2002 országos reprezentatív felmérés idevágó dokumentumait használtuk fel.

Adatfeldolgozás az SPSS program segítségével történt. A leíró statisztikai adatfeldolgozás során az átlag és szórás értékeit számoltuk. Különbözőség-vizsgálatokra került sor a nemek, illetve karok összevetésében. Előbbinél a kétmintás *t*-próba, utóbbinál a varianciaanalízis alkalmazásával. A változók közötti összefüggés feltárására az SPSS által kínált faktoranalízist választottuk.

Eredmények

A pszichológiai életminőség mutatói megfelelnek az országos (korosztályos) átlagnak, az egészség önbecsülés értékei azonban meghaladják azt. Mindkét faktor esetében új komponens a karok vonatkozásában mérhető eltérés. A fizikai aktivitás terén a fiúk, míg az egészségkárosító magatartás tekintetében a lányok értékei kedvezőbbek. Mindkét nemnél felfedhető az egészségtudatosság részleges patológiakuma. A faktoranalízis által generált új változók (faktorok) a statisztikai eljárás értelmében egymástól függetlenek. E szerint a hallgatók életminőségének jól definiálható területeit kaptuk. Ezek közül a legmeghatározóbb tényező a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés.

Összefoglalás

Bár a hallgatók az egészségi, fittségi állapot megítélésében a népszerűre éppen érvényes, átlag referenciák tekintetében nem mutatnak lemaradást, az egyedfejlődés aktuális szakaszára jellemző normál állapothoz, mint objektív mértékhez viszonyítva deficitelt bírnak. A fejlesztés alatt álló kurzusnak a kiemelt faktorként regisztrált gyakorlatban megvalósuló életvezetésen túl, ezt a reális látásmódot is erősítenie kell.

Kulcsszavak: életminőség, egészségtudatosság, fittség, felsooktatás

SAJÁTOS NEVELÉSI IGÉNYŰ (SNI) TANULÓK KONDITIONÁLIS KÉPESSÉGEINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA EGY ZUGLÓI ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Erdei Norbert

Móra Ferenc Általános Iskola, Zugló, Budapest

E-mail: erdeinorb@freemail.hu

Bevezetés

Egy budapesti általános iskolában vizsgáltuk a sajátos nevelési igényű tanulók fizikai teljesítményét, összehasonlítva a normál osztályok tanulóival. Tanítási tapasztalataink alapján választ kerestünk arra, hogy a sajátos nevelési igényű gyermekek csak a szellemi teljesítmények tekintetében maradnak el társaiktól, vagy a fizikai képességeik is gyengébbek?

Módszerek

Az adatgyűjtés a motoros képességek vizsgálatára vonatkozott, melyeket az iskola helyi viszonyaihoz mérten mi határoztunk meg. Három vizsgálatot (1000 méteres síkfutás, helyből távolugrás, 2x20 méteres ingafutás) végeztünk minden tanulónál. Egy időben egy évfolyam minden osztályát mértük.

Eredmények

Tanítási tapasztalataink alapján azt feltételeztük, hogy van különbség az SNI-s és a nem SNI-s tanulók fizikai teljesítménye között. Várakozásunk beigazolódtott: mindhárom próbánál tapasztaltunk különbséget a két csoport között. Az SNI-s gyermekek mozgatómezője és idegi kapcsolatai eltérően strukturáltak normál társaikhoz képest. Ez koordinációs zavart jelent a mindennapi mozgásukban, amelynek következménye, hogy a kondicionális képességeikben gyengébbek.

Összefoglalás

A vizsgált osztályok összehasonlításából kiderül, hogy a sajátos nevelési igényű gyermekek, bár ugyanannyi testnevelés órán vesznek részt mint kortársaik, szabad időben is vé-

geznek sporttevékenységet, gyengébben teljesítenek. Más tantárgyból több foglalkozást is kapnak, mint kortársaik és figyelembe véve a későbbi „érésüket”, ez kifízetődőnek tűnik. Kívánatos lenne testnevelés tantárgyból is, hogy több órában foglalkozzanak velük – lehetőleg testnevelő tanárok. Vizsgálatunk rámutat arra, hogy az SNI-s tanulóknak sajátos tanterv is kellene, ezen belül pedig egyénre szabott programról is célszerű lenne gondoskodni.

Kulcsszavak: kondicionális képességek, összehasonlító vizsgálat, sajátos nevelési igényű tanulók, Zugló

SZEKULÁRIS TREND JELLEGŰ NÖVEKEDÉSI VÁLTOZÁSOK SPORTOLÓ FIÚKNÁL - ELŐTANULMÁNY

Farkas Anna, Bosnyák Edit, Szóts Gábor, Szmodis Márta
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: farkas@tf.hu

Bevezetés

A szekuláris trend segítségével adott időszakban létrejövő azon változásokat vizsgáljuk, amelyek elsősorban aktuális társadalmi-gazdasági tényezők hatására, valamint a genetikai tartalmakkal együttesen eredményezik a testi fejlődésben is mérhető változásokat a nem-sportoló, és a sportoló csoportokban. Jelen vizsgálat célja, hogy a várhatóan a testalkati paraméterekben is megjelenő változási trendet jellemezzük, ha van ilyen, sportoló fiúknál.

Módszerek

A vizsgáltakat, a MAFC klub budapesti kosárlabdázó fiúk 1993 és 2002 között mért 400 fős csoportja alkotta. Életkoruk 9-16 év között volt. Az elemzés során, az egyes években mért életkori csoportok létszám-korlátai miatt elsősorban a 11-14 éveseknél tapasztalható tendenciákkal foglalkoztunk. Az antropometriai adatfelvétel során a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait követve vettük fel a 24 testméreti alapadatot (Weiner and Lourie 1969). A testösszetételt Drinkwater and Ross (1980) négy frakciós módszerével becsültük, a testzsírtartalmat Parizková (1961) módszerével is jellemeztük.

Az alapstatisztikai számításokat, a tendenciák leírását, valamint a kétmintás *t*-próbát ($p < 0,05$) a Statistica Statsoft 9 komputer programmal végeztük.

Eredmények

A teljes mintában egyértelmű, életkorfüggő növekedés volt a testi paraméterekben. Az egyes vizsgálati években ez csak néhány mutatóban volt megfigyelhető, a változók többségében az átlagok erősen változó, egyértelmű tendenciát nem mutató értékeket képviseltek. Néhány változóban, pl. a 12 évesek csoportjában a mezmorfia és a plasztikus index (PLX) jelentősen különbözött a kezdeti és az utolsó évben mért átlagértékek alapján. Néhány érdekesnek mondható trend-jellegű változást is megfigyeltünk, pl. az életkorral a bórredők nagyságának változó sorrendjét, az életkorfüggő testtáji zsireloszlást. Az egyes vizsgálati években az életkori csoportok létszáma az elemzés korlátjának bizonyult.

Összefoglalás

A szekuláris trend jellegű növekedési változások vizsgálata nagyszámú népesség, illetve csoportok esetében nyújt megkérdőjelezhetetlen eredményt a változási tendenciákról. Am még az egyértelműnek tűnő tendenciák sem bizonyíthatók minden esetben a statisztika szigorú módszereivel.

Jelen kosárlabdázó minta esetében, a populációkban általában ható tényezőknél felül, speciális sportági szelekciós szempontok, és az egyes években a fiúk eltérő, tehát nem normál eloszlást mutató tulajdonságai is befolyásolják, ha úgy tetszik, torzítják a testalkati paraméterek változási tendenciáit. Ahhoz, hogy valós, pontos képet kaphassunk a sportolói csoportokban (is) meglévő szekuláris trend jellegű

növekedési változásokról, tovább kell bővítenünk a vizsgálati minta elemszámát.

Kulcsszavak: szekuláris trend, kosárlabdázó fiúk, testméretek, testalkat

A KÉPZÉS ÉS A MUNKA VILÁGÁNAK ÖSSZEFÜGGÉSEIT KUTATÓ MÓDSZER HAZAI ADAPTÁLÁSA A SZABADIDŐSPORTBAN

Farkas Judit, Gál Andrea

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

E-mail: farkasj@tf.hu

Bevezetés

2008. áprilisában megszületett az Európai Parlament és a Tanács ajánlása az egész életen át tartó tanulás Európai Képesítési Keretrendszerének (EKKR) létrehozásáról. 2012-ig minden, az uniós tagállamokban kiadott új bizonyítványnak, oklevélnek és Europass-okmánynak egyértelmű hivatkozást kell tartalmaznia arról, hogy a képzés az ország nemzeti képesítési keretrendszerében és az Európai Képesítési Keretrendszerben mely szintnek felel meg. Az EKKR célja, hogy európai szinten összehasonlíthatóvá, az egyének, az oktatási és képző intézmények, valamint a munkaadók számára átláthatóvá tegye az egyes országokban különböző formában megszerezhető képesítések tartalmát, a tanulási folyamat eredményeképpen elsajátított tudás, készségek, kompetenciák alapján.

Az egyik kiemelt elem tehát az, hogy minél szorosabban kapcsolódjon a munka és a képzés világa és, hogy az összefüggés kutatása jó módszertannal készüljön. Ez a cél az új felsőoktatási törvényben is erőteljesen megjelenik.

Módszerek

Dokumentumelemzéssel kerestük meg azt az alkalmazott módszert, amely hatékonyan képes biztosítani azt, hogy a képző intézmények úgy készítsék el új programjaikat vagy módosítsák képző programjaikat, hogy a végzett hallgatók a munkaadók által elvárt tudással, készségekkel és kompetenciákkal lépjenek munkába a szabadidősportban.

Eredmények

Az Európai Unió több tagállama évek óta járja azt az utat, amelynek során a munka világának képviselői és a képző intézmények szakemberei munkakapcsolatot tartanak fenn és egy meghatározott sorrendben elemzik az előforduló munkaköröket, kiemelten figyelve arra, hogy az oktatási programokat készítő szakemberek számára megfogalmazzák a leendő szakemberektől elvárt tudást, készséget és kompetenciákat. Európában, az oktatási rendszernek hagyományai miatt, az angol-szász országokra jellemző kimenetszabályzó oktatási rendszerrel rendelkező Egyesült Királyság és Írország már lezárta nemzeti képesítési keretrendszerének megalkotását, hiszen nem jelentett ez a feladat új megközelítési módot számukra. További 4 EU tagállam készült el a saját képesítési keretrendszerével, és ezzel párhuzamosan adta ki módszertani leírását egy európai szakmai szervezet, az EOSE, European Observatoire on Sport and Employment. A szerzők több módszert elemeztek, amit külföldi szakemberekkel készített mélyinterjúval egészítettek ki. Tekintettel arra, hogy a nemzeti szintű munkában részt vett szakemberek gyakorlatára épült és kristályosították ki, az EOSE módszertani folyamatát az ún. hétlépéses modellt találták legalkalmasabbnak arra, hogy a szabadidősportban dolgozó szakemberek képzési programjai és az ebben az alágazatban ismert és igényelt munkafeladatok közötti összefüggéseket feltárják.

Összefoglalás

A szerzők ajánlást készítenek arra vonatkozólag, hogy az európai szakmai szervezet által kidolgozott és megjelentetett

módszer hazai alkalmazása időben megkezdődjön, többek között egy pilot program keretében. Fontos a 21. század megváltozott körülményeinek megfelelő készségekkel és kompetenciákkal rendelkező munkaerő képzésének biztosítása a munkáltatók elvárásaival összhangban, azaz röviden: az oktatási és a foglalkoztatási szféra közötti átjárás elősegítése.

Kulcsszavak: oktatás világa, képzés világa, Európai Képesítési Keretrendszer

MILLIÁRDOK A SPORTBAN AVAGY A MACINACI ÉS A TAO

Farkas Péter¹, Fancsi Mihály²

¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

²BellResearch Kft., Budapest

E-mail: farkaspeter@tf.hu

Bevezetés

A 2011. évi LXXXII. törvény különösen kedvező helyzetbe hozt az öcsapatsportágat, hiszen lehetővé teszi, hogy az adózó vállalkozások a társasági nyereségadójukból (TAO) számukra támogatást nyújthassanak, és ezért adókedvezményben részesülhessenek. Így, ha a támogató cég 19%-os adókulcs hatálya alá esik, 100 egység támogatásra 119% adókedvezményt érvényesíthet. Ez egy nagyon komoly realizációval járó befektetési lehetőség, határozott társadalmi felelősségvállalással. Vannak vállalkozások, amelyek felismerték az ebben rejlő lehetőségeket, de a többség nem támogat. Akik szánják pénzt a sportra, miért teszik, akik nem adnak, miért nem? Miért nem érvényesül e tekintetben a piaci logika, miért nincs kínálati piac, ahol a sportszervezetek kedvükre válogathatnak a sorban álló támogatók között? (Jelenleg nem ez a helyzet.) Megvizsgáljuk azt is, hogy a potenciális támogatóknak mik a preferenciáik, kik ők és hogyan juthatunk el hozzájuk?

Módszerek

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar tanáraiból és a BellResearch munkatársaiból álló kutatócsoport telefonos felmérést végzett a 2012-es TAO támogatások témakörében, összesen 500 kis és középvállalkozás (KKV) megkérdezésével. Az eredmények reprezentatívak a teljes hazai kis- és középvállalkozásokra vonatkoztatva, a válaszadó lakóhelyének régió és településtípus szerinti besorolását, valamint a válaszadó életkorát és nemét tekintve. A kutatási minta maximális hibája $\pm 2,7\%$, 95%-os megbízhatósági szinten. A kutatás feltérképezi a vállalkozások támogatási szokásait és hajlandóságát, a TAO támogatás ismereti szintjét a szponzorációval és a mecenatúrával összevetve, a sportág-támogatási preferenciákat különböző bontásban, a jövődöbéli támogatókat régiók és sportágak szerinti felosztásban.

Eredmények

Hazánkban a KKV-k non-profit támogatási hajlandósága, társadalmi felelősségvállalása alacsony. A TAO támogatásokat adománynak, illetve szponzorációnak vélik, az ebben rejlő hozamlehetőségeket nem ismerik. A sporttámogatások esetlegesek, a potenciális támogató és támogatott találkozása véletlenszerű. A támogatási hajlandóság érzelmi alapú, a támogatás hatásfokát, hasznosulását tekintve a vállalatvezetők inkább szkeptikusak, mintsem bizakodók. A kutatás eredményeképpen több száz vállalkozás ismerhette meg a TAO támogatásokban rejlő üzleti lehetőségeket s válhat ezáltal a magyar sport támogatójává. Elkészült egy olyan országos reprezentatív adatbázis, amely alapján a potenciális támogatók telephely és sportág-támogatási preferenciák szerinti bontásban konkrétan beazonosíthatók.

Összefoglalás

A magyar sportfinanszírozás a TAO-val sem válik üzleti alapúvá, azonban ez a lehetőség merőben új helyzetet teremt

mind a sportágak, mind a vállalkozások versenyében. A sportszervezetek már tudják, hogy aki ebből kimarad, az lemarad, de ez az üzleti szereplőkre is igaz. A 2012-2013-as támogatási ciklusnak már adatokkal alátámasztott módon vághatnak neki a sportgazdaság szereplői.

Kulcsszavak: Társasági adó és az osztalékadó (TAO), sportfinanszírozás, kis és középvállalkozás (KKV), látvány-csapatsport

„A nép egészsége legyen a legfőbb törvény.” Cicero

SPORTTAL MEG KELL GYÓGYÍTANI,
A MAGYAR NEMZETET!

F. Mérey Ildikó

Óbudai Egyetem, Budapest

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

Bevezetés

Több mint másfélmillió 7-18 éves tanuló hiteles Hungarofit mérési eredménye alapján elmondhatjuk, hogy az őszi időszakban a fiataljaink több mint a fele, tavasszal kb. 40%-a, nem éri el a könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez szükséges közepes Hungarofit fittségi kategóriát.

Módszerek

A nemzeti köznevelésről szóló törvény 80. § (1) bekezdése alapján a 2012/2013. tanévben országos mérés, értékelés keretében gondoskodni kell a tanulók fizikai állapotának és edzettségének vizsgálatáról. A vizsgálatot a nevelési-oktatási intézményeknek 2013. április 3. és május 28. között kell megszervezniük intézményi szakmai önállóságuk keretei között, a korábbi években rendelkezésükre bocsátott, a fittség vizsgálatára alkalmas módszertani anyagok segítségével.

Javaslat: a nemzeti köznevelésről szóló törvény 80. § (1) bekezdése alapján a 2012/2013. tanévben országos mérés, értékelés keretében évi két felméréssel gondoskodni kell a tanulók fizikai állapotának és edzettségének vizsgálatáról. A vizsgálatokat a nevelési-oktatási intézményeknek az őszi időszakban 2012. szeptember 20-október 31, a tavaszi időszakban 2013. április 3. és május 28. között kell megszervezniük intézményi szakmai önállóságuk keretei között, a korábbi években rendelkezésükre bocsátott, a Hungarofit, vagy Mini Hungarofit fittség vizsgálatára alkalmas módszertani anyagok segítségével.

Miért kell az évi két mérés?

Az őszi mérés során elért teljesítmény kiindulási alap az egyénre szabott terhelhetőség megállapításához. A tanév végén elért teljesítmény az önmagához viszonyított fejlődés objektív mutatója.

Eredmények

Miért kell pontosan megjelölni az országos mérési módszert?

A mérési módszernek megbízhatóan, objektíven kell mérni, értékelni és minősíteni a terhelhetőség vizsgálatához szükséges a tudományosság legfőbb kritériumainak megfelelő elrendű faktorokat.

Eredmények

A tanulók fizikai állapotának fejlődés-centrikus objektív értékelése lehetővé teszi, hogy közoktatás területén négy év alatt még a legkedvezőtlenebb testi, biológiai, fiziológiai adottságokat öröklő fiatal is elérhesse a könnyű fizikai munka és a szellemi munkavégzéshez szükséges KÖZEPES Hungarofit fittségi kategóriát.

Összefoglalás

Fiataljaink fizikai állapotának tudatos fejlesztése csak – egy korszerű, az iskolai testnevelésre és sportra épített Nemzeti Cselekvési Mozdásprogram keretén belül valósítható meg. 2001-2004 között az oktatási tárca által elrendelt próbamé-

rések során ez a program külön anyagi forrás nélkül már működött.

Kulcsszavak: fizikai állapot mérés, tanévrend, Nemzeti Cselekvési Mozdásprogram

RENDSZERES FIZIKAI TRÉNING

FIGYELEM ÉS MEMÓRIAFUNKCIÓ JAVÍTÓ HATÁSA

A HIPERAKTIVITÁS-FIGYELEMZAVAR (ADHD)

KÍSÉRLETES ÁLLATMODELLJÉN

Felszeghy Klára, Marosi Krisztina, Radák Zsolt,

Nyakas Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: kfelsz@tf.hu

Bevezetés

A hiperaktivitás-figyelemzavar tünetegyüttes nagymértékben öröklődő, alapvetően neurológiai fejlődési rendellenesség. Vezető tünete a figyelemzavar, kísérő tünetei lehetnek a hiperaktivitás, impulzivitás. A tünetek erősségétől függően gátolja a tanulmányi előrehaladást, későbbiekben a szociális beilleszkedést, predisponál a szenvedélybetegségekre. Világszerte a gyermekek 5-10%-át érinti. Kezelésükre széles körben amfetamin típusú vegyületeket (Ritalin) használnak, amelyek esetében fennáll a függőség kialakulásának veszélye. Az alapvető neurológiai funkciózavar jól modellezhető úgynevezett dopamin-depléciós állatmodellel. Jelen munkánkban a rendszeres fizikai tréning hatását vizsgáltuk a figyelem és a memória funkciókra dopamin-depléciós patkányokon.

Módszerek

Újszülött Wistar patkányok oldalkamrájába enyhe éter nar-kózis mellett 20-20 µg 6-hidroxidopamint injiciáltunk. A kontroll állatok csak vivőanyagot kaptak. A kezelés felnőtt korra a dopamin tartalom 70-90%-os csökkenését eredményezi az agy dopaminerg területein. A felnőtt, 4 hónapos állatokat rendszeres edzés alá fogtuk, 10 héten át napi 1 óra folyamatos úszás formájában. A 11. héttől kezdve vizsgáltuk az állatok impulzivitását kondicionált félelmi reakcióban, valamint a figyelem és memória funkciókat spontán alternáció és új tárgy felismerés viselkedési tesztekben.

Eredmények

Kondicionált félelmi reakcióban a kontroll állatok mozdulatlaná dermedtek, míg a depléciós állatok hiperaktivitással válaszoltak, amely a stresszel szembeni impulzív magatartásra utal. A rendszeres tréning megnövelte a mozdulatlan-ság idejét, és csökkentette a depletált állatok impulzivitását. A dopamin-hiányos állatok csökkent figyelmet és memória-zavart mutattak mind a spontán alternációban, mind az új tárgy felismerési tesztben. A 10 hetes úszás mindkét vizsgálatban jelentős javulást eredményezve a kontroll állatokat megközelítő szintre emelte a figyelmi és memória funkciókban.

Összefoglalás

Eredményeink azt mutatják, hogy a hosszabb távú rendszeres fizikai tréning jelentős javulást eredményez a hiperaktivitás-figyelemzavar tüneteiben. Csökkenti az állatok impulzivitását stressz-környezetben, fokozza a figyelmet és a memóriát. Felvetődik tehát a fizikai tréning jelentősége a gyermekkori ADHD szindrómában, mint lehetséges kezelési mód gyógyszeres kombinációban, vagy enyhébb tünetek esetében, gyógyszeres kezelés helyett.

Kulcsszavak: ADHD, hiperaktivitás-figyelemzavar, rendszeres tréning, figyelem, memória

KÉZILABDA MÉRKŐZÉSEKRE LÁTOGATÓK TURISZTIKAI SZOKÁSAI

Gaálné Starhon Katalin¹, Hargitai Dávid Máté²

¹ *Semmelweis Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest*

¹ *Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém*

² *Pannon Egyetem Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola, Veszprém Szeged*

E-mail: starhonk@almos.vein.hu;

hargitaidavid@gtk.uni-pannon.hu

Bevezetés

Kiemelt sportesemények esetében a sport és a turizmus szorosan kapcsolódik egymáshoz. Egy-egy nagyobb esemény a szervező országnak, vagy a csapatnak, sportágnak helyet biztosító város számára kiváló imázs-építési lehetőséget nyújt, jelentős beruházásokat, fejlesztéseket indukál, s ezek a létesítmények a továbbiakban még sokáig hasznosíthatók mind a helyi lakosság, mind pedig az odalátogatók számára. Veszprém városának ilyen jelentős vonzerővel bíró sportegyesülete az MKB Veszprém kézilabda csapata, amely az elmúlt évtizedben világhírnévre tett szert.

Módszerek

A cikk teljes mértékben szorítkozik a kvantitatív módszerekre, ahol elsősorban keresztábrák, korreláció-elemzések, valamint regresszió-elemzés támasztja alá, hogy marketing és turisztikai szempontból meglehetősen nagy vonzerőt jelent a veszprémi kézilabda csapat. A lekérdezés kérdőív formájában történt, melyet a válaszadók (az absztrakt beadása időpontjában 775 fő) on-line módon töltöttek ki.

Eredmények

A jelentős tömegeket érintő passzív sportturizmusban résztvevők elsődleges motivációja a sportesemény, másodlagos motivációval csak kevesen rendelkeznek. E motiváció mellett a mindennapi életükben és a turizmusban való részvételük során egyéb, más tevékenységek iránti motivációval viszont, igen. Ezek a motivációk feltárhatók és aktivizálhatók. A kutatás eredményei alapján megtervezhetők és fokozatosan kiépíthetők a passzív sportturisták igény szintjének, elvárásainak megfelelő, piacképes turisztikai attrakciók. Az intézményen kívüli nevelés egy eddig még nem vizsgált, új lehetőségét tárhatjuk fel a turizmus és a pedagógia szempontjából.

Összefoglalás

Egy, a sport által, világszerte ismertté vált csapat a város számára fontos marketing eszköz lehet. Ennek a lehetőségnek minél szélesebb kihasználásához fontosnak mutatkozik a szurkolók társadalmi és kulturális hátterének, a motivációs és az igény szintjüknek feltérképezése, hogy összekapcsolható lehessen a város által kínált egyéb már meglévő, vagy az eredmények alapján kialakításra érdemes turisztikai kínálattal. A mindenhol jelenlévő informális tanulás intenzívebbé tételével és tudatosításával közelebb kerülhetünk a passzív sportturisták érdeklődésének, tevékenységének bővítéséhez, így a kulturális tőkénk gazdagításához is. **Kulcsszavak:** sportturizmus, élethosszig tartó tanulás, nevelés

A HAZAI JÉGKORONGOZÓK MOTOROS KÉPESSÉGEINEK FEJLESZTHETŐSÉGE,

AZ NHL DRAFT PROTOKOLLJÁNAK TÜKRÉBEN

Géczi Gábor¹, Velenczei Attila², Bognár József¹,
Révész László¹, Csáky István¹, Benczenleitner Ottó¹

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Nemzeti Sport Intézet, Budapest*

E-mail: gabor@tf.hu

Bevezetés

A hazai jégkorongozás az utóbbi években kezdi megközelíteni a világ élvonalának szintjét, amely egyértelműen a több és megfelelő minőségű edzőmunka hatásának köszönhető. A kezdetekben még gyors volt a fejlődés üteme, a fedett pályákon való felkészülés már jobb eredményeket hozott, azonban a játékosaink még messze elmaradnak a motoros képességek területén a világ élvonalától, amelyet többek között az NHL képvisel. Természetesen a top játékosok szintjének elérése nem megy egyik pillanatról a másikra, az utánpótlás korú sportolók edzéselméletileg helyes fejlesztése a kulcskérdés (Géczi, 2011). Ebben nagy szerepe van a Hosszútávú Sportolói Fejlesztési Programnak (Long Term Athletes Development - LTAD), azaz a csúcsterhelésre elő kell készíteni a sportolókat, ne vigye el az edzőmunka fókuszát az eredménykényszer már fiatal korban (Balyi, 2001).

Módszerek

A hazai játékosok tesztelése általában az MJSZ saját teszt battréjával történik, amely a jeges tesztek tekintetében megegyezik a nemzetközi jégkorongozásban elfogadottakkal, azaz az IIHF Skills Challenge gyakorlataival. Dokumentumelemzéssel az MJSZ és az NHL tesztek szárazföldi feladatait hasonlítottuk össze, majd az egyező feladatban (helyből távolugrás) elért eredményeket mértük egymáshoz. Az egymintás *t*-próba esetében mód van arra, hogy egy átlagértékhez hasonlítsuk adatainkat – jelen esetben a NHL protokoll eredményéhez (Mean = 291.1 cm). A saját tesztelésünkön az U20-as válogatott esetében N = 15, Mean = 232,6 cm.

Eredmények

Megállapítható, hogy a szárazföldi tesztek nagymértékben eltérnek egymástól, csupán a helyből távolugrás feladata egyezett meg. A hazai tesztrendszer 8 feladatból áll, míg az NHL 31 feladatban ellenőrzi a sportolók felkészültségét. Az egyetlen egyező feladat esetében jelentős különbség mutatkozott a sportolók között (*t* = -14,718; *df* = 14; *P* = 0.05). Látható tehát, hogy az NHL (Test Value) értéktől a hazai jégkorongozók jelentősen elmaradnak és ez statisztikailag is kimutatható.

Összefoglalás

A versenyzők tesztelése minden sportágban fontos feladat, azokban a sportágakban, ahol test-test elleni a küzdelem, talán a legfontosabb. A játékosok motoros képességeinek megfelelő alakítása egy olyan edzői feladat, amelynek sikere nagyban befolyásolja a sportolók teljesítményét, és ezáltal a sportág eredményességét. A továbbfejlődés egyértelmű záloga tehát a motoros képesség egyéni optimumának elérésében keresendő, amely a sportszervezetekben dolgozó edzők felkészültségétől, tudásától nagymértékben függ. Ehhez segíthet a külföldi legjobb gyakorlat(ok) „best practice” megismerése, és itthoni meghonosítása.

Kulcsszavak: LTAD, motoros képességek, fejlesztési folyamat, tesztelés

SIKETEK ÉS HALLÓK A VÍZILABDA VILÁGÁBAN AZ ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉG TÜKRÉBEN

Gémes Ivett Vivien

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula

Pedagógusképző Kar, Szeged

E-mail: givettt@freemail.hu

Bevezetés

Magyarország a vízilabda élvivője: kilencszeres olimpiai bajnok a magyar válogatott, a magyar siket vízilabda válogatott is hasonló eredménnyel büszkélkedhet: hatszor álltak a dobogó legfelső fokán a siketlimpián. Egy sportág, amiben halló és hallássérült sportolók is az élen járnak, azonban más-más nehézségekkel néznek szembe az életben és a medencében is.

Magyarország lakosságának 10%-a halláskárosult, a populációnak megközelítőleg 4%-a, 60000 fő siketnek tekinthető. A hallássérültek az élet számos területén diszkriminációval, szociokulturális különbségekkel találkoznak, a társadalom periferiájára szorultak. Am a sportolással kiléphetnek a meglehetősen zárt közösségükből és egy új csoportnak lehetnek tagjai, ami új lehetőségeket tár eljűk.

A témám aktualitását jelzi a hazai és nemzetközi szakirodalom hiánya a siketsportolókról. Kevés írás van a sportolók, de főleg a fogyatékos sportolók élettel való elégedettségéről.

Módszerek

Magyarországon a férfiak 66,8%-a nem végez semmiféle testmozgást, ebből 15-15 főt kérdeztem meg (n=30) siketek és hallók közül az élettel való elégedettségi kérdőív (SWLS) segítségével. Továbbá két 15 fős (n=30) csoportot vizsgáltam meg: a siket és a halló vízilabdásokat. Figyelembe vettem még különféle faktorokat: szociális kapcsolat, átlag kereset, melyek befolyásolják az ember élettel való elégedettségét. Mintavételként az egyszerű elérés elvét alkalmaztam, hólabda-mintavétellel dolgoztam. Az SWLS kérdőíve 5 itemből áll, válaszként 1-7-ig terjedő skálát kell használni (1-nem értek egyet; 7-teljesen egyetértek). Leíró statisztikát alkalmaztam, számítottam átlagot, szórást, maximumot, minimumot, ANOVA-t SPSS 15.0 for Windows szoftver segítségével.

Eredmények

Megvizsgáltam az állításokra egyenként az összes választ és csoportonként is az összes állítást.

Az állítások a következők:

1. Az életem a legtöbb szempontból közel van az ideálishoz ($p < 0,0003$)
2. Az életkörülményeim kitűnőek ($p < 0,0006$)
3. Elégedett vagyok az életemmel ($p < 0,0037$)
4. Eddig megkaptam az élettől, amit akartam ($p < 0,001$)
5. Ha még egyszer újra élhetném az életemet, szinte semmit nem változtatnék ($p < 0,071$)

A vizsgálataimból kiderült, hogy a vízilabdázó siketek élettel való elégedettsége magasan jobb ($M_1=5,73$ $SD_1=1,28$; $M_2=5,4$ $SD_2=1,06$), mint a nem sportoló hallássérülteké ($M_1=4$ $SD_1=1,25$; $M_2=4$ $SD_2=1,31$), azonban a hallóknál ez az eredmény már nem mondható el: majdnem ugyanolyan válaszok születtek, de mégis a nem sportoló elégedettebb az életével ($M_2=5,7$ $SD_2=1$; $M_1=5,47$ $SD_1=0,83$), mint az élsportot űző, vízilabdás ($M_2=5,27$ $SD_2=1,03$; $M_1=5$ $SD_1=0,93$).

Összefoglalás

Megállapítható a szakirodalom és az eredmények alapján, hogy a sport kedvező hatásai a siket férfiak élettel való elégedettségét pozitív irányba befolyásolja. Érdemes odafigyelni a nyelv kisbbség sportjára, mivel a sport nem csak a fizikai képességeket javítja, de igazán jó út arra, hogy a fogyatékosokat a társadalom elfogadja, megbecsült tagokként kezelje.

Kulcsszavak: élettel való elégedettség, siket, vízilabda

KAJAK-KENU TESZTELŐ ÉS ELEMZŐ RENDSZER FEJLESZTÉSE

Gingl Zoltán, Mingesz Róbert, Csamangó Attila, Dervarics Attila

Szegedi Vízisport Egyesület, Szeged

E-mail: petrovicsk@t-online.hu

Bevezetés

A sportteljesítmények növelésének ma már nélkülözhetetlen eleme a modern technika segítségével, kvantitatív elemzésekkel támogatott edzésvezetési módszerek alkalmazása. A kajak-kenu sportágban – mint sporteszköz közvetlen használatával végzett technikai sportág – a hajó dinamikájának evezés közbeni mérése objektív információkkal láthatja el az edzőt, akár on-line módon is. A méréssel kapott információ alapján tökéletesítheti a versenyző technikáját, az egyes húzások paramétereinek elemzése alapján segítheti a leghatékonyabb versenysztratégia kialakítását.

A Szegedi Vízisport Egyesület és a Szegedi Tudományegyetem Műszaki Informatika és Kísérleti Fizika Tanszékeinek együttműködése az EDF DÉMÁSZ hathatós támogatása mellett azt a célt fogalmazta meg, hogy kifejlesztjenek a kajak mozgásának mérésére sokoldalúan alkalmas prototípus hardvert és szoftvert. Az eszköz a versenyzők evezési technikáinak kvantitatív mérése és analízise mellett az eddigi módszereknél hatékonyabban segítheti az edzők és sportolók munkáját.

Vizsgálat

A tesztelő- és elemző rendszer tervezése. Prototípus mérőműszer fejlesztése: hat szabadsági fokú mozgásmérésre (3 gyorsulás szenzor és 3 giroszkóp áramkör segítségével) alkalmas, vízhatlan tokban elhelyezett, a mérési adatok permanens tárolására alkalmas beépített 32Gb memória, mikrovezérlő processzor. A projekt során 26 versenyző több mint 100 mérésének elemzésére került sor. Szoftverfejlesztés és mozgásrekonstrukció. Adatok jelalak-elemzése, statisztikai elemzés, általános és személyre szabott következtetések.

Eredmények

A piacon megtalálható hasonló eszközökhöz képest a kifejlesztett műszer: pontosabb mérésekre alkalmas, lényegesen nagyobb a mintavételi gyakorisága, használhatósága és könnyű a bővíthetősége pl. külső szenzorok, digitális perifériák csatlakoztatására. A szoftver a kajakos mozgásának komplex analízisére alkalmas az elmozdulások adatfelvételi görbéi alapján. Az edzésvezetési módszerek alkalmazása során az elemzések után kapott információk hatékonyan felhasználhatók – elsősorban az egyéni technikai képzés területén.

Következtetés, összegzés

Az elkészült műszer és szoftver a célkitűzésben megfogalmazott adatok biztosítására és elemzésére alkalmasak. A hardver bővíthető, külső egységek alkalmazásával a használhatósága kiterjeszthető. A szoftver a szükséges analízist biztosítja, de számos továbblépési lehetőség adódik. A tapasztalat azt mutatja, hogy az aszimmetria, az evezések regularitása fontos paraméter – melyeket igyekeztünk mérőszámokkal lefedni – de ezen a területen számos kérdés nyitva maradt, az időtartományi mellett például frekvenciatartományi analízis is hozhat eredményt.

Kulcsszavak: kajak-kenu, edzésvezetés, mérőműszer, EDF DÉMÁSZ SZEGED, SZTE Fizika Tanszék

ÚTMUTATÓ A LÁTÁSSÉRÜLT SZEMÉLYEK
MINÉL AKADÁLYTALANABB RÉSZVÉTELÉHEZ
A TÖBBSÉGI SPORTFOGLALKOZÁSOKON

Gombás Judit

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

E-mail: gombas.judit@gmail.com

Bevezetés

A sportszakember képzésben jelenleg viszonylag kevés figyelmet szentelünk az adaptált sportnak, azaz a fogyatékos személyek a sportban való egyenlő esélyű részvételének. Ebből fakadóan valószínűleg sok testnevelő megijed attól, ha egy látássérült tanuló kerül a többségi tornaórára. Hasonló helyzettel természetesen egy, a felnőtt korú lakosság szabadidősportjában tevékenykedő edző is szembesülhet, amikor egy mozgónívágó vak, vagy gyengénlátó felnőtt szeretne például a többségi jogcsoportjához csatlakozni.

Módszerek

A jelen előadás célja gyakorlati tanácsokkal szolgálni átérten, hogyan lehet egy látássérült személyt bevonni a mozgásórákba. Bár az épített környezet akadálymentessége is kulcsfontosságú a vak és gyengénlátó fiatalok és felnőttek fizikai aktivitásának növeléséhez, a sportlétesítmények látássérültek számára történő akadálymentesítésétől még nagyon messze járunk. Azonban számos, minimális anyagi befektetést igénylő megoldással jelentősen megkönnyíthetjük a célcsoport számára a részvételt. A fizikai akadályokon túl jóval fontosabb a szakemberek nyitottsága és tájékozottsága! Lehet egy atlétikai centrum akadálymentesítése kifogástalan, ha az ott dolgozó edző elzárkózik látássérült mozgónívágó oktatásától. Az előadás olyan módszereket mutat be, amelyek segítik a sportoló téri orientációját és az egyes mozgáselemek, mozgásformák elsajátítását.

Eredmények

Az inkluzív oktatásban nevelt látássérült tanulók számának folyamatos növekedése nyilvánvalóan szükségessé teszi, hogy a testnevelők is felkészültek legyenek a tanulók részvételének biztosítására. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy az adaptációval kapcsolatos gyakorlati tudnivalókról a szakemberek tájékoztatást kapjanak, és megismerjenek olyan forrásokat (tanácsadókat, egyesületeket stb.), amelyekhez esetleges kérdéseikkel fordulhatnak. Az előadásnak nem célja irreális elvárásokat megfogalmazni! Ugyanakkor a fogyatékosok sportját népszerűsítő joggal biznak abban, hogy minél több platformon tárgyaljuk az adaptációs lehetőségeket, a szakemberek annál nyitottabban fogadják a sérült, így a látássérült mozgónívágókat.

Összefoglalás

A fogyatékos személyek teljes társadalmi integrációja csak oly módon valósulhat meg, ha számukra az egyenlő esélyű hozzáférés az élet minden területén biztosított. Törekednünk kell arra, hogy a sport is az integráció hatékony színtere legyen; ehhez azonban elengedhetetlen, hogy a sportszakma képviselői magabiztosan „mozogjanak” az adaptált sport elméleti és gyakorlati területein egyaránt.

Kulcsszavak: látássérült személyek, szabadidősport, fizikai és szellemi akadálymentesség

MEGSZÉPÍT-E A „SZÉP”

A BÉREN KÍVÜLI JUTTATÁSOK SZABÁLYOZÁSÁNAK HATÁSA A SZABADIDŐSPORTRA ÉS REKREÁCIÓRA

Gósi Zsuzsanna

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

E-mail: gosi@tf.hu

Bevezetés

Évről évre alapvető változtatáson mennek keresztül a magyarországi adótörvények. A tanulmány célja, hogy bemutassa milyen hatások érték a rekreációs szolgáltatásokat és a szabadidősportot a 2012-es évben.

Módszerek

Az évente, félévente változó törvények miatt a témakört a dokumentum elemzés módszerével tártam fel. A következtetések levonásában segített az on-line kérdőívekre adott válaszok elemzése, amelyet a munkaadók töltenek ki évről évre a HR Benchmark felmérés keretében.

Eredmények

Két alapvető változás történt az előző évhez képest, amely a szabadidős szolgáltatások igénybevételét módosítja: egyrészt megszűnt az üdülési csekk forgalmazhatósága, a helyét átvette a SZÉP kártya, másrészt módosult az egészségpénztári befizetések felhasználhatósága.

Az első kérdést vizsgálva a következőket tapasztalhatjuk: a Széchenyi pihenő kártya reklámjai azt a hatást keltik, hogy a kártya szinte új szolgáltatásként lehetővé teszi a rekreációs és sportszolgáltatások igénybevételét. De ez a valóság? A válasz: nem. A 2012-es törvények szerint a kártya keretösszege 450 000 Ft. Ez három részből tevődik össze: a szálláshely alszámlára 225 000 Ft, a vendéglátásra 150 000 Ft, míg a rekreációra 75 000 Ft utalható. A juttatások után a munkáltatónak már nemcsak személyi jövedelemadót, hanem egészségügyi hozzájárulást is fizetni kell, amely 10%-os költségnövekedést okoz az előző évhez képest. A munkavállaló szemszögéből összehasonlítva – a 2011-es évvel, amikor hasonló szolgáltatásokra az üdülési csekket vehették igénybe nemcsak a saját, hanem a közvetlen hozzátartozóik részére is a minimálbér összegéig (2011-ben 78 000 Ft/fő – négyfős család esetében 4x78 000 Ft) – jelentős eltérés nem mutatkozik. A SZÉP kártya esetében azonban még korlátozott az elfogadható helyek száma. Ennek ellenére a kártyát a második legkedveltebb cafetéria elemként jelölték meg a munkaadók.

Az egészségpénztári befizetések felhasználási feltételeinek megváltozása egyértelműen negatívan érintette a szabadidősport szektort. Az egészségpénztárak 2012. január elsejétől nem nyújthatják a tagjaik részére az adómentesen igénybe vehető szolgáltatások közül a következőket:

- fürdőszolgáltatás
- egészségügyi és gyógyüdülés
- sporttevékenység.

Ez azért is megdöbbentő, mert a 2010-es évben az egészségpénztári tagok sporttevékenységre elszámolt szolgáltatása meghaladta a kétmilliárd forintot. A cafetéria elemek közül azonban a munkaadók még így is ezt rangsorolták a harmadik helyre.

Összefoglalás

Megállapíthatjuk, hogy az adóváltozások a szabadidősportot egyértelműen hátrányosan érintették. Ez a folyamat évről, évre megismétlődik. A 2012-es változások a munkaadóknak nagyobb terhet, míg a munkavállalóknak korlátozottabb igénybevételt jelentenek.

Kulcsszavak: SZÉP kártya, üdülési csekk, egészségpénztár

MIÉRT PONT EZ A RENDSZER?**Gulyás Erika, Sterbenz Tamás***Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest***E-mail: sterbenz@tf.hu****Bevezetés**

Sportversenyek esetében a teljesítmények összehasonlítása általában kézenfekvő módszerekkel történik: a győztes sportoló vagy csapat eredménye a veszteséhez hasonlítva nyer értelmet, s a világos szabályok alapján mindenki elfogadja az értékelést.

De vajon miként történik a különböző sportágakban elért eredmények összevetése? Hogyan hasonlítják össze a sportegészeért felelős szervezetek a versenyeken elért teljesítményeket, és milyen következtetéseket vonhatnak le az elterjedt éremtáblázatokból, pontrendszerekből?

Az előadás a sportágak versenyét elemezve tesz kísérletet arra, hogy azonosítsa a teljesítményértékelő módszerek sajátosságait, felhívja a figyelmet az azokból fakadó veszélyekre és javaslatot tesz a rendszer alapját képező alternatív módszer kialakítására, amely elősegítheti a magyar sportversenyképességének növelését.

Módszerek

A vizsgálat alapvető módszere közgazdasági, és ennek megfelelően feltételezi a szereplők (egyének és szervezetek) önrdekkövető, korlátozott racionalitás alapján leírható viselkedését. A magyar és európai sportirányításban működő pontrendszerek elemzésével bemutatja, hogy a hiányos szerződésekből fakadó opportunistá viselkedés a rendszer olyan jellemzője, melyet teljesen kiszűrni nem lehetséges, de az információs aszimmetria és a stratégiai megtévesztés okozta hatékonyságvesztés csökkenthető.

