

MAGYAR
SPORTTUDOMÁNYI
Hungarian Review of Sport Science SZEMLE



XII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

SPORTTUDOMÁNY
az
EGÉSZSÉG
és a
TELJESÍTMÉNY
SZOLGÁLATÁBAN

●
*A sporttudomány
2015-ben
Magyarországon*

●
Eszterházy Károly
Főiskola

Eger,
2015. június 4– június 6.



Program és előadás-kivonatok

Fő
támogatók:





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

**XII. ORSZÁGOS
SPORTTUDOMÁNYI
KONGRESSZUS**

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Eszterházy Károly Főiskola
3300 Eger, Eszterházy tér 1.

A kongresszus főrendezője:

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Társrendező házigazda:

Eszterházy Károly Főiskola

Fővédnökök

Dr. Simicskó István
az Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság
államtitkára

Borkai Zsolt
a Magyar Olimpiai Bizottság
elnöke

Dr. Liptai Kálmán
az Eszterházy Károly Főiskola
rektora

A kongresszus főtámogatói

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság
Magyar Olimpiai Bizottság
Eszterházy Károly Főiskola
Coca-Cola Testébresztő Program

Tudományos Bizottság

Tóth Miklós elnök
Bíró Melinda
Bartusné Szmodis Márta
Szóts Gábor

Szervező Bizottság

Liptai Kálmán rektor, elnök
Szóts Gábor társelnök
Bíró Melinda titkár
Bartusné Szmodis Márta
Bendiner Nóra
Kristonné Bakos Magdolna
Müller Anetta

Program

Plenáris ülés

2015. június 4. (csütörtök)

Helyszín: Eszterházy Károly Főiskola
3300 Eger, Eszterházy tér 1.

11.00 Regisztráció

12.30 Megnyitó ünnepség

Köszöntések: Dr. Simicskó István, az Emberi Erőforrások Minisztériuma államtitkára
Prof. Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke
Dr. Liptai Kálmán, az Eszterházy Károly Főiskola rektora

Üléselnökök: Liptai Kálmán, Tóth Miklós

13.00 „EKF a jó döntés”

Liptai Kálmán
Eszterházy Károly Főiskola, Eger

13.20 Képző eljárások sportolók szív és érrendszeri vizsgálatában

Merkely Béla
Semmelweis Egyetem, Budapest

13.45 A bélmozgás mint stressz paraméter non-invazív mérése

Tóth Miklós¹, Grósz György², Papp Zsuzsa³
¹Testnevelési Egyetem,
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²MSB-MET Metodikai-, Szoftver-,
Biotechnológiai Kutató és Fejlesztő Kft.
³Adware Research Kft.

14.00 A fizikai aktivitás és testedzés jelentősége az elhízás megelőzésében és kezelésében

Halmy Eszter
Magyar Elhízástudományi Társaság, Budapest

14.15 Diagnosztikai irányzatok a sportolók vizsgálatában

Szabó Tamás
*Nemzeti Sportközpontok
Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest*

14.30 A teljesítménynövelés és teljesítménykövetés innovatív lehetőségei a sportjátékokban

Mocsai Lajos
Testnevelési Egyetem, Budapest

14.45 Kávészünet

Üléselnökök: Martos Éva, Bíró Melinda

15.00 A magyar felnőtt lakosság fizikai aktivitása. Hány lépést teszünk meg naponta? (OTÁP 2014)

Martos Éva, Bakacs Márta, Nagy Barbara
Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet, Budapest

15.15 Az orvosi rehabilitáció és a sport

Klauber András, Putz Miklós
*Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet
Gerincvelősérültek Rehabilitációs Osztálya, Budapest*

15.30 Döntő. Sportolók, edzők, menedzserek döntéseinek vizsgálata a sporttudományban

Sterbenz Tamás
Testnevelési Egyetem, Budapest

**15.45 Sportkonceptió és sportfejlesztés Eger városában és az Eszterházy Károly Főiskolán**

Bíró Melinda

Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger

16.00 Kávészünet

Társadalomtudományi szekció**Diáksport - egyetemi sport - utánpótlás-nevelés**

Üléselnökök: Géczy Gábor, Szalay Piroska

16.30 Hallgatói sportolási szokások – Sportági és motivációs mintázatok az egyetemi sportbanSzékely Mózes¹, Takács Szabolcs²¹Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Pszichológiai Intézet, Budapest²Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Kar,
Általános Lélektan és Módszertani Tanszék, Budapest**16.45 Sportszakos hallgatók teljesítmény szintjeinek alakulása a képességek függvényében atlétikai futósámokban**

Polgár Tibor, Koltai Miklós, Sáfár Zoltán

*Nyugat-magyarországi Egyetem Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar
Sporttudományi Intézet, Szombathely***17.00 A magyar Nemzeti Kézilabda Akadémia első 2 éve...**Noé Judit¹, Mocsai Lajos², Mocsai Tamás¹, Ránky Márta³¹Nemzeti Kézilabda Akadémia, Balatonboglár²Testnevelési Egyetem, Budapest³Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest**17.15 Miért sportolnak a hallgatók? Újrarendelt perspektívák a budapesti egyetemisták szabadidős sportolásáról – empirikus felmérés**

Kozma Miklós, Szabó Ágnes, Huncsik Péter

*Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest***17.30 Szülői vélemények a sportágválasztásról a TAO-s sportágakban**Géczy Gábor¹, Bognár József¹, Csáki István¹, Velencei Attila²¹Testnevelési Egyetem, Budapest²Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és
Diagnosztikai Központ, Budapest**17.45 A köznevelésben dolgozó pedagógusok mentálhigiénés állapota**Szalay Piroska¹, Brindza Attila²¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest²Kecskeméti Főiskola, Oktatási Igazgatóság, Kecskemét**Természettudományi szekció****Sportorvoslás - prevenció - rehabilitáció**

Üléselnökök: Martos Éva, Pavlik Gábor

16.30 Komplex mérési metodika az állapotváltozás objektív követésére gyermekkori neurológiai körképekbenBretz Károly¹, Medveczky Erika², Heintz Bernadett¹, Bretz Károly János³, Nyakas Csaba¹¹Testnevelési Egyetem, Budapest²Szent János Kórház Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály, Budapest³Óbudai Egyetem, Budapest



- 16.45 A kondicionális képességek javítása, mint a krónikus deréktáji fájdalmak megelőzésének hatékony módszere**
 Novák Attila¹, Koi Zoltán², Bretz Károly³, Nyakas Csaba⁴
¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
²Spauza Medical Wellness, Szentendre
³Testnevelési Egyetem, Biomechanika Tanszék, Budapest
⁴Testnevelési Egyetem, Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest
- 17.00 Miért védettebbek a női sportolók a hirtelen szívhalállal szemben?**
 Major Zsuzsanna¹, Medvegy Nóra², Simonyi Gábor³, Bedros J. Róbert³,
 Pavlik Gábor⁴, Medvegy Mihály⁵
¹Nyiregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyiregyháza
²KRKA Magyarország Kereskedelmi Kft., Budapest
³Szent Imre Kórház, Budapest
⁴Testnevelési Egyetem, Budapest
⁵Pest Megyei Flór Ferenc Kórház, Kistarcsa
- 17.15 Lumbális motoros kontrollvizsgálat és fejlesztés kajak-kenu sportolóknál**
 Kiss Gabriella, Járomi Melinda, Ács Pongrác
 Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 17.30 A fizikai aktivitás szerepe az aspecifikus low back pain szindróma rehabilitációjában**
 Járomi Melinda, Molics Bálint, Hock Márta, Leidecker Eleonóra, Thanné Tari Júlia,
 Bobály Viktória, Kiss Gabriella, Fonai Alexandra, Makai Alexandra,
 Kránicz János, Ács Pongrác
 Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 17.45 Vízitorna, mint az időskori sarcopenia prevenció lehetősége?**
 Hock Márta¹, Csiziné Ratár Mária², Antonio DeBlasio³, Domenico DeBlasio⁴,
 Járomi Melinda¹, Ács Pongrác¹, Garai János⁵, Bódis József⁶, Soós Szilvia⁶
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
²Fiziocentrum, Pécs
³Egészséges Városért Alapítvány, Pécs
⁴Pécsi Úszóiskola, Pécs
⁵Pécsi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar
 Kórleletani és Gerontológiai Intézet, Pécs
⁶Pécsi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar
 Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Pécs

19.00 Táncebemutató

20.00 Vacsora fogadás





2015. június 5. (péntek)
Helyszín: Eszterházy Károly Főiskola
3300 Eger, Eszterházy tér 1.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Sportpszichológia

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Honfi László

- 09.00 **Az edzéshelyzeten kívüli fejlesztő információfeldolgozás a sportfelkészítésben**
Lénárt Ágota
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 09.15 **A gyógytestnevelő tanár nevelői, szakmai attitűdje**
Simon István Ágoston, Kajtár Gabriella
Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Kar, Sopron
- 09.30 **Street Dance, mint outdoor tevékenység az iskolai testnevelésben**
Schaub Ingrid¹, Borkovits Margit²
¹Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest
²Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 09.45 **Utánpótláskorú sportolók megküzdési módjainak és pszichológiai rugalmasságának összehasonlító vizsgálata**
Paic Róbert, Kajos Attila, Marton Gergely, Meszler Balázs, Prisztóka Gyöngyvér
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 10.00 **A mentális felkészülés és önismeret szerepe a versenysportolók eredményessége és lelki egészsége szempontjából**
Paál Emőke
Magyar Pszichiátriai Társaság Sportlélektani Szekció, Budapest
- 10.15 **A gondolat ereje – Egy játékos kísérlet konklúziói a tudattartalmakról, a mozgás hatékonyságáról, az edzői instrukciókról és a fejlődésről**
Orosz Róbert, Jónás Péter, Zsila Ágnes
Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet, Debrecen
- 10.30 **Testnevelő tanárok konfliktuskezelő stratégiáinak mélyinterjú vizsgálat**
Németh Zsolt
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 10.45 **A kommunikáció, a bizalom, az önbizalom, az együttműködés fejlesztésének hatása a sporteredményre**
Elbert Gábor
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

11.00 Kávészünet



Olimpia - versenysport - sporttudomány

Üléselnökök: Prisztóka Gyöngyvér, Müller Anetta

- 11.30 A MOODLE keretrendszer egy lehetséges felhasználása a szombathelyi sportszakos hallgatók képzésében**
Némethné Tóth Orsolya
*Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar Sporttudományi Intézet,
Sportelméleti Intézeti Tanszék, Szombathely*
- 11.45 2014-es nanjingi Ifjúsági Olimpia eredményeinek háttérelmezése**
Pignitzky Dorottya, Tóth József
Magyar Olimpia Bizottság, Budapest
- 12.00 Az eredményes sporttevékenység és a tanulás kapcsolatának vizsgálata élvonalbeli labdajátékosok körében**
Oláh Dávid, Hegedüs Ferenc
Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza
- 12.15 A különböző céllal végzett úszóedzések edzői tevékenységének összehasonlítása**
Bokor Judit¹, Simon István Ágoston²
¹*Nyugat-magyarországi Egyetem
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Szombathely*
²*Nyugat-magyarországi Egyetem
Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron*
- 12.30 A sporttörténelem nagyjai, fogvatékos személyek az újkori olimpiai játékok történetében**
Tóthné Kálbli Katalin
*Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar
Gyógypedagógiai Módszertani és Rehabilitációs Intézet, Budapest*
- 12.45 A tanulmányi teljesítmény és a sportolási szint közötti összefüggések versenysportoló egyetemi hallgatók körében**
Lenténé Puskás Andrea¹, Perényi Szilvia²
¹*Debreceni Egyetem Ihring Károly Doktori Iskola, Debrecen*
²*Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Sportgazdaság és Menedzsment Tanszék, Debrecen*

13.00 Ebéd fogadás**Sportinnováció - sportgazdaság**

Üléselnökök: András Krisztina, Ács Pongrác

- 14.00 Alternatíva kijelölő, döntés előkészítő sportjövő tervezés a sportterületi, sportági stratégiák összefüggésrendszerében – XXI. századi sportjövő tervezés**
Györfi János
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 14.15 A közép-kelet-európai régió futballklubjainak versenyképessége**
Havran Zsolt, András Krisztina
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 14.30 Gazdasági rendszerek és a közvetítési jogok piacának tendenciái**
Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²
¹*Eurosport, Budapest*
²*Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest*
- 14.45 Labdarúgó mérkőzés profilok bemutatása mérkőzéselemző rendszer segítségével korosztályos válogatott labdarúgók körében**
Késedi Gábor, Holanek Zoltán, Halmai Tamás, Csáki István,
Sáfár Sándor, Zalai Dávid
*Magyar Labdarúgó Szövetség,
Erőnléti Rehabilitációs és Módszertani Központ, Budapest*
- 15.00 Szervezetek a sportban**
Gósi Zsuzsanna, Géczy Gábor, Kassay Lili
Testnevelési Egyetem, Budapest



- 15.15 A hazai első osztályú labdarúgóklubok on-line marketingkommunikációja**
 Kajos Attila¹, Láng Tamás²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Sportelméleti és Sportszervezés Tanszék, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar
 Marketing szakirány, Pécs
- 15.30 A magyarországi hivatásos labdarúgó klubok körében felvett audit validálása**
 Kassay Lili, Gergely István, Géczy Gábor
 Testnevelési Egyetem, Budapest
- 15.45 TAO-val a nemzetközi siker útján?
 A TAO-sporttámogatások lehetséges szerepe a hazai sportvállalatok nemzetközi stratégiájában**
 András Krisztina, Kozma Miklós
 Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

16.00 Kávészünet

Sport és társadalom - sportjog

Üléselnökök: Gombocz János, Gál Andrea

- 16.30 A fizikai aktivitás lényeges mutatóinak változása hazánkban és az Unióban az elmúlt négy év vonatkozásában**
 Ács Pongrác, Kovács Antal
 Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 16.45 A szabadidősportban való részvétel nemi meghatározottsága**
 Gál Andrea
 Testnevelési Egyetem, Budapest
- 17.00 Változások a sportolók hosszú távú egészségkárosodásának jogi megítélésében**
 Nemes András
 Testnevelési Egyetem, Budapest
- 17.15 A Fair Play társadalmi megítélése Magyarországon**
 Farkas Péter, Gál Andrea
 Testnevelési Egyetem, Budapest
- 17.30 Szakmai és szakpolitikai ajánlás készült egy országos felmérés alapján a magyar sportolók kettős karrierjének fejlesztéséhez**
 Farkas Judit, Bardocz-Bencsik Mariann, Heim Attila, Kozsla Tibor
 Testnevelési Egyetem, Budapest
- 17.45 On-line marketing és tudományszervezés**
 SportProfnet On-line Közösség
 Dancs Henriett
 Nyugat-magyarországi Egyetem, Sporttudományi Intézet, Szombathely



2015. június 5. (péntek)
Helyszín: Eszterházy Károly Főiskola, Eger
3300 Eger, Eszterházy tér 1.

Természettudományi szekció

Sport és egészség

Üléseknők: Nyakas Csaba, Vajda Ildikó

- 09.00 Fizikai aktivitás 2014 „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján**
Szöts Gábor¹, Daiki Tenno², Kiss István³, Kékes Ede⁴, Barna István⁵,
Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹
¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Informatikai Kar
Média- és Oktatásinformatika Tanszék, Budapest
³Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar,
II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház,
Nephrológia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg, Budapest
⁴Hypertonia Központ Óbuda, Budapest
⁵Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar,
I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
- 09.15 A mindennapos testnevelés bevezetésének hatása a vázrendszeri elváltozásokra**
Tóvári Ferenc¹, Tóvári Anett², Prisztóka Gyöngyvér¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola – Vasútegészségügyi Kft. Harkány
- 09.30 A mindennapos testnevelés és a megfelelő folyadékfogyasztás szerepe az egészség megőrzésében**
Takács Hajnalka¹, Martos Éva²
¹Testnevelési Egyetem, Budapest
²Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet, Budapest
- 09.45 Teljesítményfokozó vagy divat?
Energiával fogyasztási szokások a halmozottan hátrányos helyzetű térségben élő
10-16 éves fiatalok körében**
Soós Rita¹, Prisztóka Gyöngyvér²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 10.00 Fizikai aktivitás hatása a talpnyomás viszonyokra: keresztmetszeti tanulmány**
Leidecker Eleonóra¹, Galambosné Tiszberger Mónika², Molics Bálint¹,
Járomi Melinda¹, Hock Márta¹, Ács Pongrác¹, Kránicz János¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és
Sporttudományi Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar
Gazdaság-módszertani Intézet, Pécs
- 10.15 Az egészségfejlesztő fizikai aktivitás a Pannon Egyetem Georgikon Karának hallgatóinál**
Pintér Ákos, Sárközi István
Pannon Egyetem Georgikon Kar, Testnevelési Tanszék, Keszthely
- 10.30 Szubjektív és objektív egészségi állapot vizsgálatának előzetes eredményei**
Nagyvárad Katalin, Mátrai Zsuzsa
Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ,
Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 10.45 Változtass, hogy változhass!
A Magyar Mozgástudományi Egyesület mozgás- és táplálkozás-prevenációs programja kismamák részére**
Heintz Bernadett, Téglás Tímea, Dobák Zita, Novák Attila, Bagi Éva, Boda-Ujlaky Judit, Nyakas Csaba
Testnevelési Egyetem, Budapest

11.00 Kávészünet



Sport és természettudomány

Üléselelnökök: Szmodis Márta, Farkas Anna

- 11.30 10-12 éves gyermekek ultrahangos csontjellemzői fizikai aktivitásuk és táplálkozásuk tükrében**
Szmodis Márta, Bosnyák Edit, Protzner Anna, Trájer Emese, Szóts Gábor, Tóth Miklós
Testnevelés Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 11.45 Extrém sorozatterhelés hatása a testösszetételre**
Barthalos István, Hernek Ervin, Ihász Ferenc
Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr
- 12.00 Szelekció és testfelépítés serdülőkorú kézilabdázóknál**
Négele Zalán^{1,2}, Tróznai Zsófia^{2,3}, Nyakas Csaba², Pápai Júlia³
¹Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár
²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
³Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest
- 12.15 Tápláltsági állapot régen és ma: avagy a BMI változása közel 100 év alatt 10-15 éves gyermekeknél**
Suskovics Csilla, Nagyváradi Katalin, Kocsis Csabáné, Némethné Tóth Orsolya, Biróné Ilics Katalin, Tóth Zsolt, Krizonits István, Kertész Áron, Horváth Róbert, Reidl Rita, Tóth Gábor
Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
- 12.30 Sportoló fiúk alkatfüggő testi jellemzői**
Farkas Anna, Szmodis Márta
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 12.45 A labdarúgó sérülések nyomon követésének alkalmazási lehetőségei**
Zalai Dávid, Holanek Zoltán, Halmai Tamás, Késedi Gábor, Sáfár Sándor, Csáki István
Magyar Labdarúgó Szövetség, Erőnléti – Rehabilitációs és Módszertani Központ, Budapest

13.00 Ebéd fogadás

Olimpia - versenysport és sporttudomány

Üléselelnökök: Rétsági Erzsébet, Bíró Melinda

- 14.00 Kiválasztás és a testfelépítés változása a Héraklész programban résztvevő elit sportolóknál**
Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹, Nyakas Csaba², Négele Zalán³
¹Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Budapest
³Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár
- 14.15 Pulzusmérő övek, testszenzorok: mennyire hihetünk az edzés során mért értékeknek?**
Szemerszky Renáta¹, Bogdány Tamás², Köteles Ferenc¹
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Természettudományi Kar Élettani és Neurobiológiai Tanszék, Budapest
- 14.30 A kenus mozgástechnika elemzése**
Szabó Attila¹, Béres Sándor²
¹Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged
²Testnevelési Egyetem, Budapest





- 14.45 Korosztályos válogatott labdarúgók anaerob állóképesség vizsgálata poszt-specifikus megközelítésben**
Sáfár Sándor^{1,2}, Csáki István¹, Holanek Zoltán¹, Késedi Gábor¹, Halmi Tamás¹, Zalai Dávid¹
¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Erőnléti-Rehabilitációs és
Módszertani Központ, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék, Budapest
- 15.00 Sportszakos hallgatók teljesítményszintjeinek alakulása a képességek függvényében atlétikai dobószámokban**
Koltai Miklós, Polgár Tibor, Sáfár Zoltán
Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 15.15 GPS teljesítményelemző rendszer alkalmazásának tapasztalatai korosztályos labdarúgó válogatottak körében**
Holanek Zoltán, Halmi Tamás, Késedi Gábor, Sáfár Sándor,
Zalai Dávid, Csáki István
Magyar Labdarúgó Szövetség, Erőnléti Rehabilitációs és
Módszertani Központ, Budapest
- 15.30 Az ugrósportok fizikai jellemzői**
Hágen András
Újvárosi Általános Iskola, Baja
- 15.45 Az UKK2km-es gyaloglóteszt alkalmazhatóságának felülvizsgálata 21 év alatti sportoló nők esetében**
Fügedi Balázs, Károly Dalma, Horváth Cintia
Nyugat-magyarországi Egyetem
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

16.00 Kávészünet

Sportorvoslás - prevenció - rehabilitáció

Üléselnökök: Szabó Tamás, Ihász Ferenc

- 16.30 Terheléses EKG prediktív szerepe a középkorú hobbisportolók körében**
Ihász Ferenc¹, Liziczai Imre², Raffai András¹
¹Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar Sporttudományi Intézet, Győr
²KARDIMED Egészségügyi Szolgáltató Kft., Mosonmagyaróvár
- 16.45 Polar OwnIndex – mit is mér valójában?**
Köteles Ferenc¹, Dömötör Zsuzsanna², Berkes Tímea¹, Szemerszky Renáta¹
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskola, Budapest
- 17.00 Ép értelmű és értelmi fogyatékos gyermekek szomatikus fejlődése és motoros tesztjeinek vizsgálata**
Szabó Eszter
Kaposvári Egyetem, Sport Iroda és Létesítmény
Központ-Sportszolgáltatási Csoport, Kaposvár
- 17.15 Cooper-teszt vagy ingafutás?**
Az állóképesség vizsgálata az általános iskola 4. és 8. osztályában
Orbán Kornélia, Takács Krisztina
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 17.30 A hazai labdarúgó játékosok funkcionális sporttáplálkozása**
Dobák Zita¹, Somogy Edit¹, Kovács Péter², Nyakas Csaba¹
¹Sporttudományi Kutatóintézet Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
²General Personal Training Kft., Budapest





**17.45 Az agilitás teljesítmény vizsgálata labdás és labda nélküli pályatesztek vonatkozásában
elit utánpótláskorú labdarúgók körében**

Csáki István, Holanek Zoltán, Késedi Gábor, Halmi Tamás,
Sáfár Sándor, Zalai Dávid
*Magyar Labdarúgó Szövetség, Erőnléti Rehabilitációs és
Módszertani Központ Budapest*

**19.00 Eszterházy Károly Főiskola
Ének-zene tanszék művésztanárainak fellépése**

20.00 Vacsora fogadás





2015. június 6. (szombat)
 Helyszín: Eszterházy Károly Főiskola, Eger
 3300 Eger, Eszterházy tér 1.

Társadalomtudományi szekció

Sport és egészség

Üléselnökök: H. Ekler Judit, Györfi János

- 09.00 Projekt a testnevelésben - előnyök és nehézségek**
 H. Ekler Judit
*Nyugat-Magyarországi Egyetem
 Savaria Egyetemi Központ, Szombathely*
- 09.15 Társadalmi befogadás a sportba a sport által**
 Sáringerné Szilárd Zsuzsanna¹, Farkas Judit²
¹*Pető András Főiskola, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Budapest*
- 09.30 Testmozgással a depresszió ellen**
 Fonai Alexandra, Ács Pongrác, Makai Alexandra, Járomi Melinda
*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs*
- 09.45 Az elektromágneses bioreguláció és a sportteljesítmény összefüggései**
 Lednyiczky Gábor
Hippocampus-BRT Kft, Budapest
- "Játékaink az egészségünk"**
Fizikai aktivitás és inkluzivitás az ausztrál őslakosok oktatásában
 Tomory Ibolya
Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Debrecen
- 10.00 Testnevelés tantárgy vizsgálata a differenciált oktatás szempontjából általános iskolákban és a köznevelési típusú sportiskolák alsó tagozatában**
 Telegdi Attila
Ötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
- 10.15 Sport a munkahelyen**
 Szabó Ágnes
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

10.30 Kávészünet

Természettudományi szekció

Sportorvoslás - prevenció - rehabilitáció

Üléselnökök: Felszeghy Klára, Pucsek József

- 09.00 Magas illetve csökkentett kalória-tartalmú táplálék és az önkéntes fizikai tréning kölcsönhatása a kognitív teljesítményre patkányban**
 Felszeghy Klára¹, Pósa Anikó², Varga Csaba², Nyakas Csaba¹
¹*Testnevelési Egyetem Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest*
²*Szegedi Tudományegyetem, Élettani, Szervezettani és Ideg tudományi Tanszék, Szeged*
- 09.15 Terheléses vizsgálat hatására bekövetkező hormonszint változás összefüggése a vérnyomás paraméterekkel**
 Protzner Anna, Szmodis Márta, Trájer Emese, Bosnyák Edit, Udvardy Anna, Komka Zsolt, Györe István, Kováts Tímea, Tóth Miklós
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest





- 09.30 Trombózis genetikai hajlam szűrésének helye a sportorvosi ellátásban**
 Szokolai Viola^{1,2}, Harsányi Gergely^{1,2}, Duray Péter³, Elbert Gábor⁴, Nagy Zsolt B.²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Genetikával az Egészségért Egyesület, Budapest
³Semmelweis Egyetem Kútvölgyi Klinikai Tömb, Budapest
⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 09.45 Tapasztalataink a telítetlen zsírsavakat tartalmazó étrend-kiegészítőket fogyasztó sportolókkal**
 Ránky Márta^{1,2}, Noé Judit^{2,3}, Bosnyák Edit², Köteles Ferenc¹, Nyakas Csaba²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
 Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
³Nemzeti Kézilabda Akadémia, Balatonboglár
- 10.00 Paleolit táplálkozás és a sport**
 Sáfrán Mihály Zoltán
 Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest
- 10.15 Egy passzív testvezérlési forma, a pulzáló elektromágneses terápia (EMF) hatásai idős patkányokban**
 Téglás Tímea¹, Bretz Károly², Nyakas Csaba¹
¹Sporttudományi Kutató Intézet Testnevelési Egyetem, Agyélettani Kutatócsoport, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Biomechanika, Kineziológia és Informatika Tanszék, Budapest

10.30 Kávészünet

E-poszter szekció

Helyszín: 3300 Eger, Eszterházy tér 1.
 II. emelet 302-es terem

Társadalomtudomány I.

Sport és társadalom - sportjog

Üléselnökök: Bokor Judit, Farkas Péter

- 11.00 Fokról fokra, avagy VSL3D-ben rejlő lehetőségek**
 Kertész Tamás, Cseresznyés Ferenc
 Variálható Sport Létra 3D Kft, Siófok
- 11.10 A sport, mint az egészségtudatosság tényezője**
 Szántó Ákos
 Eszterházy Károly Főiskola
 Egészségfejlesztési és Sporttudományi Tudásközpont, Eger
- 11.20 Fedor munkában: kutyával való foglalkozás hatása sportoló gyermekekre**
 Simon Ágnes
 Testnevelési Egyetem, Budapest
- 11.30 A csapatsportok gazdálkodásának sajátosságai az Eszterházy Károly Főiskola férfi kosárlabda csapatának példáján keresztül**
 Váczai Péter, Müller Anetta, Széles-Kovács Gyula
 Eszterházy Károly Főiskola, Eger
- 11.40 Rekreációs tevékenységek vizsgálata Egerben és környékén**
 Boda Eszter
 Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger
- 11.50 A fitnessz szektorban dolgozó edzők képzettségének és gazdasági hatékonyságának összefüggései**
 Bartha Éva, Perényi Szilvia
 Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen



- 12.00 Az önkéntes részvétel tendenciái a hazai sportegyesületekben**
Bukta Zsuzsanna
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
- 12.10 Magyar női sikersport - ultramaraton futás**
Bérces Edit
*Budapesti Gazdasági Főiskola
Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg*

Társadalomtudomány II.

Diáksport - egyetemi sport - utánpótlás-nevelés

Üléselnökök: Sterbenz Tamás, Bánhídi Miklós

- 11.00 Szabadidősport a felsőoktatásban**
Pfau Christa
Debreceni Egyetem, Debrecen
- 11.10 A sportjátékok a Debreceni Egyetem testnevelési óráin 2015-ben**
Nagy Ágoston
*Debreceni Egyetem Sportközpont Klinikai Kampus, Debrecen
Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola,
Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen*
- 11.20 Az általános iskolai testnevelés megújult célrendszerének vizsgálata a diákok és a szülők körében**
Fintor Gábor, Borbély Szilvia
*Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola,
Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori program, Debrecen*
- 11.30 Összehasonlító elemzés az egri Kemény Ferenc általános iskola és sportiskola, valamint a debreceni Kazinczy Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény sportosztályos és nem sportosztályos tanulóinak életmódjáról**
Patakiné Bősze Júlia¹, Tarsoly-Huszár Ágnes¹, Lehmann László²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai program, Budapest
- 11.40 Kézilabda az iskolában utánpótlás fejlesztő program eredményei**
Juhász István
Eszterházy Károly Főiskola, Eger
- 11.50 Az egészségnevelő program hatása általános iskolás diákok egészségi állapotára „Fitness”, vagy „fatness”?! Avagy nem lehet elég korán kezdeni**
Cselik Bence¹, Rétsági Erzsébet², Ács Pongrác³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
^{2,3}Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

Sportpedagógia

Üléselnök: Némethné Tóth Orsolya

- 12.00 Testnevelés – „a vezető tantárgy”**
Bollók Sándor¹, Takács Johanna²
¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
²Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Doktori Iskola, Budapest
- 12.10 A testnevelés és sport műveltségterülethez kötődő tanári kompetenciák fejlesztésének lehetőségei a pedagógus-továbbképzésben**
Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter
Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger



12.20 Testnevelő tanárok a kompetencia és a társas támogatás tükrében

Horváth Gábor, Horváth Norbert, Keresztes Noémi
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

12.30 A magyar köznevelési- és a szerbiai oktatási törvény összehasonlító elemzése a testnevelés szempontjából

Szlivka Andrea, Rétsági Erzsébet
Pécsi Tudományegyetem Oktatás és Társadalom
Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

Természettudomány I.

Sport és természettudomány

Üléselnök: Apor Péter

11.00 Energiaital fogyasztási szokások a halmozottan hátrányos helyzetű Ormánságban élő fiatalok körében. Teljesítményfokozó vagy divat?

Wilhelm Márta¹, Prisztóka Gyöngyvér¹, Soós Rita²
¹*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar*
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar*
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

11.10 Bababarát sportkocsizás – a WHO ajánlás adaptálása egy adott élethelyzetre

Olexó Zsuzsanna, Zsirai Zsuzsanna
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

11.20 A pécsi felsőoktatásban tanuló hallgatók aerob kapacitása és testösszetétele közötti kapcsolat vizsgálata

Melczer Csaba, Karsai István, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

11.30 A kézi szorítóerő és más fitsségi tesztek közötti kapcsolat vizsgálata regressziós modellel

Karsai István¹, Melczer Csaba¹, Csányi Tamás², Ács Pongrác¹
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar*
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
²*Magyar Diáksport Szövetség, Budapest*

11.40 Professzionális labdarúgó kapusteljesítmény megalapozásának feltételei az utánpótláskorban, Pécs városában

Csaba Gergő Ferenc, Németh Zsolt
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs



Természettudomány II.

Sport és egészség

Üléselnökök: Karsai István, Noé Judit

- 11.00 8 hetes edzés hatása prepubertás korú kézilabdázók teljesítményére és hormonális állapotára**
 Cselkó Alexandra^{1,2}, Tékus Éva², Váczi Márk², Szabó Edina³,
 Schuth Gábor⁴, Kőszegi Tamás⁵, Wilhelm Márta²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
⁴Testnevelési Egyetem Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest
⁵Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
 Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs
- 11.10 Táncosok törzs állapotfelmérése a gerincbetegségek megelőzése céljából**
 Kovácsné Bobály Viktória¹, Járomi Melinda², Acs Pongrác²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem
 Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 11.20 A BESTRONG kondipark a mindennapos testnevelésben**
 Pucsek József Márton, Katona Zoltán, Pásztorné Batta Klára, Seregi Ernő
 Nyíregyházi Főiskola
 Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
- 11.30 Rekreációs tevékenységek hatása a kardiorespiratorikus rendszerre időskorúak esetében**
 Juhász Imre, Kopkáné Plachy Judit, Müller Anetta, Bíró Melinda,
 Hídvégi Péter, Kiszela Kinga, Révész László
 Eszterházy Károly Főiskola, Eger
- 11.40 Egri időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre**
 Kopkáné Plachy Judit, Juhász Imre, Müller Anetta, Bíró Melinda, Hídvégi Péter,
 Kiszela Kinga, Révész László
 Eszterházy Károly Főiskola, Eger
- 11.50 Funkcionális elektromos izomingerléssel végzett edzés hatása a teljesítményre**
 Mravcsik Mariann¹, Klauber András², Laczkó József^{1,3}
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
²Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Budapest
³Pázmány Péter Katolikus Egyetem Információs Technológiai és Bionikai Kar, Budapest
- 12.00 Edzés hatására létrejövő mikrosérülések és a plazma aktin, gelszolin, orozomukoid koncentrációja**
 Tékus Éva^{1,2}, Váczi Márk¹, Horváth-Szalai Zoltán³, Ludány Andrea³,
 Kőszegi Tamás³, Wilhelm Márta¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
 Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs
- 12.10 Antioxidáns folyamatok vizsgálata időskorban**
 Szabó Edina^{1,2}, Szénási Nikolett Lilla⁴, Gazdag Zoltán³, Heckel Zoltán⁵, Váczi Márk²,
 Wilhelm Márta², Tékus Éva²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Biológiai Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Biológia Intézet, Pécs
⁴Testnevelési Egyetem Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest
⁵Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

**12.20 Idősek egészségi állapotának és fittségének vizsgálata**Schulteisz Nikolett¹, Németh Judit², Wilhelm Márta³¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

Biológia Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

Szabadidősport és Rekreációs Tanszék, Pécs

13.00 A kongresszus zárása, záró fogadás

Ajándéksorsolás

Félórás kétszemélyes sétarepülés Pest-megyében
a „Kék Ég” Repülő Sportegyesület felajánlása

Androméda Travel Utazási Iroda (Székesfehérvár)
görögországi Makrigyaloson 2x3 főre szóló
7 éjszakás szállás lehetőség jutalom kisorsolása

ANDROMEDA TRAVEL
UTAZÁSI IRODA





A fizikai aktivitás lényeges mutatóinak változása hazánkban és az Unióban az elmúlt négy év vonatkozásában

Ács Pongrác, Kovács Antal

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

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

Bevezetés

Több alkalommal elhangzott, hogy a kormányzat stratégiai ágazatként tekinti a sportot, és ennek megfelelő támogatási volumenben részesítette az elmúlt négy év során. Célunk volt objektív mutatókon mérni, hogy hazánkban a sportot érintő jogi és gazdasági környezet tudatos változtatásai és reformjai (TAO, mindennapos testnevelés stb.), vajon már érzékeltetik-e hatásukat. Ennek megfelelően elemezzük a sportolás és fizikai aktivitás néhány paraméterének változásait hazánkban, illetve az Európai Unió vonatkozásában.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során releváns dokumentumok vizsgálatára fókuszáltunk, melynek során az elmúlt négy év változásait tudjuk bemutatni. A két időszakot összehasonlító elemzésünk tényadatai az Eurobarometer (2010, 2014) reprezentatív kutatási jelentéseiből származnak. A két dokumentum hasonló struktúrában és kérdések felhasználásával jött létre. A 2010-ben publikált dokumentum 27 tagállam 27 ezer állampolgárának válaszait tartalmazza, míg a 2014 márciusában kiadott dokumentumban 28 tagország 27 919 állampolgára szerepel.

Eredmények

A sport és fizikai aktivitás vizsgált mutatóiban a tagországok és a hazai értékek között különbségeket találtunk. A magyarországi eredmények tekintetében, kiemelten a sportolói aktivitásra, az elmúlt időszakban pozitív eredményekről számolhatunk be. Kiemelendő eredmény, hogy a hazai társadalom inaktív rétege 9%-kal csökkent. Az elmúlt négy évben a tagországok között Magyarország egyedülként, megháromszorozta a társadalom azon rétegének arányát, akik saját bevallásuk szerint minimum heti öt alkalommal sportolnak. Megemelkedett a sportegyesületekben sportolók aránya, de még továbbra is a legpreferáltabb az otthoni sportolás.

Következtetés

A kutatásunk eredményei nyomán elmondható, hogy a vizsgált mutatókban mérhető, pozitív változások realizálódtak az elmúlt négy évben. Véleményünk szerint, ezen elindult folyamatok folytatása és fenntartása elengedhetetlen a jövőben, hiszen ezáltal a népegészségügyi kockázatok csökkenthetők, ami óriási gazdasági megtakarításokat is indukál.

Kulcsszavak: sport és fizikai aktivitás, összehasonlító elemzés, Eurobarometer

TAO-val a nemzetközi siker útján? A TAO-sporttámogatások lehetséges szerepe a hazai sportvállalatok nemzetközi stratégiájában

András Krisztina, Kozma Miklós

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: krisztina.andras@uni-corvinus.hu,
miklos.kozma@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Több éves története során a sportot támogató társaságiadó-kedvezmények programja (TAO-program vagy röviden TAO) meghatározó része lett az érintett sportágak finanszírozási

és stratégiai döntéseinek. E támogatások hosszú távú hatása számos kérdést vetett fel, amelyek megválaszolása alapvető hatással lehet a program jövőjére, illetve az érintett sportágak TAO-program utáni működésére.

Anyag és módszerek

Az előadás tárgyát képező kutatás a hivatásos sportvállalatok nemzetközi stratégiájának vizsgálatát tűzte ki célul. Módszerintanilag esettanulmány-kutatás formájában tárjuk fel a kvalitatív mintába választott sportvállalatok stratégiai gondolkodását, terveit és közelmúltbeli fejlődését. Az első négy pilot-projekt tapasztalatai alapján szintetizált stratégiai mintákban kerestük a TAO-program lehetséges hatásait, rámutatva a jövőbeli folyamatokban betöltött lehetséges szerepének területeire, illetve azokra a feladatokra, amelyek kapcsán nem nyújt segítséget.

Eredmények

A nemzetköziesedés folyamata a stratégiai siker útja a hivatásos sporttal foglalkozó magyar vállalatoknál. A nemzetközi hálózatokba való integrálódás várhatóan erősödni fog, mind az inputtényezők piacán (sportolók), mind az outputtényezők piacain (üzleti bevételek). Az eddig fellelt sajátos stratégiai minták fókuszpontjaiban az új sportlétesítmények, az üzleti hasznosítás know-how-ja, a jobb tehetséggondozás lehetőségei és a nemzetközi beágyazottságú karriermenedzsment állnak. A TAO-támogatások elsősorban az utánpótlás-nevelés és a létesítményfejlesztés területén segíthetik a magyar hivatásos sportvállalatok lokáció-specifikus hátrányait ledolgozni.

Következtetés

A TAO-program elemei nem közvetlenül a szolgáltatás minőségét javítják, csupán annak előállításának körülményeit, folyamatát támogatják. A szolgáltatások értékesítésére nincsenek közvetlen hatással – ez a kedvezményezettek hangsúlyos feladata marad stratégiai időtávon is. Az ebben való segítségnyújtás a TAO-programnak nem lehet feladata, a fejlődés ösztönzésének egyéb lehetőségei jövőbeli szakértői vizsgálatok tárgyát képezhetik.

Kulcsszavak: stratégia, sportklubok, sportvállalatok, TAO-program, tehetséggondozás, karriermenedzsment, létesítmények

A fitness szektorban dolgozó edzők képzettségének és gazdasági hatékonyságának összefüggései

Bartha Éva, Perényi Szilvia

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

E-mail: barthaevi@gmail.com

Bevezetés

A szabadidősport térhódításával napjainkban egyre fontosabbá válnak a sport mindenki számára elérhető és fontos színterei, a különböző sportlétesítmények. A népesség széles rétegeinek sportolása szabadidőszerűen a fitnessklubokban zajlik, ezért ezek fenntartható működése a gazdaság szempontjából is lényeges. A fitnessközpontok fenntarthatóságának egyik kritériuma az órák látogatottsága. Mivel gazdasági szempontból egy sportlétesítmény számára az órákból származó bevételek kiemelt jelentőségűek, kellő figyelmet kell fordítani a megfelelő szakemberek kiválasztására, és fontos képességeik folyamatos fejlesztésére (Bartha és Perényi, 2014). Szükséges, hogy az edzők tisztában legyenek szakmai kompetenciáik folyamatos bővítésének jelentőségével, fektessenek hangsúlyt önmaguk állandó képzésére. Vizsgálatunk a fitness ipar területén dolgozó edzőkre irányul, szakmai képzettségük, önfejlesztésre irányuló tevékenységeik és gazdasági hatékonyságuk összefüggéseire.



**Anyag és módszerek**

Az adatfelvételt több vidéki sportközpontban végeztük, strukturált interjú segítségével. A vizsgált tényező a kulturális tőke volt, amely kategóriát Bourdieu (1986) tőkeelmélete alapján alakítottuk ki. Az edzőket (N=30) szakmai végzettségeikről, okleveleikről, önfejlesztésükről kérdeztük, majd rangsoroltuk őket aszerint, milyen minőségű és mennyiségű inkorporált, tárgyiasult és intézményesült kulturális tőkével rendelkeznek. Gazdasági hatékonyságukat a fitnessközpontok által rendelkezésünkre bocsátott éves óralátogatottsági statisztikák alapján határoztuk meg.

Eredmények

Az edző szakmai képzettségeinek folyamatos bővítése, az önfejlesztésre fordított idő és energia összefügg az ismételt edzéstárgyakkal és vendégmegtartással, azaz az edző által tartott csoportos órák népszerűségével, ami az edző gazdasági hatékonyságának tekinthető.

Következtetés

A fitnessiparban dolgozók szakmai felkészültsége összefügg az óralátogatottsági statisztikákkal, így a klubok gazdasági sikerével és fenntarthatóságával. Az edzők szakmai felkészültségének a képzés és továbbképzés egyaránt szükséges eleme. A fitnessklubok humán erőforrás politikájában a szakmai képzettséget bizonyító dokumentumok ellenőrzése, illetve a képzésekben és továbbképzésekben való részvétel a klubok gazdasági érdekkörébe tartoznak.

Kulcsszavak: szabadidősport, edző, kompetenciák, kulturális tőke, gazdasági hatékonyság

Extrém sorozatterhelés hatása a testösszetételre**Barthalos István, Hernek Ervin, Ihász Ferenc**

*Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar, Győr*
E-mail: ihasz@atif.hu

Bevezetés

A nagy intenzitású, egymás után többször megismételt extrém fizikai aktivitás jelentősen növeli az anyagcserét. Az inzulin – növekedési faktor (IGFBD-1) közvetett módon hat a metabolikus és mitogén folyamatokra. Megnövekedett expressziója (mint a Toll-like, vagy Scavenger receptorok) megváltoztatja a sejtkereskedelmet, ez pedig döntően kihat a vérképzés minőségére, illetve az antigének aktivitása is kedvezőtlen irányba változik. Ezek együttes, hosszan fennálló hatása jelentősen csökkenti az immunvédekenységet, ez pedig növeli a megbetegedésre való hajlamot.

Anyag és módszerek

2013. szeptember 8-án került megrendezésre a „Triple DECA” (harmincszoros triatlon világbajnokság) a Gardatónál, Olaszországban. A résztvevők (n=22); 44.42±2.6 év életkorú férfi és egy nő részvételével. A résztvevők (9 nemzet) között két magyar versenyző is szerepelt. Közülük a győztes Rokob József teljesítményét követték az első naptól a táv utolsó napjáig. A teljesítmény követése (3.8 km úszás, 180 km kerékpár, 42 km futás) mellett folyamatosan mértük (InBody 720 analizátorral) a testösszetevők napi (reggel, este) és a jelzett időintervallum alatti változásait (TTSr, TTSe, Fmassr, Fmasse, Mmassr, Mmasse, TBWmassr, TBWmasse).

Eredmények

A vizsgált személy a 30 nap alatt, 14 futamot nyert, legjobb ideje (10:32:00) volt. Összideje: (357:00:00). A testtömeg a vizsgált időszak alatt (7.9 kg) csökkent. A testösszetevők (Fmasső) napszakonkénti különbségei nem szignifikánsak. A napok közötti (Fmasső) átlagok különbsége a kilencedik

naptól (Fmass(9-10), p<0.000) meredeken csökkent. A további napok közötti zsírtömeg csökkenés (0.1 kg), egészen a megfigyelt utolsóig. Ezzel párhuzamosan az izomtömeg átlagok Fmass(9-17) naponkénti mintázata ellentétes irányú, igaz, hogy a jelzett naptól a növekedés (0.6 kg), nem jelentős.

Következtetés

Az extrémtevésektől kevésbé mentes teljesítmény egyedülálló. A testanyagok naponkénti változásai, azok minimális határokra belül variabilitása, lehet az egyik magyarázata a kiváló szereplésnek. Feltehetően a jól megtervezett folyadék és tápanyagpótlás jelentős mértékben segítette ezt. Tudjuk, hogy egyéb vizsgálatok (vér- vagy biopsziás minták elemzése) jóval több információhoz juttathatott volna bennünket, de anyagi támogatás híján, pillanatnyilag ezzel kell megelégednünk.

Kulcsszavak: extrém fizikai aktivitás, anyagcsere változás, teljesítménykövetés

Magyar női sikersport: ultramaratoni futás**Bérces Edit**

*Budapesti Gazdasági Főiskola
Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg*
E-mail: bercese@yahoo.com

Bevezetés

Az előadás célja, hogy az egyik legkorábbi, ám mégsem olimpiai versenyszámra, az ultramaratoni futásra derítsen fényt, különös tekintettel a magyar női ultrafutók nemzetközi versenyeken elért eredményei tükrében.

Anyag és módszerek

Elsősorban a Német Ultramaratoni Szövetség (DUV) on-line adatbázisára, a Nemzetközi Ultramaratoni Szövetség (IAU) évkönyveiben, Győri Ferenc sportföldrajzi tanulmányaiban megjelent eredmények és interjúk alapján mutatjuk be a női ultrafutók részvételi arányát és nemzetközi eredményeit. Összehasonlításként szintén megvizsgáljuk a külföldi női ultramaratoni futók életkörülményeit, eredményességét és támogatottságát.

Eredmények

A feltárás eredményeként megállapíthatjuk, hogy az ultramaratoni futás vívmányai nem maradnak el a legnépszerűbb olimpiai sportágakétól, sőt időnként meg is haladják azokat.

Következtetés

Az ultramaratoni futás sokkal több figyelmet, tiszteletet és megbecsülést érdemel a jelenleginél.

Kulcsszavak: ultrafutás, ultramaraton, női sport, siker, állóképesség, teljesítmény, magyar

Sportkoncepció és sportfejlesztés Eger városában és az Eszterházy Károly Főiskolán**Bíró Melinda**

Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger
E-mail: biromelinda@ektf.hu

Eger város nem csak borairól, barokk építészeti kultúrájáról, vagy történelmi műemlékeiről ismert, hanem az Eszterházy Károly Főiskoláról is. Az Eszterházy Károly Főiskola az 1948-ban alapított pedagógiai főiskola szellemi örökségét ápoló, valamint a két és fél évszázados egri felsőoktatás hagyományaihoz kötődő, ugyanakkor a jövő





felé nyitott, minőségi oktatási és kutatási munkát végző intézmény.