Következtetések

A különböző pontrendszerek és éremtáblázatok nem csak a teljesítmények értékelésére, hanem a szereplők ösztönzésére is szolgálnak. Az önrdekkövető szereplők viselkedése az alkalmazott módszerek ismeretében megváltozik, ezért különösen fontos olyan eszközök alkalmazása, amelyek a magyar sport alapvető céljainak megfelelő magatartásra ösztönöznek, és nem a csak szavakban elkötelezett viselkedést díjazják.

Mivel a mindenkori sportirányítás által alkalmazott értékelő rendszerek a teljesítmények értékelése mellett meghatározzák a finanszírozás struktúráját is, egy hibás módszer rossz ösztönzéshez vezet, az pedig torz finanszírozási struktúrát alakít ki. A korlátozott racionalitásból fakadó törvényszerűségek felismerése és beépítése egy alternatív rendszerbe a létező pontrendszereknél jobb, „elég jó” ösztönző rendszer kialakítását teszi lehetővé.

Kulcsszavak: korlátozott racionalitás, ösztönző rendszerek, sportfinanszírozás, stratégiai viselkedés

**FUTÓSZALAGOS, SPIROERGOMETRIÁS TERHELÉSES
PROTOKOLLOK ÖSSZEHASONLÍTÁSA
FÉRFI TRIATLON VERSENYZŐKNÉL**
**Györe István¹, Trájer Emese², Bosnyák Edit²,
Hisnyay-Heinzelmann Dóra²**¹ Magyar Honvédség, Honvéd Kórház Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság, Budapest² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest**E-mail: dr.gyoreistvan@mail.datanet.hu****Bevezetés**

A spiroergometria a szív-, keringési- és a légzőrendszer működésének vizsgálatára alkalmas eljárás. Az állóképességi sportágakban, tehát a triatlonban is az egyik legalapvetőbb sportorvosi vizsgálati módszer az edzettségi állapot megállapítására.

A versenyzők teljesítmény felmérésére különböző terhelési protokollokat alkalmaznak a nemzetközi és a hazai laboratóriumokban. Az anaerob átmenet megállapítására a legfoglaltabb módszer a több lépcsős teszt során a vértérsav koncentrációból az anaerob küszöb megállapítása. Ehhez a módszerhez nagy teljesítményű, magas végsebességű futószalagra van szükség. Ezek a készülékek nagyon drágák és az országban csak egy-két laboratóriumban állnak rendelkezésre. A kisebb teljesítményű futószalagok esetén a maximális sebesség behatárolt, ezért elsősorban a meredekség változtatásával emelik az intenzitást, és az anaerob átmenet meghatározására a ventilációs küszöb értékéből következtetnek.

Módszerek

12 férfi triatlon válogatott sportoló futószalagos spiroergometriás vizsgálatát végeztük el két alkalommal. Mindkét esetben állandó sebesség mellett (11 km/h) és 4% induló meredekségen kezdtük a terhelést. Az első alkalommal az intenzitást 2 percnként 2%-os meredekséggel növeltük, míg a második alkalommal percnként 1%-os volt az emelés. Meghatároztuk a teljesítményt, a VO₂max, a VCO₂max, a VEmax, valamint a maximális pulzusszámot. A két vizsgálati eredményt egy mintás *t*-próbával hasonlítottuk össze, a szignifikancia szintet *p*<0,05 határoztuk meg.

Eredmények

A két vizsgálati módszer összehasonlításakor a futási időben és a maximális teljesítményben figyeltünk meg különbséget. A kétperces 2%-os emelésnél a futási idő 2 perccel hosszabb volt (*p*<0,001), mint az egyperces 1%-os intenzitás-növelésnél (907,5±56,9 mp; 788,3±104,6 mp). Az elért maximális teljesítmény szignifikánsan magasabb (*p*<0,01) volt az első protokoll esetében (429,3±40,8; 409,8±35,6 watt). Nem találtunk szignifikáns különbséget a maximális pulzusszámban (188±8; 186±7 ütés/perc), a ventilációban (152±17; 148±19 l/perc), a légzésszámban (54,4±7,2; 52,1±8), a VO₂max (4,65±0,5; 4,72±0,43 l/perc), a VCO₂max (5,63±0,78; 5,73±0,62 l/perc) és az RQ (1,21±0,1; 1,22±0,09) értékében. A VO₂-rel értéke teljesen azonos a két esetben (68,4±3,9; 68,7±7,3 ml/perc/kg).

Összefoglalás

A két vizsgálati protokollt összehasonlítva, a spiroergometriai paraméterek maximális értékeiben nem találtunk szignifikáns különbséget. Ha a vizsgálat időtartamát nézzük, akkor a percnként történő 1%-os meredekség emelés rövidebb időtartamú terhelést eredményez, valamint a VO₂, a VCO₂ és a VE a terhelési idő függvényében meredekebben emelkedik, mint a kétperces, 2%-os terhelési protokoll során.

Kulcsszavak: spiroergometria, triatlon, VO₂max, futószalag

**ÚJ SPORTIRÁNYÍTÁS – ÚJ ALTERNATÍVÁK ÉS
LEHETŐSÉGEK - SPORTTERÜLETEK SZINKRONIZÁCIÓJA
LEHETSÉGES ÚJ MEGVALÓSÍTÁSI MODELL
A MÉM-ELMÉLET SPORT TERÜLETEIRE TÖRTÉNŐ
ADAPTÁCIÓJÁNAK SEGÍTSÉGÉVEL**
Györfi János*Magyar Sporttudományi Társaság
Sportinnovációs Szakbizottság, Budapest***E-mail: gyorfijanos@freemail.hu****Bevezetés**

Az új sportirányítási struktúra új módszereket – a sportterületek szinkronizálását kialakító irányítási gyakorlatot – igényel. Az új irányítási modell kialakításában nagy segítséget nyújthat a mém-elmélet sport területére történő adaptálása. A jelenlegi átalakuló modell irányítási mechanizmusának pontosításához elméleti segítséget nyújthat új típusú innovatív megoldások kidolgozása és bevezetése, és egy paradigmaváltó új szemléletű megközelítés alkalmazása.

Módszerek

A modellállításban a koncepcióállítási iskola, a tervezési iskola, pozicionáló iskola, vállalkozói iskola, kognitív iskola, tanulási iskola, hatalmi iskola, kulturális iskola, környezeti iskola, konfigurációs iskola közép-kelet-európai XXI. századi helyzetre adaptálható eredményeit, módszereit kutattam, használtam fel. A mém-elmélet területén főképpen Méré László munkásságához kapcsolódtam (természetesen figyelembe véve a téma klasszikusainak pl. Richard Dawkins kutatásait, munkásságát). Modellalkotási munkámat a most megalakult MOB tagozatok vezetőivel folytatott mélyinterjúkkal alapoztam meg.

Eredmények

Közös ügyek, szinergiák megtalálásának szándéka egy megvalósítási modell megfogalmazásához vezetett. Egy olyan ajánlott megvalósítási modell és végrehajtási mechanizmus kidolgozása, amit a politikai döntéshozóknak, a sportközígazgatás vezetőinek és a magyar sportirányítás és a konkrét sportágak vezetőinek is ajánlhatok megvalósításra, korábbi országos, országos ernyőszerkezeti, sportterületi, sportági, kistérségi, városi, települési, turisztikai, komplex stratégiáim eddigi eredményeire alapozva.

Összefoglalás

A modellállítás és összehasonlítás tisztázni kívánta, hogy - a korábbi gyakorlathoz képest - milyen potenciális, pozitív, fejlesztő lehetőségeket rejt az új sportirányítási struktúra? Milyen prioritási pontokon szükséges és lehetséges a hatékony együttes fellépés? Melyek azok a „közös ügyek” - az eddigi eredményeket, hagyományokat, autonómiákat tiszteletben tartva - amelyek a magyar sport egészére fejlesztő, innovatív hatásokkal lehetnek. A kidolgozott megállapítások, javaslatok, segíthetik egy hatékonyabb, korszerűbb sportstruktúra és megvalósítási gyakorlat kialakulását.

Kulcsszavak: új sportirányítás, szinkronizáció, mém-elmélet

ADALÉKOK AZ ULTRAMARATONI FUTÁS SPORTFÖLDRAJZI VIZSGÁLATÁHOZ

Győri Ferenc, Balogh László, Vári Beáta

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

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

Bevezetés

Az ultramaratoni futás a 18. századi Angliából induló pedesziánizmusban gyökerezik, tehát a modern atlétika egyik legősibb műfajának tekinthető. A kezdeti „heel and toe” stílusú gyaloglóversenyeket fokozatosan váltották fel a népszerű „go as you please” viadalok. Mivel azonban a maratoni távnál hosszabb versenyszámok nem kerültek a modern atlétika sztenderd versenyszámai közé, népszerűségük erősen hanyatlani kezdett, s csak a 20. sz. utolsó két évtizedében indultak újra virágzásnak. A Nemzetközi Ultrafutó Szövetség (IAU) megalakulása, a nemzeti szakszövetségek, illetve szakosztályok létrejötte, valamint a Nemzetközi Amatőr Atlétikai Szövetség (IAAF), valamint az Európai Atlétikai Szövetség (EAA) támogatása lehetővé tette az ultramaratoni futás egy-egy szabály- és versenyrendszerének kialakítását.

Módszerek

Munkánk első része a szakirodalom, a nemzetközi ranglisták, eredménylisták alapján az ultramaratoni futás történetét és annak sportföldrajzi vonatkozásait vizsgálja fel. Második része a legeredményesebb hazai ultrafutók életútját időföldrajzi módszerekkel vizsgálja. Arra keresi a választ, hogy az ország mely részei, mely települései bocsátották ki a legtöbb, nemzetközi szinten jegyzett ultramaratonistát. A tér-idő pályák megszerkesztéséhez szükséges adatokhoz a versenyzőkkel készített interjúk segítségével jutottunk.

Eredmények

Az 1980-as évtizedben nyugat-európaiak és amerikaiak uralják a nemzetközi élmezőnyt, majd a 90-es évek az orosz, valamint a közép- és dél-európai versenyzők dominanciáját hozza. A szélesedő világmezőnyben a magyarok figyelemreméltó sikereket (Evés vb-győzelmek) érnek el. A hazai versenyzőink tér-idő pályáit tartalmazó „tér-idő dobozban” az egyéni életutak bizonyos csomópontokban (például Békéscsaba, Szeged) együtt haladnak. Ez a körülmény - az egymás közötti társas interakciók kialakulásának lehetősége - nagyban elősegítette tehetségük kibontakoztatását. A gyakori találkozások, a szimpátia, az együttes edzések, a kooperáció és versengés, az információcsere és a tudás átadásának lehetősége ehhez kitűnő feltételeket teremtett. Mindezt támogatta a versenyzők mögött álló klubok szakmai háttere, s az ultrafutást pártoló kedvező helyi miliő.

Következtetések

A hazai ultrafutás számos szép eredménnyel büszkélkedik és több hazai ultramaratoni verseny vívta már ki a szakma elismerését. Versenyzőink jó menedzseléssel, erősebb (nem megosztott!) szövetségi és klubháttérrel, a tudomány eredményeit is felhasználó szakmai műhelymunkával (pl. közös edzéstervek, válogatott edzőtáborok, pszichológiai felkészítés, táplálkozási tanácsadás) és anyagi támogatással további szép fejezeteket írhatnak atlétikánk aranykönyvébe.

Kulcsszavak: ultramaraton, ultrafutás, sportföldrajz, időföldrajz

ÖSSZEFÜGGÉSEK SENIOR TANÁROK NAPI RUTINJA ÉS EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTUK KÖZÖTT

H. Ekler Judit¹, Csányi Tamás², Nagyvárad Katalin³, Kiss-Geosits Beatrix³

¹ Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Testnevelési tanszék, Budapest

³ Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, Egészségfejlesztési Intézet, Szombathely

E-mail: hekler@mnsk.nyme.hu

Bevezetés

Az egészségmagatartás - benne a mozgásos aktivitást előnyben részesítő életmód - minden életkorban közvetlen kapcsolatot mutat az egészségi állapottal, és így az életminőség meghatározó elemei közé tartozik. Az ötven év feletti tanárok egészségét rengeteg - az életkorral és a mai társadalmi körülményekkel összefüggő - rizikófaktor veszélyezteti. Az egészségi védőfaktorok elismert közepes és nagy intenzitású fizikai aktivitás (MVPA) szintjét, és a fizikai aktivitás és az egészségi állapot kapcsolatát vizsgáltuk senior tanárok napi rutinjában.

Módszerek

A mintát 21 egyetemen (n=9, ffi=5, nő=4), illetve középiskolában (n=12, ffi=2, nő=10) oktató, 52-65 év közötti (m=57,71, ffi=59, nő=57,09) tanár alkotta.

Fizikai aktivitásukat a nemzetközi irodalmak által ajánlott kombinált adatgyűjtéssel, az Actigraph GT3X+ triaxiális accelerométerrel és a napi tevékenységükről vezetett naplóval rögzítettük. A vizsgált személyek egy hétig viselték a mérőszort gumiszalaggal rögzítve a jobb csipőjükön. Azokat a napokat tekintettük valid napnak, amelyben az egyének minimum 8 órát viselték az eszközt. Az érvényes napok között egy hétvégi nap is volt. Az adatelemzéshez 60 mp-es epoch időket választottunk (Cain és Geremia, 2011). Az energiafelhasználás elemzéséhez a Freedson (2011) -féle Vektor magnitudo algoritmust állítottuk be. A cut point értékeket a Vektor Magnitude Sasaki, John és Freedson (2012) által felnőttekre kidolgozott határértékei mellett határoztuk meg. Az aktuális egészségi állapotot az InBody720 testösszetétel mérő

és a CardioVision 2000 típusú oscillometrikus vérnyomás-mérő mérési adatai alapján állapítottuk meg. Az aktivitási szintet és az egészségi állapotot jellemző paraméterek összevetésére a kétmintás *t*-próbát, az összefüggések vizsgálatára korreláció analízist (Spearman) alkalmaztunk.

Eredmények

A férfiak átlagos energiafelhasználási ($p=,002$; $F=,769$; $df=20$), illetve MVPA ($p=,017$; $F=034$; $df=20$) értékei szignifikánsan nagyobbak, mint a nőké. A percenkénti lépésszám értékei szignifikánsan alacsonyabbak 10 kg-nál nagyobb súlytöbblet esetében ($p=,011$; $F=,029$; $df=11$). A vizsgált minta 81%-a elérte heti rutintevékenységgel az MVPA védőfaktoroként elismert heti minimumot (150 perc). Az ennél kevesebb MVPA tevékenységet folytatók tendencia jelleggel ($p=,131$; $F=41,6$; $df=13$) a veszélyeztetett egészségkategóriába tartoznak.

Összefoglalás

Megállapítottuk, hogy a szenior tanárok az egészségi állapot védőfaktorának elismert MVPA-t napi közlekedéssel, háztartási-, oktatási- és sporttevékenységgel érik el. A sportos aktivitás, és az ezzel elérhető VPA, elsősorban a testnevelő tanárookra jellemző. Leginkább a nem testnevelő, 10 kg-nál nagyobb súlyfelesleggel rendelkező tanároknak javasolt az életmódváltás.

Kulcsszavak: egészségi állapot, fizikai aktivitás, életmód, accelerométer

NEHÉZ DÖNTÉS! – KÉZILABDA JÁTÉKVEZETŐK FIGYELEMVIZSGÁLATA

Hajduné László Zita, Karsai István, Vass Livia

Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A köztudatban mindig is örökös témaként vetődik fel a labdajátékok bajnokságaiban a játékevezetők kérdése. Közülük sokan egyszerűen nem tudják elfogadni, hogy ők is olyan emberek, mint bárki más. Tulajdonképpen mégsem olyanok, mert ki mernek állni és játékosokat dirigálni úgy, hogy a hátuk mögött óriási nagy a nyomás, főképp, ha több ezres szurkológárda van a nézőtérben.

A sportszakemberek körében evidenciának számít, hogy a sportágak fejlődésében releváns szerepet kap a játékevezetés minősége. Jelen esetben, a kézilabda sportágban is, ahol a játékszabályok nemrég megváltoztak – és ezáltal felgyorsult a játék –, amit követniük kell a játékevezetőknek. Az edzők és a játékosok részéről hiába kezdeményeznek bármilyen nemű újítást, korszerűsítést a játéktechnikai és taktikai elemek végrehajtásában, ha a játékevezetés színvonala nem követi a játék fejlődését. A korszerű játékevezetés azonban minden tekintetben jól felkészült játékevezetővel lehetséges csak. A figyelemvizsgálat fókuszában eddig a sportolók, a csapatok álltak. Most egy olyan területet vizsgáltunk, ahol a kézilabdajáték másik főszereplőjére, a játékevezetőkre terelődik a figyelem, illetve az ő figyelmük lenne most a középpontban. A játékevezetők körében végzett vizsgálatunk elsődlegesen a figyelem képességbeli vonatkozása volt.

Vizsgálatunk céljaként rámutatnánk arra, hogy a mérkőzések során nemcsak a játékosok, hanem a játékevezetők is állhatnak nehéz döntés előtt, amikor egy szabálytalanság után gyorsan kell dönteniük az adott szituációban. Vizsgálatunkkal segítséget szeretnénk nyújtani a kézilabda játékevezetők részére mind a legmagasabb osztályban tevékenykedőknek, mind az alacsonyabb játékevezetői kategóriában működő aktív fiatal, feltörekvő játékevezetőknek a fejlődéshez.

Vizsgálati módszerként a pszichológiai vizsgálatok során is jól bevált, komplex szenzomotoros vizsgáló (CST-1) és a

kombinált disztributív figyelemvizsgáló (CDT-1, CDT-2) tesztet alkalmaztuk.

A vizsgálat eredményei támpontot adtak a játékevezetői feladatok által előidézett igénybevétel mértékének megítéléséhez, hogy a sportjátékok vezetésében elsődleges szerep jut a figyelemnek, valamint a reakció idő mérésének. Az egyazon osztályban működő férfiak és nők eredményeinek összehasonlításakor feltételezhetően szignifikáns eltérést találtunk az egyezes, illetve a kétkezes tesztek eredményei között. Összegzőként elmondható, hogy a vizsgálat sportpszichológiai háttére abban rejlik, hogy olyan területet vizsgáltunk, mely ilyen aspektusból nem kapott még megközelítést a vizsgálatok során. A kézilabda játékevezetők legalapvetőbb, és leginkább elvárható jellemzője, hogy magas szinten ismerje saját sportágának játékszabályait, és képes legyen magas szinten alkalmazni is.

Kulcsszavak: figyelem, kézilabda, játékevezetők, játékszabály

TESTÖSSZETÉTEL HATÁSA

A MOTORIKUS KÉPESSÉGEKRE

Halasi Szabolcs

Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Szabadka

E-mail: szabius@hotmail.com

Bevezetés

A gyermekek szervezetét különböző hatások érik. Ahhoz, hogy sokoldalúan fejleszthessük a gyermekek motorikus potenciálját, ismernünk kell azokat az elemeket, amelyekre mi is hatással lehetünk.

Az emberi test különböző szövetekből áll, amelyek a fejlődés, növekedés és öregedés folyamán változnak. Az emberi készségek, képességek és testösszetétel folyamatosan változnak a testi fejlődés törvényszerűségei alapján. Azok, akik rendszeresen mozognak, megőrzik az egészséges testsúlyukat és lecsökkentik bizonyos krónikus betegségek kialakulásának rizikóját (Blair és Hardman, 1995).

Ebben a kutatásban a gyermekek motorikus képességeit generálisan vizsgáltuk, mivel az adott korosztálynál még nem különülnek el egymástól (Nicin, 2000; Sekulici Metikos, 2007; Matic, 2008).

Módszerek

Az adatfelvételt Szabadkán (Szerbia), 2 általános iskolában végeztük el, az iskolaigazgatók és a szülők írásos beleegyezésével. Összesen 125 tanuló (Átlag kor=7,39; szórás=0,44) 62 fiú és 63 lány vizsgálatának eredménye áll rendelkezésünkre. A tanrend szerinti testnevelés órák száma mindkét iskolában 3 volt hetente.

A testi fejlődés jellemzésére ebben az összehasonlításban csak a testmagasság és a testtömeg adatokat használtuk. A test zsír-, izom- és víz-tartalmát BIA módszerrel becsültük. In Body 230 (Biospace Co. Ltd. Szöul, Korea) testösszetétel analízátorral. A motorikus teljesítmények változását Bala (2007) javaslatait követve a 20m futás, a helyből távolugrás, poligon hátrafelé, lapérintés, ülésben előrehajlás, sit-up (felülés) és hajlított karú függés próbákban elért eredmények alapján jellemeztük.

A vizsgált változók mintánkénti különbségeit kétmintás *t*-próbával ellenőriztük. Majd faktoranalízissel meghatároztuk a motorikus képességek főkomponensét. Végén pedig regresszióelemzéssel kiszámoltuk milyen hatással vannak az antropometria és testösszetétel változói a generális motoros változókra.

Eredmények

A kétmintás *t*-próba alapján megállapítható, hogy a fiúk és a lányok között statisztikailag jelentős a különbség. A motorikus változóknaál 20m futás, poligon hátrafelé, helyből távolugrás próbáknaál a fiúk, míg az ülésben előrehajlás pró-

bánál a lányok javára. A testösszetételnél a teljes izomtömeg és a teljes víztömeg a fiúk javára.

Összefoglalás

A generális motorikus változóra statisztikailag jelentős hatással van a teljes zsírtömeg, testsúly és a lányoknál még a testmagasság is. A gyermekek, akiknél nagyobb a teljes zsírtömeg, rosszabb eredményeket értek el a motorikus próbákban. A teljes zsírtömeg megnehezíti az erő jellegű próbák elvégzését (hajlított karú függés, sit-up) és negatív korrelációban áll velük (Szakály, 2008). Ezt a tényt alátámasztja több kutatás is (Matic, 2008; Jozic i Hrzenjak, 2006). Az egészség-kockázatot jelentő depózsír mennyiség növekedése az iparilag fejlett és a fejlődő társadalmakban általános jelenség (WHO, 1998), az obesitas vagy súlyosabb formája a metabolikus szindróma (Lakka és Laaksonen, 2007) a mortalitási statisztikák élére került (Grundy et al., 2004). A nagy depózsír mennyiség a megváltozott életmód (változtalan vagy növekvő energiabevitel, csökkent felhasználás és az ülő életmód) következménye és ez igazolja a negatív hatást a generális motorikus változókra a hétéves gyermekeknél. A kapott eredmények alapján kijelenthető, hogy a testösszetétel negatívan hat a motorikus feladatok elvégzésére a hétéves gyermekeknél Szabadkán. Míg a testmagasság (a növekedés és fejlődés mutatója) pozitív hatása a lányoknál, feltehetően a gyorsabb fejlődéssel magyarázható. Minél magasabbak és „érettebbek”, annál gyorsabb az információáramlás a központi idegrendszer és az izmok között.

Kulcsszavak: motorikus képességek, testösszetétel, alsó osztály

AZ ISKOLAI TORNA IRÁNTI KÖTŐDÉS VIZSGÁLATA 11-18 ÉVES TANULÓK KÖRÉBEN

Hamar Pál¹, Karsai István², Adorjáné Olajos Andrea¹,
Volák Adrienn¹, Soós István³

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

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

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

E-mail: hamar@tf.hu

Bevezetés

A tantárgyi kötődések vizsgálata a pedagógiai kutatások egyik középpontjában álló témája (Báthory, 1989), ugyanakkor kisebb a szakirodalma egy adott tantárgyon, nevezetesen a testnevelésen belüli tananyagrészek kötődésvizsgálatának. A lefolytatott vizsgálatok az egyes tananyagrészek iránt megnyilvánuló attitűdöket elsősorban a tanárok, s nem pedig a tanulók oldaláról vizsgálták (Gombocz, 1999; Kovács és mtsai, 2000; Gergely, 2001; Hamar és mtsai, 2003; Keresztesi és mtsai, 2004; Fügedi és mtsai, 2006; Reigl, 2008). A torna alapvető része a testkultúrának, mert egyrészt általános népegészségügyi szempontokat szolgál, másrészt minden sporttevékenység alapját jelenti. Az iskolai testnevelésben így a tornatanítás és -tanulás helye és szerepe megkérdőjelezhetetlen (Hamar, 2011). Célunk annak kiderítése, hogy a 11-18 éves fiúknak és lányoknak milyen az attitűdje (hozzáállása, beállítódása) az iskolai tornatananyag, a tornatanulás iránt, illetve a torna iránti pozitív vagy negatív attitűdök és önmotivációs késztetések megnyilvánulnak-e a nemek vagy az életkor függvényében.

Módszerek

A vizsgált minta 2840, 11-18 éves tanulóból állt, nemek szerint közel azonos arányban megosztva: 1367 fiú és 1473 lány. Az adatfelvétel öt budapesti és 21 vidéki iskolában zajlott homogén földrajzi (területi) megoszlásban. Az érzelmi reakciókat és az önmotivációs késztetéseket két, névtelen válaszadást lehetővé tevő, kérdéslista segítségével mértük fel. Az egyik kérdőívben a kijelentések pozitív, illetve negatív tar-

talmát a tanulók igennel és nemmel véleményezhették, míg a másikon egy ötfokozatú Likert-skálán kellett a kérdésekben szereplő kijelentéseket önmagukra vonatkoztatva értékelniük. A kérdőívek kitöltésére a 2006/2007. tanévben került sor. Az adatfeldolgozás során, hipotéziseink igazolására a 2*2*4 ANOVA számítást, illetve a csoportok közötti különbségek megállapítására a Bonferoni Post Hoc tesztet alkalmaztuk.

Eredmények

A mindkét attitűddel összefüggő kérdés igen-nem válaszai alapján szignifikánsan eltérő eredményeket kaptunk az önmotivációs faktor értékeit illetően ($p < 0,05$). Megállapítható, hogy a nemek és korcsoportok szerint is jelentősen eltérő volt a faktor eredménye mindkét attitűd kérdés igen-nem válaszai alapján ($p < 0,05$). Interakciókat találtunk a nem*csoport és a kérdés*nem*csoport, valamint a kérdés*csoport változók között.

Összefoglalás

Rövid összegzésként megállapíthatjuk, hogy a lányok torna iránti hozzáállása, beállítódása minden vizsgált korosztály esetében pozitívabb, mint a fiúké. Az életkor előrehaladtával mindkét nemnél csökken az iskolai torna iránti kötődés. A lányoknál a visszaesés jelentősebb, míg a fiúknál alacsonyabb mértékű.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, torna, kötődésvizsgálat

A SPORTOLÁSI GYAKORISÁG HATÁSA A MENTÁLIS ÁLLÓKÉPESSÉGRE (MÁQ) ÉS A PSZICHOSZOCIÁLIS EGÉSZSÉGRE

Hegedűs Csaba, Hornyák Beatrix

Magyar Honvédség Honvédkórház Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság Egészségfejlesztési Intézet, Egészségnevelési és Hatósági Alosztály, Budapest

E-mail: csaba.hegedus84@gmail.com

Bevezetés

Krónikus, nem fertőző megbetegedések prevenciójában az életmódbeli tényezők kedvező irányba való befolyásolása, így a rendszeresen végzett fizikai aktivitásra való ösztönzés központi szerepet foglal el. Magatartásorvoslási kutatások igazolják, hogy a rendszeresen végzett testmozgás a kedvező fiziológiai hatásának köszönhetően a testi és mentális egészségi állapotot egyaránt pozitív irányban képes befolyásolni.

Módszerek

A Magyar Honvédség egészségügyi szűrővizsgálati rendszerének átalakítását követően egy olyan új protokoll került kidolgozásra, mely képes az egészségmagatartási tényezők komplex mélyreható elemzésére. Az alkalmazott kérdőívben az egyéni egészségmagatartásra (táplálkozás, testmozgás, dohányzás stb.) vonatkozó itemek mellett szerepel több nemzetközi mutató (önminősített egészségi állapot, pszichoszomatikus tünetlista), valamint egy speciálisan a Magyar Honvédség személyi állományára kifejlesztett teszt, mely a mentális állóképességet – mint a mentális egészség egyik legfontosabb meghatározóját – méri. Kutatásomban a testmozgási státusz, a mentális állóképesség szintje, valamint a pszichoszociális egészségfaktorok (önminősített egészségi állapot, pszichoszomatikus tünetlista) kapcsolatát vizsgáltam a 2010. évi egészségügyi szűrővizsgálati adatok alapján.

Eredmények

Eredményeim szerint – a korábbi kutatási eredményeknek megfelelően – a testmozgási státusz és a mentális állóképesség szintje között pozitív korrelációs kapcsolat, míg a testmozgás gyakorisága és a pszichoszociális egészségfaktorok (önminősített egészségi állapot, pszichoszomatikus tünetlista) között negatív irányú összefüggés volt megfigyelhető.

Összefoglalás

„Mens sana in corpore sano” – ép testben ép lélek, ahogy a régi latin mondás tartja. A rendszeres testedzés kedvező élettani hatásainak vizsgálata mellett, az utóbbi években egyre nagyobb figyelem hárul a pszichés és pszichoszociális hatások elemzésére. Kutatási eredmények igazolják a rendszeresen végzett testmozgás és a mentális hatások (például: önbizalom, pozitív gondolkodás, kompetenciaérzés erősödése, autonómia, belső kontroll, pozitív önértékelés és énhatékonyság) közötti kapcsolat meglétét. Jelen kutatásomban a rendszeres testmozgás pszichés, illetve pszichoszociális egészségi állapotra kifejtett hatásait vizsgáltam. Eredményeim szerint – a korábbi kutatási eredményeknek megfelelően – a testmozgási státusz és a mentális állóképesség szintje között pozitív korrelációs kapcsolat, míg a testmozgás gyakorisága és a pszichoszociális egészségfaktork (önminősített egészség, pszichoszomatikus tünetlista) között negatív irányú összefüggés figyelhető meg.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, mentális állóképesség, pszichoszociális egészségfaktork

AZ IZOM AKTIVÁCIÓS SZINTJE ÉS ELŐFESZÜLÉSE KÖZÖTTI KAPCSOLAT, HATÁSA A TÉRDFESZÍTŐK MECHANIKAI JELLEMZŐIRE

Hegyvi András, Péter Annamária, Négyesi János, Tihanyi József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: real09@vipmail.hu

Bevezetés

Számos kutatás eredményeképpen elmondható, hogy az izom elektromos aktivitása és feszülése között lineáris kapcsolat található. Az előfeszülés- és az azt követő dinamikus munkavégzés nagysága között szintén lineáris kapcsolat van. Az izom aktivációs szintje befolyásolja a munkavégzés nagyságát, de ez a lineáris kapcsolat megbomlik, ha a kitűzött izomfeszülést a lehető leggyorsabban kell elérni. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy az izom aktivációs szintje vagy az izom feszülése befolyásolja elsősorban a dinamikus munkavégzést.

Módszerek

9 fiatal személy (19,89± 0,78 év) bemelegítés után ülőhelyzetben foglalt helyet a Multicont II dinamométeren. A maximális izometriás nyomatókat (M_{IC}) 60 fokos térdízületi szög helyzetben megmértük. A maximális forgatónyomaték 100, 80, 60, 40, 20 ($QR_{100,80,60,40,20}$) százalékánál az erőmérőkar automatikusan felszabadult, majd ezt maximális sebességű koncentrikus kontrakció követte. Az előfeszülési szinteket két módon kellett elérni: időkorlát nélkül (F_n), a lehető legrövidebb idő alatt (F_{gy}). A kontrakciók alatt a vastus mediális (VM) és vastus lateralis (VL) izmok aktivációs szintjét (rmsEMG) telemetriás EMG készülék segítségével határoztuk meg. Vizsgáltuk az izometriás kontrakciót követő első 10°-ban a szögsebességet (ω) és a szöggyorsulást (β). A változók közti különbségeket kétmintás t -próbával, az összefüggéseket Pearson-féle korrelációval határoztuk meg (Statistica 10.0).

Eredmények

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

Összefoglalás

Eredményeink azt mutatják, hogy az izom feszülési és aktivációs szintjét célszerű különválasztani, hiszen a kettő kö-

zött nincs összefüggés maximális izomaktiváció esetén. F_n esetében a pozitív munka nagysága a tárolt elasztikus energia mennyiségétől függ, mivel az aktivációs és előfeszülési szint párhuzamosan nőtt. F_{gy} -nél a pozitív munka nagysága hasonló volt a különböző előfeszülési szinteknél, így megállapítható, hogy a maximális aktivációs szint a domináns faktora a pozitív munkavégzésnek. Azonban az előfeszülés nélküli munkavégzés és a különböző előfeszülési szintek utáni munkavégzés különbsége jól mutatja az izometriás kontrakció során tárolt elasztikus energia visszanyerését.

Kulcsszavak: EMG, izometriás és koncentrikus kontrakció

SPORT ÉS A SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK KAPCSOLATA A CSALÁDBAN

Herpainé Lakó Judit, Bogárdi Tünde

Eszterházy Károly Főiskola Tanárképzési és Tudástechnológiai Kar, Eger

E-mail: lako@ektf.hu

Bevezetés

A rendszeres testedzés növeli az alkalmazkodóképességet, és segíti az egészséges életvitelt. Ennek eléréséhez fő cél, hogy a lakosság minél szélesebb körében kialakuljon a mozgásgazdag életmód, a sportolás közösségi és társadalmi programként általánosan elfogadott legyen, és a szabadidő struktúrába szervesen épüljön be. A család szerepe kiemelten fontos ezen célok elérésében.

Módszerek

A gyermekek, szülők és nagyszülők életmódját, értékrendjét, életvitelük jellemző vonásait, szabadidős tevékenységeiket, testedzéshez való viszonyukat, a környezeti és nevelési tényezők befolyásoló hatásait kérdőíves módszerrel vizsgáltuk. A vizsgálatban 10-14 éves gyermekek, szüleik és nagyszüleik kerültek megkérdezésre (N gyermek 509, N anya 509, N apa 509, N nagyszülő 509).

Eredmények

A családban, családdal töltött szabadidős tevékenységek (4,75) kerültek első helyre a gyermekek osztályozása alapján felállított tevékenységekkel kapcsolatos rangsorban. A társaságban, barátokkal eltöltött idő (4,45) a második, míg harmadik helyen az alvás, pihenés (4,11) jelenik meg. A 10-14 éves korosztály szabadidős tevékenységeiben domináns szerepet betöltő sporttevékenység, játék (4,07) kategória a negyedik, hatodik helyen a számítógépezés, Internet (3,89) található. A kirándulás, séta (3,37), amely szintén fizikai aktivitást feltételez, a kilencedik helyre szorult vissza. Az anyák által adott válaszok alapján első helyre szintén a család került 4,93 átlaggal, ezt a tanulás, munka (4,26) és az alvás, pihenés (4,21) követi. Hatodik, illetve hetedik helyen található a kirándulás, séta (3,61) és a sporttevékenység, játék (3,36) tevékenység. Az apáknál is a család (4,89), a tanulás, munka (4,22) és az alvás, pihenés (4,1) került az első három helyre, a sporttevékenység, a játék (3,5) az ötödik és a kirándulás, a séta (3,39) a hatodik helyen található. Az átlagok alapján felállított rangsor első három helyén mindkét nagyszülő esetében a család (nagyamama 4,92, nagypapa 4,83); alvás/pihenés (4,2; 4,4) és az olvasás (3,58; 3,64) van. A kirándulás/séta (3,29) a hatodik, a sporttevékenység/játék (2,67) a nyolcadik helyre került a nagymamák, valamint ötödik (3,54) és nyolcadik (3,1) helyre a nagypapák esetében.

Összefoglalás

Három generáció tevékenység értékrangsorából megállapítható, hogy a sporttevékenység, játék és a kirándulás, a séta generációnként különböző szinten preferált értékek. Az idősebb korosztály körében az alacsonyabb intenzitású tevékenységek kerültek előtérbe, míg a legfiatalabb generációnál a sporttevékenység, játék a negyedik helyen található.

A szülők a rangsor második felébe sorolták a sporttevékenységeket, a kirándulást, mely azt feltételezi, hogy nem tesznek eleget az egészségük megőrzéséért.

Kulcsszavak: szabadidős tevékenységek, sport, generációk

PREVENTÍV – ÉS KOCKÁZATI MAGATARTÁSFORMÁK JELLEGZETESSÉGEINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN

Horváth Virág, Keresztes Noémi, Pálinkás Anikó

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

E-mail: virag8513@gmail.com

Bevezetés

Az egészségmagatartási formák az életmód kiemelt elemei. Az életmóddal kapcsolatos magatartási döntéseket habár az egyén hozza meg, ezeket a döntéseket az egyén körülményei (kultúra, társadalomban elfoglalt pozíció, az adott társadalom érték- és normarendszere) és az egyén személyisége (motiváció, konfliktus- és stresszkezelő képessége) is jelentősen befolyásolja. Az összehasonlító (cross-cultural) nemzetközi, határokon átnyúló kutatásoknak éppen ezek a tényezők adják a létjogosultságát.

Módszerek

Jelen kutatásainkban az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőív módszert alkalmaztunk, ahol a kérdőív itemei vizsgálták a szociodemográfiai háttérrel, a szabadidős tevékenységeket (Pikó, 2005), a sportolási szokásokat (Keresztes és mtsai, 2003), a preventív- és rizikómagatartási szokások gyakoriságát (Luszczynska, 2004) és a pszichoszociális egészséget (Pikó és mtsai, 2006). Kutatásunkat két almintán végeztük, a Szegedi Tudományegyetemen (n=500) és Szerbia néhány egyetemén (n=200). A minták leíró statisztikai közel hasonlóak voltak.

Eredmények

Elemzéseink során eltérést tapasztaltunk a preventív- és rizikómagatartások gyakoriságában, azok összefüggéseiben és a pszichoszociális egészségben is. Szignifikáns különbségeket mutattunk ki a sportolási gyakoriságban, a sportolás szervezettségében és szintjében, a dohányzási szokásokban, az egészséges táplálkozásban és a pszichoszociális egészség meghatározó tényezőiben. A két almintán összehasonlításakor jelentősek voltak a nemi hovatartozással kapcsolatos összefüggések különbségei, valamint az egészségmagatartási szokások elemeinek összefüggésénél tapasztalt eltérések is.

Összefoglalás

Összehasonlító vizsgálatunk eredményeiben tapasztalt eltérések rámutatnak a szociokulturális háttér és a társadalmi szerepek jelentőségére, azaz, az úgynevezett „Gender Studies” kutatási terület kiemelt szerepére.

Kulcsszavak: egyetemisták, preventív egészségmagatartások, rizikómagatartások, összehasonlító vizsgálat

A KERINGÉSI RENDSZER FEJLESZTÉSÉNEK MEGÚJÍTÁSA GYŐR VÁROS ISKOLÁINAK TESTNEVELÉSÉBEN

Ihász Ferenc, Király Tibor, Szakály Zsolt,

Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Sporttudományi Intézet, Győr

E-mail: ihasz@atif.hu

Bevezetés

Az iskolai testnevelés mindig kulcsszerepet játszott a gyermekek egészség tudatos nevelésében. Kiváltképp igaz ez napjainkban, amikor a család szerepe számos érthető okból háttérbe szorult. Az iskola szerepének erősödése egyértelműen szemlélet- és módszerváltást követel az oktatásban és a nevelésben résztvevő szereplőktől. Kiváltképp igaz ez a testnevelés tanításában elkötelezett szakemberek esetében. A korszerű eszközök (és az ezekkel együtt járó új módszerek) beépítése jelentősen javíthatja az oktatás-nevelés minőségét, a tudatos és belső kényszerből motivált rendszeres fizikai aktivitás pedig megelőzhet számos a felnőtt korban megjelenő a mindennapi tevékenységet alapvetően befolyásoló betegséget.

Módszerek

Győr város egy főigazgatóságának három iskolája (Gárdonyi Géza, Kölcsey Ferenc és a Nádor városi Közoktatási Központ) vesz részt (n=612) gyermek, (n=341) fiú és (n=271) lány, 6-15 éves (1-8. osztályosok). A hosszmetzeti vizsgálat 2011. novemberétől - 2012. májusig tart. Az időszak alatt a kezdeti és a végstátusz meghatározása között folyamatos, tervezett intervenció folyik, amely a keringési rendszer fejlesztését célozza. Az intervenciót 9 testnevelő- és testnevelést tanító pedagógus végzi, 10 főiskolai hallgató közreműködésével. A testösszetételt (TTS, PBF, FFM, BFM, SMM, TBW) InBody 720 típusú bioimpedancia analizátorral becsültük. Az állóképességet a módosított 20 m-es ingafutás teszttel (Ihász et. al. 2006) végeztük (RNyp, RMp, Tms). A programban résztvevő gyermekek fizikai aktivitását (a testnevelés órákon kívül, öt összefüggő napon) Tri-Axis Actigraphy Monitorral végeztük. Az intervenció ideje alatt a testnevelők folyamatos információt küldenek a testnevelési órák intenzitásáról (Polar RS 400 típusú monitorral rögzített) pulzusdiagramok formájában, on-line módban.

Eredmények (várható eredmények).

A konferencia idejére feldolgozott adatokkal fogunk rendelkezni. Mindenekelőtt azt reméljük, hogy a résztvevő gyermekek megismerik saját terhelhetőségüket, az egyre tudatosabb tevékenység során mindennapi életük részévé válhat a fizikai aktivitás és ezen keresztül az egészség megőrzése. A gyermekek testösszetétele előnyösen változhat (izom- és zsírtömeg aránya), amely jelentős rizikófaktorként van jelen.

Összefoglalás

A fájdalomérzés nélküli felkészülés élménye adhat csak alapot arra, hogy a keringési rendszer fejlesztése a tanulók életének részévé váljon. Az ilyen formában történő teljesítményjavulás csak megerősítheti a folyamatot.

Kulcsszavak: terhelhetőség, tudatosabb tevékenység, keringési rendszer fejlesztése

A JÁTEKOSÜGYNÖKI TEVÉKENYSÉG SZABÁLYOZÁSA A PROFESSZIONÁLIS EURÓPAI LABDARÚGÁSBAN

Illés Álmos

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

E-mail: illesalmos@gmail.com

Bevezetés

Az európai labdarúgás a „Bosman-ügy” 1995-ös lezárása óta nagymértékben üzletiesedett. A futball munkaerőpiaca felszabadult, a játékosok (és ügynökeik) anyagi követelésesei megsokszorozódtak, óriási pénzösszegek igényét keltve a modern labdarúgásban.

Az ideje nagy részét a pályán töltő labdarúgótól nem várható el, hogy jogász és diplomata feladatoknak is eleget tegyen. Kell valaki, aki mögötte áll, tárgyal és intézi ügyeit. Az imént felsorolt tények következtében a játékosügynökök szerepe az utóbbi másfél évtizedben jelentősen megnövekedett.

Kutatómunkám célja a játékosügynöki tevékenység jelentőségének meghatározása a sportgazdaságon belül, illetve a FIFA, az UEFA és az Európai Unió állásfoglalásának és jelenleg hatályos szabályzatainak feltérképezése a játékosügynökök tevékenységével kapcsolatban.

Módszerek

Kutatásom során igyekeztem a legtöbb szempontból megvizsgálni a játékosügynökök tevékenységét és szabályozását. Első lépésként összegyűjtöttem és elemeztem a FIFA, az UEFA és az EU vonatkozó dokumentumait, rendszereztem a témához kapcsolódó hivatalos adatokat.

A szekunder források mellé primer kutatási módszerként strukturált és mélyinterjúk készítését választottam. Az interjúalanyok kiválasztásánál arra törekedtem, hogy minél több, különböző érdekeltsgű csoport képviselőjének szakmai véleményét feldolgozzam. Nemzetközi tapasztalattal rendelkező edzők, labdarúgók, játékos-megfigyelők segítettek a tárgykör vizsgálatát.