Az „egri tanárképző”, melyre oly sokan mai napig is emlékeznek, több mint fél évszázados története folyamán a hazai főiskolai szintű tanárképzés jelentős intézménye lett.

A sportélet a főiskola megalapításától kezdve kimagasló volt, és szorosan összekapcsolódott a város sportjával. 1948 tavaszán indult a szervezőmunka, melynek eredményeként létrejött a Testnevelés Tanszék, egy évre rá pedig a Diák- és Szabadidősport Club (EKFSZC), mely jelenleg is Eger, és a megye legnagyobb sportegyesülete. Az intézmény szellemisége a hagyományokra alapozva mai napig tükröződik a sportkoncepció, a sporttudományi képzés és fejlesztés területén, és az infrastruktúra kialakítása terén is.

Kulcsszavak: Eger, Eszterházy Károly Főiskola, sport

Rekreációs tevékenységek vizsgálata Egerben és környékén

Boda Eszter

Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger
E-mail: boda.eszter@ekt.f.hu

Bevezetés

A szabadidő fogalma a sporttal és rekreációval foglalkozó szakemberek számára mindenképp a fizikai aktivitást, a szabadidő kulturált és értéktérmet eltöltését jelenti, azonban a témában végzett vizsgálatok, kutatások azt mutatják, hogy nagyon kevés az olyan ember, aki így töltené el napi pihenőjét. Holott a civilizáció hátrányos eredményeként kialakult életmódunk és állandóan rohanó életünk kiált a szabadidő hasznos eltöltéséért, különösen a mozgásos rekreációs tevékenységért.

Módszerek

Kérdőíves kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy az egri és Eger környéki 18-50 év közötti lakosok (átlagéletkor: 34 év, N: 426 fő, 132 férfi, 294 nő) milyen szabadidő-eltöltési struktúrával rendelkeznek. Az Eger és Eger környéki lakosok rekreációs szokásait kérdőíves módszerrel vizsgáltuk, a kérdések kizárólag Eger városára vonatkoztak.

Eredmények

A válaszadók fele (50,7%) elmondása szerint, hétköznapi és hétvégén egyaránt aktív rekreációs tevékenységekkel igyekszik eltölteni szabadidejét. A 18 és 24 év közötti fiatal egri nők esetében az aktívval azonos százalékban jelent meg a passzív rekreációs tevékenységek széles tárháza (42,86%). A válaszadók legnagyobb arányban (48%) a „fiatalos-mindenévő” (Hunyadi, 2005. 11) szabadidő-eltöltési kategóriába tartoznak, a második nagy csoport a „konszolidált, hagyományosan kulturálódó” (Hunyadi, 2005. 12) (35%). Az aktív rekreációs tevékenységek részletesebb vizsgálata során arra a megállapításra jutottunk, hogy legnépszerűbb a sport a válaszadók körében (18%), a második helyen a társas összejövetelek (15%), míg a harmadik leggyakrabban végzett aktivitás a természetjárás (14%) lett. Vizsgálatunk egyik központi kérdése a férfiak és nők szabadidő-eltöltési szokásainak a különbözősége, és azok feltárása volt. Az elemzés során bebizonyosodott, hogy a két nem sajátosságaiból adódó különbségek fedezhetők fel. A férfiak a játékot, a barkácsolási tevékenységeket részesítik előnyben, míg a nők a kézművességhez, a meditációhoz, a tanulásához/önképzéshez kötődő programokat preferálják. A passzív elfoglaltságok tekintetében az első három helyre a klasszikus olvasás (11%) mellett a modern világ vívmányai, az internetezés (12%) és a TV-nézés (11%) kerültek. Itt is megjelentek a nemek sajátosságaihoz köthető különbségek (férfiak: sportrendezvény megtekintése, nők: vásárlás, színházba járás, kiállítás megtekintés).

Összefoglalás

A felmérésből kiderült, hogy a megkérdezettek egy része tudatosan igyekszik eltölteni szabadidejét, azonban vizsgálatunk arra is rámutatott, hogy a különböző szakterületek (rekreáció, kultúra, sport) összehangolt munkájával lehetőség nyílna a pihenő idő célzottabb, értékorientáltabb eltöltésére. Az igények mentén érdemes tehát investálni a rekreációs programok szervezésébe.

Kulcsszavak: szabadidő, rekreációs tevékenységek, szabadidő-eltöltési szokások, Eger

A különböző céllal végzett úszóedzések edzői tevékenységének összehasonlítása

Bokor Judit¹, Simon István Ágoston²

¹ Nyugat-magyarországi Egyetem
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Szombathely

² Nyugat-magyarországi Egyetem
Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron

E-mail: bokorju@mnsk.nyme.hu,
simon.istvan@bpk.nyme.hu

Bevezetés

Az úszás cél- és feladatrendszere az előző évtizedekben a tökéletes technika és a minél jobb teljesítmény elérése révén eredményes úszóversenyzők képzése volt. Mára a lakosság, köztük a gyermekek rossz egészségi állapota megváltoztatta az úszással szemben támasztott társadalmi igényt, így annak célját is. Az eddigi cél, a versenyző utánpótlás-nevelés dominanciáját felváltotta az egészség helyreállítása, megőrzése és fejlesztése. Az új célok szükségessé tették az úszás felosztásának újragondolását, amelyben külön válik a versenyzés, a rekreációs úszás és az adaptív úszás. A különböző célú úszások más edzői tevékenységet igényelnek. Előadásunkban a versenyzés és az adaptív úszás edzői tevékenységét hasonlítjuk össze.

Anyag, módszerek

Kutatásunk célja volt feltérképezni a különböző céllal végzett úszást vezető edzők tevékenységeinek sajátosságait. A kutatás során az alábbi kérdésekre kerestük a válaszokat: Melyek a legjellemzőbb edzői tevékenységek a különböző úszó edzéseken? Eltérnek-e az adaptív úszáson és a versenyzésen tapasztalható edzői tevékenységek egymástól? Eltér-e a két típusú úszásedzés hangulata egymástól? A fenti kérdések megválaszolására kutatási módszernek az írásbeli kikérdezés, kérdőíves módszert és Cheffers (1973) kategóriális megfigyelés módszerének adaptációját alkalmaztuk. A mintát a szakképzettséggel rendelkező soproni úszóedzők (Na=8, Nu=8) illetve az adaptív és versenyzésen résztvevő soproni gyermekek (Na=147, Nu=140) adták.

Eredmények

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy van különbség az adaptív úszás és a versenyzés edzői tevékenységei és az edzések hangulata között. Az adaptív úszáson az oktatási módszerek közül nagyobb arányban van jelen magyarázat, a hibajavítás, a segítségadás, a dicséret, mint a versenyzésen. Az edzések hangulatában is az adaptív úszóedzés során kötetlenebb hangulat uralkodott, mint a versenyzésen.

Következtetés

A fenti eredményekből következik, hogy az adaptív úszást vezető edzőknek más szemlélettel és attitűddel kell rendelkezni, hiszen ezeken az edzéseken a versenyzésen résztvevő sportolóktól eltérő személyiségű, érzékenyebb gyermekek vesznek részt, akik betegségük miatt nem egyszer a kortárs csoport perifériájára kerülnek.

Kulcsszavak: adaptív úszás, versenyzés, edzői tevékenységek





Testnevelés – „a vezető tantárgy”

Bollók Sándor¹, Takács Johanna²

¹ *Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest*

² *Semmelweis Egyetem*

Magatartástudományi Intézet, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: bollok.sandor@gmail.com

Bevezető

A testnevelés ma már egyre népszerűbb szereplője az érettségiknek. A mindennapos testnevelés bevezetésével a tantárgy jelentősége erősebbé vált, így a testnevelő tanár szerepe is felértékelődött. A testnevelés és sport műveltségi terület régen túllépte hagyományosan szemlélt tantárgyi kereteit, az egészségmagatartás állandó formálója lett. Részt vesz a mindennapos testedzés és testhasználat mellett a tartalmas életidő, az egészséges táplálkozás alakításában, hatásosan van a környezeti és a személyes higiénia, a szexuális szokások alakulására, a testi-lelki harmónia megteremtésében, a testi eltérések korrekációjában, a rehabilitációban és a viselkedési devianciák, káros szenvedélyek elleni küzdelemben is.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban dokumentum-elemzés módszerével arra kerestük a választ, hogy a közoktatás jogszabályi háttere, hogyan formálja az iskolai egészségfejlesztést, valamint az adott téma milyen teret követelt a sporttudományi kongresszusok előadásainak tükrében.

Eredmények

A nemzeti köznevelésről szóló törvény kimondja, a köznevelés egészét a fenntartható fejlődés és az egészséges életmódra nevelés határozzák meg. Az iskolai egészségfejlesztés lehetőségeit az intézmény pedagógiai programja tartalmazza nevelési terében, valamint a helyi tanterv segítségével. Az elmúlt kongresszusok előadásai között szerény területet képvisel az iskolai testnevelés és egészségfejlesztés gyakorlati lehetőségeinek kérdésköre.

Következtetés

A vizsgált dokumentumok jól körvonalazzák a pozitív jogszabályi változásokat. A NAT 2012 szellemisége egyfajta paradigmaváltást vázol fel a testnevelés és sport műveltségi terület tartalmában és módszertanában. A hatékony iskolai egészségfejlesztés a különböző műveltségi területek együttműködésével érhető el, amelyet a testnevelő koordinál(hat).

Kulcsszavak: testnevelés, köznevelés, egészségfejlesztés

Komplex mérési metodika az állapotváltozás objektív követésére gyermekkori neurológiai kórképekben

Bretz Károly¹, Medveczky Erika², Heintz Bernadett¹,

Bretz Károly János³, Nyakas Csaba¹

¹ *Testnevelési Egyetem, Budapest*

² *Szent János Kórház*

Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály, Budapest,

³ *Óbudai Egyetem, Budapest*

E-mail: bretzkarl@hotmail.com

Bevezetés

Jelen munka célja olyan komplex mérési metodika kidolgozása és alkalmazása, mely alkalmas gyermekkori neurológiai kórképek esetén az állapotváltozás objektív követésére. Mivel a gyermekkori neurorehabilitációban (és a rehabilitációban is) kevés az állapotváltozás követésére alkalmas objektív módszer, ezért mérési metodikát dolgoztunk ki, majd próbaméréseket végeztünk. Duchenne-féle izomdystrophiás és cerebrálparetikus gyermekek izomerejének, koordinációjának,

kardiorespiratorikus paramétereinek, diszjunktív reakcióidejének vizsgálatára alkalmas metodikát dolgoztunk ki.

A Duchenne-féle izomdystrophia olyan, jelenleg még gyógyíthatatlan neuromuszkuláris kórkép, mely fiúkat betegíti meg. Az anyák nem betegek, hanem „hordozók”, mivel a genetikai állományukban megtalálható a hibás gén. A betegség tulajdonképpen oka a dystrophin nevű fehérje kóros képződése illetve hiánya. A betegségre jellemző a fokozatosan kialakuló, egyre kifejezettebb izomgyengeség, izomsorvadás. Az életkor előrehaladásával egyre több izomrost leépülése következik be, ezzel együtt fokozatosan elvész a mozgásképeség. A csukló, az alkar és a kéz izmai relatív sokáig funkcionálisan használhatók, mely lehetővé teszi a beteg étkezését, ivását, számítógép használatát. A kisfiúk a járásképeségüket 10 éves koruk után fokozatosan elvesztik, és kerekesszékebe kényszerülnek.

A perinatális oxigénhiány és agyi keringészavar eredetű cerebrális parézis (CP) természetes lefolyása esetén, az életkor növekedésével, a tanult mozgások fokozatosan beszűkülnek. A végtagok érintettsége alapján a bénulás lehet félfoldali, az alsó végtagokat, illetve mind a négy végtagot érintő. A CP közel 80%-a spasztikus formakörbe tartozik, mely jelentősen beszűkíti a mozgásokat és nem mellékesen fájdalmat okoz. Ennek végleges megszüntetésére alkalmas a szelektív dorsalis rhizotomia (SDR). Ez a korszerű idegsebészeti eljárás olyan négy évnél idősebb, járóképes gyermekeknél végezhető, akiknél jelentős fokú spasticitás áll fenn. Ha a gyermek mentális állapota és együttműködése jó, akkor perspektivikus a rehabilitáció.

Módszer

A szülők jelenlétében, 9 fiú és 3 leány vett részt a mérésekben. Átlagos életkoruk: fiúk: $6,1 \pm 2,5$ év, leányok: $7,6 \pm 5,5$ év. A kéz szorítóerejét DYNA-10 típusú készülékkel mértük. Az erőmérő cellák terhelhetősége: 1000 N, linearitása: $\pm 1,5\%$. Az egész test koordináció vizsgálatára stabilométert alkalmaztunk (TF), mellyel Romberg tesztet, pozíció stabilitási próbát, célkövető teszteket, koordinációs mérést alkalmaztunk. A pulzusszám és az artériás oxigén szaturáció mérését prototípus áramkörrel és adapterrel végeztük. A választásos reakcióidőket „Psycho 8” típusú, univerzális pszichofiziológiai mérőberendezéssel regisztráltuk. A kezek erő-kifejtéseit álló helyzetben vagy ülve mértük, a törzs mellett, nyújtott könyökkel, függőlegesen tartva az adaptert. A lábak erő-kifejtéseinek mérését (a térdfeszítő izmok által kifejtett forgatónyomaték meghatározását) ülő helyzetben végeztük, 90 fokos térdszög beállításával. A koordinációs tesztben a biofeedback szituáció irányító jelei a számítógép monitorán jelenek meg. A választásos reakcióidő mérésénél zöld és piros színű LED-eket (fénykibocsátó diódák) alkalmaztunk ingerforrásként, melyekkel véletlenszerűen, összesen huszontöt fényfelvillanást exponáltunk.

Eredmények (kivonat: fiúk)

Testtömeg: $21,4 \pm 6,3$ kg, testmagasság: $118,3 \pm 11,5$ cm.

A karizom erejének alacsony értékeit tapasztaltuk. A jobb kéz szorítóereje: $71,1 \pm 36,9$ N, a bal kézé: $74,2 \pm 36,5$ N.

A választásos reakcióidők mérésénél a korosztálynak megfelelő eredményeket kaptunk. Az átlagos reakcióidő: $T = 524 \pm 47$ ms. Az "A" típusú hibák száma: $2,6 \pm 2,4$. A "B" típusú hibák száma: $0,4 \pm 0,2$.

A koordinációs vizsgálatok tekintetében:

Pozíció megtartás: $95,6 \pm 5,1\%$

Célkövetés ideje (6 pontba): $8,4 \pm 4,6$ s.

Célkövetés ideje (I aszimmetrikusan elhelyezett pontba): $7,4 \pm 7$ s

Nyomásközéppont mozgásának sikere (négyzetben belül): $54,4\%$



**Következtetés**

Az alkalmazott multi-paraméteres vizsgálat előnyösnek bizonyult a neuromuszkuláris kvalitások, a központi idegrendszeri szabályozás és egyes kardiorespiratorikus funkciók vizsgálatára Duchenne-féle izomdystrophia, valamint cerebrális paresis esetén. A vizsgálat-sorozat hozzájárul a neurorehabilitáció hatékonyságának megismeréséhez, a funkcióváltozás objektív követéséhez, és a vizsgált paraméterek kvantitatív értékeléséhez. A komplex mérési metodika a gyakorlatban is igazolta, hogy alkalmas gyermekkori neurológiai kórképek esetén, kórházi körülmények között az állapotváltozás objektív követésére. Az sem utolsó szempont, hogy a vizsgálat-sorozat könnyen ismételtető, és nem megterhelő a beteg gyermekek számára sem. A gyermekek és a szüleik még sikerélményben is részesültek, elsősorban a reakció-időmérés eredményei által. A szerzők köszönetüket fejezik ki Nagy Orsolya csecsemő és gyermek szakápolónak az értékes közreműködéséért.

Kulcsszavak: gyermekek szorító ereje, reakcióidő, egészséges koordináció, neurológiai kórképek

Az önkéntes részvétel tendenciái a hazai sportegyesületekben

Bukta Zsuzsanna

*Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
E-mail: bukta.zsuzsanna@ppk.elte.hu*

Bevezetés

Az önkéntesség hazánkban a rendszerváltás utáni válságot követően a 2000-es évek elejére nyerte el a modern társadalmakban megszokott presztízsét. A nonprofit statisztikák és az önkéntes motivációs vizsgálatok tanulsága szerint a sport az egyik legnépszerűbb területe az önkéntes munkának. Vizsgálatom tárgya a hazai sportegyesület-típusok önkéntességi tendenciáinak elemzése, összevetése az általános hazai tendenciákkal, a fejlesztési lehetőségek felvázolása.

Módszerek

A vizsgálat egyrészt az önkéntességre vonatkozó nonprofit statisztikai adatok másodelemzéséből, a sport területének más területekkel való összehasonlításáról szól. Másrészt kérdőíves vizsgálat során összesen 189, négy kategóriába sorolt sportegyesület felmérését végeztem el az önkéntesei számáról, annak néhány jellemzőjéről.

Eredmények

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint 2012-ben a hazai civil szervezetekben 504 ezer fő volt az önkéntesek száma, az év során 50 millió teljesített munkaórával. A sport és a szabadidős szegmensben mind a rendszeres, mind az alkalmi önkéntesek száma magas, a teljes nonprofit szférán belül 25% feletti az arányuk, az összlétszámot tekintve is elmondható, hogy 2012-ben minden negyedik önkéntes sport vagy szabadidős területen tevékenykedett. A sportszervezetek 64%-a rendelkezik önkéntes munkaerővel, számuk nagyságrendileg 45 ezer fő. A rendszeres önkéntesek száma ugyanakkor számottevően kisebb, mint az alkalmi önkénteseké, egy szervezetre átlagosan 2,2 fő rendszeres, valamint 3,6 fő alkalmi önkéntes jut.

A sportegyesületek felmérése szerint az egyesületi csoportok közül a legtöbb rendszeres önkéntes a hagyományos, versenyrendszerben szereplő kluboknál található – átlagosan 6,4 fő –, melyek rendezvények és adminisztráció tekintetében is folyamatos tevékenységet végeznek. Az alkalmi önkéntesek, azaz a sportban leginkább a rendezvényeken közreműködők legnagyobb arányban a modern egyesületi típusban fordulnak elő (14,8 fő). A szabadidősport szervezetek körében némileg kevesebb önkéntes fordul elő, ez a te-

vékenység kevésbé rendszeres volta és kisebb intenzitása miatt van. A szabadidősport, a diáksport és a modern sport-szervezetek esetében az önkéntesek több, mint háromnegyede nem kap sem tiszteletdíjat, sem költségtérítést a tevékenységéért. A hagyományos klubok esetében az önkéntesek fele a rendezvényeken való közreműködésért kap költségtérítést vagy tiszteletdíjat.

Összefoglalás

Magyarországon az önkéntes tevékenység sok tekintetben fejletlenebb, mint a nyugati demokráciákban, ez főként a szocialista múlt öröksége. A hagyományok és az önkéntesek fő motivációi – közösségi élmény keresése, szakmai elhivatottság – miatt a sport területén többen vállalnak önkéntes munkát, akár rendszeres, akár alkalmi segítségről van szó.

Kulcsszavak: önkéntesség, sportegyesületek, alkalmi és rendszeres önkéntesség

Professzionális labdarúgó kapusteljesítmény megalapozásának feltételei az utánpótláskorban, Pécs városában

Csaba Gergő Ferenc, Németh Zsolt

*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
E-mail: gergo.csaba@gmail.com*

Bevezetés

Amíg egy kezdő sportolóból világklasszis sportoló válik, hosszú ideig tartó, távlati edzésfolyamatoknak kell megvalósulnia, amely egy szakszerűen képzett nevelési munkának lehet az eredménye. Ehhez tervszerű, következetes munkára, jól megszerkesztett speciális edzéstervre és követelményrendszerre, pedagógiailag jól képzett edzőkre van szükség. Ez alól a kapusszakma sem kivétel. A mozgásfejlődés alapvető tényeit figyelembe véve, 8-14 éves korú gyermekek készségfejlesztése előfeltételnek minősül az élsport eredményességében. Tehát ennek az életrészesnek a kapusképzés során az egyik legnagyobb prioritásban kellene részesülnie. Előadásom az utánpótláskorú kapusok képzésének kiemelt fontosságát, jelenlegi helyzetét, a 8-14 év közötti korosztályos kapusok felkészítésében jeleskedő kapusedzők oktatási rendszerét kutatja, Pécs városában.

Kutatásomban a kapusok és kapusedzők szerteágazó szakmai tudás-háttér megszerzésének aktuális helyzetét vizsgálom, különös tekintettel a 8-14 év közötti kapuspalánták fejlődése érdekében. Kutatási kérdésem: csak a sportág-specifikusan betanított edzőkre, vagy tudatosan felépített, különböző sport-, nevelés- és edzéstudományi ismeretekkel is rendelkező vezetőkre van-e szükség a mai professzionális hálóór kineveléséhez a modern labdarúgásban?

Anyag és módszerek

Szekunder kutatás keretében szakirodalmak alapján vizsgáltam, hogy a játékosok és edzők elméletben elvárt minőségi szintje jelennek meg a gyakorlatban a helyi kapusedzők véleménye szerint.

Primer kutatásként mélyinterjút választottam, amelyet Pécssett az összes kapusedzővel elvégeztem (11fő). A beszélgetéseket előre tervezett vezérfonal alapján végeztem, hathetes időintervallumon belül.

Eredmények

Az irodalmi kutatásom igazolta, hogy szerteágazó tudományos ismeretekkel kell rendelkeznie egy kapusedzőnek ahhoz, hogy a parciális képzések céljait el tudja érni a „kapuspalánta”, a globális rendszerben.

A kapusedzők véleménye szerint a jelenlegi edzőképzések nem adják meg a kellő tudást ahhoz, hogy minőségi versenysportra nevelhessék kapusaikat. Szerintük az inter-





diszciplináris tudásháttér nélkülözhetetlen a szakszerűen irányított edzések végrehajtásában.

Következtetések

Pécs szakembereinek megítélése alapján a 8-14 éves utánpótláskorú labdarúgó kapusok felkészítésénél a jelenleg meghatározó személyek kvalitásai nem megfelelők. Kívánnivalót hagy maga után a játékosállomány és a nem elegendő ismeretanyagot átadó edzőképzés által felkészített kapusedzők. Kutatásom konklúziójaként megemlítem az egyik legnagyobb problémát. A helyi kapusedzők nem egységes kapusminta (követelményrendszer) alapján dolgoznak. Ennek következtében a parciális (korosztályok szerinti) képzések tartalma is változhat, amely negatív irányba mozdítja a kapusképzés globális rendszerét.

Kulcsszavak: utánpótlásképzés, kapusszakma, kapusedző

Az agilitás teljesítmény vizsgálata labdás és labda nélküli pályatesztek vonatkozásában elit utánpótláskorú labdarúgók körében

Csáki István, Holanek Zoltán, Késedi Gábor, Halmi Tamás, Sáfár Sándor, Zalai Dávid

Magyar Labdarúgó Szövetség, Erőnléti Rehabilitációs és Módszertani Központ, Budapest
E-mail: csaki.istvan@mlsz.hu

Bevezetés

Egy mérkőzés közben a labdarúgó számtalan kitámasztást, rövidebb vagy hosszabb ideig tartó maximális intenzitású mozgást végez. Az irányváltoztatásokkal, gyorsításokkal és lassításokkal végrehajtott maximális intenzitású mozgást legtöbbször a vonatkozó irodalom agilitásnak nevezi (Meckel és mtsai, 2009). Kutatók korábban igazolták, hogy az agilitás, az anticipáció és a labdával eltöltött idő meghatározza a sportági sikerességet (Sheppard és mtsai, 2006). Az agilitás mérésére több irányváltást magába foglaló, maximális sebességgel végrehajtható futóteszteket alkalmaznak (Bloomfield és mtsai, 2007; Milanovic és mtsai, 2011). Vizsgálatunk célja, hogy bemutassuk, miként mérhető az agilitás a labdarúgásban, valamint rávilágítsunk, milyen kapcsolat van a labdás és labda nélküli agilitás tesztek eredményei között.

Anyag és módszer

Kutatásunkban hazánk 3 kiemelt akadémiájának korosztályos játékosait vizsgáltuk (N=158). 31 fő U16-os, 47 fő U17-es, 44 fő U18-as és 36 fő U21-es labdarúgót mértünk fel. A játékosokat posztok szerint is megkülönböztettük: kapus (N=16), szélső védő (N=24), középső védő (N=32), középső középpályás (N=32), szélső támadó (N=24) és center (N=30). A kutatásban három, a nemzetközi szakirodalmak által is elfogadott agilitás tesztet alkalmaztunk: Illinois teszt, Zig-Zag teszt, és Arrow Head teszt. A teszteket a vizsgálati személyeknek labdával és labda nélkül kellett végrehajtaniuk. Az adatok elemzéséhez SPSS 20.1 programot alkalmaztunk.

Eredmények

Erős korreláció mutatkozott a labdás és labda nélküli Zig-Zag tesztek eredményei ($r=0,949$, $p<0,01$), a labdás és labda nélküli Arrow Head balra ($r=0,729$, $p<0,01$) és jobbra ($r=0,632$, $p<0,01$), valamint elhanyagolható, gyenge kapcsolat mutatkozott a labdás és labda nélküli Illinois tesztek eredményei között ($r=0,334$, $p<0,01$).

Következtetések

Vizsgálati eredményeink azt igazolják, hogy a több irányváltást magába foglaló, maximális intenzitással végezhető tesztekkel az agilitás képessége hatékonyan mérhető, mellyel igazoltuk Vescovi és McGuigan (2008) eredményeit. Figye-

lemre méltó és egyben további vizsgálatokra ad okot az a megállapítás, hogy nem minden labdás és labda nélküli teszt között mutatható ki korrelációs kapcsolat.

Kulcsszavak: labdarúgás, agilitás, utánpótlás

Az egészségnevelő program hatása általános iskolás diákok egészségi állapotára „Fitness”, vagy „fatness”?! Avagy nem lehet elég korán kezdeni

Cselik Bence¹, Rétsági Erzsébet², Ács Pongrác³

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

^{2,3} Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: cselik@icwip.hu

Bevezetés

A kutatásunk témája főként az általános iskolás egészségnevelés témakörébe tartozik. A méréseket több alapfokú oktatási intézményben végeztük, aminek egyik általános iskoláját már egy korábbi kutatásom során felmértem. Aktualitását bizonyítja az egyre fiatalabb korban megjelenő elhízás mértékének növekedése, illetve, hogy egy jó stratégiai és rövid távú célokkal hamar pozitív eredményeket érhetünk el az egészségnevelés területén is.

Hipotézis

Feltételezzük, hogy már az általános iskolában elkezdődik a gyermekek egészségneveléssel kapcsolatos tudásának gyarapítása. Továbbá, egy elkötelezett egészségnevelő munkacsoport és egy jó egészségnevelő program pozitív változásokat idéz elő az intézmény polgárainak egészségi állapotában, egészségről alkotott képében. Az eredmények állandó ellenőrzésével és követéses vizsgálatokkal, sikerül egy jó és pozitív irányba haladó egészségprogramot kialakítani egy intézményben. Feltételeztük továbbá, hogy egy már jól bevált egészségnevelő programmal sikert lehet elérni más intézményekben is.

Kutatás célja

1. Bemutatni egy alapfokú oktatási intézményben működő egészségstratégiát, amelynek minősége meghatározó, hiszen a gyermekek másodlagos szociális környezetében realizálódik.
2. Információt nyújtani a mérésekről és a mérési eredményekről.
3. Megismerni a stratégiai célokhoz vezető operatív tervezés lehetőségeit, a rövid távú célok megfogalmazásának tapasztalati alapjait.
4. Bemutatni, hogy minden stratégiai jellegű munkának a sikeressége a résztvevők hozzáállásán és elhivatottságán is múlik.
5. Bebizonyítani, hogy minden jövőbeli célunkat csak lépésről lépésre és állandó visszacsatolások és ellenőrzések segítségével tudjuk elérni, illetve fontos a hasonló mérésekkel való összehasonlítások által megfelelő pozícióban látni magunkat.

Anyag és módszerek

A kutatásban a pécsi Városközponti Iskola öt általános iskolájának ezerötvenhat 11-14 év közötti tanulója vett részt (2012-ben), ebből kilencszáznegyvenötön töltötték ki a kérdőíveket. A több területre kiterjedő egészségnevelő stratégiából, a mindennapos testmozgást, a testedzés fontosságával kapcsolatos tudatosító tevékenységet, és az egészséges táplálkozást emeltük ki. Az adatfelvételt egyik eszközt egy-egy önkitöltős, több kérdésből álló kérdőív képezte (feleletválasztós és rövid kifejtős). A kérdések az összehasonlíthatóság miatt megegyeznek egy korábbi mérés kérdéseivel. A





kérdések felváltva kapcsolódnak az egészség és a sport témaköröihez. Kitér továbbá az étkezési szokásokra, illetve kíváncsiak voltunk az egyéni véleményükre egyes dolgokkal kapcsolatban (pl. Mit gondolnak egészséges ételnek, milyenek az étkezési szokásaik, vagy szeretnének-e több sportolási lehetőséget az iskolában.). Rögzítettük továbbá a tanulók BMI adatait is.

Eredmények

A felmérésről elmondható, hogy sikerült pozitív eredményeket elérni a táplálkozási és mozgási szokások terén. A vegyes, változatos táplálkozás, a rendszeres testmozgás megjelenik a tanulók mindennapjaiban. Elmondhatjuk továbbá, hogy a diákok sokat tudnak az egészségről, a mozgás fontosságáról, a mozgás szeretetének fontosságáról. Az előbbiekből és a mérések eredményeiből is látszik, hogy mennyire fontos egy általános iskolában egy jó egészségnevelő program, egészségnevelő stratégia. A mérés hozott érték, az intézmények beépíthetik az egészségnevelési stratégiába (pedagógiai programba). Fontos: időben elkezdni az egészséges életmódra való nevelést; illetve a másodlagos szociális környezet nevelő hatása, az egészséggel kapcsolatos tudás készség szintű elsajátítása.

Kulcsszavak: egészségnevelés, fizikai aktivitás, iskolai egészségnevelő program, BMI

8 hetes edzés hatása prepubertás korú kézilabdázók teljesítményére és hormonális állapotára

Cselkó Alexandra^{1,2}, Tékus Éva², Váczi Márk², Szabó Edina³, Schuth Gábor⁴, Kőszegi Tamás⁵, Wilhelm Márta²

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

³ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs

⁴ Testnevelési Egyetem Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest

⁵ Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

E-mail: cselko.alexandra@gmail.com

Bevezetés

Az érés és fejlődés nyomon követése fontos tényező az utánpótláskorú sportolók esetében. A tudatos és tervszerű képességfejlesztés kezdete 9-10 éves korra tehető, hiszen ez az életkor élettani potenciálnak tekinthető a különböző képességek fejlesztése szempontjából. Az aerob állóképesség az életkor előrehaladtával fejlődik, fejlesztésének szenzitív időszaka a 9-15 éves korra tehető. Csúcsértékét a pubertáskorban éri el, ezért a megfelelő szintű, tudatos fejlesztése már a pubertáskort megelőzően fontos. Az aerob kapacitás genetikailag meghatározott, de kiválóan fejleszhető a korábban említett életkori tartományban. A kézilabdázásban is az egyik fő képzési terület ebben az időszakban az aerob állóképesség javítása. Célul tűztük ki vizsgálni a versenyszakot megelőzően a prepubertás korú kézilabdázók teljesítményének és hormonális paramétereinek változását 8 hetes edzés hatására.

Anyag és módszerek

18 prepubertás korú leány kézilabdázó vett részt a vizsgálatban (átlag életkor: 11,50±0,56 év). A versenyszakot megelőzően, a kézilabda edzéseken belül nagy hangsúlyt kapott az aerob állóképesség fejlesztése is (20-25 perces folyamatos futás, 80-85%-os intenzitás, heti 3 alkalommal). A 8 hetes edzésprogramot megelőzően és azt követően a játékosok antropometriai méréseken, erőméréseken (maximális

kézi szorító erő, quadriceps és hamstring izomcsoportok maximális koncentrikus forgatónyomatéka) és komplex spiroergometriai vizsgálaton vettek részt (Bruce protokoll). A hormonális paraméterek (tesztoszteron, ösztrogén, kortizol és növekedési hormon) elemzése céljából éhgyomri vérvétel is megvalósult az edzésprogram előtt és után.

Eredmények

A maximális oxigénfelvétel esetében nem találtunk szignifikáns javulást (előtte: 43,32±5,68 ml/kg/min, utána: 44,05±5,09 ml/kg/min). 8 hét után szignifikáns változás volt mérhető a quadriceps maximális koncentrikus forgatónyomatékában (p=0.022). A hormonális paraméterek közül a tesztoszteron és ösztrogén korrelációt mutatott egymással az edzésprogram előtt (r=0.601, p=0.018) és után (r=0.637, p=0.014) is. A maximális oxigénfelvevő képesség korrelált a növekedési hormon szinttel a 8 hetet követően (r=0.599, p=0.024).

Következtetés

Bár a maximális oxigénfelvevő képességben átlagosan nem következett be változás, az erőparaméterekben a gyors neuromuskuláris adaptáció miatt javulás tapasztalható ebben az életkorban. A hormonális paraméterekben nagyfokú eltérés mutatkozott, ami betudható az egyéni alkalmazkodásnak az edzésprogramhoz.

Kulcsszavak: kézilabda, aerob állóképesség, prepubertás kor, hormonális paraméterek

On-line marketing és tudományszervezés SportProfnet On-line Közösség

Dancs Henriett

Nyugat-magyarországi Egyetem,
Sporttudományi Intézet, Szombathely
E-mail: dancs@mnsk.nyme.hu

Anyag és módszerek

SportProfNet (SPN) Academic Community egy globális on-line közösség, amelynek célja, hogy aktuális információkat nyújtson a nemzetközi szakmai együttműködés, mobilitás és általában véve a tudományszervezése minden formájához a sporttudomány, a humánkineziológia területén egyetemi hallgatók, oktatók, kutatók számára világszerte. A projekt megvalósítását egy nemzetközi csapat kezdte fél évvel ezelőtt a Nyugat-magyarországi Egyetem Sporttudományi Intézet szakmai támogatásával.

Eredmények

A féléves projekttevékenység eredményét mutatja be az előadás, felvillantva a lehetőséget magyar oktatók, hallgatók, kutatók bekapcsolódására. Az on-line platformok működtetése mellett nemzetközi események, kurzusok szervezése és más mobilitást segítő szolgáltatás megvalósítására is megteremtődtek mára a feltételek.

Következtetések

A világháló kínálja lehetőségek kiaknázása jelentősen segíti a nemzetközi együttműködést és kommunikációt a tudományszervezés területén is. Ennek ellenére hiánypótló szerepet tölthet be e nemzetközi projekt, lehetőséget adva olyan szakemberek számára is tudományos kapcsolatok kialakítására és megvalósítására, akik máskülönben nem kerültek volna kapcsolatba egymással.

Kulcsszavak: on-line közösség/hálózatépítés, tudományszervezés, nemzetközi együttműködés





A hazai labdarúgó játékosok funkcionális sporttáplálkozása

Dobák Zita¹, Somogy Edit¹, Kovács Péter², Nyakas Csaba¹

¹ Sporttudományi Kutatóintézet,

Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

² General Personal Training Kft., Budapest

E-mail: dobakzita@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgó játékosok számára a maximális teljesítőképeség eléréséhez a megfelelő táplálkozásnak és folyadékpótlásnak kitüntetett szerepe van. A negatív energia-mérleg, alacsony szénhidrátbevitel pedig zavarhatja a sportteljesítményt, ezért szükséges dietetikus által összeállított egyéni mintaétrend alkalmazása. Célunk egy olyan sportdiétetikai programot kidolgozni, amely edzési ciklusoknak megfelelően, táplálkozási ismeretek fejlesztésével és sportág-specifikus étrenddel kívánja elérni a sportolók teljesítőképességének javulását.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 27 fő, 18 év feletti labdarúgó játékos vett részt. A sportolók háromnapos, edzési ciklusok szerinti étrendi naplóját NutriComp® szoftver segítségével rögzítettük, valamint testösszetétel (InBody 230® készülék) vizsgálatot végeztünk. Az adatelemzést SPSS programcsomag segítségével, 95%-os konfidencia-intervallumok összehasonlításával és kétmintás *t*-próbával végeztük.

Eredmények

A vizsgált labdarúgók átlagosan 26 évesek, 183 cm magasságúak, 77,8 kg testtömeggel rendelkeznek, akiknek a testzsír-százaléka átlagosan 11,1±0,04 (legalacsonyabb 5,5%, legnagyobb 20,7%). Az edzésnapon átlagosan bevitt energia 3000–3100 kcal/nap. A meccsnapon az átlagosan bevitt energia 3144–3244 kcal/nap (45%-a szénhidrát-, 35%-a zsír-, 19%-a fehérje- és 1%-a alkoholbevitel). A háromnapos étrendi napló alapján az átlagos energia-bevitel szignifikánsan eltérnek a javasolt 50 kcal/ttkg/nap értéktől, hasonlóképpen a fehérjebevitel és ajánlás között is eltérés mutatkozott. A sportteljesítmény szempontjából kiemelkedő jelentőségű vitamin- és ásványi anyagok bevitelének a felnőtt lakosság ajánlott értékét (RDA) sem érte el (pl. az átlagosan bevitt kalcium 741 mg/nap, vas 13,7 mg/nap, D-vitamin 3,5 µg/nap).

Következtetések

A labdarúgó játékosok táplálkozása edzésperiódusonként sem felelt meg a sporttáplálkozási ajánlásoknak. A mikrotápanyagok bevitelével kapcsolatos nagy eltérések felhívják a figyelmünket az egyéni és célzott étrendkiegészítés szükségességére, valamint a teljesítményrontó táplálkozás javítására, amihez további vizsgálatok válnak szükségessé, hogy nemcsak az egészséges szinttől való eltéréseket küszöböljük ki, hanem analizáljuk az eltérések életmódbeli okait is.

Kulcsszavak: labdarúgó, táplálkozás, testösszetétel, energia-mérleg

A kommunikáció, a bizalom, az önbizalom, az együttműködés fejlesztésének hatása a sporteredményre

Elbert Gábor

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: elberteam@gmail.com

Bevezetés

A Magyar Táncsport Szövetség kért fel, hogy az edzőtovábbképzésében vegyek részt, elsősorban a kommunikáció fejlesztésének céljából. Ezt követően kért fel az egyik egyesület,

hogy a kommunikáció mellett, a versenyzők önbizalmával, illetve a táncos párok tagjai közötti kapcsolat fejlesztésével (kommunikáció, bizalom, stb.) is kezdjünk el foglalkozni és próbáljuk meg az elvégzett munka eredményét mérni is.

Anyag és módszerek

A képzések módszertana rendkívül szerteágazó, de alapvetően egy magam által kidolgozott, speciális tréning metódust használok.

Az eredmények mérésére pedig a versenyeredmények objektív visszajelzése mellett a táncversenyeken az adott párokat korábban is rendszeresen látó szurkolók, edzők, pontozók véleményét kérdeztük kérdőívvel.

Eredmények

A pároknak szubjektív érzés szerint sokkal jobban megy a tánc, a versenyzés, boldogabbnak érzik magukat a parketten és jobban érzik magukat együtt edzésen, versenyen egyaránt. A versenyzőket figyelők szinte minden esetben komoly táncbéli fejlődést látnak a vizsgálatban részt vett pároknál, valamint sokkal szebbnek, boldogabbnak, hitelesebbnek látják őket.

A vizsgálatban részt vett párok versenyeredményei is javultak.

Következtetések

Foglalkozni kell a versenyzők lelkével, egymáshoz fűződő viszonyával, kommunikációjával, önbizalmával, egymáshoz fűződő bizalmával. A használt technikákat be lehet építeni az edzőmunkába is.

Kulcsszavak: bizalom, önbizalom, kommunikáció, együttműködés, figyelem

Sportoló fiúk alkatfüggő testi jellemzői

Farkas Anna, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: farkas@tf.hu

Bevezetés

A kosárlabda sporttal kapcsolatos megalapozott vagy téves elképzelések szerves részeként, a vékony, magas sportoló képe jelenik meg előttünk. Ugyanakkor tudnunk kell azt, hogy a testalkat a fiatal sportolók esetében – többes hatás eredményeként –, az életkorral, a növekedési folyamat során, és a kiválasztás különböző szintjein is változhat.

Jelen vizsgálatunkban 10-16 éves kosárlabdázó fiúk (N=397) néhány testi jellemzőjét elemeztük a testalkatot leíró nyúlánkság függvényében. A nyúlánkságot a Conrad (1963) által leírt növekedési típus egyik mutatójával, a metrikus indexszel (MIX) jellemeztük. A további paraméterek a naptári kor, a morfológiai korral becsült biológiai életkor, a testmagasság, a testtömeg, a csont-izomrendszeri fejlettséget jellemző plasztikus (PLX) index, a bőrredők. A testösszetételt a test relatív zsirtartalmát becsülő Parizková (1961) és Drinkwater és Ross (1980) módszerek alkalmazásával határoztuk meg. Alcsoportokat alkottunk a MIX értékek alapján és a fenti paraméterekkel való összefüggéseket a nyúlánkság és kevésbé nyúlánkság közötti különbségekkel jellemeztük ($p < 0,05$). A statisztikai elemzés során az Excel 2003 és a Statsoft Statistica 12 programokat alkalmaztuk.

Eredmények

Eredményeink alapján a csoportok naptári korának növekedésével a nyúlánkság is tendenciaszerűen növekedett, kivéve a legkevésbé nyúlánkság alcsoportokat, akik feltehetően alacsonyabb edzéséletkorral is rendelkeztek. A nagyon nyúlánkság csoportokban a morfológiai életkor kismértékben, de konzekvensen elmaradt a naptári kortól. A testzsirtartalom a nyúlánkság csoportokban következetesen alacsonyabb, míg a test izomaránya magasabb volt. A csont-izomrendszeri fej-





lettség az átlagos és kissé nyúlánkabb csoportban meghaladta a többi csoport értékét, de a nyúlánkabbaknál szintén egyértelmű növekedést mutatott.

Igen nehéz egy sokszorososan összetett, az életkorral is tendenciózus változást mutató paraméter értékei alapján egyértelműen meghatározni a megfigyelt különbségek okait. Mégis úgy gondoljuk, hogy az alcsoportokban mutatkozó különbségek egyrészt a naptári életkorból, másrészt azonban az edzéséletkorból fakadnak. Ez azt jelenti, hogy az alacsonyabb edzéséletkorral rendelkezők esetében, még a kiválasztás elsődleges hatásai, mint pl. az akcereaáltak előnyben részesítése miatt lesz magasabb értékű pl.: a testmagasság, a PLX, tekintet nélkül a nyúlánkságra, míg később, a többes kiválasztási szint után – hosszabb edzéséletkor –, a nyúlánkabb, de megfelelő testi fejlettséget is mutató fiúk maradnak meg a kosárlabdában.

Kulcsszavak: nyúlánkság, sportoló fiúk, alkati különbségek

Szakmai és szakpolitikai ajánlás alapján készült egy országos felmérés a magyar sportolók kettős karrierjének fejlesztéséhez

Farkas Judit, Bardocz-Bencsik Mariann, Heim Attila, Kozsla Tibor

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: farkasj@tf.hu

Bevezetés

Az elfogadott meghatározás szerint a kettős karrier a magas szintű versenysport és az oktatásban való részvétel kombinációja abból a célból, hogy a sportkarrier után az egykori sportolók képességeiknek és képzettségüknek megfelelő munkát találjanak a munkaerőpiacon. A kettős karrier kutatása európai szinten már jóval az első sportról szóló hivatalos uniós dokumentum, a Fehér könyv előtt, 2004-ben kezdődött.

A 36 ajánlásból álló a kettős karrierről szóló Uniós iránymutatásokat egy ún. Tanácsai Következtetésekből adták ki 2013 júniusában. Egy szakértői csoport által akkor feltárt, a kettős karrierre vonatkozóan európai állapotot is publikálták.

A hazai kutatást, helyzetelemzést és kérdőíves kutatást az is indokolta, hogy 2016. második felére az Európai Bizottság számára elkészül a jelentés, amely azt méri fel, hogy hogyan sikerült a tagállamoknak az uniós iránymutatásai alapján fejleszteni azon területeken, melyen a sport és oktatás stakeholderei működnek, továbbá hogy a munkavállalás elősegítésében is van-e kézen fogható támogatás az illetékes felek részéről.

Anyag és módszer

Teljes magyar kettős karrier állapotfelmérést és helyzetelemzést végeztünk kérdőíves, dokumentumelemzés és hazai jó gyakorlatok gyűjtésének módszerével egy TÁMOP projekt keretében. Négy kérdőív készült a témakör célcsoportjai számára: sportolók, sportszervezetek, a munkaadók és a felsőoktatási intézmények részére. A kérdőívek 2010-ben egy 9 tagállami sportszervezet és egyetemek konzorciumának uniós projektjének keretében készültek, amikor magyar adatfelvétel is történt, majd azt 2013-ban megismételtük (n=181, 88, 8 és 7).

Eredmények

A magyar sport és oktatási ágazati szereplők részére készültek iránymutatások, szakpolitikai ajánlások. A rengeteg kérdőíves eredmény közül kiemelendő, hogy a válaszadók többsége (58,5%) a sport világán kívül szeretne alkalmazásba állni, 23,5% pedig a sportban szeretne maradni. Saját vállalkozást 11,8% szeretne indítani, ami mutatja, hogy igény van minden felsőoktatási intézmény kettős karriert támogató megoldására. Ugyanakkor azzal az állítással, hogy „Az iskolám/egyetemem segít/segített, hogy össze tudjam hangolni a sportolást a tanulással” a válaszadók közül 33,3% inkább

nem, 28,6% egyáltalán nem, 23,8% egyetértett, míg 14,3% teljes mértékben egyetértett az állítással.

Következtetés

Azzal tehát, hogy elkészült a 4 célcsoport részére fejlesztett kérdőíves felmérés és annak alapján, valamint az uniós szakmai iránymutatások alapján kutatócsoportunk elkészítette a szakmai és szakpolitikai ajánlásokat a magyar sportolók kettős karrierjének fejlesztéséhez, egy fontos lépést tettünk és jelentősen segítettük az állami és nem-állami sportirányítást és az érdekelt sportszervezeteket, felsőoktatási intézményeket, valamint a potenciális munkaadó szervezeteket, hogy célzott fejlesztések történjenek a közeljövőben.

Bár kötelezettségsegési eljárás alá nem vonhatók a tagállamok az uniós iránymutatások be nem tartása miatt, mégis egyértelmű, hogy az eddigi nagyszerű kettős karrier fejlesztési programok mellett az iránymutatásokban megfogalmazott minden más területen és ponton érdemes és szükségszerű a további fejlesztés éppen az aktív vagy a már visszavonult versenysportolóink érdekében.