Eredmények

Annak ellenére, hogy a játékosügynöki szakmát gyakorlók száma az elmúlt másfél évtizedben többszörösére emelkedett, napjainkban a futballtranszferek 30%-át engedély nélküli ügynökök végzik. Ez megnyitja a kaput az emberkereskedelem, a pénzmosás, a csalás és a korrupció előtt. Beavatkozásra van szükség. Az 1996-ban hatályba lépett – a játékosügynökök tevékenységét meghatározó – FIFA szabályzatot számtalan kritika érte.

Az EU a panaszoknak helyt adva kifogásközlést küldött a FIFA-nak, amely ennek hatására 2001-ben új, 2002-ben pedig egy módosított szabályzatot vezetett be. Azóta a labdarúgás üzleti értéke tovább nőtt, a szabályzat viszont a régi maradt.

Összefoglalás

Mivel az Európai Unió a sportot, és különösen a labdarúgást az európai gazdaság szerves részeként tartja számon, a napjainkban felmerülő ügynökproblémát kezelnie kell.

Nem engedheti, hogy a menedzseri jutalékok megfelelő felügyelet híján „kontrollálatlan ügynökpénzekké” váljanak és a játékosok pályafutását segítők helyett gátlástalan üzletemberek irányítsák.

Kulcsszavak: Bosman-ügy, európai futballpiac, játékosügynökök

TORNÁSZNŐK TELJESÍTMÉNY STRATÉGIAI TESZT-VÁLTOZÓINK ADAPTÁCIÓJA ÉS KIPRÓBÁLÁSA NEMZETI VÁLOGATOTT TORNÁSZ CSOPORTOKON

Kalmár Zsuzsa, Nagykáldi Csaba, Hamar Pál

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

E-mail: kalmar@tf.hu

A bevezető tanulmányban Thomas, R.R. és munkatársai (1990) Teljesítmény Stratégia Tesztje adaptációjának megbízhatósági jellemzőit és a teszt első alkalmazását mutatjuk be. A teszt a **pszichológiai teljesítményeket mérő módszerek** közé sorolható és a szerzők szerint fontos szerepe van a sportteljesítmény kialakításának stratégiájában. A teszt külön-külön és párhuzamosan vizsgálja az edzésben és a versenyben fontos jellemzőket, mint az aktiváció szintjét, a relaxációra törekvést, az imaginációt, a célra irányulást, a negatív érzelmek kontrollját, a belső meggyőző beszédet, az automatizmusokra hagyatkozást. Ezekon kívül a figyelem szintjét csak az edzés, és a negatív gondolkodást csak a verseny vonatkozásában méri. A megbízhatósági mutatók (Cronbach alfa) .70 és .93 koeficiens között állnak, tehát alkalmasak a csoportok közötti összehasonlításokra. Az olimpiai aktualitást figyelembe véve az angol és a magyar tornász nők összehasonlítását mutatjuk be.

Eredmények

Az edzést tekintve a magyar csapatnál szignifikánsan magasabb a belső beszéd gyakorisága, de más változóban nincs jelentős eltérés. Versenyhelyzetben az angol csapat szignifikánsan magasabb a célkitűzésben ($p < 0,001$), illetve jobban képes relaxálni ($p < 0,001$), ugyanakkor a magyar tornász nők a belső beszédben ($p < 0,01$) és a negatív emóciók kontrolljában ($p < 0,01$) szignifikánsan kedvezőbb értékeket mutatnak. Mindezekből a versenystratégiára vonunk le következtetéseket.

Kulcsszavak: Teljesítmény Stratégia Teszt, válogatott tornász nők, versenystratégia

AZ ISKOLAI JUDO HATÁSAI A CIVIL ÉLETPÁLYÁRA

Kanczler István, Kovács Antal

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

E-mail: redfox@index.hu

Bevezetés

Évtizedek óta kutatják a sport élettani és személyiségre gyakorolt hatásait. A küzdősportok jótékony hatásairól inkább a nemzetközi szakirodalom szól részletesebben. Hazánkban is több kezdeményezés volt e sportágak iskolai kereteken belüli alkalmazására. Több mint húsz éve a 80-as évek közepén indult egy program a paksi Bezerédi Általános Iskolában, melynek célja az iskolai judo oktatás beindítása volt. Az ott induló judo-s osztályt több szempontból vizsgálták (Galla és Rókusfalvy 1988) és nagyon kedvező eredmények születtek. Az akkori eredmények egy forradalmi változás előszelét engedték sejtetni, de a kívánt áttörés nem valósult meg.

Módszerek

Kutatásunk lényege abban állt, hogy felkutassuk, és mélyinterjúk segítségével feltárjuk azokat a tényezőket, melyek az akkori tanulók, jelenleg felnőttek későbbi életét, sporthoz fűződő viszonyát meghatározták. Szerettük volna megtudni, hogy az akkori judo-osztályos tanulók, utólag hogyan értékelik az iskolában elkezdett folyamatot. 30 fő vett részt a vizsgálatban, azok közül, aki az általános iskola befejeztével, majdnem teljes mértékben eltávolodtak a sporttól. Felmértünk 15 fő olyan egykor volt élsportlót (judo-s), akik az iskolai program befejezése után szakosztályi szinten tovább üzték a sportot. Őket is a motivációs nehézségekről, a döntési csomópontokról, illetve az utólagos véleményükről kérdeztük. A végső összehasonlításban meginterjúváltuk az

akkori kísérleti judo-s osztályokból később aktív sportolóként világ- és Európa-bajnoki címet szerzett Braun Ákost is az előbb említett szempontok szerint.

Eredmények

A végső eredmények részleges választ adtak az elején felmerült kérdésekre, miszerint elengedhetetlenül fontos a fiatal korban a rendszeres testmozgás bevezetése és tantervi beillesztése. A válaszadók döntő többsége ítélte meg kiemelkedően fontosnak az ötödik osztálytól nyolcadikig tartó judo-s osztály létrejöttét. Volt, aki úgy ítélte meg, hogy a judo helyett bármilyen más sport emelt óraszámúban való tanulása hasonló eredményeket hozott volna. Kisebb hányaduk túlzottnak találta ezt az igénybevételt és utólag vagy valamilyen nyelv vagy más dolgok irányába specializálódott volna inkább. Az egykori élsportolók a sportág mellett maradás, illetve a sportágelhagyási indítékek tekintetében gazdagították a tanulmányt.

Összefoglalás

A kutatási téma két megközelítésből kiemelkedő jelentőségű. Az elsődleges szempont az volt, hogy megvizsgáljuk a sok mérésen alapuló tudományos kutatással szemben a tényleges véleményeket és meglássuk, hogy évtizedek távlatából, hogyan ítélik meg a felmért személyek a gyermekkori sport és ezen belül küzdősport jelentőségét. Tettük ezt azért, mert jelenleg a szóban forgó iskolában lévő rendszer már csak nyomokban emlékeztet a kezdeti állapotokra és úgy érezzük, idősebb lenne új alapokra helyezni újra fellendíteni az iskolai judo-oktatást. A mi általunk beindítani kívánt rendszer, mely egy következő tanulmány kiindulópontja, nemcsak informatikai háttérben, hanem abban is eltér elődjétől, hogy már az első osztályos kortól elkezdődne.

Kulcsszavak: motiváció, életút, elégedettség

GYORSÚSZÓ KARMOZGÁS ELEMZÉSE ÚSZÁS KÖZBEN RÖGZÍTETT EMG JELEK ALAPJÁN (PILOT STUDY)

Karsai István¹, Conceicao Ana², Király Balázs³

¹ Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

² Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugal

³ Pécsi Tudományegyetem Matematikai és Informatikai Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A gyorsúszó karmozgás keresztezett ciklusú ciklikus mozgás, ahol az oldalak működése közötti kapcsolat, elsősorban a sprintszámokban, eredményességet befolyásoló tényező. Az úszósebesség megállapítható a ciklushossz (SL) és a mozgásfrekvencia (SR) szorzataként, állandó SL esetén az SR növelésével az úszósebesség egy bizonyos határig növelhető. A CNS individuális szinten meghatározott mozgásszabályozó kapacitása miatt az SR további növelésével az SL nagymértékben csökken. Az optimális SL-SR értékek meghatározása jelentős kérdés az úszás biomechanika területén. A CNS mozgásszabályozó kapacitására továbbá a kialakult motorlateralitás is hatással van.

Vizsgálatunkban arra a kérdésre kerestünk választ, hogy a gyorsúszó karmozgás során regisztrálható bioelektromos jelek alapján, milyen kapcsolat, illetve milyen eltérések állapíthatók meg az oldalak szabályozása között.

Módszerek

Nemzetközi szintű felnőtt női úszó (19 év; 176 cm; 66,5 kg) 25 m szubmaximális sebességű gyorsúszó mozgása közben, EMG jeleket rögzítettünk (Bioplux, Portugal) a test mindkét oldalán, a pectoralis major (PM), a latissimus dorsi (LD) és a triceps brachii (TB) izmok fölé helyezett felületi elektródákkal (Stirn et al., 2011). A jelekből a kontrakciók maxi-

mális energia értékét (Emax), az átlagos amplitúdót (avgEMG), az aktív fázis időtartamát (AFtime), a kontrakciók aktív és nem aktív időtartamának arányát (RAF) és az Emax csúcsok közötti időtartamot (EmaxPP) határoztuk meg a MATLAB (MathWorks, USA) program segítségével 9 egymást követő teljes cikluson keresztül. Az elemzéshez alkalmazott értékeket, normalizálás (SENIAM) után, %-ban határoztuk meg.

Eredmények

Mindkét oldalon a legmagasabb aktivitási differenciát a TB Emax esetében találtuk (16,95% és 14,24%), mely az erő kifejtés kompenzációs funkció megnyilvánulására utal, továbbá a legalacsonyabbat, szintén mindkét oldalon azonos paraméterben az EmaxPP esetén, azonban eltérő izmon a PM és az LD esetében találtunk (3,34% és 2,09%), amely a konstans ritmus megtartásának jele. Magas átlagos oldalak közötti aktivitási különbséget állapítottunk meg a TB (5,06%) esetében, az eltérés mértéke lényegesen alacsonyabb volt az oldalakat illetően az LD és PM esetén (1,63 és 3,24%), mely hatás az említett erőfejlesztés intenzív regulációjának jele. Az egyes paramétereket érintő és az izmok tekintetében átlagolt eltérés legmagasabb szintje az Emax esetében volt tapasztalható (3,71%), a legalacsonyabb paraméter differenciát a RAF (0,86%) esetében találtuk, mely eredményekből szintén az erőfejlesztés szabályozásának mértékére és a ritmusszabályzás képességére következtethetünk.

Összefoglalás

Az alkalmazott módszer segítségével képet kaphatunk az úszómozgás elektrofiziológiai karakteréről, mely a CNS aktuális mozgásszabályozó tevékenységét tükrözi. A választott paraméterek és az alkalmazott számítási eljárás segítségével bepillantást nyerhetünk a bonyolult mozgásszabályozási mechanizmus egyes részleteibe. Az eltérésekből következtethetünk a szabályozó - kompenzáló mechanizmus működési elveire. A bemutatott módszert alkalmazva, további vizsgálatok lebonyolításával, hasznos információk nyerhetők a mozgásvégrehajtás természetéről és az edzés hatására bekövetkező változásokról. A kapott információkkal segíthetjük a versenyzők és az edzők munkáját abban, hogy nagyobb teljesítményt érhessenek el az információk alapján szabályozott edzésmunkával.

Kulcsszavak: gyorsúszás, mozgásszabályozás, EMG

A KOSÁRLABDA VERSENYELŐNYEI A SPORIFOGYASZTÓI PIACON

Kassay Lili

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,

E-mail: lili.kassay@businessgroup.hu

Bevezetés

A rendszerváltást követően a kosárlabda komoly területi és strukturális átalakuláson ment keresztül. Az addig nagyszámú, a bajnoki címre is esélyes fővárosi klubok elsorvadtak, az utánpótlás rendszere szétesett. A női vetélkedés két vidéki csapat párbajává szűkült. A férfi bajnokság kiegyensúlyozottabb, 5-6 vidéki klub versenyzetése szórakoztatja a nézőket. Kik fogyasztják a kosárlabdát? Milyen a fogyasztási szerkezetük, és milyen a sportfogyasztási intenzitásuk? Sportág- és üzletfejlesztési szempontból milyen versenyelőnyökkel rendelkezik a sportfogyasztói piacon?

Módszerek

Az 5.000 fős mintán végzett on-line önkéntes kérdőív kutatás válaszadói a 16-59 éves magyar internetező lakosságot reprezentálják nem, kor, településtípus, valamint a lakóhely régiója szerint. A minta az idős, alacsony végzettségű, kistélepeken élők körében tér el szignifikánsan az alapsokaság mintázatától. A kutatás feltáró jellegű, az eredmények

bemutatása a kosárlabda és a további négy látvány csapat-sport fogyasztói piacon kimutatható versenyhelyzetének jellemzésére leíró jellegű.

Eredmények

A kosárlabdát a válaszadók 11%-a fogyasztja, mely részese-dés nem éri el a labdarúgás, kézilabda, vízilabda fogyasztó-táborának méretét, ám megelőzi a jégkorongét. Önmagában a fogyasztótábor mérete nem tükrözi a sportági pozíciókat, és félrevezető a lehetőségek prognosztizálásakor. A fogyasztás szerkezete és a fogyasztók korosztályi összetétele alapján a sportágak versenyhelyzete eltérő. A sportági támogatottság és üzleti lehetőségeinek kiterjeszhetőségét a helyszíni nézők száma, összetétele, elkötelezettsége, véleménye tükrözi legjobban. Ebben a versenyben a kosárlabda pozíciói országrészenként eltérők. A labdarúgás mellett a kézilabda lép fel kihívóként. A legideálisabb a nyugat-dunántúli kosárcsapatok helyzete, a legnagyobb gazdasági potenciállal rendelkező fővárosi fogyasztói piac kiaknázatlan. A tévé-nézők a helyszíni nézőktől számtalan jellemzőben eltérő szurkolói csoportot alkotnak. A 16-19 évesek és a 20-29 évesek szoros kapcsolatban vannak a kosárlabdával, arányuk meghaladja az országos korosztályos átlagot.

Összefoglalás

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

Kulcsszavak: kosárlabda, sportágak versenye, sportfogyasztás

az edzés során különböző időpontokban mért vérnyomásértékekből számított középnyomás értékek között különbség van. Hipotéziseink vizsgálatához egymintás *t*-próbát alkalmaztunk és a következő nullhipotéziseket fogalmaztuk meg: 1. Nincs szignifikáns különbség ($p < 0,05$) az edzés előtt és az edzés során különböző időpontokban mért pulzus értékek között 2. Nincs szignifikáns különbség ($p < 0,05$) az edzés előtt és az edzés során különböző időpontokban mért vérnyomásértékekből számított középnyomás értékek között.

Eredmények

Vizsgált alanyainknál az edzés előtti nyugalmi pulzus átlagosan 64 ütés/perc volt. Az átlagos nyugalmi és maximális érték közt: 1-es alany esetén 36 ü/p volt a különbség, 2-es és 3-as alany esetén egyaránt 47 ü/p.

Az edzés első harmadában a pulzus mindhárom alany esetében emelkedett, a különbség szignifikáns ($p_1 < 0,001$; $p_2 < 0,001$; $p_3 < 0,001$). Az edzés második harmadában mért értékek a kezdeti értékhez viszonyítva az 1-es és a 3-as alanyánál is szignifikánsan különböznek ($p_1 < 0,001$; $p_3 < 0,001$), míg a 2-es alany esetében nincs szignifikáns különbség ($p_2 > 0,05$).

Az 1-es alanyánál szignifikáns különbség az artériás középnyomás értékek között az edzés egyetlen szakaszában sincs. A 2-es alanyánál az edzés első ($p < 0,01$) és harmadik harmadában ($p < 0,01$) van szignifikáns különbség. A 3-as alany edzés előtti értékeihez viszonyítva az első ($p < 0,05$) és második harmadban ($p < 0,05$) volt szignifikáns a különbség.

Összefoglalás

A jelenleg végzett edzésről elmondhatjuk, hogy a terhelés megfigyelhető a vizsgált alanyokon, de egyiküknél sem vezet egy edzésen belül nemkívánatos kardiovaszkuláris terheléshez. Igen különböző reakciójuk az ingerlésre felveti az egyéneknél ingertelenséget mintázat kialakításának szükségességét.

Kulcsszavak: mozgás-rehabilitáció, ingerlési mintázat, paraspport

FUNKCIONÁLIS ELEKTROMOS IZOMINGERLÉSSSEL VÉGZETT EDZÉS HATÁSA A SZÍVRITMUSRA ÉS VÉRNYOMÁSRA PARAPLEG PACIENSEKNÉL
Katona Péter¹, Imre Alexandra¹, Klauber András², Laczkó József^{1,3}

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Budapest

³ Pázmány Péter Katolikus Egyetem Információs Technológiai Kar, Budapest

E-mail: laczkó@tf.hu

Bevezetés

Gerincvelő-sérülés következtében a sérülés alatti gerincvelőszakasz által beidegzett izmok elvesztik kapcsolatukat a magasabb motoros központokkal, akaratlagos mozgásra képtelenné, vagy ezekben erősen korlátozottá válnak. A funkcionális elektromos stimuláció (FES) módszerével a bémult izmok bizonyos a mindennapok során végzett mozgások végrehajtására bírhatók, lokális és szisztémás előnyös hatásokat eredményezve.

Vizsgálataink célja kimutatni, hogy a FES kerékpározó edzés milyen hatással van a mérésben részt vevő alanyok kardiovaszkuláris rendszerére, kifejezetten a pulzus és vérnyomás értékekre.

Módszerek

Vizsgálatunkban három gerincvelő-sérült személy FES kerékpározó edzésein (20 alkalom/fő) mért pulzus és vérnyomás értékeket használtunk fel. Minden edzés alatt öt mérést végeztünk (a mérés előtt; a mérés 7.; 15.; 23. percében és közvetlen a mérés után). Két hipotézist fogalmaztuk meg: 1. Az edzés előtt és az edzés során különböző időpontokban mért pulzusértékek között különbség van. 2. Az edzés előtt és

KÖZÉPISKOLÁS FIATALOK VERSENGŐ ATTITÚDJEA AZ EGÉSZSÉGMAGATARTÁSI SZOKÁSOK TÜKRÉBEN
Keresztes Noémi¹, Fülöp Márta², Plkó Bettina³

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

² Magyar Tudományos Akadémia Természettudományi Kutatóközpont Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Intézet, Budapest

³ Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

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

Bevezetés

A középiskolások egészségmagatartási szokásainak és társas viselkedésének megértése, fontos területet jelent mind az életmódkutatások, mind a versengéskutatások területén. A két tényező közötti kapcsolat megismerése fontos alapköve lehet a fiatalok egészségi állapotja jövőbeli alakulásának. Serdülőkorban a kortárs csoportnak kiemelt szerepe van, a csoporton belüli társas dinamikák, társas összehasonlítás és versengés kiemelt szerepet játszhatnak abban, hogy az egészségmagatartás miként alakul.

Módszerek

Jelen kutatásunkat 2005-ben végeztük a dél-alföldi régióban, Békés és Csongrád megyei 14-21 éves (átlagéletkor: 16.3 év, S.D. 1.3 év) középiskolások körében (N=548 fő). A válaszadási arány 91.3% volt. A megkérdezettek 42%-a lány, 58%-a fiú volt. Az adatgyűjtéshez önkéntesek kérdőív-módszert alkalmaztunk, ahol a kérdőív témái az alapvető szociodemográfiai változókon túl vizsgálták a rizikó- és preventív egészségmagatartási szokásokat (Luszczynska és

mtsai, 2004); valamint a társas magatartást – (társas összehasonlítás (INCOM, Gibbons és Buunk, 1999; Pikó 2002), versengő attitűd (Competitiveness Index, Houston és mtsai, 2002), szociális coping (LDM Inventory, Spielberger és mtsai, 2002; Sipos és Balassa 2004). Kutatásunk célja az volt, hogy felderítsük a versengő attitűd alapvető struktúráját hazai mintán és megvizsgáljuk az életmóddal, valamint a társas magatartás további elemeivel való kapcsolatát.

Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy a versengő attitűd skála saját mintánkon három különböző faktorból áll, szemben más mintán tapasztalt 2 különálló faktortól (Gibbons és Buunk, 2002). Az 1. faktor a „Versengés élvezete”, a 2. faktor a „Társas konfliktus kerülése”, a 3. faktor pedig a „Félelem a versengéstől” elnevezést kapta. A *t*-próbás elemzések és a varianciaanalízis eredményei alapján megállapítottuk, hogy a dohányzás, alkohol- és drogfogyasztás átlagértékei a „Társas konfliktuskerülők”, valamint a „Versengéstől félők” körében magasabbak. Az egészségesen táplálkozók ezeknél a faktoroknál szignifikánsan alacsonyabb átlagértéket mutattak. A szabadidős fizikai aktivitás mind a három faktorral erős szignifikáns összefüggést mutatott, így ezeknek az összefüggéseknek az alaposabb megértéséhez további vizsgálatok szükségesek, melyeket már el is kezdtünk.

Összefoglalás

Úgy gondoljunk eredményeink segíthetnek a versengéssel kapcsolatos kutatásokban egy újabb terület felé nyitni és segíthetnek a versengéshez kapcsolódó közgondolkodásban elterjedt sztereotípiák újragondolásában is.

Kulcsszavak: versengő attitűd, preventív egészségmagatartások, rizikómagatartások

A HAJLÉKTALAN LABDARÚGÓ VILÁGBAJNOKSÁG ÉS A TÁRSADALMI REINTEGRÁCIÓ

Keszi Mihály

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: kesztimisi@gmail.com

Bevezetés

A jelenkorban a hajléktalanság szerte a világon egyre nagyobb méreteket ölt. A gazdasági válság pedig csak megerősíti a hajléktalanná válás folyamatát. A 2001-es népszámlálási adatokat alapul véve 260.653 ember nem lakásban élt hazánkban (Györi, 2005). Az Európai Unió, mind a 2007-es sportról szóló Fehér Könyvben, mind a 2011-ben kiadott „A sport európai dimenziójának fejlesztése” című dokumentumában kifejti: „A sport a kisebbségek, valamint más veszélyeztetett vagy hátrányos helyzetű csoportok társadalmi befogadását támogató eszköz is lehet”. A sport, mint eszköz képes az emberek önbizalmát növelni, illetve erőt és bátorságot ad, hogy az emberek visszanyerjék büszkeségüket (Nagykaldi, 1998).

Módszerek

Kutatásom célja annak feltárása volt, hogy egyrészt maga a sport, másrészt a részvétel a világbajnokságon hogyan befolyásolta a programban résztvevő hajléktalanok emberi kapcsolatait, illetve személyiségüket, életvitelüket. A magyar csapatot a világbajnokságra delegáló szervezet esetében azt igyekeztem feltárni, milyen forrásokból tudják finanszírozni a programot, mekkora a támogatottsága, továbbá, hogy milyen feltételrendszer alapján választják ki a világbajnokságon résztvevő nyolc főt. Összehasonlítás céljából a fenti kritériumokat a programmal foglalkozó osztrák szervezet esetében is vizsgáltam.

Kutatásom során a dokumentumelemzés és a mélyinterjú módszerét használtam. Jelen esetben feltáró jellegű kvalitatív kutatásról beszélünk, így módszertanilag nem indokolt hipotézisek felállítását.

A témát érintő dokumentumokat az Európai Unió által közlé adott Fehér Könyv, valamint az Oltalom SE és a programban résztvevő hajléktalanok között létrejövő szerződések szolgáltatták. A mélyinterjúkat (N=6) az Oltalom Karitatív Egyesület hajléktalanszállóján, továbbá a csapat edzését követően készítettem.

Eredmények

Az interjúkérdésekre kapott válaszokból megállapítható, a rendszeres sportolási lehetőség, és a világbajnokságra való kijutás lökést adott az embereknek jövőbeni életüket illetően. A játékosok konkrét rövid, illetve hosszú távú célokat neveztek meg jövőjükkel kapcsolatban. Eme célkitűzések elérése érdekében a megkérdezettek többsége már konkrét lépéseket is tett a világbajnokságon való részvétel óta. A mélyinterjú volt játékosok mindegyike hasznosnak ítélte a vb-n való részvételt és életének meghatározó élményeként írta le. A vizsgált személyek válaszaiból meghatározható, hogy a sport, a rendszeres edzéslehetőség pozitívan hat az emberi kapcsolatokra, közösségformáló szerepet játszik. A résztvevők szociális és kulturális tőkéje is gyarapodott a sportolás által. Így a társadalomba való visszailleszkedés folyamatára is serkentőleg hat.

Összefoglalás

A Homeless World Cup egy évente megrendezésre kerülő rendezvény, amelynek célja, hogy a sport, a labdarúgás kínálta különleges lehetőségek által nyújtson segítséget a szociálisan hátrányos helyzetben lévőknek. Vizsgálatom célja annak kutatása, hogy az egyének szintjén a program milyen eredményekkel számolhat.

Kulcsszavak: hajléktalanság, sport, reintegráció

AZ EGÉSZSÉG PSZICHÉS ÉS PSZICHOSZOCIÁLIS DIMENZIÓINAK PANEL VIZSGÁLATA ÖNKÉNTESK KÖRÉBEN

Kiss Balázs, Keresztes Noémi, Szilágyi Nóra, Balogh László

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

E-mail: kissbalazs_g@yahoo.com

Bevezetés

A szabadidős fizikai aktivitás az egészségi állapot testi dimenziójában tapasztalt jótékony hatásai mellett a pszichés és pszichoszociális egészséget is pozitívan befolyásolja. A TÁMOP-BAROSS Program a fizikai, fiziológiai, genetikai vizsgálatok mellett ezen dimenzió szubjektív mérésére is kiterjedt, így adva teljesebb képet a vizsgált alanyok egészségi állapotáról.

Módszerek

Kérdőíves vizsgálatunkat Szegeden, szervezett formában meghirdetett négy hónapos mozgásprogramra önként jelentkezők körében végeztük. Az adatgyűjtés önkéntes kérdőívvel zajlott. A kérdőív a szociodemográfiai háttérre, az egészségmagatartási szokásokra, valamint a pszichés és pszichoszociális egészségi állapotra kérdezett rá. A survey vizsgálat első hullámában, 2010. februárban 187 fő vett részt, a második hullámában, 2010. májusban 122 fő, a harmadik hullámában pedig 2011. júniusban 63 fő (akik már a kérdőívet on-line formában töltötték ki).

Eredmények

A négy hónapos program hatékonyságát eredményeink szignifikánsan alátámasztják, hiszen a sportolási szokásokban bekövetkezett pozitív irányú változások mellett az egészségi állapot önminősítésének és elégedettségének növekedését tapasztaltuk. A három lekérdezés mentén jól látható a sportolási szokások jótékony hatása rövid és hosszabb távon is, azaz a négy hónapos program alatt és a program befejezését követő egy évben is.

Összefoglalás

A panel lemorzsolódása mellett, az eredményeink jól tükrözik a sport jótékony hatását az egészségi állapot szubjektív megélésében. Azonban a változás hosszú távú fennmaradásához mindenképpen szükséges a külső és belső sportmotivációs elemek megfelelő arányú jelenléte, így eredményeink pontosabb megértéséhez a sportmotivációs háttér elemzését is be kívánjuk vonni.

Kulcsszavak: önkéntesek, panel vizsgálat, pszichoszociális egészség

ÚJ TÁV, ÚJ TÁVLAT A KENUS TECHNIKA OKTATÁSÁBAN

Kiss Gergely¹, Borkovits Margit², Szabó Attila³

^{1,2} *Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógus-képző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*

³ *Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged*

E-mail: gergely.kiss870717@gmail.com

Bevezetés

Hazai és nemzetközi kutatások régóta foglalkoznak a teljesítmény fokozásának lehetőségeivel az élsportoló pszichikus adottságainak feltérképezésével, az eredményesség összetevőinek változásával, a pszichikus és a környezeti tényezők egymásra gyakorolt hatásával, fejlesztésének lehetőségeivel. Az alkalmazott különböző módszerek összetevőiről igen kevés megbízható empirikus adat áll rendelkezésünkre, ugyanakkor ezek az adatok a legfontosabb előfeltételei egy új program kidolgozásának.

Módszerek

A kutatás során használt empirikus vizsgálattal (Szabó, 2010) a speciális kompetencia, más pszichikus és környezeti tényezőkkel való kapcsolatát ismertetjük, azzal a céllal, hogy egy interdiszciplinális fejlesztési koncepció szerint elkészített módszertani ajánlást dolgozzunk ki. Az empirikus vizsgálat elméleti kerete és koncepciója, a kompetencia fogalmának elterjedése alapvetően megváltoztatta a gondolkodást, lehetségessé vált a teljesítmény pszichikus feltételrendszerének vizsgálata. Saját kutatásunkat FLOW, valamint PIK kérdőívvel végeztük (Oláh, 2005; Szabó, 2011). Az elkészítendő módszertani szakanyaghoz forráselemzést és mozgáselemzést végeztünk.

Eredmények

Olyan hiánypótló anyagot állítottunk össze, amely eltér az eddigiektől és tükrözi az új szemléletet az edzői munkában. A mai kor kihívásait figyelembe véve másképpen, új felfogás szerint kell a sportági technikát tanítani. Az eddig publikált eredményeket is figyelembe véve módszertani ajánlást dolgoztunk ki, két olimpiai táv technikájának kialakítására a szárazföldi és vízi alapozás specializációira. E mellett kitérünk arra is, milyen módszerekkel lehetséges a versenyzők felkészítése mentálisan az előre nem kalkulálható (környezeti, időjárás) változásokra?

Összefoglalás

A sportoló nevelésének hatékonysága, eredményessége nagymértékben függ attól, mennyire ismerjük tulajdonságait és attól is, milyen tudással rendelkezünk erről. „Az edzői munka arról szól, hogy a versenyző helyett is átgondoljuk a választási lehetőségeket és meghatározzuk a helyes útírányt. Számptalan körülmény közül talán a legfontosabb a teljesítményen alapuló edzésrendszer megteremtése, melybe az adott versenyző be tud illeszkedni.” (Szabó, 2011. 38.o). Kutatásunk feladata volt kenus versenyzők kompetencia alapú fejlesztése kiemelten az olimpiai versenytávokra a méréseredményekre alapozva.

Kulcsszavak: kenus technika, speciális kompetenciafejlesztés, egészség

IDŐS NŐK FITTSÉGI ÉS EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁNAK VÁLTOZÁSA FÉLÉVES INTERVENCIÓS PROGRAM HATÁSÁRA

Kopkáné Plachy Judit¹, Vécseyné Kovách Magdolna¹, Barthalos István², Olvasztóné Balogh Zsuzsa³, Bognár József⁴

¹ *Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger*

² *Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr*

³ *Debreceni Egyetem Pedagógiai Főiskolai Kar, Hajdúböszörmény*

⁴ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

E-mail: kopkane.plachyjudit@chello.hu

Bevezetés

Az életminőség sok szubjektív és objektív összetevő együttese, melynek egyik fontos tényezője az egészség. Az elmúlt évtizedekben az idősök aránya folyamatosan növekszik a fejlett társadalmakban, így előtérbe került az „aktív idősödés” fogalma, mely az idősödő emberek egészségét, társadalmi részvételét és biztonságát optimalizálja, életminőségüket komplex módon javítja.

Módszerek

Egerben végzett kutatásunk során 45 fő, 60 évnél idősebb nőt vizsgáltunk hat hónapon át (N=45; M=65,31±5,24év). A mintát az Egri Törökfürdő és Reumatológiai Intézet páciensei közül választottuk ki, és véletlenszerűen három csoportba soroltuk: „Torna csoport” (N=13; M=64,68±3,54év) heti három alkalommal 60 perces tornafoglalkozáson vett részt; „Torna+mentál csoport” (N=17; M=67,65±6,27év) hetente két alkalommal tornázott és egy szakember által irányított, az egészséges életmóddal kapcsolatos beszélgetésen vett részt; „Kontrollcsoport” (N=15; M=63,73±4,46év). A fizikai és mentális egészség mutatókat a validált Medical Outcome Studies Short Form-36 kérdőívvel, a fizikai fittséget pedig a Fullerton Functional Fitness Teszttel mértük. Az adatfeldolgozás SPSS.19 for Windows programmal Többszemponyos Variancia Analízissel (MANOVA) történt.

Eredmények

A féléves program elteltével az SF-36 kérdőív fizikai egészségre utaló kérdései közül mindegyik dimenzió – fizikai működés, fizikai szerep, testi fájdalom, általános egészség – szignifikánsnak bizonyult a második mérés folyamán az „Aktív csoportok” javára. A mentális egészség tekintetében jelentős eltéréseket kaptunk a „vitalitás” (F=6,26; szig=.004) a „mentális egészség” (F74,64; szig=.015) alcsoportok között, valamint „az 1 évvel korábbi egészségi állapot” (F=14,04; szig=.000) dimenziókra vonatkozóan. Az intervenció hatására a fittségi tesztek közül egyedül a dinamikus egyensúly nem mutatott statisztikai eltérést. Az alsó- és felső végtag ereje, valamint rugalmassága, hasonlóan az állóképességhez, fejlődést eredményezett.

Összefoglalás

Külföldi tanulmányok eredményeire támaszkodva sikeresen igazoltuk, hogy a fél éven át tartó fizikai- valamint fizikai-mentális tréning hatására fejleszhető az inaktív, 60 évet betöltött nők egészségi és fittségi állapota. Ezen adatok alapján bizonyítást nyerhet feltételezésünk, hogy az „aktív idősödés” lehetőségének biztosítása megoldásra váró feladat hazai társadalmunk számára.

Kulcsszavak: idős nők, intervenció program, fittségi- és egészségi állapot

AZ IZOM ELŐFESZÜLÉSÉNEK ÉS AZ ÍZÜLETI MOZGÁSTERJEDELEMNEK HATÁSA A FÜGGŐLEGES FELUGRÁSRA

Kopper Bence, Tihanyi József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: koperbence@gmail.com

Bevezetés

Korábbi vizsgálatok kimutatták, hogy az izomkontrakciók során nagyobb erő, teljesítmény mérhető, ha az izom rövidülését nyújtás előzi meg. In vivo függőleges felugrások arra az eredményre vezettek, hogy az emelkedési magassága nagyobb lehet, ha az ízületek gyors behajlítását azonnal követi azok kinyújtása (Counter Movement Jump-CMJ), mint amikor a felugrás guggoló helyzetből indul (Squat Jump-SJ). A jelenség magyarázatával kapcsolatban nincs egyetértés a kutatók között. Egyes kutatók az izmok nyújtás során megemelkedett aktivációs szintjével, mások az elasztikus energia felhasználással magyarázzák az elérhető nagyobb teljesítményt. Véleményünk szerint kis amplitúdójú ízületi hajlítás esetén elasztikus energia kerül felhasználásra az izom összehúzódnási szakaszában, illetve minél nagyobb az ízületi behajlás, annál kevésbé jelentős az elasztikus energia felhasználása, és a nagyobb elért teljesítmény a megemelkedett aktivációs szint, és a hosszabb aktivációs időtartam miatt inkább a kontraktilis elemek nagyobb munkavégzése révén jelentkezik.

Módszerek

A tömegközéppont (COM) kinematikai adatait (függőleges elmozdulás, sebesség, gyorsulás), a talajreakcióerőt és a vastus lateralis izom elektromos aktivitását mértük háromféle függőleges felugrás (SJ, CMJ, DJ-mélybeugrás) végrehajtása során. A térd ízületi mozgásterjedelem kis ízületi hajlítás esetén 40fok (KIH) és nagy ízületi hajlítás esetén 80fok (NIH) volt.

Eredmények

A függőleges sebesség maximuma (v4) 23.4% (CMJ) és 7.8% (DJ) nagyobb volt NIH esetén KIH-al összehasonlítva ($p < 0.05$). Ezen eltérések lényegesen kisebbek, mint amit az excentrikus fázisban mért nagyobb függőleges elmozdulás, a nagyobb ízületi szögelfordulás illetve a hosszabb aktivációs idő alapján várható lenne. A kis eltérés a KIH esetén, a NIH-al összehasonlítva, az ízületi nyújtás során mért lényegesen nagyobb negatív gyorsulással (CMJ:32.1%, DJ:91.5%) magyarázható. NIH-nál nagyobb v4 KIH-al összehasonlítva SJ esetén a nagyobb aktivációs szintnek és a hosszabb aktivációs időtartamnak tulajdonítható. Az eltérés v4-ben DJ-SJ és CMJ-SJ között KIH esetén (52.1%, 38.6%) NIH-al összehasonlítva (7.4%, 8.9%).

Összefoglalás

Az eredmények alapján feltételezhető, hogy amennyiben az ízületi hajlítás nagyobb, a kontraktilis elemekben az excentrikus kontrakció miatt létrejövő magasabb aktivációs szint eredményezi a nagyobb teljesítményt, miközben az elasztikus energiafelhasználás minimális. Amennyiben az ízületi hajlítás kisebb, az elasztikus energiafelhasználás szerepe lényeges az ízületi nyújtás során.

Kulcsszavak: aktivációs szint, elasztikus energia

FIZIKOTERÁPIA MAGNETOSTIMULÁCIÓVAL ÉS MAGNETOLÉZERREL, TAPASZTALATOK ÉS EREDMÉNYEK

Kormányosné Gera Mária

San-Ria Ápolási Bt., Szeged

E-mail: san-ria@t-online.hu

Bevezetés

A szakápolási szolgálatunkban majdnem tíz éve eredményesen alkalmazom a hagyományos fizioterápiával kombinált magnetostimulációs terápiát. Az utóbbi években megjelent koncentrált, nagy teljesítményű orvosi LÉZER és a hosszabb kezelési idejű LED készülékkel is kezeltem. A megfigyelésem tárgya, hogy a fototerápiás készülékek és azzal egyidejű mágneses kezeléseket (MAGNETOLEZER, MAGNETOLED) eredményesebbek-e, mint az egy ülésben egymás után sorolt kezeléseik.

Módszerek

A beteganyag a szegedi közigazgatási területéről érkező, elrendelt kezelésű, nagyrészt reumatikus-, poszttraumatikus fájdalom, illetve Parkinson és sztrók utókezelés céljából került hozzám - évi 120-150 beteg.

A kezeléseket magnetostimuláció (kevesebb mint 100micro Tesla) és MAGNETOLED (max.1440 mW) illetve MAGNETOLEZER (max. 300mW) teljesítménnyel végeztem Viofor készülékekkel, kúraszerűen (12-20 alkalom).

Esetismertetések

80 éves nőbeteg esés következtében nagy kiterjedésű hematóma és zúzódás, 80 éves Parkinson kóros férfi beteg állapotának változása a kezelés során, 39 éves autóbalesetet szenvedett polytraumatizált (felkar csont és csigolya sérülés) férfi beteg állapotának változása, 28 éves autóbalesetet szenvedett (femur törés, talus luxatio.boka és lábfej sérülés) férfi beteg állapotának változása.

Következtetések

A kezelés hatására a fokozott oxigén asszimiláció amely növeli az ATP szintézist, befolyásolja a szövetregenerációt. A betegség következtében elveszett tárolt ATP-függő membránpumpa tevékenység - a neuronokban lévő kálium-nátrium és kalcium pumpák, amelyek hyperpolarizációhoz és stimulus zároláshoz vezetnek, (főleg a magas amplitúdójú-aknál); ennek eredményeképpen a fájdalom stimulusok vezetése az afferens szálakban csökken, így tiszta (és gyors) fájdalomcsillapító hatást figyelhetünk meg. A serotoninergikus szinapszisok megváltozott tevékenysége és a beta-endorfin stimuláció felszabaddítása hozzájárul az erős és gyors fájdalomcsillapító hatáshoz.

Kulcsszavak: rehabilitáció, fájdalomcsillapítás, mágneses, magneto-. Lézer, LED stimuláció, Viofor terápia,

TÖBB ÉVES MINDENNAPOS TESTNEVELÉS HATÁSA A TÁRSAS KAPCSOLATOK ALAKULÁSÁRA

Kovács Katalin¹, Lasztovcza Dóra¹, Csányi Tamás²

¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

E-mail: katalin@tf.hu

Bevezetés

A tanulók iskolához való viszonyát a társas kapcsolatok nagymértékben befolyásolják. Nagy J. (2003) szerint a szocializáció tanulható és tanítható folyamat. A szociális kompetencia elemei az együttműködő- és segítségnyújtó képesség, a vezetői-, a versengési kompetenciák. A különböző oktatási módszerek közül azok a leghatékonyabbak, amelyek ezeket keverten is tudják alkalmazni (Dancsó, 2005). Kollár (2003) szerint a közismereti tagozatokban a kisiskolásoknál

szignifikánsan jobb a tanulók egymáshoz fűződő viszonya, mint a nem tagozatos osztályokban. Kutatásunkban feltételeztük, hogy két tanítási év után a mindennapos testnevelés - ahol a különböző kompetenciák a gyakorlatban keverten valósulnak meg - segíti a pozitív társas kapcsolatok kialakulását.

Módszerek

A vizsgálati személyek Budapest öt XII. kerületi általános iskola tizenhat 2. osztályos tanulói 2009/2010-es (heti 3 testnevelés óra, n=199) és 2010/11-es tanévben (mindennapos testnevelés n=185).

A Csoport Értékelési Eljárással (Schellenberger, 1973) az alábbi kérdés mentén kaptunk teljes és részletes képet az osztályközösségek egészéről és minden egyes tagjáról: „Jelöld meg az 5 fokozatú skálán, hogy „milyen szívesen, vagy nem szívesen szerepelnél együtt az osztályműsorban osztálytársaddal?” Az eredeti grafikus ábrát az Y skálával bővítettük, így a preferencia rangsor és az egyéni törekvések együttes ábrázolásával informatívabb képet nyerhetünk a vizsgált személyekről.

Eredmények

Az első tanítási év eredményei erős, pozitív kapcsolatra utaltak a motoros készségek kiemelt oktatása és a társas viselkedés között (Kovács, 2011). A fiúk és a lányok kapcsolata a tagozatos osztályokban kedvezőbbnek bizonyult, mint a kontrollcsoportban. Egyedül a kontroll osztályban talá-lunk marginális személyiségekből álló csoportot.

A második tanév után - feltételezésünkkel ellentétben - már nem talá-ltunk jelentős különbséget a mindennapos és a heti háromszori testnevelés között társas viszonylatban. A két nem távolodott egymástól, és egy-egy tanuló szociometriai távolsága is nőtt a csoporttól.

Összefoglalás

Eredményeink alapján felmerül, hogy Forgács (1989) által felállított csoportfejlődés fázisának „viharzása” a mindennapos testnevelési órák osztályaiból sem hiányozhat, csak késve jelentkezik. A válasz további több éves célirányos kutatást igényel norma-alakulás és működés szempontjából.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, társas kapcsolatok

ÉLVONALBELI NŐI KÉZILABDA VÁLOGATOTTAK TÁMADÓ TAKTIKÁJÁNAK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA AZ EREDMÉNYESSÉG TÜKRÉBEN - A 2011-ES BRAZÍLIAI VILÁGBAJNOKSÁG MÉRKÖZÉSEI ALAPJÁN

König-Görögh Dóra, Ökrös Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: goroghdora@yahoo.com

Bevezetés

2011 decemberében, Braziliában rendezték meg a XX. Női Kézilabda Világbajnokságot. A sportág életében a nagy nemzetközi tornák mindig alkalmat adnak az elemzőknek, hogy az aktuálisan legjobb csapatok játékát vizsgálva, szakmai tendenciákat fogalmazzanak meg a játék fejlődésének érdekében. A vb döntőt a norvég és a francia csapat játszotta, mely az északi ország győzelmével végződött. Jelen munkánkban az említett két válogatott mérkőzéseit vizsgáltuk meg, a támadások hatékonyságának szempontjából.

Hipotézisek

Feltételezésünk szerint az említett két csapatnál a szerzett gólok száma több játékos között oszlott meg, mint ellenfeleiknél. A norvég csapat több és hatékonyabb támadást hajtott végre rendezetlen védelem ellen, mint a francia. Feltételezzük továbbá, hogy a norvég játékosok posztjuktól eltérő pozícióban hatékonyabban fejezték be a támadásaikat, mint a franciák. Utolsó feltételezésünk szerint a két csapat ren-

dezett védelem elleni játékában, a posztok hatékonyságának szempontjából, a legnagyobb különbség a szélsőknél található, a norvégok javára.

Anyag és módszer

A vizsgálati mintát a csapatok világbajnoki mérkőzéseiből választottuk (n=10). A kapott adatok feldolgozása Mann-Whitney U próbával történt. A mérkőzések elemzését DVD-ről, utólagos mérkőzés megfigyelési eljárással végeztük.

Eredmények

Mind a norvég, mind a francia válogatottban több játékos között oszlott meg a lőtt gólok száma, mint ellenfeleiknél. Bár szignifikáns különbséget nem talá-ltunk a norvég és francia csapatok támadási hatékonysága között, de a norvég csapat több gólt szerzett gyors ellentámadásból, mint a francia (NOR:53/28 FRA:35/23). A norvég játékosok hatékonyabban fejezték be támadásaikat posztjuktól eltérő pozícióban, mint a francia játékosok (NOR:36/31 FRA:74/29). A mérkőzéselemzések során bebizonyosodott, hogy a két csapat közel azonos számban, viszont eltérő eredményességgel játszott rendezett védelem ellen, minden poszt tekintetében (NOR:191/122 FRA:234/103).

Következtetés

Vizsgálatunkban a kézilabda játék egy fontos szeletét jártuk körül, amely döntően, de nem kizárólagosan határozta meg a csapatok teljesítményét. Az eredmények alapján beigazodott, hogy a döntő két résztvevője, több értékesebb játékosal rendelkezett, mint ellenfeleik. A norvégok minden mérkőzésükön a támadó taktikájuk egyik legjelentősebb elemeként a gyorsindítás-lerohanást alkalmazták. Bebizonyosodott, hogy a norvég csapat játékosai sokoldalúbbak, mint a franciák, hiszen a saját támadó posztjuktól eltérő – „idegen” – helyen is eredményesebbek voltak ellenfelüknél. Emellett a rendezett védelem elleni játékra is a norvégok helyeztek nagyobb hangsúlyt, így biztosak lehetünk abban, hogy végső győzelmüket nem a véletlennek köszönheték.

Kulcsszavak: női kézilabda világbajnokság, francia és norvég csapat támadási hatékonysága

MAGYARORSZÁG TURIZMUSÁNAK VÁLTOZÁSA AZ ELMÚLT 25 ÉVBEN, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A SPORITURIZMUSRA

Lasztovicza Dóra

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: lasztovicza@tf.hu

Bevezetés

A politikai és gazdasági rendszerváltás előtt az 1960-as évekig a ki- és beutazás korlátozott volt. A belföldi szakszervezeti üdültetés jellemezte az időszakot. A '60-as évektől infrastruktúra- és szállodafejlesztési program indult, de nem a minőségi szolgáltatások irányába. A '70-es évektől turizmusunk nyitott a Nyugat felé, a beutazók száma nőtt. Divat volt ellátogatni a "szocialista tábor legvidámabb barakkjába". A '80-as évek közepétől turizmusunk fejlődése stagnált, csökkent a szállodakapacitás. A beutazók száma azonban nőtt, mert a Balaton partja szolgált a "két Németország" polgárainak találkozóhelyéül. A rendszerváltás után (1990-től) az ország elvesztette keleti turistáit. Turizmusunk csökkent, a szolgáltatások színvonala alacsony volt. A '90-es évek végétől átfogó fejlesztésre volt szükség. Lassú minőségi fejlődés indult. A különböző kormányok eltérően súlyozták a turizmus fejlesztésének fontosságát. Megszülettek a turizmusstratégiák és a fejlesztési tervek.

Módszerek

A tanulmány célja - amely Ph.D. munkám részét is képezi - a magyar turizmus változásának, különös tekintettel a

sportturizmus változásának elemzése a turizmus stratégiák és fejlesztési tervek (Széchenyi Terv, Nemzeti Fejlesztési Terv, Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia, Új Magyarország Fejlesztési Terv, Új Széchenyi Terv), a KSH statisztikai adatai és a korábbi kutatási eredmények mentén.

Eredmények

A sportturizmus a rendszerváltás előtt főként a sportolók és sportszakemberek versenyekre való kiutazásait jelentette. Egy 2005-ös felmérés szerint a belföldi utazások fő motivációjaként sportot a válaszadók 1,8%-a, sportrendezvények látogatását 0,1%-a választotta. Manapság a (aktív és a passzív) sportturizmus a turizmuspiac eredményes területe. Passzív sportturisztikai kínálatot elsősorban a nemzetközi sportrendezvények jelentik. Utazási irodák szakosodtak szurkolók utaztatására. Az aktív üdülési formáknál a sporttevékenységek növekvő szerepét állapították meg a kutatók. A természetjárással összekötött utazásokon résztvevők közel 70%-a, a sportolás és szórakozás motivációs tényezővel utazók 64,1%-a vallja magát boldognak. A válaszadók (akik, az elmúlt 3 évben részt vettek üdülésen) 8,6%-a kifejezetten sportolási céllal utazik, 53,5%-a sportol nyaralása alatt. Magyarország jelentősebb sportturisztikai lehetőségei: a lovas-, vadász-, horgász-, golf-, vízi-, kerékpáros turizmus, túrázás.

Összefoglalás

Míg korábban politikai, ma főként gazdasági akadályok van az utazásnak. A jól szervezett sportrendezvények látogatottsága egyre népszerűbb. A sport jelentősége az állami vezetésben és a közvéleményben is felértékelődött. A turisták az aktív szervezett sporttevékenységeket azonban még mindig hiányolják.

Kulcsszavak: turizmus, sport, rendszerváltás, sportturisztikai lehetőségek

TEAM DENMARK: DÁNIA SIKERES ÉLSPORTOLÓI FELKÉSZÍTŐ PROGRAMJA

Lénárt Ágota, Gyömbér Noémi

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: lenart@tf.hu

Bevezetés

Előadásunkban egy példaértékű, államilag támogatott éltsportfejlesztő rendszert mutatunk be, melyet a dán parlament 1984-ben fogadott el és 2004-ben újított meg. 2010-ben 31 szövetséggel dolgoztak együtt, 135 millió dán koronát investáltak a működésébe. A Team Denmark (továbbiakban TD) felépítése: igazgató, bizottság, stratégiai fórum és hat együttműködő szakmai csoport (egyesületek, szövetségi képviselők; kommunikációs és dokumentációs csoport; sportorvoslás; sportélettan; sportpszichológia és létesítményüzemeltetés).

Módszer

A kilenc kiemelt terület: fizikai tréning, sportpszichológia, sportorvoslás és fizioterápia, sporttáplálkozás, tesztelés, oktatás, rugalmas munkaerőpiaci lehetőségek, sajtó és kommunikáció, szabad létesítményhasználat.

A bizottság nyolc tagból áll, négyet a kulturális minisztériumból, négyet a Dán Olimpiai Bizottságból, illetve a Dán Sportkonföderációból delegálnak. A TD több, mint 1000 sportolót támogat. Cél az optimális környezet biztosítása a sportolók mindennapjaiban.

2008 előtt 25 fő külső konzultáns dolgozott a dán válogatotakkal, sokan végzettség nélkül. A munkával az edzők és a sportolók is elégedetlenek voltak, a szervezetlenség és az ingadozó szakmai színvonal miatt. Jelenleg 35-en dolgoznak főállásban, köztük négy sportpszichológus. A szövetségek közvetlenül kapják a közreműködést a felkészítésben. A TD sportpszichológusai ismeretterjesztő kurzusokat, egyéni- és

csoportfoglalkozásokat tartanak, edzőknek konzultációt, szülőknek tanfolyamokat tartanak. Tájékoztató kiadványokat állítanak össze, csapatoknak tematizált tréningeket tartanak, a folyamatos csoportmunkán túl. Kiemelt sportágakban a világbajnokságok, illetve olimpiák első nyolc helyezettjei kerülhetnek be a programba, nem csak olimpiai sportágakban. Kétévente elemzik az eredményeket, a prioritások változhatnak a teljesítménynek megfelelően, egy többtényezős elbírálási szempontrendszer szerint. Az ellátás alapvető helyszíne a dán Sportok Háza, de dolgoznak edzés- és versenyhelyszíneken, valamint külföldi eseményeken is kérés szerint. Három csoportba osztják a sportolókat: Elite (olimpiai kvótaesélyesek), Talent (17 éves kortól), Champions (akik szünetet tartottak, vagy valami más miatt kikerültek az elitből, de visszatérnek). A különböző éveknél speciális feladatai vannak. A költségeket 60-40%-ban állja a TD és a szövetségek. A szakmai munkáért az államilag alkalmazott TD a felelős.

Eredmények

A program eredményességét igazolja az olimpiai kvóták számának növekedése, a nemzetközi eredményesség ugrásszerű változása.

Magyarországon is elengedhetetlen lenne az államilag szervezett, szakmailag biztosított, centralizált, magas szintű felkészítés. A dánok példája nálunk is jól működhetne, bizonyos elemeket közvetlenül is alkalmazhatnánk a gyakorlatban.

Kulcsszavak: olimpiai felkészítés, központosított ellátás, komplex monitorozó és fejlesztő rendszer, edzők szakmai színvonalának emelése, team-munka

A JOBB KAMRA ADAPTÁCIÓJA A RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁSHOZ SPORTOLÓKNÁL

Major Zsuzsanna¹, Kneffel Zsuzsanna², Csajági Eszter¹, Pavlik Gábor¹

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Qatar University, Doha

E-mail: major@tf.hu

Bevezetés

A korábbi kutatások igazolták, hogy a rendszeres fizikai aktivitás a kardiovaszkuláris rendszer adaptációját eredményezi, melyet „athlete's heart”-nak neveznek. Számos közlemény igazolta már a bal kamra arányos hipertrófiáját és dilatációját, mint morfológiai edzettségi jelet, valamint a bal kamra jobb relaxációs képességét és a kamraizomzat kontraktilitásában bekövetkező változásokat, mint funkcionális edzettségi jelet. Ezzel szemben azonban csak kevés tanulmány foglalkozik a rendszeres edzés jobb kamrára gyakorolt hatásával.

Vizsgálatunk célja volt a jobb kamra morfológiai és funkcionális adaptációjának jellemzése a rendszeres fizikai aktivitáshoz.

Módszerek

Vizsgálatainkban 37 férfi válogatott és első osztályú éltsportoló vett részt, valamint 35 egészséges fizikailag inaktív férfi, akiknek heti edzésórászáma nem haladta meg a 3 órát. A vizsgálatokat Philips Ultrasound HD 200 típusú echokardiográffal végeztük. A csúcsi négyüregi felvételeken meghatároztuk a jobb és bal kamra apico-basalis távolságát a tricuspidalis billentyű felett végszisztolében és végdiasztolében, valamint PW Doppler és tissue Doppler technikával mértük a jobb kamra szisztolés és diasztolés funkcióját.

Az adatokat a testfelület megfelelő hatványaira vonatkoztattuk.

Eredmények

Pulzatilis Doppler vizsgálat során mind a mitral, mind a tricuspidalis E tekintetében magasabb értékeket találtunk a

sportolói csoportban, mint nem sportolóknál, azonban a különbség nem volt szignifikáns ($p < 0,5$; $p < 0,6$). Hasonló eredményeket kaptunk a tricuspidalis E/A tekintetében ($p < 0,4$). Szintén nem volt különbség a két csoport között a jobb kamra szisztolés funkciójában (S'). Szignifikáns volt a különbség a 2 csoport között a szöveti Doppler technikával végzett vizsgálatok során mind a laterális ($p < 0,05$), mind a septális ($p < 0,01$) késő diasztolés anularis sebességek (A') esetében. Szignifikánsan magasabb értékeket találtunk sportolóknál a laterális ($p < 0,05$) és septális E'/A' ($p < 0,05$) esetében. Szignifikáns volt a különbség a két csoport között a bal kamra hosszanti átmérője esetén, mind végszisztolében, mind pedig végdiasztolében ($p < 0,05$) és a jobb kamra hosszanti átmérője esetén végdiasztolében ($p < 0,05$).

Összefoglalás

Eredményeink arra utalnak, hogy a rendszeres fizikai aktivitás a jobb kamra funkcionális adaptációját eredményezi, mely mind a hagyományos, mind pedig a szöveti Doppler technikával igazolható.

Kulcsszavak: echokardiográfia, sport, jobb kamra

TELJESÍTMÉNYT MEGHATÁROZÓ FAKTOROK AZONOSÍTÁSA ÉS MÉRÉSE A KÉZILABDÁZÁSBAN - SOROZATMÉRKÖZÉSEK ÁTFOGÓ ELEMZÉSÉN KERESZTÜL -

Marczinka Zoltán

Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest

E-mail: marczinkaz@handballnet.hu

Bevezetés

Egy sportági stratégia szakmai irányvonalának meghatározásához vagy egy csapat hosszú távú felkészülési programjának elkészítéséhez – de általában az adott sportágban való alaposabb jártassághoz – nélkülözhetetlen a sportág fejlődése szempontjából iránymutatónak számító, kiemelkedő mérkőzés-sorozat (legtöbb esetben egy felnőtt vagy korosztályos világverseny) ismerete, szakmai tartalmának rezméje. Ezt a célt igyekszik szolgálni a sorozatmérkőzéses rendszerben lebonyolított, kiemelkedő sporteseményekről készített objektív, leíró jellegű, átfogó szakmai elemzés. Nemzetközi sorozatmérkőzések elemzése a tájékoztatás, a csapatok és az egyének bemutatása, bizonyos szakmai trendek megfogalmazása mellett arra is kiváló lehetőséget nyújt, hogy felszínre hozza: melyek a teljesítményt nagymértékben befolyásoló, az eredményességet döntően meghatározó faktorok az adott korosztályban?

Módszerek

Ennek kérdésnek a megválaszolására, a faktorok pontos meghatározására az elemzés során hipotéziseket állítottam fel. A csapatok felkészüléséről a delegációs listák adatain keresztül, illetve strukturált mélyinterjú segítségével igyekeztem képet nyújtani, a hipotézisek igazolására-cáfolatára pedig a világbajnokság hivatalos statisztikáit, az azokból készített összesítő táblázatokat használtam fel. Az adatokat SPSS segítségével elemeztem, a leíró statisztikák mellett korreláció és logisztikus regressziót, valamint diszkriminancia-analízist végeztem. Hipotéziseim esetében eredményemet abban az esetben fogadtam el, amennyiben $p < 0,05$.

Eredmények

Egy sorozatmérkőzésről készített átfogó szakmai elemzés keretében olyan anyagelrendezési szisztémát kívántam felállítani, amely képes a rendelkezésre álló adatokat szelektálni, megfelelően csoportosítani és azokat célszerűen felhasználni. Fontos szempontnak tartottam, hogy az elemzés releváns információk kiválasztásával, összefoglalásával, egymáshoz rendelésével képes legyen szakmai trendeket megfogalmazni. A szakmaiság, mint fő szempont megtartása mellett ugyanakkor törekedtem arra is, hogy az elemzés

– amennyire egy szakmai értékelés lehet – legyen olvasható, leíró jellegű és írott formában is legyen képes egy átfogó képet adni az eseményről. Ily módon az elemzés olyan adatbázist, ismerethalmazt biztosít, amit más szerzők is felhasználhatnak forrásanyagként kutatómunkájukhoz. Fontos célként jelöltem meg továbbá azt is, hogy a dolgozat szerkezetileg olyan tanulmány legyen, ami összehasonlítható más nemzetközi és hazai személyek, szervezetek által készített elemzésekkel. E mellett sikerült meghatározni azokat a mérhető teljesítményfaktorokat, amelyek egy adott világversenyen a teljesítményt – és így az eredményességet – döntő módon meghatározzák.

Összefoglalás

A témaválasztás egyik indítéka volt az a szándék is, hogy olyan átfogó elemzés kerüljön a kézilabda szakemberek, elsősorban edzők kezébe, amely gyarapítja a magyar kézilabdasporthoz adatbázisát, szakmai irodalmát. Az élcsapatokról készített alapos jellemzés, a kézilabdasporthoz fejlődési irányvonalait kijelölő tendenciák kiemelése, vagy az egyéni támadó- és védőtevékenység elemzése során nevesített, kiemelkedő egyéni teljesítmények feltüntetése olyan információ-halmazt, adattartalmat képez, amely jól segíti a világversenyekre történő célirányos felkészülést/felkészítést. Továbbá, az elemzés olyan általános vizsgálati szempontokat tartalmaz, ami a sportjáték jellegétől függetlenül, más csapatsportágak esetében is eredményesen felhasználható, mind módszer.

Kulcsszavak: leíró statisztikai elemzés, teljesítményt meghatározó faktorok, korreláció, diszkriminancia-analízis

AZ ÉLETEN-ÁT TARTÓ TESTMOZGÁS HATÁSA AZ AGY ÖREGEDÉSÉRE

Marosi Krisztina¹, Kóbor-Nyakas Dóra², Luiten Paul², Radák Zsolt¹, Nyakas Csaba^{1,2}

¹ Sporttudományi Kutatóintézet Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Molekuláris Neurobiológiai Intézet, Groningeni Egyetem, Groningen, Hollandia

E-mail: marosi@tf.hu

Bevezetés

Számos kutatási eredmény bizonyítja, hogy a testmozgás pozitív hatással van a kognitív funkciókra mind fiziológiás, mind patológiás öregedés során. A kísérletünk célja az élet-hosszon-át tartó rendszeres testmozgás molekuláris hatásainak vizsgálata, valamint a rendszeres testmozgás kognícióban betöltött szerepének tanulmányozása állatkísérletekben.

Anyagok és módszerek

A kísérlet során hím Wistar patkányokat három hónapos koruktól edzettünk rágcsáló-futópádon. A közepes intenzitású edzés huszonnégy hónapos korukig folyamatos volt. A patkányok hetente három alkalommal harminc percet mozogtak. Huszonnégy hónapos korukban teszteltük a kognitív képességeiket Morris-Maze vízi útvésztoében és új tárgy felismerési tesztekben. Az állatokon cukorterheléses vizsgálatot is végeztünk. A patkányok hippocampusából a következő markerek biokémiai meghatározását végeztük el: AMPK és Akt foszforilláció, kolin acetiltranszferáz (ChAT), BDNF neurotrofikus faktor, glükóz transzporter-1 (Glut-1), doublekörtin (DCX), szinapszin és szinaptofizin. Immunhisztokémiával a kolinerg pozitív rostok, Glut1 transzporter pozitív kapillarisok és a BDNF expresszióját határoztuk meg.

Eredmények

Az életen-át tartó testmozgás javította a memóriát Morris-Maze vízi útvésztoében és új tárgy felismerési tesztekben. A cukor eliminálása a vérből szignifikánsan gyorsabban ment végbe a trenírozott állatoknál. Az AMPK és Akt foszforillációja, a Glut-1, DCX, ChAT és szinapszin fehérjék mennyisége

nagyobb volt az edző csoportban. Az életen-át tartó testmozgás növelte a CHAT pozitív rostok számát, a Glut-1 pozitív kapillárisok és BDNF mennyiségét.

Konklúzió

Az élethosszon-át tartó rendszeres testmozgás pozitív hatással van a kognitív képességekre öregedés során, javítja a cukor-metabolizmust és olyan neurotrofikus változásokat indukál a hippocampusban, melyek jelentős szerepet töltenek be az agy egészséges öregedésének támogatásában.

Kulcsszavak: mozgás, öregedés, agy

ÚJ SZEMLELET AZ ÉLSPORTOLÓK TÁPLÁLKOZÁSÁBAN

Martos Éva

Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet,
Budapest

E-mail: titkarsag@oeti.antsz.hu

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC) 2010 októberében konszenzus konferenciát rendezett a téma legismertebb szakértőinek bevonásával, azzal a céllal, hogy áttekintve a tudományos szakirodalmat a táplálkozás szerepéről, a sportteljesítményben és a sportoló egészségének megőrzésében, megteremtse ezzel a lehetőségét a bizonyítékokon alapuló ajánlásnak, mely segíti a sportolók felkészítését a londoni olimpiára.

A konferencia áttekintette a legfontosabb témákat, mint az energia-, szénhidrát-, fehérje-szükséglet, folyadék és elektrolit pótlás, étrend-kiegészítők, ezen belül is külön foglalkozott az antioxidánsokkal és a D vitaminnal, és végül az egyes sportágak (állóképességi, súlycsoportos, esztétikai stb.) specifikus táplálkozási igényeit tekintette át.

Az ajánlás az alapelvekben nagyon hasonló a korábbihoz: A sportoló energiaszükségletének megfelelő, változatos étrend biztosíthatja az edzéshez, illetve versenyhez szükséges makro- és mikro tápanyag szükségletet. A szénhidrátaktárak feltöltöttsége, a megfelelő folyadékpótlás, az energia bevitel korlátozásának kerülése, az étrend-kiegészítők megfontolt, csak speciális körülmények közötti alkalmazása is a korábbi ajánlással megegyező alapelvek.

Ugyanakkor van több olyan változás, illetve új, inkább specifikus elem, például a szénhidrátfeltöltés területén, az energiaszükséglet meghatározásában, az antioxidánsok alkalmazásában stb, amelyek megismerése és beépítése a sportoló táplálkozási stratégiájába hozzájárulhat az eredményesebb szerepléshez.

A SZÍVELÉGTELENSÉGBEN SZENVEDŐ BETEGEK ÉLETMINŐSÉGÉNEK VIZSGÁLATA

Melczer Csaba, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: melczer.csaba@gmail.com

Bevezetés

A KSH adatai szerint ma Magyarországon a különböző betegségek között a szívelégtelenség és a depresszió a két legnagyobb arányban előforduló betegségtípus, amely a leginkább megterheli az egészségpénztárt. Ez részben a kezelésekre fordítandó összegből, a gyógyszerköltségből és a táp- pénzes napokból tevődik össze. Általánosan elmondható, ha e két betegség egyike érint egy beteget, akkor a másik probléma is jelentkezni fog az adott betegnél. Kijelenthetjük, hogy a szívelégtelenség egy népbetegség, amely gyógyszeres kezelés és műtéti eljárások ellenére sem javul minden esetben. Több kutatás jelezte, hogy a depresszió csökkenthető rendszeres mozgás segítségével, tehát amennyiben sikerül ezen betegcsoport életminőségét javítani egy egyénre szabott mozgásprogrammal, akkor a beteg szubjektív és objektív ál-

lapota is javulni fog, és így a nemzetgazdaságot terhelő költségek is csökkenthetők.

A kutatás célja

A szívelégtelenségben szenvedő betegek állapotának felmérése fizikai terheléses tesztek alkalmazásával. A klinikai adatok és egy életminőséget megítő kérdőív segítségével felmérni a betegek szubjektív véleményét életminőségükkel kapcsolatban. Az adatok figyelembe vételével egy egyéni mozgásprogram kidolgozása, mellyel a betegek életminősége tovább javítható, ezáltal csökkenthető az utókezelésre fordított összeg mértéke.

Az adatgyűjtés módszere:

- A tervezett betegszám: 40
- Kérdőíves lekérdezés
- Kiegészítő vizsgálatok
- Laboratóriumi paraméterek vizsgálata
- Alkalmazott egyéb klinikai módszerek

Kulcsszavak: szív és érrendszeri megbetegedések, rendszeres fizikai aktivitás, költséghaték

SERDÜLŐKORÚ EGYÉNI ÉS CSAPATSPORTOLÓK SZERFOGYASZTÁSÁNAK VIZSGÁLATA

Mikulán Rita¹, Pikó Bettina²

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

² Szegedi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet, Szeged

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

Bevezetés

A serdülőkor fontos állomás az egyénre jellemző egészségmagatartás kialakulása szempontjából is. Egyrésztől a rendszeresen sportolók fele gyermek- és serdülőkorában kezd el sportolni, másrésztől a rendszeres mozgás gyakorisága serdülőkorban kezd jelentősen csökkenni. A serdülőkori egészségmagatartás átalakulása során azonban nemcsak a sportolásra szánt idő csökken, hanem egyúttal tanúi lehetünk annak is, ahogyan a káros szenvedélyt okozó szerek fogyasztása ugrásszerűen megemelkedik. A téma jelentőségét a legfrissebb felmérések is alátámasztják, nőtt a heti rendszerességgel dohányzók és alkoholfogyasztók aránya a serdülőkorúak körében. Jelen tanulmányunk célja, hogy megvizsgáljuk sportoló fiatalok körében a káros szenvedélyt okozó szerek fogyasztását sportáguk típusa, családjuk anyagi helyzete, szüleik iskolai végzettsége tükrében.

Minta, módszer

A vizsgálatunkban 189 sportoló vett részt. A 103 fiú és 86 lány (54%, 46%) átlag életkora 15,5 év volt. Az adatgyűjtés önkitöltéses kérdőíves módszerrel történt, a válaszadás önkéntes és anonim volt. Az adatok statisztikai feldolgozása során logisztikus regressziós elemzést és Chi-négyzet próbát alkalmaztunk.

Eredmények

Mintánkban a fiúk és a lányok dohányzási szokásai nem különböztek, viszont a fiúk többször és több alkoholt ittak, mint a lányok. A minta adatait HBSC felmérésekkel összehasonlítva a sportoló státuszú védőnek találtuk a dohányzással szemben és hajlamosítónak az alkoholfogyasztásra vonatkozóan. A csapatsportok növelték az esélyét a dohányzás és az alkoholfogyasztás korai kipróbálásának, valamint a rendszeres alkoholfogyasztásnak. A serdülők szüleinek iskolai végzettsége is befolyásolta a káros szenvedélyek gyakoriságát: a magasabb végzettségű szülőkkel rendelkező sportolók többször és több alkoholt fogyasztottak, mint a többiek. A család becsült anyagi helyzete a szerfogyasztást a mintánkban nem befolyásolta.

Összegzés

Vizsgálatunkban összefüggést találtunk a serdülőkorú sportolók dohányzási és alkoholfogyasztási szokásai, valamint a sportág típusa (egyéni vs. csapat) és a szülei iskolai végzettsége között. Az eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy a sportoló fiatalok körében, különösen csapatjátékosoknál, a szerfogyasztással kapcsolatos primer prevencióra nagy hangsúlyt kell fordítani a versenysport minden színterén.

Kulcsszavak: serdülőkor, szerfogyasztás, sportoló

OREXINEK HATÁSA A VÍZHÁZTARTÁSRA ÉS A PLAZMA ADH SZINTJÉRE

Molnár Andor H.¹, Karcsoné Kis Gyöngyi², Balogh László¹, Orbán Kornélia¹, Szablics Péter¹, †László Ferenc^{1,2}, László A. Ferenc², Varga Csaba²

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

² Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

E-mail: matanza@bio.u-szeged.hu

Bevezetés

A jó fizikai teljesítményhez elengedhetetlen a szervezet víz-háztartásának egyensúlya. Ezért lényeges a víz-háztartást szabályozó élettani mechanizmusok pontos ismerete.

Az orexin-A és -B hypothalamikus neuropeptidnek nemcsak a táplálékfelvételt fokozzák, hanem fokozott folyadékfogyasztást és vizeletürítést is kiválthatnak. Ismeretes, hogy a víz-háztartást szabályozó antidiuretikus hormon (ADH) hatására megnövekedik a vese gyűjtő csatornáinak vízáteresztő képessége, ezáltal fokozott vízvisszaszívás történik a vesében, a vizelet mennyisége csökken. Kutatásunk során tanulmányoztuk, hogy van-e összefüggés az orexinek és az ADH víz-háztartásra gyakorolt hatása között.

Módszerek

Hím Wistar patkányok agykamrájába különböző dózisokban (10-30-90µg/10µl) orexin vegyületeket adagoltunk és az összesített vízfelvételt 2, 4 és 6 órás intervallumokban mértük. Tanulmányoztuk az orexinek hatását a sóbevitel, illetve hisztamin adagolást követő ADH szint emelkedésre. Megvizsgáltuk továbbá, hogy az orexin receptor-1 (OX1) antagonistá (SB 408124) gátolja-e az orexinek által előidézett ADH szint változásokat. A vérplazma ADH szintjét RIA módszerrel határoztuk meg.

Eredmények

Az orexin-A jelentősebben, az orexin-B kisebb mértékben, dózistól függően fokozza a vízfogyasztást. Az OX1 antagonistá a polydipsiát szignifikáns módon csökkenti. Különböző dózisban bejuttatott orexin-A, illetve -B önmagában az ADH-szintet nem változtatja meg. A hisztamin adása után jelentősen, illetve sóbevitel után kisebb mértékben emelkedik a plazma ADH szintje. Az agykamrába beadott orexin-A a hisztamin, illetve sóbevitel által kiváltott plazma ADH szint növekedést is meggátolja. A specifikus OX1 antagonistá az orexin-A gátló hatását kivédi.

Összefoglalás

A víz-háztartás szabályozásában részt vevő orexinek és az ADH-rendszer kölcsönhatásban állnak egymással. Az orexin a vízfelvételre, illetve hisztaminnal és só-adagolással indukált ADH-szint emelkedésre gyakorolt hatását feltehetően az OX1 közvetítésével fejtí ki.

Kulcsszavak: orexin, víz-háztartás, antidiuretikus hormon

Támogatás

TÁMOP 4.2.2.-08/1-2008-0006, TÁMOP 4.2.1./B-09-1/KNOV-210-0005, MTA Bolyai János Kutatási Ösztöndíj (Molnár Andor H.)

AZ ÉSZAK-ALFÖLDI RÉGIÓ EGÉSZSÉGTURISZTIKAI TRENDJEINEK REGIONÁLIS VIZSGÁLATA A KERESLETI ÉS KÍNÁLATI ELEMÉK TÜKRÉBEN

Müller Anetta, Váczai Péter, Kristoné Bakos Magdolna, Széles-Kovács-Gyula, Seres János

Eszterházy Károly Főiskola Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: muller@ektf.hu

Bevezetés

Az Észak-alföldi régió egyik zászlós turisztikai terméke az egészség-turizmus. Az Észak-alföldi régió Turizmusfejlesztési Stratégiájában (2007-2013) fejlesztési prioritást élvez ennek a turisztikai terméknek a fejlesztése. Cikkünkben a 2006- és 2010-es évek egészség-turisztikai keresleti és kínálati elemeinek adatai alapján lineáris trendszámítást végeztünk. Kíváncsiak voltunk arra, hogy hogyan alakul a régió gyógy- és wellness turizmusának kereslete és kínálata az elmúlt évek adatai alapján. Arra is kerestük a választ, hogy a jövőben a kereslet bővülése avagy csökkenése prognosztizálható-e az egészség-turizmus területén.

Módszerek

Az eredmények igazolására az UNWTO és a Magyar Turizmus Zrt. Észak-alföldi Regionális marketing Igazgatóság és a KSH által közölt statisztikai adatokat használtuk fel. 2006 és 2010 közötti turisztikai keresleti és kínálati adatokból lineáris előrejelzési trendszámítást végeztünk, hogy a jövőben várható változás irányát prognosztizálni tudjuk, mely megalapozhatja az egészség-turizmus területét érintő fejlesztéseket.

Eredmények

A legtöbb gyógyvendég 2006 és 2010 között Hajdú-Bihar megyébe érkezett. Az előrejelzési trend mutatja a további növekvő vendégszámot, míg Jász-Nagykun-Szolnok és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyékben lassú csökkenést mutat. A legtöbb wellness vendég 2006-2010 között Hajdú-Bihar megyébe érkezett, a lineáris előrejelzési trend erőteljes csökkenést jelez. Jász-Nagykun-Szolnok megyében és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyékben dinamikusan növekedett a wellness vendégek száma a vizsgált öt évben. Az előrejelzési trend is mutatja, hogy Jász-Nagykun-Szolnok és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyék a wellness területén növekvő kereslettel számolhatnak. A jövőben Jász-Nagykun-Szolnok megye meghatározó eleme lesz a régió wellness turizmusának. Az Észak-alföldi régió kereskedelmi szálláshelyeinek kapacitása kihasználtsága a 2006. év óta folyamatos csökkenést mutat 2010-ig, ez részben azzal is magyarázható, hogy a kereskedelmi szálláshelyek száma bővült. A lineáris előrejelzési trendvonal az előzetes adatok alapján azt mutatja, hogy további lassú csökkenés várható. Ennek a folyamatnak a megállítására és javítására alkalmas lehet egyfajta turizmusfejlesztési projekt, melyben a minőségi komplex kínálatfejlesztésnek kell a fókuszban állni.

Összefoglalás

Trends számításokkal megállapítottuk, hogy az Észak-alföldi régió egészség-turizmusában Hajdú-Bihar megye gyógyturisztikai keresletében növekvő trend várható, míg Jász-Nagykun-Szolnok és Szabolcs-Szatmár-Bereg megyék a wellness turizmus területén számíthatnak keresletbővüléssel. Ezekből a számításokból jól definiálható Hajdú-Bihar megye gyógyturisztikai desztinációként, míg Jász-Nagykun-Szolnok és Szabolcs-Szatmár-Bereg megye a wellness piacának promóválhatja magát.

Kulcsszavak: mozgás-rehabilitáció, ingerlési mintázat, párasport,

A VERSENYZÉSI EGYENSÚLY DILEMMÁI A MAGYAR FÉRFI KOSÁRLABDÁZÁSBAN

Nagy Ágoston

Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi
Centrum Testnevelés és Sportközpont, Debrecen

E-mail: gusti@med.unideb.hu

Bevezetés

A versenyzési egyensúly egy létező struktúra. Jelentősége, hogy a vezetők által hozott döntések befolyásolják a versenylőnyt, amelyre a csapatok törekednek az adott versenyszerekekben. Vannak olyan ligák a nemzetközi kosárlabda életben, amelyek felelős vezetői tervszerűen igyekeznek biztosítani, hogy olyan egyensúlyt teremtsenek, amely kielégítő a klubok, a játékosok és vezetőik, a szurkolók és a liga vezetése számára egyaránt.

Módszerek

Összehasonlító elemzésre tettem kísérletet, amely végső soron a magyar helyzet feltárását célozta meg. A nemzetközi kutatások eredményeit elemezve kerestem választ arra, hogy a versenyzési egyensúly – szakirodalomban meghatározott – összetevőinek milyen szerepe van a hazai viszonyok között? Mítől sikeres egy liga? Milyen dilemmákkal szembesülnek a szerkezetben szereplő sportmenedzserek? A közgazdaságtanban használatos Herfindahl–Hirschman-indexszel vizsgáltam a piaci koncentrációt. Ezt vettem kiindulási alapul.

Eredmények

A versenyzési egyensúly olyan struktúra, amely egyenlő versenyfeltételeket biztosít a bajnokságban szereplő csapatok számára. Ennek terméke az erőegyensúly, melynek köszönhetően a legsikeresebb és a leggyengébb csapatok közötti különbségek nagyon kicsik. Az abszolút versenyzési egyensúly elérése lehetetlen, de nem is kívánatos, hiszen akkor minden bajnokság unalmas lenne. Racionálisan csak arra van szükség, hogy csökkentjük a különbségeket. A magyar férfi bajnokság koncentrált piaci jellemzőket mutat. Az elmúlt 10 évben ötször nyerte ugyanaz a csapat a bajnokságot.

A szövetség vezetésének dilemmája, hogyan avatkozzon be az egyensúly szabályozásába. Hazánkban elsősorban a versenyszerepben keresendők az eszközei. Meghatározó a bajnokság hossza, a lejátszandó mérkőzések száma, a rájátszás rendszere. Nagy jelentősége van annak, hogy hetente hány meccset kell és lehet játszani csapatonként. Kényesebb kérdés, hogy meghatározza-e a szövetség a fizetések felső határát, a szerepeltethető külföldiek számát, a kötelezően szerepeltethető fiatalok (u23) számát, a külföldiek játékedényének díját, az átigazolási határidőt. A versenysport célja a győzelem, mi több, a bajnoki cím megszerzése. A sportág általános szinterei jól elhatárolódnak egymástól, ami rávilágít arra, hogy ez a kérdés felvet szakmai problémákat.

Összefoglalás

Az úgynevezett szupergorilla modellnek köszönhetően megfogalmazható a kimagasló tehetségek jelentősége, amely befolyásolja a csapatok versenyképességét és a bajnokság versenyzési egyensúlyát. Ugyanolyan jelentősége van a pénznek is, de a versenyzési szinteken más-más jelent dilemmát a sport menedzszerének.

Kulcsszavak: liga, versenyzési egyensúly, szuper gorilla, sportmenedzseri dilemma, HH Index

A PATELLA-ÍN MECHANIKAI TULAJDONSÁGAINAK VÁLTOZÁSA EXCENTRIKUS NYÚJTÁS HATÁSÁRA IN VIVO

Nagy Ferenc Győző, Tóth Máttyás Gergő, Bognár Gábor

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

Email: nfgy1990@gmail.com

Bevezetés

Az aktivált izmok feszülése nyújtás hatására növekszik, amelynek egyik oka az elasztikus elemek növekvő ellenállása a megnyújtó erővel szemben. Ennek során elasztikus energiát képesek tárolni. Feltételezések szerint in vivo körülmények közt az izmok nyújtása során kizárólag a sorba kapcsolt elemek, ezek közül is az inak tárolnak energiát. Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk ezt a feltételezést a térdfeszítő izmok példáján. Bizonyított, hogy izometriás kontrakció alatt a patella-ín jelentős mértékben megnyúlik (Tihanyi 2005). Izometriás körülmények közt vajon mennyi elasztikus energia tárolódik a patella-ínben? Továbbá izometriás kontrakciót követő izomnyújtás mennyire növeli a tárolt energiát? Ez összefügg-e a merevséggel?

Módszerek

31 edzett személyt (életkor: $20,95 \pm 1,33$ év; Tm: $171,8 \pm 10,04$ cm., Ts: $65,1 \pm 11,95$ kg) vizsgáltunk. A térdfeszítő izomcsoport maximális izometriás és excentrikus nyomatókát Multicont II. dinamométerrel mértük. A patella-ín hosszát HITACHI EUB-405Plus ultrahang készülék segítségével határoztuk meg kis feszülés (l_{k1}) közben, valamint a maximális izometriás forgatónyomaték 100, 80, 60, 40 és 20 (MIC_{100,80,60,40,20}) százalékánál (IIC_{100,80,60,40,20}); továbbá becsültük a nyomatók-megnyúlás görbe alapján excentrikus kontrakció (l_{ec}) közben. Elasztikus energiát (EIC_{100,80,60,40,20}; E_{ec}) a forgatónyomaték- és megnyúlás értékeket felhasználva számoltunk. A térd hajlásszöge 60° volt. Az excentrikus kontrakciót 20°sec^{-1} sebességgel $60-90^\circ$ között hajtották végre, míg mértük a maximális forgatónyomatékot (M_{ec}). A nyomatók-megnyúlás görbe meredekségéből kiszámoltuk a merevséget (K) és a nyúlékonyságot (C). Az elasztikus energiák közti különbséget kétféle t -próbával, az elasztikus energia és a merevség közti összefüggést Pearson-féle korrelációs számítással határoztuk meg.

Eredmények

Az l_{k1} értékei ($4,8 \pm 0,41$ cm) szignifikánsan ($p < 0,05$) kisebbek voltak IIC_{100,80,60,40,20} és IEC értékeinél. EEC értékei szignifikánsan magasabb értéket mutattak EIC_{100,80,60,40,20} értékeinél. A K $38,14 \pm 15,67$ Nm·mm⁻¹, míg a C $0,034 \pm 0,016$ mm·Nm⁻¹ értéket vett fel. K nem mutatott szignifikáns összefüggést EIC_{100,80,60,40,20} és E_{ec} értékeivel.

Összefoglalás

Az elasztikus energia valóban számottevően emelkedik excentrikus kontrakció során. Korábbi kutatásaink azt mutatták, hogy a patella-ín megnyúlása jelentősen kisebb erőhatásra szignifikánsan nagyobb volt, mint élsportolók esetében. Ez annak köszönhető, hogy az élsportolók patella-ína merevebb. Az elasztikus energia és a merevség között nem találtunk szignifikáns összefüggést. Feltételezzük, hogy a nagyobb elasztikus energia a nagyobb patella-ín keresztmetszetnek tudható be.

Kulcsszavak: elasztikus energia, patella-ín

KOSÁRLABDÁZÓ FIATALOK NÉHÁNY SZOCIO-ÖKONÓMIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI JELLEMZŐJE
Négle Zsolt, Nyakas Csaba², Pápai Júlia³, Tróznai Zsófia³
¹ Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

³ Nemzeti Sport Intézet, Budapest

E-mail: nzalan2@citromail.hu

Bevezetés

A fizikai képességek és a megfelelő testfelépítés mellett a sikeres sporttevékenység fontos feltétele a pszichikus alkalmasság. Ugyanakkor azt is jól tudjuk, hogy nem lehet eredményes a sportoló a család támogatása nélkül. A vizsgált fiatalok az élsport utánpótlásbázisát jelentik, így fontos, hogy milyen családi háttérrel rendelkeznek és milyen a mentális, érzelmi állapotuk. Munkánkban célul tűztük ki a székesfehérvári kosárlabdázó fiúk és lányok néhány – a családdal kapcsolatos – szocio-ökonómiai jellemzőjének vizsgálatát és kutattuk a fiatalok stressz kezelését, valamint a stresszel való megküzdését. A vizsgálat alanyai a székesfehérvári Fekyer Kosár SE és Albacomp SE serdülőkorú kosárlabdázói voltak (lányok N=30; fiúk N=73).

Módszerek

A családi jellemzők feldolgozása során gyakoriságokat számítottunk. Az eloszlások összehasonlítása khi négyzet próbával történt. A sportolók az Oláh-féle Pszichológiai Immunkompetencia (PIK) és Megküzdési Stratégiák (Coping) kérdőívek junior változatát töltötték ki. Az eredmények kiértékelése a Tesztmaster programmal történt.

Eredmények

A gyermekek 75%-a teljes családban él, ami igen jó aránynak tekinthető. Legjellemzőbb a kétgyermekes család (48,7%), de a magyar átlagnál több család nevel 3 gyermeket (32,9%). A vizsgálatba vont fiatalok kétharmada első-, 35%-a másodszülött. A szülők között igen magas a felsőfokú végzettségük aránya (apák 55%, anyák 61%). Úgy tűnik, a családi háttérváltozók alapot adnak a gyermekek kiegyenlített fejlődéséhez.

A PIK kérdőív legtöbb skálaeredménye az azonos korú normál gyermekek átlagos tartományában található. A két nem között a koherenciaérzés, a rugalmasság, a leleményesség, a társas mobilizáló képesség és a szociális alkotóképesség esetében találtunk különbséget. Minden esetben a lányok értékei voltak nagyobbak. A megküzdési stratégiák vizsgálata során a két nemnél közel azonosak voltak a skálaértékek. A kosárlabdázókra kevésbé jellemző az emóciókiürítés és az önbüntetés, ugyanakkor leggyakrabban a feszültségkontrollt alkalmazzák.

Összefoglalás

Megállapítottuk, hogy a székesfehérvári utánpótláskorú kosárlabdázók többnyire támogató családban nőnek fel. A fiatal sportolók a stresszhelyzeteket pozitívan élik meg és eredményesen mozgósítják megküzdő kapacitásukat.