Kulcsszavak: magyar és uniós szakpolitikai, kettős karrier, TÁMOP projekt

A Fair Play társadalmi megítélése Magyarországon

Farkas Péter, Gál Andrea

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: farkaspeter@tf.hu

Bevezetés

A Nemzetközi Fair Play Bizottság felkérésére, a Bellresearch piackutató cég közreműködésével országos reprezentatív felmérést végeztünk a Fair Play magyarországi megítéléséről 2012-ben, majd ezt megismételve 2014-ben. Ebben a kutatásban a Fair Play szerepét, jelentőségét, érvényesülését vizsgáltuk a sportban és a társadalomban.

Anyag és módszerek

Kutatásunk adatfelvételére két időpontban, 2012-ben és 2014-ben került sor. A kutatás célja a magyar lakosság Fair Play eszméiséggel kapcsolatos ismereteinek, véleményének feltérképezése – illetve összevetése a 2012-es adatfelvétel eredményeivel – volt.

- Célcsoport: 18 éven felüli magyarországi lakosság.
- Adatfelvételi technika: számítógéppel támogatott telefonos adatfelvétel [CATI].
- Interjúk hossza: ~10-15 perc
- Interjúk száma: 1000 és 500 db
- Súlyozás: a mintának az adatfelvétel jellegzetességeiből adódó esetleges torzításait matematikai-statisztikai eljárással, úgynevezett súlyozással korrigáltuk [régio, településtípus, életkor, nem szerint], így az eredmények reprezentatívnek tekinthetők az alapsokaságra vonatkozóan.

Eredmények

A válaszadók döntően a sportra asszociálnak a Fair Play kifejezést hallva, ugyanakkor a megkérdezettek megítélése szerint, a Fair Play elsősorban nem sport fogalom. A válaszadók többsége egyetért az állítással, hogy a Fair Play szerint kellene élni az életet. A legtöbben azt gondolják, hogy a mai sportra nagyon jellemző a mindenáron győzni akarás szellemisége, illetve, hogy a Fair Play-t nehezíti az, hogy a sport egyre inkább összekapcsolódik az üzlettel.

A negatív, kirívóan sportszerűtlen cselekedetek erős nyomot hagynak még azokban is, akik egyébként nem érdeklődnek egy adott sportesemény iránt. A magyar felnőtt lakosság többsége, amely módszertanunk szerint majd' 5,3 millió embert jelent, hallott Gyurta Dániel Fair Play cselekedetéről. A válaszadók többsége úgy gondolja, hogy a sportolókra jellemző a győzelemre bármi áron való törekvés, míg közel har-





maduk gondolja azt, hogy a sportolók igyekeznek elkerülni a tisztességtelen előnyhöz jutást.

A válaszadók szerint az emberek elsősorban a sportsikerekre figyelnek fel leginkább, és a magyarok is erre a legbüszkébbek. Ha a személyes sikerekről kell nyilatkozniuk az embereknek, akkor a sportsikerek előtt a tudományos sikereket emelik ki legmagasabb arányban.

Következtetés

A válaszadók túlnyomó többsége, és a kutatók szerint is, fontos lenne, hogy a Fair Play eszmeiség megjelenjen az oktatásban. 2012-ben elsősorban a testnevelés, illetve az osztályfőnöki órát tartották a válaszadók erre alkalmasnak; 2014-re az előbbieket mellett megnőtt az etika órát javaslok aránya.

Kulcsszavak: Fair Play, sportszerűség, sportsikerek

Magas illetve csökkentett kalória-tartalmú táplálék és az önkéntes fizikai tréning kölcsönhatása a kognitív teljesítményre patkányban

Felszeghy Klára¹, Pósa Anikó², Varga Csaba², Nyakas Csaba¹

¹ Testnevelési Egyetem Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest

² Szegedi Tudományegyetem, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

E-mail: kfelsz@tf.hu

Bevezetés

A tápanyagok és a rendszeres mozgás megfelelő kölcsönhatása az egészséges élet és a vitalitás fontos élettani támaszát képezi. Tudományosan megalapozott megfigyelés, hogy a kalóriadús táplálék és az inaktív életmód károsan befolyásolja a szervezet működését, és rontja a szellemi teljesítményt. Jelen munkánkban a rendszeres és önkéntes fizikai tréning és a táplálék kalória tartalmának hatását vizsgáltuk patkányok kognitív teljesítményére.

Anyag és módszerek

Felnőtt hím, Wistar patkányokat inaktív és tréning csoportokra osztottunk. A tréning csoport állatai a ketreche helyezett mókuskeréken önkéntes, de mérhető mennyiségű fizikai aktivitást végeztek. Mindkét csoport további 3 táplálék alcsoportot képzett: kontroll (K, standard patkánytáp), kalória-csökkentett (CR, 25%-os táplálékcsoökkentés) és kalória-gazdag (HF, 60% standard táp és 40% telített zsírsav) tápot fogyasztó. Az állatok térbeli tanulását 12 hetes kezelést követően Morris maze vizslabirintusban teszteltük.

Eredmények

Eredményeink szignifikáns kölcsönhatást mutattak a táplálék kalóriatartalma és az önkéntes tréning tanulásra gyakorolt hatása között. A fizikai aktivitás javulást eredményezett a munka memóriában (rövid távú memória), de gyengítette a referencia memóriát (hosszú távú memória) a standard tápot fogyasztó kontroll állatok között. A kalóriacsökkentés a rendszeres fizikai tréninget végző állatok esetében rontotta a térbeli memória funkciót, míg kalória-gazdag diétát követően, valamint inaktív patkányokon javult a munka memória, változatlan referencia memória mellett.

Következtetés

A magas kalóriájú táplálékbevitel jelentős romlást eredményez a memória funkcióban inaktív patkányokon, és csak mérsékelt romlást önkéntes fizikai tréninget végzőkben. A kalóriacsökkentés inaktív állatokon növeli a memória kapacitást, de romlást eredményez egyidejű fizikai tréning esetében. A kognitív teljesítmény vizsgálatakor figyelembe kell venni, hogy ez a funkció érzékeny a táplálék kalóriatartalma és a fizikai tréning közötti finom kölcsönhatásokra.

Kulcsszavak: kalória megvonás, magas zsirtartalmú táp, önkéntes fizikai tréning, térbeli tanulás, kognitív teljesítmény

Az általános iskolai testnevelés megújult célrendszerének vizsgálata a diákok és a szülők körében

Fintor Gábor, Borbély Szilvia

Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola, Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori program, Debrecen
E-mail: fintor.gabor@gmail.com, urbinneszilvi@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres sportolás fontos, számtalan jótékony fizikai és élettani hatása van (Pikó és Keresztes, 2007; Héjjas, 2006; Baker, Little és Brownell, 2003). Probléma, hogy a nemzetközi ajánlások ellenére (Strong és mtsai, 2005) a magyar fiatalok fizikai aktivitása egészségük szempontjából nem kielégítő (Barabás és Nagy, 2012).

A testmozgás megszerettetését az iskolában kell elkezdni, hiszen a testnevelésnek döntő hatása van a későbbi felnőttkori fizikai aktivitás minőségére (Bognár és mtsai, 2005; Barnett és mtsai, 2008; Minarro, 2009).

A testnevelésóra kedveltségét már többen kimutatták (Hammar, 2008; Neulinger, 2009), ugyanakkor arra is rávilágítottak, hogy ez a kedveltség az életkor előrehaladtával, csökken, mint a sportolási gyakoriság csökken (Perényi, 2014). A mindennapos testnevelés bevezetésével a célok sikeres megvalósítása esetén a tanulók egészségi állapota kedvezően változhat (Mikulán, 2013).

Anyag és módszerek

Arra kerestük a választ, hogy

1. A szülők mennyire tartják szükségesnek a mindennapos testnevelés bevezetését és a tantárgy kedveltségét.
2. A diákok körében a napi szintű testnevelésórával összefüggő pozitív és negatív attitűdök milyen értékkel jelennek meg.

A diákok (n=285) esetében az adatgyűjtés négy különböző fenntartójú (állami, egyházi, minisztériumi, egyéb) iskolában történt Nyíregyházán, 2014 májusában, kérdőív segítségével. A mintában a négy általános iskola felső tagozatának egy-egy évfolyama vett részt. A szülők (n=1007) esetében a kérdőíves adatfelvétel a TÁRKI Társadalomkutatási Intézet Zrt. 2014. januári országos Omnibusz kutatás keretei között zajlott. Az értékelés során faktoranalízist is alkalmaztunk a kereszt-tábla és gyakorisági vizsgálatok mellett.

Eredmények

A szülők 70%-a értett egyet a mindennapos testnevelés bevezetésével, és 73,5%-a tartja fontosnak a tantárgy kedveltségét. Szignifikáns különbséget a lakóhely és a gyermekkori sportolási gyakoriság esetében találtunk.

A tanulók a mindennapos testnevelés bevezetéséhez kapcsolható pozitív állításokkal szignifikánsan többen értenek egyet, mint a negatívakkal.

Következtetés

A tanulók állítása szerint a mindennapos testnevelésnek nem sikerült motiválnia azokat, akik korábban nem vagy csak keveset sportoltak. Azonban a fiatalkori sportolási szokások meghatározzák a sporthoz való felnőttkori viszonyulást, amely közvetett hatást mutat a gyermekek sportolási szokásaira. Jelen esetben ez megmutatkozik a mindennapos testneveléshez, a tantárgyhoz való viszonyulásban.

Kulcsszavak: általános iskolások, mindennapos testnevelés



Testmozgással a depresszió ellen

Fonai Alexandra, Ács Pongrác, Makai Alexandra,
Járomi Melinda

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: fonai.alexandra@gmail.com

Bevezetés

A fizikai aktivitás és a csoportos mozgásprogramok, a klinikai sport és sportterápia, valamint a kommunikatív és zenés mozgásprogramok pozitívan befolyásolják az emberek mentális és hangulati állapotát. Fizikai aktivitás hatására a depresszió kialakulásának kockázata csökken, a depresszió mértéke javul. A testmozgás tehát akár terápiás, akár preventív jelleggel hatékony.

A vizsgálat célja, hipotézisek

A vizsgálatom célja az volt, hogy normatív mintán felmérjük különböző korosztályú és nemű emberek depressziójának mértékét annak összefüggésében, hogy az adott egyének fizikailag mennyire aktívak, és a fizikai aktivitás milyen mértékű összefüggést mutat a depresszió mértékével, valamint vizsgáltuk a betegség specifikus tudásukat a fizikai aktivitás és a depresszió tárgyában.

Anyag és módszerek

A kitöltők három kérdőívet kaptak, amellyel a depresszió mértékét, a fizikai aktivitást és sport és depresszió betegség specifikus tudást mértük fel. A betegség specifikus tudást 30 kérdéses saját szerkesztésű kérdőívvel, a depresszió mértékét 21 pontos BECK-depresszió kérdőívvel (BDI II), a fizikai aktivitást IPAQ nemzetközi fizikai aktivitás kérdőívvel mértük fel.

Eredmények

Várható eredmények. A fizikailag aktív egyéneknél a BDI II-skála szerinti depresszió-pontszám alacsonyabb, a mozgásszegény életmód a depresszió kialakulásának kockázatát növeli. A jól megválasztott sportterápia (akár preventív akár terápiás jelleggel) pozitív változásokat okoz az emberek mentális és fizikai állapotában, valamint elérheti, sőt meg is haladhatja az egyéb módszerek hatékonyságát.

Következtetés

A testzés a depresszió kiegészítő terápiájaként, és a kórkép megelőzésére is használható preventív jelleggel.

Kulcsszavak: depresszió, sport, fizikai aktivitás, sportterápia, mozgásszegény életmód

Az UKK2km-es gyaloglóteszt alkalmazhatóságának felülvizsgálata 21 év alatti sportoló nők esetében

Fügedi Balázs, Károly Dalma, Horváth Cintia

Nyugat-magyarországi Egyetem
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely
E-mail: fugedi@mnsk.nyme.hu

Bevezetés

A tamperei Finnországban létrehozott UKK Intézet kutatói 1993-ban alkották meg 2 km-es gyaloglótesztjüket (UKK2km), amely a 21 és 65 év közötti nők és férfiak fittségi állapotának és maximális oxigénfelvétel képességének meghatározására alkalmas. A pályateszt érvényességének felülvizsgálatával kevesen foglalkoztak korábban. Célunk, hogy az UKK2km motoros teszt során kapott adatok, valamint orvosdiagnosztikai műszerek segítségével elvégzett elemzés és számítás során igazoljuk, hogy 21 év alatti, sportoló nők esetében is alkal-

mazható, a teljesítmény és fittségi állapot adekvát értékelésére alkalmas eljárást sikerült kidolgoznunk.

Anyag és módszerek

A felmérésünk érdekében vizsgálati mintánkat 90 fő alkotta, kizárólag nők. A mintaválasztás sportág és érettségi szint alapján, szakértői mintavétellel történt. A leányokat sportágak és a Tanner-féle érési skála (3-5) alapján osztottuk csoportokba. Ezek szerint 3x3 csoportot képeztünk, csoportonként 30 fővel, érettségi szint alapján 10-10-10 résztvevővel. Az UKK Intézet kutatói által alkotott képletek segítségével, valamint orvosdiagnosztikai műszerek segítségével végeztünk elemzést. Logikai összefüggések figyelembevételével és matematikai számítások alkalmazása során érvényesíthető az a módszer, mellyel nagy pontossággal becsülhetjük a 21. életévüket még be nem töltött sportoló nők VO_{2max} értékét, illetve amellyel a jelzett célcsoport esetében a fittségi állapot is pontosabban becsülhető. Hipotéziseinket az orvosdiagnosztikai műszerekkel elvégzett vizsgálatok során igazoltuk. Az adatok kiértékelése során alapstatisztikai mutatókat vizsgáltunk (gyakoriság, átlag, szórás), valamint az átlagok közötti összefüggést korrelációs függvényvel vizsgáltuk. Az elemzéshez az SPSS for windows 22.0 statisztikai szoftvert használtuk.

Eredmények

Miller és mtsai (1993) képletét felhasználva - $MHR = 217 - (0,85 \times A)$, ahol A= életkor évben számítva -, valamint Swain és mtsai (1994) egyenletét alkalmazva - $\%MHR = 0,64 \times \% VO_{2max} + 37$, mellyel a maximális pulzus (MHR) és a maximális O_2 ventiláció (VO_{2max}) közötti arány vezethető le - sikerült megbecsülnünk a terhelés során nyújtott teljesítményértékeket.

Ezen képletek alapján számítható a maximális pulzus %-os aránya a pályateszt végén, illetve becsülhető a VO_{2max} %-os értéke a teljesítmény függvényében. Az orvosdiagnosztikai vizsgálatok adatai alapján elvégzett statisztikai számítások közepesen erős ($r=0.618$) korrelációt eredményeztek a becsült, illetve a mért adatok között.

Következtetés

A kapott eredmények tükrében úgy véljük, hogy a laboratóriumi körülmények között is elvégzett vizsgálatok adatai alátámasztják feltevésünket. A korreláció értéke alapján, a logikai összefüggés és matematikai számítás alkalmazásával elmeletünk igazolást nyert, melynek következtében a módszerünk alkalmazásával lehetőség nyílik a laboratóriumi terheléses vizsgálatokat megelőző teljesítménydiagnosztikai becslésre sportoló nők esetében az aerob állóképesség és a fittségi állapot tekintetében.

Kulcsszavak: UKK2km, VO_{2max} , sport, nők

A szabadidősportban való részvétel nemi meghatározottsága

Gál Andrea

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gala@tf.hu

Bevezetés

Az előadás a 2014-ben, "A fizikai aktivitás és a sport magyarországi dimenzióinak feltárása" című TÁMOP-projekt keretében végzett kutatás eredményei alapján tárgyalja a férfiak és nők szabadidősportolási szokásainak jellegzetességeit. A kvantitatív adatokon túl olyan kvalitatív jellemzők kerülnek bemutatásra, mint a fizikai aktivitás főbb formái, helyszíne, motivációs háttere, de a sporttól való távolmaradás okait is részletezzük. Ezek megismerése azért fontos, mert a szabadidős sporttevékenységek hátterében húzódó, gender-vonatkozású eltérések feltárása támpontot jelenthet a férfiak és nők rekreációs programjainak hatékonyabb szervezéséhez.

**Anyag és módszerek**

A nemek sportban való részvételének jellegzetességeit öt survey-vizsgálat (18 éves felüli lakosság, n= 1000; 15-29 évesek offline adatfelvétele, n=3000; 15-29 évesek online adatfelvétele, n=5286; hátrányos helyzetűek, n=500; fogyatékkal élők, n=500) eredményeinek összegzése alapján mutatjuk be.

Eredmények

Eredményeink szerint a nők és a férfiak szabadidősportban való részvétele nemcsak mennyiségileg mutat különbségeket, de a nemek sport iránti érdeklődésében, az ahhoz való kötődésben, a sportolás motivációiban, a testmozgás formáiban és szintereiben is eltérések mutatkoznak. A nőket kevésbé érdeklik a hagyományos sportágak és a sport olyan lényegi elemei, mint a versengés, a győzelem megélése. A szabadidősportban kisebb arányban vesznek részt, mint férfitaik, és a motivációk elsősorban az egészségvédelemhez, az alakformáláshoz, illetve a testsúly kontrollálásához kötődnek. A férfiak nagyobb arányban vannak jelen olyan formális sportolási szintereken, mint a sportpálya, vagy az edzőterem, és többen is üznek klasszikus sportágakat, szemben a nőkkel, akik közül sokan a zenés-táncos mozgásformákat kedvelik. A kéreklőzések mindkét nem körében gyakori testedzési forma, funkciója azonban bizonyos esetekben nem elsősorban a szabadidő-sportolás, hanem a közlekedés. Különösen igaz ez a hátrányos helyzetűekre nézve.

Következtetés

A magyar lakosság szabadidősportban való részvételének empirikus vizsgálata akkor nyújthat igazán hasznos segítséget a sportpolitika számára, ha a különböző társadalmi csoportok testedzési szokásairól egyre árnyaltabb képet tud adni. A nők és férfiak esetében az egyenlő részvétel elérése a sport iránti attitűdök különbözősége miatt kevésbé tűnik reális célnak, mindkét nem esetében elsősorban a részvételi arányok növelése a fontos.

Kulcsszavak: szabadidősport, gender, hátrányos helyzet, fogyatékkal élők

Szülői vélemények a sportágválasztásról a TAO-s sportágakban

Géczi Gábor¹, Bognár József², Csáki István¹, Velencei Attila²

¹ Testnevelési Egyetem, Budapest

² Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Központ, Budapest

E-mail: gabor@tf.hu

Bevezetés

A magyarországi sporttámogatási rendszerben a Látvány-csapatsportágak 2011 óta részesülnek a TAO támogatás kedvezményében, amely a versenyzői létszámok nagymértékű emelkedéséhez (összesen 141,1%) vezetett. A sportágválasztásra hatást gyakorló tényezők megértése és ennek megfelelő tevékenységek kialakítása kiemelt jelentőségűvé vált ezekben a sportágakban is. A folyamatban jelentősnek mondható az edzők, a testnevelők, a kortársak és a szülők befolyásoló hatása. Jelen előadásunkban a sportágválasztás mozgatórugóit a szülői tapasztalatok szempontjából vizsgáltuk.

Anyag és módszerek

A látvány-csapatsportágak U14 alatti korosztályának szülei-re fókuszáltunk, melyben a különböző korosztályok és sportágak egyenlő szerepet kaptak. Az adatgyűjtés során 457 értékelhető kitöltött zárt kérdésekből álló kérdőívet gyűjtöttünk össze. A téma megismerésére on-line web alapú kérdőívet alkalmaztunk, melyre a válaszadás egyértelmű és gyors volt. Az adatokat SPSS 19.0 szoftverrel elemeztük.

Eredmények

A sportágválasztást a szülői vélemények alapján összesítettük az előadáshoz. Az eredmények alapján elmondható, hogy a sportágválasztást elsősorban közösen a gyermekkel (41,9%) vagy a gyermek önállóan (37,3%) dönti el. A döntést nem befolyásolta érdemben a más sportágak hiánya a településen (96,2%), mint ahogy a sportolási lehetőség közelsége sem befolyásolta döntően a sportágválasztást (73,5%). A gazdasági lehetőségek szintén nem játszottak döntő szerepet a sportágválasztásnál, a válaszadók 85,8%-ának volt mindegy a sportág költségvonzata. A Khi²-próbát elvégezve az egészségügyi szempontú sportágválasztásnál tudtunk kimutatni szignifikáns különbséget a vízilabda esetében (p<0.01).

Következtetés

A sportágválasztást befolyásoló tényezők ismerete nagyon fontos a hazai sportágak számára, hiszen az új típusú sporttámogatások egyik nem titkolt célja a fiatalok minél nagyobb számban történő bevonása a sportágakba. A Látvány-csapatsportok mellett a 16 Kiemelt és a szintén 16 Felzárkóztató sportág célcsoportja megegyezik, mindegyikük elsősorban a hazai gyermekeket szeretné versenyzői között tudni. Összességében elmondható, hogy a sportágak kipróbálása, megismerése volt egyértelműen a döntő tényező a sportágválasztásnál a szülői válaszok alapján.

Kulcsszavak: sportágválasztás, látvány-csapat sportok, befolyásoló tényezők

Szervezetek a sportban

Gósi Zsuzsanna, Gécz Gábor, Kassay Lili

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gosi@tf.hu

Bevezetés

A sport területén rendszeresen problémaként merül fel, hogy kevés mérhető adat áll a rendelkezésre. A szektor számára azonban elengedhetetlen, hogy meg tudja határozni a területén működő szervezetek sokaságát, azok tevékenységét, valamint az általa foglalkoztatott szakemberek számát és sportszolgáltatást igénybevevők körét. A mérhető gazdasági adatok képesek visszatükrözni azt a feltételezést, hogy a sportra fordított kiadások összességében növelik a gazdaság teljesítőképességét.

Anyag és módszerek

A témakört a dokumentum elemzés módszerével tártuk fel. A kutatás elsődleges célja az volt, hogy az elmúlt években hogyan változtak a sportszektor statisztikai jellemzői. A magyar sportfinanszírozás jelentős átalakuláson ment át. A TAO rendszer, valamint a kiemelt sportágak támogatási rendszere jelentős pluszforrást teremtett a sportszektor számára. A kutatásban azt vizsgáltuk, hogy ez a befektetés mutat-e már növekedési tendenciákat.

Eredmények

A sportszektorban működő nonprofit szervezetek jellemzően két formában jelennek meg: alapítványi és sportegyesületi. A szervezetek száma 2005-höz képest emelkedett. A sporttal kapcsolatos alapítványok száma 2005-ben 1025, 2009-ben 1029, míg 2013-ban 927. Az egyéb társas nonprofit szervezetek száma 2005-ben 6024, 2009-ben 6831 míg 2013-ban 6795. Az összes nonprofit szervezetten belüli arány még 2009-ben 11,9% volt, ez a szám 2013-ra 12%-ra emelkedett. Az egy nonprofit szervezetre jutó átlagos bevétel 16.847 ezer Ft volt, azonban a sportszervezetek esetében ez a szám csak 5.585 ezer Ft volt. A nonprofit szervezetre jutó árbevétel 2013-ra 19.237 ezer forintra emelkedett, míg a sport esetében a 2013-as összeg 9.920 ezer forint. Megállapítható, hogy míg az átlagos nonprofit szervezetre jutó bevétel 14%-kal emelkedett, addig a sportszervezetekre jutó bevétel 77%-kal emelkedett.



A gazdasági társaság formában működő sportszervezetek száma is növekedett az elmúlt időszakban a 2011-es 19.750 vállalkozásról, 21.430-ra emelkedett. A sportvállalkozásban foglalkoztatottak létszáma is hasonló tendenciát mutat: a 2009-es 4299 főről, 2012-re 5145 főre nőtt.

Következtetés

Az adatok alapján megállapítható, hogy a sportszektorra fordított ráfordítás növekedés pozitív hatásai megjelennek a sport szektor eredményeiben. Az elmúlt években növekedést mutat a sportszervezetek száma, az egy szervezetre jutó bevétel összege, valamint a foglalkoztatottak száma is.

Kulcsszavak: sportszektor, nonprofit szervezetek, gazdasági adatok

Alternatíva kijelölő, döntés előkészítő sportjövő tervezés a sportterületi, sportági stratégiák összefüggésrendszerében – XXI. századi sportjövő tervezés

Györfi János

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gyorfi.janos@tf.hu

Bevezetés

A XXI. századi egyetemi jövőtervezésének körében átgondolandó a sport „stratégiai ágazattá” emelkedése után, a kiemelt és felzárkóztatott sportágak jövőterveinek összehangolása az egyetemi sportszakember képzés és továbbképzés jövőterveivel, természetesen a foglalkoztatáspolitikai vonatkozások figyelembe vételével.

Anyag és módszerek

Sportterületi (versenysport, egyetemi sport, diáksport, szabadidősport, fogyatékkal élők sportja) sportági (olimpiai és nem olimpiai sportágak) stratégiák összehasonlító elemzése.

Eredmények

A sportági stratégiák külső kapcsolódásokkal, szinergikus, kooperációs lehetőségekkel csak kis mértékben foglalkoznak. A stratégiák áttekintése után lehetőségessé vált a tartalmi metszéspontokon közös oktatási, képzési, továbbképzési irányok, feladatok, új módszerekkel történő megvalósítási lehetőségek definiálása.

Következtetés

A partikuláris érdekeken túlmutató kooperációkkal, kapcsolatfejlesztéssel, konszenzuson alapuló munkamegosztással, a kooperáció motivációs hátterének kialakításával a sportpolitikának, sportközigazgatásnak, irányító központi sport civil-szervezeteknek foglalkoznia kell. A sportszakember képzés, illetve továbbképzés, az oktatás és nevelés legfelső szintjeinek jövőtervezési mechanizmusai rendkívül fontosak. A sportjövő tudatos alakításáról szóló jövőkép alternatíváit a sportszakember csoportoknak ki kell dolgoznia, ilyen a jövő sportegyetem ideája is.

A globális nemzetközi szintereken, nemzetközi megaverse nyeken érvényesülő komplex szemléletnek pl. fenntarthatóság követelményrendszerének elvárása, érvényesülése a nemzeti sportstratégia további alakításában, tervezésében, így az egyetemi stratégiákban, a jövőtervek területén is érvényesülnie kell, a tervezési folyamatok horizontális és vertikális szintjein egyaránt.

Kulcsszavak: szinergia, sportterületi stratégiák, sportági stratégiák, egyetemi stratégiák

Projekt a testnevelésben – előnyök és nehézségek

H. Ekler Judit

Nyugat-Magyarországi Egyetem

Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: hekler@mnsk.nyne.hu

Bevezetés

A projekt, egy egyre jobban terjedő tanulási módszer, számos előnyt kínál. Optimálisan működve igényt ébreszt a tanulóknál az ismeretszerzésre, és a személyes érdekelttség aktivizálja, motiválja is őket. Módszertani kutatásunkban kísérletet tettünk a projekt alapú tanulás alkalmazására a testnevelésben. A kitűzött oktatási cél megvalósítása során nagyban támaszkodtunk a tanulói ötletre, a tanulók öntevékenységére és kreativitására is. Ez a folyamat nemcsak a tanulóknak, hanem a kísérletet vezető tanároknak is újszerű, szokatlan feladatot jelentett, talán nagyobbat is, mint a diákjaiknak.

Anyag és módszerek

2010 és 2014 között 106 tanár, 106 osztály bevonásával dolgozott fel egy-egy tananyagot projekt rendszerben. A projektek időtartama 4-6 hét. Szakaszai: 1, bevezető szakasz: ötletelés, idő- és feladatterv, ellenőrzési feladatok; 2, projekt szakasz: a projektprogramok megvalósítása; 3, befejező szakasz: projektproduktum, ellenőrzés. A projektmunka eredményességét a tananyagban való előrehaladás mérésével (motoros és/vagy feladattesztek), a projekt, mint tanulás-szervezési módszer bevezetését a projektvezető tanárok kikérdezésével mértük fel.

Eredmények

A tananyag-feldolgozás eredményességét, a tananyag szerint adekvát tesztek igazolták. A mért, megállapított vagy megfigyelt paraméterekben a tanulók jobb eredményeket értek el a projekt végén, mint a projekt kezdetekor. A tanárok érdekesnek (98%), hasznosnak (77%) értékelték a projektmunkát. 81%-uk alkalmazná a jövőben is. A projekt erősségeként jelölték meg a tanulók szempontjából a projekt aktivizáló hatását, és a differenciálás sokrétű lehetőségeit. Iskolai szintű erősség a tantárgymarketing. Gyengességként szervezési és projekt-technikai kérdések merültek fel: a passzív szakaszok kezelése, az ellenőrzés adekvát tesztjeinek kiválasztása, az értékelés és az együttgondolkodó tanári szerepkör problémái.

Következtetés

A testnevelési projekt egyértelműen alkalmas tananyag-feldolgozási eszköz. A projekt során a tanulói aktivitás megnőtt a mozgásos és az egyéb tevékenységek terén is. Mivel más tantárgyi és tevékenységterületek is megjelentek a testnevelés óra vonzáskörében, olyan gyermekek váltak aktívvá, akikre ez eddig nem volt jellemző. A feladatmegosztások révén magától adódott a differenciálás, így a projekt sokoldalú tevékenységei a sikerélmény lehetőségét is sokaknak, talán a megszokottnál több tanulónak biztosították. A tanulói önállóság, a kooperatív megoldások és külső kapcsolatok (iskolán kívüli személyekkel, szervezetekkel) kiépítése is jellemezte a folyamatot. A diákok könnyen beleilleszkedtek a projekt kínálta helyzetbe, a kollégák viszont nehéznek élték meg a projekt módszer által megkívánt segítő, támogató szerepkört.

Kulcsszavak: oktatási módszer, differenciált tanulás-szervezés, motiváció

Az ugrósportok fizikai jellemzői

Hágen András

Újvárosi Általános Iskola, Baja

E-mail: hagen13@freemail.hu

Bevezetés

A mindennapi életünket körül veszik a fizikai törvények.



Nincs ez másként a sportban sem, különös tekintettel az ugrósporteseményekre, mint a magasugrás, a rúdugrás és a távolugrás. Ezek az eseményeken a sportoló által elért sebességet, az ugrás magasságát és hosszát, valamint a mozgáshoz elengedhetetlen mozgási és helyzeti erőt a középiskolában tanult összefüggések szerint kiszámolhatjuk.

Anyag és módszer

Az interneten (YouTube) vagy a TV-ben számos magasugró, rúdugró és távolugró teljesítmény látható. Az általános iskolában tanult képlet segítségével megbecsültem az ugró sebességét, így kiszámoltam – a gravitációs állandó felhasználásával – az ugró tömegközéppontját, valamint felhasználtam a középiskolai függvény táblázatból jól ismert erő képleteket a mechanikus energia kiszámolásához. Az ugrási eredmény ismeretében pontosabb képet kaphatunk a versenyző sebességét illetően.

Eredmények

Annak érdekében, hogy a fizikai képletek alkalmazhatósága bizonyítást nyerjen, gyakorlati alkalmazásait is bemutatom az összefüggéseknek, elsőként magyar sportolók esetében, majd nemzetközi világsúcsok esetében.

Elsőként Fayojmi Dávid 2010-es 208 cm (2,08 m) magasugrását mutatom be. A (7) képletbe behelyettesítve – ahol $h_{\max} = 2,08$ m, $g = 9,81$ m/s², és $\alpha = 90^\circ$ – azt kapjuk, hogy Fayojmi $v_0 = 5,42$ m/s sebességre volt képes.

A lécugrást Szabó Dezső 2010-es 520 cm (5,2 m) eredményét vizsgálom meg. Az ismert értékeket beillesztjük a képletbe. Így a $h_{\max} = 5,2$ m, a $g = 9,81$ m/s², és az $\alpha = 90^\circ$ volt. A végeredmény az lett, hogy Szabó Dezső $v_0 = 8,62$ m/s sebességgel futott.

A távolugrásban Ecseki Dániel 2010-es 765 cm (7,65 m) ugrásának figyelem meg a fizikai jellemzőit. Ha az értéket behelyettesítjük a megfelelő képletbe, azt kapjuk, hogy $v_0 = 5,45$ m/s volt. A sebesség ismeretében ki tudjuk számolni Ecseki tömegközéppontját is egy másik képlet felhasználásával. Az eredmény $h_T = 1,51$ m volt. Ecseki Dániel súlya 90 kg, így a sebesség ismeretében ki tudjuk számolni a két erőt is. További képletek segítségével a kinetikus energia $E_{\text{kin}} = 1336$ J, míg a potenciális energia $E_p = 1333$ J lett.

A nemzetközi porondon Javier Sotomayor 1993-ban elért 2,45 m-es magasugrás rekordját vizsgáltam meg. A képletbe behelyettesítve azt kapjuk, hogy $v = 7,00$ m/s volt, ebből következtetve megállapíthatjuk, hogy nagy sebességre sikerült felgyorsítani a nekifutóban.

A rúdugrásban Szergej Nazarovics Bubka 6,15 m magas magasugrását vizsgáltam meg. Ebben az esetben is hasonló módon okoskodjunk, mint Sotomayornál, vagyis a képletbe behelyettesítve azt kapjuk, hogy Bubka ($v_{\max} =$) 1,5 m/s sebességgel repülte át a rudat.

A távolugrásban Mike Powel 1991-es 8,95 m hosszúságú világsúcsát figyeltem meg. Ebben az esetben is használhatjuk az adott képletet, csak a h_T az x_T váltja fel. Így azt kaptuk, hogy $v_{\max} = 1,36$ m/s sebességgel „repült be” a célba.

Következtetés

Ezen túlmenően bemutatom még az emberi teljesítőképesség felső határát is az ugrósportokban. Ezekből a vizsgálatokból is látható, hogy a tanult fizikai ismeretek alkalmazása sikeres lehet a sporttudományban is, kiváltképpen az ugrósportok fizikájában.

Kulcsszavak: magasugrás, rúdugrás, távolugrás, tömegközéppont, sportfizika

A fizikai aktivitás és testedzés jelentősége az elhízás megelőzésében és kezelésében

Halmy Eszter

Magyar Elhízástudományi Társaság, Budapest

E-mail: eszter@halmy.hu

Az elhízás epidémiája világszerte nő. Hazai – évente mintegy 20.000 főre kiterjedő – ötéves vizsgálatban az elhízás és túlsúlyos állapot együttes előfordulása ($BMI \geq 25$ kg/m²) évi 1,1%-kal nőtt. Az elhízás következményes és társult betegségei révén meghatározza a morbiditási és mortalitási struktúrát, ezáltal jelentős terhet jelent az egészségügyi ellátó rendszerek számára, és kihat az egyén életminőségére.

Kialakulásában számos genetikai és környezeti tényező mellett két fő faktor játszik alapvető szerepet: a kedvezőtlen mennyiségű és összetételű táplálkozás, valamint a csökkent fizikai aktivitás. Ezért a megelőzésben a hangsúly a korszerű táplálkozás kialakításán és a fizikai aktivitás növelésén van, a kezelésben a diétoterápia mellett kiemelt szerepet játszik a megfelelő mozgásterápia biztosítása. A Magyar Elhízástudományi Társaság és jogelődje, a Magyar Elhízásellenes Alapítvány, több mint két évtizedes munkássága során felhívta a figyelmet a komplex kezelés szükségességére, vagyis a kiegyensúlyozott táplálkozás, a mindennapi és testedzészerű fizikai aktivitás, valamint a rendszeres kontroll keretében biztosítható pszichés vezetés együttes alkalmazására. A Magyar Elhízástudományi Társaság irányelvei a komplex mozgásterápia elméleti és gyakorlati eredményei figyelembevételével tartalmazzanak ajánlást arra vonatkozóan, hogy milyen időtartamú, intenzitású és gyakoriságú legyen a fizikai aktivitás az elhízás megelőzésében és kezelésében.

Az általunk kialakított mozgásprogramok vizsgálatainkban diétoterápiával kiegészítve eredményesnek bizonyultak a testsúlycsökkentésben és testsúlytartásban, valamint a kardiovaszkuláris rizikótényezők csökkenésében az elhízás különböző fokozataiban, így morbid obezitás ($BMI > 40$ kg/m²) esetén is. Hangsúlyozandó, hogy elhízásban a legszántabb edzéstervezés sem tudja ellensúlyozni a bőséges étkezés aránytalanul magas energiataartalmával szemben a megfelelő mértékű energialeadást a testsúlycsökkentő programban. A fizikai aktivitás szerepének megítélését illetően paradigmaváltás szükséges, mivel eddigi felfogásunkkal szemben a fizikai aktivitás elsődlegesen nem a testsúlycsökkentésben hasznosul, hanem alapvetően szükséges a metabolikus és kardiorespiratorikus fittség kialakításáért és megtartásáért, az elhízás és kísérőbetegségei megelőzésében és kezelésében.

Kulcsszavak: elhízás, fizikai aktivitás, testedzés, mozgásterápia, komplex kezelés

A közép-kelet-európai régió futballklubjainak versenyképessége

Havran Zsolt, András Krisztina

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

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

zsolt.havran@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Az előadás fókuszja a közép-kelet-európai régió – köztük Magyarország – labdarúgóklubjai eredményességének bemutatása, különös figyelmet szentelve a játékos piacon elért eredményeknek. A régióra egységes egészként, nagy bajnokságok „kihívójaként” tekintünk.

Anyag és módszerek

A hivatásos labdarúgók a klubok különleges erőforrásai, ők a sportteljesítmény fő letéteményesei. Bemutatjuk a játékosokhoz kapcsolódó és a játékosok használatáért zajló kereskedelem legfontosabb tulajdonságait, kiemelve annak nemzetközi





jellegét, tendenciáit. Célunk az elmúlt évek hazai és nemzetközi, labdarúgással foglalkozó gazdasági tanulmányok (UEFA, CIES stb.) Közép-Kelet-Európát érintő bemutatása. Módszer-tanunk a KKE-régió kilenc bajnokságának, valamint a német és az orosz bajnokságok sporteredményeinek, illetve játékos piacon realizált kiadásainak és bevételeinek bemutatása. Az adatokat a nemzetközileg elismert transfermarkt.de honlapról gyűjtöttük. Előadásunk a nemzetközi irodalomban még nem vizsgált régió főbb sajátosságait és lehetőségeit mutatja be.

Eredmények

A közép-kelet-európai bajnokságok klubjai a nemzetközi játékos piacon éves szinten közel 100 millió euró profitot realizáltak. Nagy különbség fedezhető fel a bajnokságok között, valamint az egyes bajnokságokon belül is. Látható, hogy a nemzetközi porondon megforduló klubok folyamatosan meg tudják őrizni vezető szerepüket a bajnokságban (hazai versenyképesség erős), és jó pozícióban vannak a nemzetközi játékos piacon. A régió eredményeit a német és az orosz bajnoksággal összehasonlítva, látható, hogy a német és orosz bajnokság sportszakmai eredményei lényegesen jobbak, azonban mindkét országban komoly veszteséget könyvelnek el a játékos piacon, míg a közép-kelet-európai klubok számára ez jelenti az egyik legfőbb bevételi forrást.

Következtetés

A közép-kelet-európai régió futballklubjai sportszakmai eredményekben elmaradnak a régióval hasonló lakossággal rendelkező országok sportszakmai sikereitől, nem tudnak felmutatni komoly eredményt a nemzetközi bajnokságokban. Másrészt a játékos piacon elfoglalt helyük szerint a sikeres európai bajnokságok szállítói lettek, komoly játékos piaci nyereség realizálásával. A két tényező együttes eredménye, hogy a legjobb játékosok nem fognak tudni kibontakozni ebben a régióban, tehát a külföldre értékesített játékosok miatt a sportszakmai versenyképessége nem tud egy bizonyos szint fölé jutni az itteni klubok esetében.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, játékos piac, versenyképesség, Közép-Kelet-Európa, export

Változtass, hogy változhass! A Magyar Mozgástudományi Egyesület mozgás- és táplálkozás-prevenációs programja kismamák részére

**Heintz Bernadett, Téglás Timea, Dobák Zita, Novák Attila,
Bagi Éva, Boda-Ujlaky Judit, Nyakas Csaba**
Testnevelési Egyetem, Budapest
E-mail: heintz@tf.hu

Bevezetés

Napjainkban a mononukleáris családok, a gyermekvállalás kitolódása, és a gyermekvállalás következtében a közösségtől való megfosztottság nagy testi és lelki terheket jelent az édesanyáknak. A program célja, hogy a szakemberek által előírt és követett testmozgás és étrendi egészségkonceptió 8 hetes periódusában pszichológiai és testösszetételbeli változást mutassunk ki az egyéni kiinduló állapothoz, valamint a kontrollcsoporthoz képest.

Módszerek

A 8 hetes program része egy olyan mozgásprogram, amely heti két csoportos és heti 1-2 egyéni edzést tartalmaz. A csoportos edzések egyike egy teljes testet átmozgató, intenzitását tekintve közepes, főként erősítő és core (törzs) izom gyakorlatokkal tarkított saját testsúlyos tréning. A csoportos edzések mellett továbbra is a programban részt vevő egyéneknek heti 1-2 alkalommal 40-50 perc babakocsival történő futást/gyorsgyaloglást kell teljesíteniük. A csoportos edzések másik típusa egy olyan gyógytorna ala-

pú edzés, amely egyrészt a mozgáshiány, másrészt az egyoldalú terhelés, illetve a megváltozott statikai viszonyok (izom- és izületi rendszer) okozta problémák miatt kiemelkedő fontosságú. A fázisos izmok gyengülése és a tónusos izmok fokozott funkciója akár myofibrilgiás állapotokat is okozhatnak. A program táplálkozástudományi része egy dietetikus szakember által vezetett, heti egyszeri, csoportos klubfoglalkozás. A program elején és végén ételminőségvizsgáló gyakorlatokkal (FFQ) kapcsolatos kérdőívvel, valamint táplálkozási anamnézis és étrendi napló vezetésével értékeljük a résztvevők táplálkozási szokásait, amit NutriComp® szoftver segítségével elemzünk. Az eredményeket SPSS statisztikai szoftver segítségével kétmintás *t*-próbával és 95%-os konfidencia intervallumok összehasonlításával elemezzük. A 8 hetes program része továbbá a pszichológiai állapot tanulmányozása is, figyelembe véve a mozgás és az étkezés egészségpszichológiai aspektusait.

A programban részt vevő egyének testösszetételre vonatkozó adatait bioimpedencia mérési módszerrel (BIA), kéthetente detektáljuk. A BIA mérések során testük zsír-, víz-, izom és anatómiai paramétereinek változásai a mérvadók. A kontrollcsoportba tartozó egyének a 8 hetes program során két BIA mérésen vesznek részt és eddigi, megszokott életvitelüket folytatják.

Eredmények és következtetés

A program 2015. március 2-től 2015. április 24-ig tart, az aktuális mérési eredményekről és következtetésekről a Kongresszuson számolunk be.

Kulcsszavak: prevenció, rehabilitáció, edukáció, táplálkozás, mozgástréning, pszichológia

A testnevelés és sport műveltségterülethez kötődő tanári kompetenciák fejlesztésének lehetőségei a pedagógus-továbbképzésben

Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter

*Eszterházy Károly Főiskola,
Sporttudományi Intézet, Eger*
E-mail: lako@ektf.hu,
boda.eszter@ektf.hu

Bevezetés

Jelenleg 2028 darab, Pedagógus-továbbképzési Akkreditációs Testület (PAT) által akkreditált pedagógus-továbbképzési programalapítást és -indítást – harminc, hatvan, százhusz óra – tart nyilván a Pedagógus-továbbképzési Akkreditációs Rendszer, mely az Oktatási Hivatal honlapján elérhető elektronikus felületen működik.

Anyag és módszerek

2028 Pedagógus-továbbképzési Akkreditációs Testület által akkreditált képzést elemeztünk dokumentumelemzéssel és tartomelemzéssel. Kutatásunk középpontjában a testnevelés és sport műveltségterülethez köthető tanári kompetenciák fejlesztését szolgáló programok álltak, vizsgálatunk az alábbi kérdésekre terjedt ki. Országos szinten az összes akkreditált továbbképzésben milyen arányt foglalnak el, melyek a jellemző, meghatározó tartalmi elemek, az elmélet párosul-e gyakorlati ismeretekkel is, a mindennapos testnevelés, az új típusú trendek, mozgásformák, alternatív környezetben üzhető sportok megjelennek-e a tartalmi elemek közt, valamint milyen intézmények, szervezetek a képzések akkreditálói, létrehozói. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a képzési programok közül mennyi foglalkozik az iskolai testnevelés és sport területével, az egészségneveléssel, a mozgásfejlesztéssel, a műveltséggel, a sporttehetségek gondozásával, s milyen szervezetek, intézmények nevéhez fűződnek az adott programok. A képzések milyen tartalmakkal, ismeretekkel, tudáslemekkel járulnak hozzá a pedagógusok testnevelés és sport műveltségterülethez kötődő kompetenciáikhoz.



**Eredmények**

A 2028 akkreditált program (alapítás és indítás együtt) közül csupán 77 kötődik részben vagy egészben a mozgásos tevékenységekhez. Ha csak az alapítási dokumentumokat vizsgáljuk, akkor összesen 28 olyan tanár-továbbképzés akkreditált, mely kapcsolódik az iskolai testnevelés és sport műveltségterülethez. Örömteli, hogy e képzések közül mindegyik gyakorlatorientált, illetve tartalmaz gyakorlati órákat, azonban az új típusú trendekkel, mozgásformákkal – melyek megjelenése, oktatása a mindennapos testnevelésben is elvárt – csupán 5 képzés keretein belül találkozhatunk. Igen változatos a képzést alapítók státusza is, 18 képzés a vállalkozói szférához tartozik (Bt., Kft., Zrt.), civil szerveződéshez 4 anyag kötődik, 1 az állami egészségügyi ellátó rendszerhez (kórház) és a felsőoktatás intézményeihez kötődően 5 akkreditált képzés jött létre.

Következtetés

A testnevelés és sport napjaink közoktatásában kiemelt helyre került, a mindennapos testnevelés bevezetésével a pedagógusoknak új kihívásokkal kell szembenéznük. Kutatási eredményeinkből megállapítható, hogy az új típusú kihívásokra történő felkészülés, felkészítés lehetőségei hiányosak, hiszen az említett terület nem szerepel kellő súllyal a továbbképzésekben. Érdemes lenne a nagy tapasztalattal, kiemelkedő szakmai potenciállal rendelkező felsőoktatási intézményeknek és a hozzájuk kötődő tanárképző központoknak minél több testnevelés és sport műveltségterülethez kötődő pedagógus-továbbképzési programot akkreditáltatni, s ezáltal az érdeklődők tanári kompetenciáinak fejlesztéséhez hozzájárulni.

Kulcsszavak: testnevelés és sport műveltségterület, Pedagógus-továbbképzési Akkreditációs Testület, akkreditált képzés

Vízitorna, mint az időskori sarcopenia prevenció lehetőség?

Hock Márta¹, Csziné Ratár Mária², Antonio DeBlasio³, Domenico DeBlasio⁴, Járomi Melinda¹, Ács Pongrác¹, Garai János⁵, Bódis József⁶, Soós Szilvia⁵

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

² Fiziocentrum, Pécs

³ Egészséges Városért Alapítvány, Pécs

⁴ Pécsi Úszóiskola, Pécs

⁵ Pécsi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar Kórélettani és Gerontológiai Intézet, Pécs

⁶ Pécsi Tudományegyetem Általános Orvosi Kar Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Pécs

E-mail: hock.marta@etk.pte.hu

Bevezetés

A sarcopenia jelentős és gyakori tényező a fizikai funkciók csökkenésében, a késői életkorban kialakult fogyatékos állapotokban. Ismert a sarcopenia során folytatott hormonterápia számos mellékhatása. A rendszeres fizikai aktivitás a leghatékonyabb stratégiák közé sorolható a törés prevencióban, a sarcopenia és a fizikai funkciók javításában időskorúak esetén.