Kulcsszavak: szocio-ökonómiai viszonyok, stresszkezelés, megküzdési stratégiák

A FELSŐ VÉGTAGI IZMOK EGYÜTTES ERŐ-SEBESSÉGTELJESÍTMÉNY ÖSSZEFÜGGÉSÉNEK JELLEMZŐI

Négyesi János, Schuth Gábor, Erdős Péter, Tihanyi József
 Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: negyesi@tf.hu

Bevezetés

Az izom által kifejtett erő és az izom rövidülési sebessége hiperbolikus függvénnyel írható le (Hill, 1938). A jellegzetes erő-sebesség kapcsolat a helyből páros lábas függőleges fel-

ugrásokra is igaz és a csúcs mechanikai teljesítménnyel a gyorsító jól jellemezhető (Tihanyi, 1987). A fekvőnyomás a guggoláshoz hasonlóan fontos erőfejlesztő gyakorlat, de ilyen irányú vizsgálatokat nem végeztek eddig.

Módszerek

19 egyetemi hallgató (9 nő: életkor=20,56±0,53 év; Ts=56,89±6,55 kg; Tm=165,11±7,44 cm; 10 férfi: életkor=21,5±2,5 év; Ts=75,3±7,7 kg; Tm=182,9±6,8 cm) hanyattfekvésben helyezkedett el az erőmérésre használt platformra helyezett padon. Megmértük a maximális izometriás erőt (FO) a fekvőnyomás három pozíciójában [teljesen (ap), közepesen (kp) és kis mértékben (mp) behajlított könyök ízület] úgy, hogy egy súlyemelő rudat a mozgására szolgáló állványban lerögzítettünk, arra kérve a személyeket, hogy maximális erővel nyomják azt felfelé. Ezt követően a személyek maximális sebességű karnyújtást végeztek ap és kp pozícióban karnyújtással (CC), illetve hajlítás-nyújtással (EC-CC), amely súlyát minimálisan öt lépcsőben emeltük az egy ismétléses maximumig (1RM). A sebességet lineáris enkoder segítségével mértük. A külső teher-csúcssebesség (Le-pV), illetve az átlagerő-átlagsebesség (AF-AV) párokat a Hill-féle karakterisztikus egyenlethez illesztettük és meghatároztuk a görbék jellemző változóit (a/F₀; P₀; v₀). Az egyes változók átlag- és szórásértékeit kétféleképpen t-próbával hasonlítottuk össze.

Eredmények

F₀ kis ízületi hajlításban volt a legnagyobb (nők – ap: 342,2±70,5 N; kp: 476,6±127,3 N; mp: 743,3±243,5 N; férfi – ap: 722,5±142,4 N; kp: 863,5±160,8 N; mp: 1399,5±296,74 N). 1RM középső pozícióban mindkét nem esetében magasabb volt [nő – ap: (288,9±65,1 N; kp: 405,6±107,4 N; ffi – ap: 675,0±181,4 N; kp: 790,0±185,3 N). F₀ és az 1RM ap és kp értékei nem mutattak szignifikáns különbséget (p<0,05). A L_c-pV párok Hill-egyenlethez történő illesztése magas korrelációt mutatott ap-CC; ap-EC-CC; kp-CC és kp-EC-CC (r≥0,91) során mindkét nem esetében. Az AF-AV párok illesztése ugyan szignifikánsan kisebb korrelációt mutatott, de ennek értéke itt is magas (r≥0,8). Ez a törvényszerűség kp-CC és kp-EC-CC során mindkét nem esetében-, továbbá ap-CC során férfiaknál kizárólag P₀ értékére volt kihatással, szignifikánsan kisebb értékeket mutatva.

Összefoglalás

A Hill-féle karakterisztikus egyenlet a fekvőnyomás végrehajtása során részvevő izmokra is érvényes (r≥0,91), amennyiben L_c-pV párokat illesztünk a görbéhez. Bár a korreláció AF-AV párok illesztése során is magas, célszerűbb az előző összefüggést használni az optimális csúcsteljesítmény meghatározásához.

Kulcsszavak: statikus és dinamikus erő, mozgásgyorsaság, teljesítmény

ÖNKÉNTESSÉG A SPORT TERÜLETÉN MAGYARORSZÁGON ÉS MÁS EURÓPAI UNIÓS TAGÁLLAMOKBAN

Onyestyák Nikoletta, Géczli Gábor, Kállai Éva

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: onyestyak@tf.hu

Bevezetés

Az Európai Unióban 2011 az Önkéntesség éve volt, melynek keretében számos projekt, program került lebonyolításra. Az önkéntesség piaci, gazdasági, társadalmi, pszichológiai és stratégiai szempontból is nagy jelentőséggel bír, azonban bizonyos vonatkozásai a szabályozás összehangolásának az igényét vetik fel. Az Európai Unióban évente mintegy 140 millió állampolgár vesz részt volunteer munkában, a sport területén végzett önkéntes munka a leggyakoribb. Kutatásunk célja bemutatni az EU-s tagállamokban a sport területén

végzett önkéntesség kihívásait, valamint tipizálni a magyarországi önkéntességet, és sportban betöltött szerepét.

Módszerek

A „Promoting and Securing Volunteering in Sport” EU-s projekt tapasztalatai alapján összehasonlítottuk a projektben részt vevő tagállamok (Belgium, Németország, Wales, Ciprus, Szlovákia, Görögország, Finnország, Magyarország) „önkéntes munka” értelmezéseit, annak tartalmát, követelményeit, szabályozását. Felmértük, az önkéntes munka pozitívumait, valamint azt, hogy az önkéntesek menedzselése milyen problémákat, nehézségeket vethet fel a sportklubok munkájában. Emellett, egy hazai kérdőíves adatgyűjtés keretében (N=108) rámutattunk, hogy Magyarországon milyen attribútumok kapcsolhatók a sportban való önkéntes munkához és milyen fő motiváló eszközökkel lehet a volunteerek számát növelni.

Eredmények

Az önkéntesség minden európai tagállamban nagy jelentőséggel bír a sport területén, a sportklubok vezető testülete nagyon gyakran önkéntesekből áll. Az önkéntes munkavégzés ugyan komoly előnyöket hordoz (költséghimélés, elkötelezettség, kapcsolati tőke), de e munkájuk menedzselése kapcsán egyre nagyobb kihívást jelent a klubtagok, támogatók, szurkolók, szülők, partnerek részéről megmutatkozó növekvő elvárások, a profizmus megjelenése a sportban, a képzettség és képességbeli különbségek, hiányosságok, valamint a fluktuáció. Mindezért elengedhetetlen egy kritérium-, és felelősségvállalási-rendszer kidolgozása, mely egyelőre még egy európai tagállamban sem működik átható módon. Hangsúlyt kell fektetni az önkéntesek képzésére, elsősorban a klubirányítás, az edzésvezetés és a létesítményüzemeltetés területén.

Magyarországon a 2011-es Eurobarometer felmérés szerint a fiatalok 17%-a (EU átlag 24%) vett részt a 2010-es évben valamilyen önkéntes tevékenységben, közülük a legtöbben (22,9%) valamilyen sportklubnál végeztek önkéntes munkát. Saját felmérésünkben a válaszadók 88%-a végzett életében már önkéntes munkát, 35%-uk ezt rendszeresen teszi, a sport területén önkéntes munkát végzők aránya 42% volt. A pozitívumok mellett a volunteerek olyan negatívumokat, problémákat vetettek fel, mint a hatékonyság és a szervezethez való hozzáférés hiánya vagy a lenézés.

Összefoglalás

A sport területének működtetése szempontjából Magyarországon és Európában is nagy szükség van az önkéntesek munkájára. Az önkéntesség elterjesztése lényeges feladat, ez viszont elkerülhetlenné teszi, hogy egyfajta minőségbiztosításra és a felelősségi viszonyok, jogok és kötelezettségek megszervezésére sor kerüljön.

Kulcsszavak: önkéntesség, sportklub, európai tagállamok, kihívások

A RENDSZERES TESTMOZGÁS PREVENTÍV MEDICINÁLIS HATÁSAINAK KOMPLEX VIZSGÁLATA 50 ÉV FELETTI NŐK ÉS FÉRFIAK KÖRÉBEN

Orbán Kornélia¹, Kovács Tamás¹, Vári Bea¹, Szilágyi Nóra¹, Kiss Balázs¹, Keresztes Noémi¹, Szablics Péter¹, Hézsóné Böröcz Andrea¹, Kiss Gergely¹, Hegedűs Imréné¹, Molnár Andor^{1,2}, Balogh László¹, †László Ferenc^{1,2}, Varga Csaba²

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

² Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

E-mail: orbankori@gmail.com

Bevezetés

Öregedésünk folyamatát javarészt öröklött genetikai tulajdonságaink határozzák meg, de életminőségünk is jelentősen képes befolyásolni, tehát mi magunk is felelősek vagyunk öregedésünk ritmusaért. Az életkor előrehaladtával több betegség (magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegség, túlsúly, cukorbetegség, csontritkulás) rizikófaktora is emelkedik. A testmozgás nagy szerepet játszhat ezek megelőzésében, a meglévő panaszok mérséklésében és a közérzet javításában.

Módszerek

Mozgásos életmódprogramjaink 50 év feletti résztvevőit vizsgáltuk (n=133; átlagéletkor: 57,17 év; korterjedelem: 50-76 év; átlag BMI: 29,49), akik 4 hónapos programjaink keretében belül heti 3 alkalommal végeztek rekreatív jellegű testmozgást. A program elején és végén pszichoszomatikus egészségi állapot analízist végeztünk (Survey-módszer), és folyamatosan nyomon követtük az edzésterhelést (pulzus, kalóriaelfogyasztás; technika: Polar Team System). Havonta mértük a fittségi állapot (lépéstezt), a vérnyomás és a nyugalmi pulzus, valamint a testösszetétel (zsír-izom arány, testvíz, ásványtömeg; technika: InBody230) változását. Ezek a mérések egészültek ki laborvizsgálatokkal (glükóz, LDL-, HDL-koleszterin, triglicerid, HbA1c) és hormonszintek (leptin, inzulin; technika: ELISA) mérésével.

Eredmények

A rendszeres fizikai aktivitás hatására a vizsgálatban résztvevő 50 év feletti férfiak és nők fittségi állapota javult. A nők vérnyomása és nyugalmi pulzusa szignifikánsan csökkent, míg a férfiak értékei nem változtak számottevően. A program során a nők testsúlya jelentősebben csökkent: amíg a nők átlagosan 2,39±0,39 kg zsírtömeget veszítettek, addig a férfiak csak 1,93±0,57 kg-ot, miközben a nők zsírmentes testtömege 0,58±0,15 kg-mal, a férfiaké pedig 1,1±0,62 kg-mal gyarapodott. A test ásványtömege mindkét nem esetében szignifikánsan emelkedett. Javulást tapasztaltunk a hormon- és vérkémiailaboreredményeket elemezve is. A pszichoszomatikus vizsgálat szerint a testmozgás pozitívan hatott a közérzetre, emellett a résztvevők táplálkozási szokásai is pozitívan változtak.

Összefoglalás

A rendszeresen végzett rekreatív testmozgás alkati és pszichés szempontból is pozitív hatású 50 év felett, a pozitív változásokat mutató laboreredmények pedig a testmozgás egészségvédő hatásait is igazolták. Módszereinket alkalmazni találtuk a testmozgás preventív medicinális hatásainak komplex vizsgálatára és nyomon követésére.

Kulcsszavak: öregedés, testmozgás, prevenció

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

SPORTKIADÁSOK HÁZTARTÁSTÍPUSONKÉNTI ELTÉRÉSEI MAGYARORSZÁGON

Paár Dávid

Nyugat-magyarországi Egyetem Közgazdaságtudományi Kar, Sopron

E-mail: paardavid@ktk.nyhme.hu

Bevezetés

A háztartási költségvetésben a sportkiadások háztartástípusonként eltérő eséllyel vannak jelen. Ahhoz, hogy a sportgazdaság a magyar gazdaságban is jelentősebb szerephez juthasson, mindenképpen tisztában kell lenni azzal, hogy milyen fogyasztói csoportok azok, amelyek költenek, és melyek azok, amelyek nem költenek sportra.

A kutatásban arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen különbségek találhatók az egyes magyar háztartás-típus csoportok között abban, hogy jelen van-e a sportkiadás a kiadási szerkezetükben, valamint melyek az ezt meghatározó szocio-demográfiai tényezők.

Módszerek

A téma vizsgálatához a KSH 2008-as háztartási költségvetésének adatait vettük alapul, mely több, mint 7000 háztartás kiadási és szociodemográfiai adatait tartalmazza. Elemzéseink során logit és probit modelleket alkalmaztunk, melyekben függő változóként magyaráztuk a sportkiadások jelenlétét a háztartási költségvetésekben.

Eredmények

Az elemzések során a külföldi szakirodalomban már meghatározott elemek közül több is megerősítést nyert a magyar viszonyok között is. Így jelentős szereppel bír a sportkiadások jelenlétében a háztartások anyagi helyzete, az iskolai végzettség, a háztartásban eltartott gyermekek száma, valamint a háztartás településének típusa is, sőt régióként is eltérések tapasztalhatók. Az eredmények alapján meghatároztuk a tipikusan sportra költő háztartástípusokat és azokat is, amelyek tipikusan nem ilyenek.

Összefoglalás

A hazai sportgazdasági kutatásokban eddig nem alkalmazott módszerrel elemeztük a sportkiadások jelenlétét befolyásoló tényezőket, ezzel összehasonlítási alapot képezve hasonló módszertannal készült külföldi kutatásokhoz. A kutatás irányt mutathat arra vonatkozóan, hogy melyek azok a háztartások, amelyeket érdemes esetlegesen szubvencionálni és melyek azok, amelyek önerőből is képesek sportra költeni.

Amellett, hogy meghatároztuk több szocio-demográfiai tényező hatását a sportkiadások jelenlétére, nem szabad elfelejtenünk, hogy a vizsgálatba bevontakon felül sok más is szerepet játszik abban, vajon költ-e egy háztartás sportra vagy sem. A jövőben indokoltnak tartjuk olyan kutatások lefolytatását, amelyek az egyének múltbeli tapasztalatait, egyéb fogyasztási szokásait, a sporttal szembeni attitűdjét is tartalmazza, hiszen ezek ismerete is nagy jelentőségű annak érdekében, hogy a magyar sportpiac nagyobb szeletet képviselhesen a magyar GDP-termelésben.

Kulcsszavak: sportkiadások, logit modell, probit modell, szocio-demográfiai tényezők, háztartás-statisztika

LABDAJÁTÉKOSOK TESTFELEPÍTÉSÉNEK HASONLÓSÁGAI ÉS KÜLÖNBÖZŐSÉGEI

Papai Júlia¹, Tróznai Zsófia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zalan²

¹ Nemzeti Sport Intézet, Budapest

² Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

E-mail: papai.julia@nupi.hu

Bevezetés

Izgalmas feladat vizsgálni, hogy vajon a különböző sportágak reprezentánsai rendelkeznek-e sajátos „alkati karakterrel” vagy akár más sportágak képviselői is lehetnének. E munkában három sportágat választottunk azzal a céllal, hogy megtudjuk: 1. eltér-e a különböző sportágakhoz tartozók testfelépítése; 2. az adott sportághoz tartozók testszerkezete hasonlít-e egymáshoz. A vizsgálat alanyai a Héraklész programban szereplő három sportág – kézilabda, kosárlabda, röplabda – képviselői voltak (N=180). Életkoruk 14-18 év között variált.

Módszerek

26 abszolút testméret felhasználásával közös faktoranalízist végeztünk. A faktorokat diszkriminancia elemzésbe vontuk be. Az egyes sportágak standard faktorérték különbségeit egy szempontos varianciaanalízissel vizsgáltuk.

Eredmények

A testméretek alapján 4 faktor különült el, amelyeket az alábbiak szerint neveztünk el. 1. Izomosság és törzsrobuszticitás, 2. Linearitás, 3. Zsírosság, 4. Végtagrobuszticitás. Szignifikáns különbséget az 1. és 4. faktorban találtunk a sportágak között. A diszkriminancia elemzés során két függvény jött létre. Az első függvényhez az 1. faktor járult hozzá szignifikánsan, míg a második függvényhez a többi három faktor. A legnagyobb diszkrimináló erővel az első függvény bírt. Az osztályozási mátrix megmutatta, hogy a diszkriminancia függvények mennyire pontosan azonosították a sportágakba tartozást. A testfelépítés faktorok alapján a röplabdázók bizonyultak a legszórtabbnak, az összes sportolónak csak mintegy negyedét sikerült a saját sportágába besorolni.

Összefoglalás

A kézilabdázók magas értékkel bírtak az izomosság, a röplabdázók a végtagrobuszticitás dimenzióban. Ezek a testszerkezeti változók különítették el legjobban a sportágakat. Az alkati faktorok alapján a röplabdázók többsége akár a másik két sportághoz is tartozhatott volna.

Kulcsszavak: utánpótlás, testszerkezet

SZÁMÍTÁSOK AZ EDZETT SZÍV JELLEMZÉSÉRE

Pavlik Gábor¹, Major Zsuzsanna¹, Csajági Eszter¹, Kováts Tímea², Petrekanits Máté¹

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központ, Budapest

E-mail: pavlik@tf.hu

Bevezetés

Sportolók echokardiográfiás vizsgálata után edzők, sportorvosok és sportolók igénylik, hogy a szív edzettségi állapotát jellemezzük, esetleg tanácsokat adjunk a további edzőmunkára. A nyers, mért adatok információ értéke a sportszakemberek részére kevés. Jelen munkánkban számítások segítségével kívánunk segítséget adni az edzett szív jellemzésére.

Módszerek

Ennek érdekében a mért abszolút értékeket relatív értékeké alakítjuk át, amelyek közvetlenül mutatják meg, hogy az adott paraméter mennyire jellemző az edzett szívre. A relatív értékekkel való átalakítás elve, hogy az átlagtól való különbséget számoljuk ki az $Xr = (X_{\text{átlag}} - X) / 10 \cdot SD$ képlet

segítségével, ahol X_r a relatív érték, Xátlag az életkornak, nemnek megfelelő átlagérték, ami jelen vizsgálatunkban az alsóbb osztályú igazolt sportolók szintjét jelenti. X a mért érték, az SD-t azért szorozzuk 10-zel, hogy jól kezelhető számokat kapjunk, amelyek kb. -20 és +20 közé esnek. A kivonás irányát úgy választjuk meg, hogy az edzettségre jellemző relatív értékek a pozitív tartományba kerüljenek.

A 0 érték tehát az igazolt, de nem élsportolókra jellemző, a pozitív tartomány az edzettebb, a negatív a kevésbé edzettek jellemző. Tekintettel arra, hogy a különböző edzettségi jelek változnak az életkorral, a képleteket az életkoroknak megfelelően kell megadnunk. Minél szűkebb korosztályra alakítunk ki képleteket, annál realisabbak a vizsgálatok.

Eredmények

Az edzett szív morfológiájára a LVMM/BSA^{3/2}, ahol LVMM a bal kamra szivm tömege, BSA a testfelület, a funkcionális állapotra az E/A, a szabályozásra a nyugalmi pulzusszám a legjellemzőbb.

Összefoglalás

A relatív értékek előnye, hogy összevonhatók, tehát egy komplex edzettségi index számolható belőlük. A módszert jelen előadásunkban a fiatal, versenyzői korosztály adatainak segítségével mutatjuk be. Az összevont index jól korrelál a relatív aerob kapacitással.

Kulcsszavak: echokardiográfia, az edzett szív, kondicionális állapot jellemzése

ANTROPOMETRIAI PARAMÉTEREK ÉS FIZIKAI PRÓBÁK LONGITUDINÁLIS VIZSGÁLATA FIATAL SPORTOLÓKON

Petridis Leonidas

Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi

és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen

E-mail: lpetridis@yahoo.co.uk

Bevezetés

Jelen munkában a testmutatók (testmagasság, testsúly) hatásait vizsgáltuk meg három fizikai próba alakulására longitudinális vizsgálatban fiatal sportolókon. Jól tudjuk, hogy a kondicionális képességek alakulása serdülőkorban változhat a kor, a nem és az üzött sportág függvényében.

Anyag és Módszer

Összesen 79 sportolót mértünk (40 fiú és 39 lány) kosárlabdázókat és kézilabdázókat. A sportolókat két korcsoportba osztottuk, 11-12 évesekre ($n = 42$), valamint 13-14 évesekre ($n = 37$). A sportolókat két alkalommal mértük, 2010 tavaszán és 2011 őszén, tehát egy 16 hónapos időszak változásait figyelhetjük meg. Testmagasság (TM), testsúly (TS), súlypontemelkedés (Spont), 30m sprintfutás és 2800m futás adatait gyűjtöttük össze a két mérés alkalmával. A statisztikai feldolgozás regresszió analízis segítségével történt meg.

Eredmények

A két mérés között átlagosan a TM $4.6 \pm 2.44\%$ -kal, a TS $13.0 \pm 9.95\%$ -kal, a Spont $16.93 \pm 23.37\%$ -kal, a 30m futás $6.12 \pm 11.72\%$ -kal és a 2800m futás $5.93 \pm 11.04\%$ -kal változott meg. Mindkét korcsoportban a kosárlabdázó fiúk gyorsabb növekedést mutattak TM-ben és TS-ben, azonban a fizikai próbákban fejlődésük alacsonyabb volt a kézilabdázó fiúkhoz képest. A test mutatói közül a TM-nak volt szignifikáns hatása a 30m futás eredményére ($\beta = 0.39$; $t = 2.78$; $p < 0.05$), míg a TS, a nem és a kor mutatóknak nem volt jelentős hatásuk. Hasonlóan a súlypontemelkedésre a TM-nak volt hatása ($\beta = 0.42$; $t = 3.23$; $p < 0.05$), a TS-nak negatív, de statisztikailag nem kimutatható hatása volt. A fiúk és a lányok között, kismértékű, de nem szignifikáns különbség volt látható, a fiúk valamennyivel jobb eredményeket értek el. A 2800m futás eredményére egyik mutatónak sem volt jelentős hatása.

Következtetések

Úgy tűnik, hogy a három fizikai próba közül a prepubertás korban a TM-nek csak a 30m futásban lehet szerepe. A fiúk és a lányok, valamint a kosárlabdázók és a kézilabdázók fejlődési üteme között nem volt különbség. A két sportág, sok tekintetben hasonló mozgásanyagú és edzésjellegű, hasonló fejlődést tud biztosítani a serdülőkorú sportolóknak.

Kulcsszavak: fiatal sportolók, fizikai próbák, testsúly, testmagasság, súlypontemelkedés

A TÁPLÁLKOZÁSI MAGATARTÁST BEFOLYÁSOLÓ PSZICHOLÓGIAI JELLEMZŐK ÖSSZEHASONLÍTÓ ELEMZÉSE SPORTOLÓ FIATALOK ÉS KONTROLLCSOPORT KÖRÉBEN

Pikó Bettina¹, Mikulán Rita^{2,3}

¹Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

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

³Országos Sportegészségügyi Intézet, Megyei Sportorvosi Rendelő, Szeged

E-mail: pikobettina@yahoo.com

Bevezetés

A táplálkozás szorosan összefügg az életmód más elemeivel, így különösen erős a kapcsolódás a fizikai aktivitással. Éppen ezért az egészségvédő és egészségkockázatos táplálkozást is helyesebb a fizikai aktivitás függvényében vizsgálni. Az étkezési szokások nemcsak a táplálkozás egészséges, illetve egészségtelen voltának megítélésében, hanem a saját egészség önértékelésében is fontos szerepet játszanak. Vizsgálatunkban azt elemeztük, hogy a táplálkozás megítélésén mennyiben befolyásolják bizonyos egyéni és társas pszichológiai jellemzők a fizikai aktivitás függvényében.

Módszerek

Vizsgálatunk fókuszában sportoló ($n = 91$) és nem sportoló (kontroll középiskolás, $n = 256$) fiatalok ($N = 347$) táplálkozásának néhány jellemzője, valamint annak megítélése állt, hogy mennyire tartják egészségesnek saját táplálkozásukat. Az adatgyűjtéshez mindkét esetben önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely kiterjedt a minta étkezési magatartásának, és az azzal összefüggő egyéni (önbecsülés) és társas (szociális összehasonlítás) pszichológiai jellemzőknek a megismerésére.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy a sportoló fiatalok táplálkozására jellemző a nagyobb egészség tudatosság, és az aktívabb monitorozási hajlam. Míg a nem sportoló fiataloknál a saját táplálkozásuk megítélése erőteljesen függ a mások viselkedésének megfigyelésétől, addig a sportoló fiataloknál a táplálkozási szokásaik (mind az egészségkockázatos, mind pedig az egészségvédő táplálékok fogyasztása) mellett aktuális testtömegindexük és önbecsülésük a mérvadó. A sportolás tehát pozitívan hat nemcsak a táplálkozásra, hanem a táplálkozás tudatos monitorozására és megítélésére is.

Összefoglalás

A táplálkozás és a fizikai aktivitás szorosan összefügg egymással, hiszen mindkettő életmódunk, pontosabban szólva egészségmagatartásunk eleme. Amint Donovan elmélete rávilágít, az egészségmagatartás egyes elemei között koherencia állhat fenn, azaz, aki igyekszik egészségtudatosan élni, azt többféleképpen is teszi, például tartózkodik a káros szenvedélyektől, sportol, és igyekszik egészségesen táplálkozni is. Jelen kutatásunk eredményei adalékkul szolgálhatnak eme elmélet megerősítéséhez.

Kulcsszavak: sportolók táplálkozása, kontrollcsoport, táplálkozás megítélése, önbecsülés, társas összehasonlítás

SZOMBATHELYI ÉS KOLOZSVÁRI DIÁKOK
SPORTOLÁSI SZOKÁSAI

Polgár Tibor¹, Koltai Miklós¹, Bertók Szabolcs²

¹ Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ
Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, Szombathely

² Kolozsvár

E-mail: poti@mnsk.nyme.hu

Bevezetés

Vizsgálatunk a magyar fiatalok, középiskolások és egyetemisták sportolási szokásainak feltérképezésével indult, melyeket a későbbiekben kiterjesztettünk a környező országok diákjainak kérdőíves adataival. Jelen dolgozat a szombathelyi és kolozsvári diákok sportolási szokásait hasonlítja össze. Vizsgáltuk a sportolási alkalmakat a sportolási tevékenységeket, a sportszerek választását, a háttérrel illetően kerestük az összefüggéseket az iskolafok, a nemek, az anya és apa iskolai végzettsége tekintetében.

Módszerek

A kutatás során alapsokaságnak szombathelyi és kolozsvári középiskolásokat, egyetemistákat és főiskolásokat tekintettük. Adatnak számítottuk az empirikus eljárással gyűjtött, rögzített és elemzett megfigyelést. A vizsgálat során kérdőíves módszerrel szisztematikus véletlen mintavételt alkalmaztunk. Mivel az adatok nominális és ordinális skálán helyezkednek el, a válaszok elemzése minden esetben gyakoriságvizsgálattal kezdődik, amelyet nem paraméteres különbségvizsgálat követ. A gyakoriság mutatók jól érzékeltek a válaszok mennyiségi mutatóit, és alkalmat adnak a kiemelésre, emellett a lényeges részletek további elemzésére is jó alapot szolgáltatnak. A nem-paraméteres statisztika jellemzői alapján a változók jellemzőit itt a Chi² és Pearson Chi² segítségével elemeztük és hasonlítottuk össze. A szignifikancia szintet a véletlen 5%-os szinten állapítottuk meg (p<0,05). A statisztikai elemzést az SPSS 17,0 for Windows statisztikai programmal végeztük.

Eredmények

Az eredmények értékelésénél 5 fő szempontot emeltünk ki:

- sportolási alkalmak száma az iskolafok és nemek tekintetében
- sportolási alkalmak az anya és apa iskolai végzettsége tekintetében
- milyen tevékenységet végez szívesen a szabad idejében
- milyen sporteszközöket részesít előnyben, a sporteszközöket hogyan rangsorolta
- a sportszereket rangsorolók nemek, iskolafok és szülők végzettsége szerinti különbség-vizsgálata

Megállapítható, hogy a sportolási alkalmak tekintetében a rendszeresen sportolóknak tudatosabb a választása. A lányok minden sport jellegű tevékenységben inaktívabbak a fiúknál. A fiúk magasabb számú sporttevékenységének tudatossága kevésbé tetten érhető, a vélemények alapján elsősorban a kortárs csoportok kohéziós hatásainak köszönhető. A középiskolások egyértelműen többen sportolnak, mint az egyetemisták, főiskolások. Úgy véljük, hogy a középiskolások több gondot fordítanak az egészségük prevenció védelmére mint a főiskolások, viszont nem ismert, hogy ez a kortárs csoportok vagy csak az iskola hatása.

Összefoglalás

A vizsgálat egyik kulcs gondolata az volt, hogy megkeressük a sportos életmódhoz vezető út mozgatórugóját. Ennek első elemének a sportolási értéktartalmak (célok és feladatok) felismerését tekintettük. Ugyanis, ha nincs céltartalom, bizonytalanná válik az értékek rangsorolása és a cselekvési motiváció. Az egészségnevelés egyre inkább a személyiségformálás immanens része kell, hogy legyen, és az iskolai nevelésnek alapvető részévé kell válnia.

Kulcsszavak: sportolási szokások, szabadidő, sportszerek

HATÁSKÖR-TELEPÍTÉS

A SPORTIGAZGATÁS SZEREPLŐI KÖZÖTT

Princzinger Péter

Eötvös Loránd Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Budapest

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: princzinger.peter@ppk.elte.hu

Bevezetés

A szakmai közvéleményben közmegegyezés van abban a kérdésben, hogy a magyar sport fejlődésének egyik akadályát a sportigazgatási szervezetrendszer erős tagoltsága jelenti. (Bürokratikus önrdekek, párhuzamosságok, erőforrás-pazarlás.)

Módszerek

E problémakör vizsgálatának előfeltétele, hogy tisztázzuk, a sporttal kapcsolatban hol húzódnak az állami felelősség határai, azaz: egyáltalán melyek azok a sporttal kapcsolatos feladatok, amelyekről az államnak kötelessége gondoskodni. A feladatkataszter felfektetése után azt kell eldönteni, hogy az állami felelősségi körbe tartozó feladatok közül melyeket indokolt az állam saját szervei útján ellátni, és melyek azok, amelyeket állami felhatalmazás alapján célszerű lehet egyéb szervezetekre bízni. Ezt követi az a kérdés, hogy milyen szervezeti rendben, milyen létszámú és felkészültségű személyezettel, milyen „szükséges és elégséges felszereléssel” láthatók el optimálisan az állami feladatok. A téma a jogszociológia, a jogtörténet és a jog-összehasonlítás módszereinek komplex alkalmazásával ragadható meg.

Eredmények

A jogi szabályozásban a különböző állami, ún. „félállami”, önkormányzati, illetve állam által elismert szervezetek feladatainak listája között számos átfedés található (pl. utánpótlás-nevelés támogatása). Ugyanakkor vannak olyan feladatok is, amelyekről az államnak gondoskodnia kellene, de végül ellátatlanul maradnak (állami sportinformációs rendszer). Közben kiaknázatlan szervezeti kapacitások is rendelkezésre állnak (társhatóságok, egyetemek, EU-s források). A közfeladatok ellátásának elméletileg három modellje képzelhető el: az állam (1) közvetlenül az államszervezeten belül látja el az adott feladatot, (2) intézményt (költségvetési szervet vagy gazdasági társaságot) alapít a feladat ellátására, (3) tőle független, arra valamilyen szempontból alkalmas nem állami szervezetet (köztestületet, magánjogi jogalanyt) hatalmaz fel a közfeladat ellátására (feladat-átadás vagy kiszervezés). A rendszerváltozást követően a magyar sportigazgatás a három elvi megoldást változatos formákban kombinálta.

Összefoglalás

A politikai rendszerváltozást követő két évtizedben a sportigazgatás szervezetrendszere dinamikusan változott. A makroszinten zajló állandósult kísérletezés, amely többnyire kényyszerű kompromisszumokra vezetett, eddig nem hozott átütő eredményt. A tervezés új iránya értelemszerűen az lehet, ha a döntéshozók figyelmét a szervezetrendszerrel a feladatrendszerre fordítjuk. A szervezetrendszer kiterjedtsége mellett (helyett) a feladatellátást szükséges mélységében áttekinteni ahhoz, hogy megfelelő kiindulópontokhoz juthassunk a hatékony szervezeti és pénzügyi feltételrendszer megtervezéséhez.

Kulcsszavak: sportigazgatás, hatáskör-telepítés, munkamegosztás, hatékonyság, racionalizálás

A MÉLYSÉGLÁTÁS SZEREPE A DOBÁSPONTOSSÁGBAN LABDAJÁTÉKOSOKNÁL

Pucskok József Márton, Máté János, Veress Gyula
Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
E-mail: pucskoj@nyf.hu

Bevezetés

Labdajátékoknál, különösen kosárlabdában kiemelkedő jelentősége van a dobás pontosságának. Ismert tény, hogy a kosárra dobás pontosságát a látás és a dobó kéz mozgásának finom összehangoltsága, a szem-kéz koordináció színvonala egyértelműen befolyásolja. A mélységlátás egy olyan képesség, amit bizonyos szakmai alkalmassági felméréseken (pl. pilóták, nehézgép-kezelők esetén) rendszeresen mérnek. Úgy gondoljuk, hogy a mélységlátás, illetve a térlátás minősége a játékos mezőnymunkájában, illetve a dobás pontos kivitelezésében meghatározó jelentősége lehet.

A vizsgálatok célja, alapfeltevések

Vizsgálataink célja, hogy megállapítsuk, vajon a dobáspontosság és a mélységlátás színvonala között létezik-e pozitív összefüggés. Feltételezzük, hogy a mélységlátás, illetve a térlátás minősége hatással van a dobás végrehajtására is. Továbbá feltételezzük, hogy a sportágban aktívan eltöltött idő, az edzéséletkor és a mélységlátás szintje között pozitív kapcsolat áll fenn. Ugyanakkor ép látással bíró, azonos sportágot űző, azonos edzéséletkorú, de eltérő nemű sportolók között a mélységlátás tekintetében nem várunk szignifikáns különbséget.

Anyag és módszer

Vizsgálataink első részét ez év tavaszán a Nyírsuli Kosárlabda Akadémia U16 és U17-es korosztályú fiú csapatánál valamint a Nyíregyházi Főiskola azonos korosztályú leánycsapata (n=40) végezzük el. A vizsgálati mintába ép látással bíró (kancsalság, komolyabb látófunkció zavar kizáró tényezők) sportolókat vonnánk be.

A felmérés első részében a mélységlátás műszeres mérésére (KG ISZSZI EN-05. típusú készülék) kerül sor, majd a játékosok jól standardizálható körülmények között, büntetődobásokat hajtanak végre. A büntetődobásokat a technikai végrehajtás színvonala alapján, egy négyfokozatú skála szerint értékeljük. Az egyes büntetődobási kísérleteket, ha a labda nem ér gyűrűt és kosár, gyűrűt ér és kosár, gyűrűt ér és nem kosár, nem ér gyűrűt és nem kosár kategóriák alapján 3, 2, 1, és 0 ponttal osztályozzuk. Az első felmérést követően egy évvel, azonos feltételek és módszerek alapján újra megismételjük a vizsgálatokat.

Következtetések

Úgy gondoljuk, hogy az elvégzendő felmérések a gyakorlati munka során nyújthatnak értékes segítséget. Amennyiben a mélységlátás színvonala és a dobáspontosság között pozitív kapcsolatot találunk, úgy eredményeinket az edzői munkában: a felkészítésben és a kiválasztásban is hasznosítani lehet.

Kulcsszavak: mélységlátás, dobáspontosság, labdajátékok

BONYHÁDI KÖZÉPISKOLÁSOK FELGYORSULÁSI KÉPESSÉGÉNEK ÉS GYORSASÁGÁNAK LONGITUDINÁLIS VIZSGÁLATA

Reidl Rita
Nyugat-magyarországi Egyetem, Savaria Egyetemi Központ Művészeti-, Nevelési-, és Sporttudományi Kar, Szombathely
E-mail: reidl.rita@gmail.com

Bevezetés

A vizsgálat célja, egy longitudinális vizsgálat keretében a felgyorsulási képesség és a gyorsaság fejlődésének mérése a 60 méteres síkfutásnál. A vizsgálat eredményei hasznos in-

formációval szolgálhatnak arról, hogy a középiskolás korosztálynál mikor lehet a felgyorsulási képességet és a sprintgyorsaságot hatékonyan fejleszteni.

Módszerek

Kutatásomat a bonyhádi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnáziumban végeztem. A tanulónak 60 m síkfutás tesztet kellett teljesíteni térdelőrajttal, ahol az időeredményeket 20 és 60 méteren is rögzítettem. A 60 m időeredmények a gyorsaság szintjére engednek következtetni, a 20 m-es részeredmények pedig a felgyorsulási képesség befolyásoló hatásának vizsgálatához szolgálnak alapul. A tesztek eredményeit egy infrásugaras elven működő mérőműszer segítségével mértem fel, ezáltal kiküszöbölhetők az emberi, kézi méréstől adódó pontatlanságok.

Az első felméréseket 2010/2011-es tanévben 524 tanuló bevonásával végeztem, 4 évfolyamon. Az évfolyamok és nemek gyorsasági teljesítménye és felgyorsulási képessége közötti eltéréseket vizsgáltam.

A 2011/2012-es tanévi felmérésben a jelenlegi második, harmadik és negyedik évfolyamban tanuló diákok vesznek részt, megközelítőleg 390 fővel, ahol a fejlődés mértékét hasonlítom össze a 2010/2011-es adatokkal.

Eredmények

Az első felmérések során elvégzett tesztek alapján szignifikáns különbség mutatkozott az évfolyamok, valamint a nemek teljesítménye között. Kutatásom eredményei bebizonyították, hogy az általam mért fiú és lány középiskolai tanulók esetében a felgyorsulási képesség és a gyorsaság is eltérést mutatott, ugyanis a 9. és a 11., valamint a 9. és a 12. illetve a felgyorsulási képesség esetében a 10. és a 11. évfolyam között is jelentős teljesítménybeli különbséget tapasztaltam.

Jelenlegi kutatásom felmérései és adatfeldolgozása folyamatban van, aminek várható eredménye április végére tehető.

Összefoglalás

A 2010/2011-es tanévi kutatásom eredményei bebizonyították, hogy a felgyorsulási képesség nagymértékben befolyásolja a sprintgyorsasági teljesítmény színvonalát. Ezért a rövidtávúfutók edzésében, az edzés módszerek megválasztásában jelentős figyelmet kell szentelni a felgyorsulási képesség fejlesztésének. A teszteredmények évfolyamonkénti változása, javulása arra enged következtetni, hogy mind a felgyorsulási képesség, mind a gyorsaság jól fejleszthető a középiskolás korosztálynál. Longitudinális vizsgálatommal pedig szeretnék komolyabb betekintést nyerni a bonyhádi tanulóközösségnél a gyorsaság, valamint a felgyorsulási képesség fejleszthetőségét illetően.

Kulcsszavak: gyorsaság, felgyorsulási képesség.

A TESTNEVELÉS ÉRETTSÉGI ÉS A TF HALLGATÓK ELSŐ FÉLÉVES EREDMÉNYEINEK ÖSSZEHASONLÍTÓ VIZSGÁLATA
Reigl Mariann, Hajas Ildikó Boglárka, Szladics Péter
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: reigl@tf.hu

Bevezetés

A kétszintű érettségi vizsga 2007-ben történt bevezetése új kihívást jelentett tanároknak, diákoknak egyaránt. Megnőtt a középiskolák felelőssége, mivel az érettségi vizsga kiváltotta a felvételi eljárásokat is. A vizsgálat célja, hogy az elmúlt öt év emelt- és középszintű testnevelés érettségi vizsgaadatát összehasonlítva képet kapjunk az eredmények alakulásáról, a változások tendenciájáról. Vizsgáltuk azt is, hogy a testnevelés érettségi megfelelően szűri-e ki a testkulturális szakokra alkalmas tanulókat.

Módszerek

Kutatásunk során a 2008-2011 közötti testnevelés érettség (közép- és emelt szint) elért kvantitatív adatokat vettük alapul, melyeket az OKÉV által felvett eredményekből adaptáltunk. Az adatok elemzését a Microsoft Office Excel 2003 programmal végeztük el. A vizsgálat kiterjedt a SE-TSK napali szakos testnevelő-edző és rekreáció-egészségfejlesztő szakos hallgatók öt tantárgyból elért első féléves eredményeinek elemzésére és az általuk kitöltött kérdőív feldolgozására (N= 67 fő). A feldolgozás során matematikai statisztikai műveleteket alkalmaztunk.

Eredmények

A vizsgált 4 év alatt szignifikánsan nőtt a testnevelés érettségi vizsgára jelentkezettek száma. Az egyes sportágak teljesítményében emelt szinten stagnálás, illetve kismértékű javulás figyelhető meg. Középszinten az eredmények egyértelmű teljesítmény-romlást jeleztek. Az összesített gyakorlati pontszám tekintetében azt mondhatjuk el, hogy emelt szinten az eredmények javuló tendenciát, míg középszinten ebben az esetben is hanyatló eredményeket mértünk. A hazai könyvpiacra megjelenő segédanyagok nagymértékben hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a közelmúltban mindkét szinten jelentősen emelkedett a szóbeli eredmények átlagpontszáma.

A TF két „sportos” szakára járó hallgatók első féléves gyakorlati tárgyakból elért eredményeiben szignifikáns különbség mutatkozik az emelt szinten vizsgázók javára, míg az elméleti tárgyak esetében ez a különbség nem mutatható ki.

Összefoglalás

A testnevelés érettségi vizsgát tett fiatalok számának emelkedése pozitívan hatott a tantárgy megítélésére. A diákok – főleg emelt szinten – jól felkészülnek a vizsgára. A középszintet sokan választják „csak” ötödik érettségi tárgyként a testnevelést. A TF-re felvett hallgatók első féléves eredményeiben szignifikáns különbség mutatható ki az emelt szinten érettségizők javára, így javasolhatjuk a „sportos” szakokra a magasabb szint teljesítését. Az emelt szinten érettségizők felkészültebbnek is érzik magukat a felsőfokú tanulmányok elvégzésére.

Kulcsszavak: felvételi, érettségi vizsga, sportszakember képzés

A TRIATLON SPORTÁGBAN ALKALMAZOTT FELKÉSZÍTÉSI RENDSZER ELEMZÉSE

Révész László, Bognár József, Csáki István, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella, Géczi Gábor
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: revesz@tf.hu

Bevezetés

A kiemelkedő motoros teljesítménynek számos összetevője van, ugyanakkor a szakirodalomban is eltérések mutatkoznak, hogy mely tényezők a legfontosabbak a csúcsteljesítmény elérésében. A triatlon sportág nemzetközi népszerűsége és elismertsége folyamatosan növekszik. A nemzetközi eredmények jelentősen javultak az elmúlt időszakban, a magyar versenyzők tekintetében azonban a fejlődés lelassult, illetve stagnál. Az eredményesség tekintetében legsikeresebbnek mondható nemzetek a Hosszú Távú Fejlesztési Modellt (LTAD) alkalmazzák. A sportág hazai helyzetét látva célunk, hogy megvizsgáljuk az utánpótlás programokban alkalmazott kiválasztási rendszerek hatékonyságát, valamint összehasonlításra kerüljön a nemzetközi gyakorlattal.

Módszerek

Kutatásunkban a 14-18 éves válogatott sportolók vettek részt (N=50). A kiválasztott sportolókkal több pszichés tesztet (ACSI-28, SMS, PMCSQ-2, CSAI-2) töltöttünk ki, valamint elemzésre került a felmérő versenyeken nyújtott moto-

ros próbák (úszás, futás) eredménye is. Dokumentum és tartalomelemzés segítségével áttekintettük a legsikeresebbnek mondható nemzetek felkészítési programját, valamint ennek a korosztálynak az elmúlt tíz évben nyújtott teljesítményét a világbajnokságokon. Felmértük továbbá, hogy az LTAD modellben meghatározott céloknak és fejlesztési folyamatoknak mennyire felel meg a hazai felkészítési rendszer. A statisztikai analíziseket az SPSS 19.0 program segítségével végeztük el.