Anyag és módszer

A jelen tanulmány célja, hogy vizsgálja a rendszeres, gyógytornász által felügyelt, sekély vízben végzett vízitorna hatását postmenopausális sarcopenia esetén. 48 fő vett részt, 22 fő (az összesen tornázó 51 főből) a vízitorna csoportban és 26 fő a kontrollcsoportban, akiknél kikérdeztük az anamnézist, elvégeztük a fizikális vizsgálatokat és felvettük az antropometriai adatokat. A következő teszteket alkalmaztuk: Timed Get Up and Go teszt, Barthel index, Mini Mental teszt, és Mini Nutritional teszt. A sarcopenia diagnózisát a European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP) szerint állítottuk fel, az alacsony izomtömeg, a csökkent izomerő, és/vagy hanyatló fizikai teljesítmény alapján.

Eredmények

A fizikai teljesítmény és az izomerő szignifikánsan jobbnak bizonyult a vízitorna csoportban résztvevők esetén. Egy főnek volt mérsékelt sarcopeniája a vízitorna csoportban, 2 főnek mérsékelt, 2 főnek pedig súlyos a kontrollcsoportban. Az izomtömeg index szignifikánsan alacsonyabb volt a krónikus ízületi fájdalmat jelzőknél, mint a kontrollcsoport tagjainál.

Következtetés

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a vízitorna csoportban magasabb izomerőt, jobb fizikai és kognitív teljesítményt tapasztaltunk, mely alapján feltételezhetjük a vízitorna hatásosságát a sarcopenia prevenciójában. További vizsgálatok szükségesek, hogy meghatározzuk a vízitorna testösszetételre gyakorolt pozitív hatását randomizált, prospektív vizsgálat segítségével.

Kulcsszavak: vízitorna, sarcopenia, időskor

GPS teljesítményelemző rendszer alkalmazásának tapasztalatai korosztályos labdarúgó válogatottak körében

Holanek Zoltán, Halmai Tamás, Késedi Gábor, Sáfár Sándor, Zalai Dávid, Csáki István

Magyar Labdarúgó Szövetség, Erőnléti Rehabilitációs és

Módszertani Központ, Budapest

E-mail: holanek.zoltan@mlsz.hu

Bevezetés

A modern labdarúgásban a felgyorsult játék egyre nagyobb fizikai követelményt támaszt a játékosokkal szemben. A teljesítménykényszer, a gyors egyérintős játék, a mérkőzéseken teljesített futómennyiség növekedése miatt egyre nagyobb szerepet kapnak az objektív mérések a mérkőzések közben. A különböző videó elemző rendszerek mellett a labdarúgásban a Global Positioning System (GPS) mikrotechnológiai rendszert gyakran alkalmazzák a labdarúgók teljesítményének mérésére (Wehber és mtsai, 2012). Jelen tanulmány célja, hogy objektív képet kapjunk a nemzeti korosztályos labdarúgó válogatottak mérkőzés közben teljesített fizikai paramétereinek, képességeinek mérhetősége és összehasonlíthatósága tekintetében.

Anyag és módszerek

Tanulmányunkban az U16-os és az U18-as magyar korosztályos válogatottat mértük fel (N=33). A kutatásban a posztok közötti összehasonlítás érdekében megkülönböztettünk kapust, szélső védőt, középső védőt, középső középpályást, szélső támadót és centert. A fizikai paraméterek közül felmértük az összes megtett futómennyiséget, a futómennyiség mértékét a különböző sebességzónákban, a maximális futógyorsaságot és a gyorsulási és lassulási képességeket. Ezeket a paramétereket GPS rendszer segítségével határoztuk meg. Eredményeink bemutatásához az SPSS 21.0 Statisztikai programot alkalmaztuk.

Eredmények

Statisztikailag kimutatható, szignifikáns különbség mutatkozott a két korosztály között a megtett futómennyiség, illetve a 8-15 km/h és 15,1-20 km/h zónákban teljesített futómennyiség tekintetében. A posztokat vizsgálva megállapítottuk, hogy a 8-15 km/h sebességtartományban megtett futómennyiség esetében a középső középpályások szignifikánsan különböztek a többi poszttól (F(5, 27)=3,78; p<0,01), a 25 km/h sebességtartomány tekintetében a szélső támadók statisztikailag kimutathatóan jobban teljesítettek a többieknél (F(5,27)=0,53; p<0,05).



**Következtetés**

Kutatásunkból megállapítható, hogy a vizsgált labdarúgó mérkőzés közben a középső középpályások futnak a legtöbbet, ami a poszt jellegéből adódhat. A szélső játékosok szignifikánsan többet futottak a 25 km/h feletti sebességnővevényben, ami szintén az adott pozícióhoz tartozó teljesítményprofil, gyors, a labdarúgó pálya szélein vezetett támadásokkal magyarázható.

Kulcsszavak: GPS, labdarúgás, mérkőzéselemzés

Testnevelő tanárok a kompetencia és a társas támogatás tükrében

Horváth Gábor, Horváth Norbert, Keresztes Noémi

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
E-mail: horvath3gabor@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunkban arra szeretnénk választ kapni, hogy a testnevelő tanárnak milyen lehetőségei vannak arra, hogy megszerettesse a diákokkal a testnevelést, úgy, hogy közben a testnevelés jótékony hatásai is érvényesüljenek. A témakör feltérképezése érdekében vizsgáljuk a testnevelő tanárok kompetenciáit, társas támogatásuk megnyilvánulásait.

Anyag és módszerek

A felmérést a kecskeméti Katona József Gimnázium, és a kecskeméti Gáspár András Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium tanulói körében végeztük, véletlenszerűen kiválasztott osztályok (9-12. évfolyamok, 14-19 évesek) segítségével (n=216). A tanulók átlagéletkora 16,19 év (szórás 1,27 év). A válaszadók 65,7%-a fiú, 34,3%-a pedig leány volt. Az adatgyűjtéshez önkéntes kérdőíves módszert alkalmaztunk.

Eredmények

A kutatásból kiderült, hogy a diákok 27,4%-a próbált már ki valamilyen sportágat a testnevelője hatására. A diákok 2,8%-a abbahagyta a dohányzást; 7,6%-a változtatott a táplálkozási szokásain; 8,5%-a elkezdett sportolni a testnevelője tanácsára. A testnevelő tanári kompetencia értékek és a testnevelő tanár életkora között szignifikáns eredményt kaptunk ($p \leq 0,05$). A testnevelő tanár példaértékű viselkedése a sportos és egészséges életmód fényében és a testnevelő tanári kompetencia értékek között igen erősen szignifikáns eredményt kaptunk ($p \leq 0,001$). Azoknak a testnevelő tanároknak a kompetenciáit igen erősen szignifikánsan magasabbnak értékelték azok a diákok, akik úgy vélték, hogy a testnevelő tanáruk segít elsajátítani a helyes végrehajtást az órákon ($p \leq 0,001$). Azt a testnevelő tanárt, aki szokott beszélni az egészséges életmódról szignifikánsan magasabb kompetenciájúnak értékelték ($p \leq 0,05$). Azt a testnevelő tanárt, aki sportol, erősen szignifikánsan magasabb kompetenciájúnak értékelték ($p \leq 0,01$). Az a testnevelő tanár, aki a diákok szerint nagy tudással rendelkező sportszakember, igen erősen szignifikánsan magasabb eredményeket kapott a kompetenciák értékelésekor is ($p \leq 0,001$).

Következtetés

A diákok sportoláshoz és egészséges életmódhoz való jelenlegi és későbbi hozzáállása nagymértékben függ a testnevelő tanár személyiségétől, tudásától, kompetenciájától, valamint, hogy hogyan kezeli a gyermekeket és hogyan hasznosítja a tanulmányai alatt elsajátított ismereteket.

Kulcsszavak: testnevelő tanár, kompetencia, társas támogatás

Terheléses EKG prediktív szerepe a középkorú hobbisportolók körében

Ihasz Ferenc¹, Liziczai Imre², Raffai András¹

¹ Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar Sporttudományi Intézet, Győr

² KARDIMED Egészségügyi Szolgáltató Kft.,

Mosonmagyaróvár

E-mail: ihasz@atif.hu

Bevezető

Számos önszerveződő csoport (főleg férfiak) végez fizikai aktivitást szabadidejében. A tevékenységek döntő többsége a labdarúgás valamelyik formája. A közös játék, illetve a játék jellegéből fakadó öröm, garancia a motiváció megtartására. Sokszor elnyomja a nagy iramú futások indukálta extrém pulzusemelkedéssel járó fáradtságot egy sikeres csel, egy tetszetős átadás, vagy éppen a gól öröme. Ez egyik oldalról rendben van, míg más szempontból számos veszélyt rejt. A kutatás célja a fent említett veszélyek vizsgálata, elemzése, illetve megoldási javaslatok megfogalmazása.

Módszerek

A vizsgáltak (n=8); (39,6±3,8 éves), előzetes kardiológiai szűrésen (echocardiográfiás vizsgálaton, ahol a szív súlyos anatómiai és funkcionális rendellenességeinek szűrésére került sor) részt vett férfi volt. Kizáró okként kezeltük: a terheléses EKG vizsgálat során bármely két összetartozó elvezetésben észlelt, provokált ST elevációt, vagy 1mV nagyságú vagy azt meghaladó ST depressziót. A testösszetételt „InBody720®” bioimpedancia elvén működő géppel mértük. A terheléses vizsgálat során „Polar Pro Trainer®” műszerrel rögzítettük a terhelés hatására változó pulzust, illetve laboratóriumi körülmények között terheléses spiroergometriás vizsgálatot végeztünk „vita maxima” protokoll alkalmazásával.

Eredmények

A vizsgált minta a testösszetétel szempontjából túlsúlyos (döntően hasi elhízott) kategóriába sorolható. A szabad játék során több esetben rögzítettünk extrém magas pulzusválaszt, amely a laboratóriumi vizsgálatnál összevetve, jelentősen meghaladja az ajánlott terhelési szintet. Ugyanazon a terhelési szinten rögzített szisztolés vérnyomás válaszok is jelentősen meghaladták a fiziológiai értékeket.

Következtetések

Valóban prediktív szerepe van a terhelés során rögzített pulzusváltozásoknak, ahhoz, hogy eredményesen tudjunk segítséget nyújtani a hobbi tevékenységet végző személyeknek. Indokolt tehát a középkorú, hobbi sportot űző férfiak előzetes terheléses EKG vizsgálata. Az alkalmi játékok (heti egy, vagy kettő) között elengedhetetlenül fontos lenne a személyre tervezett alacsony intenzitású ciklikus mozgással (futás, kerékpár, stb.) végzett fizikai aktivitás.

Kulcsszavak: extrém pulzusemelkedés, szabad játék, ajánlott terhelési szint

A fizikai aktivitás szerepe az aspecifikus low back pain szindróma rehabilitációjában

Járomi Melinda, Molics Bálint, Hock Márta, Leidecker Eleonóra, Thanné Tari Júlia, Bobály Viktória, Kiss Gabriella, Fonai Alexandra, Makai Alexandra, Kránicz János, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: jaromi@etk.pte.hu

Bevezetés

A low back pain szindróma kialakulásának egyik oka az izom





dekoncionált állapota, a mozgáshiány vagy a nem megfelelő mozgásforma. Krónikus fájdalom hatására a fizikai aktivitás csökken, az izomerő tovább csökken, romlik a testtartás, amelynek hatására a fájdalom tovább nő. Az ördögi kör megszakítása a megfelelő fizikai aktivitás elérésével lehetséges.

Anyag és módszerek

A felmérés során 180 fő krónikus aspecifikus low back pain szindrómás beteget vizsgáltunk 3 hónapos terápiát követően, valamint 6-12 hónapos utánkövetéssel. A vizsgálati csoportban 92 fő (átlagéletkor: 42,1 év) vett részt. A kontrollcsoportban 88 fő (átlagéletkor: 43,4 év) vett részt. A diagnózis felállítása óta 18,6 (13-27) hét telt el. A vizsgálati csoport aktív terápiában, mozgásprogramban részesült, amely gyógytornától a rekreációs sportig vezette a beteget. A kontrollcsoport passzív terápiákat (massage, elektroterápia, termoterápia) kapott.

A fájdalom intenzitását 0-100 Vizuál Analóg Skálával, a testtartást Zebris 3 D ultrahang bázisú biomechanikai mérőrendszerrel, a fizikai aktivitást a Nemzetközi Fizikai Aktivitás kérdőívvel (IPAQ) mértük.

Eredmények

A fizikai aktivitás szignifikánsan nőtt a vizsgálati csoportnál ($p < 0,001$), a kontrollcsoportnál jelentős változást nem tapasztaltunk. A fájdalom intenzitása mindkét csoportnál jelentősen csökkent a terápiát követően ($p < 0,001$), de a 6 és 12 hónapos után követésnél csak a vizsgálati csoportban tapasztaltuk a fájdalom csökkenését ($p < 0,001$), a kontrollcsoportban erősödött a fájdalom ($p = 0,934$, $p = 0,580$). A vizsgálati csoport testtartása szignifikánsan javult ($p < 0,001$), amely javulás a 6 és 12 hónapos utánkövetés során látszott ($p < 0,001$). A kontrollcsoport testtartásában jelentős változás nem következett be sem a thoracalis ($p = 0,571$, $p = 0,744$, $p = 0,651$), sem a lumbalis szakaszon ($p = 0,662$, $p = 0,777$, $P = 0,109$).

Következtetés

A biomechanikai alapon kialakított és a beteg állapotához igazított mozgásprogrammal növelhető a low back pain szindrómás páciens fizikai aktivitása, amelynek hatására kedvezően változik a beteg testtartása, valamint csökken a deréktáji fájdalom intenzitása rövid és hosszú távon.

Kulcsszavak: low back pain szindróma, fizikai aktivitás, testtartás

Rekreációs tevékenységek hatása a kardiorespiratorikus rendszerre időskorúak esetében

Juhász Imre, Kopkáné Plachy Judit, Müller Anetta, Bíró Melinda, Hídvégi Péter, Kiszela Kinga, Révész László
Eszterházy Károly Főiskola, Eger
E-mail: juhasz.imre@ektf.hu

Bevezetés

A korfát és a statisztikai adatokat tekintve elmondható, hogy a 60 év felettiek aránya jelentősen megnőtt hazánkban és az EU-ban egyaránt. Ez a tényező önmagában nem gond, azonban, ha az időskorúak egészsége oldaláról közelítjük meg a kérdést, látható, hogy a fizikai aktivitásnak jelentős szerepe van az egészségi állapotban. Az egyik leggyakoribb halálozási arány a szív- és keringési rendszerrel van összefüggésben a daganatos megbetegedések után. Az inaktív életvitel növeli a keringési rendszerrel összefüggő betegségek kialakulását. Vizsgálatunkban az idős, 60 év feletti korosztályt vizsgáltuk a fizikai aktivitásukkal, rekreációs tevékenységeikkel és aerob teljesítményükkel kapcsolatban.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat egeri időskorúak körében végeztük ($N = 29$; $M_{\text{év}} = 66,76 \pm 6,028$), véletlenszerű mintavételi eljárással. A mintában

aktív és inaktív személyek egyaránt szerepeltek. A kardiorespiratorikus rendszer terheléses vizsgálatára Master Screen CPX típusú készüléket használtunk Padsy 6.0b EKG rendszerrel, Ergoline Ergoselect 100P/200P 3.0 kerékpárgométerrel kiegészítve. A terheléses vizsgálat mellett elvégeztük a nemzetközileg az idős korosztály számára validált Fullerton Functional Fitness Test/Senior Fitness Test aerob kapacitás mérésére alkalmas 6 perces séta tesztet.

Eredmények

Csoportjaink között a kétmintás t -próba alapján szignifikáns különbséget találtunk az inaktív és az aktív csoport teljesítménye között. A fizikailag aktív csoport tagjai lényegesen jobban teljesítettek a 6 perces séta folyamán, mint az inaktív csoport tagjai.

Következtetés

A betegségek megelőzhetők, illetve azok súlyossága és kimenetele javítható a rendszeres fizikai aktivitással. Jelentős javulás figyelhető meg a kardiális rendszer csaknem minden aspektusában. Előtérbe kerülnek a pozitív pszichológiai hatások is (csökken a stressz és a szorongás, javul a közérzet, javul a rövidtávú memória). A rendszeresen végzett fizikai aktivitás jótékony hatásai azonban akár 6 héten belül jelentősen csökkenni tudnak, és újra kialakulhatnak az inaktivitás jelei (Robert, 2002). A fő hangsúly tehát a rendszeres van, aki ezt vállalja, azért teszi, mert élvezzi a mozgást, jelentős pozitív testi és lelki hatásokra számíthat képességeiben és egészségében egyaránt.

Kulcsszavak: idős, rekreációs fizikai aktivitás, kardiorespiratorikus rendszer

Kézilabda az iskolában utánpótlás fejlesztő program eredményei

Juhász István
Eszterházy Károly Főiskola, Eger
E-mail: juhaszi@keziszovetsseg.hu

Bevezetés

A kézilabda utánpótlás nevelés az elmúlt több mint egy évtizedben forradalmi változásokon ment keresztül, versenyszerűre átalakult. A sportág népszerű lett nem csak a gyermekek és a szülők, hanem a klubvezetők számára is. A sportág támogatottsága nem csak a szimpátiában, hanem, mint látvány-csapatsportág a gazdasági intézkedésekben is megjelent a kormányzat részéről. Amíg a 90-es évek elején az iskoláskorú kézilabdázók nagy számban az általános iskolában kapták az alapképzést, addig napjainkban sajnos ez a terület áttevődött az egyesületi tevékenységek közé. Míg korábban a testnevelő az iskolai minden napokban a kiválasztásnál, valamint a felkészítésnél is folyamatos kontrollként jelen volt, most koránt sem tapasztalható. A jelzett probléma egy részének a megoldására indított programot a szakszövetség „Kézilabda az iskolában” címmel.

A program fő célterülete kétirányú:

1. A gyermekek személyiségének fejlesztése, sportolási igényének kielégítése, valamint a kézilabdázás mozgásanyagának megismertetése és a teljesítménykényszerben végzett felkészítés megfelelő időben történő adaptálása, iskolai keretek között a testnevelő tanárok irányításával.
2. A testnevelő tanárok sportág-specifikus képzése, szakmai tanácsadással, valamint ellenőrzéssel egybekötve, valamint az oktató munkáért tiszteletdíjban való részesítése.

Anyag és módszer

A program az induláskor 50 iskola részvételével került bevezetésre, 54 testnevelő tanárral. Jelenleg 91 iskola, 98 testnevelő vesz részt a programban. Az 50 iskola 54 testnevelője, 81 csoportban 1433 gyermeknek tanítja a kézilabdázás alapjait.



Eredmények

- A program nem kötelezte a versenyrendszerben történő részvételt, mégis a helyi lehetőségek kiaknázásával 22 iskola élt ezzel a lehetőséggel.
- A mérhető motorikus tesztek eredményeinek az összehasonlítása alátámaszthatja a programban résztvevő tanulók motorikus képességek terén történt fejlődését.
- Felszínre kerültek a magyar oktatási rendszer azon hiányosságai, amelyek főleg az infrastruktúrában és a sporteszközökben jelentkezők, a játékokra méretes termék tekintetében.

Következtetés

- A sportág nem nélkülözheti a magasán képzett testnevelő tanárokat és az iskolai sport adta lehetőségeket, amely a szoros mindennapos kapcsolatot jelenti tanár, szülő és gyermek között.
- A központi felkészítés és felkészülés és a kontroling szerepe felértékelődött.
- A motorikumban történt mérhető változások az alacsonyabb korosztályokban standardnak tekinthetők, míg a magasabbakban poszt-specifikus standardként kezelhetők a korosztályokra és az iskolai sporttevékenységre, valamint a sportágra vonatkozólag.

Kulcsszavak: kézilabda, szakmai irányultság, kontroling

A hazai első osztályú labdarúgóklubok on-line marketingkommunikációja**Kajos Attila¹, Láng Tamás²**

¹ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet,
Sportelméleti és Sportszervezés Tanszék, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar
Marketing szakirány, Pécs

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

Bevezetés

Vitathatatlan, hogy az internet és a világháló által biztosított lehetőségek döntően változtatták meg mind a társadalmunkat, mind pedig a mindennapos kommunikációt. Ugyanez igaz a marketing világára is, hiszen a kommunikáció egy sokkal gyorsabb és közvetlenebb módjához kénytelenek alkalmazkodni a szervezetek.

A világháló és a rajta keresztüli kommunikáció elkerülhetetlen akkor, amikor a magyar lakosságnak már több mint 75%-a rendelkezik internet hozzáféréssel, amikor közel 4,5 millió ember használ okos telefont Magyarországon, amelyek 30%-ához saját internet előfizetés társul, és amikor összesen 4,6 millió magyar használja legalább heti rendszerességgel a Facebook nevű közösségi oldalt.

Ezen viszonyokhoz a hazai sportszervezeteknek is alkalmazkodniuk kell. Kérdéses azonban, hogy a hazai egyesületek mennyire tudnak vagy akarnak alkalmazkodni ezen elvárásokhoz, mennyire képesek hatékonyan használni a rendelkezésükre álló on-line marketingkommunikációs eszközrendszert.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során az első osztályú magyar labdarúgóklubok (N=16) on-line marketingkommunikációját vizsgáljuk. A kutatás során tartalomlemezési módszerekkel elemezzük az egyesületek weblapját (N=16), valamint Facebook oldalát (N=16) egy kétszer két hetes periódusban, amely periódusok március 9-től 23-ig, illetve május 11-től 25-ig tartanak. A vizsgálat előzetes kritériuma volt, hogy csak azon Facebook oldalakat vontuk be, amelyek közvetlenül kapcsolódnak a csapat honlapjához. A Facebook-on kívül a kutatás kiterjedt az egyesületek youtube (N=5), twitter (N=3) és instagram (N=3) oldalainak tartalomelemzésére, valamint a tartalmak kapcsolatának vizsgálatára is.

A kutatás során mind a megosztások, mind a hírek kapcsán a tartalmak és a kommunikációs elemek tipizálására kerül sor, majd vizsgálatra kerülnek az egyes típusokra a közönségtől érkező válaszok („lajkok”, hozzászólások és megosztások száma).

Eredmények és következtetés

Előzetes várakozásaink alapján a magyar labdarúgó egyesületek nem tekintenek különálló csatornaként a honlapjukra és a közösségi oldalakra. A közösségi oldalak elsősorban az információ átadásban és nem a márkaépítésben játszanak szerepet. Legfőbb céljuk a szurkolók „áttérése” a honlapra, vagyis összességében feltételezzük, hogy az egyesületek nem használják ki a bennük rejlő lehetőségeket.

Kulcsszavak: sportmarketing, on-line marketing, marketingkommunikáció, közösségi marketing, közösségi média

A kézi szorítóerő és más fittségi tesztek közötti kapcsolat vizsgálata regressziós modellel**Karsai István¹, Melczer Csaba¹, Csányi Tamás², Ács Pongrácz¹**

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

² Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

E-mail: istvan.karsai@etk.pte.hu

Bevezetés

A biológiai szempontú egészségi állapot, vagy fittség meghatározásának elfogadott módszertana van, mely értékelő rendszerek az életkor és a becsült fittségi állapot szerint határozzák meg az alkalmazható tesztelési eljárásokat. A pályateszteket előzetesen laboratóriumi vizsgálatokkal validálták, alkalmazásukhoz megfelelő értékelő eljárások kerültek kidolgozásra. A pályateszt alapú fittségi mérések lebonyolítása azonban még az egyszerűség ellenére is speciális feltételeket igényel, amelyek sok esetben nem állnak rendelkezésre, vagy a tesztek lebonyolítása más okok miatt nem valósítható meg. Kutatásunk célja annak megállapítása volt, hogy az egyszerűen elvégezhető kézi szorítóerő mérés és a NETFIT rendszerben alkalmazott egyéb tesztelési eljárások eredményei között, milyen kapcsolat mutatható ki, amely eredmények adott esetben helyettesíthetők más mérések elvégzését.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 94 férfi és 57 női hallgató vett részt (21,67 ± 2,18 év). A pályateszteket a NETFIT rendszernek megfelelő protokoll alapján bonyolítottuk le, testösszetétel mérés (BMI, testzsír%, vázizom%, kiegészítő mérés), vázizomzat fittsége (ütemezett hasizom, ütemezett fekvőtámasz, törzsemelés, helyből távolugrás, kézi szorítóerő mérés), hajlékonyság és a 20 m-es állóképességi ingafutás tesztek kerültek alkalmazásra. Az adatokat többszörös lineáris regresszió módszerrel elemeztük. Az eredményeket p<0,05 szinten tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A kritérium változót becsülő regressziós modell a bevitt prediktor változók alapján (Rsq=0,602) szignifikánsnak bizonyult (p<0,01). A prediktor változók közül a helyből távolugrás és az ütemezett fekvőtámasz teszt bizonyult szignifikánsan (p<0,01) meghatározó tényezőnek.

Következtetés

A kézi szorítóerő mérés jól alkalmazható a helyből távolugrás és az ütemezett fekvőtámasz tesztek helyettesítésére, így a teszt időhiány esetében lerövidíthető, az említett tesztek eredményei jó közelítéssel kiszámíthatók.

Kulcsszavak: NETFIT, többszörös lineáris regresszió, predikció



A magyarországi hivatásos labdarúgó klubok körében felvett audit validálása

Kassay Lili, Gergely István, Gécz Gábor

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: kassay@tf.hu

Bevezetés

A magyarországi hivatásos labdarúgó klubok hazai és nemzetközi üzleti versenyképességét vizsgáló kutatás központi kérdése: az elérhető maximális piaci bevétel elérésén túl, vannak-e olyan vállalatirányítási, menedzsment eszközök, amelyek alkalmazásával a klubok piaci alapú versenyképessége növelhető.

Anyag és módszerek

A magyar hivatásos labdarúgó klubok körében szervezett kutatást megelőzően egy szakértői interjúorozat alapozta meg az elméleti problémafelvetés és a gyakorlat megoldás keresésének összehangolását. A szervezeti és irányítási audit kérdéseit a magyar hivatásos első- és másodosztályú labdarúgó klubok egy szűkebb körében – Merkantil Bank NB II. 5 csapata – teszteltük annak érdekében, hogy egyértelmű legyen, az audit kérdései pontosan mit mérnek, illetve az audit válaszai mennyiben és milyen értelmezési keretben értelmezhetők.

Eredmények

Az audit számot ad a szervezetek célrendszerének létéről és tagoltságáról; a formális struktúrájukról; a belső szabályzokról, szabályzatokról; bemutatja az alapfolyamatokat és azok illeszkedését; a munkavégzés rendjét és a munkakörök kialakítását; tükrözi a vezetési elveket, módszereket, visszajelez a szervezetnek az irányításáról; továbbá képet ad a működési hatékonyságról, valamint a működésnek a vevők által is érzékelhető megbízhatóságáról és minőségéről. A korlátozott körben végzett audit lehetővé teszi az audit folyamatának korrigálását, pontosítását és rögzítését. Az audit alapján végzett elemzés rámutat minden valós kritériumra és biztonsággal beszerezhető bizonyíték típusra. A teszt alapján a teljes mintán tervezett adatfelvételi protokoll véglegesíthetővé vált.

Következtetés

A hazai hivatásos labdarúgó klubok működő-, majd versenyképessé válása nem csupán a korlátozott tulajdonosi szerepvállalásból fakadóan kérdéses. A globális versenykörnyezetben szereplő kluboknak egyszerre kell szembenézni a piacméret-különbségekből fakadó versenyhátránnyal, valamint a nemzeti bajnokság és szereplőinek piacképtelenségével. Fontos meghatározni, hogy mit tekintünk megvalósítandó klubmodellnek; hogy viszonyul egymáshoz az audit által tükrözött és vágyott modell; nem utolsósorban a piacképesség megteremtésének folyamatait elindító, irányító és ellenőrző sportági irányító testület mikor és milyen piac- és versenyképes gazdasági szereplőnek tudja átadni a stafétabotot.

Kulcsszavak: versenyképesség, klubtulajdonosok, vertikális sportágirányítás

Fokról fokra, avagy VSL3D-ben rejltő lehetőségek

Kertész Tamás, Cseresznyés Ferenc

Variálható Sport Létra 3D Kft, Siófok

E-mail: sportletra3d@gmail.com

Bevezetés

Vidéken élő sportszakemberek vagyunk, akik az edzői tevékenységünk mellett sporteszközök fejlesztésével is foglalkozunk. Közös gondolkodásunk első lényeges eredményének a 2010-ben megírt Sportlétra könyvünk tekinthető. Könyvünkben rendszereztük a koordinációs létrák mozgásanyagát, illetve megalkottunk egy rajzírásos rendszert, mely segítséget

nyújt a sportszakmai végzettséggel nem rendelkező olvasók számára. Több mint 1000 gyakorlatot gyűjtöttünk össze, mely hatékonyan támogatja a sokoldalú képesség-fejlesztést. A hagyományos létrák korlátai ösztökéltek arra bennünket, hogy kikísérletezzük a saját szabadalmunkra épülő Variálható Sport Létra 3D sport(rend)szerünket, és fokozatosan hozzákapsoltuk a szintén általunk kifejlesztett mérőeszközöket.

Célkitűzés

Céljaink között szerepel a sportban, illetve az oktató-nevelő munkában aktívan résztvevő kollégák körében a holisztikus szemléletre épülő módszereink lehető legszélesebb körű elterjesztése. Feltett szándékunk, hogy támogassuk a mindennapos testnevelés tartalmi megújítását, valamint szeretnénk alternatív megoldást kínálni a helyhiánnyal és eszközhiánnyal küszködő iskolák és tanintézmények számára. Törekszünk a magyar közoktatásban fellelhető mentális és szomatikus képzés aránytalanságainak megváltoztatására, illetve feltett szándékunk a testnevelés nimbuszának helyreállítása. Hiszünk benne, hogy sport(rend)szerünk nemcsak az oktató-nevelő munka során hasznos, hanem hozzájárulhat a professzionális sportolók képesség-fejlesztéséhez, és a szer sajátosságaiából adódóan sokoldalúan alkalmazható akár a prevencióban, akár pedig a propriocepcióban, vagy épp a rehabilitáció különböző területein.

Eredményeink

Sportszerünket nemzetközileg is megmértettük, a 2014. évi ISPO kiállításon zsűrizett döntős lett termékünk, a kiállítás 27-éves története során először büszkélkedhet magyar innováció e megtisztelő címmel. Ez a siker további impulzusokat adott számunkra, hogy helyes úton járunk. Hozzáfogtunk második könyvünk megírásához, mely 2015 márciusában jelenik meg Fokról fokra címen. Ebben a könyvben megmutatjuk, hogy a VSL3D nemcsak a testi képességek fejlesztésére alkalmas, hanem egyúttal segíti a használó tanulásban is nélkülözhetetlen kognitív képességeit is, pl.: emlékezet, figyelem, térbeli gondolkodás, reakcióidő, stb. A könyvben megismertetjük az olvasót, hogy hogyan lehet létránkkal játékos formában tanulni a testnevelésórakon kívül: matematikában, informatikában, anyanyelven, ének-zenében és nem utolsósorban néptáncban. Sportszakmai oldalról tisztában vagyunk annak fontosságával, hogy méréseinkhez megfelelően valid mérőrendszerre és műszerekre is szükség van, ezért a VSL3D fejlesztésével párhuzamosan kezdtük meg saját mérőeszközök megalkotását, így született meg speciális, magasság mérésre is alkalmas súlypontemelkedés-mérőnk, illetve saját digitális időmérő rendszerünk.

Következtetés

Távlati céljaink megvalósításához szeretnénk eszközünket és módszereinket a lehető legszélesebb körben elterjeszteni hazánkban és külföldön egyaránt. A sikeres tehetség gondozás érdekében mérőeszközöket folyamatosan fejlesztjük és már körvonalazódott harmadik könyvünk anyaga is, mely további alkalmazási lehetőségekkel ismerteti majd meg az olvasót.

Kulcsszavak: innovatív képesség-fejlesztés, mindennapos testnevelés, sport(rend)szer, magyar szabadalom, korhatármentes tartalmi megújulás

Labdarúgó mérkőzés profilok bemutatása mérkőzéselemző rendszer segítségével korosztályos válogatott labdarúgók körében

Késedi Gábor, Holanek Zoltán, Halmai Tamás, Csáki István, Sáfár Sándor, Zalai Dávid

Magyar Labdarúgó Szövetség,

Erőnléti Rehabilitációs és Módszertani Központ, Budapest

E-mail: kesedi.gabor@mlsz.hu



**Bevezetés**

A labdarúgás a világ legnépszerűbb sportágai közé tartozik. A sportágban tapasztalt fokozott fizikai igénybevétel miatt a sportolóknak kiemelkedő egyéni és sportág-specifikus képességekkel kell rendelkezniük (Reilly és mtsai, 2000). A labdarúgásban nemzetközi szinten a teljesítmények és a taktikai színvonal meghatározására az egyik leggyakrabban alkalmazott objektív mérési módszer a mérkőzéselemzés. Segítségével meghatározható a mérkőzés alapstatisztikai mutatói mellett a játékosok helyzete, mozgása, helyezkedése a tárhoz, az ellenfélhez vagy a labdához viszonyítva (Di Salvo és mtsai, 2006). A játékos profiljának meghatározása értékes információkat adhat többek között a képzés optimalizálásához vagy az alkalmazott taktika fejlesztéséhez. A tanulmány célja, hogy az alkalmazott mérkőzéselemző rendszer segítségével bemutassuk az utánpótlás válogatott játékosok mérkőzés profilját korosztály-specifikus összehasonlításban.

Anyag és módszerek

A kutatásban összesen 25 mérkőzésen keresztül vizsgáltuk a magyar U15-ös, U16-os, U17-es, U18-as, U19-es korosztályos válogatott mérkőzésprofilját és hasonlítottuk össze az Instat mérkőzéselemző rendszer segítségével. Leíró statisztika mellett a korosztályok közötti különbségek bizonyításához ANOVA módszert alkalmaztunk.

Eredmények

A korosztályok között statisztikailag kimutatható, szignifikáns különbség mutatkozott a kaput eltaláló lövések számában ($F(4,21)=3,65$; $p<0,05$), a cselek ($F(4,21)=3,49$; $p<0,05$), a sikeres cselek ($F(4,21)=3,92$; $p<0,05$), a hosszú pontos átadások ($F(4,21)=3,99$; $p<0,05$) és a labdaszerzés ($F(4,21)=2,93$; $p<0,05$) esetében.

Következtetés

A XXI. században a nemzetközi szintű versenyfelkészítés és taktikai elemzés elengedhetetlen feltétele az informatikai rendszerek integrálása. A mérkőzéselemző rendszerek objektíven támogatják az edzői munka taktikai stratégiájának hatékonyságát. A kapott eredmények hosszú távú sporttudományi felhasználása széleskörűen fejleszti a korosztály és pozíció specifikus mérkőzésprofilokra való képzési innovációt.

Kulcsszavak: mérkőzés elemzés, labdarúgás, objektív mérés

Lumbális motoros kontrollvizsgálat és fejlesztés kajak-kenu sportolóknál

Kiss Gabriella, Járomi Melinda, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: kiss.gabriella0925@gmail.com

Bevezetés

A kajak-kenu sportban a lumbális motoros kontrollnak kiemelt jelentősége van. A sportfizioterápia és ezen belül a core tréning alkalmazásával a lumbális motoros kontroll fejleszthető, melynek hatására a sportsérülések száma csökkenthető, hatással lehet a sportteljesítményre és a sportpályafutásra. A vizsgálat célja felmérni az utánpótlás kajak-kenu sportolók körében a lumbális motoros kontrollképességet.

Anyag és módszerek

A felmérésben 165 főt vizsgáltunk meg. A 6 hónapos után követésnél 103 főt sikerült felmérnünk. Speciális core tréning programot dolgoztunk ki, amely során a core tréning mozgásanyagát életkorra és sportágra specializáltuk. A speciális core tréning programban 50 fő vett részt 6 hónapon keresztül. 53 fő képezte (nem, életkor, az edzések gyakorisága és időtartama szempontjából azonos) a kontrollcsoportot. 74%-uk fiú, $15,4 \pm 3,8$ évesek. A lumbális motoros kontroll-

képességet Enoch-féle Előredőlés teszttel-SFL, valamint Láb leengedés teszttel-LL vizsgáltuk a program megkezdése előtt és befejezésekor.

Eredmények

A kezelt csoport terápiát megelőző értékeit (pre) összehasonlítva a kezelt csoport terápiát követő értékeivel (post) az SFL és LL felmérés során Wilcoxon próbával szignifikáns javulást tapasztaltunk ($p<0,001$). A kezelt csoport és a kontrollcsoport terápiát követő (post) illetve az első felmérés után 6 hónappal végzett SFL vizsgálatok eredményeit összehasonlítva Mann-Whitney nem paraméteres próbával a vizsgálati csoportnál szignifikánsan jobb értékeket találtunk ($p<0,001$).

Következtetés

Az utánpótlás kajak-kenu sportolók körében javasolható a speciális core tréning alkalmazása, amely hatására javul a lumbális motoros kontrollképesség, a testtartás és csökken az izom dysbalance.

Kulcsszavak: lumbális motoros kontroll, core tréning, sportfizioterápia

Az orvosi rehabilitáció és a sport

Klauber András, Putz Miklós

Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet
Gerincvelősérültek Rehabilitációs Osztálya, Budapest
E-mail: aklauber@rehabint.hu

Bevezetés

A gerincvelősérültek rehabilitációja Sir Ludvig Guttmann nevéhez kötődik. Ő volt az első, aki felismerte azt, hogy egy gerincvelősérültnek nem kell meghalnia 2-3 éven belül, ha sikerül elkerülnie a gerincvelő-károsodással igen könnyen együtt járó szövödményeket, ha megtanulja a gerincvelősérült életmódot. A rehabilitáció részeként ennek alapja a fizikai kondíció felépítése, megtartása, a mozgáskárosodáshoz alkalmazkodó mozgás, sport. Az ő nevéhez kötődik a mozgássérültek sportjának nemzetközi szervezése, a Paralimpiai mozgalom is. Néhány névről mindenképpen meg kell emlékeznünk, azokról, akik bábáskodtak Magyarországon a mozgássérült szervezett sport bölcsőjénél: Zsótér Pál, Vámos Károlyné, Hajdú Levente, Bartos Judit (dr. Benczur Miklósné), Plesa István, Nádas Pál, és az OORI dolgozója Laczkó Magyar György. (Nádas Pál a mai napig önkéntesként szervezi és gyakorolja többek között intézetünkben is a friss sérültek szabadidős sportfoglalkozásait.)

A probléma kifejtése

Mit jelent a rehabilitáció, az orvosi rehabilitáció? A rehabilitáció szónak az értelmezése igen sokféle, sokszor a saját szájunk íze szerint használjuk céljaink magyarázataként, pedig az orvosi rehabilitációnak megvan a hivatalosan kialakult definíciója: „A rehabilitációs medicina (orvosi rehabilitáció) önálló, szemléletében egységes, interdiszciplináris klinikai szakterület. Tevékenysége az egészségkárosodás miatt fogyatékos személyek funkcióképességének optimalizálására irányul. A rehabilitáció elveinek alkalmazása a klinikum minden területén kívánatos. A képességek optimalizálása a környezettel való kölcsönhatás figyelembevételével, specifikus módszerek alkalmazásával, multiprofessionális team munka formájában történik. Kórháztól a lakóhely közeli ellátásig az ellátórendszer minden szintjén hozzáférhető. Szubspecialitások területén is szolgáltatható.”

Milyen veszélyek, szövödmények veszélyeztetik a gerincvelősérülteket?

„A sérülés a károsodás szintje alatti összes szervet érinti direkt és/vagy indirekt módon. A működési zavar kihatással van esetenként a nem benuult területekre is, így az egész szervezet működésére is, amely működési zavar az élet végéig





tart. A gerincvelősérültek ellátása a probléma sokrétősége, az orvostudomány igen sok területét érintő, a szó szoros értelmében komplex, multidiszciplináris feladat." A megszokott orvos-szakmai ellátáson belül a rehabilitáció szemlélete más-ként, a szokásostól eltérő módon tekint a feladatra.

Egy lehetséges következtetés

Annak ellenére, hogy nem vagyok jártas a sporttudományokban, nem ismerem a sporttudomány szemléletét, finomságait, feltételezem, hogy a rehabilitációra/sportra alkalmas egyén kiválasztásában nagy hasonlóságot találhatunk, ugyanazon kérdéseket kell feltennünk magunkban (terhelhetőség, együttműködés, családi háttér) azért, hogy a kiválasztás a lehető legkevesebb kudarccal járjon mind a rehabilitáció, mind a sport eredményességét illetően.

Kulcsszavak: gerincvelősérült, rehabilitáció, sport

Sportszakos hallgatók teljesítményszintjeinek alakulása a képességek függvényében atlétikai dobószámokban

Koltai Miklós, Polgár Tibor, Sáfár Zoltán

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar
Sporttudományi Intézet, Szombathely
E-mail: koltai.miklos@mnsk.nyme.hu

Bevezetés

Főiskolás és egyetemi hallgatók teljesítményszintjeinek változását vizsgáljuk az elmúlt 25 év távlatában. Azért kezdtük el a kutatást, mert érezhető negatív irányú változás történt az atlétikus képességek, illetve a tantárgyi követelmények vonatkozásában.

Anyag és módszerek

A vizsgált időszakban az intézmény sportszakos hallgatóinak teljes körű, több ezer hallgatóra kiterjedő teljesítményeit dolgoztuk fel. Az atlétikai dobószámokban a tantárgyat oktató kollégák által felmért, regisztrált eredményeket vettük alapul. Az adatok feldolgozását SPSS statisztikai programcsomag felhasználásával végeztük el, melynek keretében a normál statisztikai mutatókon kívül korrelációs számításokat végeztünk annak érdekében, hogy az atlétikai teljesítményszintek milyen összefüggést mutatnak a motoros képességekkel. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ -ben határoztuk meg.

Eredmények

A vizsgálat során bebizonyosodott, hogy mind a teljesítményszintek, mind a motoros képességek vonatkozásában jelentős visszaesés tapasztalható.

A dobószámokban mutatkozó teljesítménycsökkenés egyenes következménye a motoros képességekben történt visszaesésnek.

Következtetés

Álláspontunk szerint a felsőoktatási intézményekbe bekerült hallgatók mind technikai tudásban illetve a motoros képességek terén a középiskolákból gyengébb alapokkal érkeznek. A teljesítmények hanyatlása egyenes következménye a felsőoktatásban megváltozott képzési struktúrájának és a tantárgyhoz kapcsolódó lecsökkentett óraszámoknak.

Az általános és középiskolákban 2012-től bevezették a mindennapos testnevelést, ennek hatására a fiatalok várhatóan nagyobb teljesítményt érhetnek el a motoros képességekben és az atlétikai követelmények terén.

A sportszakosok tantervében történt atlétikai óraszám csökkenést a hallgatók több önálló gyakorlással és tananyag egyéni feldolgozásával tudják kompenzálni.

Kulcsszavak: atlétika, teljesítményszintek, képességek

Egri időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre

Kopkáné Plachy Judit, Juhász Imre, Müller Anetta,
Bíró Melinda, Hídvégi Péter, Kiszéla Kinga, Révész László
Eszterházy Károly Főiskola, Eger
E-mail: plachy.judit@ektf.hu

Bevezetés

A nyugdíjas korú, azaz a 60 év fölötti lakosság aránya lineárisan emelkedik a fejlett társadalmakban (OECD, 2008; KSH, 2014). Önmagában ez a tény nem jelentene problémát, azonban a fizikailag inaktív életmódból fakadó, elsősorban szív- és érrendszeri, valamint mozgató szervrendszeri megbetegedések pénzügyi és lelki terhet jelentenek az államirányítás és a családok számára is (Semsei, 2008; Cserhátiné, 2010). Hazai adatokat vizsgálva látható, hogy Magyarország népességének 15,1%-a 65 év feletti lakosból áll. Ezen populáció – pontos felmérések híján, becslésekre hagyatkozva – maximum 6-10%-a végez rendszeres fizikai aktivitást.

Anyag és módszerek

Az Egri Civil Szolgáltató Központ által nyilvántartott nyugdíjas szervezeteiből valószínűségi mintavételi eljárással, véletlenszerűen kiválasztott fizikailag aktív és inaktív tagok ($N = 29$; $M_{ev} = 66,76 \pm 6,028$). A mintában fizikailag aktív és inaktív férfiak és nők egyaránt szerepeltek.

A kardiorespiratorikus rendszer terheléses vizsgálatára Master Screen CPX típusú készüléket használtunk Padsy 6.0b EKG rendszerrel, és ErgolineErgoselect 100P/200P 3.0 kerékpárgométerrel kiegészítve.

Eredmények

Csoportjaink között a kétmintás t -próba alapján szignifikáns különbségeket két változó esetében találtunk. Az aerob kapacitást tekintve a fizikailag aktív csoport magasabb szinten teljesített az ergometriás vizsgálat során.

Következtetés

Vizsgálatunkban az Egerben élő, fizikailag aktív és inaktív csoportban néhány változó esetében találtunk szignifikáns eltérést. Az aerob kapacitásban különbségek mutatkoztak a vizsgált csoportok között. Az aerob mozgásformák elsősorban az állóképességet illetve a relatív erőt és az erő-állóképességet fejlesztik a kondicionális képességekből leginkább (Müller, 2009; 2011), ezek a képességek szükségesek a mindennapos önálló tevékenységek megőrzésére idős korban.

Kulcsszavak: idősek, rekreációs fizikai aktivitás, kardiorespiratorikus rendszer

Táncosok törzs állapotfelmérése a gerincbetegségek prevenciója céljából

Kovácsné Bobály Viktória¹, Járomi Melinda², Ács Pongrácz²

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: viktorina.bobaly@gmail.com

Bevezetés

Az egyes táncműfajok más-más testi igényt támasztanak a táncosokkal szemben. A leggyakoribb panaszok egyike az inkább felnőtt korban, de a profi táncosok körében már tánc-tanulmányaik folytatása során is jelentkező derékfájás. A táncosok esetében a súlyosabb porckorong betegségek a színpadi pályá végét is jelenthetik, mert az esetleges műtét utáni állapot csak ritkán engedi meg a teljes értékű művészi táncprodukciót.



**Kutatás célja**

A különböző táncstílusok táncosainak törzs állapotfelmérése a gerincbetegségek megelőzése céljából, valamint egy olyan komplett törzs prevenció program kidolgozása, mely segítségével a sérülések előfordulási valószínűsége csökkenthető, és egyben a prevenció program hatékonyságának mérése is megvalósítható.

Kutatási kérdések

Feltevésünk szerint a táncosoknál gyakoribb a derékfájás és a gerinc funkcionális állapotában való eltérés. A helyes testtartáshoz szükséges izomerőben gyengeség tapasztalható a rendszeres edzés ellenére. Feltételezzük továbbá, hogy a Lisa Howell-féle core stability cours és az egyéni kidolgozású törzs prevenció program hatására javulnak az izom-csontrendszeri panaszok, csökken a derékfájás epizódok száma.