Eredmények

A felmérő versenyeken nyújtott teljesítményekről elmondható, hogy a vizsgált időszakban nem javultak jelentősen, esetenként stagnáltak, illetve visszaesés is tapasztalható volt. A pszichés felmérés eredményeiről megállapítható, hogy a korosztályok között szignifikáns különbségek vannak. Az idősebb sportolóknak magasabb az önbizalmuk, alacsonyabb gondolati feszültséggel rendelkeznek, valamint tét helyzetben magasabb szinten tudják elérni a csúcsteljesítményt, valamint a koncentrációs képességük is magasabb szinten van.

A nemzetközi eredményesség esetében fejlődés mutatkozik, míg a hazai kiválasztási és felkészítési rendszerről elmondható, hogy kevésbé követi a nemzetközi trendeket, és míg a hazai utánpótlás programok egymásra épülése biztosított, a célrendszer a jól meghatározott az LTAD modell célrendszerétől esetenként eltérő.

Összefoglalás

A programokat és a felmérési, kiválasztási rendszert áttekintve arra jutottunk, hogy az életkori egymásra épülés megvan a felkészítési rendszerben, azonban a szakmai egymásra épülés a nemzetközi gyakorlattól eltérően valósul meg. A felmérő versenyeken elért teljesítmények nem javultak jelentősen, ugyanakkor a nemzetközi versenyeken az elért teljesítményben javulás történt.

Fejlesztési lehetőségként jelenik meg a szakmai programok továbbfejlesztése, valamint az LTAD modellnek való megfeleltetése. A fiúk és a lányok életkori, fejlődési specifikumait figyelembe véve a 14-18 éves korosztályban nemenként eltérő felkészítési rendszer szükséges. Az érintett korosztályban a felkészítést további két részre lehetne bontani, így a fejlődés jobban követné az LTAD modellben meghatározott célokat.

Kulcsszavak: triatlon, LTAD modell, fejlesztési lehetőségek

A SPORTRENDEZVÉNYEKSEL KAPCSOLATOS VAGYONI ÉRTÉKŰ JOGOK HASZNOSÍTÁSÁNAK ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI KÉRDÉSEI

Rippel-Szabó Péter

Eördögh Bird & Bird Ügyvédi Iroda, Budapest

E-mail: peter.rippel-szabo@twobirds.com

Bevezetés

A bonyolult jogszabályi és szabályozási környezet, valamint az érintettek gyakran eltérő érdekei miatt a gyakorlatban sokszor problémát okoz a sportrendezvények, sportversenyek vagyoni értékű jogainak ún. kereskedelmi szerződések, azaz szponzorálási, arculat-átviteli és sportközvetítési jogokra vonatkozó megállapodások keretei között történő értékesítése, valamint az értékesítésből származó bevételek elosztása. Az előadás a hazai jogszabályi környezet és a jogértékesítés problémáinak bemutatásán keresztül vázol fel megoldási lehetőségeket.

Módszerek

A sportrendezvény, mint „vagyoni érték”, illetve a sportrendezvényekkel kapcsolatos vagyoni értékű jogok (imázs) fogalmának meghatározását követően a sportrendezvényen közvetlenül résztvevő személyek, azaz a sportoló, a sport-szervezet, a sportszövetség és a sportrendezvény-szervező közötti jogi és érdekkapcsolatok bemutatása a Sporttör-

vény, egyéb kapcsolódó jogszabályok és a sportszövetségek szabályzatainak rendelkezései, valamint gyakorlati tapasztalatok alapján. Ezt követően a vagyoni jogok értékesítéséhez jogi és gyakorlati megoldások felvázolására kerül sor, illetve a Sporttörvény hatályos rendelkezéseire néhány módosító javaslat is előadásra kerül.

Eredmények

A Sporttörvény megfelelően definiálja a szponzorálási és az arculat-átviteli szerződések, illetve a sporttevékenység közvetítésének, rögzítésének fogalmát. Mindazonáltal a hazai jogelmélet nem foglalkozik mélyrehatóbban a sportrendezvények vagyoni értékű jogai értékesítésének kérdéseivel. A német és az angolszász jogirodalom átfogóan tárgyalja a fentebb említett jogkérdések aspektusait. A jogrendszerek hasonlósága következtében a német jogirodalomban felvázolt problémák és megoldások döntő többsége hasznosítható a magyar jogi környezetbe való átültetéssel, így elsősorban a jogtulajdonossággal (azaz, hogy a sportverseny résztvevői közül kit, milyen jogszabályi alapon és milyen mértékben illet meg a sportrendezvény vagyoni értékű jogaink értékesítése) és a vagyoni értékű jogok használatra való átengedésével (ún. imázstranszfer) kapcsolatos elméletek. Az angolszász jogirodalomból szerződéses mechanizmusok, illetve az Európai Unió és a magyar versenyjog jogharmonizációja miatt különösen a kollektív jogértékesítés versenyjogi szempontjaira vonatkozó tanulmányok megoldásai vehetők alapul a hazai sportrendezvény-szervezés jogkérdéseinek elemzése során. 2012. január 1-től a Sporttörvény vagyoni értékű jogokra és azok engedélyezésére vonatkozó előírásai több helyen módosultak, azonban az új rendelkezések nem teljesen koherens módon szabályozzák a kérdéskört.

Összefoglalás

A témakör jogi szempontból átfogó és sokrétű jellegének érzékeltetése mellett az előadás célja a sportrendezvények szervezéséhez kapcsolódóan figyelembe veendő hazai jogi előírások gyakorlatba való átültetésének bemutatása külföldi jogelméleti és gyakorlati példák alapján.

Kulcsszavak: sportrendezvény, vagyoni értékű jogok, kereskedelmi szerződések

VIBRÁCIÓS TRÉNING HATÁSA

A KÖZPONTI IDEGRENSZTER SÉRÜLT (CP-S) EMBEREK ÁLLAPOTÁRA

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna¹, Lombos Eszter², Schaffer Tamás³

¹ Mozcassérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete, Budapest

² Power Plate Magyarország, Budapest

³ SystemSport. Ltd.

E-mail: saszi@szu@gmail.com

Bevezetés

A vibrációs tréning sportban és a gyógyászatban kifejtett eredményességét több mint egy évtizednyi tudományos kutatás támasztja alá. A háromdimenziós mechanikai rezgés alkalmazása egyre nagyobb teret kap az egészség megőrzésében. Az eszköz a test saját reflexeit kihasználva optimalizálja, maximalizálja az erőt anélkül, hogy túlterhelné az ízületet. A gépen megtartott különböző testhelyzetekben végzett nyújtó, erősítő és lazító feladatokra a szervezet egyszerűen választást ad biológiai és fizikai szinten. A vibráció által kiváltott reflexszerű izom összehúzódások jótékonyan befolyásolják az izomerőt, flexibilitást, keringést és a csontsűrűséget (Nazarov, 1978). A rendszeres használatával javul az erőnlét, az egészségi állapot, és egészségmegőrző hatása is van.

Módszerek

A Power Plate gép használatát vizsgáltuk N=7 felnőtt CP-s emberen (2 nő, 5 férfi), akiknél a központi idegrendszer ká-

rosodott. (1 fő születés óta CP-s, 4 fő felnőttkorban szerzett stroke következménye, 1 fő SM beteg, 1 fő felnőttkori oxigénhiány következménye). Tizenkét héten keresztül heti 2 alkalommal egyénre szabott 25 perces foglalkozáson vettek részt, mely nyújtó, erősítő és lazító feladatokból állt. Az első foglalkozás előtt és az utolsó után állapotfelmérést végeztünk, amely a járás biztonságát, a végtagok mozgáshatárát és az izmok flexibilitását vizsgálta. Vizsgáltuk hogyan befolyásolja a vibrációs tréning a járást, az egyensúlyt, a sérült oldal terhelését és ez milyen hatással van a mindennapjaikra. A 25 foglalkozásról képi és írott feljegyzéseket készítettünk és az adatokat mozgáselemző programmal értékeltük.

Eredmények

Három hónapon keresztül vizsgáltuk az eszköz hatékonyságát központi idegrendszer sérült felnőtteken, hogy milyen hatással van a mozgásállapotukra a heti két rendszeres edzés. A CP-s embereknél az idegrendszer sérülésének következtében az izom-ideg kapcsolat hibás. A központi idegrendszer sérülésének következtében mind a piramis mind az extrapiramidális pályák sérülhetnek - megszakad a kapcsolat a gerincvelő elülső szarvában lévő motoneuron és a központi idegrendszer magasabb szintű motoneuronjai között (afferens és efferens pályák komplex hatása). Ennek eredményeként bénulás, spasticus tónusfokozódás, mely-reflexek fokozódása, kóros reflexek jönnek létre.

Összefoglalás

A mozgássérült emberek gyakran állapotukból adódóan képtelenek, vagy csak korlátozottan képesek testmozgásra, mert általában koordinációs zavarai vannak, gyakori a rossz beidegződés miatt az izomgyengeség, izomvesztés és gyenge a keringési rendszerük. A gép használata a mi esetünkben sem gyakorolt hatást magára a betegségre, de a betegséggel járó tünetek csökkentek, javult az általános közérzet, fájdalom csökkenés jellemző, ami hatással van a napi élet funkcióira is. A három hónap alatt olyan embereknek is rendszeres sportolást biztosítottuk, akik egyébként soha nem végeztek fizikai aktivitást, ezzel könnyen elérhető megoldást kínáltunk a rendszeres sportmozgásokhoz.

Kulcsszavak: vibrációs tréning, Cerebral Palsy (CP), perifériás motoneuron, izomtónus

3 HÓNAPOS PROPRIOCEPTÍV TRÉNING HATÁSA

SERDÜLŐKORÚ NŐI KÉZILABDÁZÓK STATIKUS ÉS DINAMIKUS EGYENSÚLYÁRA

Schuth Gábor, Bretz Károly, Tihanyi József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: schuthgabor@gmail.com

Bevezetés

A modern kézilabda játék magas színvonalra gyakran sérüléseket von maga után. Jól megtervezett preventív programokkal jelentősen mérsékelhető előfordulásuk (Ho Yoo et al., 2010, Mandelbaum et al., 2005). Ezen programok alkalmazása 18 év alatt is szükséges (Olsen et al., 2005). A proprioceptív tréning kedvező hatása azonban nemcsak a sérülések megelőzésében jelentkezik, javítja a teljesítményt is.

Módszerek

Vizsgálatunkban két serdülő, női kézilabdásokból álló csoport vett részt: a proprioceptív csoport (PR, N=8 fő, átlagéletkor: 13,66±0,67 év) 3 hónapig, hetente háromszor, alkalmanként 20 perces programot teljesített Dyn-air párna és egyensúlyozó korong segítségével, a kontrollcsoport (K, N=9, átlagéletkor: 14,14±0,30 év) a megszokott kézilabda edzését végezte. A beavatkozás előtt és után erőmérő platform segítségével, 20 s időtartamban, Romberg pozícióban statikus és dinamikus körülmények között mértük a nyomásközéppont összes útját (Stot), antero-posterior (SAP) és medio-lateralis

(SML) tengely mentén megtett útját, valamint a stabilogram köré rajzolt kör sugarát (R). Dinamikus körülmények között 80 bar nyomással, 5,5°-kal billentettük meg a személyeket, miközben vissza kellett nyerniük az egyensúlyukat. Továbbá Fourier-analízis segítségével minden esetben vizsgáltuk 0-1 Hz, 1-2 Hz, illetve 2-3 Hz között az egyes frekvenciaértékekhez tartozó amplitúdók nagyságát antero-posterior (AP) és medio-lateralis (ML) irányban.

Eredmények

Statikus körülmények között PR-ben szignifikánsan nőtt a Stot és az SML ($p < 0,05$), K-ban a Stot, az SML és az SAP is szignifikánsan csökkent ($p < 0,05$). A frekvencia amplitúdók nagysága PR-ben 0-1 Hz, K-ban 0-1 Hz, illetve 1-2 Hz között szignifikánsan nőtt ML irányban ($p < 0,05$). R PR-ben nem változott, K-ban nőtt. Dinamikus körülmények között PR-ben SML, K-ban Stot és SML szignifikánsan csökkent ($p < 0,05$). Am az R esetében csak a PR-ben volt szignifikáns a csökkenés ($p < 0,05$). A Fourier analízis alapján a PR-ben mindkét irányban (AP és ML), mindhárom tartományban szignifikánsan csökkentek az amplitúdók ($p < 0,05$), K-ban 1-2 Hz, illetve 2-3 Hz között ML szignifikánsan csökkent ($p < 0,05$), 1-2 Hz-nél AP szignifikánsan nőtt ($p < 0,05$).

Összefoglalás

A proprioceptív edzés elsősorban a megbomlott egyensúly visszaszerzésének képességét javítja, amit az R csökkenése mutat elsősorban (Mayer et al., 2008). Ez az egyes frekvenciatartományokban az amplitúdók csökkenésével járt együtt. Bár statikus körülmények között az R értéke nem változott, 0-1 Hz tartományban az amplitúdók növekedtek, csakúgy mint az Stot és SAP, amely a reagálási képesség és a proprioceptív visszacsatolás javulására utal.

Kulcsszavak: proprioceptív tréning, statikus és dinamikus egyensúly, stabilometria

SOPRONI UTÁNPÓTLÁS KORÚ VERSENYZŐK
TÁPLÁLKOZÁSI- ÉS ÉTKEZÉSI SZOKÁSAINAK
VIZSGÁLATA

**Simon István Ágoston, Balogné Bakk Adrienn,
Kajtár Gabriella**

*Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai
Kar, Sopron*

E-mail: simon.istvan@bpk.nyse.hu

Bevezetés

A rendszeresen sportoló gyermekeknek a fokozott terhelés és a minél jobb teljesítmény elérése miatt nagyobb figyelmet kell fordítani az energia-, fehérje-, vitamin- és ásványi anyag bevitelre, mint nem sportoló kortársaiknak. A megfelelő, kiegyensúlyozott táplálkozás meghatározza a fiatal sportolók fejlődését, teljesítőképeségét, edzőmunkáját, regenerálódását. Az edzőknek és a sportoló fiatalok szüleinek felelőssége és feladata, hogy a versenyzők a terhelésüknek megfelelő táplálkozási- és étkezési szokásokat alakítsanak ki, a folyadékpótlásuk optimális mértékben megvalósuljon.

Módszerek

Kutatásunk célja, megvizsgálni a soproni utánpótlás versenyzők táplálkozási- és étkezési szokásait. A vizsgálatban válaszokat kerestünk, hogy a sportolók milyen táplálkozási- és étkezési szokásokkal rendelkeznek, milyen gyakorisággal fogyasztanak táplálék-kiegészítőket, vitaminokat, izotóniás italokat? Van-e különbség a különböző korosztályok és sportág típusok eredményei között? A kérdések megválaszolására kutatási módszernek az írásbeli kikérdezést, zárt végű és attitűd skálát tartalmazó kérdőívet használtunk, amelyhez a mintát a soproni 10-18 éves csapat és egyéni sportágokban versenyző utánpótlás korú sportolók adták ($n=380$). Az adatok feldolgozásához StatSoft Statistica 9.0 statisztikai programot használtunk.

Eredmények

A kutatás eddig feldolgozott (60%) adatai alapján elmondható, hogy a sportoló fiatalok közel 90%-a előnyben részesíti az ásványvizet, ellenben az izotóniás italokat fogyasztók aránya nem éri el az 50%-t. A fiatal sportolók közel 90%-a 2 liternél több folyadékot fogyaszt naponta, ami jónak mondható. A megkérdezettek 42%-a nem szokott reggelizni, vagy csak ritkán. A sportoló fiataloknak folyamatosan kell pótolniuk az ásványi anyagokat, vitaminokat. A megkérdezettek 32%-a szed napi, vagy heti rendszerességgel Ca-t, illetve Mg-t tartalmazó pezsgőtablettákat, s közel ekkora az aránya az ezt nem szedőknek. A táplálék-kiegészítőket, illetve plusz fehérje bevittelt segítő tablettát szedők aránya (16%), alacsony. A sportolók nagy százaléka (64%) csak heti rendszerességgel fogyaszt gyümölcsöt, a napi fogyasztók aránya (11%) csekély. A megkérdezettek nagy hányada (74%) egészséges étkezési- és táplálkozási szokásokkal rendelkezik, de a megfelelő mennyiségű és minőségű tápanyag-bevitelre kevésbé figyelnek.

Összefoglalás

A vizsgálatból kiderült, hogy a soproni utánpótlás korú versenyzők megfelelő táplálkozási- és étkezési szokásokkal rendelkeznek, de a versenyzőktől elvárható tudatos táplálkozásra, optimális vitamin és ásványi anyagbevitelre törekvéssel csak kis százalékuknál talákoztunk. A fentiekből következik, hogy szükséges az utánpótlás korú versenyzők körében a helyes táplálkozási- és étkezési szokások kialakítását elősegítő előadások, programok szervezése, amelyben az edzőknek, sportvezetőknek kiemelt feladatot kell kapnia.

Kulcsszavak: utánpótláskorú sportolók, táplálkozási szokások, tudatos táplálkozás

„LYUKAS PIRAMIS”

A SPORTFINANSZÍROZÁS STRUKTÚRÁJÁNAK
PROBLEMATIKÁJA A MAGYAR
KOSÁRLABDÁZÁS PÉLDÁJÁN KERESZTÜL

Sterbenz Tamás, Gulyás Erika

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

E-mail: gulyas@tf.hu

Bevezetés

A sportági modellek leírásához leggyakrabban használt piramis a széles alapokon nyugvó, egymásra logikusan támaszkodó elemekből álló, magasba törő építkezési formát jelképezi. A metafora szerint a minél nagyobb létszámú utánpótlás bázisra épített rendszer biztosítja a tehetségek felfelé áramlását és a verseny élesedésével hozzájárul a legjobbak kiválasztódásához, az élsportolók felkészüléséhez. Az alábbi írás a versenyrendszerek vizsgálatán keresztül kritikusan szeretné bemutatni, hogy az önmagukban ésszerűnek tűnő szerkezeti egységek milyen struktúrához vezethetnek és az így kialakult modellek miként befolyásolják a sportágak versenyképességét.

Módszerek

Az előadásban vázolt probléma létezésének alátámasztásához alapvetően adatelemzést végeztünk. Megvizsgáltuk az egyes sportszervezetek működését, melyben fontos szerepet játszottak az adott sportágakra vonatkozó versenyrendszerei, illetve eredményességi adatok elemzése. Megvizsgáltuk az egyes korosztályokban sportolók számának alakulását, melyet összevetettünk nemzetközi eredményességükkel, és különös figyelmet fordítottunk a felnőtt élvonal hasonló adatainak elemzésére is. Ezek alapján a következő sejtéseket fogalmaztuk meg:

- A versenyrendszerek erős befolyással vannak a sportágak versenyképességére.
- A hazai és nemzetközi versenyképesség között nincs szerves kapcsolat.

- A bizonytalan kimenet hipotézise nem releváns a versenyképesség szempontjából.
- A sportági piramis a bürokratikus szervezeti formához hasonló viselkedésre hajlamos.
- Az egyes sportágakban kialakult hazai sportági piramis lyukas, elnyeli a fejlesztésre fordított erőforrásokat és megnehezíti a magasabb, nemzetközi szint elérését.

Következtetések

A létező versenyrendszer erős befolyással van a sportági struktúrára és a magyar kosárlabdázás példája azt igazolja, hogy a kialakuló piramis a hazai élvonal szintjén elnyeli az erőforrásokat. A hatékonynak tartott széles alapok és a magasba törő csúcs helyett a racionális döntések eredményképp kialakuló struktúra túlzottan széles és a beruházások (utánpótlás nevelés) helyett napi fogyasztásra használja a rendelkezésre álló tőkét, munkaerőt (edzők, játékosok). Az egyes sportágakra jellemző struktúra a bürokratikus piramisokhoz hasonlóan a nemzetközi színvonal alatt horizontálisan terjeszkedik, korlátozva ezzel az egész sportág versenyképességét.

Kulcsszavak: sportfinanszírozás, kosárlabdázás, lyukas piramis, versenyrendszer

A VÉR SAV-BÁZIS ÉS ION KONCENTRÁCIÓJÁNAK VÁLTOZÁSA KERÉKPÁR-ERGOMÉTERES TERHELÉS SORÁN IFJÚSÁGI KÉZILABDÁS LÁNYOKNÁL

Sydo Tibor¹, Györe István², Sydo Nóra³

¹ Veszprém Megyei Csolnoky Ferenc Kórház Nonprofit Zrt, Veszprém

² Magyar Honvédség Honvéd Kórház Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság, Budapest

³ Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központ, Budapest

E-mail: sydo@informax.hu

Bevezetés

Intenzív izomműködés során folyadék, Na⁺ és Cl⁻ ionok lépnek be az izomsejtbe, K⁺ és tejsav ionok (La⁻) lépnek ki a működő izomzatból a plazmába. (Fenn, 1936; Lindinger és Heigenhauser, 1991; Lindinger, Heigenhauser, Mc Kelvie és Jones, 1992.). A plazma ionkoncentráció változása intenzív izomműködés során jelentős mértékben megnöveli a plazma H⁺ koncentrációját (Kowalchuk, 1988; Jones, 1990; McKelvie, Lindinger, Heigenhauser és Jones 1991; Lindinger, 1992.). Az ionváltozások közül a jelentős K⁺ kiáramlás az izomsejtben membrán depolarizációt és csökkent ingerelhetőséget okoz (Sjogard, Adams és Saltin, 1982; Kowalchuk, Heigenhauser, Lindinger, Sutton és Jones, 1988.), míg a jelentős tejsav (La⁻) növekedés az izomban és a vérben acidózist hoz létre (Hermansen és Osnes, 1972; Medbo és Sejersted, 1985.). A sejten belüli folyadék növekedése a K⁺ csökkenésével együtt fokozza a fáradtságot, de csökkenti a sejten belüli tejsav felszaporodását.

Marcos fokozatosan növekvő kerékpár-ergométeres terhelés során a vénás plazma nátrium, kálium és klorid koncentráció emelkedését figyelte meg kerékpárosok és kontrollszemélyek esetében is. Az ionok közül a legjobban a kálium koncentrációja növekedett (kerékpárosoknál 35%, kontrollszemélyeknél 31%) a nyugalmi értékhez képest.

Módszerek

28 ifi kézilabdás lány kerékpár-ergométeres terhelését végeztük el. A terhelést 25 watt kezdő teljesítményről indítottuk, majd percenként 20 wattal emeltük az intenzitást a teljes kifáradásig. Nyugalomban és a terhelés után (R1', R5') kapillárisba vért vettünk és Cobas b 221 system (ROCHE) astrup készülékkel meghatároztuk a vér sav-bázis paramétereit, a Na⁺, K⁺, Ca⁺⁺, Cl⁻ ionok koncentrációját, valamint a vér tejsav és glukóz koncentrációját. Az eredményeket Student-féle egymintás t-próbával értékeltük. szignifikancia szint p<0,05.

Eredmények

A terhelést követően a vér pH (Ny: 7,402±0,022; R1': 7,298±0,066; R5': 7,317±0,101) és BE (-1,81±1,11; -8,71±1,78; -9,47±1,89 mmol/l) koncentrációja szignifikánsan csökkent (p<0,001). A terhelés hatására a vizsgált ionok koncentrációja szignifikánsan emelkedett, a legnagyobb növekedést a K⁺ koncentráció változásában figyeltük meg (4,16±0,31; 5,08±0,45 mmol/l). A vér glukóz koncentrációban szignifikáns emelkedést nem sikerült kimutatni, a vér tejsav maximális értéke 10,42±2,91 mmol/l volt.

Összefoglalás

Az ifi kézilabdás lányok vér sav-bázis és ion paramétereit terhelés után az irodalmi adatokhoz hasonlóan változtak. A vér K⁺ koncentrációjának változása 22%-os emelkedést mutatott, ami kissé elmarad a Marcos által megfigyelt, több mint 30%-os emelkedéstől. Ennek oka valószínűleg az ifi kézilabdás lányok mérsékelt anaerob teljesítőképessége, a vér pH értéke alig csökkent 7,30 alá (7,298±0,066) és a vér glukóz koncentráció sem emelkedett szignifikánsan.

Kulcsszavak: terhelés, sav-bázis egyensúly, ionok, elektroliotok, kézilabda

REKREÁCIÓS EDZÉSPROGRAM HATÁSAI

A TÖMEGKÖZÉPPONT DINAMIKAI JEGYEINEK VÁLTOZÁSÁRA FELUGRÁSNÁL ÉS GUGGOLÁSNÁL

Szablics Péter¹, Szabó Sándor¹, Dvorák Márton¹, Orbán Kornélia¹, Kovács Tamás¹, Szilágyi Nóra¹, Keresztes Noémi¹, Balogh László¹, Molnár Andor^{1,2}, †László Ferenc^{1,2}, Varga Csaba²

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

² Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

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

Bevezetés

Vizsgálatunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a rekreációs edzések hogyan befolyásolják a tömegközéppont mozgásának dinamikáját (pozíció, sebesség, gyorsulás), olyan mindennapi mozgásoknál, mint a felugrás és a guggolás. Azt is kutattuk, hogy miként jelenik meg ez a változás a különböző korosztályoknál és milyen tényezők okozhatták a változásokat.

Módszerek

A vizsgálatot 93 személyen végeztük, akik három hónapos szabadidő típusú mozgásprogramokon heti két alkalommal vettek részt. A vizsgálatban APAS 3D mozgáselemző rendszert használtunk. Az elemzést két dimenzióban végeztük, 4 pontos referencia kerettel és 11 izületi ponttal. Az alanyoknak kamera előtt egy guggolást és egy felugrást kellett elvégezniük. A felvételek 30 képkocka/s sebességgel készültek. A videókat digitalizáltuk és a tömegközéppont (TKP) dinamikai változásait elemeztük (pozíció, sebesség, gyorsulás). InBody rendszerrel meghatároztuk a testösszetétel változásait. Kérdőívvel módszerrel a sportolási szokásokat vizsgáltuk, a fitnesset pedig lépésteleppel. Az adatsorokat egymintás t-próbával elemeztük. A kutatást több korosztályban is elvégeztük (I.kcs.: 11-18, II.kcs.: 19-29, III.kcs.: 30-45, IV.kcs.: 46-60, V.kcs.: 61-70 évesek).

Eredmények

Felugrásnál a TKP emelkedésében a III. kcs. és az V. kcs., míg a sebesség változásában a IV. kcs. és az V. kcs. produkált szignifikáns eltérést. Guggolás közben a TKP süllyesztésénél és sebességének változásánál a IV. kcs. mutatott szignifikáns különbséget. Testtömeg csökkenésénél szignifikáns változás jelentkezett a következő korcsoportokban: II. kcs., III. kcs., IV. kcs., V. kcs. A zsírtömeg csökkenés tekintetében szignifi-

kancia a II. kcs.-ban és a III. kcs.-ban mutatkozott. A fittségi vizsgálatok során a III. és IV. kcs.-nál látható szignifikáns javulás. Ez a két korcsoport az, akiknek a sportolási szokásai is jelentősen változtak az edzésprogram hatására.

Összefoglalás

Alacsony intenzitású szabadidős mozgásprogram során, a felugrásnál és a guggolásnál javult a TKP pozíciójának változása, valamint a TKP emelkedésének és süllyesztésének sebessége. A legnagyobb változás a 30-60 éveseknél mutatkozott, amit az InBody rendszerrel végzett vizsgálat, a fittségi vizsgálat és a kérdőíves felmérés is alátámasztott. Ebben a korosztályban fontos, hogy kialakítsuk a mozgás iránti vágyat, ezzel megelőzve a túlsúlyt és annak szövődésméneinek kialakulását, mivel ezek a személyek alkotják a dolgozó korosztályt.

Kulcsszavak: rekreációs edzés, mozgáselemzés, tömegközpont

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

AEROB ÉS REZISZTENCIA, IRÁNYÍTOTT TRÉNINGEK PREVENCIÓS HATÁSA A KARDIOVASZKULÁRIS RIZIKÓ-TÉNYEZŐKRE

Szabó-G. Noé Judit^{1,2}, Dósa Andrea², Pavlik Gábor^{1,2}

¹ Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém

^{1,2} Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Csolnoky Ferenc Kórház, Diabetológia, Belgyógyászati és Anyagcsere Centrum, Veszprém

Bevezetés

A rendszeres fizikai tréning mérsékli a szív- és érrendszeri rizikót primer és szekunder prevencióban. A fizioterapeuta és a kardiológus együttműködése javíthatja az edzések hatékonyságát.

Módszerek

Tréning protokollok kardiovaszkuláris rizikófaktorokra gyakorolt hatását vizsgáltuk és hasonlítottuk össze inaktív személyekével. Kettő, vagy több rizikóval (hipertónia, elhízás, emelkedett szérum koleszterin és éhomi vércukor, dohányzás) rendelkező egyén rizikó csoportba került. Ötven, kardiovaszkuláris kockázattal rendelkező személy kezdte el a tréninget, 25 fő esetében (RA1 csoport) heti 2-3-szor, 140 min/hét (100 min cardio, és 40 min rezisztencia), míg másik 25 személy esetében (RA2) heti 4-5 alkalommal, 210 min/hét (140 min cardio, és 70 min rezisztencia) tréning történt. Ugyancsak rizikóval bíró 25 egyén esetében nem volt tréning (RI), másik 25 fő pedig rizikóval nem rendelkező és tréninget sem végzett (EI). A követés és a tréningek időtartama hat hónap volt.

Eredmények

Az aktív csoportokban az alap értékhez képest hat hónappal később csökkent a BMI és a nyugalmi szisztolés vérnyomás (RA1: 141±7.5 Hgmm vs 129±7.3 Hgmm; RA2: 146±8.5 Hgmm vs 138±8.3 Hgmm, P<0,0001 mindkét csoportra). A két aktív csoportban a szérum koleszterin szint (RA1: 5.6±0.99mmol/l vs 4.7±0.47mmol/l; RA2: 6.1±0.79 vs 5,3±0.52 P<0.01 mindkettőre) és az éhomi vércukor (RA1: 6.3±0.2 mmol/l vs 5.4±0.3 mmol/l P<0.01) is csökkent. Ezen értékek az inaktív csoportokban nem változtak a követés során. A tréning előtti és utáni átlagos SCORE rizikó a RA1 és RA2 csoportban is csökkent (3.4 vs 1.61 és 3.3 vs 1.58, P<0.05 mindkettőre), a rizikófaktorral rendelkező inaktív RI csoportban nem változott (3.0 vs 3.0).

Összefoglalás

A bevezetett kombinált aerob és rezisztencia edzés jelentős kardiovaszkuláris kockázat csökkenést eredményezett, szív-

és érrendszeri betegséggel nem rendelkező tünetmentes egyénekben. Célunk, hogy a betegek számára könnyen megvalósítható és biztonságos tréningprogramot tudjunk megtanítani.

Kulcsszavak: aerob és rezisztencia tréning, szív- és érrendszeri rizikó, primer prevenció

ÖTBŐL NÉGY MŰKÖDIK! DE HOGYAN?

Szabó Ágnes

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: agnes.szabo2@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A sportszervezetek érintettjei között szereplő fogyasztókat, játékosokat, szponzorokat és médiát, valamint a merchandise termékek forgalmazóit András (2003, 2004) a hivatásos sport esetében piacokként értelmezte. András (2003, 2004) speciális értelmezésben a labdarúgáshoz kapcsolódó piacok alatt érti mindazon forrásokat, amelyekből a labdarúgócsapatokat működtető társaságoknak bevétele származik.

A szabadidősport esetében is öt piacot különböztethetünk meg. A hivatásos sporthoz hasonlóan elméletileg itt is létezik fogyasztói piac, szponzori piac és merchandising piac, ezen felül a sportszerek, sportfelszerelések, sportruházat piaca és a sportszakember piac. Ezekről hazánkban tudomás szerint még nem készült átfogó kutatás a szabadidősport területén.

Módszerek

Módszertanilag a kutatásom András ([2003, 2004] hivatásos sport piacainak szabadidősportra történő elméleti adaptációjára (fogyasztói, szponzori és merchandising piacok esetében) és kiegészítésére (sportszakember és sportszer, sportfelszerelések, sportruházati piacokkal), irodalomkutatásra, valamint legfőképp 31 kvalitatív mélyinterjúra épül. A mélyinterjúkat a civil (10 fő), az üzleti (12 fő) és az állami szféra (3 fő) képviselőivel, valamint az egyetemi szféra szakértőivel (6 fő) készítettem, a legtöbbet 2011 folyamán. A másfél-két órás mélyinterjúk során – több más téma, kutatási kérdés között – választ kerestem arra a kérdésre, hogy „Milyen piacok működnek a szabadidősportban, és mi jellemzi ezeket hazánkban?” Az interjúalanyok kiválasztásához a kritérium mintaválasztást, az opportunistá és hólabda módszereket alkalmaztam.

Eredmények

Négy piac működik a szabadidősportban hazánkban, ezeket részletesen bemutatom előadásomban. A merchandising piac nem működik. Mindegyik piac további fejlődési potenciált rejt.

Összefoglalás

Egy dolog bizonyos, fogyasztói igényt kell kelteni a szabadidősport iránt, mind az államnak, mind a civil szférának, mind az üzleti vállalkozásoknak. A fogyasztói piac növekedése magával hozná a sportszerek, sportfelszerelések, sportruházat, a szakember, a szponzori és a merchandising piacok növekedését is.

Kulcsszavak: szabadidősport-piacok, fogyasztói piac, szponzori piac, merchandising piac, sportszerek, sportfelszerelések, sportruházat piaca, sportszakember piac

A FIATAL SPORTOLÓ SPORTPSZICHOLÓGIAI PROFILJA ÉS ÉRZELMI INTELLIGENCIÁJA

Szabó Attila^{1,2}, Ábrahám Júlia¹, Velencei Attila²

¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet Budapest*

² *Nemzeti Sport Intézet, Budapest*

E-mail: drattilaszabo@yahoo.com

Bevezetés

Az érzelmi intelligencia (EQ) fontos szerepet játszik a sportban, főleg a csapatsportban. Tanulmányok kimutatták, hogy az érzelmi intelligencia pozitív kölcsönhatásban áll a teljesítménnyel, viszont a sportolásban mérvadó pszichológiai változók (mint pl. motiváció, verseny előtti szorongás) és EQ közötti kapcsolatot eddig még nem vizsgálták. A jelen tanulmány célja ennek a kapcsolatnak a kezdőleges feltárás volt.

Módszerek

Szülői, edzői és sportolói beleegyezéssel 176 fiatal labdarúgó fiút (13 éves, $n = 88$ és 14 éves, $n = 88$) vetettünk alá egy kérdőíves vizsgálatnak. A vizsgálat során hat sportolással kapcsolatos pszichológiai tényezőt vizsgáltunk meg: verseny előtti szorongás, feladat- és ego-orientáció, motivációhiány, illetve külső és belső motiváció. Ugyancsak megvizsgáltuk a sportolók érzelmi intelligenciáját egy pszichometrikailag validált rövid 14-itekes magyar nyelvű kérdőívvel (Szabó, Kun, Urbán és Demetrovics, 2011).

Eredmények

Az adatokat regresszió analízissel vizsgáltuk, amelynek során a sportolással kapcsolatos pszichológiai mérések a független változók szerepét töltötték be, míg az EQ érték volt a függő változó. A lineáris regresszió modell szignifikáns volt $F(6, 169) = 16,21$, $p < .001$, $R = 0.604$, $R^2 = 0.365$). Fordított arányban járult a modellhez az ego-orientáció ($\beta = -.238$, korrigált $\beta = -.179$, $t = -2.19$, $p = .03$) és a motivációhiány ($\beta = -.227$, korrigált $\beta = .137$, $t = -1.99$, $p = .05$). Viszont egyenes arányban erősítette a modellt a feladat-orientáció ($\beta = .928$, korrigált $\beta = .460$, $t = 5.42$, $p = .001$), és a belső motiváció ($\beta = .187$, korrigált $\beta = .255$, $t = 3.13$, $p = .002$). A verseny előtti szorongás és külső motiváció nem járultak szignifikánsan a regresszió modellhez.

Összefoglalás

A jelen eredmények szoros lineáris kapcsolatra utalnak különböző sportpszichológiai mutatók és az érzelmi intelligencia között. A kérdőívekkel mért pszichológiai változók majdnem 37%-ban osztották meg a varianciát az érzelmi intelligenciával, az R^2 alapján. Tanulmányunk tehát kimutatja, hogy az érzelmi intelligencia (EQ) megvizsgálása önmagában jelentős információt nyújthat a fiatal sportoló várható sportpszichológiai profiljáról.

Kulcsszavak: feladat- és ego-orientáció, motiváció, verseny előtti szorongás

VAN MÁSIK ÚT LONDONBA

Szabó Attila

Szegedi Tudományegyetem

Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged

E-mail: sztorony@tonline.hu

Bevezetés

A probléma az, hogyan tudjuk beépíteni a tehetséges fiatal kenus versenyzőket a világhírű felnőtt csapatba és milyen módszereket használjunk az edzés során. A mai sikeres edzők számtalanszor kerülnek válaszüti elé és ezekben a kérdésekben teljesen magukra utaltak. Kutatásom fő célja, hogy segítsen a sportedzők pedagógiai profiljának erősítésében. Statisztikailag is kimutatható legyen, az élsport segít az élet későbbi szakaszában a megküzdési technikában, valamint a FLOW megélése segít a teljesítmény fokozásában.

Módszerek

I. mérés.

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

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

Kontrollcsoport: nem sportoló pedagógusok, 50 fő.

II. mérés.

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

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

„Felkészített csoport” (saját csapat).

Az adatok feldolgozása: SPSS programcsomaggal történt.

Eredmények

A kontrollérzésben visszatükröződik az edzéseken gyakoroltatott képesség, mely szerint az új, váratlan helyzetet mindig uralnia kell a sportolónak (pl. időjárás viszonyosságok). A szociális alkotóképesség magas szintjén a sportoló kihozza a másikkal rejlő tartalékokat, a legjobbat. Ez a csapat-hajóban nagyon fontos a győzelemhez.

Az impulzivitáskontrollnál a sportolónak mindig a legmegfelelőbb magatartást és a legelőbbre vivő megoldást kell választania.

A koherencia érzésnél mutatott szignifikáns eltérés a tanárok javára a sportolók túlzottan szabálykövető magatartásával magyarázható, mely szerint a későbbi élethelyzetek váratlan kihívásait nem tudják a tanult modellbe beilleszteni. A felkészített csoportba tartozó élsportolók: 7,5-szer nagyobb gyakorisággal tapasztalnak flow élményt (Fisher-teszt). A kontrollcsoportba tartozó élsportolók: 17,8-szer nagyobb gyakorisággal tapasztalnak apátiát (Fisher-teszt).

Összegzés

A pedagógusoknál egyedül a koherencia érzék konstrumában van szignifikáns eltérés, ami, Gombocz megállapítását igazolja. „Nem segíti a sport a személyiséget a nevelés harmadik dimenziójában, az autonóm cselekvések elsajátításában. A szabálykövetés válik a cselekvésekben uralkodóvá” (Gombocz, 2007. 179.o.).

E szerint, fontos az edzések nevelési hátterét erősíteni, valamint a pozitív gondolkodást fejlesztő, FLOW élmény megélését elősegítő edzésterv is hatékonyak bizonyult.

Kulcsszavak: flow, egészségfejlesztés, teljesítményfokozás,

ÉLMÉNYGENERÁLÁSÁVAL KAPCSOLATOS FEJLESZTÉSEK BÜKFFÜRDŐN A GYÓGY- ÉS ÉLMÉNYCENTRUMBAN

Szabó Erika

Nyugat-magyarországi Egyetem Közgazdaságtudományi

Kar, Széchenyi István Doktori Iskola, Sopron

E-mail: szabo.erika@spabuk.hu

Bevezetés

A 2012. évben 50 éves jubileumát ünneplő Büki Gyógyfürdő történetében új fejezetet nyitott a rendszerváltozás, amikor a fürdőt működtető közös vállalat részvénytársasággá alakult és a versenyszférában megváltozott piaci környezetbe került. A társaság vezetése által – a mennyiség helyett főként a minőségi értékek növelését célzó – folyamatosan érvényesített úgynevezett „előre menekülési stratégia” Bükfürdőt a Dunántúl vezető, egyben hazánk második legkeresettebb gyógyfürdőjévé tette. A mindezen elképzelések megvalósítása érdekében készítette el a Zrt. igazgatósága a fürdő fejlesztésének középtávú tervkoncepcióját, melynek keretében 2008-ban „A Büki Gyógyfürdő fejlesztése” tárgyú fejlesztési projekt kiemelt minősítésű Európai Unió pályázati támogatást nyert.

A nyertes fejlesztés kiemelt céljai ennek körében a következők voltak:

- a piaci pozíció erősítése, a versenyképesség fokozása,
- a külső és belső imázs erősítése, a nemzetközi hírnév megtartása, erősítése,
- a szolgáltatások bővítése, minőségének emelése,
- a vendégközpontú szemlélet fokozása,
- a vendégforgalom növelése.

A felsorolt célok megvalósítása érdekében a társaság vezetése olyan létesítményfejlesztési programot hagyott jóvá, amely különleges építészeti megoldásaival, egyedi megjelenésével biztosítani tudja a vendégek által a fürdőszolgáltatások kínálatában elvárt ciklikusan megújuló attraktivitást, és a folyamatos élménygenerálást az alábbi főbb tényezők, feltételek kiépítésével, megteremtésével:

- a szolgáltatási funkció és az építészeti forma egységének optimalizálása,
- az „első benyomás” élményének pozitív alakítása, a szignál értékiség növelése,
- a szolgáltatási struktúra átalakítása, folyamatos frissítése a karakteres, speciális, a másoktól jól elkülöníthetőség irányába.

Összefoglalás

A több mint fél éve működő Gyógy- és Élménycentrum új épületeinek, építményeinek, berendezéseinek lehetőségei, kiaknázó szolgáltatások eddig mért jellemzői arra utalnak, hogy a gyógyulni vágyó idősebbek mellett jelentős számban jelentek meg a fizetőképesebb keresletet jelentő, magasabb jövedelmű, egészségtudatos, az egészségmegőrzést szem előtt tartó fürdővendégek és a kisgyermekkel rendelkező családok is. Mindez pedig arra ad iránymutatást, hogy az örök megújulásnak, az élménygenerálásnak, a fürdőszolgáltatásban sincs alternatívája.

Kulcsszavak: egészségmegőrzés, élményszerzés, fürdő, egészségtudat

MAGYAROK LATIN-AMERIKA LABDARÚGÁSÁBAN

Szabó Lajos

Magyar Sportmúzeum, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A Sporttörténész Világszervezet (International Society for the History of Physical Education and Sport) ez évi konferenciájának egyik kiemelt témája a kulturális transzfer. A helyszín Rio de Janeiro, így értelemszerűen a Latin-Amerikára ható transferről lehet szó. Latin-Amerika vezető sportja a labdarúgás, így joggal vetődik fel a kérdés: volt-e hatásunk és ha igen, milyen, a latin-amerikai focira?

Módszerek

A több mint nyolcvan évre visszanyúló sportolói és főleg edzői kapcsolat kronológikus összegyűjtése, a fellelhető szakirodalmi adatok és sajtó megjelenések bemutatása, elemzése. A fontosabb szereplők hazai sportmúltjának feltárása.

Eredmények

A XX. század húszas éveire a bezárkózó briteket nem számítva, Közép-Európa lett a labdarúgás központja. A világháborút követő gazdasági visszaesés miatt labdarúgók tömegei keresték a megélhetést más országokban, egy részük elkerült az óceánon túlra is. Az aktív kapcsolatokat ekkor még nagyban akadályozta a távolság. A magyar foci híret megalapozta a Ferencváros 1929-es túrája, mely során legyőzte az olimpiai bajnok Uruguay válogatottját, mely később megnyerte az első világbajnokságot is. A gazdasági világválság és az Európában egyre erősödő antiszemitizmus újabb szakembereket ösztönzött a latin-amerikai munkavállalásra (pl. Orth, Plattkó, Kürschner). Többségük neve a távolság miatt itthon feledésbe merült.