Vizsgálati anyag és módszer

Mintánk 3 táncműfaj képviselőiből áll. Vizsgálati csoportjainkat egy klasszikus balett, egy néptáncos és egy társastáncos csoport (n=90) képezi. Az első mérés időpontja 2015. március. A táncosok törzs állapotfelmérése 6 validált teszt segítségével történik, melyben az önkitaltató kérdőívek mellett mozgástan tesztet is szerepelnek. A csoportok felmérése után egy 3 hónapos törzs prevenció program, edzésprogramba iktatott alkalmazása történik. A program befejezése után újra felmérjük a táncosok törzsalapotát, majd az első méréssel összehasonlítva következtetünk a program hatékonyságára és a törzs funkcionális javulására.

Várható eredmények

Mindhárom táncos csoportnál gyakoriak a derékfájás és a gerinc funkcionális eltéréseiből fakadó panaszok. A testtartáshoz szükséges izomerőben gyengeség tapasztalható a rendszeres edzés mellett. A gerinc prevenció program hatására csökken a derékfájás intenzitása, gyakorisága, és nő a törzsi izmok ereje.

Kulcsszavak: tánc, derékfájás, porckorong betegségek, törzs prevenció

Miért sportolnak a hallgatók?**Újragondolt perspektívák a budapesti egyetemisták szabadidős sportolásáról – empirikus felmérés**

Kozma Miklós, Szabó Ágnes, Huncsik Péter

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: miklos.kozma@uni-corvinus.hu,

agnes.szabo2@uni-corvinus.hu

Bevezetés

2014-es kutatásunk célja az volt, hogy felmérjük a budapesti egyetemisták szabadidő-eltöltését, sportfogyasztását, mi motiválja őket a sportolásra, és milyen sportágakat választanak. A kutatás eredményeinek ismertetésével szeretnénk hozzájárulni ahhoz, hogy az egyetemeken ne csak nagy tudású szakembereket neveljenek, hanem mozgásban gazdagabb életet élő, egészségtudatos fiatalokat.

Anyag és módszerek

Az előadás tárgyát képező kutatás on-line kérdőíves vizsgálat volt, a Bíbor Béka civil kezdeményezés és a Budapesti Corvinus Egyetem együttműködésével. 3374 kérdőív érkezett Budapest hűsznál több egyeteméről. A kérdőíves kutatást 23 mélyinterjú egészítette ki budapesti egyetemistákkal. Előadásunkban egy 2010-es kutatásunk eredményeit is bemutatjuk, hogy ne csak egy pillanatképet adjunk, hanem több évet is összehasonlíthassunk.

Eredmények

A fiatalok életében a barátok és az Internet szerepe kiemelkedő. Ha tendenciákat tekintünk, a sport egyre jobb helyen szerepel a szabadidő-eltöltési formák között. Barátokkal együtt is sportolhatunk – az egyetemista fiúk inkább üznek csapat-sportokat, mint a lányok. Lassan valóságává válik az ezredforduló előtti „Laki-Nyerges jóslat”, amely szerint a sport individualizálódik. Futni, aerobikozni egyedül is kiválóan lehet. Az egészség, a klasszikus motiváló erő, mindkét nemnek fontos. A szakirodalom további motivációs tényezői közül kutatásunk empirikus eredményei alapján az öröm és a siker inkább azoknak fontos, akik rendszeresen sportolnak. Előadásunkban a sportágankénti motivációs tényezőket és az új sportágak iránti keresletet is bemutatjuk, valamint a legkedveltebb sportágak listáját 2004-2014 között.

Következtetés

Az emberek és az igényeik nem értelmezhetők kutatási szempontból homogén halmazként, sportfogyasztásukat tekintve heterogén csoportokra bontva jellemezhetők. Az egyetemisták csoportja egy speciális, jól meghatározott szegmens. Ezen belül a tradicionális szegmentálási szempontok mellett a sportolással kapcsolatos célokat, motivációkat is javasoljuk csoportképző ismérvként használni a jövőbeli, további sportfogyasztásra ösztönzéssel, keresletlénkítéssel kapcsolatos tudományos és gyakorlati munkákban.

Kulcsszavak: sportfogyasztás, sportmotiváció, egyetemi hallgatók, szabadidősport, sportágválasztás

Polar OwnIndex – mit is mér valójában?

Köteles Ferenc¹, Dömötör Zsuzsanna², Berkes Tímea¹, Szemerszky Renáta¹

¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*

² *Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskola, Budapest*

E-mail: koteles.ferenc@ppk.elte.hu;

domotorzsuzsa2@gmail.com;

berkes.timea@ppk.elte.hu;

szemerszky.renata@ppk.elte.hu

Bevezetés

Mind a rekreációs, mind a versenysportban egyre többen használnak Polar-órákat a szívfrekvencia monitorozására. A monitorozáson és regisztráción túl ezek az eszközök egy speciális mutatót is kalkulálnak (OwnIndex), ami a gyártó állítása szerint az aerob edzettség megbízható mutatója. Jelen vizsgálat célja az OwnIndex kiszámításában valóban szerepet kapó változók vizsgálata volt, két egymásra épülő kísérletben.

Anyag és módszerek

Az 1. kísérletben 45 fiatal felnőtt adatai alapján az RS-400-as Polar-órák által kiszámolt OwnIndexet próbáltuk előre jelezni antropometriai (nem, életkor, testtömeg, testmagasság), kardiovaszkuláris (nyugalmi szívfrekvencia – rHR, a szívfrekvencia-variabilitás vagus-eredetű komponense – RMSSD), valamint edzettséggel kapcsolatos (VO_{2max}, becsült rendszeres fizikai aktivitás) változók alapján. A 2. kísérletben 21 fiatal felnőtt esetében az OwnIndexet kétszer számoltattuk ki az órákkal, a becsült fizikai aktivitást a minimális, majd a maximális értékre állítva.

Eredmények

Az 1. vizsgálat eredményei alapján az OwnIndexet előrejelző többszörös lineáris regressziós egyenlet (R² = 0,883) egyetlen szignifikáns prediktora a becsült fizikai aktivitás volt (β = 0,915, $p < 0,001$). A VO_{2max} előrejelzésére használt regressziós egyenletben (R² = 0,491) az egyetlen szignifikáns prediktornak a testmagasság bizonyult (β = 0,550, $p = 0,004$), az Own-





Index hozzájárulása statisztikailag nem volt jelentős ($\beta = 0,370$, $p = 0,287$). A 2. vizsgálatban a kétféle módon mért OwnIndex-ek között szignifikáns különbség adódott, nagy hatásmérettel ($t(20) = -16,657$, $p < 0,001$, $d = 3,635$).

Következtetés

Az eredmények alapján az antropometriai és a kardiovaszkuláris jellemzők lényegében nem kapnak szerepet az OwnIndex kiszámításában, így az egyrészt nem igazán tekinthető egyéni mutatónak, másrészt nem alkalmas az aerob edzettségi állapot jellemzésére sem.

Kulcsszavak: aerob edzettség, szívfrekvencia-monitorozás, Polar

Az elektromágneses bioreguláció és a sportteljesítmény összefüggései

Lednyiczky Gábor

Hippocampus-BRT Kft, Budapest

E-mail: gabor.lednyiczky@gmail.com

A korábbi, kizárólag idegi ingerületekre alapozott izomműködés-szabályozás több szempontból elégtelennek bizonyult az izommunka összetettsége és a szervezethez szükséges információvezetés sebessége miatt. Davydov és munkatársai elektromágneses mezőkkel magyarázták az izommunkák szinkronizációs folyamataihoz szükséges információátvitelt.

Thomas Fahey, a chicoi California State University sportfiziológus professzora szerint, az izmok működésének az egyik helyi vezérlő jele az ún. nátrium-kálium pumpa által generált elektromágneses változás. Ez kihajtja a sejtől a nátriumionokat, míg befelé nyomja a káliumionokat. A kétféle ion szintjének különbsége elektromos töltést hoz létre, ezzel a töltéssel reagálnak az izomsejtek az idegektől jövő elektromos jelekre.

Dr. Ross Adey, a szintén kaliforniai Loma Linda University és az Amerikai Légierő idegi és idegrendszeri szinkronizációs folyamatokat kutató orvoscsoportjának a vezetője, már általános érvényű szabályokat fogalmazott meg az ún. elektromágneses biokommunikációval kapcsolatban: agyszövetrel végzett kísérletei részben feltárták azt, hogy a kalcium-ionok transzmembrán áramlását gyenge elektromágneses mezők szabályozzák, részben szövet-specifikus vibrációs tartományok felelősek az adott szövet metabolikus tevékenységének szinkronizációs folyamataihoz szükséges információáramlásért (biológiai ablakok). Ezeknek a mezőknek először a frekvenciája és az amplitúdója vált mérhetővé, majd egy ideje a vibrációs minták koherenciája, illetve fáziseltolódásai kerültek a figyelem középpontjába.

Prof. Adam E. Cohen Nanomagnetic Control of Intersystem Crossing című munkájában már további részletekkel is szolgál az ún. extrém-gyenge elektromágneses jelek biológiai érzékelésével kapcsolatban: a szövetekben található mágneses nanostruktúrák által, tehát „vezeték” idegsejti kapcsolatok nélkül történik a jelátvitel egy része.

Fizikai aktivitás hatása a talpnyomás viszonyokra: keresztmetszeti tanulmány

Leidecker Eleonóra¹, Galambosné Tiszberger Mónika², Molics Bálint¹, Járomi Melinda¹, Hock Márta¹, Ács Pongrác¹, Kránicz János¹

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar Gazdaság-módszertani Intézet, Pécs

E-mail: noran@etk.pte.hu

Bevezetés

Az egyénre jellemző fizikai aktivitás hatása a talpnyomás viszonyokra még nem tisztázott. Tanulmányunk célja volt magas fizikai aktivitású egyének talpnyomás mintáit megvizsgálni.

Anyag és módszer

Egészséges, munkaképes korosztály vizsgálata történt (250 fő, ffi = 86, nő = 164; átlag életkor: 39,2±10,3 év; BMI átlag: 24,99 kg/m²). A fizikai aktivitás szintjének megállapítására az International Physical Activity Questionnaire-t alkalmaztuk (MET/perc/hét). A mért eredmények alapján mérsékelt és magas fizikai aktivitású csoportokat állítottunk fel. A talpnyomás adatok felvétele Novel 101B típusú dinamikus pedobarográffal készült. A talp nyolc anatómiai területén, az alábbi paraméterek kerültek megállapításra: csúcsnyomás, maximális erő, kontakterület, kontaktidő.

Eredmények

Vizsgálatunk adatai szerint a magas fizikai aktivitású egyének csúcsnyomás értékei a lábközép területén ($F = 10,19$; $p = 0,002$) és a laterális metatarsusok alatt ($F = 5,78$; $p = 0,016$) a láb magasabb terhelését mutatják. A maximális erő értéke az egész talpterületen alacsonyabb a magas fizikai aktivitású csoportban ($F = 9,20$; $p = 0,003$) és az ujjak területén szintén. A kontakterület a totál talpterületen magasabb értéket mutatott a magas fizikai aktivitású csoportban ($F = 17,01$; $p < 0,001$), az ujjak alatt szignifikáns mértékben alacsonyabb érték volt mérhető. A kontaktidő értéke a mediális sarok ($F = 4,55$; $p = 0,033$), a laterális lábközép ($F = 13,01$; $p < 0,001$) és a metatarsusok régiójában ($F = 5,56$; $p = 0,019$) szignifikánsan magasabb volt a magas fizikai aktivitású csoportban.

Következtetés

Eredményeink azt mutatják, hogy a fizikailag aktív életmód befolyásolja a talpnyomás viszonyokat. Úgy tűnik, hogy a magas fizikai aktivitású egyének előláb és lábközép területe nagyobb terhelést mutat a mérsékelt fizikai aktivitású egyénekéhez képest.

Kulcsszavak: magas fizikai aktivitás, láb terhelése, talpnyomás minták

Az edzéshelyzetén kívüli fejlesztő információfeldolgozás a sportfelkészítésben

Lénárt Ágota

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: lenart@tf.hu

Az utóbbi években világszerte elterjedt a megszokott edzőmunkán túli fejlesztőmódszerek alkalmazása. Lényege, hogy olyan új, más területről jövő információval és visszacsatolással találkozzon a sportoló, amely a felkészítését meggyorsítja, pontosabb teszi, fejleszti képességeit, amit pályaedzéssel már nem lehet elérni.

Az előadás áttekintést és gyakorlati példákat ad ezen módszerekből és alkalmazásokból.

Főbb területek: mozgáselemzés szimulációs és modellezett körülmények között, optoelektronikai tréning és elemzőrendszerek, mozgó felszínek és egyensúlyfejlesztés, szemmozgáselemzés, szemmozgástréning, érzékenyítő tréning, kreatív személységintegráció-fejlesztés, biofeedback, mentális határterhelés, nehezített edzés helyzetek, fitting technikák.

A példák a hazai és nemzetközi gyakorlatból valók, melyek a sikeres felkészítést segítették. Remélhetőleg ezzel is támogatjuk hazai elterjedésüket és az edzőmunkába történő beépítésüket.

Kulcsszavak: fejlesztő információfeldolgozás, szemmozgástréning, mozgáselemzés, egyensúlyfejlesztés, mentális határterhelés



A tanulmányi teljesítmény és a sportolási szint közötti összefüggések versenysportoló egyetemi hallgatók körében

¹Lenténé Puskás Andrea, ²Perényi Szilvia

¹ Debreceni Egyetem Ihring Károly Doktori Iskola, Debrecen

² Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Sportgazdaság és Menedzsment Tanszék, Debrecen

E-mail: lente.andrea@gmail.com

Bevezetés

A felsőfokú tanulmányokat folytató élsportolók számára komoly kihívást jelent az élsport és az egyetem által támasztott követelmények összehangolása. Jelen kutatás célja, hogy a kérdőíves vizsgálat által szolgáltatott eredmények alapján feltárja a teljesítménycentrikus versenysport területén a sportolók tanulmányi teljesítménye és a különböző sportolási szintek közötti összefüggéseket. A kutatási kérdések kitértek az intézményi szabályozások és támogatások szerepének vizsgálatára az élsportolók tanulmányi követelményeinek teljesítésében.

Anyag és módszerek

Az adatfelvétel az Evasys rendszeren keresztül, on-line kérdőíves vizsgálatot történt a Debreceni Egyetem sportösztöndíjas hallgatóinak körében. A teljes körű lekérdezést követően (N=207) a rendszer lezárásakor a visszaküldött kérdőívek száma 159 volt (N=159). Az Evasys rendszeren keresztül on-line kérdőíves vizsgálatot kerütek lekérdezésre a 2013-ban Kazanban megrendezett Universiádén részt vett élsportolók is (N=137). A kérdőívek adatainak feldolgozása SPSS statisztikai program felhasználásával történt.

Eredmények

A vizsgálat eredményei megmutatták a tanulmányi teljesítmény és a sportolási szint közötti összefüggéseket, melyek a sportág típusával, a tanulmányi szakkal, illetve az edzésre és tanulásra fordított idővel összefüggésben eltérő mintázatot mutattak a különböző sportolási szinteken. Az eredmények azt igazolták, hogy az esetek többségében a sportolók képesek sportolói tevékenységüket és a tanulmányi követelmények teljesítését összehangolni, és tanulmányaikat sikeresen teljesíteni. A legmagasabb sportolási szinten viszont, különösen az Universiádén részt vett sportolóknál a magasabb edzés- és verseny/mérkőzésszám a tanulmányi követelmények teljesítéséhez az intézményi szabályozások és támogatások igénybevételét teszik szükségessé.

Következtetés

Összegezve elmondható, hogy a felsőoktatási intézményekben tanuló különböző sportolási szinteken sportolók számára az élsport és az egyetem által támasztott követelmények összehangolása megvalósítható, melyhez segítséget nyújtanak az intézményi szabályozások és támogatások. A sportolóknak a tanulmányokra fordított ideje a sportág és a sportolási szint függvényében eltérő lehet, azonban ebből nem következik törvényszerűen gyengébb tanulmányi teljesítmény.

Kulcsszavak: élsportoló egyetemista, tanulmányi eredményesség, sportolói teljesítmény, sportolói kettős karrier, Universiade

Miért védettebbek a női sportolók a hirtelen szívhalállal szemben?

Major Zsuzsanna¹, Medvegy Nóra², Simonyi Gábor³, Bedros J. Róbert³, Pavlik Gábor⁴, Medvegy Mihály⁵

¹ Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

² KRKA Magyarország Kereskedelmi Kft., Budapest

³ Szent Imre Kórház, Budapest

⁴ Testnevelési Egyetem, Budapest

⁵ Pest Megyei Flór Ferenc Kórház, Kistarcsa

E-mail: suemme@gmail.com

Bevezetés

Bár a sportolói hirtelen szívhalál irodalmi adatok alapján igen ritkának tekinthető, így is sporttevékenység közben vagy a fizikai aktivitást követő 1 órán belül 100.000 sportolóból évente mintegy 1-3 veszíti életét. Érdekes kérdés, hogy statisztikai adatok alapján a férfi-nő arány megközelítőleg 10:1. Kézenfekvő magyarázatnak látszik az ösztrogén kardioprotektív hatása fogamzáskorú nők esetében, azonban a korábban említett arány menopausát követően is megtartott.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkban élvonalbeli női (N=75) és férfi sportolók (N=140) vettek részt. A szívultrahang vizsgálatokat Philips HD-15 echokardiográffal, az Amerikai Echokardiográfiai Társaság irányelveinek megfelelően végeztük, 2D-irányított M-mód segítségével mértük a bal kamrai falvastagságot. Ezt követően szívfrekvencia-variabilitás vizsgálatot végeztünk (Cardiosys H01).

Eredmények

Nőknél alacsonyabb relatív bal kamrai izomtömeget találtunk, mint a férfiak esetében ($p < 0,05$). A vagus aktivitást mutató HF értéke viszont magasabb volt a női sportolóknál ($p < 0,05$).

Következtetés

A nemi különbség okaként három megfigyelés szolgálhat:

1. A női sportolók alacsonyabb edzés- és versenyterhelése, valamint alacsonyabb részvételük a versenysportban.
2. Irodalmi adatok a tesztoszteron szint terhelés indukálta emelkedését igazolták férfiaknál, mely a szekunder szívizomhipertrofia kialakulásának egyik oka lehet. A perivaskuláris fibrózis és a szívizom gyarapodás extrém terhelés hatására mikrovaszkuláris diszfunkciót eredményezhet, mely arrhythmogén szubsztrátként szolgálhat a hirtelen szívhalál patomechanizmusában. Nők esetében a hipertrofiát a kutatók kisebb mértékűnek találták.
3. Egyes irodalmi adatok szerint rendszeres fizikai aktivitás hatására női sportolóknál a kardioprotektív hatással bíró vagus aktivitás emelkedése kifejezettebb, mint férfiakban.

Kulcsszavak: kardioprotektív hatás, vegetatív idegrendszer, szívizom hipertrofia

A magyar felnőtt lakosság fizikai aktivitása. Hány lépést teszünk meg naponta? (OTÁP 2014)

Martos Éva, Bakacs Márta, Nagy Barbara

Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet, Budapest

E-mail: martos.eva@oeti.antsz.hu

Bevezetés

A túlsúly és elhízás jelentős népegészségügyi probléma hazánkban is, melyben kiemelt szerepet játszik a nem megfelelő táplálkozás mellett az ülő életmód, az elégtelen fizikai aktivitás. A legfrissebb, a fizikai aktivitásra vonatkozó kérdőíves Eurobarometer felmérés szerint hazánkban 2009 és 2013 között mintegy



10%-kal nőtt a rendszeres testmozgást végzők aránya, ez azonban még mindig csak 15%, ugyanakkor a soha nem sportolók aránya 44%. A méréseken alapuló, eszközös vizsgálatok megbízhatóbb adatot szolgáltatnak, mint a kérdőíves felmérések. Magyarországon ez idáig a felnőtt lakosság fizikai aktivitásának jellemzését célzó, méréseken nyugvó vizsgálat nem történt.

Anyag és módszerek

A 2009-es Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálatot (OTÁP 2009) követően az OÉTI azonos módszertannal végzett vizsgálatot 2014-ben. Ennek célja volt, hogy standard metodikával, mérésen alapulva a felnőtt lakosság országos reprezentatív mintáján becsülje meg a túlsúly és elhízás prevalenciáját, vizsgálja a felnőtt lakosság táplálkozási szokásait. Ezen túlmenően, célja volt, hogy vizsgálja a lakosság fizikai aktivitását a rövid IPAQ kérdőív mellett, lépésszámmérő (OMRON HJ-320-E) alkalmazásával, megbízható adatokat nyerve a naponta megtett lépések számáról. Az OTÁP 2014 vizsgálat azonos eszközökkel, nemzetközi ajánlásra épülő protokoll alapján, képzett mérőszemélyzet bevonásával történt.

Eredmények

Eredményeink alapján megállapítható, hogy egy felnőtt átlagosan 7000 lépést tesz meg naponta. A nemek között szignifikáns különbség van, míg a férfiak 7700 a nők 6400 lépést tesznek meg egy átlagos hétköznap. A megtett lépések száma mindkét nemnél csökken az életkorral, míg a 18-34 éves férfiak 9062, a 65 év feletti 5004 lépést, a 18-34 éves nők 7384, a 65 év feletti csak 4132 lépést tesznek meg naponta. A tápláltsági állapot szerint osztályozva a megtett lépések számát férfiaknál az egyes BMI kategóriák (sovány, normál, túlsúlyos, elhízott) szerint egyre kevesebb a megtett lépések száma, azaz a sovány férfiak gyalognak a legtöbbet (10.600 lépés/nap), az elhízottak a legkevesebbet (6889 lépés/nap). A nőknél hasonló összefüggés nem volt megfigyelhető.

Következtetés

A felnőtt lakosságra vonatkozó ajánlások legalább napi 30 perc könnyű-közepes fizikai aktivitást javasolnak preventív céllal és ezzel egyidejűleg az ülással töltött idő csökkentését. Jól ismert a naponta 10 000 lépés megtételét javasoló megközelítés is. A hazai felnőtt lakosság negyötöde (79%) nem teljesíti ezt az ajánlást. Jól lehet a lépésszámláló alkalmazásának a fizikai aktivitás jellemzésére megvannak a korlátai (számos sporttevékenység nem mérhető, intenzitás nem mérhető, stb.), ugyanakkor populációs szinten alkalmas lehet a sporttevékenységen kívüli aktivitás objektív megközelítésére.

Kulcsszavak: tápláltsági állapot, lépésszám, OTÁP 2014

A pécsi felsőoktatásban tanuló hallgatók aerob kapacitása és testösszetétele közötti kapcsolat vizsgálata

Melczér Csaba, Karsai István, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: csaba.melczér@etk.pte.hu

Bevezetés

A felsőoktatásban tanuló hallgatók fizikai aktivitása többszörösen vizsgált terület, azonban a közoktatásba újonnan bevezetett NETFIT teszt rendszerrel még nem történt vizsgálat ebben a tekintetben. A jelen felmérés nem csak a fizikai állapotot vizsgálta, hanem a testösszetétel és más fittségi összetevők vizsgálatára is kitért. Kutatásunk célja annak megállapítása volt, hogy a vizsgált minta kardiovaszkuláris fittsége szempontjából a testzsír% és vázizom% alapján kialakított csoportok között milyen különbségek állapíthatók meg. A vizsgálat során figyelembe vettük a nemi különbségeket a testösszetétel kategorizálása során.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 94 férfi és 57 női hallgató vett részt (21,67 ± 2,18 év). A pályateszteket a NETFIT rendszernek megfelelő protokoll alapján bonyolítottuk le, testösszetétel mérés (BMI, testzsír%, vázizom%, kiegészítő mérés), vázizomzat fittsége (ütemezett hasizom, ütemezett fekvőtámasz, törzsemelés, helyből távolugrás, kézi szorítóerő mérés), hajlékonyság és a 20m-es állóképességi ingafutás tesztek kerültek alkalmazásra. Az adatokat, leíró statisztikai adatok megadása mellett, két szempontos ANOVA módszerrel elemeztük. Az eredményeket $p < 0,05$ szinten tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A két szempontos ANOVA sem a testzsír%, sem az izom% alapján definiált csoportok esetében nem mutatott szignifikáns fő hatást és interakciót sem találtunk a két független változó alapján a kardiovaszkuláris fittséget jellemző eredmények tekintetében.

Következtetés

A mérésekre önkéntes alapon történt a jelentkezés, így a minta nem reprezentatív. Az eredmények alapján megállapítható, hogy azok a hallgatók jelentkeztek és hajtották végre a teszteket, akik rendelkeznek megfelelő szintű edzettséggel és a testösszetételük is megfelelő szinten van, így az egészségtudatos magatartásuk szintje is megfelelő. A testzsír %-ban és izom %-ban tapasztalható eltérés nem az ülő életmód következménye.

Kulcsszavak: NETFIT, ANOVA, testkompozíció

A teljesítménynövelés és teljesítménykövetés innovatív lehetőségei a sportjátékokban

Mocsai Lajos

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: mocsai.lajos@tf.hu

Bevezetés

A fejlesztési modell – mérési módszertan összefüggéseinek vizsgálata a sportanalitika innovatív módszereivel XXI. századi feladat. A sportoló fejlődését a teljesítménydiagnosztika eszközrendszerével vizsgálva, az eredményeket komplex összefüggésekben szükséges bemutatni. A csapatportokban is rendkívül fontos az egyéni teljesítményeket befolyásoló tényezők vizsgálata. A tervezhető, célszerű munka szakaszainak pontos behatárolása döntő lehet az eredményességben is.

Anyag és módszerek

A Magyar Kézilabda Szövetség és a Nemzeti Kézilabda Akadémia rendelkezésre álló felvételei és adatbázisa.

A szenzor- és kameratechnológiákkal dinamikus adatformák kutatása.

Digitális lábnyom meghatározása, adathozzáférés, adatfelvétel, az adatok hasznossága, a sportolót, a mérkőzés körülményeit leíró adatok körének felvétele, elemzése.

A kiválasztott szenzortechnológiák, mérő infrastruktúrák kiválasztása, kialakítása.

A mérések karakterizálása, célirányos felhasználása, az információtartalom feldolgozása.

Adathozzáférés meghatározása, interface fejlesztése, továbbfejlesztése.

Az alkalmazott módszerek a kinematikai modellek, döntési folyamatok, hálózati rendszerek vizsgálatára, önszerveződés követésére, jelenbeli és jövőbeli állapot kapcsolatrendszerének összefüggéseire, egymástól való függésére irányultak.

Eredmények

Az alkalmazott komplex módszerektől a jövőbeni teljesítmények előre jelezhetősége javul. Az edzőmunka, edzés munkatechnikák, technológiák gyengéinek felismerése lehetővé vált. A fejlődés folyamatos mérése, az alkalmazott edzésprog-





ram tartalmának sikeressége – a jelenlegi általában alkalmazott szinthez képest – jelentősen mérhetőbbé válik. A sportoló megfelelő minőségi képzése, csoportba, csapatba való besorolása jelentősen könnyebb. A sportoló motiválása, személyiségfejlesztésére nagyobb szerepet kap, a figyelem jelentősebb mértékben ezen fontos területek felé is irányulhat.

Következtetés

A XXI. században egyre fontosabb a sportoló játékban történő képességvizsgálata. A mérkőzésteljesítményt elemekre – a felkészülés során is kialakítható mérhető elemekre, gyakorlatokra – szükséges szétbontani. A sportoló felkészítésének ütemezése a korábbi gyakorlathoz képest is rendkívüli fontosságúvá vált. A hozzárendelt fázisok értékelési módzatai pontos meghatározást követelnek. A kifejlesztett elméleti majd a gyakorlatban alkalmazott taktikák, játékelméleti rendszerek rendkívül pontos előzetes elemzést igényelnek. A megvalósítás során az hatékonyság érvényesülése, a megvalósítás eredményes stratégiájának kidolgozása központi edzői, sportszakemberi feladat.

Kulcsszavak: teljesítménymérés, sportanalitika, mérési stratégia

Funkcionális elektromos izomingerléssel végzett edzés hatása a teljesítményre

Mravcsik Mariann¹, Klauber András², Laczkó József³

¹ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

² Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Budapest

³ Pázmány Péter Katolikus Egyetem Információs Technológiai és Bionikai Kar, Budapest

E-mail: mravcsik.mariann@gmail.com

Bevezetés

Gerincvelő-sérülés miatt bénult személyek rehabilitációjában használjuk a funkcionális elektromos izomstimulációs (FES) edzést. Ezen módszerrel a bénult izmok különböző mozgások végrehajtására bírhatók, számos előnyös hatást elérve. Ergométeren végrehajtott kerékpározó mozgást vizsgáltunk. Vizsgálataink célja, hogy kimutassuk a FES kerékpározó edzés milyen hatással van a mérésben részt vevő alanyok teljesítményére.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban három gerincvelő-sérült személy FES-edzésének teljesítményeit számítottuk. Az alanyok hetente két alkalommal vettek részt az edzéseken (ezidáig 27, 12 és 9 alkalommal). Az alsó végtagon a quadriceps és hamstrings izomcsoportok stimulációjával jön létre a kerékpározó mozgás. A forgatónyomatékot az ergométeren beállítható nehézségi fokozat alapján, a teljesítményt a szögsebesség és forgatónyomaték szorzataként számoltuk. A teljes edzés során az energiát is kiszámítottuk, melyet a teljesítmény és az idő szorzataként kaptunk meg.

Két hipotézist fogalmaztunk meg:

1. Az edzéseken nyújtott teljesítmények között különbség van.
2. Az egymás utáni edzések során az energia értékek között különbség van.

A hipotéziseink vizsgálatához egymintás *t*-próbát alkalmaztunk és a következő nullhipotéziseket fogalmaztunk meg: 1. Nincs szignifikáns különbség ($p < 0,05$) a vizsgált személyek edzéseinek teljesítmény értékei között. 2. Nincs szignifikáns különbség ($p < 0,05$) az egymás utáni edzések energia értékei között.

Eredmények

A vizsgálatban részt vevő személyek átlag teljesítménye 6,83 W volt. Az egyéni átlag teljesítmény: 1-es alany esetében 6,81W, 2-es alanyánál 7,61W, a 3-as alanyánál pedig 6,08 W

volt. A teljesítményértékek között ugyan növekedés figyelhető meg, de egyetlen alany esetében sem volt szignifikáns ($p < 0,05$) különbség.

Az energia értékeknél az edzések előrehaladtával ugyancsak emelkedő tendenciát rögzítettünk, ez az 1. és 2. alanyánál szignifikáns volt ($p < 0,05$), míg a 3. alanyánál nem.

Következtetés

Eredményeink alapján arra következtethetünk, hogy a teljesítményben azért nem tapasztaltunk szignifikáns növekedést, mert a vizsgálatban résztvevő személyek fizikai állapota jó volt, vagy az edzésig végrehajtott edzések száma nem bizonyult elégségesnek. Ugyanakkor a teljes edzés során befektetett energia szignifikánsan nőtt, amely abból is adódhat, hogy az edzések alatt nőtt azoknak az időtartamoknak a száma és ideje, amelyekben a vizsgált személyek az ergométer magasabb nehézségi fokozatában nagyobb ellenállás ellen kerékpároztak.

Kulcsszavak: FES-edzés, teljesítmény

A sportjátékok a Debreceni Egyetem testnevelési óráin 2015-ben

Nagy Ágoston

Debreceni Egyetem Sportközpont Klinikai Kampus, Debrecen
Debreceni Egyetem Humán Tudományok Doktori Iskola,
Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen
E-mail: gusti@med.unideb.hu

Bevezetés

Hazánkban bevezetésre került a mindennapos testnevelés a közoktatásban. A fokozatosság elvét betartva kívánják a teljes korosztályt bevonni. A Hajós Alfréd terv egyik célja az önkéntes mindennapos testedzés megvalósítása a hazai felsőoktatásban.

Az aktív sportolók aránya jelenleg nagyon alacsony, és ez az egyetemi-főiskolai korosztályban is alig érezhetően magasabb. A Terv kiemelt feladatként fogalmazza meg a jelenleg még nem sportoló hallgatói tömegek elérését és megmozgatását. Ennek első lépése a néhány év múlva már a mindennapos testnevelésből érkező diákok átvezetése az élethosszig tartó önkéntes sportolásba (Hajós Alfréd Terv, 2012).

A kutatás célja

A kutatás több programot kíván összefogni a közeljövőben, hogy tudományos eredményeken keresztül készíthessünk operatív tervet. Az ország egyik legnagyobb egyetemének sportját és testnevelését vizsgálva kívántuk elkezdni a kutatási programot. A program kezdetén a hallgatók sportolási szokásait és értékrendjét vizsgáltuk, majd jelenlegi kiinduló hipotézisünk a sportjátékok szerepét és súlyát tanulmányozza, hiszen a legnagyobb közösségteremtő ereje vitathatatlanul a hagyományos sportjátékoknak van, ami egyben a tömeges jelenlétet is feltételezi.

A játék minden korosztályban befolyásolja az életminőséget, a közösségi szerepvállalást, a jó közérzetet. Az ifjúkor, vagyis az egyetemi tanulmányok eljövételével napjainkban kevesebb szabadidő sportolót látunk az egyetemi grundokon. Csökken a résztvevők száma a nagyobb szabadidő sportversenyeken, bajnokságokban is. A kutatás keresi a választ, hogy mi a helyes irány, ha az önkéntes, mindennapos felsőoktatási testnevelés megvalósítását akarjuk elérni? Az egyéni sportágak, egyéb csoportos programok, az életmód sportágak, vagy a sportjátékok irányában érdemes gondolkodni?

Anyag és módszer

A Debreceni Egyetemen a testkultúra átadás erőforrásainak rendszere jól elemezhető, hiszen a testnevelés meghirdetése és a féléves munka egységes, követelményekhez kötött és áttekinthető. Több ezer hallgatót érint, akik a 2006-ban bevezetett Testnevelési Ügyrend alapján szabadon választanak





sportágat és tanárt a meghirdetett kurzusokból. A tanulmány részletesen foglalkozik a friss Neptun adatbázisokkal, a városi és egyetemi sajátosságokkal, szervezeti kultúrákkal. Tekintetbe veszi a hagyományok beépítését, az aktuális követelményeket, szolgáltatási trendeket, oktatási, vezetési módszereket. Megállapítja a tantárgyfelvétel hatékonyságának összefüggéseit. Elemzi a versenysporttal kapcsolatos információkat és a humánerőforrás adottságait.

Primer kutatást is végeztünk a testnevelésre kötelezettek között. A kérdőív kitöltésének idején a hallgatók száma megközelítőleg 4000 fő volt. A tanulmányi rendszer segítségével az Eva Sys kérdőívekre 2950 értékelhető választ kaptunk, mely arra is utal, hogy a hallgatók számára nagy jelentőséggel bír a sporttevékenység.

A kitöltésre a testnevelés tantárgyfelvétellel egy időben került sor. A minta elemszáma tehát 2950, a reprezentativitás teljesül a kar szerinti megoszlásra, hiszen az alapsokaságban is hasonlóan alakulnak az arányok a karok tekintetében. A minta hitelességét a megbízhatósági elemzéssel is igazoltuk az ún. Cronbach alpha mutató használatával, mely minden esetben meghaladta a kritikus 0,6-os értéket, így a minta hitelesnek tekinthető.

Tudományos hipotézisek

1. A sportjátékoknak kevesebb a jelentőségük a hallgatók választásában.
2. Az erőforrásoknak döntő befolyása van az egyetemisták sportágválasztásában.
3. A sportjátékok vonzereje kihasználatlan a jelenlegi működési rendszerben.

Eredmények, következtetések

A hallgatók testneveléssel kapcsolatos állásfoglalása jelzi, hogy szükségesnek tartják. A szokásaikkal kapcsolatos választásból tudhatjuk, hogy igénylik a minőséget, fogékonyak az újra és értékrendjükben előtérben szerepel a rendszeres sportolás, melynek ismerik az egészségre gyakorolt jótékony hatásait. A helyzetelemzés legfontosabb üzenete, hogy a Debreceni Egyetemnek nem csupán a régióban van – jövőt érintő – súlya, hanem a sporttevékenység valamennyi szegmensében, így országosan is meghatározó irányt mutat.

A rendszeres testmozgást garantáló testnevelés során a hallgatók nemcsak a tanórán, hanem versenysporttal, külső szolgáltatók igénybevételével, kiemelt sportprogramokkal, táborokkal is teljesíthetik a testnevelési kötelezettségeiket. A kérdőíves kutatás eredményei mutatják, hogy a hallgatók kihasználják a lehetőségeket és így sokszínűvé válhat a testnevelés tantárgy kínálata. A hallgatói létszám rohamos növekedésével nem tartott lépést az egyetemi sportkultúra. A rendszert tekintve több szinten is kulturális késésben van.

A sportjátékok kevésbé meghatározók a hallgatók sportolási szokásainak rangsorában. E kurzusok és programok szervezési kínálata hagyományokra épül, és kevésbé támaszkodik a hallgatói igényekre.

A testnevelők és a sportoktatók felkészültsége, speciális érdeklődése kritikus az egyetemi testnevelés trendjének alakulásában. A képzésük és a tréningek sokat segíthetnek a hatékonyság növelésében.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, testkultúra, sportjátékok

Szubjektív és objektív egészségi állapot vizsgálatának előzetes eredményei

Nagyvárad Katalin, Mátrai Zsuzsa

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Sporttudományi Intézet, Szombathely
E-mail: itaky@mnsk.nyne.hu

Bevezetés

A témához kapcsolódó nemzetközi társadalomtudományi, és

egészségtudományi szakirodalomban számos kutatás foglalkozik egy-egy választott populáció egészségi állapotával. Túlnyomó részük a szubjektív egészségi állapotot vizsgálja kérdőív módszerrel, önbecslés alapján. Azonban, ha alacsonyabb számban is, de vannak olyanok köztük, melyek az önbecslésre épülő szubjektív egészségi állapot mutatók mellett a méréses módszerrel meghatározott objektív egészségmutatókat is alapul veszik az egészségi állapot diagnosztizálásakor.

Anyag és módszerek

A szubjektív egészségi állapot felmérésére három, funkcionálisan részben eltérő kérdőívet töltettünk ki a résztvevőkkel. Az első a mentális jól-létet vizsgálta, a WHO WBI-5 nemzetközi teszt, a második szintén egy nemzetközi kérdőív volt, a WHOQOL-BREF26, mely két általános és 24 konkrét kérdést tartalmazott. A harmadik pedig egy saját készítésű kérdőív, mely 56 kérdést tartalmazott a háttérkérdések mellett a következő dimenziókban: munkahely, munkakörülmények, szakmai fejlődés, egészségi állapot, szabadidő. Az objektív egészségi állapot mutatói közül mértük a testmagasságot, a test összetevőinek (víz, fehérje, ásványi anyag, zsír) arányát, továbbá az izom-zsír arányt, a derék-csípő hányadost, a hasi elhízás mértékét és a testtömeg indexet.

Eredmények

Kutatásunk abból a hipotézisből indult ki, hogy ha a szubjektív egészségmutatók mellett az objektív, mért adatokat is tekintetbe vesszük, akkor ezek nagy része feltehetően egybeesik majd. Az eredmények ismeretében viszont egyértelművé vált, hogy ez a hipotézisünk nem igazolódott.

Következtetés

A csupán szubjektív eredményeken nyugvó egészségi állapotot feltáró kutatások nem adnak reális képet a vizsgált populációk egészségi állapotáról.

Kulcsszavak: szubjektív egészségi állapot, objektív egészségi állapot

Szelekció és testfelépítés serdülőkorú kézilabdázóknál

Négle Zalan^{1,2}, Tróznai Zsófia^{2,3}, Nyakas Csaba², Pápai Júlia³

¹ Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

² Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

³ Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

E-mail: negelezalan@gmail.com

Bevezetés

Munkánkban vizsgáltuk: 1. Az azonos életkorú, de különböző szintű teljesítményt nyújtó fiatalok testméretei különböző-e egymástól. 2. Az eredményesség alapján történő szelekció befolyásolja-e a testméret faktorokat.

Anyag és módszerek

A vizsgálat alanyai székesfehérvári kézilabdázó fiúk (N=54), a Sport XXI. programban szereplő, valamint a különböző sportági válogatókon jól teljesítő sportolók (N=60) és a Héraklész programba beválogatott (N=69) kézilabdázók voltak. Az eredményesség mentén szelektált csoportok közül az alapszintet az egyesületi, a csúcpszintet a Héraklész sportolók adatai képviselték.

21 testméret alapján a II. Országos Növekedésvizsgálat adatainak segítségével kiválasztási profilt készítettünk. A faktoranalízis értékeinek felhasználásával a kiválasztási szint hatását a testméret faktorokra többváltozós varianciaanalízissel vizsgáltuk.



**Eredmények**

A székesfehérvári kézilabdázók magassága megfelel a referenciának. Szélességi méreteik a normál tartomány felett, kerületi- és bőrredő méreteik többsége a 75. percentilis érték körül helyezkedik el. A válogatókon eredményes fiúk hosszúsági-, szélességi- és kerületi méretei nagyobbak a magyar fiatalokénál, bőrredőik a normál sávban vannak. A Héra Klészes sportolók profilja a hosszúsági méretek kivételével szinte megegyezik a válogatókon szereplő fiúkival. Ez azt jelzi, hogy a mind kiválóbb teljesítményre való szelekció során a magasság nagy jelentőséggel bír. A közös faktoranalízis során három faktor különült el (Izom, Zsir, Csont). A faktorértékek felhasználásával elvégzett elemzés szerint a kiválasztás szintje mindhárom faktort jelentősen befolyásolta. Hatása az Izom faktorra volt a legnagyobb.

Következtetés

A serdülés időszakában a sportági szelekciók hatására egyre magasabb fiatalok válogatódnak ki. A többszörös válogatás a hosszúsági méreteket kivéve nem változtat jelentősen a méretprofilon. Az egyesületi szinten sportolók eltérő méretei valószínűleg a csoport testfelépítésbeli heterogenitásával vannak kapcsolatban.

A testösszetétel esetében a válogatások elsősorban az izomfaktort érintik. Azok a fiatalok szelektálódnak, akiknél a jobb fizikai teljesítményrel nagyobb hosszúsági- és kerületméretek járnak együtt.

Kulcsszavak: kézilabda, kiválasztás, serdülőkor, testméretek

Változások a sportolók hosszú távú egészségkárosodásának jogi megítélésében**Nemes András**

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: office@gmail.com

Bevezető

Az utóbbi időben egyre több konferencián, fórumon kerül szóba a professzionális sport szükségzerű „mellékterméke” a sportolók hosszú távú egészségkárosodása. A kérdés az, hogy a hivatásos sportolói, vagy – státusától függetlenül – az ország presztízse szempontjából jelentősnek mondható sportolói pályafutás törvényszerűen eredményezi-e az önkéntes kárkövetkezmenyt, vagy létezik az áldozatmenedzsment?

Megbeszélés

A Polgári törvénykönyvről szóló 1959. év IV. törvény (a „rég Ptk.”) 55. éven keresztül a sportolóktól nézve hátrányosan szabályozta a hosszú távú egészségügyi károsodások következményeit. A 342 § (2) bekezdés ugyanis kifejezetten a sportolók érdekei ellen szóltak. A közel 20 éves kodifikációs munka, amely a Polgári törvénykönyvről szóló 2013. év V. törvényt („új Ptk”) megelőzte, már észlelte ezt a méltatlanságot, köszönhetően azoknak a tanulmányoknak, amelyek erre a visszaságára felhívták a figyelmet (ld. Lábady T., Nemes A., Fézer T. és mások munkáit).

Korábban a bírói gyakorlat széles körű mérlegelésének függvénye volt a „Volenti fiat non iniuria” (a beleegyezés akarata nem eredményez jogsértést) elvének háttérbe szorítása. 51. olyan ítéletet dolgoztunk fel kutatásaink során, amelyekben a bíró a jogszabály betűje ellen – a sportoló javára – döntött az eset összes körülményeinek mérlegelése során.

Az új szabályozás (új Ptk 2:242 §) szakít a korábbi gyakorlattal, de mégsem olyan markánsan, mint amelyet sportolói érdekvédelem indokolna. A 2:243 § a) pontja foglalkozik az „élet, testi épség és az egészség megsértése” esettel oly módon, hogy csakúgy, mint a régi Ptk. 355 § a kártérítést helyezi kilátásba ezen értékek megsértése esetére. Az új szabályozás azonban bevezeti a sérelemdíj fogalmát a régi nem vagyoni kártérítés helyett.

Az előadás ezt a változást hivatott bemutatni és rámutat még a jelenlegi szabályozás további hiányaira is.

Módszerek

Komparatív dokumentumelemzés, desk-research

Referenciák

– Fézer Tamás: „harmadik rész, személyiségi jogok” in PTK kommentár I kötet

– Nemes A.: Jogi és sportjogi ismeretek; egyetemi tankönyv (HVG Orac Kiadó, Budapest 2011.)

Kulcsszavak: sportolók hosszú távú egészségkárosodása, jogi megítélés változása

Testnevelő tanárok konfliktuskezelő stratégiáinak mélyinterjú vizsgálat**Németh Zsolt**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A testnevelő tanárok a munkájuk közben rengeteg konfliktussal szembesülnek. Ez természetes, hisz az interperszonális kapcsolatok eleve magukban rejtik ezek létrejöttét. Amennyiben a konfliktusok a felszínre kerülnek, a testnevelő tanárok a legkülönbözőbb módszerekkel próbálják megoldani. Véleményem szerint a konfliktusok kezelésének minősége erőteljesen befolyásolja a tanítási-tanulási folyamat hatékonyságát, ezért szükségesnek tartom a leggyakoribb konfliktusok mélyrehatóbb elemzését.

Anyag és módszerek

Mélyinterjú vizsgálatokat készítettem 16 fő különböző iskola-típusban tanító és különböző életkorú testnevelő tanárral. A résztvevők között voltak olyanok, akik a testnevelő tanári pályájuk kezdetén, közepén és a végén jártak. A minta kiválasztásánál figyeltem arra is, hogy egyenlő arányban legyenek a férfiak és a nők. A kérdések a különböző típusú testnevelési órák és a különböző versenyek közben előforduló konfliktusok leggyakoribb helyeire, okaira és a konfliktusok megoldásának módszereire vonatkoztak. Az interjúk előtt a válaszadók beleegyezését kértem, hogy a beszélgetést magnóra rögzíthessem.

Eredmények

Az elemzésből kiderült, hogy testnevelésórán a legtöbb konfliktust a rossz magatartás és a nem megfelelő kommunikációs stílus okozza, amelyet a testnevelő tanárok a legtöbb esetben a problémamegoldó konfliktuskezelő stratégiával igyekeznek kezelni. Az óra előtti fegyelmetlen magatartás következménye lehet, hogy az órán a játék kevésbé hangsúlyosan, vagy egyáltalán nem szerepel. A testnevelésóra típusát tekintve a képességfejlesztő órákon jelenik meg a legtöbb konfliktus. Ezek az órákon a tanulók leterheltsége fokozottabban jelenik meg, ami fáradtsághoz és kimerültséghez vezet. A diákok a nemtetszésüket úgy hozzák a testnevelő tanár tudomására, hogy a gyakorlatokat nem megfelelő intenzitással hajtják végre. A diákolimpia csapatsportágainak cserejátékosai is gyakran kerülnek konfliktusba testnevelő tanárukkal, mert kevés játéklehetőséget kapnak egy-egy mérkőzésen. Az egyesületi verseny előtérbe helyezése az iskolai kötelezettséggel szemben is konfliktushoz vezethet. Gyakorlatok azok a konfliktusok is, amelyek azért alakulnak ki, mert a diákok különböző okok miatt nem öltöznék át. Ilyen esetekben mindenképpen személyesen kell elbeszélgetni a tanítványokkal az okok tisztázása miatt.

Következtetés

A különböző iskolatípusban dolgozó testnevelő tanárok mélyin-





terjús vizsgálatából kiderült, hogy a konfliktuskezelő stratégiákat a szituációk, a diákok kommunikációs stílusa, a testnevelésóra típusa és a korosztályok életkori sajátosságai befolyásolják a legjobban. A képességfejlesztő órákra differenciáltan olyan gyakorlatokat kell tervezni, amelyek végrehajtása közben minden résztvevő sikerélményhez juthat. A testnevelő tanároknak olyan légkört kell teremteni, hogy a lehető legkevesebbre csökkentsék a konfliktusok létrejöttének valószínűségét.

A testnevelő tanár személyes példamutatása sokat javíthat a helyzeten.

Bízom benne, hogy a kutatásommal hozzájárulhatok testnevelő tanár kollégáim hatékony konfliktuskezeléséhez.

Kulcsszavak: konfliktus, konfliktuskezelés, testnevelő tanár

A MOODLE keretrendszer egy lehetséges felhasználása a szombathelyi sportszakos hallgatók képzésében

Némethné Tóth Orsolya

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar Sporttudományi Intézet, Sportelméleti Intézeti Tanszék, Szombathely
E-mail: tothorsi@mnsk.nyse.hu

Bevezetés

Hallgatóink az Y és a Z generáció tagjai. A mai huszonévesek „digitális bennszülöttek”, akik nem éltek olyan világban, ahol ne lett volna Internet. A számítástechnika fejlődése, a számítástechnikai eszközök használatának tömegessé válása, és az ezekkel a tényekkel kapcsolatos társadalmi változások miatt szükségessé válik a felsőoktatásban is olyan új oktatási módszerek bevezetése, melyek segítségével hatékonyabban tehetjük az oktatást, olyan szinten közelítünk tanítványaink felé, mely számukra természetes, magától értetődő.

Anyag és módszer

A MOODLE (Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment) moduláris objektum – orientált dinamikus tanulási környezet egy hazai és nemzetközi felsőoktatásban egyre szélesebb körben elterjedő tanulási keretrendszer. Intézményünk Regionális Pedagógiai Szolgáltató és Kutató Központja a TÁMOP-4.1.2. B. 2.13/1-2013-0003 pályázat keretein belül 30 órás képzést szervezett az intézmény oktatóinak. A képzés hozzásegítette a résztvevő oktatókat az általuk tanított tantárgyak és kurzusok web-alapú támogatására, digitális tartalmak közvetítésére, a hallgatókkal történő digitális kommunikációs formák és értékelési lehetőségek használatára, gyakorlati alkalmazására.

Előadásomban bemutatom az általam tanított, minden sport alapszakos hallgató számára kötelező kurzus, a „Bevezetés a tudományos kutatásba” MOODLE keretrendszerben történő feldolgozását.

Eredmények

A bemutatott, MOODLE keretrendszerben feldolgozott tananyag kipróbálására 2015. szeptemberétől kerül sor, a sporttudományi alapszakos hallgatóink körében (70-80 fő). Az intézményünkben ezzel a módszerrel oktatott, más elméleti tárgyak tapasztalatai alapján a hallgatók kedvelni és használni fogják ezt az új oktatási és tananyag elsajátítási formát.

Következtetések

A hagyományos oktatási formák, előadás és szeminárium, kiegészülnek számítógépes laborokban tartandó órákkal, ahol elsősorban a számonkérés, zárthelyi dolgozatok íratása történik majd. Az önállóan elvégezendő, otthoni tananyag feldolgozás, gyakorló tesztek kitöltése pedig várhatóan nemcsak a tantárgy iránti attitűd szintjét emeli, hanem a tananyag eredményesebb elsajátítását is lehetővé teszi hallgatóink számára.

Kulcsszavak: Moodle oktatási keretrendszer, tananyag feldolgozás, gyakorlás, ellenőrzés

A magyar Nemzeti Kézilabda Akadémia első 2 éve...

Noé Judit¹, Mocsai Lajos², Mocsai Tamás¹, Ránky Márta³

¹ *Nemzeti Kézilabda Akadémia, Balatonboglár*

² *Testnevelési Egyetem, Budapest*

³ *Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*

E-mail: noejudit72@gmail.com

Bevezetés

A magyar Nemzeti Kézilabda Akadémia hosszas előkészületek után 2013. július 28-án a festői szépségű és kiváló adottságokkal rendelkező Balatonbogláron köszönthette először a több körös előzetes szűrésen, felvételin átesett diákjait, informatika és gazdaság-ügyvitel szakirányon. 35 fiú és 35 leány sportolóval kezdtük meg a munkát, melyet kezdetben egy szakmai igazgató, 6 szakági, egy erőnléti edző, egy orvos, és egy tudományos munkatárs, prevenció/s rehabilitációs edző és két sportterapeuta irányított és segített.

Célkitűzés

Céljaink között szerepelt a gyermekek sokoldalú képességfejlesztése, a magas szintű kézilabdázás és magas szintű tanulás kettős egységének megteremtése, az egyénre szabott képzés, komplex személyiségfejlesztés, az érvényesüléshez szükséges kompetenciák erősítése, a sportolói életpálya modell megteremtése, a továbbtanulási célok segítése, a tehetséggondozás és szükség esetén a felzárkóztatás. Fontosnak tartottuk a képzési forma népszerűsítését, a további partneregysületek bevonását, és az új képzőközpontok létrehozását, munkánk támogatására.

Eredményeink

Az elmúlt 1,5-2 év során, az Akadémiánkon tanuló és sportoló diákok száma megduplázódott, a segítő szakemberek száma is gyarapodott. Jelenleg 71 fiú és 59 leány sportolónk tanul gimnáziumi, gimnáziumi magántanulói, szakközépiskolai és nappali tagozatos általános iskolai képzési rendszerben. 7 sportcsoportunk 8 bajnokságban indul, a tavalyi évben serdülő leányaink már országos korosztályos bajnokok tudtak lenni. Különösen örülünk annak, hogy egyre több partneregység áll kezdeményezésünk mellé, a nagy klubok is belátják, hogy mindenki számára kedvező, ha 4-5 év múlva a magyar élvonalba (és a nagy klubokba) jól és sokoldalúan képzett sportolók érkeznek vissza, akik még inkább emelhetik e szép múltra visszatekintő sportág presztízsét, mindenre kiterjedő testi-lelki-szellemi fejlesztésen át-ésve hatékonyan segíthetik a verseny- és élsport magasabb színvonalát.

Következtetés

Távlati céljaink megvalósításához létesítményeink bővítését, új, 3 pályás Sportszarnok létesítését és egy gyönyörű, multifunkcionális Lakófalú felépítését, valamint a kiművelt emberfő, és a Homo Omnis, sokoldalúan képzett, tanult (sport)emberek képzését terveztük és valósítjuk meg folyamatosan.

Kulcsszavak: hosszú távú utánpótlás-nevelés, akadémiai rendszer, sokoldalú képességfejlesztés, tehetség-gondozás



A kondicionális képességek javítása, mint a krónikus deréktáji fájdalmak megelőzésének hatékony módszere

Novák Attila¹, Koi Zoltán², Bretz Károly³, Nyakas Csaba⁴

¹ Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

² Spauza Medical Wellness, Szentendre,

³ Testnevelési Egyetem, Biomechanika Tanszék, Budapest

⁴ Testnevelési Egyetem, Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest

E-mail: novakattila09@gmail.com, info@spauzawellness.hu, bretz@tf.hu, nyakas@tf.hu

Bevezetés

A fejlett országok népességének több mint a kétharmada találkozik valamiféle deréktáji fájdalommal élete során. Ezeknek egy része krónikussá válik, aminek prognózisa jóval kedvezőtlenebb, mint az akutnak, amelyek esetében 80-90%-ban jelentős javulás áll be 6-8 héten belül. Célunk az volt, hogy krónikus deréktáji fájdalmakban (cLBP) szenvedő betegekkel a 10 hetes kezelés végeztével 6 hónapos után követezt végezzünk.

Anyag és módszer

A 10 hét alatt összesen 27 beteget kezeltünk, manuál-terápiával (n=13) vagy gyógytornával (n=14). A kezelési módszerek célja, hogy spinális vagy perifériás ízületi, mobilizációs technikák, speciális izomnyújtások és az érintett gerincszakasz vagy perifériás ízület területére ható tornagyakorlatok segítségével normalizáljuk a funkciókat. Mértük a fájdalom intenzitását (vizuális analóg skála, VAS) és a funkcionális korlátozottságot (Oswestry LBP Disability Index, ODI). Ezen kívül rögzítettük a gerinc mozgásterjedelmét (Schober jel) és a laterálflexiót mindkét irányban (középső ujj, maleolus laterális távolság, azaz laterálflexiós index, LI). Az izomerőt négy irányban, előre-hátra és jobbra-balra, álló helyzetben Dyna 14 erőmérővel mértük és Newtonban rögzítettük. Mindezen vizsgálatokat a kezelése megkezdése előtt, illetve azok befejezését követően is elvégeztük.

A 10 hét után újra két csoportot alakítottunk ki, ami különböző összetételű volt, mint az előző. Az elemszám ebben az esetben is 27 maradt. A egyik csoport (Gy_n=13) folytatta a gyógytornát heti 2 alkalommal. A másik csoport (CV_n=14) futópádon végzett járást szintén hetente kétszer, valamint mindkét csoportban megmaradtak a házi feladatok. A kardiiovaszkuláris csoport (CV_n=14) havonta egyszer manuál terápia kontrollon is átesett. A mérési protokollt kiegészítettük a Harvard-indexszel (Harvard-féle lépéspróba), illetve egy 20 perces járás teszttel. A méréseket megismételtük 1, 3 valamint 6 hónap elteltével.

Eredmények

A Gy_n csoport VAS értékei az első hónapban átlagosan 3%-kal romlottak, majd stagnált a harmadik hónapban, végül 5,6%-kal voltak rosszabbak, mint a 10 hét utáni kiindulási állapot. Ezzel összhangban mozogtak az ODI értékek is. A kiindulási 2,3 pontos értékek 2,6 majd 3,0 végül 3,4-re „romlottak” a hatodik hónap végére. A mobilitási mutatók közül az SJ 30,2 mm-ről az első hónapban 29,6 mm-re csökkent, majd a harmadik hónapra 30,0 mm-re javult, végül 29,7 mm lett a hatodik hónap végére. Az LI 80,1 körül maradt a fél év alatt. Az erőmérés eredményei átlagosan mind a négy irányban javultak az első hónap végére. A harmadik hónap végére ez az előny „elolvadt”, de a hatodik hónapra átlagosan visszaállt a megszerzett eredmény. A Harvard-index minimálisan javult ebben a csoportban, de a járásteszttük nem mozdult a kiindulási állapotról. A CV_n csoport értékei az első hónapban átlagosan 2,8%-kal romlottak, majd még egy százalékkal a harmadik hónapban, végül 3,2%-kal voltak rosszabbak, mint a 10 hét utáni kiindulási értékek, vagyis az utolsó szakaszban javuló tendenciát mutattak. Az ODI értékek átlagosan nem változtak a hat hónap

alatt, némely esetben javultak is. Ez a másik csoportban, egyetlen egyszer volt megfigyelhető. A mobilitási mutatók szinte semmit sem változtak a 10 hét alatt megszerzett millimétereket megtartották a páciensek. Az erőmérés eredményei is átlagosan megmaradtak, azonban itt volt egy-egy visszaesés valamely irányban. A Harvard-index jelentősen javult ebben a csoportban, nem beszélve a járásteszttükéről, ami szintén szignifikáns (p<0,005) javulást mutatott.

Következtetések

A megfelelő időben alkalmazott krónikus kardiiovaszkuláris terhelés kedvezően befolyásolja a cLBP-ben szenvedők visszaesési esélyeit. Az adekvát mozgásszervi terápián átesett páciensek kondicionális képességjavító tréningje a szív-és érrendszeri pozitív hozadékok mellett kiválóan alkalmas arra, hogy a problémájukat kezelje, megoldja.

Kulcsszavak: kondicionális képességek, deréktáji fájdalom, manuál terápia

Az eredményes sporttevékenység és a tanulás kapcsolatának vizsgálata élvonalbeli labdajátékosok körében

Oláh Dávid, Hegedűs Ferenc

Nyíregyházi Főiskola, Nyíregyháza

E-mail: olahd88@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk során arra kerestük a választ, hogy az élvonalbeli labdarúgók és kosárlabdázók értékrendjében mennyire tölt be fontos szerepet a tanulás, érdeklődésüket a sport mellett a továbbtanulás, a nyelvtanulás, mennyire eredeztethető a hozzáállásuk a családban kapott mintából. Kíváncsiak voltunk, hány sportolónak van érettségije, diplomája, nyelvvizsgálója, illetve hányan tanulnak jelenleg is tovább a sport mellett. Arra is kerestük a választ, hogy hogyan képzelik el a sport utáni civil életüket, mivel szeretnének foglalkozni a sportpályafutásuk befejeztével. Szerettük volna a negatív előítéleteket megcáfolni, ezért a kapott eredményeinket a magyar lakosság egészének eredményeivel állítottuk szembe. Végül összehasonlítottuk a labdarúgók és a kosárlabdázók eredményeit, azt vizsgálva, hogy melyik sportág jár előrébb a tanulás terén.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során 100 élvonalbeli labdarúgót és 100 élvonalbeli kosárlabdázót kérdeztünk meg (N=200). Egy általunk készített, 26 kérdésből álló kérdőívet töltöttünk ki a sportolókkal és a válaszokat az SPSS program segítségével elemeztük. A kapott adatokkal leíró statisztikai számításokat végeztünk %-os formában. A megkérdezettek átlagéletkora 27,88 év (±7,45), míg a lejátszott élvonalbeli mérkőzések száma 1 és 700 között volt. A két sportág összehasonlításakor kereszttábla elemzést végeztünk, ahol a hibahatárt 5%-on határoztuk meg.

Eredmények

1. A tanulás az általunk felmért sportolók családjainak értékrendjében fontos szerepet tölt be.
2. Iskolázottságukat tekintve a labdarúgók elérik a lakosság szintjét, a kosárlabdázók pedig túllérik azt.
3. A nyelvtudást tekintve a labdarúgók elérik az országos átlagot, a kosárlabdázók pedig annak háromszorosát.
4. A két sportágat összehasonlítva a kosárlabdázók javára, mind iskolázottságot, mind nyelvtudást tekintve szignifikáns különbség van (p < 0,05).

Következtetés

A kapott eredményeink alapján megállapítottuk, hogy a magyar lakosság átlageredményeit elérik a labdarúgók is, a kosárlabdázók pedig jóval meghaladják. A két sportágat te-



kintve azonban a kosárlabdázók lényegesen jobb eredményt értek el. Véleményünk szerint a kutatásom elérte a célját, sikerült bebizonyítanunk, hogy a sportolók között is vannak tanult, diplomás emberek.

Kulcsszavak: profi sport, tanulás, diploma, nyelvtudás

Bababarát sportkocsizás – a WHO ajánlás adaptálása egy adott élethelyzetre

Olexó Zsuzsanna, Zsirai Zsuzsanna

Testnevelési Egyletem,

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: olexozs@upcmail.hu; zsirai@tf.hu

Bevezetés

A civilizált életformát élő társadalmak egyre komolyabban szembesülnek a mozgásszegény életmód következményeivel. Ma már ajánlásba szükséges foglalni akkora mozgásmennyiséget, amelynek egy évszázada a sokszorosát teljesítette egy akkori átlagember, már csak a gyalog közlekedés révén is. A WHO ajánlása szerint legalább heti 150 percet, legalább a hét 5 napjára elosztva (azaz napi fél órát) lenne szükséges közepesen intenzíven mozogni, ami lehet egy lendületes séta, vagy inkább gyaloglás. Megvalósulása azonban sokszor nehézségbe ütközik, a különféle élethelyzetben lévő emberek számos ellenérvet tudnak felhozni, amelyek aktuálisan akadályozzák, vagy legalább korlátozzák őket ennek teljesítésében. A valós okok között az alacsony készletesen kívül az egészséges divat hiányát jelölhetnénk meg; ha nem elég trendi gyalog járni, akkor azok is tartózkodni fognak tőle, akik egyébként kaphatók lennének rá.

Anyag és módszer

Szükséges lenne tehát a lehető legtöbb élethelyzetre kidolgozni azt a mozgásformát, amely az adott populáció számára valamennyire izgalmasnak élhető meg, és megfelelő marketinggel fel kellene építeni ennek reklámját, hogy divattá, trendivé váljanak.

Eredmények

Erre lenne egy példa a baba-barát sportkocsizás, amely kisgyermekes szülők és nagyszülők örömsportja lehet. A baba-barát sportkocsizás program szeretné megláttatni a fiatal szülőkkel és nagyszülőkkel azokat az új lehetőségeket, amelyek egy kisgyermek érkezésével a család előtt kitarulnak. Programunk minden eleme megélt tapasztalatokon nyugszik, minden részlete kidolgozott. Baba-barát – hogy élmény legyen a kisgyermeknek, sport-kocsizás – hogy teljesíthessük a WHO ajánlást, vagy esetleg többet is.

Megbeszélés

A programról az MSTT a közeljövőben népszerűsítő kiadványt készül megjelentetni a szerzők leírásában.

Kulcsszavak: bababarát sportkocsi, babakocsi sport, testmozgás, kisgyermekes szülők, egészséges életmód, mozgásgyógyszer

Cooper-teszt vagy ingafutás?

Az állóképesség vizsgálata az általános iskola 4. és 8. osztályában

Orbán Kornélia, Takács Krisztina

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

E-mail: orbank@jgygk.u-szeged.hu

Bevezetés

A magyar lakosság rossz egészségi állapotáról gyakran esik szó. Sok vizsgálat a fizikai aktivitás hiányára és a fiatalok gyenge edzettségi állapotára hívja fel a figyelmet. Kutatásunkban 4. és 8. osztályos tanulók állóképességét mértük fel két különböző teszt segítségével, és azt vizsgáltuk, hogy a két teszten a tanulók képesek-e azonos szinten teljesíteni, illetve mennyire befolyásolja a teljesítményüket az, hogy melyik tesztet végzik szívesebben, valamint a rendszeresen sportoló tanulók mennyivel képesek jobb teljesítményre nem sportoló társaiknál.

Anyag és módszerek

A felmérésben három általános iskola 230 tanulója vett részt (4. osztály: 122 fő; 73 fiú és 49 leány; 8. osztály: 108 fő; 60 fiú és 48 leány), akik között a rendszeresen sportolók és nem sportolók aránya közel azonos volt. A tanulók a tanév elején két hét különbséggel hajtották végre a Hungarofit tesztrendszerben szereplő 12 perces futótesztet és a MDSZ által preferált 20 méteres ingafutást, illetve a második tesztet követően kitöltöttek egy, a sportolási szokásaikra és a két állóképességi tesztre vonatkozó kérdőívet is. Az eredményeket kétmintás *t*-próba segítségével elemeztük évfolyamok és nemek, valamint a sportolás rendszerességének szempontjából, és korrelációanalízissel vizsgáltuk a két teszten nyújtott teljesítmény közötti kapcsolatot (Adatok: átlag±SD).

Eredmények

1. A 12 perces futás esetében a negyedikes fiúk és leányok eredményei közötti különbség nem jelentős (fiúk: 1720±425 m; leányok: 1579±340 m), a nyolcadikosok eredményei pedig elmaradnak az életkoruk alapján várható szinttől (fiúk: 2081±492 m; leányok: 1711±473 m).
2. A 20 méteres ingafutás során a negyedikes fiúk és leányok közel azonos teljesítményt nyújtottak (fiúk: 664±341 m; leányok: 668±309 m), míg a nyolcadikosok esetében már számottevő volt a különbség a két nem között (fiúk: 1052±592 m; leányok: 744±534 m).
3. A kiugróan jó teljesítményeket mindkét teszt esetében többnyire a rendszeresen sportoló tanulók nyújtották, de néhány nem sportoló tanuló is hasonlóan jól teljesített.
4. A tanulók a 20 méteres ingafutást részesítenék előnyben a 12 perces futással szemben, mivel kevésbé tartották monotonnak és kevésbé érezték megterhelőnek.

Következtetés

Az általunk vizsgált két évfolyamot még nem érte el a mindennapos testnevelés felmenő rendszere, de a rendszeresen sportoló tanulók eredményei alapján várható, hogy a jól működő mindennapos testnevelés hatására javulhat a lakosság edzettségi és egészségi állapota. Kutatásunk eredményei alapján elsősorban a leányok sportolási motivációját kell erősíteni, a fittség méréséhez pedig célszerű a tanulók érdeklődését felkeltő és fenntartó, jobb teljesítményre ösztönző teszteket választani.

Kulcsszavak: állóképesség, edzettségi állapot, fittségi tesztek

A gondolat ereje – Egy játékos kísérlet konklúziói a tudattartalmakról, a mozgás hatékonyságáról, az edzői instrukciókról és a fejlődésről

Orosz Róbert, Jónás Péter, Zsila Ágnes

Debreceni Egyletem Pszichológiai Intézet, Debrecen

E-mail: ororobert@gmail.com

Bevezetés

A mentális tartalmak több szinten is befolyásolják a test működését, illetve a fizikai teljesítményt. E tartalmak forrása lehet tudatos vagy tudattalan, belső vagy külső. Vizsgálatunkban a szándékosan és tudatosan felidézett mentális





tartalmak pillanatnyi teljesítményre gyakorolt hatását vizsgáltuk. Feltételeztük, hogy a különböző minőségű tudattartalmak azonnali, eltérő hatást gyakorolnak a testre és annak elmozdíthatóságára a kísérleti szituációban.

Anyag és módszerek

A résztvevőknek (N=110) rögzített páros kísérleti helyzetben kellett egymást elhúzniuk. Akit húztak – a beállításból és az instrukcióból adódóan – fizikailag passzív volt, nem végezhetett hely- vagy helyzetváltoztató mozgást. A különböző szituációkban tudatosan más-más tartalmakra kellett gondolnia. Az instrukciókban szerepeltek helyzetnek megfelelő saját testre vonatkozó („könnyű vagyok”, „nehéz vagyok”), akarati tényezőre vonatkozó („nem akarom, hogy elhúzzon”), ön maga negatív minősítésére vonatkozó („szar vagyok”), illetve mentális kép elképzelésére vonatkozó („olyan vagyok, mint egy 100 kg-s krumplicsák”) tudattartalmak. Aki húzott, annak meg kellett becsülnie, milyen mértékű erőfeszítést igényel, hogy elmozdítsa a párját. A kísérlet egyik változatában az elhúzó fél nem hallhatta az instrukciót (N=48), a másik változatában (N=62) ő is tudott róla, mire gondol a partnere.

Eredmények

A különböző tudattartalmak hatása a test elmozdításának szubjektíven megélt nehézségére mindkét kísérleti változatban szignifikáns különbséget mutatott. Különbség jelentkezett a két szituációban a nehézség megítélésének sorrendjében, ami az előzetes elvárások hatására utal. Ugyanakkor a nehézséget és könnyűséget sugalló instrukciók, illetve a pusztán minősítő instrukció sorrendje mindkét mintában megegyezett. A nehézség képzetét kiváltó tartalmak egyértelműen nehezítették az elhúzást.

Következtetés

Az eredmények még hangsúlyosabban felhívják a figyelmet annak fontosságára, hogy a tehetségfejlesztés folyamatában, továbbá a teljesítmény szituációkban milyen mentális tartalmakat viszünk be kívülről a sportolók tudatába, illetve ők maguk milyen tartalmakat jelenítenek meg a tudatukban. Érdeemes fokozott figyelmet fordítani az edzői instrukciók minőségére, a belső beszédre, illetve a tudatosság fejlesztésére. A mentális képek használata a további kutatások különösen érdekes területe lehet.

Kulcsszavak: tudattartalmak, mentális képek, instrukciók, sporttehetség fejlesztés

A mentális felkészülés és önismeret szerepe a versenysportolók eredményessége és lelki egészsége szempontjából

Paál Emőke

Magyar Pszichiátriai Társaság Sportlélektani Szekció, Budapest

E-mail: emokepaal@hotmail.com

Bevezetés

Pszichiátriai, pszichoterápiás munkám egyik gyöngyszeme a sportolókkal való foglalkozás. Ennek egy része versenysportolóknak a versenyekre való mentális felkészülését jelenti. Munkámat a 30 éves versenysportolói múltam és jelenleg is aktív versenyzésem is segíti. A felkészülési folyamat fontos szakasza az önismereti munka.

Módszer

A rövid, dinamikus pszichoterápia, művészetterápia, relaxáció, imagináció eszközeit alkalmazom az ülések során. Tapasztalataim szerint az alaposabb önismeret és mentális felkészülés segíti a sportolót, hogy magabiztosabb, bátrabb

legyen az edzések, versenyek során, hatékonyabban tudja kezelni félelmeit, szorongásait, ki tudja hozni magából képességei és felkészülése szerinti maximumot. A megfelelő önértékelés és önbizalom lehet alapja a hatékony mentális felkészülésnek, melyek egyben a lelki egészség alappillérei, amik segítik a sportolót, hogy sikeres versenyző mellett lelki békével, harmóniával rendelkező ember is lehessen. A testi-lelki egészség mellett elkötelezett ÚT-on a trófea nem cél, hanem része lehet a folyamatnak, segítve a sportolót a külső motiváltság állapotából a belső motiváltság állapotába való eljutás folyamatában.

Eredmények

Előadásom során egy általam teljesített nemzetközi terepfutó versenyre való mentális felkészülésem bemutatásán keresztül szeretném összefoglalni a mentális felkészülés alap-elemeit, ezek közül néhányat kiemelve részletesebben beszélnék a koncentráció, a feszültségkezelés, motiváció, rivalizáció, holtpont, siker-kudarccs témakörökről. Említést teszek az egyszerű és jól megtanulható technikákról (autogén tréning, imagináció, kognitív pszichoterápiás elemek), melyek a versenyhelyzetben (és az életút során is) jól használható, hatékony módszerek. Ezek összességében eredményesebb versenyzéshez és kiegyensúlyozottabb lelki élethez is segítik a sportolót.

Kulcsszavak: mentális felkészülés, önismeret, félelmek kezelése, koncentráció, motiváció, rivalizáció, holtpont, siker/kudarccs, ÚT, lelki béke.

Utánpótláskorú sportolók megküzdési módjainak és pszichológiai rugalmasságának összehasonlító vizsgálata

Paic Róbert, Kajos Attila, Marton Gergely, Meszler Balázs, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: robert.paic@gmail.com,

kajos@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

Tanulmányunk célja, hogy összehasonlítsa az utánpótláskorú csapatjátékos és egyéni sportolók sport-megküzdési módjait, valamint pszichológiai rugalmasságukat. Számos tanulmány foglalkozik a csapatjátékosok pszichológiai hátterének eredményességre ható tényezőivel, és azt feltételezik, hogy a pszichológiai tényezők hatással vannak a sportteljesítményre (Smith és Christiansen, 1995; Géczy és mtsai, 2008). Géczy és mtsai (2009) vizsgálták a labdarúgó, jégkorongozó, röplabdázó és vízilabdázó utánpótláskorú sportolók megküzdési módjait és motivációját, nemek szerinti összehasonlító elemzéssel. Célunk, hogy a fiatal sportolók pszichológiai tényezőinek összehasonlításával és elemzésével következtetéseket vonjunk le az egyéni és csapatsportágak, valamint a sportolók ilyen értelemben való különbségeiről. Hipotézisünk szerint szignifikáns különbségek mutatnak ki az egyéni és csapatsportágat űző sportolók között a vizsgált pszichés jellemzők alapján.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban (n=71) 47 sportjátékost (kézilabda: 20, kosárlabda: 27) és 24 egyéni sportot űző (atlétika: 18, úszás: 6), fiatalit kérdeztünk meg a sport megküzdési módok kérdőív (ACSI 28, Smith és mtsai, 1994) és a pszichológiai rugalmasság kérdőív (Resilience Scale, Wagnild és Young, 1993) átdolgozott formájának segítségével. Az adatfelvételt 2014. augusztusa és 2015. januárja között zajlott, pécsi sportegyesületek (PVSE, PVSZ, Rátgéber Akadémia) sportolóival. Az elemzés SPSS 20-as programcsomaggal egyutas varianciaanalízis és korreláció elemzés felhasználásával történt.



**Eredmények**

A kapott eredmények alapján kijelenthető, hogy a várakozásokkal ellentétben az egyéni sportot űző és sportjátékos férfiak között rendkívül kis különbségeket találunk. Az egyedüli szignifikáns eltérést az ACSI kérdőív „nehézségekkel való megküzdés” faktorában találunk, ahol az egyéni sportolók átlaga szignifikánsan magasabb volt, mint a sportjátékosok átlaga (8,25 valamint 7,21; $p < 0,05$). Különösen erős ez a különbség a kézilabdázók (6,9) és az atléták (8,6) átlagát figyelembe véve. Kimutatható, de nem szignifikáns a különbség a „mentális felkészültség” között, amely esetben szintén az egyéni sportolók értek el magasabb eredményt (6,45 az 5,89-cel szemben $p = 0,088$ -as szignifikancia szinten). Az ACSI kérdőív többi faktorában, valamint a „pszichológiai rugalmasság” terén nem észleltünk jelentős eltéréseket.

Következtetés

Tanulmányunk eredményei alapján arra következtethetünk, hogy előzetes feltételezéseink a sportjátékosok és az egyéni sportolók megküzdési módjainak és pszichológiai rugalmasságának eltéréséről csak részben igazolódtak be. Ezáltal a sportolók teljesítményének pszichés háttere – a vizsgált paraméterek alapján – hasonló, függetlenül attól, hogy egyéni vagy csapatsportról beszélünk.

Kulcsszavak: utánpótlás korosztály, megküzdés, pszichológiai rugalmasság

Összehasonlító elemzés az egri Kemény Ferenc általános iskola és sportiskola, valamint a debreceni Kazinczy Ferenc Általános Iskola és Alapfokú Művészetoktatási Intézmény sportosztályos és nem sportosztályos tanulóinak életmódjáról

Patakiné Bősze Júlia¹, Tarsoly-Huszár Ágnes¹,
Lehmann László²

¹ Eötvös Loránd Tudomány Egyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

² Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai program,
Budapest

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

Bevezetés

Sportiskolások egészségmutatói valamint időfelhasználása témában országos összefoglaló adatokat már publikáltunk, ám az egyes helyszínek külön jellemzése, illetve azok összehasonlítása még nem került részletes bemutatásra. Jelen dolgozatban arra keressük a választ, hogy milyen az egri, valamint a debreceni sportiskolákban tanuló sportosztályos és nem sportosztályos diákok életmódja, azok mennyiben hasonlítanak vagy térnek el egymástól.

Anyag és módszerek

Kérdésünk megválaszolásához a közoktatási típusú sportiskolákban kutatási programot indítottunk. A felmért 7. és 8. osztályos mintából két megyeszékhely, Eger és Debrecen város sportosztályos és nem sportosztályos tanulóinak válaszait hasonlítjuk össze előadásunkban. Az egri sportiskolások csaknem 95%-a, míg a debreceniek 77%-a válaszolt.

Azon diákok vehettek részt a kérdőíves válaszadásban, akikről pozitív szülői beleegyezést kaptunk. A számításokat SPSS 17.0, valamint GraphPad Prism 5.0 programok segítségével végeztük.

Eredmények

Előzetes eredményeinket öt időparaméter, valamint három

egészségmutató összehasonlítása alapján foglaljuk össze, csak a szignifikáns különbségek kiemelésével.

1. Egri sportosztályos és nem sportosztályos diákok: a sportosztályosok több iskolán kívüli időt fordítanak sportolásra $p = 0,0013$; a nem sportosztályosok többet olvasnak $p = 0,0283$.
2. Debreceni sportosztályos és nem sportosztályos diákok: a sportosztályosok több iskolán kívüli időt fordítanak sportolásra $p = 0,0198$.
3. A két város sportosztályosainak összehasonlítása: egyéb elfoglaltságra az egriek több időt fordítanak $p = 0,0018$.
4. A két város nem sportosztályosainak összehasonlítása: egyéb elfoglaltságra az egri minta tagjai több időt fordítanak $p = 0,0006$; számítógépezésre a debreceniek fordítanak több időt $p = 0,019$; olvasásra az egriek fordítanak több időt $p = 0,0061$; valamint az egrieknek jobb saját egészség megítélésük $p = 0,0115$.

Következtetés

A sportolásra fordított többlet idő ellenére a legtöbb általános, diákokra jellemző tevékenységre hasonló mennyiségű időt tudnak fordítani a sportosztályosok, mint a nem sportosztályosok. Feltételezésünk ellenére a sportosztályosok nem jelentősen egészség tudatosabbak.

A két város összehasonlításának eredményei számos ponton mutatnak különbséget, de azok nem csupán a város adta lehetőségekkel, hanem akár a szülők végzettségével, a diákok belső motivációival, vagy a technikai lehetőségek különbségeivel is magyarázhatók. Az előadásban további paraméterek elemzésére is sor kerül.

Kulcsszavak: sportiskolások, időfelhasználás, egészségmutatók

Szabadidősport a felsőoktatásban

Pfau Christa

Debreceni Egyetem, Debrecen

E-mail: pfauch@agr.unideb.hu

Bevezetés

Az egyetemi sportélet egyik fontos eleme a szabadidősport szolgáltatások biztosítása. A szolgáltatásoknak meg kell felelni a hallgatói igényeknek és feladata minél több diákot bevonni az egyetemi szabadidősport életbe. Célom bemutatni összehasonlító empirikus kutatás segítségével az egyetemista populáció szabadidősport szokásait és felhívni a figyelmet az egyetemi sportszolgáltatások jellemzőire. A kutatásban a szabadidő-sportolási szokásokat vizsgálom különböző kutató egyetemeken. Arra kerestem a választ, hogy van-e különbség a fizikai aktivitás motivációs tényezőiben az egyetemisták között, valamint abban, hogy egyetemi éveik alatt hogyan viszonyulnak a sportoláshoz. Vizsgáltam a sportolás abbahagyásának okait, összehasonlítva a különböző egyetemekre járó hallgatói véleményeket.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot pilot kutatás előzte meg, amely megalapozta a 28 zárt jellegű kérdésből álló kérdőívet. Az első kérdés csoportban a hallgatók sportolási szokásaira, sportági preferenciáira irányuló kérdések voltak. A második csoportban a kérdések az egyetemi szabadidősport szolgáltatásokra, a harmadik csoport kérdései pedig a hallgatók demográfiai adataira vonatkoztak. Az eredményeket nemi illetve campuson belüli és campuson kívüli sportolók bontásban elemeztem. Az eredmények feldolgozásához az SPSS statisztikai program 19.0 változatát használtam.

Eredmények

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a hallgatók tisztában vannak a mozgás pozitív hatásaival. A megkérd-





zettek közül többen sportolnak campus területén kívül, mint azon belül. A férfiak nagyobb arányban értesülnek az egyetemi szabadidősport lehetőségekről mint a nők. A különböző egyetemek hallgatói az időhiány és lustaság indokokat jelölték meg a rendszeres testmozgás akadályaként, ugyanakkor nehézségként merült fel az órarendi kötelezettségeiknek összeegyeztetése a sportolási tevékenységükkel. A motivációs tényezőkben az egészséges életmód megerősítése volt a legmeghatározóbb motivációs indok.

Következtetés

A hallgatók fizikai állapotukkal inkább elégedettek, annak ellenére, hogy nem mindenki építi be a sportot mindennapi életébe. Az egyetemeken biztosítani kell a szabadidősport lehetőségeket minél nagyobb időintervallumban, ezzel igazodva a diákok más elfoglaltságaihoz. Úgy tűnik, hogy a különböző egyetemekre járó hallgatók motivációs tényezői is hasonlóak, függetlenül attól, hogy melyik egyetemre járnak.

Kulcsszavak: szabadidősport szolgáltatások, egyetem, hallgató

2014-es nanjingi Ifjúsági Olimpia eredményeinek háttérelmzése

Pignitzky Dorottya, Tóth József

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

E-mail: pignitzky.dorottya@mob.hu,
d_pignitzky@yahoo.com

Bevezetés

II. Nyári Ifjúsági Olimpiát Nanjingban rendezték meg 2014 augusztusában. Ezt megelőzően 2010-ben rendezték az első Szingapúrban. A magyar utánpótláskorú élsportolók olimpiai teljesítménye mögött komoly felkészülés, hosszú és bonyolult kvalifikáció áll. Továbbá a kiemelkedő sportteljesítmény egyes esetekben a felnőtt sportolók szintjét érte el. Összességében: 57 sportoló, 16 sportágban, 43 pontszerző helyezés és 28 érem.

Anyag és módszerek

Statisztikai leíró módszer. Két ifjúsági olimpia eredményeinek sokrétű és komplex összehasonlítása, háttér elemzése. A közvetlenül befektetett állami és nemzetközi (IOC Solidarity) források analízise. Közvetett módon az állami utánpótlás támogatások elmúlt egy évtizedének összetett elemzése, pénzügyi és szakmai oldaláról. Továbbá, a magyar csapat korfa analízise.

Eredmények

A magyar fiatalok teljesítménye minden előzetes várakozást felülmúlóan, kisebb nemzetközi szenzációt keltve rendkívül sikeres volt. A II. Nyári Ifjúsági Olimpia kiemelkedő eredményessége és sikeressége mögött rejlő objektíven mérhető utánpótlás adatok és folyamatok bemutatása. Szinte valamennyi eredményességi mutatóban felülmúltuk az első ifjúsági játékok kiemelkedő eredményeit.

Következtetés

Erős és hatékony utánpótlás-nevelés mögötti komplex támogatási rendszer létjogosultsága. Jól megtervezett és megfelelő szakmai programra célirányosan nyújtott támogatások eredménye. Kiválasztás és a felkészítés hatékonysági mutatóinak elemzése.

Kulcsszavak: Ifjúsági Olimpia, utánpótlás-nevelés, finanszírozás, hatékonyság, eredményesség

Az egészségfejlesztő fizikai aktivitás a Pannon Egyetem Georgikon Karának hallgatóinál

Pintér Ákos, Sárközi István

Pannon Egyetem Georgikon Kar, Testnevelési Tanszék, Keszthely

E-mail: pa@georgikon.hu, sarkozi.istvan@georgikon.hu

Bevezetés

A sportnak az emberi szervezetre gyakorolt kedvező hatása a szakirodalom által bizonyított tény. Az erőfejlesztéssel kapcsolatban sok korszerű publikációt ismerünk. Payne és mtsai (1997) szerint a rendszeres fizikai aktivitás hatására 9-13 hetes ciklus alatt az erőfejlesztés során átlagosan 30-40%-os fejlődés is elérhető a szervezetben. 2009-ben Faigenbaum és mtsai 74%-os fejlődést is mértek, azonban nem ismertek a konkrét edzésszámok. Feltételezésünk szerint a heti egy alkalommal végzett egészségfejlesztő fizikai aktivitás (HEPA) mérhető teljesítménynövekedéssel jár az emberi szervezetben. A PE Georgikon Karán tanuló első éves egyetemi hallgatók esetében négy egymást követő év során kapott eredményeket vizsgáltuk.

Anyag és módszerek

A hallgatókkal az adott félév elején, majd 12 hét (heti 1 alkalom HEPA) után négy teljesítménypróbát mértünk. Az állóképességet a Cooper-futótesztel vizsgáltuk. Az általános testi erő/erő-állóképesség mérésére a fekvőtámaszban végzett karhajlítást és nyújtást, a hason fekvésből végzett törzsemelést, illetve a hanyatt fekvésből végzett felülést (30 sec) alkalmaztuk. A négy szemeszter alatt 304 hallgató adatait mértük meg (2011-2014: 69, 72, 83, 80 fő).

Eredmények

1. A próbák után az adatok minden esetben pozitív változást mutattak.
2. A karhajlítás-nyújtásban érték el a hallgatók a legnagyobb fejlődést. Összességében pontosan 20%-os javulás látható. Nemek szerint a nők adatai 4%-pontosan jobbakk.
3. A legkisebb teljesítménynövekedést a Cooper-teszt mutatta. Összességében közel 7%-os (6,88%) a fejlődés. A férfiak teljesítménynövekedése ezúttal minden esetben megelőzte a nőké, összességben több mint 2%-pontosan.
4. A törzsemelésnél és a felülésnél a nők sokkal egyenletesebb fejlődést mutattak, mindkét esetben szinte azonos, 12%-os növekedést elérve. A férfiak a törzsemelésben 7%-pontosan jobban teljesítettek (15%-os javulás), mint a felülésben (8%). Felülésben a nők 4%-pontosan, törzsemelésben a férfiak 3%-pontosan jobb eredményt mutattak.

Következtetés

Négy év adatait vizsgálva a heti egy alkalommal végzett HEPA a mintánál átlagban 12,4%-os javulást mutat. A nemeket tekintve az összesített átlagok alapján nincs szignifikáns különbség, a szórás a férfiaknál 10-15,7%-os, a nőknél 11,4-13,7% közötti pozitív értékű.

Kulcsszavak: képességfejlesztés, állóképesség, egészségfejlesztő fizikai aktivitás

Sportszakos hallgatók teljesítmény szintjeinek alakulása a képességek függvényében atlétikai futószámokban

Polgár Tibor, Koltai Miklós, Sáfár Zoltán

Nyugat-magyarországi Egyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar

Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: poti@mnsk.nyme.hu



**Bevezetés**

Főiskolás és egyetemista hallgatók teljesítmény szintjeinek változását vizsgáljuk az elmúlt 25 év távlatában. Azért kezd-tük el a kutatást, mert érezhető negatív irányú változás tör-tént az atlétikus képességek, illetve a tantárgyi követelmé-nyek vonatkozásában.

Anyag és módszerek

A vizsgált időszakban az intézmény sportszakos hallgatóinak teljeskörű, több ezer hallgatóra kiterjedő teljesítményeit dol-goztuk fel. Az atlétikai futószámokban a tantárgyat oktató kollégák által felmért, regisztrált eredményeket vettük alapul. Az adatok feldolgozását SPSS statisztikai programcsomag felhasználásával végeztük el, melynek keretében a normál statisztikai mutatókon kívül korrelációs számítását végeztünk annak érdekében, hogy az atlétikai teljesítményszintek mi-lyen összefüggést mutatnak a motoros képességekkel. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ -ban határoztuk meg.

Eredmények

A vizsgálat során bebizonyosodott, hogy mind a teljesít-ményszintek, mind a motoros képességek vonatkozásában jelentős visszaesés tapasztalható.

A futószámokban mutatkozó teljesítménycsökkenés egye-nes következménye a motoros képességekben történt visszaesésnek.

Következtetés

Álláspontunk szerint a felsőoktatási intézményekbe bekerült hallgatók mind technikai tudásban illetve a motoros képes-ségek terén a középiskolákból gyengébb alapokkal érkeznek. A teljesítmények hanyatlása egyenes következménye a fel-sőoktatásban megváltozott képzési struktúrájának és a tan-tárgyhoz kapcsolódó lecsökkentett óraszámoknak.

Az általános és középiskolákban 2012-től bevezették a min-dennapos testnevelést, ennek hatására várhatóan nagyobb teljesítményt érhetnek el a motoros képességekben és az at-létikai követelmények terén. A sportszakosok tantervében történt atlétikai óraszám csökkenést a hallgatók több önál-ló gyakorlással és a tananyag egyéni feldolgozásával tudják kompenzálni.

Kulcsszavak: futószámok, teljesítményszintek, motoros ké-pességek

Terheléses vizsgálat hatására bekövetkező hormonszint változás összefüggése a vényomás paraméterekkel

**Protzner Anna, Szmodis Márta, Trájer Emese,
Bosnyák Edit, Udvardy Anna, Komka Zsolt, Györe István,
Kováts Tímea, Tóth Miklós**

*Testnevelési Egyetem,
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
E-mail: annaprotzner@gmail.com

Bevezetés

A stressz olyan fizikai és érzelmi válasz a környezeti hatá-sokra, amely következtében megváltozik a homeosztázis. A sportmozgás akut stresszként értelmezhető, amelyre a szer-vezet neuroendokrin folyamatok útján válaszol. Az adrena-lin több metabolikus és élettani működés szabályozója, míg a noradrenalin a szimpatikus idegrendszeren keresztül fejti ki hatását. Az angiotenzinogén részt vesz a folyadék home-osztázisban, vényomást befolyásoló hatása közismert. Az endothelin olyan vazokonstriktor fehérje, amelynek direkt aritmogén és inotróp hatása ismert.

A kutatás során stressz hormonokat, neurotranszmittereket és vazokonstriktor fehérjéket vizsgáltunk vita maxima típu-sú terhelés előtt és után, valamint összevetettük a vényo-más paraméterek változásával.

Anyag és módszer

Antropometriai mérés után vényomást, szívfrekvenciát és vénás vérből származó adrenalin, noradrenalin, dopamin, kortizol, endothelin és angiotenzinogén koncentrációkat mértünk. Összesen 74 magyar férfi szerepelt a felmérésben. A vizsgálati személyek egy vita maxima típusú módosított Bruce protokollal beállított futószalagos terhelésen vettek részt. A hormonszinteket (pg/ml) 10 ml vénás vérből centri-fugált plazmából állapítottuk meg ELISA módszerrel, melyet a teszt előtt nyugalomban és a terhelés után vettünk. A ka-pott eredményeket Statistica 12.0 programmal dolgoztuk fel és lineáris korreláció vizsgálat segítségével elemeztük az összefüggéseket, a szignifikancia-szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

Ebben a vizsgálatban a katekolamin-szintek változtak legin-kább, a noradrenalin és az adrenalin megbízhatóbb stressz indikátornak bizonyult azonban a terhelés hatására, mint a dopamin. A terhelés előtti diasztolés vényomás szignifikán-san korrelált ($r = 0,276$) az adrenalin koncentrációval és a terhelés utáni endothelin szinttel ($r = -0,251$). A terhelés előtti pulzus csak a terhelés előtti adrenalin szinttel függött össze ($r = 0,380$). A terhelés után mért diasztolés vényo-más szignifikáns negatív kapcsolatot mutatott az endothe-lin koncentrációval ($r = -0,276$), illetve a terhelés után mért pulzus az ugyanekkor mért adrenalin szinttel függött össze ($r = 0,237$).

Következtetés

Előző kutatásaink alapján arra számítottunk, hogy stressz hatására a katekolamin-szintek és a vényomás paraméte-rek változása összefüggésben állhat egymással. Ebben a vizsgálatban az adrenalin jobb markernek mutatkozott a noradrenalinnál. Terhelés hatására az endothelin koncent-ráció emelkedése azonban jelentősen összefüggött a terhe-lés előtti és utáni diasztolés értékekkel.

Kulcsszavak: terheléses vizsgálat, vita maxima típusú teszt, vényomás, hormon-szint

A BESTRONG kondipark a mindennapos testnevelésben

**Pucskó József Márton, Katona Zoltán,
Pásztorné Batta Klára, Seregi Ernő**

*Nyíregyházi Főiskola
Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
E-mail: pucskoj@nyf.hu

Bevezetés

A mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósítása több intézménynél az infrastrukturális hiányosságok okán probl-émás lehet. A „BESTRONG” képességfejlesztő kondipark az általános és a középiskolai testnevelés legkorszerűbb igé-nyeit is kielégíti. Az eszköz elhelyezhetősége az iskolaudva-rok területén könnyen megoldható, hiszen a 80, vagy a 100 négyzetméteres változat szervesen tud a tájképbe illeszke-dni úgy, hogy az udvar egyéb oktatási, szabadidős, illetve közéleti funkcióját ne zavarja. Alakjából és felépítéséből adódóan az iskolai testnevelés órák, délutáni sportfoglalko-zások, iskolai sportkörök, tanítási szünetek, és tanulói egyéni testgyakorlások komplex lehetőségét kínálja. Külön-leges alakjának és korszerű anyagokból készült – vidám szí-nekkel megkomponált – képességfejlesztő elemeinek, eszté-tikus és ergonómikus kivitelezésének köszönhetően erősíti a tanulói motivációt.