A II. világháború után is találunk jelentős neveket, többségük időlegesen jelenik meg a kontinensen, több helyen is

(pl. Guttmann, Baróti, Puskás), de van aki letelepszik (ilyen pl. Fekete Árpád) és magyar gyökereit megőrizve élete végéig itt él és dolgozik. Külön színfoltot jelent a Kuba esetén tapasztalható „szocialista segítségnyújtás.”

Számos magyar edzőt találhatunk bajnokcsapatok, nemzeti válogatottak élén is.

Összefoglalás

A magyar labdarúgó edzők meghatározó módon járultak hozzá a latin-amerikai futballstílus kialakulásához. Közülük is kiemelkedik a Magyarországon ma már alig ismert Kürschner Izidor, aki a brazil foci lényegét, a „jogo bonito”-t kidolgozta, megalapozva ezzel a brazil futball csodát. Szobra a Maracana stadion kertjében áll.

Kulcsszavak: labdarúgás, Latin-Amerika, magyar edzők, kulturális transzfer

A REKREATÍV TESTMOZGÁS KARDIOVASZKULÁRIS VÉDELMI SZEREPE ÁLLATKÍSÉRLETES MODELLBEN

Szabó Renáta¹, Magyariné Berkó Anikó¹, Szalai Zita¹, Varga Csaba¹, Balogh László², Pósa Anikó¹

¹ Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szerveztani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

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

E-mail: szaborenata88@gmail.com

Bevezetés

A szív és érrendszeri betegségek kialakulása döntően életmódfüggő. Legfőképpen a mozgáshiány, a szenvedélybetegségek és a táplálkozási szokások vezetnek a betegség kockázati tényezőinek kialakulásához, melyek a hipertónia, a diabétesz, a lipidanyagcsere-zavar és az obezitás. A hem-oxigenáz (HO) által termelt szén-monoxid, valamint a nitrogén-monoxid szintáz (NOS) által termelt nitrogén-monoxid (NO) számos kedvező élettani effektussal rendelkezik a kardiovaszkuláris rendszerben. Ezen enzimek csökkent aktivitása, illetve a mátrix-metalloproteázok (MMP) megnövekedett szintje fokozza a kardiovaszkuláris rizikót.

Módszerek

A hathetes kísérleti periódus alatt kontroll és futókerékkel felszerelt ketrecekben elhelyezett him Wistar patkányokat használtunk. Meghatároztuk 1.) a HO és NOS enzimek aktivitását és expresszióját bal szívkamrában (LV) és aortában egyaránt; 2.) a szérum MMP-2 szintjét; 3.) a szívizom iszkémiára való hajlamot (adrenalin és fentolamin által kiváltott experimentális angina modell, testfelszíni II: EKG). 4.) 30 perc koronária lekötést követő 120 perces reperfüzió után az infarktusz terület nagyságát (ex vivo) 5.) az izolált szív perfúzióját.

Eredmények

A testezés következtében 1.) növekedett a HO aktivitás mind LV-ban mind pedig aortában (0,83±0,21 vs 5,35±0,36 és 0,73±0,15 és 1,60±1,13 nmol bilirubin/óra/mg fehérje; n=12-15; p<0,001) és a LV HO-1 expressziója (106,3±3,132 vs 164,0±16,479%; n=6-7; p<0,05); emelkedett a LV-ban és az aortában mért cNOS aktivitás (16,32±3,71 vs 59,11±7,94 és 105,38±55,72 vs 181,78±30,29 pmol/perc/mg fehérje; n=9-15; p<0,001) és az eNOS izoenzim LV expressziója is (109,15±5,247 vs 163,1±10,67%; n=3; p<0,05); 2.) csökkent a szérum MMP-2 szintje (64KDa: 1002,71±37,50 vs 679,73±34,35 intenzitás x mm²; n=12-13; p<0,001) és 3.) minimalizálódott az ST depresszió (-0,14±0,018 vs -0,019±0,019 mV; n=11; p<0,001); 4.) csökkent az infarktusz terület nagysága (51,2±6,86 vs 30,17±3,66%; n=5-6; p<0,001; és 5.) növekedett az izolált szív perfúziója (11,6±3,14 vs 6,17±2,16%; n=8; p<0,05).

Összefoglalás

Eredményeinkkel igazoltuk, hogy a rekreációs testmozgás a HO és NOS serkentésén keresztül részt vesz az angina elleni védelemben, valamint csökkenti az iszkémia-reperfúziót követő szöveti károsodás mértékét. Az MMP-2 aktiválódás alacsonyabb szintje hozzájárul az érfal védelméhez, rugalmasságához.

Kulcsszavak: rekreációs testmozgás, kardiovaszkuláris rendszer

A munkát a TÁMOP 4.2.1/B-09-1/KNOV-210-0005, TÁMOP 4.2.2.-08/1-2008-0006 és az MTA Bolyai Ösztöndíj (Pósa Anikó) támogatta.

TUDOMÁNYOK DIFFERENCIÁLÓDÁSA, INTEGRÁLÓDÁSA, INTERDISZCIPLINÁRIS SPORTTUDOMÁNY

Szabó S. András

Budapesti Corvinus Egyetem,

Élelmiszerfizika Közhasznú Alapítvány, Budapest

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

Bevezetés

A tudomány fejlődése, új tudományágak, korábban nem ismert tudományterületek kialakulása természetes folyamat, ami részben differenciálódás, részben integrálódás során valósul meg. Ez jellemző a sporttudományra is, amely egy jellegzetesen interdiszciplináris szakterület, ahol számos, egymással csak nagyon távoli kapcsolatban lévő tudományág kapcsolódik össze hatalmas konglomerátummá.

Differenciálódás és integrálódás

A tudomány fejlődése, a tudományos ismeretek felhalmozódása magával hozza az egyre speciálisabb szakterületek önálló területté válását, az adott tudományon belül számos tudományág kialakulását. Tipikus példa erre pl. a természettudományon belül a kémia kialakulása, azon belül az analitikai kémia, azon belül a műszeres analitika, azon belül a szeparációs technikák területe, azon belül a kromatográfia, azon belül a GC rövidítésű gázkromatográfia. Néha persze a differenciálódás együtt jár az integrációval, ezt is mutatja a másik példa, most a természettudományon belül a fizika tudományából, ezen belül a klasszikus fizika, ezen belül a mechanika, ezen belül a biomechanika, s ezen belül is a sportbiomechanika. Vagy egy harmadik példa a következő specializálódással: természettudomány – biológia – élettan – humán élettan – sportélettan.

A tudományok fejlődésének másik iránya – gyakran a differenciálódással párhuzamosan végbemenő folyamat – az integrálódás, ami két vagy több tudományterület összekapcsolódását, a közös pontok megkeresését és megtalálását jelenti. Ha biofizikáról beszélünk, akkor ez a szakterület a biológiát és a fizikát integrálja, de azokon belül természetesen differenciálódást jelent. Hiszen ez a közös (integrált) szakterület mindkét tudományághoz besorolható, mint annak speciális (differenciált) részterülete. Hasonló a helyzet a biokémiával is, a kémia és a biológia közös határterületét említve.

Interdiszciplináris sporttudomány

A tudományok robbanásszerű fejlődése rengeteg ún. interdiszciplináris tudományág kialakulását eredményezte, ahol – látszólag – egymástól viszonylag távol álló diszciplínák is összekapcsolódnak. Tipikus példa erre a radioökológia, az élelmiszerfizika, a mikroelemkutatás, s jellegzetesen interdiszciplináris tudományterület maga a sporttudomány is. Több témakör is tárgyalásra kerül az előadás során, pl. a sporttudomány definiálhatósága, önálló szakterületei, az élsport s a sporttudomány fejlődésének összefüggései, teljesítményfokozás, egészség és elvárás, a sporttáplálkozás speciális kérdései, a sporttudomány szerepe és jelentősége a posztindusztriális társadalomban.

Összefoglalás

Az előadás rámutat a tudományterületek differenciálódása és integrálódása közötti összefüggésekre s vázolja egyes interdiszciplináris tudományágak kialakulását. Elemzi a sporttudomány egyes szakterületeit, s választ próbál találni olyan kérdésekre, hogy van-e valóban önálló sporttudomány, milyen irányban fejlődik (quo vadis sporttudomány?), s milyen ellentmondások, problémák merülnek fel a XXI sz. sporttudományát tekintve.

Kulcsszavak: egészség, élsport, táplálkozástudomány, teljesítményfokozás

REKREÁCIÓS TESTMOZGÁS HATÁSA

VASTAGBÉLGYULLADÁSRA

PATKÁNY KÍSÉRLETES MODELLBEN

Szalai Zita, Király Adél, Magyariné Berkó Anikó,

Pósa Anikó, Szabó Renáta, Varga Csaba

Szegedi Tudományegyetem

Természettudományi és Informatikai Kar, Szeged

E-mail: sz.zita84@freemail.hu

Bevezetés

A rendszeres, megfelelő intenzitású testmozgás jótékony hatásait már számos krónikus gyulladással járó betegségben leírták. A gyulladással járó betegségek esetében azonban keveset tudunk arról, hogy a mozgás milyen szerepet tölt be a betegség súlyosságának változásában. Célul tűztük ki a hosszú ideig tartó testmozgás hatásának vizsgálatát a HO, NOS, myeloperoxidáz (MPO) enzimek aktivitására patkány vastagbélben, valamint a trinitrobenzén-szulfonsav (TNBS) által kiváltott vastagbélgyulladás mértékére.

Módszerek

A három-, illetve hathetes kísérleti periódus alatt futókerékel felszerelt ketrecekben elhelyezett him Wistar patkányokat használtunk. A gyulladást TNBS-val (10 mg) váltottuk ki. 72 óra után néztük a gyulladási paramétereket és a HO/NOS/MPO aktivitást az állatok vastagbéljében.

Eredmények

Három hétig tartó futtatásnál nem tapasztaltunk különbséget sem a gyulladás súlyosságában, sem kiterjedésében a nem-futó és a futó TNBS-kezelt állatok között. A hathetes mozgás hatására a kontrollállatokban szignifikánsan megnőtt a HO enzim (1,3±0,2 vs 2,8±0,3 nmol bilirubin/óra/mg fehérje), a konstitutív NOS izoenzim (321,1±35,2 vs 438,0±30,1 pmol/perc/mg fehérje), valamint az induktív NOS izoenzim (21,4±5,5 vs 26,6±4,8 pmol/perc/mg fehérje) aktivitása. A hathetes futást követően TNBS kezelést kapott állatokban szignifikánsan csökkentek a gyulladási paraméterek (nyálkahártya lézió: 54,6±2,6% vs 42,9±3,2%; súlyosság: 7,6±0,3 vs 6,6±0,3; MPO aktivitás: 880,6±79,3 vs 568,4±59,9 mU/mg fehérje). A futó bélgyulladásos állatokban nem változott a HO enzim aktivitása, míg a cNOS aktivitása nőtt (108,9±25,6 vs 333,9±32,3 pmol/min/mg fehérje), az iNOS aktivitás pedig csökkent (217,6±26,4 vs 128,9±15,8 pmol/min/mg fehérje) a nem futó TNBS kezelt csoporthoz képest.

Összefoglalás

A megfelelő ideig, rendszeresen végzett szabadidős testmozgás a hem-oxigenáz és a nitrogén-monoxid-szintézis enzimek regulációja révén is részt vesz a gyulladáscsökkentő folyamatokban patkány bélgyulladásos modellben.

Kulcsszavak: rekreatív testmozgás, kísérletes bélgyulladás, antioxidáns enzimrendszerek

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

Jelen kutatási eredmények megjelenését „Az SZTE Kutatóegyetemi Kiválósági Központ tudásbázisának kiszélesítése és hosszú távú szakmai fenntarthatóságának megalapozása a

kiváló tudományos utánpótlás biztosításával" című, TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012 azonosítószámú projekt támogatja. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

GÉN- ÉS FEHÉRJESZINTŰ EXPRESSZIÓS MINTÁZATOK VIZSGÁLATA A FIZIKAI AKTIVITÁS FÜGGVÉNYÉBEN PATKÁNY BÉLGYULLADÁSOS MODELLBEN
Szász András^{1,2}, Strifler Gerda^{1,3}, Dorka Péter², Varga Csaba⁴, Nagy István^{1,3}, Bay Zoltán¹

¹ Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft., Szeged

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

³ Magyar Tudományos Akadémia SZBK, Biokémia Intézet, Szeged

⁴ Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Elettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

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

Bevezetés

A rendszeresen, rekreatív jelleggel végzett testmozgás jótékony hatásai jól ismertek. Azonban kevésbé tanulmányozott, illetve igen ellentmondásos az eddig kialakult kép az a kapcsolatban, hogy a fizikai aktivitásnak milyen hatása van akkor, mikor az emberi szervezetben éppen valamilyen gyulladási folyamat zajlik. A krónikus gyulladási betegségek közül a népesség egyre nagyobb százalékát érintő gyulladási bélbetegségek (IBD), mint például a Crohn-betegség és a colitis ulcerosa esetén is további, mélyrehatóbb vizsgálatok szükségesek annak érdekében, hogy a fizikai aktivitás hogyan befolyásolja a betegek életminőségét.

Célok

A gyulladással járó immunfolyamatok negatív regulátorának - a TAM receptoroknak (TYRO3, Axl, Mer) - valamint ligandjaiknak (GAS6, ProS), illetve különböző pro- és antiinflammatorikus mediátorok gén- és/vagy fehérje expressziós mintázatának vizsgálata hosszú idejű rekreatív jellegű mozgásos tevékenység során, illetve trinitrobenzén-szulfonsav (TNBS) által indukált IBD modellben.

Módszerek

Futókerékkel felszerelt ketrecekben elhelyezett him Wistar patkányok hat héten keresztül rekreációs jelleggel fizikai aktivitást végeztek. Ezután az állatok egy részét TNBS-val (10 mg/250ml 50%-os etanolban) kezeltük. 72 óra elteltével a vérből és a vastagbélből vett mintákból RNS-t izoláltunk, és kvantitatív real-time PCR-rel nyomon követtük a TAM receptoroknak, ligandjaiknak, valamint a gyulladási folyamatokban szerepet játszó TNF-a, TNFAIP6, CXCL8, IL-1b, IL-10 génexpressziós mintázatát, és hasonlítottuk össze fizikailag inaktív állatok génexpressziós értékeivel. Ezzel párhuzamosan a bélmintákban immunhisztokémiai módszerrel nyomon követtük a TAM-ok fehérjeszintű kifejeződését is.

Eredmények

A bélminták esetén a fizikai aktivitás önmagában nem okozott különösebb változást a TAM receptorok és ligandjaik gén- és/vagy fehérjeszintű expressziós mintázatában. További megfigyelés, hogy a gyulladási citokinek közül a TNF-a gén kifejeződése markánsan csökkent a futó állatoknál. A TNBS-indukált IBD modell esetén a TAM receptor család egyes tagjainak, illetve a ligandoknak a gén- és/vagy fehérje expressziójában szignifikáns változások következtek be a kontrollhoz képest, melyekhez hasonló jelentős eltéréseket tapasztaltunk a gyulladáskeltő- (TNF-a, IL-1b, CXCL8), valamint antiinflammatorikus ágensek (TNFAIP6, IL-10) kifejeződésében. A vérmintákban a fizikai aktivitás több vizsgált proinflammatorikus gén (pl. IL-1b, CXCL8)

szignifikáns down-regulációját eredményezte, azonban ez a mintázat TNBS indukciót követően megváltozott.

Összegzés

Eredményeink alapján elmondható, hogy IBD esetén a TAM receptorok és ligandjaik kifejeződésében bekövetkező változások - módosítva számos egyéb gén kifejeződését - befolyásolják a gyulladási válaszreakciókat, melyek rekreatív jellegű fizikai aktivitás hatására nagymértékben módosulhatnak.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, bélgyulladás, veleszületett immunitás, TAM receptorok

MÉRLEGEN AZ EGYETEMI SPORT FELŐOKTATÁSI HALLGATÓK SPORTOLÁSI SZOKÁSAI, AZ EGYETEMI SPORTTAL KAPCSOLATOS VÉLEMÉNYEI ÉS ATTITÜDJEI

Székely Mózes^{1,2,3}, Pogátsa Zsuzsanna^{1,4}

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Budapest

³ Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest

⁴ Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája, Budapest

E-mail: mozes@ludens.elte.hu

Bevezetés

Európai Unió kutatásai alapján a szabadidősport az EU-s átlaghoz viszonyítva lehangoló képet mutat. A 27 tagországot vizsgáló felmérésből kiderül, hogy a magyarok csupán 5%-a sportol rendszeresen, 18% valamilyen rendszerességgel, 24% ritkán, 53% válaszolta, hogy soha nem végez sporttevékenységet. Vajon ugyanilyen lehangoló a kép a középiskolából a felsőoktatásba átlépő hallgatók körében is?

Módszerek

A feltáró jellegű kutatás elvégzéséhez a Hallgatói Önkormányzatok Országos Konferenciája (HÖÖK) megrendelésére kérdőíves felmérést terveztünk. Az interneten kitölthető kérdésekkel a sportolási szokásokra, a sportágankénti gyakoriságokra, a sportolás motívumaira és akadályaira, valamint az egyetemi sporttal kapcsolatos véleményekre voltunk kíváncsiak. A közel 17 ezer kitöltő súlyozásával a hallgatói populációra vonatkoztatható állításokat fogalmaztunk meg.

Eredmények

A kérdőíves felméréssel választ kaptunk a sportolási szokások megoszlására szocio-demográfiai (életkor, nem, lakóhely, jövedelem) jellemzők, illetve képzési területek, intézmények és tanulmányi eredmények mentén. Ez az első olyan felmérés, amely a hallgatók sportág szerinti differenciált sport-magatartását vizsgálja, megadva a gyakoriságokat, a rendszeres mozgás szervezetségi kereteit, a megcélzott intenzitás szintjét, valamint a testedzés helyszínét. A kérdőív második felében kiderül, hogyan vélekednek hallgatóink az egyetemi sportolás lehetőségeiről és korlátairól, de ugyanígy saját motivációikról és a korlátozó tényezőkről. Fontos üzenet, hogy a hallgatók többsége számára is úgy tűnik, a kötelező sportolás átvezet az iskolai testnevelésből az önként választott rendszeres mozgásba. Végül egy sokat vitatott kérdéshez is adalékul szolgál, hogy mennyire fizetőképesebb a hallgatóság, ha egyetemi sportról van szó.

Összefoglalás

A kitöltési aktivitásból és a kérdésekre adott válaszokból kitűnik, hogy a hallgatóság jelentős hányadát érdeklí a rendszeres testmozgás. Az eredmények alapján meghatározhatjuk, hogy mely sportágak esetében érdemes nagyobb figyelmet és erőforrást biztosítani a hozzáféréshez, mivel lehet motiválttá tenni a hallgatókat (egészségmegőrzés szin-

mindenkinél, fiúknál a képességfejlesztés, lányoknál a fittség javítása), és milyen mentális és fizikai akadályokat kell elgörgetni (pl. időnyomás érzete).

Kulcsszavak: egyetemi sport, sportolási szokások, közvélemény-kutatás, attitűdök

SZUBJEKTÍV EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT A TESTTÖMEG-INDEX TÜKRÉBEN

Szilágyi Nóra, Keresztes Noémi, Kiss Balázs, Rázsó Zsófia, Balogh László

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

E-mail: szilagyi@jgyvk.u-szeged.hu

Bevezetés

A túlsúly és a vele járó betegségek a leggyorsabban terjedő népbetegségek egyike. A felnőttkori fizikai aktivitás és ennek hatása az egészségi állapotra egyre nagyobb hangsúlyt kap a tudományos kutatások körében. A modern társadalomban bekövetkezett változásoknak köszönhetően pedig az egészségi állapot szubjektív megélése, a pszichoszociális dimenzió került előtérbe.

Módszerek

Felmérésünket egy életmódprogramban önkéntesen résztvevők körében végeztük önkitöltéses kérdőíves módszerrel. Ez a program részben egy négy hónapos mozgásprogramot jelentett. A kérdőívet a résztvevők a program elején, illetve a mozgásprogram végén töltötték ki ($N_1=187, N_2=122$). A kérdőív itemei vizsgálták a szociodemográfiai és egészségmagartartási változásokon túl a testsúlyt és testmagasságot, az önműködött egészségi és edzettségi állapotot (Pikó, 2000), az egészséggel és edzettséggel való elégedettséget, az étellel való elégedettséget (Diener és mtsai, 1985) és a pszichoszomatikus tüneteket (Pikó és mtsai, 1997) is. A testösszetétel alakulását a bioelektromos impedancia elvén működő InBody 230 Biospace készülékkel is nyomon követtük.

Eredmények

Az önkéntesek körében a programra való jelentkezéskor a minta BMI átlaga 29.22 (S.D. 6.42) volt. A minta 32.4%-a az I. fokú obesitas kategóriába, 35.7%-uk pedig a II. fokúba tartozott. A korrelációelemzés kimutatta, hogy a BMI negatívan korrelál az önműködött egészségi és edzettségi állapottal, valamint az egészségi és edzettségi állapot elégedettségével. A varianciaanalízis nem mutatott szignifikáns összefüggést a BMI és a pszichoszomatikus valamint étellel való elégedettség skálával. Az utánkövetésnél a BMI csökkenését figyelhettük meg, melynek háttérben megváltozott a táplálkozási és sportolási szokások állhatnak. Ekkor a BMI átlaga 27.01 (S.D. 5.72) volt, és a BMI kategóriák eloszlása is jelentősen megváltozott. Megnőtt a normál kategóriába tartozók aránya (38.1%), a II. fokú obesitas kategória gyakorisága pedig csökkent (22.9%). A BMI összefüggései a szubjektív egészségi állapottal az utánkövetésnél is ugyanúgy alakult.

Összefoglalás

Eredményeink rámutatnak egyrészt a mozgásprogram hatékonyságára, másrészt pedig a BMI pszichoszociális egészséggel való összefüggéseire. A BMI önálló hatásának megértéséhez további vizsgálatok szükségesek.

Kulcsszavak: testtömeg-index, szubjektív egészségi állapot, önkéntesek

A munka a TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006 támogatással jött létre

FÉRFI VÁLOGATOTT SPORTOLÓK ULTRAHANGOS CSONTJELLEMZŐI ÉS TESTSZERKEZETE

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

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: szmodis@tf.hu

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás jótékony hatása a felnőttkori csonttömegre bizonyítottan tekinthető, az egyes sportági terhelések azonban jelentősen különböznek egymástól. Feltehető, hogy a testszerkezeti mutatók várható különbségei mellett a csontozat minőségi jellemzői is eltérnek. Az ultrahangos csontvizsgálat viszonylag olcsó és nem-invazív lehetőség a csont állapotának felmérésére. Célunk a csontjellelmzők, néhány antropometriai jelleg és a rendszeres fizikai aktivitás kapcsolatának feltárása élsportoló férfiaknál.

Módszerek

A vizsgálatban három sportág élsportoló férfi versenyzői (kajak: 43 fő, atlétika: 55 fő, kerékpár/triatlon: 16 fő) és hasonló korú kontroll férfiak (61 fő) vettek részt ($N=175$).

A testalkat jellemzésére a növekedési típust (Conrad, 1963) és a szomatotípust (Heath és Carter, 1967) alkalmaztuk, becsültük a relatív zsírhányadot (Parizková, 1963), és a testösszetételt (Drinkwater és Ross, 1980).

A sarokcsont ultrahangos vizsgálatához Sonost 3000 típusú készüléket használtunk. Az elemzésbe a csont sűrűségére jellemző hangterjedési sebességet (SOS, m/s), a frekvenciafüggő ultrahang-gyengülést (BUA, dB/Mhz) és a csont minőségét jellemző indexet ($BQI=\alpha \text{ SOS}+\beta \text{ BUA}$) vontuk be. Az antropometriai változók és a csontjellelmzők korreláció mintázatát a teljes mintában és az alcsoportokban is elemeztük. A csoportok közti különbségeket, ha a variancia-analízisben az F-próba szignifikáns volt, Tukey-féle post-hoc próbával teszteltük a véletlen hiba 5%-os effektív szintjén.

Eredmények

A teljes mintában a sportág, a testmagasság, a relatív zsírtömeg és izomtömeg, az izomhányadhoz viszonyított relatív csonttömeg, a metrikus index, az endomorfia és az ultrahangos paraméterek: a SOS, BUA, BQI, szignifikáns kapcsolatban álltak. A sportágcsoportok korreláció-mintázata azonban eltért, az atlétáknál volt a legtöbb, a triatlon/kerékpár csoportban viszont egyáltalán nem volt szignifikáns összefüggés.

A sportolói csoportok és a nem sportolók legtöbb antropometriai és csontmutatója különbözött. Az ultrahangos csontjellelmzők minden esetben a kontrolloknál voltak a legalacsonyabbak. A legmagasabb értékeket az atlétáknál mértük, őket követték a kerékpárosok/triatlonosok, majd a kajakosok.

Összefoglalás

Jól ismert tény, hogy az oszteoporózis megelőzésében jelentős a rendszeres fizikai aktivitás szerepe. Az eltérő sportági kiválasztás és terhelés következtében nemcsak az antropometriai mutatók, hanem az ultrahangos csontjellelmzők is különbözőek csoportjainkban, a legkedvezőbb értékeket az atlétáknál tapasztaltuk, esetükben az alsó végtag jelentős igénybevétele hatékonyan befolyásolta a csontparamétereket.

Kulcsszavak: élsport, ultrahangos csontvizsgálat, testszerkezet

SPORT ÉS FOLYADÉKBEVITEL

Szűcs Zsuzsanna*Coca-Cola Magyarország***E-mail: zszucs@coca-cola.com**

A sportoló szervezete a kilégtett levegővel, valamint a sporttevékenység közben fellépő verejtékezésével jelentős mennyiségű folyadékot és elektrolitokat (legnagyobb arányban nátriumot és klórt, kisebb mértékben magnéziumot) veszít. Ez a veszteség intenzív fizikai igénybevétel, illetve a meleg klimatikus viszonyok között végzett aktivitás során a víz esetében akár a 4-10 literes, nátrium esetében pedig a 3,5-7 grammos mértéket is elérheti.

Azonban a már ennél jelentősen kisebb mértékű, a testtömeg 2%-át meghaladó dehidráció is, a fellépő fokozott kardiiovaszkuláris, valamint hőterhelés folyamánként nagy mértékben rontja a teljesítményt. A folyadékháztartás egyensúlyának helyreállítása, a megfelelő folyadék és elektrolitpótlás a sportteljesítmény és a sportoló egészségének megőrzése miatt is fontos.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság szakmai állásfoglalása a rehidrációra vonatkozóan a következő alapelveket fogalmazta meg:

- a 2%-nál nagyobb mértékű testtömeg veszteség megelőzése érdekében a sporttevékenység során folyadékpótlás javasolt,
 - azokban az esetekben amikor a fizikai aktivitás 2 óránál hosszabb, illetve amikor a nagyfokú verejtékezésével elvesztett nátrium mennyisége meghaladja a 3-4 grammot folyadékpótlásra nátriumtartalmú italok fogyasztása javasolt,
 - mindezek mellett kerülendő a túlzott folyadékfogyasztás a nem kívánt testtömeggyarapodás elkerülése érdekében,
 - az edzést követő rehidrációnak egyaránt biztosítania kell az elvesztett vizet és nátriumot,
 - a verejtékezés következtében testtömegvesztés eredményező fizikai igénybevételt követően a folyadékháztartás helyreállításának érdekében több vizet és nátriumot szükséges pótolni, mint az elvesztett mennyiség.
- Az ásványi anyagok közül a nátrium szerepe a legjelentősebb a szervezet folyadékháztartásának működése szempontjából. Edzés, illetve verseny előtt segít a vízvisztartásban, így pedig az optimális hidratáltság kialakításában. Edzés/verseny során a nátriumpótlás az előzőekben említett esetekben (2 óránál hosszabb aktivitás, illetve 3-4 grammnál nagyobb mértékű sóvesztés) válik szükségessé. Az edzést vagy versenyt követően pedig a megfelelő nátrium ellátottság helyreállítása alapfeltétele a hatékony folyadékpótlásnak.

Összefoglalásként elmondható, hogy a sportoló dehidratált állapota rontja az edzés hatékonyságát és a sportteljesítményt. Ez a jelenség azonban körültekintő és szakszerű folyadék és elektrolitpótlással kiküszöbölhető.

ALVÁSMINŐSÉG, DEPRESSZIÓ ÉS SZORONGÁSOS TŰNETEK KAPCSOLATA ÉS VIZSGÁLATA SPORTOLÓ ÉS NEM SPORTOLÓ FIATALOK KÖRÉBEN

Takács Johanna¹, Bollók Sándor²¹ *Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Budapest*² *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest***E-mail: tjohanna@citromail.hu****Bevezetés**

Kutatásunk célja a depressziós és szorongásos tünetek, illetve az alvással kapcsolatos szubjektív panaszok vizsgálata volt rendszeres testmozgást végző, aktívan sportoló, illetve inaktív fiataloknál; emellett a fenti változók egymásra való hatását, összefüggéseit vizsgáltuk a sportoló populáció esetében. Klinikailag fontos kapcsolat van az alvás, a testmozgás és a mentális jóllétet jellemző depressziós és szoron-

gásos tünetek között. A fizikai aktivitás hatékony ellenszere a rossz alvásnak és segít megelőzni azt, emellett a rendszeres testmozgás csökkenti a depressziós, szorongásos tüneteket, növeli az önbecsülést és a pszichológiai jóllét érzését adhatja.

Módszerek

A vizsgálatunkban 213 személy vett részt, közülük 104 fő nem sportol, 109 fő rendszeres fizikai aktivitást végzett (egyéni és/vagy csapatsportoló). A résztvevők alvásminőségét (Pittsburgh Sleep Quality Index), nappali aluszékonyságát (Epworth Sleepiness Scale), depressziós (Beck Depression Inventory) és szorongásos tüneteit (STAI-T) vizsgáltuk.

Eredmények

A sportolók a kontrollcsoport (nem sportolók) eredményehez képest szignifikánsan jobb alvásminőségről, alacsonyabb alváslátenciáról számoltak be és ezzel együtt depressziós tüneteik is alacsonyabbak voltak. Azonban a PSQI alvásminőség teszt nappali diszfunkciókra vonatkozó komponensében és az ESS tesztben megfigyelhető szignifikánsan magasabb eredmény a sportolók esetében a túlterhelésből adódó szubjektív panaszok megjelenésére utal. Ezt mintegy kiegészíti, hogy a sportolók magasabb szorongásszintet mutattak a nem sportoló személyekhez képest.

A sportolók esetében vizsgálatunk erős, szignifikáns kapcsolat mutatott ki a PSQI összpontszáma, illetve a BDI, STAI-T eredménye között, ami azt jelenti, hogy a rosszabb szubjektív alvásminőség a depressziós és szorongásos tünetek gyakoriságának emelkedésével jár együtt; emellett a BDI szignifikáns pozitív korrelációban állt a STAI-T értékével.

Összefoglalás

Az alvásminőség, depressziós és szorongásos tünetek, valamint a testmozgás klinikailag is fontos kapcsolatban áll egymással. Számos kutatás igazolta, hogy a fizikai aktivitás javítja az alvásminőségét és hatékonyságát. Ugyanakkor a sportolók esetében az intenzív edzés és a sportteljesítménnyel kapcsolatos szorongás növelheti a depressziós tünetek megjelenését, a túlterhelés alvásproblémákhoz vezethet, amelyek a depressziós tüneteket tovább erősíthetik; a testmozgás hasznos az általános jóllét szempontjából, de figyelembe kell venni, hogy terhelést is jelent a szervezet számára. Azonban a sportolással együtt járó életmód, a rendszeresség, szabályozottság, magasabb önértékelés, jobb szociális támogatottság védheti a sportolókat a depressziós tünetek elmélyülésétől.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, depresszió, szorongás, alvásminőség, nappali aluszékonyság

A SPORT MINT ALAPJOG – ALAPJOGOK A SPORTBAN

Téglási András*Nemzeti Közigazgatási Egyetem Közigazgatás-tudományi Kar,**Alkotmányjogi Tanszék, Budapest**Alkotmánybíróság, Budapest***E-mail: teglasi@mkab.hu****Bevezetés**

„Magyarország Országgyűlése kinyilvánítja, hogy minden embernek alapvető joga van a sporthoz, és e jogát az állam biztosítja, függetlenül attól, hogy versenysportról, a szabadidő eltöltéséről, a diák-, főiskolai-egyetemi sportról, a fogyatékkal élők sportjáról vagy az egészség megőrzéséről van szó.” Ezt egy 2011-es módosítás emelte be a sportról szóló 2004. évi I. törvény preambulumaiba.

Módszerek

A téma feldolgozása során alapvetően az elemző, összehasonlító módszereket alkalmazom.

Eredmények

Kutatásom eredményeit azért tartom aktuálisnak, mert az Alaptörvény hatálybalépésével megnyílt az út a bírósági ítéletek alkotmánybíróági felülvizsgálata előtt, ami azt jelenti, hogy akár a sportjogi jogviták elbírálásának végső fórumává is válhat az Alkotmánybíróság. Ezért szükséges képet kapnunk arról, hogy az Alkotmánybíróság eddig hogyan ítélte meg a sporttal összefüggő alkotmányossági/alapjogi kérdéseket.

Összefoglalás

A sporthoz való jog most már a sporttörvény preambuluma szerint emberi jog, de az Alaptörvény ezt nem deklarálja. Kérdés, hogy meg fog-e jelenni – és ha igen, hogyan – az Alkotmánybíróság gyakorlatában.

A sport jogi szabályozása számos alapvető alkotmányossági kérdést vet fel.

Az emberi méltósághoz való jog aspektusai közé tartozik a személyiség szabad kibontakoztatásához való jog és az általános cselekvési szabadság. A sportoló számára a rendszeres testedzésre vonatkozóan fontos az is, hogy képességeit, teljesítményét másokkal összemérhesse, versenyezhesen. Ebből vezette le az Alkotmánybíróság a „versenyzéshez való jogot” mint alkotmányos jogot.

Az Alaptörvényben szabályozott egyesületi jog alapján mindenkinek joga van a törvény által nem tiltott célra létrehozott szervezetekhez csatlakozni, így az általa választott sportegyesületbe belépni, illetve oda más egyesületből átlépni. Ez az alapjog az átigazolások során is felmerülhet hivatkozási alapként.

A sportoló játékjoga – annak átengedése – kapcsán felmerülhet a tulajdonhoz való jog védelmének szükségessége is. A sportrendezvényről való kitiltás felvetheti a mozgásszabadság jogának sérelmét.

A sportrendezvény nézőinek kamerával történő megfigyelésére és e megfigyelés eredményének rögzítésére más alapjog – így az emberi élet, méltóság és egészség – megóvása és alkotmányos értékek védelme érdekében kerül sor. A stadionok biztonságosabbá tételét célzó komplex intézkedések részeként jelent meg a sportrendezvények kamerával történő megfigyelése.

A sportrendezvények helyszínén az ún. kamerarendszer alkalmazására és az eltiltott nézők nyilvántartására vonatkozó szabályozása korlátozza a néző információs önrendelkezési jogát.

Kulcsszavak: sporthoz való jog, alapjog, emberi jog, Alaptörvény, alkotmány, Alkotmánybíróság, versenyzéshez való jog, kamerarendszer

TÁPLÁLTSÁGI ÁLLAPOT

– REKREÁCIÓS SPORT – TÁPLÁLKOZÁS – EGÉSZSÉG

Tolnay Pál, Mednyánszky Zsuzsa, Szabó S. András

Budapesti Corvinus Egyetem Élelmiszertudományi Kar, Budapest

E-mail: pal.tolnay@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Ma már nyilvánvaló, hogy a genetikai adottságok és sok egyéb tényező (pl. szociális körülmények) mellett, a táplálkozás és a fizikai aktivitás jelentősen befolyásolja az élettartamot és az életminőséget. E két utóbbi területen elérhető pozitív változások nem egyszerűen összeadódnak, hanem egymást erősítik, szinergista hatásúak. A táplálkozás és a fizikai aktivitás ráadásul tervezhető, kontrollálható, ellenében más, az életkilátásokra kiható tényezővel (pl. a gépjárművek, az ipari tevékenység okozta környezetszennyezés káros hatásai).

Az életkornak, az egészségi és edzetségi állapotnak megfelelő, adekvát táplálkozással és testmozgással megközelíthető, jó esetben elérhető a kívánatos testtömeg, s ezzel együtt a kedvezőbb laborértékek.

Tápláltsági állapot

A jelenlegi statisztikai adatok szerint Magyarországon a felnőtt lakosság közel kétharmada túlsúlyos vagy elhízott. Ez a sajnálatos adat egyértelműen a fizikai aktivitás és az energiabevitel diszharmonijából származik.

A test összetételének jellemzésére – mely többnyire szorosan összefügg a tápláltsági állapottal – az aktív testtömeg és testzsír arányának értékeléséhez számos adat használható fel. A legegyszerűbb számítások (pl. BMI) csupán két jellemzőn, a testtömegén és testmagasságon alapulnak. Az ennél pontosabb becslések figyelembe veszik a szélességi, körfogati értékeket (pl. vállszélesség, derék és csípő körfogat), a bőrredő vastagság és felkar körfogat méréséből származó adatokat is.

Rekreációs sporttevékenység

A rekreációs sporttevékenység célja az ember egészségének visszanyerése (rehabilitáció), megőrzése (prevenció, wellness), vagy fejlesztése (fitness) érdekében végzett rendszeres, tudatos és tervszerű tevékenység. A terhelés mértékének igazodnia kell az életkorhoz és egészségi állapotához. Az ajánlott sporttevékenységek közé főként az aerob, állóképességi sportok tartoznak, bár az izomtömeg növelés is fontos szempont lehet, hiszen a nagyobb izomtömeg több energiát éget el. Így ajánlható az intenzív gyaloglás, a kocogás, a futás, a kerékpározás, az úszás, az aerobik, a fitnessstermekben újabban divatos mozgásformák (pl. zumba, kengu) és a mérsékelt (adekvát) terhelésű, súlyzóval végzett gyakorlatok. Megfelelő terheléssel számos betegség kialakulásának kockázata csökkenthető, pl. szív és érrendszeri betegségek, magas vérnyomás, II típusú diabétesz, egyes daganatos megbetegedések.

Az ajánlások heti 3-5 alkalommal 1/2-2 órát javasolnak az említett tevékenységekből.

A fizikai aktivitás növelésének egyébként gazdasági haszna is van, pl. a skandináv országokban a fizikai aktivitás növelésével mintegy 1000 euró/fő/év a becsült költségcsökkenés az egészségügyi rendszerben, illetve a fizikailag inaktívak 25-30%-kal nagyobb arányban veszik igénybe az egészségügyi szolgáltatásokat. Ha Magyarországra vetítjük az adatokat, a maximálisan elérhető költségcsökkenés (ha minden érintett változtatna életmódján) ezermilliárd Ft nagyságrendű évente.

Adekvát táplálkozás

Egyes krónikus betegségekben érintettek kivételével, a rekreációs sporttevékenységet folytató személyek táplálkozása nem kell, hogy különbözzön a kiegyensúlyozott táplálkozás irányelveitől (a helyes táplálkozás 12 pontja, táplálkozási piramis, minél vegyesebb, „széles-spektrumú” táplálkozás). Táplálkozás-kiegészítők fogyasztása csak indokolt esetben ajánlható (pl. izomgörcsre való hajlam ~ Ca és Mg kiegészítés). Az adekvát táplálkozás „szerkezetének” kialakítása a szervezet igényeiből és az egyes élelmiszercsoportok energia- és tápanyagsűrűségéből adódik.

A táplálkozás megtervezése pontosabb, ha nem csak egyszerű irányelveket tartunk be, hanem táplálék összetételei adatokat is felhasználunk. A legpontosabban akkor tudunk eljárni, ha tápanyag-összetételei adatbázist alkalmazunk, s emellett az egyes fizikai aktivitásokhoz (testmozgásokhoz) tartozó energiafelhasználás és tápanyagszükséglet becsülésével számolunk. A korrekt megvalósításhoz szükséges a valószínűségi „jól leíró” matematikai modellek (algoritmusok) alkalmazása.

Összefoglalás

Az előadás azt tárgyalja, hogy az optimális testtömeg és a hosszabb élettartam elérése érdekében milyen mozgásformák és ezekhez rendelhető táplálkozás javasolható. Rámutat az ily módon elérhető nemzetgazdasági haszonra is. Végül ismertetni a cél eléréséhez alkalmazható eljárásokat.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, optimális testtömeg, tápanyagbevitel, táplálkozás-tervezés, testösszetétel

AZ ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOK KAPCSÁN JELENTKEZŐ HOLTPOINT ÉLMÉNY JELLEMZŐINEK TANULMÁNYOZÁSA ÉS KIALAKULÁSÁBAN SZEREPET JÁTSZÓ TÉNYEZŐK FELTÁRÁSA

Torma Noémi^{1,2}, Bárdos György³

¹ Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Budapest

³ Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: torma.noemi@gmail.com

Bevezetés

Az állóképességi sportok üzése során jelentkező holtpont élmény kialakulását eddig főként futók körében vizsgálták. A mai tudományos álláspont szerint 50% körülire tehető az élmény megjelenésének gyakorisága maratonfutók körében, melyért a cukorról zsíryanagcserére történő metabolikus váltás, illetve a disszociatív kognitív stratégiák alkalmazása tehető felelőssé. Az eddigi eredmények inkonzisztenciája azonban további pszichológiai tényezők vizsgálatát implikálja.

Módszerek

60 résztvevőt vizsgáltunk két feltételben (monoton, változatos feladat) 30 perces spinning gépeken végzett tekerés közben. A feladat elvégzése előtt testedzési szokásokra vonatkozó kérdések, az EPQ Extraverzió skálája, a Schwarzer-féle Általános Énhatékonyság kérdőív és a Kontroll hatókörnek kérdőíve kerültek kitöltésre. A tekerés alatt a résztvevők 5 perces időközönként nyilatkoztak fizikai és pszichológiai fáradtságukról, észlelt erőfeszítésükről és az alkalmazott kognitív stratégiák arányáról, majd a tekerést követően a holtpont észleléséről, megjelenési idejéről. Pulzusuk is minden alkalommal rögzítésre került.

Eredmények

19-en számoltak be a holtpont élményéről a tekerést követően, mely átlagosan az eltelt idő 53,7%-ánál jelentkezett. A heti több órát tekeréssel töltők ritkábban tapasztalták meg az élményt ($p=0,028$). A holtpontot megelőző fizikai és pszichológiai fáradtsága magasabb, az értékek korábban kezdnek emelkedni ($F=12,876$ $df=1;58$ $p=0,001$) az élményt nem tapasztalókhöz képest. A fáradtság mutatók pulzussal való korrelációja csak a holtpontot elkerülő csoportjában észlelhető ($0,331 < r < 0,598$ $p < 0,048$), az élményt megelőknél a második mérési időpontot követően eltűnik a szignifikáns kapcsolat ($p > 0,05$). A személyiségjellemzők befolyását (extraverzió, énhatékonyság, kontroll), valamint az extra-introverzió feladat változatosságával való interakciójának holtpont kialakulásában játszott szerepét nem sikerült igazolnunk ($p > 0,05$). A kognitív stratégiák alkalmazásában tendenciaszintű különbségek ($F=2,616$ $df=2,56;140,824$ $p=0,063$) jelezték az asszociatív külső stratégiavédő, a disszociatív belső stratégia holtpontra adott válaszként megjelenő hatását.