Eredmények

Külön előny, hogy a szabadban van elhelyezve, tehát „out-door” jelleggel is bír, illetve a munkaterület fedett volta a szélsőséges időjárási körülmények (erős napsütés, eső) ellen



is védelmet nyújthat. Könnyű átláthatósága, területének gazdaságos kihasználtsága segíti a testnevelő tanárt, edzőt, sportolót a balesetmentes gyakorlás kivitelezésének ellenőrzésében. A gyakorlóhely a periférikus látómező egészébe esik, így az esetleges hibás végrehajtás miatt a sérülések elkerülése végett, könnyen be lehet avatkozni.

Alapterületének modern rugalmas gumialapú burkolata a konkrét erőfejlesztő gyakorlatok előtti előkészítő rész – gimnasztika – megvalósítására és az esetleges leesésekből való útközések hatékony tompítására is megfelel. Környezetbarát anyaga a gimnasztikai gyakorlatok kéz-láb támaszban, illetve az ülő- és fekvő jellegben történő formáinak optimális kivitelezését segíti.

Összefoglalás

Felületét (100 m²) akár egy 32 fős osztály is tudja használni, hiszen a teljes egy főre eső négyzetméter 3.125, tehát a szerek alapterületi és munkafázis részét levonva is marad legalább 2 m² gyakorlófelület, mely a célzatos képességfejlesztő feladatok eredményes végrehajtását teszi lehetővé. A hagyományos saját testsúllyal végzett gyakorlatokon túl, az egyes szerkezeti elemekre a legkülönbözőbb modern képességfejlesztő sporteszközök (TRX, gumikötelek stb.) is felerősíthetők.

Kulcsszavak: szabadtéri kondipark, mindennapos testnevelés, képességfejlesztés

Tapasztalataink a telítetlen zsírsavakat tartalmazó étrend-kiegészítőket fogyasztó sportolókkal

Ránky Márta^{1,2}, Noé Judit^{2,3}, Bosnyák Edit², Köteles Ferenc¹, Nyakas Csaba²

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

² Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

³ Nemzeti Kézilabda Akadémia, Balatonboglár
E-mail: ranky.marta@ppk.elte.hu

Bevezetés

A sportolók táplálkozási szokásai számos esetben nem biztosítják a fizikai terhelésüknek megfelelő telítetlen zsírsav ellátásukat. A telítetlen zsírsavakat tartalmazó étrend-kiegészítők alkalmazásának szükségességéről, hasznosságáról megoszlanak a vélemények.

Anyag és módszerek

Vizsgálataink célja gyógyszergyár által előállított, kereskedelmi forgalomban szabadon kapható étrend-kiegészítő termék – telítetlen zsírsavakat tartalmazó halolaj kapszula – 90 napig tartó, testsúly kg szerint adagolt fogyasztásának hatásvizsgálata, különböző szintű sportterhelés esetén (élsportolók, rekreációs sportolók, kontrollszemélyek). Munkánk során a 0. és 91. napon antropometriai, laboratóriumi (vér-paraméterek), maximális és szubmaximális terhelésű futószalag ergométeres vizsgálatokat végeztünk 36 önkéntes részvételével (18 nő és 18 férfi).

Eredményeink értékeléséhez leíró statisztikákat illetve statisztikai analíziseket végeztünk. A statisztikai elemzés az SPSS 20-as verziójával készült. Mivel a Kolmogorov-Smirnov statisztika alapján egyetlen vizsgált változó eloszlása sem tért el a normálistól, az elemzéseket paraméteres módszerrel végeztük el. A három csoport (élsportolók, rekreációs sportolók, nem sportolók) alapszintje (t 0) és az intervenciót követő szintje (t 1) közötti különbségeket a hét vizsgált változó tekintetében háromszor kettes kevert (between subjects *x within subjects) variáció analízisekkel hasonlítottuk össze. A post hoc elemzések Bonferroni korrekcióval történtek.

Eredmények

Jelen előadásunkban – adataink közül – csak 7 vizsgált változó (testtömeg index, testszír %, összkoleszterin szint, triglicerid szint, szisztolés és diasztolés vérnyomás, terhelési idő) értékeinek alakulásáról számolunk be. A 90 napos intervenció vizsgálat eddig feldolgozott adatai alapján a résztvevők testtömeg indexe, triglicerid szintje, szisztolés és diasztolés vérnyomás értékei között szignifikáns eltérést nem találtunk. A triglicerid szint és a szisztolés vérnyomás értékek csökkenési tendenciája nem volt statisztikailag értékelhető. A testszír % változását vizsgáló variancia analízis szignifikáns főhatást jelzett (nagyságrendileg 5% körüli csökkenés). A post hoc elemzés alapján a koleszterin-szint a három csoport átlagában emelkedett (p=0,027). A terhelési idő esetében szignifikáns időbeli (F(1,33)=8,972; p=0,05) és csoportközi (F(2,33)=10,815; p<0,001) eltérést, valamint interakciót (F(2,33)=4,163; p=0,024) kaptunk. Az élsportolók teljesítménye szignifikánsan jobb volt, mint a másik két csoporté, miközben a rekreációs sportolók és a nem sportolók között nem volt jelentős különbség (p=0,225).

Következtetés

A telítetlen zsírsavakat tartalmazó étrend-kiegészítő 90 napos fogyasztása után különböző típusú és irányú változásokat tapasztaltunk. A vizsgáltak testszír %-a csökkent, koleszterinszintje és terhelési ideje növekedett, változatlan testtömeg index, triglicerid szint, vérnyomás adatok mellett. **Kulcsszavak:** étrend-kiegészítők, telítetlen zsírsavak, fizikai aktivitás

Korosztályos válogatott labdarúgók anaerob állóképesség vizsgálata poszt-specifikus megközelítésben

Sáfar Sándor^{1,2}, Csáki István¹, Holanek Zoltán¹, Késedi Gábor¹, Halmai Tamás¹, Zalai Dávid¹

¹ Magyar Labdarúgó Szövetség, Erőnléti-Rehabilitációs és Módszertani Központ, Budapest

² Testnevelési Egyetem, Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék, Budapest

E-mail: safar.sandor@mlsz.hu

Bevezetés

A nemzetközi labdarúgásban évtizedek óta alkalmazzák az állóképességi pályateszteket (Bangsbo és mtsai, 2008). A leggyakrabban alkalmazott teszt a Yo-Yo Intermittent Recovery pályateszt egyes szintje (YoYoIRL1). A kutatók nem csupán a korosztályok között, hanem a posztok között is vizsgálták az anaerob állóképesség szintjét (Bangsbo és mtsai, 2008). Vizsgálatunk célja, hogy meghatározzuk, vajon van-e különbség a magyar korosztályos labdarúgó válogatottak magas intenzitású zónában végzett anaerob állóképessége között poszt-specifikus megközelítésben.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkban három korosztályos válogatott labdarúgót mértük fel (U15, N=43; U16 N=22; U17, N=22). Különbséget tettünk a játékosok között posztok szerint: kapus (K; N=9), szélső védő (SZV; N=15), belső védő (BV; N=15), középső középpályás (KK; N=24), szélső támadó (SZT; N=14) és center (C; N=10). A labdarúgók a 10 mp-es pihenővel megszakított, progressziven terhelő 20+20 méteres YoYoIRL1 tesztet csarnokban teljesítették kihangosított hanganyagra (Bangsbo, 2006). Két figyelmeztetés után ért véget a teszt. Poszt-specifikusan összehasonlítottuk a lefutott távot, alapstatisztika mellett varianciaanalízist végeztünk STATISTICA 12.0 program segítségével. A szignifikancia szintet p≤0,05-nél határoztuk meg.

Eredmények

Az alapstatisztika megmutatta, hogy a szélső védők teljesítettek átlagosan a legjobban, a kapusok pedig a legrosszab-



bul. K: $1146,7 \pm 188,7$ m; SZV: $1938,5 \pm 287,8$ m; BV: $1760,0 \pm 307,2$ m; KK: $1770,0 \pm 286,1$ m; SZT: $1808,6 \pm 318,9$ m; C: $1788,0 \pm 323,9$ m. ANOVA post-hoc teszt jelentős különbséget mutatott a kapusok és az összes többi poszt futott távolsága (m) között.

Következtetések

Vizsgálatunkkal megerősítettük a korábbi kutatások eredményeit. Krusturp és mtsai (2003, 2005), Mohr és mtsai (2005) arra jutottak, hogy a kapusok teljesítenek a legrosszabbul a YoYoIRL1 teszten. Átlagosan a védő poszton tudták a legnagyobb teljesítményt leadni a labdarúgók. Mindebből arra következtettünk, hogy a felgyorsult modern labdarúgásban a védő poszt specifikussága két oldalról közelebb kerülhet meg. Egyrészt a gyors támadók lekövetése, másrészt a saját csapat támadójátékának felépítése arra kényszeríti a védő játékosokat, hogy a magas intenzitású zónában a leggyorsabban reagáljanak. Az intenzitást az ellentétes oldali mozgások, megindulások (irányváltoztatások) megjelenése jelentősen növeli. Mindezek fényében a sok irányváltoztatással végrehajtott tesztek (YoYoIRL1-2) véleményünk és a kutatók véleménye szerint is kedveznek a védőknek (McHughes, 2003, Carvalho, 2005, Krusturp, 2006).

Kulcsszavak: labdarúgás, YoYoIRL1, poszt-specifikus

Paleolit táplálkozás és a sport

Sáfrán Mihály Zoltán

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

E-mail: mihaly.safran@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban divatos táplálkozási irányzat a paleolit étrend, amely az ősember és a ma is élő természeti népek étkezési szokásait veszi alapul. Ez az étkezési forma jellemzően alacsony szénhidrát és magas zsírtartalmú, ami az érvényben lévő sporttáplálkozási ajánlások szerint kedvezőtlen a magas színvonalú sportteljesítmény szempontjából.

Anyag és módszerek

Szakmai irodalmi kutatás és két világszintű sportoló szubjektív tapasztalatai.

Eredmények

Irodalmi adatok alapján a következő eredmények várhatók ettől az étkezési stratégiától: Eleinte átmeneti teljesítménycsökkenés, mely néhány hét alatt rendeződik. Adaptációs időszak után javuló aerob és romló anaerob anyagcsere, csökkent glükóz metabolizmus és fokozódó zsírsavanyagcsere (RQ értékek, enzimaktivitások alapján), alacsonyabb testzsír-százalék egész évben, stabil energiaszint és teljesítmény, gyorsabb regeneráció. Kanyó Dénes búvárúszó világbajnok eseteirése alapján a minimális szénhidrát-tartalmú és magas zsírtartalmú ketogén paleolit táplálkozással is lehet világszínvonalú sporteredményeket elérni egy középtávú, erő-állóképességi versenyszámban. Sáfrán Mihály kenus Európa-bajnok tapasztalatai nem egyértelműek, bár sok pozitívumról tud beszámolni, ezek nagy eredményekben nem mutatkoztak meg, ám ebben sportsérülések is közrejátszottak.

Következtetés

A folyamatosan gyarapodó paleolit vagy ketogén táplálkozással kapcsolatos kutatási eredmények (RQ, VO_{2max} , enzimaktivitások, szabadgyök-termelés) és világszínvonalon teljesítő sportolók teljesítménye alapján indokolt lenne az izmok anyagcseréjének újraértelmezése, amihez azonban még további vizsgálatok szükségesek.

Kulcsszavak: sporttáplálkozás, paleolit táplálkozás, izomanyagcsere

Társadalmi befogadás a sportba a sport által

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna¹, Farkas Judit²

¹ *Pető András Főiskola, Budapest*

² *Testnevelési Egyetem, Budapest*

E-mail: sasziisu@gmail.com

Bevezetés

A fogyatékos emberek társadalmi befogadásában az elsődleges és leghatékonyabb eszköz a szemléletváltás. Hazai és uniós törvények, jogszabályok segítik az esélyegyenlőség megvalósulását minden területen. A fogyatékosok az EU aktív korú népességének 14,5%-át teszik ki, Magyarországon a 2001. évi népszámlálás alapján a népesség 5,7%-a, a 2011. évi alapján a lakosság 4,6% él valamilyen fogyatékossgal.

Anyag és módszer

A sport, a fizikai aktivitás lehetősége ugyan úgy, mint mindenkinek, fontos a társadalmi rétegnek is. A reprezentatív rétegzett kutatásban országos szinten kérdőíves módszerrel vizsgáltuk a témában a célcsoport aktivitását, hajlandóságát a sportmozgás területén, illetve a társadalom befogadását, a fogyatékossgal élők emberekkel kapcsolatos egyenlő bánásmód és egyenlő hozzáférés megvalósulását. Az 500 fős mintát az ország egész területéről, a különböző térségekből közel azonos arányban választottuk ki. A fogyatékos-specifikus minta és a nemek is közel egyforma arányban jelennek meg.

Eredmények

A fogyatékossgal élő személyek esetében a fizikai aktivitást a képességfejlesztés és fittség, az ismerkedés, az öröm, a szabadság érzése miatt választják. A leggyakrabban gátoló tényezők közül a legjelentősebbek: a korlátozott funkciók, a magas költségek, a közeli lehetőségek és a szakember hiánya, az idő, a motiválatlanság. A célcsoport sportolási szokásait befolyásolja, hogy hazánk melyik területén él. A legjobb helyzetben a főváros és környékén élők vannak. A helyben lévő és könnyen megközelíthető lehetőségek mellett a megfelelő tájékoztatás is fontos.

Következtetés

A mai társadalom felismerte, hogy a fogyatékossgal nem betegség, hanem különleges élethelyzetként kell kezelni, ahol az embernek más, különleges szükségletei vannak, amelyek a személy élethelyzetéből adódnak. Az egészséges életmódot, baleset- és betegségmegelőzést többek között a sport által kellene biztosítani. Ehhez vannak alapvető feltételek, mint

- az épített környezet alkalmazkodjék a fogyatékos ember korlátozottságaihoz. Az adott fogyatékossgából következő hátrányos helyzetet a környezet megfelelő alakításával, az esélyegyenlőség megteremtésével csökkenthetők;
- álljanak rendelkezésre a természeti környezet kedvezőtlen hatásait kiegyenlítő eszközök és megoldások – a sportolási lehetőség és feltétel megteremtése;
- a társadalmi környezet legyen elfogadó, befogadó és segítő;
- a térbeli és társadalmi távolság csökkentése, megszüntetése a többségi társadalom és a fogyatékossgal élő emberek között.

Kulcsszavak: fogyatékossgal, sport, akadálymentesítés

Street Dance, mint outdoor tevékenység az iskolai testnevelésben

Schaub Ingrid¹, Borkovits Margit²

¹ *Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest*

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

E-mail: ingridschaub@freemail.hu, margitborkovits@yahoo.com



Bevezetés

Kutatásunk a testnevelés és sport műveltségi terület oktatásirányítási dokumentumának fejlesztési lehetőségeire épül. Délutáni rekreációs mozgásprogramot dolgoztunk ki, amelyet méréseink eredményei is alátámasztanak (Törvény a nemzeti köznevelésről, 2011; Borkovits, 2014; Schaub és Borkovits, 2015). A mindennapos testnevelés által okozott tanterem hiány miatt választottunk outdoor tevékenységet, a táncot és táncos elemeket.

Anyag és módszerek

Célkitűzésünk a fizikai aktivitás iránti beállítódás fokozása mozgásos rekreációs tevékenységek (street dance) megismerettségével, az esélyegyenlőség biztosítása a flow átélésének lehetőségével, valamint a flow megélésének igazolása a program során az indulásánál és befejezésénél végzett felmérés eredményeinek összehasonlításával. A vizsgálatot három ütemben szerveztük meg. 1. vizsgálat szakirodalmi feldolgozás alapján mozgásprogram összeállítása, 2. a vizsgálatot Flow kérdőívvel végeztük, a 3. vizsgálat során interjú készítettünk.

Eredmények

Azok a tanulók, akik rendszeresen jártak a street dance foglalkozásokra, szignifikánsan több pontot értek el a flow élmény megélésénél, és szignifikáns eltérést mutatattak a szorongás apátia vonatkozásában is. Minden esetben repülés, áramlás és boldogság érzésről számoltak be a résztvevők.

Következtetés

A mozgásprogram elkészítéséhez szakirodalmi feltárással gyűjtöttünk anyagot. A programmal az esélyegyenlőség biztosítása volt a cél a flow átélésének lehetőségével (Jackson és Csikszentmihályi, 2001; Oláh, 2004, 2005; Pléh, 2004; Szabó, 2013; Borkovits, 2014; Boronyai és mtsai, 2014). Eredményeink összecsengenek Oláh (2004), Szabó (2013) által leírtakkal, mely szerint azok a tanulók, akik rendszeresen jártak a street dance foglalkozásokra kevésbé szoronganak. Az interjúk során a tanulók reakcióit figyelve megállapíthattuk, hogy lelkesen és élményektől átítatottan beszéltek a foglalkozásokon történekről (Csikszentmihályi, 1997). Az eredmények igazolták hipotéziseinket.

Kulcsszavak: flow, street dance, outdoor tevékenység

Idősek egészségi állapotának és fittségének vizsgálata

Schulteisz Nikolett¹, Németh Judit², Wilhelm Márta³

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Biológia Doktori Iskola, Pécs

³ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Szabadidősport és Rekreációs Tanszék, Pécs

E-mail: nikolett.schulteisz@gmail.com

Bevezetés

A magyar lakosság, azon belül is a 65 év felettiiek egészségi állapota meglehetősen kedvezőtlen. Gyakoriak azok a sérülések, melyek elsősorban az esésekből erednek, így gyakrabban veszik igénybe a különböző egészségügyi szolgáltatásokat is, ami alapvetően nagy terhet ró a társadalomra. Azok az országok fordítják bruttó hazai termékük legnagyobb hányadát egészségügyi ellátásra, ahol a legmagasabb a 60 év feletti aránya. Így gazdasági és prevenció okok miatt kutatásunk célja, az idősek fittségének vizsgálata több hetes mozgásprogram előtt és után.

Anyag és módszerek

A vizsgálati személyek 2 pécsi Szociális Otthon lakói voltak. Az alanyok egy 10-12 hetes mozgásprogramon vettek részt,

mely során elsősorban izomerő, ügyesség, koordináció és propriocepció fejlesztés történt. Az egyik szociális otthonban 15 fő (81,19 ± 5,63 év) vett részt a mozgásprogramon, míg a másikban 16. A felmérések során SF-36-kérdőívet töltöttünk ki, valamint mini mentál és óra rajzoló tesztet végeztünk el. A fizikai állapot megállapítása érdekében Szenior Fitness tesztet és kézi szorítóerő mérést alkalmaztunk a mozgásprogram előtt és után.

Eredmények

Eddigi eredményeink alapján a kézi szorítóerő vizsgálatban a jobb kéz szorítóerejében (p= 0,007) szignifikáns, a bal kéz-nél (p= 0,053) közel szignifikáns különbség mutatkozott az első és a második mérés között. A Szenior Fitness teszt értékelése során, az Arm-Curl (p= 0,018) és a ChairSit-and-Reach (p= 0,039) tesztekben találtunk szignifikáns különbséget. A 6 perces gyalogló teszt esetében az első mérés során (182,97±77,12 m) mért teljesítmény jóval alacsonyabb, mint az alanyoktól elvárható érték (538,94±48 m). A mozgásprogram végén látható némi fejlődés ebben a tesztben is (201,27±75,61 m). A mini mentál teszt (23,93±4,18) eredményei enyhe demenciát, az óra rajzolás (3,40±1,68) eredményei kognitív deficitet mutatnak. Összességében elmondható, hogy a Szenior Fitness teszt minden tesztjében és a kézi szorító erőben is értünk el fejlődést a mozgásprogram végére.

Következtetés

A fizikai aktivitás pozitívan befolyásolja az egészségi állapotot, az életminőséget, segít az esések prevenciójában, így csökkenti az egészségügyi kiadásokat. A rossz fizikai állapot még 80 éves kor fölött is megváltoztatható és javítható bizonyos mértékben rendszeres fizikai aktivitással, így nagyban befolyásolható az életminőség még ebben a korban is.

Kulcsszavak: szenior fitness teszt, idősök, fizikai aktivitás

Fedor munkában: kutyával való foglalkozás hatása sportoló gyermekekre

Simon Ágnes

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: simonagnesfedor@gmail.com

Bevezetés

Témaválasztásom miertjét kutyás múltam és jelenem, a jelenleg is vezetett kutyás foglalkozásokon átélt pozitív tapasztalataim adják. Kutatásom során a kutya sportolóra gyakorolt hatását vizsgálom.

Számos külföldi kutatás született már a kutyák által emberre kifejtett jótékony hatásokról. Néhány főbb hatása a kutyáknak: a vizsgált csoportnak kutyák jelenlétében jobb a koncentrációs képessége, növeli az oxitocinszintet, szorongásoldó és javulnak a szocio-emocionális képességek (csökken az agresszió, nyitottabbak, barátkozóbbak lesznek). Témám aktualitását misem tükrözi jobban, minthogy a kutya, sportolóknál kifejtett hatását még nem vizsgálták, annak ellenére sem, hogy már bizonyítottan nem csak a sérült embereknél van pozitív fejlődés kutyás foglalkozások hatására.

Hipotézisem felállításához a kutyák – korábban már bizonyított – hatásait vettem alapul, ezen belül is arra voltam kíváncsi, hogy a sportoló gyermekeknél is ugyanolyan szorongásoldó hatása van-e a kutyáknak, mint nem sportoló gyermekeknél vagy sérült embereknél.

Anyag és módszerek

Hat személy vett részt a programban. Heti két alkalommal, alkalmanként 45-60 percet kutyáztunk. A kiválasztott csoport egy budapesti sport gimnázium tanulói, 9. évfolyamosok, 14-15 évesek. A foglalkozások hangsúlya a kutyával



való érintkezésem van, simogatják, játszanak velem, ezen kívül feladatokat kell megoldaniuk a kutyával, hol egyedül, hol párokban.

Az eredmények felvételét kérdőíves formában végeztem, az ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory-28) és a CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) sportolókra készült tesztekkel. A teszteket a kutyás tréningek megkezdése előtt, majd 1 hónap múlva, valamint 3 hónap után vettem fel.

Eredmények

A kitöltött tesztek tendenciaszerű összefüggést mutatnak arra, hogy javulást értünk el a kutyás tréningek által az „Edző általi irányíthatóság” növekedése és a „Szomatikus szorongás” csökkenése területén.

Az ACSI és CSAI teszteken túl saját kérdőívet állítottam össze, amin a kutyás foglalkozásokról kérdeztem a résztvevő sportolókat. A kitöltött tesztek és saját maguk elmondása alapján a kutyás foglalkozások növelték a gyermekek nyitottságát, kommunikációját és csökkentették a stresszt.

Következtetés

A vizsgálatokat folytatni kell több résztvevővel, de a kezdeti eredmények azt mutatják, hogy a kutyával való foglalkozás a sportolói teljesítmény javulásához merőben hozzájárulhat. **Kulcsszavak:** sportolói teljesítmény, kutya, edző általi irányíthatóság

A gyógytestnevelő tanár nevelői, szakmai attitűdje

Simon István Ágoston, Kajtár Gabriella

Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Kar, Sopron
E-mail: simon.istvan@bpk.nyime.hu

Bevezetés

Napjainkban a fiatal korosztály romló egészségi állapota miatt felerősödik azon személyek iránti szükséglet, akik tevékenységük által segítséget nyújtanak a fiatalok egészségi állapotváltozásának pozitív irányú megváltoztatására. E személyek közé tartozik a gyógytestnevelő is, akinek rehabilitációs tevékenysége csak akkor eredményes, ha egy komplex folyamatot tervez, amelyben a mozgásterápia és az egészséges életvitelre nevelés egyenlő arányban van jelen. A jelenkor társadalmi és oktatáspolitikai elvárásainak csak egy gyermekcentrikus, szakmailag felkészült, a gyógytestnevelés iránt elkötelezett gyógytestnevelő tanár tud megfelelni.

Anyag és módszer

Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy napjaink kihívásainak milyen mértékben tudnak megfelelni a gyógytestnevelő tanárok, milyen nevelési elveket vallanak, s milyen szakmai felkészültséggel rendelkeznek. Kutatásunk során az alábbi kérdésekre kerestük a válaszokat. Milyen mértékben alkalmazkodott a gyógytestnevelő tanár a jelenkori tanár-diák viszonyhoz? Milyen nevelési eszközöket használ céljainak eléréséhez? Hogyan látja a gyógytestnevelés jövőjét, gondol-e annak megújítására? A kérdések megválaszolásához írásbeli kikérdezést, zárt végű és attitűd skálát tartalmazó kérdőívet alkalmaztunk, melyhez a mintát a gyógytestnevelést tanító pedagógusok adták. A mintavétel (n=186) során igyekeztünk a gyógytestnevelés minden megjelenési formájában dolgozó gyógytestnevelő tanárt megszólítani.

Eredmények

Az eredmények feldolgozása folyamatban van. Az eddigi adatok alapján elmondható, hogy a gyógytestnevelést tanítók legnagyobb része elkötelezett a gyógytestnevelés iránt, a gyermeket középpontba helyező, szakmailag jól felkészült, a nevelési módszerek széles körét használja fel céljainak eléréséhez. A gyógytestnevelés jövőjét illetően már nem egyértelmű a kép. A megkérdezettek többsége komoly problémákat

lát, amelyek megoldását erőteljes érdekérvényesítésben, szakmai felkészültségük növelésében látják. A gyógytestnevelés új irányának kijelölésében sincs egységes álláspont.

Következtetés

A gyógytestnevelő tanártársadalom felkészült a gyógytestneveléssel kapcsolatos kihívásokra, hiszen birtokában van mindazoknak a nevelési módszereknek, szakmai tudásnak és pozitív beállítódásoknak, amelyek segítik sikeres munkájukat. Mindezek mellett a megújulást is szükségesnek tartják, bár annak módjában és irányában nincs egység közöttük.

Kulcsszavak: gyógytestnevelő tanár, attitűd, nevelési módszerek, megújulás

Teljesítményfokozó vagy divat? Energiaital fogyasztási szokások a halmozottan hátrányos helyzetű térségben élő 10-16 éves fiatalok körében

Soós Rita¹, Prisztóka Gyöngyvér²

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: s.o.s.rita@freemail.hu,
gyongy@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

Gyakorló pedagógusként egyre több esetben találkozunk olyan tanulókkal, akik nagy mennyiségű energiaitalt fogyasztanak. Ezt a jelenséget újabb „veszélyforrásként” kell kezelni. Több vizsgálat is igazolja, hogy az iskoláskorú fiataloknál egyre alacsonyabb életkorban jelenik meg a diszko-drog, illetve az alkohol- és energiaital fogyasztás drasztikus emelkedése figyelhető meg (Conrod és mtsai, 2010). A 2014-es becslések alapján az energiaitalok hazai piaca 14 milliárd forintot tett ki a 2013-as évben. Fogyasztásuk növekedése elsősorban a fiatalok körében figyelhető meg. Az ÁNTSZ 2012-ben végzett felmérése alapján a 10-18 évesek (n=7791) 86%-a ivott már energiaitalt (www.antsz.hu, 2012).

Anyag és módszer

Tapasztalataink alátámasztása érdekében a halmozottan hátrányos helyzetű Ormánságban elhelyezkedő Sellyei Kistérség négy általános iskolájában kérdőíves módszerrel vizsgálatot végeztünk. A vizsgált populáció a 10-16 éves korosztály (n=367), akik között a kérdőívet nemtől, sportolási szokástól, társadalmi helyzettől függetlenül osztottuk szét. A vizsgálat célja, hogy képet kapjunk a térségben tanulók ismereteiről az energiaitalokkal kapcsolatban, és fogyasztási szokásaikról. Feltételeztük, hogy a halmozottan hátrányos helyzet ellenére ebben a körben is népszerű az energiaitalok fogyasztása, és a használatukkal kapcsolatos felvilágosító munkában a közoktatási intézmények kevésbé vesznek részt.

Eredmények

A válaszok alapján bizonyosságot nyert, hogy a megkérdezettek túlnyomó többsége (78%) fogyasztott már energiaitalt, 63%-uk többször is kipróbált. A gyakoriságra vonatkozóan a legtöbb válaszadó (55%) nagyon ritkán, vagy havonta 1-2 alkalommal fogyasztja (18%), amely a káros hatások tekintetében pozitív eredményként értelmezhető. A mellékhatásokra vonatkozóan a fogyasztók 53%-a számolt be kellemetlen tünetekről, mint pl. szapora szívverés, álmatlanság. Az energiaitalt fogyasztó tanulók 84%-ánál legalább egy családtag használja, de előfordul, hogy szinte az egész család rendszeres fogyasztó. A káros hatásokra vonatkozó ismeretekről a pedagógusok és a szülők azonos mértékben adnak tájékoztatást a megkérdezettek szerint, ugyanakkor





10%-uk senkitől sem kapott felvilágosítást. A médianak óriási szerepe van az egyre növekvő energiákkal fogyasztásban: a válaszadók 62%-a reklámokból ismerte meg ezeket.

Következtetés

Vizsgálatunk hipotézise beigazolódott: a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű gyermekek 82,6%-a vásárol ezekből az italokból, amely arány nagyon magas. A média mellett a közvetlen környezet erős befolyásoló tényező, főleg azoknál a gyermekeknél figyelhető meg a gyakori fogyasztás, akiknél más családtagok is isznak ilyen italokat.

Az eredmények alapján úgy ítéljük meg, hogy a prevenciónak nagyobb szerepet kell kapnia ebben a témában is, és a közoktatási intézmények programjainak, a pedagógusok felvilágosító munkájának hangsúlyosabban kell érvényesülniük.

Kulcsszavak: egészség, energiákkal, káros mellékhatás

Döntő.

Sportolók, edzők, menedzserek döntéseinek vizsgálata a sporttudományban

Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: sterbenz@tf.hu

Az átfogó előadás azt járja körbe, hogy a sport világának szereplői miként hoznak döntéseket a jobb teljesítmény érdekében. Mivel a döntések tudományos elemzésének kiindulópontjaként a közgazdasági emberkép racionális választása szerepel, az előadás első része azokat a modelleket vizsgálja, amelyekben a sportolók rendelkezésére állnak a releváns információk, szigorúan rendezett preferenciáik vannak és jól alkalmazható szabályok segítik a döntéseket.

A jól strukturált problémák elemzését azok a helyzetek követik, amelyekben a sportolók teljesítményét az ellenfél magatartása közvetlenül befolyásolja. A különösen a sportjátékokra jellemző stratégiai situációk játékelméleti elemzése bemutatja a versengés és együttműködés, a kevert stratégia és az egyensúly jelentőségét a sport világában.

A kockázatos és bizonytalan környezetben hozott döntések vizsgálata a gyors emberi gondolkodás példáin keresztül mutatja be, hogy a valódi tudás akár kevés információ alapján, téthelyzetben is eredményes választáshoz vezethet. A szakértelem és intuíció elméleti elemzése a döntéshozatali módok fejlesztéséhez hozzájáruló módszerek sporttudományos alkalmazásához ad tanácsokat. Az előadás záró részében a különböző sportágak összehasonlítására és a hatékony edzés szempontjából gyakorlati következtetések levonására kerül sor.

Kulcsszavak: döntéshozatal, közgazdaságtan, sport

Tápláltsági állapot régen és ma avagy a BMI változása közel 100 év alatt 10-15 éves gyermekeknél

Suskovics Csilla, Nagyvárad Katalin, Kocsis Csabáné, Némethné Tóth Orsolya, Biróné Ilics Katalin, Tóth Zsolt, Krizonits István, Kertész Áron, Horváth Róbert, Reidl Rita, Tóth Gábor

Nyugat-magyarországi Egyetem

Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: suskovics@mnsk.nyse.hu

Bevezetés

Kutatásunk közel 100 év változásait követi nyomon a gyermekek tápláltsági állapotában egy dél-dunántúli mintán keresztül.

Ezt azért is tartjuk fontosnak, mivel az emberi test egyes összetevőinek mennyisége és ezek egymáshoz viszonyított aránya hatással van egészségi állapotunkra és fizikai teljesítményünkre. Kaposváron az első növekedésvizsgálat 1928-ban zajlott, ezt követően 10-20 évenként utóvizsgálatra került sor. Jelen tanulmányunkban arra keressük a választ, hogy ez alatt a többé-kevésbé egy évszázad alatt, tapasztalható-e változás a 10-15 évesek tápláltsági állapotában, és ha igen, akkor milyen irányban.

Anyag és módszerek

A Kaposváron végzett keresztmetszeti vizsgálat 2012 őszén zajlott. A tisztított minta N = 1430, 10-15 éves gyermek adatait tartalmazza. Az alkalmazott vizsgálati módszerek öt részből álltak, ebből a jelen tanulmányhoz az antropometriai programhoz tartozó adatokat használtuk fel, Martin-féle technika, figyelembe véve a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait. Mivel a legkorábbi tanulmányok a testmagasságra és a testtömegre vonatkoztak, így a tápláltsági állapot meghatározásához a BMI-t használtuk. Az adatok feldolgozása leíró statisztikával történt, a Microsoft Excel és az SPSS statisztikai programcsomag segítségével. A szekuláris trend elemzéséhez a második Országos Növekedésvizsgálat (2003-2006) percentilis görbéit alkalmaztuk, a változás ütemének megállapítására regressziós számításokat végeztünk.

Eredmények

A közel 100 év szekuláris változásait nyomon követve megállapítható, hogy a Body Mass Index értékek, mind a leányok, mind a fiúk esetében, növekedtek az egyre későbbi vizsgálatok során. A szekuláris változások a somogyi megyeszékhelyen, a XX. század folyamán végig pozitív irányúak, ugyanakkor a XX. század végére, főleg a leányoknál, a trend felgyorsul, és ez a tendencia még erőteljesebb a XXI. század elején.

Következtetés

A vizsgált időszakban, Kaposvárott jelentős gazdasági, társadalmi változások következtek be. Az első világháborút követő változások a térségben is meghatározók, majd a második világháború jelent újabb megpróbáltatást a városnak. Ezt követően a megyeszékhely gyors fejlődésnek indul: népességnövekedés, életmódbeli változások, egészségügyben bekövetkezett változások, lakáskörülmények javulása, közintézmények minőségi változásai, sportlehetőségek bővülése, táplálkozási szokások és lehetőségek változásai – a biológiai, demográfiai és szocioökonómiai változások együttesen a szociális rétegekben bekövetkezett differenciálódáshoz is vezettek. A gyermekek biológiai állapota nagyon érzékenyen reagál a környezeti változásokra. Az, hogy a szekuláris trend nem fordult meg, és a hiánya sem mutatható ki, azt jelzi, hogy a gazdasági válság nem mutat mérhető hatást a gyermekek fejlődésében a térségben. Ugyanakkor a XXI. századra Magyarországon is jellemzővé vált a „minőségi éhezés”, tehát pontos elemzést a testösszetétel vizsgálatával együttesen adhatunk majd erre vonatkozóan.

Kulcsszavak: növekedésvizsgálat, tápláltsági állapot, BMI, szekuláris trend

Sport a munkahelyen

Szabó Ágnes

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

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

Bevezetés

A világ multinacionális vállalatainál a 2008-ban mért 34%-ról 2014-re 56%-ra nőtt azoknak a cégeknek a száma, amelyek programokat indítottak a munkavállalók egészségének megőrzése érdekében. Azon felül, hogy alapvető emberi jogunk az egészséges munkahely, üzleti szempontból is megéri a munkavállalók egészségére, mozgására költeni. A





munkáltatók a fokozott stresszt, a váz- és izomrendszeri megterhelést látják a munkavállalói kört leginkább sújtó problémának, amelyekre a mozgás kiváló ellenszer.

Anyag és módszerek

Az előadás nemzetközi és hazai irodalomkutatásra, 31 mélyinterjúra, a Leg fittebb Munkahely felmérés két hullámának 3476 kérdőívének elemzésére, a felmérésben győztes vállalatokkal készített további interjúkra, esettanulmányokra, valamint egy, a témában márciusban megrendezésre kerülő, általam moderálandó workshopra épül. A workshop témái megegyeznek a kutatási kérdéseimmel: milyen a jelenlegi helyzet, milyen előnyök származhatnak a munkahelyi sportból, mi jellemzi a mozgásprogramokat, milyen nehézségekkel szembesülnek a vállalatok, és milyen megoldások létezhetnek ezekre.

Eredmények

Kvalitatív kutatásaim szerint a munkahelyi sportnak a kulcsa a szemléletformálásban rejlik. A munkavállalók és a munkaadók hozzáállását, szemléletét is változtatni kell. A munkahelyi sportban nagy potenciál van. A működő mozgásprogramoknál a sikeresség záloga többek között – a Leg fittebb Munkahely felmérés győzteseinél ez így van –, hogy stratégiai fontosságúak, a felsővezető elkötelezett, és mérésekkel, adatokkal (testparaméterek, hiányzás, stb.) is igazolható. Előadásomban az interjúk, esettanulmányok alapján „kifejlesztett” vállalati sportpiramisomat is bemutatom, valamint munkaadóknak, munkavállalóknak, kormányzatnak és civil szférának „összegyűjtött” ajánlásokat is megfogalmazok. A kvantitatív kutatásokból megtudhatjuk, hogy a közel 3500 megkérdezett munkavállaló mennyit és miért sportol, vagy épp miért nem, mi jellemzi a vállalati sporttámogatásokat és a munkavállalók mennyire elégedettek ezekkel.

Következtetés

A legtöbb ember legtöbb idejét a napjából a munkahelyén tölti, életünk során megközelítőleg 80-90.000 órát. A munkahely kiváló terep a mozgásra nevelésben. Egyrészt sok időt töltünk ott, másrészt célzottan, „réteg-specifikusan” és nagy hatékonysággal lehet megszólítani az egyes munkavállalókat, akik együtt is mozoghatnak.

Kulcsszavak: munkahelyi sport, munkahelyi mozgásprogram, Leg fittebb Munkahely felmérés

A kenus mozgástechnika elemzése

Szabó Attila¹, Béres Sándor²

¹ Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar
Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged

² Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: sztorony@t-online.hu, beres70@gmail.com

Bevezetés

A másik emberről alkotott benyomások lehetővé teszik, hogy jóval többre is képesek legyünk annál, mintsem hogy csupán azt mondjuk meg előre, mi lesz a következő mozdulat. A szakemberek theory of mind-nak nevezik azt a képességet, hogy intuitíve elképzelhetővé válnak a másik szándékai (Bauer, 2012; Szabó, 2015). Sokáig az edzői munka alapját empátiája, tudása és felkészültsége adta. A kenuszás alaptechnikája a sportág kezdete óta jelentős fejlődésen ment keresztül. A technika az eszközök fejlődésével párhuzamosan alakul. A kenus versenyző pályafutása kezdetétől a befejezéséig csiszolja technikáját edzője segítségével.

Anyag és módszerek

A versenyképesség megőrzéséhez a sportági mozgás elemzése szükséges, kiemelten a technika pontosítása okán. Kutatásunk első célja normál és nagysebességű kamerák által

felvett kenus mozgások elemzése, majd azok értékelése. Másik célunk, szakirodalmi feltárással alapozva kenus szaknyelvi terminológia kialakítása és publikálása.

Eredmények

Többféle kenus evezési technika különböztethető meg. A rövidtávú-, hosszú távú-, egyes-, páros-, és négyes hajóban történő kenus evezési technika. Cél, hogy a versenyző(k) a rajttól a célig a leggyorsabban a legjobb idővel teljesítse(sék) a versenytávot. A mozgáselemzés eredményeképpen a kenus technikát az eddigiektől eltérően két fázisra bontottuk.

1. Áthúzás; vízfogás,
aktív áthúzás,
szabadítás.

2. Légmunka.

A vízfogás kölcsönhatásban van a szabadítással, az áthúzás a légmunkával. Az elemzést C-1-es, C-2-es és C-4-es egységeknél végeztük el. Publikációnk kitér egységenként a rajt elemzésére, valamint a kenus célba érkezés egyediségére is.

Következtetés

Az eddigi publikációkkal szemben Granek (1966); Lenz (2011), mérési eredményeink alapján a kenus technikát két fázisra bontva kell értelmezni. Az alkati adottságokat és a szerek (hajó és lapát) méretét kell figyelembe venni a technika kialakításánál. A helyes technika az időjárási tényezők és a pálya adottságainak biztos kezelésén keresztül érvényesül (Szabó, 2015). A szaknyelvi leírásnál a gimnasztika Kerezsi (1993); Honfi (2011) és más sportágak Béres és Polgár (2011); Honfi (2011) szakirodalmát használtuk fel.

Kulcsszavak: mozgáselemzés, szaknyelv, rajt, cél

Antioxidáns folyamatok vizsgálata időskorban

Szabó Edina^{1,2}, Sznási Nikolett Lilla⁴, Gazdag Zoltán³, Heckel Zoltán⁵, Vácz Márk², Wilhelm Márta², Tékus Éva²

¹ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Biológiai Doktori Iskola, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

³ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Biológia Intézet, Pécs

⁴ Testnevelési Egyetem Sporttudományi Kutatóintézet,
Budapest

⁵ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szaboedina90@gmail.com

Bevezetés

A fizikai aktivitás fokozott oxigénfelhasználással jár, így a szervezetben a keletkezett reaktív oxigén gyökeinek akkumulációja tapasztalható. Ez segíti az antioxidáns rendszer adaptációs folyamatait, így az oxidatív károsodás csökkenhet. Kutatásunk célja volt egy kéthetes edzés hatását vizsgálni fiatal (24,56 ± 2,4 év) és idős (63,67 ± 5,34 év) edzetlen férfiakon különböző antioxidáns enzim szintjének változásán keresztül.

Anyag és módszerek

A vizsgálati személyek alsó végtagon kivitelezett excentrikus-koncentrikus kontrakciókat (Multicont II dinamométer) hajtottak végre kéthetes edzésprogram (3 edzés/hét, 15 db excentrikus kontrakció, 4 sorozatban) során. Intravénus vért vettünk terhelés előtt, a terhelést követő 1. és 2. napon, 1 és 2 héttel később. A vérplazma markereit (teljes antioxidáns kapacitás (TAC), tiol-csoport, kreatin-kináz (CK)) spektrofotométerrel határoztuk meg.

Eredmények

Az TAC mennyisége az idős csoportban a kéthetes edzés





alatt folyamatosan nőtt, a fiatal csoportban 48 óra után érte el a maximumot.

A tiol-csoport mennyisége az idősebb csoportban 1 hét után érte el a maximumot, a fiatal csoportban folyamatosan emelkedett az értéke. A kéthetes edzést követően szignifikáns különbséget ($p=0,05$) találtunk a két csoport között a tiol-csoport szintekben.

A CK maximum 24 óra elteltével jelentkezett mindkét csoportban. Szignifikáns különbséget találtunk a két csoport között 24 ($p=0,002$) és 48 ($p=0,011$) óra elteltével. Negatív korrelációt figyeltünk meg a TAC és CK között ugyanezekben az időpontokban ($p_{24}=0,004$, $r_{24}=-0,645$, $p_{48}=0,025$, $r_{48}=-0,524$), ami arra utal, hogy a nagyobb számú izomsérülés miatt az antioxidáns értékek adott időpontban alacsonyabb szinten állnak.

Következtetés

A nyugalmi TAC, tiol-csoport tartalom és CK enzim aktivitása idősebb korban volt alacsonyabb, ami az idősebb szervezetre utal. A kéthetes edzés után a TAC javulását bizonyítottuk az idősebb csoportban és a vérplazma tiol-csoport tartalmának folyamatos emelkedését figyeltük meg a fiatal csoportban. Hosszabb idejű, személyre szabott edzés valószínűleg jobban kimutatná az antioxidáns rendszerek esetleges változásait, a szervezetre kifejtett pozitív hatásukat.

Kulcsszavak: excentrikus kontrakció, antioxidáns rendszer, tiol-csoport

Ép értelmű és értelmi fogyatékos gyermekek szomatikus fejlődése és motoros tesztheinek vizsgálata

Szabó Eszter

Kaposvári Egyetem, Sport Iroda és Létesítmény
Központ-Sportszolgáltatási Csoport, Kaposvár
E-mail: szabó.eszter@ke.hu

Bevezetés

Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy mutatkozik-e különbség az értelmi fogyatékos és az ép értelmű gyermekek között testi fejlettségben és motoros teljesítményben.

Anyag és módszerek

A vizsgálat 8-11 éves, összesen 225 alsó tagozatos ép értelmű és értelmi fogyatékos gyermek szomatikus fejlődésére és motoros tesztheinek értékelésére irányult. A következő testméreteket, indexet, valamint testalkatot vizsgáltam: testmagasság, testtömeg, testtömeg-index, plasztikus index, bicepsz, tricepsz bőrredő. Motoros tesztek közül pedig: 20 m-es gyors/vágtafutás, helyből távolugrás, medicinlabda dobás előre, hat perces tartós futás, akadálypálya és egy finommotoros kézgyorsaság-kézszinkronitás teszt: gyufa teszt. Vizsgáltam még a gyermekek decimális- és morfológiai életkorát, valamint annak hatását az előbbiekre. SPSS programmal alapstatisztikai elemzést végeztem. Kiszámoltam az átlagot, szórást, átlag hibáját, szélső értékeket és variációs együtthatót. Az átlagok közötti különbséget ANOVA-val és LSD próbával vizsgáltam. A testméretek és a motoros tesztek közötti összefüggés értékelésére korrelációs számítást végeztem.

Eredmények

Testmagasság, testtömeg, morfológiai életkor, valamint a bicepsz és tricepsz bőrredők tekintetében csak 2-2 esetben volt szignifikáns különbség az azonos életkorú és nemű, különböző intelligencia szintű gyermekek között. Testtömeg indexben csak a 11 éves fiúk között volt szignifikáns különbség, az ép értelmű fiúknak magasabb értékeik voltak. Plasztikus indexben a 8 évesek kivételével az összes többi esetben szignifikáns különbség volt. Motoros tesztek tekintetében medicinlabda

dobásban, hat perces tartós futásban és az akadálypályán minden esetben szignifikánsan gyengébben teljesítettek az értelmi fogyatékos gyermekek. 20 m-es gyors/vágtafutásban és helyből távolugrásban majdnem minden esetben elmaradnak az ép értelmű társaiktól. A finommozgásos tesztben viszont csak 3 esetben volt szignifikáns különbség.

Következtetés

A vizsgálat megállapítása, hogy az ép értelmű és az értelmi fogyatékos gyermekek motoros teljesítményben jobban különböznek egymástól, mint testi fejlettségben.

Az értelmi fogyatékos gyermekek testalkatilag általában fejletlenebbek, mint az azonos korú és nemű ép értelmű gyermekek. Legjobban a csoport és izomzat tekintetében maradnak el az értelmi fogyatékos gyermekek az épektől. A motoros tesztekben az értelmi fogyatékos gyermekek a legtöbb esetben gyengébben teljesítettek az ép értelmű tanulónál.