Összefoglalás

A holtpontra nem tekinthetünk tisztán fiziológiai változások következményeként kialakuló jelenségként, létrejöttében a pszichológiai faktorok feltételezése és vizsgálata elengedhetetlen.

Kulcsszavak: holtpont, állóképességi sport, fizikai és mentális fáradtság, kognitív stratégiák, énhatékonyság, extra-verzió, kontroll, pulzus

MIBEN KÜLÖNBÖZNEK AZ EREDMÉNYES ÉLSPORTOLÓK TESTARÁNYAI A KEVÉSBÉ EREDMÉNYES TÁRSAIKÉITÓL?

Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zalán²

¹ Nemzeti Sport Intézet, Budapest

² Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

E-mail: troznai.zsofia@nupi.hu

Bevezetés

Fontos kérdés, hogy az egyes sportágakban mitől lesznek eredményesebbek a sportolók, melyek azok a kritériumok, amelyek előrébb viszik a teljesítményt. Tanulmányunkban a testarányok alapján vizsgáljuk a Héraklész Programhoz tartozó, 15 sportágot képviselő (1166 fő) utánpótláskorú fiú testformáját. Arra kerestük a választ, hogy a sportágukban eredményes élsportolók testarányai különböznek-e kevésbé eredményes társaikétól. A különbségek feltárása segítheti a sportági kiválasztás folyamatát.

Módszerek

A feldolgozásba hosszúsági-, szélességi-, kerületi- és bőrrétegi méreteket vontunk be. Az elemzést a Ross és Wilson-féle unisex humán fantom segítségével végeztük. A kapott értékek a csoportok magasságarányos testméreteinek mutatószámait.

Eredmények

A hosszúsági arányok a lineáris szerkezet és a stabilitás miatt fontosak. A kiválóan teljesítő kajakosoknál, ökölvívóknál és úszóknál az arányaiban nagyobb ülőmagasság előnyt jelent. Relatív hosszabb alsó végtaggal bírnak az állóképességi sportolók, a tornászok, a vívók és a labdajátékosok eredményesebbjei.

A jobban teljesítő sportolók magasságarányos tömege az állóképességi sportágakban kisebb kevésbé eredményes társaikénál. Ugyanakkor ott, ahol a nagyobb testtömeg meghatározó tényező, az eredményesebb sportolók nagyobb proporcionális tömeggel bírnak (küzdő sportágak, jégkorong). A kerületi arányok az öttusázók és a tornászok esetében a jól teljesítőknél kisebbek, az ökölvívóknál, a birkózóknál, a triatlonosoknál nagyobbak.

Nagyon érdekes, hogy bizonyos sportágakban csak a teljesítményben fontos szerepet játszó testterületek méreteiben találtunk eltérést. A kiválóan teljesítő kajakosok és úszók felső végtagjának és mellkasának, a kosárlabdázók felső végtagjának, a vívók alsó végtagjának kerületi arányai nagyobbak kevésbé jól teljesítő társaikhoz képest. Ezek az eredmények a regionális adaptáció mutatószámait is egyben. Úgy tűnik, hogy az állóképességi sportágak többségében, a küzdősportokban, a jégkorongban a nagyobb zsírtömeg teljesítményt akadályozó tényező. Más sportágakban a két csoport között nem találtunk különbséget a mutatószámokban (kajak, torna, vízilabda). A jól teljesítő úszók törzsén arányaiban nagyobb, végtagjaikon kisebb a testzsír, mint a kevésbé eredményeseknél.

Összefoglalás

A testarányok tekintetében bizonyos sportági csoportokban elkülöníthetők a kiválóan teljesítő vagy a kevésbé eredményes sportolók. Az állóképességi sportágakban az eredményes sportolók inkább a kisebb, a küzdő sportágakban a nagyobb testarányokkal tűnnek ki. A labdajátékokban egyértelmű elkülönülést nem találtunk. A módszer alkalmas a sportági adaptáció morfológiai jellemzőinek kimutatására is. **Kulcsszavak:** testarányok, eredményesség, kiválasztás

GENETIKAI VIZSGÁLATI TESZT 64 GÉNES DNS CHIPPEL SPORTOLÓI POPULÁCIÓN

Udvardy Anna¹, Bosnyák Edit¹, Trájer Emese¹, Komka Zsolt¹, Protzner Anna¹, Györe István², Tóth Miklós¹, Pucskó József³

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Magyar Honvédség, Honvéd Kórház Egészségügyi Hatósági és Haderővédelmi Igazgatóság, Budapest

³ Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

E-mail: anna.udvardy@gmail.com

Bevezetés

Korábbi kutatásaink során már tanulmányoztuk egyes, a sportági kiválasztással és fizikai teljesítménnyel kapcsolatba hozható gének variánsait. Jelenlegi vizsgálati metódus alapját a vizsgált génszám kiterjesztése és a hirtelen szívhalál és a metabolikus szindróma (elhízás, magas vérnyomás, magas vércukorszint és diszlipidémia) háttérében vizsgált génvariánsok bevonása adta.

Módszerek

A DNS kivonása teljes vérből zajlik és minden mintából 64 gén variánsa kerül meghatározásra. A genetikai háttér analízisének DNS chip segítségével történik az Avidin Kft. által. A TaqMan OpenArray chip 48 almatrixra oszlik és mindegyik almatrix 64 db kikötött oligonukleotid szekvenciát tartalmaz, melyek az adott polimorfizmus vizsgálatáért felelősek. Ez teszi lehetővé, hogy egyszerre 3072 nanokapilláris kvantitatív valós idejű PCR (QRT-PCR) futtatható.

Eredmények, vizsgált gének

A rendszer validálása korábban már meghatározott DNS mintákkal történik. A vizsgált 64 gén közül az első csoportban a fizikai és sportteljesítménnyel kapcsolatos gének szerepelnek. Ezek közül kiemelem az ADRB2-t, ami korábbi tanulmányok által az állóképességi teljesítménnyel és a hirtelen szívhalálra való hajlammal is összefüggést mutatott. A második csoportját a géneknek a hirtelen szívhalállal, szívérrendszeri megbetegedésekkel összefüggésben állítottuk össze (AMPD1, NOS AP, ADIPOQ stb.). A harmadik csoportot a metabolikus szindróma háttérében vizsgált gének képezik. Ilyen például a LIPG, ami a HDL-C szint egyéni különbségeivel és fizikai aktivitásra adott változásával állhat kapcsolatban.

Összefoglalás

A sportolói hirtelen szívhalál általában minden előzetes tünet/panasz nélkül jelentkezik és csak az esetek töredékében sikerül megnyugtató okot találni (trauma, embólia, aneurizmaruptura, asztma stb.) a háttérben. A genetikai háttér megismerése segédletet adhat a jövőben a kockázati tényezőkkal rendelkező egyének korai kiszűrésére. A metabolikus szindróma genetikájának tanulmányozása sportolói populációban a genetikai variációk által kialakított mérhető fenotípusos tulajdonságok (vérnyomás, vérzsírok) vizsgálatát teszi lehetővé egy káros környezeti befolyásoktól (fizikai aktivitás hiánya, dohányzás) védtebb csoportban.

Kulcsszavak: genomika, SMP, cardiovascularis szűrés

MIKROSÉRÜLÉST JELZŐ ÉS METABOLIKUS MARKEREK AKUT VÁLTOZÁSA INTENZÍV LÉPCSŐEDZÉS UTÁN

Vácz Márk¹, Tékus Éva¹, Kaj Mónika¹, Köszei Tamás², Ambrus Míra¹, Tollár József¹, Atlasz Tamás¹, Karsai István¹, Szabadfi Krisztina³

¹ Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

³ Pécsi Tudományegyetem Biológiai Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A sportban az alsó végtagok dinamikus erejének fokozására alkalmazott szökdeléssel gyakorlatok mikrosérüléseket okozhatnak, melyek következtében az izmokban fájdalom, valamint funkcionális deficit tapasztalható. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy a lépcsőn végzett szökdelés kisebb mértékben okoz mikrosérülést, viszont jelentősebb metabolikus változásokat eredményez, mint a vízszintes talajon végzett szökdelés. Hipotézisünket abból származtattuk, hogy az emelkedők leküzdésére irányuló ciklikus mozgások alatt kisebb a mikrosérülést kiváltó excentrikus izomfeszülés, ugyanakkor hosszabb ideig tart a magas energiaigényű koncentrikus izomműködés, a vízszintben végzett mozgásokhoz képest.

Módszerek

Tíz edzett férfi 10x10 ugrást hajtott végre 1 perc pihenővel a sorozatok között, két kondíció mellett: lépcsőn (L) felfelé az egyik végtaggal, és vízszintes (V) talajon előre a másikkal. V és L kondíciók között két hét telt el. Az edzések előtt, közvetlenül utána, majd 24 és 48 órával később, az edzett végtagnál megmértük a térdfeszítő izmok maximális izometriás forgatónyomatékát (MVC), nyomatékkifejtési meredekségét (RTD), és a súlypont emelkedését (SE) függőleges felugrás közben. Meghatároztuk a vér szérum kreatin kináz (CK) koncentrációját és a térdfeszítő izmokban, illetve a farizmokban érzékelt szubjektív fájdalmat. Közvetlenül az edzés előtt és után megállapítottuk a vér laktát-koncentrációját, valamint meghatároztuk a terhelések alatti maximális, és a pihenők alatti legalacsonyabb szívfrekvenciát.

Eredmények

A laktát és a terhelési szívfrekvencia szignifikánsan emelkedett, ugyanolyan mértékben mindkét kondíciónál. CK emelkedett, MVC csökkent, hasonlóan mindkét kondíciónál. RTD és a súlypontemelkedés viszont nem változott 24h-val az edzést követően. MVC csak 48h-val edzés után regenerálódott V kondícióban. Izomfájdalom csak V kondícióban alakult ki, és a farizmokban nagyobb volt, mint a térdfeszítő izmokban. A pihenőidőben mért szívfrekvencia magasabb volt L kondícióban.

Összefoglalás

Vizsgálati hipotézisünk csak részben igazolódott be. Bár a CK és az erőkifejtés hasonlóan alakult a két kondícióban, a fájdalom kialakulása alapján valószínű, hogy a vízszintben végzett sorozatugrás valamivel nagyobb mértékben okozott mikrosérülést. Az V kondíciónál mért erőteljes laktát emelkedés annak tulajdonítható, hogy a talajra érkezéskor az izmok nagyméretben előfeszülnek, fokozott elektromos preaktivizáció kíséretében. Ez a mechanizmus jelentős energiafelhasználást igényel. Összességében elmondható, hogy az intenzív lépcsőedzés nem okoz akut erőcsökkenést és izomfájdalmat, mely a sorozatedzések tervezésekor fontos információ lehet.

Kulcsszavak: izomfájdalom, tejsav, forgatónyomaték

**AZ ÁLLÓKÉPESSÉG NEMZEDÉKENKÉNTI
KÜLÖNBBSÉGEI ÁLTALÁNOS ISKOLÁS FIÚKNÁL
Vajda Ildikó, Batta Klára, Hegedűs Ferenc, Vajda Tamás,
Vas László**

Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és
Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
E-mail: vajdai@nyf.hu

Bevezetés

A különböző gyermek-generációk testméretei, testösszetétele és fizikai teljesítménye közötti különbségek indirekt úton jellemzik az életszínvonal és az életmód különbözőségeit is. Az auxológiában a „nemzedéki változás” kifejezést általában az olyan, pozitív értéktartalommal is felruházható generációnkénti különbségek jelölésére használják, mint a gyermekek gyorsabb növekedése, a fiatal felnőtt népesség magasabb termete, a biológiai érés mediánjának fiatalabb naptári korra esése, stb. A feltételezett ok, mely szerint a vizsgálok a nemzedéki változást általában vagy kizárólagosan pozitív humánbiológiai folyamatok összességének ítélik valószínűen az, hogy az első ilyen megfigyelések időben egybeestek a technikai fejlődés és az életszínvonal növekedésének gyors fázisával (Susanne és Bodzsár, 1998). A magyar gyermekek testmagasságának és testtömegének vizsgálata több mint 100 éves múltra tekint vissza (Tóth és Eiben, 2004). A szerzők által végzett meta-analízis eredményei szerint az említett két méret szekuláris trendje évtizedről-évtizedre jelentős.

Módszerek

Két, félévenként ismételt adatfelvételt végeztek. Az első vizsgálat 1987 és 1991 között volt, a második 2003 és 2006 között. A testmagasság, a testtömeg, a BMI, a relatív testsírtartalom és a 12-perces járás-futás próbában elért teljesítményeket hasonlították össze nem sportoló fiúk mintáiban. A gyermekek naptári életkora a vizsgálatok kezdetén 6, 51 és 7, 50 év között volt.

Eredmények

A második vizsgálatban részt vett gyermekek szignifikánsan magasabbak és nehezebbek voltak, a testtömeg százalékában kifejezett testsírtartalmuk jelentősen és következetesen nagyobb, fizikai teljesítményük viszont szignifikánsan gyengébb volt.

A minták közötti szignifikáns testméret, testösszetétel és fizikai teljesítmény különbségek indirekt módon azt is jellemzik, hogy milyen jelentősen növekedett a megfigyelési időszak alatt a társadalmi középosztály valamelyik rétegébe sorolható gyermekek egészségkockázata. A kötelező iskolai testnevelés már korlátozott óraszámú miatt sem lehet a bemutatott társadalmi probléma megoldásának kizárólagos eszköze.

Összefoglalás

A különböző gyermek-generációk testméretei, testösszetétele és fizikai teljesítménye közötti különbségek indirekt úton jellemzik az életszínvonal és az életmód különbözőségeit is. Az összehasonlítás célja hosszmetzeti adatfelvétel alapján elemezni a szekuláris növekedési változások hatásait a gyermekek testösszetételére és futó állóképességére.

Kulcsszavak: hosszmetzeti vizsgálat, testmagasság, testtömeg, BMI, Cooper-teszt

**A TESTMOZGÁS ÉS A METABOLIKUS
SZINDRÓMA KAPCSOLATA**

Varga Csaba¹, Puskás László G⁵, Balogh László², Kovács Gyula⁶, Kiss Gábor⁴, Seres Erika³, Pósa Anikó¹, Magyariné Berkó Anikó¹, Molnár Andor², Szablics Péter², Orbán Kornélia², Szalai Zita¹, Karcsúné Kis Gyöngyi¹, Hegedűs Imréné⁴, Domokos Mihály², Szabó Renáta¹, Király Adél¹, Mikulán Rita^{2,7}, Szilágyi Nóra², Vári Beáta², Kiss Balázs², Daruka Leila¹, Veszélka Médea¹, László Ferenc A.¹, †László Ferenc^{1,2}

¹Szegedi Tudományegyetem Természettudományi Kar Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
³Szegedi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar, Laboratóriumi Medicina Intézet, Szeged
⁴Szegedi Rekreációs Sport Klub
⁵Funkcionális Genomikai Laboratórium, Magyar Tudományos Akadémia Szegedi Biológiai Kutatóközpont, Szeged
⁶Data Research Kft
⁷Országos Sportegészségügyi Intézet, Szeged, Megyei Sportorvosi Rendelő
Email: vacs@bio.u-szeged.hu

Bevezetés

Hazánkban egyre jobban terjed a metabolikus szindróma (MS), amely a túlsúly, cukorbetegség, magas vérnyomás és emelkedett vérszír szintek együttese.

Célok

Megvizsgáltuk, hogy a rekreatív, alacsony intenzitású, több hónapig tartó, fizikai aktivitás befolyásolja-e a MS legfontosabb fittségi, laboratóriumi, hormonális és genetikai paramétereit.

Módszerek

Vizsgálatunkat szervezett formában meghirdetett 4-5 hónapos, heti 3-4 edzést tartalmazó mozgásprogramok alanyainak végeztük (n=480). Meghatároztuk a testsúly és testszír % mellett a vércukor, koleszterin, triglicerid, hemogloblin A1c, leptin, inzulin szinteket. A metabolikus szindróma szabályozásában szereplő gének mellett az immunfolyamatokat befolyásoló gének expresszióját is vizsgáltuk nanokapilláris valós-idejű PCR technikával.

Eredmények

A kísérletek során a laboratóriumi és hormon értékek pozitív irányú változását rögzítettük. Megállapítottuk, hogy az általunk vizsgált 28 gén közül 20 expresszióját változtatta meg a rekreatív fizikai aktivitás.

Összefoglalás

A rekreatív, hosszan tartó fizikai aktivitás megváltoztatja a MS- és szívérrendszeri betegségek kialakulásában szerepet játszó laboratóriumi és hormonális értékeket, genetikai aktivitásokat. A változások mérése alkalmas lehet a testmozgás hatékonyságának megelőző orvoslási szempontból történő nyomon követésére.

Kulcsszavak: testmozgás, metabolikus szindróma

TÁMOP 4.2.2.-08/1-2008-0006; TÁMOP 4.2.1/B-09-1/KNV-210-0005; TÁMOP-4.2.2/B-10/1-2010-0012; MTA Bolyai Ösztöndíj (PA)

I. OSZTÁLYÚ MAGYAR MOTOCROSSOZÓK VERSENY KÖZBENI TERHELÉSÉNEK VIZSGÁLATA

Vári Beáta, Nagy Arnold

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

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

Bevezetés

A motocross egy terepmotoros versenysport, amelynek sport-életteni hatásairól nem sokat tud a sporttudomány. Annak ellenére sem, hogy a sportolókat egy 30-40 perces futam során nagyobb kardiovaszkuláris terhelés éri, mint egy ugyanilyen időtartamú versenyen az elit időfutam kerékpározókat. Magyarország számos I. osztályú motocross versenyzővel rendelkezik, de vajon a magyar sportolók is ugyanakkora kardiovaszkuláris teljesítményre képesek, mint a világ legjobbjai?

Módszerek

Méréseinket egy versenynapon, 2011. május 15-én, a Magyar Köztársaság Nemzetközi Motocross Bajnokságának második fordulójában, a hőmezővásárhelyi Rolandringen végeztük. A pulzusmérésekhez Polar Team System-et használtunk. A vizsgálatban 9, a hazai „top10”-be tartozó versenyző vett részt. A résztvevők 16 és 28 év közötti I. osztályú MX1 (450ccm), illetve MX2 (250ccm) géposztályban versenyző férfiak voltak.

Mérési eredményeinket összevetettük számos motocrossozó, illetve kerékpározók körében végzett külföldi kutatás eredményével.

Eredmények

A pulzusértékek összesített adatai alapján a hazai sportolók futam közbeni átlag pulzusa 184 ütés/perc volt, amely az átlagos maximális pulzusuk 95%-a. Egy finn és egy amerikai motocross versenyző körében végzett kutatás is hasonló, 94-, 95- és 96%-os eredményről számol be. Egy olasz vizsgálat, amely világklasszis kerékpározók időfutam közbeni terhelését vizsgálta 89 ± 3%-os eredménnyel zárult.

Összefoglalás

Az eredményeket tekintve a magyar motocross versenyzők pulzus által mérhető teljesítménye hasonló a külföldi, világlémezőnybe tartozó versenyzők kardiovaszkuláris teljesítményéhez. Eredményeink alapján arra következtethetünk, hogy a magyar motocrossozó – szív-érrendszeri teljesítményük alapján – egyenrangú ellenfelei lehetnek a nemzetközi versenyek külföldi résztvevőinek. Valószínűsíthető tehát, hogy bármiféle hátrány oka a motorozás-technikai háttérben keresendő.

Kulcsszavak: motocross, pulzusmérés, polar, kardiovaszkuláris terhelés

SPORTTUDOMÁNYI KUTATÁSOK

A MÚLTBAN ÉS JELENBEN SZEGEDEN

Varró Oszkár

Szeged

E-mail: varro.oszkar@freemail.hu

Bevezetés

A Kolozsvárról 1921-ben Szegedre áttelepült Ferenc József Tudományegyetemen kezdődött el hazánkban először a sporttudományi kutatás. Az 1920-as és 1930-as években az egyetem Orvostudományi Karán a legkiválóbb kutatók, dr. Csinády Jenő fiziológus, dr. id. Issekutz Béla farmakológus, dr. Purjesz Béla belgyógyász, Dr. Rosztóczy Ernő sportorvos, dr. Szent-Györgyi Albert biokémikus dolgoztak. Tevékenységükkel, vizsgálati eredményeikkel a szakmai érdeklődés középpontjába kerültek.

Céltűzések

A szegedi egyetem a sikeres sportfiziológiai kutatásainak elismeréseként kérte a vallás- és közoktatásügyi minisztert,

hogy Sportorvosi Vizsgáló Állomást létesíthessen az Élettani Intézet keretében.

Az engedélyt megkapták és 1935. december 8-án ünnepélyesen megnyitották. Az Állomás vezetője dr. Csinády Jenő, a „munkafiziológia” magántanára lett. A vizsgáló állomás kezdetben csupán a kutatómunkára szorítkozott, később tanácsadással és sportvizsgálatokkal is foglalkozott. A szegedi sportolók pulzusát, légzésszámát, vérnyomás-ingadozását mérték, szívnyagyobbodást vizsgáltak, terheléses próbákat, az izom fáradásával kapcsolatos ergographiai vizsgálatokat végeztek. Az állomás sikeresen működött 1942-ig. Ezekben az években történő kutatási munkák során kapott dr. Szent-Györgyi Albert 1937-ben élettani-orvosi Nobel-díjat „a biológiai égésfolyamatok, különösképpen a C-vitamin és a fumársavkatalízis szerepének terén tett felfedezéseiért”. Az 1970-es évektől folytatódtak, sok vonatkozásban kibővültek az élettani, sport- és munkafiziológiai kutatások. Guba Ferenc professzor irányításával a Biokémiai Intézetben, Benedek György professzor az Élettani Intézetben, Csanády Miklós professzor vezetésével a II. sz. Belgyógyászati Klinikán itthon és külföldön egyaránt igen jelentős, figyelmet érdemlő kutatási eredmények születtek.

Eredmények

2006. decemberétől még szorosabb lett a tudomány és a sport kapcsolata az Szegedi Tudományegyetemen. Lehetőség van az Interdiszciplináris Orvostudományok Doktori Iskola „Preventív Medicina” képzési programban új PhD témák vezetésére a „Sporttudomány és egészség” tudományos képzési alprogramban.

2008-ban a Szegedi Tudományegyetem JGYPK Sporttudományi Intézetének kutatói TÁMOP (Társadalmi Megújulás Operatív Program) projektben nemzetközi innovatív kutatócsoportot hoztak létre a környezettudatos testmozgásos életmód tényalapú tesztrendszeri kialakítására.

Összefoglalás

2010-ben az SZTE elnyerte 3 évre a Kutatóegyetemi státuszt. E sikereken felbuzdulva az egyetem lesz a házigazdája a 2012-ben a Magyar Sporttudományi Társaság IX. Országos Sporttudományi Kongresszusának.

Kulcsszavak: Szegedi Tudományegyetem, sporttudományi kutatás, Dr. Szent-Györgyi Albert Doktori Iskola

A FUTSAL, MINT SZABADIDŐ- ÉS VERSENYSPORT LEHETŐSÉG AZ EGYETEMEKEN

Vass Livia¹, Takács Dávid², Melczer Csaba³

¹ Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar,
„Oktatás és Társadalom” Doktori Iskola, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem

Testnevelés- és Sporttudományi Kar, Pécs

³ Pécsi Tudományegyetem,

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: livivass@gamma.ttk.pte.hu, takacs88david@gmail.com,
melczer.csaba@gmail.com

Bevezetés

A teremlabdarúgás hatalmas léptekkel fejlődik, hiszen több mint 25 millióan játsszák ezt a játékot szerte a világon. Hazánkban a jegyzett játékosok száma 1200 fő, míg például Japánban 5 millió. Jó példát szolgáltatnak a brazilok, ahol minden gyerek 14 éves koráig először a labdarúgás ezen ágával találkozik. Ebben tökéletesre csiszolhatják taktikai, de főként technikai képességeiket, gyarapíthatják a cselre-pertoárjukat.

Módszerek

Kérdőíves (on-line), feleletválasztós lekérdezést alkalmaztunk ahhoz, hogy tájékozódjunk a futsalról a PTE Futsal Terembajnokságában résztvevők körében. A kérdőív két részből áll. Az első részben a kor, a nem, az igazolt labdarúgók-

ra vonatkozó információk mellett a PTE Futsal Team 2010-mel kapcsolatban is megfogalmaztunk kérdést. A második részben 15 kérdés a futsalra koncentrált.

A pécsi vizsgálat mellett felmérés készült a hazai egyetemeken megrendezésre kerülő labdarúgó bajnokságokban résztvevők között a meglévő bajnoki rendszerről. A kérdőíveket célzottan az egyetemi csapatok sportvezetőinek, sportreferenseknek küldtük meg.

Eredmények

A terembajnokságban résztvevők közül a kérdőívet (n=105) 94 fő férfi és 11 fő női hallgató töltötte ki, A válaszadók 63%-a nem igazolt labdarúgó sem nagypályán, sem pedig futsalban, így ők jelentik a potenciális résztvevőket az egyetem szabadidősportjában. A fennmaradó 37%, azaz (39 fő) jól láthatóan az alacsonyabb osztályok felé orientálódik. A válaszadók 83%-a játszott már futsalt. Ez az adat azért fontos, mert a futsal-ismeret részénél azt az eredményt kaptuk, hogy ennek ellenére kevesen vannak tisztában pontosan a játék szabályaival.

A felsőoktatásban zajló labdarúgó-bajnokságokkal kapcsolatban kiküldött kérdőívünket minden érintett – 14 – helyről visszakaptuk, így teljes képet kaptunk a hazai helyzetről.

Összefoglalás

A futsal népszerűsítésére az egyetemeknek lehetőségük lenne a futsalt választható tantárgyként bevezetni. A játékot ismerők száma megfelelő „táptalajt” biztosíthat egy új, a modern labdarúgás irányzatát hozó rendszer kialakításához. Erre hajlandóság is mutatkozik a hallgatók körében, ugyanis 90%-uk felvonná a futsalt, mint választható tantárgyat, illetve a játékot még csak hallomásból ismerők mindegyike szívesen kipróbálná ezt a sportágat. A futsal népszerűségét talán annak köszönhetné, hogy gyors, lüktető, fárasztó, élvezetes és sokan szeretik az alapját, a labdarúgást, és új ismerősökre is szert lehet tenni.

A jelenlegi bajnokságok kritikai minősítése pedig hozzásegített bennünket ahhoz, hogy a jövőben kidolgozzuk az felsőoktatási intézmények közötti futsal-bajnokság rendszerét, kiküszöbölve a jelenlegi hibáit.

Kulcsszavak: futsal, szabadidősport, egyetemi bajnokság

A SPORT ÉS A TORNA HELYE,
SZEREPE A TORNÁSZ SZÜLŐK ÉLETÉBEN
Versics Anikó, Boldizsár Dóra, Hamar Pál

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest*

E-mail: versics@tf.hu

Bevezetés

A gyermekek sportolását számos tényező befolyásolja. Ezek között talán a legfontosabb a családból hozott szokások, a szülők beállítódása, aktivitása a sport iránt. E témakörrel számos hazai és külföldi szakíró foglalkozott, akik – a teljesség igénye nélkül – a következők: Orleans és mtsai, 2007; Oliver és mtsai, 2010; Skouteris és mtsai, 2011; Cleland és mtsai, 2011; Tucker és mtsai, 2011. Ezekből a kutatásokból az derül ki, hogy szinte mindegy milyen mintát vizsgálunk a kutatók, mindenhol egyértelműen beigazolódik a szülők egészséges életvitelének, sportolási szokásainak jelentős befolyása a kiskorúak fizikai aktivitására, életvitelére. Azok a sportoló gyermekek, akiket a szüleik támogattak, nem csak egészségesebben éltek, hanem a viselkedésük is jelentősen pozitívabb volt (Beets, 2010).

Vizsgálatunk egyik, de nem egyetlen mozgatórugója az a sajnálatos tény, hogy a szülők és a gyermekek egészségi és edzettségi állapotának statisztikai mutatói folyamatosan romló képet mutatnak. Magyarország lakóinak egészségi állapotát látva, és az egészségmutatók tendenciáit vizsgálva, jogos az aggodalom (Rózsainé, 2008). Sajnos ez a tornasport tömegbázisára is jellemző. Egyre kevesebben állítanak ma-

guk elé sportbeli célt, eredményt. Célunk megvizsgálni a 2-6 éves tornászok szüleinek beállítódását, motivációját a sport, a tornasport iránt.

Módszerek

A vizsgálatban a TFSE gyermektorna 2-6 éves tornászainak szülei, nagyszülei vettek részt (n=110). A felmérést a 2011-es évben végeztük el. Az eredményeket százalékos formában értékeltük.

Eredmények

A kérdőív első kérdéscsoportja – a sportolás múltja és jelen a szülők életében – alapján megállapíthatjuk, hogy a vizsgált személyek 42%-a semmit nem sportol, gyakorlatilag semmilyen rendszeres testedzést nem végez. Érdekeség ugyanakkor, hogy a felmérték 97%-a korábban sportolt. Elmondhatjuk tehát, hogy az életkor előrehaladtával drasztikusan megváltoznak a sportolási szokások. A sportágak közül a torna, az atlétika, a labdajátékok, vízi sportok, valamint a téli sportok voltak a „legkedveltebbek”. Az aktívak mindössze harmada végez napi szinten mozgást. A megkérdezettek nagy része (85%) nem tagja sem turisztikai szervezetnek, sem sportklubnak. A család szerepe még mindig jelentős a sportra nevelésben, hiszen a megkérdezettek felét a családja ösztönzi a sportolásra. Több mint háromnegyedüknél a család szereti és támogatja a sportolást. Nagyon örömteli, hogy szinte mindenki beszélget gyermekeivel a sportról. Szintén nagyon pozitív, hogy a családok közül sokan vesznek részt sportrendezvényeken, vagy sportolnak együtt szabadidejükben.

Összefoglalás

Az egészséges életmód alapelveit sajátos rendezőelvek határozzák meg a táplálkozás, a rendszeres fizikai aktivitás és a pihenés terén. Az igényes és az egynél számára értéket adó, hasznos, egészsége megőrzése szempontjából pedig szükséges szabadidő eltöltésnek a képessége az életmód alapja.

Kulcsszavak: torna, szülői beállítódás, rendszeresség

MOZGÁSKOORDINÁCIÓS TANPÁLYA
TELJESÍTÉSI EREDMÉNYEINEK ÖSSZEGZÉSE
ALSÓ TAGOZATOS ISKOLÁSOKNÁL

Wachtler J. György¹, Arany Zsolt², Bögös István³, Réthi Mária⁴

¹Restart – CVSE, Cegléd

²Református Általános Iskola és Óvoda, Cegléd

³Várkonyi István Általános Iskola, Cegléd

⁴Táncsics Mihály Általános Iskola és Óvoda, Cegléd

E-mail: wachtlerjgy@freemail.hu

Bevezetés

„Az emberi mozgás szerveződése, szabályozása, a mozgás tanulása, tanítása több évtizede, több tudományág érdeklődésének homlokterében áll. A téma összetettsége és bonyolultsága miatt a mai napig tisztázatlan területek lelhetők fel és a gyakorlati hasznosítás is várat magára.” (Nádori L.) Három ceglédi általános iskola részt vesz idén az országos Intézményi Bozsik-labdarúgó utánpótlás programban. Nem titkoltan, a kiirástól eltérően, kimondottan azokat a gyermekeket szeretnénk megnyerni sportolásra, labdarúgásra, akik még egyesületi keretek között nem szerepelnek. A legkedvezőbb „merítés” érdekében egy szűrőeszközt alkalmazunk. Köztudott, de ennek ellenére nem elég elterjedt, hogy 5-11 éves korban a mozgáskoordinációs alapképességek a gyermeki mozgásfejlődés központi képzési területe. Itt most csak utalunk Hirtz P., Nádori L., és saját (W.J.Gy) szerény, de több évtizedes tevékenységére, publikálásokra. Konkrétan Kosel, A. (1992) művében láthatunk tornatermi hagyományos eszközökből összeállított standard méretű és elhelyezési tanpályát.

Módszer

Mindhárom intézményben évfolyamonként négy párhuzamos osztály tanul, akik közül csak betegség, hiányzás és felmentési okok miatt nem vettek részt a felmérésen. Az 1200 fő körüli létszámot születési évek szerint csoportosítottuk. Fiúk és lányok eredményeit külön-külön is, de együtt is értékeltük, mivel a tapasztalat szerint 3. osztályig alig mutatkozik különbség közöttük. Az eredményeket stopperórával, század pontossággal rögzítettük. A bemelegítés után a feladat ismertetése, bemutatása és rövid gyakorlás következett. Szóbeli segítséggel végezték a próbát a tanulók. A feladatsor rövid ismertetése: a terület 14x6 méteres, 40 méter összhosszúságú (mivel mindenhol teljesen egyformának kell lenni a pályának, a legkisebb területű iskolai tornaterem mérete az irányadó). Rajt után négy számból, páros lábon szökdelve fel-leugrással haladás, egy felfordított pad gerendájáról négy karikába egy lábas kibillenés (jobbra-balra kettő-kettő darab), leugorva egy szőnyegen guruló átfordulás előre, ezt követően az egyik KTK elemén átmászás, a következő alatt átbújás. Nyolc bója között szlalom futás, majd a bordásfalra felfutás egy padon, onnan háttal leugrás és guruló átfordulás egy szőnyegen, és befutás a célba.

Eredmények

A fő cél, hogy egy olyan táblázatot alakítsunk ki, amely segítségével ezt követően a hasonló korú tanulók eredményét értékelni tudjuk, ezért konkrét információt szerezzünk egy komplex mozgásteljesítményről, amely a korosztályának legfőbb eredménymutatója. Átlagszámítást, szórást, szélsőértékek megjelölést végeztünk. A közepes értéktől jobbra és balra egy-egy szórásnyi sáv alkotta az ötfokú értékelési kategóriákat.

Összefoglalás

Az Intézményi (iskolai, óvodai) Bozsik-labdárúgó utánpótlás programnak akkor van igazán jelentősége, ha a létszám növelésén, a sportág népszerűsítésén túl, hozzájárul a majdani versenyzői mezőny kiszélesítéséhez is. A képzés során a mozgáskoordinációs alapképességeknek – differenciális mozgásérzékelés (kinesztézis), ritmizáló és mozgásreagáló képességek, valamint egyensúlyozó és téri tájékozódási képességek – kell fejlődniük. Második osztályig bezárólag az iskola lehetne a műhelymunka színtere. A játékos, sok szabadságot biztosító labdás mozgások az alapozást segítik. Sajnos szülői, edzői elvárás időnként az eredmények hajszolása. Pedig bőven van idő, mindenkori a gyermekek aktuális mozgásfejlődési szentív időszakait kell szem előtt tartani. Köszönet az iskolák igazgatóinak, tanárainak és az edzőknek a felmérési lehetőség biztosításáért és lebonyolításáért.

Kulcsszavak: mozgáskoordinációs alapképességek, akadálypálya standardizálása, intézményi Bozsik program

**A FUNKCIONALITÁS ÉS A MOTIVÁCIÓS HATÁSOK
VIZSGÁLATA ELIT UTÁNPÓTLÁS KORÚ
LABDARÚGÓK KÖRÉBEN**

Zalai Dávid¹, Csáki István¹, Bognár József¹, Révész László¹, Géczi Gábor¹, Szalai László²

¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

² *Magyar Futball Akadémia, Budapest*

E-mail: zalaidavid@yahoo.com

Bevezetés

Napjainkra nyilvánvalóvá vált, hogy egy sportág sikeressége érdekében a tudományos háttér is szükséges. Fontos, hogy a kiválasztást végző szakemberek szubjektív véleménye mellett különböző fizikai, pszichológiai, élettani mérések is átessenek a fiatal, utánpótláskorú labdarúgók (Trzaskoma Bicsérdy, Bognár, Révész, 2006). A labdarúgás a világ egyik legnépszerűbb sportága, ahol számos kutatást végeztek kü-

lönöző szempontok figyelembe vétele mellett, azonban a felmérések nagy része az elit, a profi labdarúgók rétegét vizsgálta és csak igen kis része a fiatal, nem profi labdarúgókat (M. Gil, 2007).

Módszer

Kutatásunkban a Magyar Futball Akadémia U19-es korosztályát mértük fel (N=18). A Sport Motivációs Kérdőív (SMS) magyar változatát alkalmaztuk (Tsang és mtsai, 1995), amely a motiváció hiányát, a külső motivációt és a belső motivációt méri. A motivációs irányultság egy 1-7-ig terjedő skála segítségével mérhető önkitaltós teszt. Vizsgálatunkban továbbá a Functional Movement System (FMS) rendszert is alkalmaztuk, amely nemzetközileg is validált és a test, valamint a mozgás fundamentális állapotát vizsgálja hét különböző gyakorlaton és korrekciós eljárásokon keresztül. A hét gyakorlat segítségével meg tudjuk határozni a test izmainak erejét, a core izmok stabilizáló funkcióját, az ízületek mozgástartományát, az egyensúlyt, a koordinációt, valamint a propriocepciót is.

Eredmények

A labdarúgók átlagtestsúlya 75,67±6,63 kg, átlagtestmagassága 181,56±6,66 cm és a BMI átlagos értéke 22,93±1,14. A motivációhiány átlagos értéke 2,06±1,32, a belső motiváció 5,37±0,88 és a külső motiváció 4,57±0,93. Az FMS vizsgálat átlagértéke 15,89±1,6. A vizsgált mintában elkülönítettük a motiváció hiányt, a belső és külső motivációt tekintve az alacsony és magas értékekkel rendelkező sportolókat, majd összehasonlítottuk egymással az FMS értékek alapján. Azt az eredményt kaptuk, hogy egyik esetben sincs szignifikáns különbség az alacsony, illetve magas külső és belső motivációs értékekkel rendelkező csoportok között.

Összegzés

Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a sportolók a sporttevékenységet elsősorban önmaguknak való megfelelés miatt végzik, továbbá a sporttevékenység motivációs hátterében az önmegvalósítás áll. Az FMS rendszer értékeit összehasonlítva nem találtunk szignifikáns különbséget az alacsony, illetve magas külső és belső motivációs értékekkel rendelkező csoportok között. A külső motivációs tényezők értéke közepes, a belső motiváció értéke viszont esetünkben magas, ami azt mutatja, hogy a sporttevékenység motivációs hátterében döntően az önmagának való bizonyítási vágy és az önmegvalósítás dominál.

Kulcsszavak: labdarúgás, motiváció, FMS, utánpótlás, tehetség gondozás

EUROGAMES 2012 BUDAPEST

Zsiros Mihály¹, Kokovay Ágnes²

¹ *EuroGames 2012 Budapest*

² *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*

E-mail: zsirosmihaly@gmail.com; akokovay@tf.hu

Bevezetés

2012-ben Budapesten rendezik a EuroGamest, amely az európai LMBT (leszbikus, meleg, biszexuális, illetve transznemű) sportközösség legnagyobb éves sportversenye. A teljesítmény elismerése mellett az esemény célja, hogy hidat képezzen a magyar LMBT és a többségi társadalom között, ezzel elősegítve az előítéletek felszámolását a megismerés által.

Célom az, hogy bemutassam ennek az amatőr sporteseménynek a sportmenedzsment szempontjából egyedinek számító megvalósulását.

Módszerek

A kutatási munkám több részből tevődött össze.

A kutatás elsődleges módszere mélyinterjúk készítése volt.

Az interjú alanyai a szervezőbizottság köréből kerültek ki, köztük az elnökkel.

A kutatás másik módszereként a tartalomelemzést választottam, melynek során megvizsgáltam az LMBT (sport) közösségről hozzáférhető releváns adatokat.

Eredmények

A kutatás során megbizonyosodtunk arról, hogy:

- A szervezőbizottság felépítése eltérő a hagyományos sporteseményhez (Nyerges, Petróczy, 2007) képest. Egyedülálló, hogy szinte kizárólag önkéntesek közreműködésével valósul meg.
- Az innovativitást jellemzik az olyan egyedi programok, mint a nagyköveti, valamint az outreach. Ezen kívül kiemelt hangsúlyt fektetnek a marketingre.
- Az LMBT közösség fogyasztóinak sokkal nagyobb az átlagkeresetük, több a szabadidejük, nem kell gyermekekre költeniük a pénzt, többet utaznak. Általában magas társadalmi státuszúak, véleményvezetők, ráadásul márkahűek.
- A szervezők 18 sportágban 3800 sportolót, 2200 szurkolót és további mintegy 4000 látogatót várnak Európából és a kontinensen túlról is.

- A EuroGames résztvevői átlagosan 5 vendégéjszakát fognak eltölteni Budapesten. Az átlagos turista napi költsége 12 400 Ft. Bár a EuroGames sportolói és a konferenciára érkező vendégek ennek az összegnek várhatóan legalább a másfélszeresét költik, az átlagos költséssel is számolva, a rendezvény 5 napja alatt, 10 000 résztvevő, 620 000 000 forintot fog elkölteni. Átlagosan 14 500 forintos szállásköltséggel számolva a 10 000 fő 5 éjszakára, 725 000 000 forintot fog még kifizetni. Ez az egyéb költségekkel számolva, összesen 1,5-1,8 milliárd forint forgalmat jelent Budapest számára.
- Az esemény jelentőségét és külföldi támogatottságát jól jelzi például a Londoni Olimpiai és Paralimpiai Játékok Szervezőbizottságának támogatása.

Összegzés

A EuroGames szervezését az innovativitás és az alternatív utak keresése jellemzi.

A szervezők közel 10 000 főt várnak az eseményre, aminek következtében a verseny turisztikai, valamint gazdasági hatása sem lebecsülendő a főváros számára, hisz közel 2 milliárd forint forgalmat várnak a rendezvénytől.

Kulcsszavak: EuroGames, LMBT, Budapest

Moccanj!



Testébredtő!



A mozgás öröm és bizonyítottan kedvező hatással van az egészségre - ezt vallják azok a százezrek is, akik immár hatodik éve moccanak, sportolnak a Coca-Cola Magyarország Testébredtő Programjával. A mozgáshiány sajnos népbetegséggé vált - mondja Katus Attila, Testébredtő Nagykövet. Ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni a rendszeres testmozgás, a sport fontosságát és jótékony hatását. A mozgás létfontosságú az életben.

Az a korlát, amely meggátolja az embereket abban, hogy rendszeresen mozogjanak, gyakran nem valódi fizikai akadály, inkább csak a gondolkodásmódból fakad. A mozgás tehát öröm, és bizonyítottan kedvező hatással van az egészségre. Programunk ebben az évben is változatos eseményekkel várja a mozogni vágyó fiatalokat és felnőtteket. Sosem késő elkezdeni!

www.coca-cola.hu

Legyen a mozgás
az életformád!

Rajtad múlik! Kezdd el most!

„Gróf Széchenyi István hatása hazánk sportkultúrájára”

2010. május 12-én, Gödöllőn megrendezett emlékkonferencia
előadásainak szerkesztett változata



MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - IV.

A fittség mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező



AKADÉMIAI KIADÓ

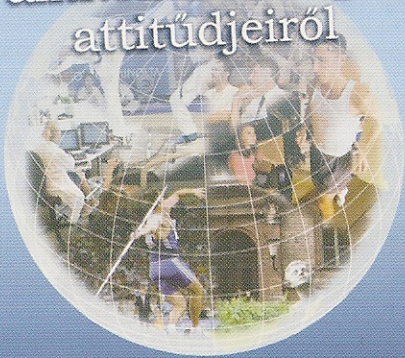


2012

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - I.

Ács Pongrác - Borsos Anita - Rétsági Erzsébet

Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeiről



2011

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - II.

Kemény Ferenc és kora



2011

Megvásárolható:
Magyar Sporttudományi Társaság
1146 Bp. Istvánmezei út 1-3.
Tel: 30-991-0203

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - III.

Sportágak versenye



2011

HUNGARIAN SPORT SCIENCE BOOKLETS - V.

The Interaction of Sport and Society in the V4 Countries



2011