Kulcsszavak: ép értelmű gyermekek, értelmi fogyatékos gyermekek, szomatikus fejlődés, motoros tesztek

Diagnosztikai irányzatok a sportolók vizsgálatában

Szabó Tamás

Nemzeti Sportközpontok
Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest
E-mail: szabó.tamas@mnsk.hu

A tudomány szerepét, fontosságát a sportolók felkészítésében már közhelyként kezeljük. A diagnosztika fejlődése az elmúlt években elsősorban a metodikák korszerűsödésével volt jellemezhető, azonban megjelent egy új módszertan is, az ún. integratív megközelítés.

A modern sportdiagnosztika már jóval több, mint a társterületéről adaptált, vagy alkalmazott mérési, vizsgálati eljárások összessége. Ezt a változást a sport fejlődése, a tudományos bázis szélesedése hozta, kényszerítette ki. A kérdésfeltevések olyan széles skálán jelentek meg, hogy világossá vált a fejlődés, fejlesztés iránya.

Ma már tudjuk, hogy például az energiaellátó rendszerek funkcionális vizsgálata önmagában már nehezen értékelhető. A sportteljesítmények szerkezetének egyre mélyebb ismerete, a diagnosztikai módszerek változását is megköveteli.

Előadásunkból ezeket a törekvéseket ismertetjük a Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóságának munkájának bemutatása segítségével.

Kulcsszavak: struktúra, kompetenciák, jövőkép

A köznevelésben dolgozó pedagógusok mentálhigiénés állapota

Szalay Piroska¹, Brindza Attila²

¹ Testnevelési Egyetem,

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

² Kecskeméti Főiskola, Oktatási Igazgatóság, Kecskemét

E-mail: szalay.piroska@tf.hu, brindza.attila@oi.kefo.hu

Bevezetés

A magyar jogrend lehetővé teszi, hogy a területén élő emberek a lehető legmagasabb szintű testi, és szellemi egészséggel rendelkezzenek (Alkotmányos Alapjog 70/D. § (1) (2)). Magyarországon, a történelem folyamán oktatásunkban felbecsülhetetlen értékek halmozódtak fel. Kormányunk arra vállalkozott, hogy jövőt építő iskolarendszert hoz létre. Ezt szolgálja a 2011. évi CXCV. december 19-én elfogadott Nemzeti Köznevelési Törvény. Új tartalmi szabályozások is bevezetésre kerültek: NAT, Kerettanterv, Helyi tanterv, Pedagóg-





gus életpálya modell. A pedagógusok előmeneteli rendszeréről, és végrehajtásáról a 326/2013 (VIII. 30) Kormányrendelet rendelkezik. A pedagógusok mentálhigiénés állapotának javulását jogszabályok és rendeletek segítik.

A szerzők a jelen munkában arra keresték a választ, hogy a pedagógusok aktuális mentálhigiénés állapotában van-e olyan zavaró tényező, amelynek jelenléte befolyásolhatja a pedagógusok napi tevékenységét.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkban az Észlelt Stressz Kérdőív magyar változatát használtuk. A magyar köznevelés több szintjén dolgozó pedagógusokat kérdeztük meg, tantárgy specifikáció nélkül. A kérdőívben 136 (N=136) fő pedagógus adatait dolgoztuk fel. A kérdőívben az életkorra és a sportolási szokásra is rákérdeztünk. A válaszadók között 20 (N=20) férfi, és 115 (N=115) nő volt. A nemi megoszlás a mintánkban nem volt kiegyenlített. Az átlag életkor: 37 év, a szórás: 12,07 év volt. A legfiatalabb pedagógus 24 éves és a legidősebb 62 éves volt.

A vizsgálatban használt kérdőív, az Észlelt Stressz Kérdőív (Perceived Stress Scale-PSS, Cohen és mtsai., 1983) azokra a gondolatokra, és érzésekre kérdez rá, amelyek az adott személy stressz érzékenységét jellemzik.

A statisztikai elemzéseket SPSS 20 programmal végeztük el. Két-mintás *t*-próbbával számoltunk, és varianciaanalízist használtunk. A szignifikancia szint: $p < 0,05$ volt.

Eredmények, megbeszélés

A vizsgálatban használt kérdőív megbízhatósága nagyon jó, mert a Cronbach' Alpha értéke: 0,860 és ez bármelyik kérdés elhagyásakor is alig változik.

Az általunk megkérdezett pedagógusok válaszaiból kiderült, hogy szubjektíven mennyi stresszhelyzetet éltek át, mennyire tartják kiszámíthatatlannak, túlterheltnek mindennapjaikat. Az eredmények közül kiemeljük a nemek szerinti összehasonlításban kapott eredményt, miszerint a teszt 3. és 10. kérdésére adott válaszokban volt szignifikáns eltérés. A 3. kérdésre a nők által adott válaszok nagyobb értéket képviseltek, ami azt jelentette, hogy a mindennapokban a nők idegesebbek, feszültebbek, stresszesebben végzik napi tevékenységüket. Ugyanakkor a 10. kérdésre adott válaszokban a nők által elért magas pontszám, nagyobb önbizalmat sugall. A sportolás szerinti összehasonlításban a teszt 8. és 14. kérdésénél van szignifikáns eltérés. A nem sportolók válaszaikban egyértelművé teszik kötelezettségeiknek nem megfeleléstől való félelmüket, a sportolók által elért pontszámok nem tükrözik ugyanezt. Fontos eredmény, hogy az életkor nem befolyásolta szignifikánsan az összpontszámot, ugyanakkor mintánk átlag pontszámai különböztek.

Következtetés

A jogalkotók megalkották a pedagógus életpálya modellt, amely lehetőséget ad a pedagógusoknak olyan minőségi munkavégzésre, amely számukra nagyobb társadalmi elismertséget, jobb életkörülményeket teremt. A pedagógusok élnek ezzel a lehetőséggel, de számukra ez nagy kihívás, mert a mindennapjaikban tele szorongással, idegességgel élik meg az életpálya modell adta lehetőségeket, és a szubjektíven elért eredmény gyakorlati hasznossága megkérdőjelezhető. A napi rutin feladatok végzésekor, ha a pedagógusok idegesek, szoronganak, stresszesek, akkor az életpálya modellben az általuk elért eredmények nem tükröződnek a napi pedagógiai munkájukban. A sport védő, protektív szerepe egyértelmű, mert aki sportol, az könnyebben éli meg, illetve túri el a stresszes élethelyzeteket.

A vizsgálati eredmények alapján megállapítjuk, hogy a pedagógusok mentálhigiénés állapota, illetve annak pozitív befolyásolása nagyobb figyelmet igényel.

Kulcsszavak: Észlelt Stressz Kérdőív, életpálya modell, mentálhigiénés állapot

A sport, mint az egészségtudatosság tényezője

Szántó Ákos

Eszterházy Károly Főiskola

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Tudásközpont, Eger

E-mail: szanto.akos@ektf.hu

Bevezetés

Egy pilot vizsgálat keretében egyetemi hallgatók körében próbáltam feltárni azon tényezőket, melyek befolyásolják az egészségtudatosságot. Ezek között, amint a cím is mutatja, kiemelt figyelmet szenteltem a sportnak.

Anyag és módszerek

Kérdőíves megkérdezés során, pilot vizsgálat keretében a tényezők közötti kapcsolat feltárását céloztam meg.

A kérdőív az alábbi változó csoportokat tartalmazta: Szűrés, Sport, Szabadidő, Anyagi helyzet, Egészségi állapot, Neveltetés, Informáltság. Az első három változócsoporthoz az egészségtudatosság tetten érhető fogyasztói megnyilvánulásait foglalta össze. A következő öt csoport pedig az egészségtudatos fogyasztói magatartás magyarázó terét alkotja. Vagyis ezek a változók hivatottak a látható fogyasztói viselkedés motivációjának alátámasztására.

A feldolgozás során a modell kialakításához, illetve az elméleti elgondolásom teszteléséhez faktoranalízist és regresszió-számítást alkalmaztam.

A modell kiegészítése, teljessé tétele, fókuszcsoporthoz és szakértői interjúk segítségével történt.

Eredmények

Az egészségtudatos fogyasztói magatartás elméleti modelljének megalkotása.

A kutatás keretében összegyűjtött demográfiai változók közül, mindössze egy, a családméret, vagyis, hogy hányan élnek egy háztartásban mutatott korrelációt az egészségtudatossággal. Az iskolai végzettségre vonatkozóan nem kaphattam releváns információkat, mivel egyetemisták körében történt a megkérdezés. Viszont a szakértők véleménye és szakirodalmi adatok szerint ez is egy jelentős befolyásolója az egészségtudatosságnak, ezért szerepeltetem a modellben. Hasonló megfontolásból került a belső tényezők közé a nem, mint klasszikus egészségtudatosságot befolyásoló változó.

A modell további része a külső befolyásoló tényezők csoportja. Ezeket a tényezőket a fókuszcsoporthoz és a szakértői interjúk segítségével tártam fel, a lakóhellyel és a médiával együtt. A harmadik csoportban, olyan tényezők jöhetnek szóba, mint a sugárzások, zaj, levegőszennyezettség, szűkebb társadalmi, gazdasági környezet, család, barátok, stb.

Következtetés

Kutatási eredményeim alapján ezeket a belső és külső tényezőket tekintem az egészségtudatosságra hatással levőnek, illetve azt magyarázó és az egészségtudatos fogyasztói magatartás elemeiként megjelenőknek.

Kulcsszavak: egészségtudatosság, modell, magatartási tényezők, motivációs tényezők

Hallgatói sportolási szokások – Sportági és motivációs mintázatok az egyetemi sportban

Székely Mózes¹, Takács Szabolcs²

¹ Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest

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

² Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Általános Lélektan és Módszertani Tanszék, Budapest

E-mail: mozes@elte.hu

A Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség (MEFS) fej-





lesztési feladatainak megalapozásához több közös kutatási projektben mértük fel a hallgatói sportolási szokásokat, részletesen vizsgálva a sportági eloszlásokat és a motivációs hátteret. A feltáró jellegű kutatás egy 16.500 fős hallgatói mintán elvégzett on-line felmérés (2011)^a és egy 1500 fős fiatal felnőtt (18-30) reprezentatív minta (2013)^b eredményére épül. A súlyozás segítségével reprezentatív adatbázis elsőként mutatja be a hallgatók sportolásának (i) sportág szerint differenciáltságát, (ii) az intézményesülés mértékét, (iii) intenzitását, és (iv) kötődését az egyetemi keretekhez (2015)^c. Az egyetemi sport fejlesztésére kidolgozott Hajós Alfréd Terv kezdetekor a hallgatók csupán 23,1%-a végzett az ún. rekreációs minimumot jelentő heti 2-3-szor legalább 30-45 perc rendszeres testmozgást. A többiek közel kétharmada heti egyszer sportolt, így az ő meggyőzésük és sportolási lehetőségeik biztosítása tűnik a legsürgetőbb feladatnak. Az adatok elemzéséből az is kiderül, hogy mely intézményekben, milyen sportágakkal és hogyan motiválhatók az egyetemisták és főiskolások a testkultúra javítására. Fontos szakmai és módszertani tapasztalat, hogy sporttal kapcsolatos kérdésekkel hogyan érhetők el a 18-25 évesek, miként kategorizálhatjuk a fiatalok által kedvelt és úzött sportokat, továbbá mely dimenziók mentén ösztönözhető az egészségfejlesztés. Mindeközben felszámolhatók és megérthetőek a szabadidősporttal kapcsolatos mítoszok, és helyüket a tényeken alapuló tervezés és megvalósítás veheti át. Az egyetemi sport példaként szolgálhat a felnőtt korosztály megmozgatásának országos feladataihoz is.

Kulcsszavak: szabadidősport, testmozgás, életmód, felsőoktatás, közvélemény-kutatás

^a Kutatás az ELTE szakmai irányításával, a HÖÖK szervezésében és finanszírozásával

^b Kutatás az ELTE által, az OH finanszírozásával és az FTT szakmai felügyeletével (TÁMOP 7.2.1-11/K-2012-0005)

^c Elemzés az FTT és az OEFI együttműködésében (TÁMOP 6.1.1-12/1-2013-0001)

Pulzusmérő övek, testszenzorok: mennyire hihetünk az edzés során mért értékeknek?

Szemerszky Renáta¹, Bogdány Tamás², Koteles Ferenc¹

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

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Természettudományi Kar Élettani és Neurobiológiai Tanszék, Budapest

E-mail: szemerszky.renata@ppk.elte.hu,
bogdanytoma@gmail.com,
koteles.ferenc@ppk.elte.hu

Bevezetés

A szabadidős sportolók, illetve a verseny- és csapatsportot végzők körében egyre népszerűbbek a fiziológiai mutatókat edzés közben mérő eszközök (pulzusmérő órák, testszenzorok). Használatukkal lehetővé válik az aktuális teljesítmény és a mozgás intenzitásának objektív módon való monitorozása, ami segíthet a hatékonyabb edzésprogram kialakításában. Vizsgálatunk célja három különböző pulzusmonitorozó eszközből származó fiziológias eredmények összehasonlítása volt.

Anyag és módszer

26 fiatal egyetemista sportoló kerékpárergométeren végzett terheléses vizsgálata során egy standard pszicho-fiziológiai mérőrendszer (NeXus-10 MKII) EKG-elektrodáit és légzésmérő övét, egy RRI pulzusmérő testszenzort (Firstbeat Bodyguard 2), és egy pulzusmérő övet (FirstbeatBelt) viselt párhuzamosan. Az utóbbi két mérőeszköz által mért adatok értékelésére a Firstbeat Sports szoftvert, a Nexus mérőrendszerből származó adatok feldolgozására pedig kétféle algoritmust, a NeXus-10 saját

Bio Trace+ szoftverét és az EKG adatok elemzésében professzionálisnak számító KubiosHRVszoftvert alkalmaztuk. A mérések megkezdése előtt a mérőrendszerek óráit szinkronizáltuk, majd minden résztvevő esetében egy terheléses vizsgálat első két (T1) és utolsó két percének (T2) adatait elemeztük (HR(T1) = 115,38 bpm (SD=12,34); HR(T2) = 137,49 bpm (SD=16,18)). A T1 és T2 időtartamokra kapott négyféle eredményt minden fiziológiai változó (légzésfrekvencia – RR, szívfrekvencia – HR, a szívfrekvencia-variabilitás vagus-eredetű komponense – RMSSD, HF) esetében korrelációs elemzéssel hasonlítottuk össze.

Eredmények

A korrelációs együtthatók az RR és HR változók esetén többségében magasnak bizonyultak ($r(RR,T1) = 0,742^{***} - 0,965^{***}$; $r(RR,T2) = 0,714^{***} - 0,928^{***}$; $r(HR,T1) = 0,702^{***} - 0,989^{***}$; $r(HR,T2) = 0,512^* - 0,976^{***}$; $^{***}p < 0,001$, $^*p < 0,05$). A szívfrekvencia-variabilitás mutatók értékei azonban jelentős eltéréseket mutattak a négyféle mérő-elemző rendszer esetében ($r(RMSSD,T1) = -0,402 - 0,967^{***}$; $r(RMSSD,T2) = -0,200 - 0,776^{***}$; $r(HF,T1) = 0,605^{**} - 0,940^{***}$; $r(HF,T2) = 0,443^* - 0,870^{***}$; $^{***}p < 0,001$, $^{**}p < 0,01$, $^*p < 0,05$).

Következtetés

A fizikai aktivitás során történő fiziológiai mérések megbízhatósága a légzésfrekvencia és szívfrekvencia esetében nagyobb mértékű, azonban a szívfrekvencia-variabilitás mutatók esetében alkalmazhatóságuk megkérdőjelezhető.

Kulcsszavak: pulzusmérő öv, testszenzor, Firstbeat, szívfrekvencia, HRV

A magyar köznevelési- és a szerbiai oktatási törvény összehasonlító elemzése a testnevelés szempontjából

Szlivka Andrea, Rétsági Erzsébet

Pécsi Tudományegyetem Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szlivka.andrea@gmail.com

Bevezető

A civilizált társadalmakra egyre jellemzőbb az ülő, mozgásszegény életmód. Szerbiában – Magyarországgal ellentétben – még nem történt meg a mindennapos testnevelés bevezetése, holott az egészségügyi mutatók romló tendenciája összefügg a lakosság mozgásszegény életmódjával. Ennek hatására 2013-ban a Nemzeti Oktatási Tanács tagjai a testnevelés oktatásra vonatkozóan intézkedési javaslatot szavaztak meg. Ebben az általános iskolák testnevelésének fejlesztésére, szerepének növelésére fókuszálnak, továbbá szorgalmazzák a sportkapacitások bővítését.

Anyag és módszer

A két ország köznevelési illetve oktatási törvényének, illetve az érvényben lévő tantervek vizsgálatánál összehasonlításra kerülnek a testnevelés törvény által megfogalmazott személységfejlesztési céljai. Az általános célok és fejlesztési feladatok áttekintésén kívül a vizsgálat tárgyát képezi a testnevelés évfolyamonkénti célkitűzései, követelményei, az értékelés kritériumai, valamint a megvalósítás eszköztartalmai.

Eredmények

Mindkét ország tanterve a testnevelés számára legfőbb célként azt tűzi ki, hogy a testkultúra eszközeit felhasználva a tanulók életigenlő, egészséges életmódot szem előtt tartó személységfejlesztéséhez járuljon hozzá. A magyar nemzeti alaptanterv 2012-re épülő kerettanterv két évre bontva adja meg az elvégzendő feladatokat, és fogalmazza meg a fejlesztés elvárt eredményeit. A szerb tanterv csak az első két évet kezeli egyetlen egységként. Indoka az, hogy a gyermekek iskolába lépésük idején igen eltérő képességűek, tudásúak,





amit a második év végére lehet azonos szintre hozni. Habár a testnevelés céljai megegyeznek a két országban, a tartalmak és gyakorlatok a felsőbb évfolyamokon eltérést mutatnak. Már a kötelező óraszámokban is jelentős a különbség. Magyarországon a mindennapos testnevelés két formában valósul meg: vagy heti öt tanrendi testnevelés óra, vagy a 3+2-es szisztémában. Szerbiában az általános iskola alsó tagozataiban heti 3 (évi 108), míg a felsőbb tagozatokban illetve a középiskolák minden osztályának heti 2 órát (évi 72) ír elő a törvény testnevelésre.

Következtetés

Szerbia lemaradást mutat a magyarországi viszonyokhoz képest. A szerbiai iskolákban még sokat kell azért tenni, hogy az iskolai testnevelés elnyerje méltó helyét és szerepét a közoktatásban. Az óraszámok is ezt bizonyítják, hiszen a diákok számára az állam mintegy 100 órával kevesebb testnevelést ír elő. Megjegyzendő, hogy a szerbiai gyermekek Európában a harmadik helyen állnak a gerinc- és talp deformitások gyakoriságát tekintve – ez az egy mutató is arra utal, hogy a fizikai inaktivitás milyen hatást gyakorol a fiatalok egészségére.

Kulcsszavak: közoktatás, testnevelés, iskola

10-12 éves gyermekek ultrahangos csontjellemezői fizikai aktivitásuk és táplálkozásuk tükrében

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

Testnevelés Egyetem,

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: szmodis@tf.hu

Bevezetés

Évtizedek óta jellemző a civilizációs betegségek, így a csont degeneratív elváltozásainak is egyre korábbi jelentkezése és gyakoriságának növekedése, melynek háttérben döntő tényező a kedvezőtlen életmód. A rendszeres fizikai aktivitás és a megfelelő táplálkozás a csontozat egészséges fejlődéséhez is nélkülözhetetlen, a fiatalkor életvezetése emellett jelentősen befolyásolja a felnőttkori csúcs-csonttömeg mennyiségét. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a 10-12 éves gyermekek ultrahangos csontparamétereit mutatnak-e kapcsolatot a fizikai aktivitásuk objektív értékeivel, táplálkozásuk mennyiségi és minőségi jellemzőivel, valamint humánbiológiai változóikkal.

Vizsgált személyek és alkalmazott módszerek

Vizsgálatunkban az ország különböző régiójában élő 10-12 éves gyermekek (fiúk: $n = 59$, leányok: $n = 64$) vettek részt ($N = 123$). Az antropometriai mérések során a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1963) ajánlásait követtük. A tápláltsági státuszt a testtömeg-index alapján jellemeztük, becsültük a relatív zsírtömeget (Parizková, 1963). A gyermekek habituális fizikai aktivitását öt napon keresztül triaxiális akcelerométerrel (ActiGraph wGT3X-BT) rögzítettük, szüleik segítségével kitöltött háromnapos étrendi naplójukat NutriComp® szoftverrel elemeztük. 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 ($BQI = \alpha \cdot SOS + \beta \cdot BUA$) vontuk be.

A nemek összehasonlítása során kétmintás t -próbát alkalmaztunk, elemeztük a csontjellemezők, a humánbiológiai, az aktivitási és táplálkozási paraméterek korreláció mintázatát, a szignifikancia-szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

A fiúk és a leányok humánbiológiai jellemzői nem különböztek, a csontparaméterek közül a BUA értéke szignifikánsan

nagyobb volt a fiúknál ($74,67 \pm 12,44$ vs. $69,67 \pm 10,26$ dB/MHz). A bevitt makro- és mikronutriensek átlagos mennyisége sem tért el szignifikánsan a két nemben. A fiúk könnyű, mérsékelt, intenzív. és így MPVA (Moderate to Vigorous Activity) aktivitási zónában töltött időtartamának napi átlaga ($159,23 \pm 36,90$ vs. $133,44 \pm 44,28$) azonban jelentősen több volt a leányokénál, míg a leányok ülő tevékenységgel töltötték szignifikánsan több időt ($553,69 \pm 90,37$ perc/nap, 70,33%; vs. $595,36 \pm 106,4$ perc/nap, 75,03%). Mindkét nem MPVA aktivitása jelentősen meghaladta a nemzetközi ajánlások szerinti napi minimum 60 percet.

Az ultrahangos csontjellemezők összefüggése szignifikáns volt az intenzív fizikai aktivitás idejével a teljes mintában és a fiúknál, illetve mindkét nemben az életkorral, a testmagassággal, a testtömeeggel, a relatív zsírtömeeggel és a BMI-vel. Nem találtunk szignifikáns összefüggést azonban a táplálkozással, az ajánlottnál kevesebb K-vitamin fogyasztás viszont kedvezőtlenebb csontparaméterekkel járt együtt. Azt is megállapítottuk, hogy a heti több edzésidő megfelelőbb táplálkozással társult.

Összefoglalás

Jól ismert tény, hogy a gyermekek életmódja kiemelkedő jelentőségű a felnőttkori egészség, így a megfelelő csontozat szempontjából is. A 10-12 évesek ultrahangos csontjellemezőinek alakulása elsősorban intenzív fizikai aktivitásuk mennyiségétől függött, az étkezésük nem bizonyult meghatározónak. Annak ellenére, hogy a gyermekek több mint fele kalciumból, kétötöde D-vitaminból nem visz be kellő mennyiséget, csak az elégtelen K-vitamin bevitel járt együtt a csontsűrűséget jellemző alacsonyabb értékkel.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, táplálkozás, csontjellemezők

Vizsgálatainkat a Magyar Sporttudományi Társaság Mozgásgyógyászati Szakbizottságának Mozgás-Egészség Programjának, valamint a TÁMOP-6.1.2/11/2 projekt keretében végeztük.

Trombózis genetikai hajlam szűrésének helye a sportorvosi ellátásban

Szokolai Viola^{1,2}, Harsányi Gergely^{1,2}, Duray Péter³, Elbert Gábor⁴, Nagy Zsolt B.²

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

² Genetikával az Egészségért Egyesület, Budapest

³ Semmelweis Egyetem Kútvölgyi Klinikai Tömb, Budapest

⁴ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: szokolai.v.sz@gmail.com

Bevezetés

Az egyének között különbségek vannak, melynek egyik oka a DNS polimorfizmusokban rejlik. Mindezek hozzájárulnak a betegségekre és bizonyos képességekre való fogékonyság (hajlam) kialakulásához. Géndiagnosztikai módszerrel rutinszerűen vizsgálhatók azok a véralvadási folyamatokat szabályzó génpolimorfizmusok, melyek trombózis genetikai hajlam kialakításához járulnak hozzá.

Anyag és módszer

Vizsgált populáció 30 fő, profi kézilabdázó (2 nő és 28 férfi). PCR-hibridizáció módszerrel vizsgált génpolimorfizmusok: II-es véralvadási faktor 20210-mutáció, V-ös véralvadási faktor gén Leiden-mutáció, plazminogén aktivátor inhibitor 1 gén 4G/5G-mutáció, metil-tetra-hidrofolát reduktáz gén 677- és 1298-mutáció. Vizsgált vérparaméterek: normál vérkép, APTI, thrombin idő, fibrinogén, prothrombin-INR, D dimer, protein C, protein S, annexin, béta-2-glikoprotein, kardiolipin elleni antitest, prothrombin elleni antitest, lu-



pus anticoaguláns. Általános fizikai vizsgálat, családi anamnézis.

Eredmények

30 főből 28 sportoló (93,4%) genetikai hajlam nem igazolható, 2 főnél (6,6%) II-es véralvadási faktor 20210-mutáció 1 kópiában igazolódott. 2 sportoló (6,6%) anamnézisében mélyvénás trombózis szerepelt.

Következtetés

A genetikai vizsgálat eredménye nem diagnózist állít fel, hanem a trombózis kialakulási kockázatának meghatározásában segíti a sportorvos munkáját. A genetikai eredményt a laborvizsgálati leletekkel együttesen javasolt kiértékelni anticoaguláns adásának meghatározása céljából.

Kulcsszavak: trombózis, genetikai hajlam, prevenció, személyre szabott sportorvoslás.

Fizikai aktivitás 2014

„Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján

Szöts Gábor¹, Daiki Tenno², Kiss István³, Kékes Ede⁴, Barna István⁵, Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹

¹ Testnevelési Egyetem,

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

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

³ Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg, Budapest

⁴ Hypertonia Központ Óbuda, Budapest

⁵ Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest

E-mail: gabor@szots.hu

Bevezetés

Immár öt éves múltra tekint vissza „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja”. Az egészségügyi kormányzat által is támogatott program keretében egy mozgó szűrőállomás járja az országot és segítségével évente körülbelül 200 helyszínen kerül sor egy prevenciósszerű átfogó egészségi állapot felmérésre. Az MSTT Mozgás=Egészség Programja révén, a 2014-es évben került először a programba a nemzetközi ajánlások alapján, általunk összeállított, a fizikai aktivitást felmérő rizikókérdőív alkalmazása. Az elmúlt év adatai alapján számolunk be a felmérés során kapott és elemzett eredményekről.

Anyag és módszerek

A kérdőívet 15.531 személy töltötte ki, 7.891 nő és 7.640 férfi, átlag életkoruk 41,2±14,1 és 40,2±12,7 év volt. A rizikókérdőívben egy összevont és öt egyedi kérdést tettünk fel a vizsgálati alanyainknak fizikai aktivitásuk mennyiség, minőségi adatait vizsgálva, illetve rákérdeztünk egészségi állapotuk és fitességi állapotuk szubjektív megítélésére is. A kérdésekre adott válaszok és a rájuk adott súlyozott pontok alapján elemeztük az eredményeket. Elemzéseink során a statisztikai módszerek közül a Student-féle *t*-próbát használtuk, illetve a korrelációs együtthatók értékét számoltuk.

Eredmények

Az adatokat elemezve kiderült, hogy a vizsgáltak közel 50%-a sorolható be a „határeset” kategóriába, 20% tartozott a „megfelelő”, 5% a „kiváló” csoportba, míg a többiek a „rossz” és a „nagyon rossz” csoportba. Amennyiben az értékeket területi szinten elemezzük, két megye lakói emelkednek ki a sorból pozitív értelemben, nevezetesen a Tolna és a Jász-Nagykun-Szolnok megyeiek. Ha azt vizsgáljuk, hogy a nemzetközi és hazai

ajánlások alapján elfogadottnak, megfelelőnek tekinthető a napi 30' feletti, heti 2x-3x 30', napi 20'-30' aktív mozgás, akkor ebben a kategóriában nemre való tekintet nélkül 42% tartozik bele, viszont sajnos azok, akik semmiféle fizikai aktivitást nem mutatnak 4%-t tesznek ki. Napi 8 óránál többet tölt ülésel a vizsgáltak közel 16%-a. A naponta csak 2 órát vagy kevesebbet ülők értéke 15% körüli. A fittség és az egészség szubjektív megítélése mindkét nemnél közepesnek tekinthető. A kapott fizikai aktivitásra vonatkozó adatokat összevetve a betegségek megjelenésével majdnem minden esetben gyenge, de szignifikáns együtt mozgást figyeltünk meg.

Következtetés

Eredményeinkből megállapíthatjuk, hogy már egy egyszerű, mindenki által használható, jól összeállított kérdőív alkalmas lehet arra, hogy reális képet kapjunk egy vizsgált populáció fizikai aktivitására vonatkozóan.

Kulcsszavak: fizikai aktivitást mérő kérdőív, egészség-megítélés, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja, Mozgás=Egészség Program

Köszönetünket fejezzük ki Dankovics Gergely programigazgatónak (Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020) szervezőmunkájáért.

A mindennapos testnevelés és a megfelelő folyadékfogyasztás szerepe az egészség megőrzésében

Takács Hajnalka¹, Martos Éva²

¹ Testnevelési Egyetem, Budapest

² Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet, Budapest

E-mail: takacs.hajnalka8510@gmail.com

Bevezetés

Nemzetközi vizsgálatok szerint a gyermekek nem fogyasztanak kellő mennyiségű folyadékot. A mennyiség mellett a folyadék minősége is szerepet játszik, a cukros üdítőitalok túlzott fogyasztása és a gyermekkori elhízás között ugyanis szoros összefüggés van. Az elhízás megelőzésén túl külön figyelmet kell fordítani a fizikai aktivitással összefüggő megnövekedett folyadékszükségletre. Ez indokolt annál is inkább, mivel 2012 szeptemberétől bevezetésre került a mindennapos testnevelés. Annak érdekében, hogy a rendszeres fizikai aktivitás elérje célját, lényeges az iskolás gyermekek oktatása a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztásról, valamint az ingyenes, kulturált folyadékfogyasztás lehetőségének megteremtése az iskolában. Ezt a célt szolgálja az OETI által elindított és idén már hatodik alkalommal sikeresen lezajlott „HAPPY” hét, melyben ez idáig mintegy 1000 iskola 300.000 tanulója vett részt.

Doktori munkám egyik célja annak vizsgálata, hogy a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás népszerűsítése megfelelő oktatással a mindennapos testnevelés mellett mennyiben járul hozzá a tanulók egészségmegőrzéséhez, az elhízás megelőzéséhez és a fizikai aktivitás hatására megnövekedett szükséglet megfelelő kielégítéséhez, a testnevelésóra hatékonyságához.

Vizsgált személyek és módszerek

A vizsgálatba bevont tanulók egy részénél a mindennapos testnevelési óra mellett intervencióként az egészséges táplálkozás oktatására kerül sor, hetente egy alkalommal, míg a kontrollcsoportban nincs oktatás. Az intervencióban különös szerepet kap a megfelelő folyadékfogyasztás, a fizikai aktivitás és a szervezet vízellátottságának összefüggése. A táplálkozási szokásokat és táplálkozási ismereteket kérdőíves módszerrel, táplálkozási naplóval, míg a tápláltsági állapotot antropometriai módszerekkel mérem fel, ezen kívül



különböző fittségi tesztek alkalmazására is sor kerül.

Várható eredmények

Az intervenció hatására a tanulók folyadékfogyasztása szignifikánsan javul. A folyadék megfelelő megválasztása a cukrozott üdítőitalok rovására szignifikánsan javul, kedvezően befolyásolva a testnevelés óra hatékonyságát.

Megbeszélés

A kedvezőtlen szokások megváltoztatásával és az egészségmegőrzést szolgáló attitűdök megerősítésével valósítható meg, hogy a mindennapos testnevelés kellően hatékony legyen és elérje célját. A kedvező változások létrejöttéhez fontos az egészséget szolgáló iskolai környezet megteremtése mellett az érintettek (szülő, pedagógusok, iskola vezetése, iskola egészségügy) támogató, összehangolt együttműködése.

Kulcsszavak: folyadékfogyasztás, elhízás, iskoláskorúak, mindennapos testnevelés

Egy passzív testedzési forma, a pulzáló elektromágneses terápia (EMF) hatásai idős patkányokban

Téglás Tímea¹, Bretz Károly², Nyakas Csaba¹

¹ Sporttudományi Kutató Intézet, Testnevelési Egyetem,

Agyélettani Kutatócsoport, Budapest

² Testnevelési Egyetem, Biomechanika, Kineziológia és Informatika Tanszék, Budapest

E-mail: timke0918@gmail.com, nyakas@tf.hu

Bevezetés

A kóros agyi öregedés és az Alzheimer-kór prevenciójában jelenleg a rendszeres mozgás szerepel az első helyen, így kiemelt figyelmet kell fordítanunk a testedzés aktív (aktív mozgással járó fizikai aktivitás) és passzív (passzív fizioterápia, test mechanikus vibráció, kémiai testedzés) formáira egyaránt. Az általunk használt pulzáló elektromágneses tér stimulációt (EMF) a passzív testedzés kategóriájába soroljuk. Ez a kezelési forma már számos betegség terápiájában kapott alkalmazást, az eddigi molekuláris és celluláris szintű alap kutatások pedig szintén pozitív eredményeket mutatnak. Kutatásaink arra irányulnak, hogy megértsük az EMF stimuláció hatásmechanizmusait, valamint válaszokat kapjunk a kezeléseknél kognitív funkciókra gyakorolt hatásaira.

Anyag és módszerek

Kísérleteink 28-30 hónapos (idős emberi életkor) Wistar patkányokkal folynak, 3 vizsgálati csoportra bontva. A kontrollcsoport állatai nem kapnak kezelést, a további két csoport két különböző dózisban kap EMF terápiát (45 és 92 μ T). Vizsgálataink során a térbeli mozgás és gyaloglás képességét (nyílt porond teszt), a tanulást (Morris teszt), a figyelmet (új tárgy felismerési teszt), az emócionális, valamint az izomanyagcserét (táp- és vízfogyasztás, izomtömeg) tanulmányozzuk.

Eredmények

Az állatok 45 μ T dózisú EMF kezelést kapott csoportjában szignifikánsan csökkent a térbeli tanulás látencia-ideje a Morris maze teszt elvégzésekor a kontrollcsoportéhoz képest, valamint különbség mutatkozott a horizontális aktivitásban is. A figyelemre, valamint a táp- és vízfogyasztásra a 45 μ T dózisú terápia nem volt hatással. Jelenleg még folynak a kísérletek a nagyobb, 92 μ T dózisú EMF kezeléssel.

Következtetés

Azt feltételezzük, hogy az EMF kezelés hatással van a sejtekre, azok jelátviteli útvonalaira, intracelluláris molekuláris folyamataira, ezeken keresztül a harántcsikolt izomzatra

és az agyra, továbbá e szervek összehangolt szabályozási folyamataira. A fenti várható eredmények alapján közelebb kerülhetünk az agy-izomzat kölcsönös funkcionális együttműködésének megértéséhez. A kutatási eredmények ugyanakkor „feed-back”-ként szolgálnak a technikai és ipari fejlesztésekhez.

Kulcsszavak: EMF, kognitív funkciók, izomanyagcsere, öregedés

Testnevelés tantárgy vizsgálat a differenciált oktatás szempontjából általános iskolákban és a köznevelési típusú sportiskolák alsó tagozatában

Telegdi Attila

Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: a.telegdi@gmail.com

Bevezetés

Tudvalevő, hogy a testmozgás mellett, hogy egészségmegőrző és fejlesztő funkcióval rendelkezik, dinamikusan hozzájárul a személyiség formálásához és alakításához, és elősegíti a gyermekben rejlő képességek kibontakozását (Biróné, 2004).

A mindennapos testnevelés bevezetése és a sportiskolai rendszer térnyerése az iskolai testnevelés oktatásának feltételrendszerének fejlesztését is elővetíti. Ennek egyik rendkívül fontos részét képezi a testnevelést tanító pedagógusok szakmai felkészültsége. A testnevelő munkájának felelőssége hosszú távú, élethosszig tartó kihatással lehet a társadalom szereplőire. A felzárkóztatás, az integráció, az inklúzió és a tehetséggondozás szempontjából egyaránt rendkívül fontos a differenciálás, jelen esetben a testnevelés vonatkozásában. „A differenciálásnak kettős pedagógiai funkciója van: az egységes és szükséges tudásszint kialakítása, és az erre épülő egyéni természet adta adottságoknak maximális kifejlesztése” (Lappints, 1997). A testnevelés tanítása során nem „csak” a motorikus képességek fejlesztése a feladat, hanem egy komplex nevelői, személyiségfejlesztő tevékenységnek tekinthető. Biróné (2011) szerint „arra kell törekednünk, hogy minden tanulót eljuttassunk a tőlük elvárható maximális teljesítményig, de az egységesen elsajátított alapvető testkulturális javak bázisán. Az egységességet a nevelési célok (szociális, kognitív és érzelmi-akarati tulajdonságok) tekintetében is érvényesítjük.”

Anyag és módszerek

A vizsgálatokat általános iskolákban és köznevelési típusú sportiskolákban, alsó tagozat 3. és 4. osztályokban végeztem. A következő vizsgálati módszerek kerültek alkalmazásra:

- Megfigyelés (adott testnevelés óra)
- Struktúrált interjú

Eredmények

A vizsgálat eredményei vegyes képet mutatnak a differenciált oktatás vonatkozásában. A vizsgált testnevelési órák túlnyomó részében a tanóra során vagy a gyengébb tanulók felzárkóztatásra, vagy a tehetséges tanuló további fejlesztésére került sor. Mindkettő egyszerre szinte egyszer sem jelent meg adott testnevelési órán belül. A testnevelők más és más oktatási módszereket, eszközöket alkalmaznak a differenciált oktatásához, de ezek tárháza sokszor meglehetősen szűkösnek bizonyul, vagy nem megfelelően alkalmazzák őket.

Következtetések

A testnevelés tantárgy tanítása során az egyik legnehezebb feladat a differenciált oktatás, hiszen egyszerre kell megoldani adott óra alatt a felzárkóztatás és a tehetséggondozás feladatait. A feladatot megnehezíti, hogy a testnevelés tantárgy



jellegeből adódóan igen magas arousal szinttel rendelkezik. A testnevelő tanár oktatási módszereiben és eszközeiben van még fejlődési lehetőség a differenciált oktatás tekintetében.

Kulcsszavak: differenciált oktatás, felzárkóztatás, tehetség-gondozás, oktatási módszerek, oktatási eszközök

Edzés hatására létrejövő mikrosérülések és a plazma aktin, gelszolin, orozomukoid koncentrációja

Tékus Éva^{1,2}, Váczi Márk¹, Horváth-Szalai Zoltán³, Ludány Andrea³, Kőszegi Tamás³, Wilhelm Márta¹

¹ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³ Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

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

Bevezetés

Kutatásunk célkitűzése volt vizsgálni a vérplazma kreatin-kináz enzimaktivitását (CK), aktin, gelszolin és orozomukoid koncentrációját excentrikus edzést követően, továbbá vizsgálni az említett változók és a konvencionális mikrosérülés markerek (CK, izomfájdalom, maximális izometriás forgatónyomaték) közötti összefüggéseket.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban résztvevő személyek egészséges egyetemisták (12 sportoló, 6 inaktív) voltak. Az alanyok a domináns végtaggal 90 excentrikus m. quadriceps kontrakciót hajtottak végre dinamométeren. Az aktin, a gelszolin, az orozomukoid és a CK szinteket terhelés előtt, közvetlenül, valamint 1, 6 és 24 órával utána mértük. A szubjektív izomfájdalom mértékét vizuális analóg fájdalom skálával határoztuk meg a vizsgálat kezdetén és 24 órával utána. Az adatok elemzését egy utas, ismételt mérés ANOVA teszttel és Pearson-féle korrelációs analízissel végeztük.

Eredmények

Az inaktív és a sportoló csoport között nem találtunk különbséget a vérplazmában mért molekulák esetében, ezért a további vizsgálatoknál a két csoport eredményeit együtt elemeztük. Szignifikáns különbséget észleltünk a nyugalmi ($45,64 \pm 21,96 \mu\text{g ml}^{-1}$) és a terhelés után mért legalacsonyabb gelszolin érték között ($28,73 \pm 12,04 \mu\text{g ml}^{-1}$), valamint a nyugalmi ($572,20 \pm 367,78 \mu\text{g ml}^{-1}$) és az edzés után kapott legmagasabb ($767,29 \pm 300,21 \mu\text{g ml}^{-1}$) orozomukoid érték között. Számos korrelációt találtunk a gelszolin szintek és a konvencionális mikrosérülés markerek között, valamint a gelszolin és orozomukoid szintek között. Ezzel szemben az aktin és a gelszolin koncentrációk nem mutattak kapcsolatot.

Következtetés

Eredményeink szerint a plazma aktin szintje az edzés során létrehozott mikrosérüléseknek nem minden esetben jó mutatója, míg a plazma gelszolin koncentrációk összefüggenek a mikrosérülés markerekkel és a mikrosérülést követő gyuladós folyamattal.

Kulcsszavak: aktin, gelszolin, orozomukoid, CK, excentrikus kontrakció

„Játékaink az egészségünk” Fizikai aktivitás és inkluzivitás az ausztrál őslakosok oktatásában

Tomory Ibolya

Debreceni Egyetem

Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Debrecen

E-mail: itomory@yahoo.com

Bevezetés

A kisebbségi, etnikai csoportok gyermekeinek egészségi és mentális állapota alacsonyabb a világ sok országában, mint a többségi lakosságé. Az őslakos kultúrákban a fizikai aktivitás az életbe ágyazódva a szociális és kulturális gyakorlatok része, de fizikai aktivitási kedvük az életszínvonal esésével csökkent. Ez nem kezelhető a szociális, történelmi kontextustól elkülönítve, a sport az elnyomott helyzetből való kiemelés és az „ellopott generáció” emlék feldolgozásának része. Az ausztrál oktatásban egyre hangsúlyozottabbá válik az őslakosok identitásának erősítése az iskolákban is.

Anyag és módszerek

A tanulmány célja a résztvevők véleményének megismerése és továbbgondolásra készítés: mennyire vethetők össze saját tanítási-motivációs problémáinkkal.

A módszer: a tantervi háttér, oktatási segédanyagok áttekintése, és a gyakorlati megvalósítás, személyes és generációk között élő tapasztalatok vizsgálata kvalitatív kutatási metodológiával. A résztvevő megfigyelés módszer alkalmazásával helyszíni vizsgálatok, megfigyelések, interjúk multikulturális városi környezetben, iskolákban, másfelől őslakos területen, iskolában történt. A helyszín Dél-Ausztrália, az adatközlők egyetemi hallgatók, tanárok és őslakosok.

Eredmények

Ahol a fizikai aktivitás nem csupán teljesítmény központú, tudásszintet mérő testnevelés, hanem elismerik, alkalmazkodik az őslakos tudást, és ötvözik annak elemeivel (mondóka, álomidő történet, játékok), ott a tanulók mozgáshoz való kedve nő. Ez a környezet aktivitási kedvét is fokozza, széleskörűen fejleszt. Így komplex kultúraismeret keretében a hagyományos sport, mozgás, játék szerepe felértékelődik, beépül a kisebbségi iskolákba, és jó példát mutat integrált nevelési intézmények inkluzív nevelési tevékenységéhez.

Következtetés

A nevelés-oktatás, kulturális tudás és sport szegmenseit nem lehet élesen szétválasztani, ez különösen igaz a kisebbségi, etnikai oktatásban, felzárkóztatásban.

Az aktivitás és fittség ideálja nem mindig jelenti a szervezett team sportokat, hanem a kulturális identitás fontos komponenseként a rekreációs aktivitásokban való részvételt. Az érintettek véleményét figyelembe véve szélesebb látókörű pedagógiai megközelítésre van szükség. A tanároknak meg kell érteni, hogy a mozgás a kultúra más összetevőivel együtt fejti ki testi és lelki hatását.

Kulcsszavak: kultúra, identitás, mentális egészség, sport, játék



A bélmotilitás mint stressz paraméter non-invazív mérése

Tóth Miklós¹, Grósz György², Papp Zsuzsa³

¹ Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

² MSB-MET Metodikai-, Szoftver-, Biotechnológiai Kutató és Fejlesztő Kft.

³ Adware Research Kft.

E-mail: tothmikl@hotmail.com

A klasszikus kardiális paraméterek és a katekolaminok plazmaszintje mellett a gasztrointesztinális rendszer motilitási állapota igen jó stressz paraméter.

Non-invazív mérése azonban eddig nem volt megoldható, emiatt saját fejlesztésű elektroenterogram mérő készüléket fejlesztettünk. A fejlesztés hardver része új elektródafejlesztésből és Holter rendszerű rögzítőből áll. Az adatok kiértékeléséhez folyamatban van a matematikai algoritmus kidolgozása. A készülék prototípusa jelenleg képes a gyomor, a vékonybél és a vastagbél összehúzóási hullámait külön érzékelni.

A készülékkel 98 sportolón végeztünk méréseket spiroergometriás víta maxima típusú terhelés előtt, alatt és után.

Az első eredmények szerint a motilitási görbék jól jellemzik a terhelés alatti különböző stressz állapotokat. A kiértékelő algoritmus még további fejlesztést igényel. Több mint 20 esetben pszichés stressz modellt is alkalmaztunk, amelynek során a bélmotilitási görbék szintén jól korreláltak a pszichés állapottal.

Kulcsszavak: bélmotilitás, stressz, non-invazív mérőkészülék fejlesztése

A sporttörténelem nagyjai, fogyatékos személyek az újkori olimpiai játékok történetében

Tóthné Kálbli Katalin

Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar Gyógypedagógiai Módszertani és Rehabilitációs Intézet, Budapest

E-mail: kalbli.katalin@barczy.elte.hu

Bevezetés

A magyar nemzeti köznevelés és közoktatás szabályozásának alapdokumentuma, a Nemzeti Alaptanterv a testnevelés és sport műveltségterület kiemelt céljaként említi a testnevelési és sportági tevékenységhez kötődő ismeretek, ezen belül a sporttörténeti ismeretek fejlesztését (NAT, 2012). A példaértékű sportteljesítmények megismerésének a nemzeti azonosságtudat fejlesztése mellett érték közvetítő szerepe is van. A kiemelkedő teljesítményű sportolók a gyermekek példaképévé válhatnak, és rendszeres, élethosszig tartó fizikai aktivitásra motiválhatják őket. A példaképek a fogyatékos gyermekek esetében kiemelt jelentőségűek lehetnek, hiszen egy adott személy képességeire hívják fel a figyelmet ahelyett, hogy a korlátokat, nehézségeket hangsúlyoznák. A paralimpikonok egyre nagyobb ismertségnek örvendenek hazánkban is. Fogyatékos sportolók azonban nem csak a számukra létrehozott speciális játékokon vesznek részt, számos olyan fogyatékos sportoló van, aki az újkori olimpiai játékokon (sok esetben eredményesen) versenyzett.

Előadásunk célja azoknak a sportolóknak a bemutatása, akik érzékszervi- (látás vagy hallás) illetve mozgató szervrendszeri károsodással vettek részt az újkori olimpiai játékokon.

Anyag és módszerek

Sporttörténeti kutatásunkhoz a dokumentumelemzés módszerét választottuk. A csekély számú tudományos jellegű forrásanyag okán internetes forrásokon, illetve a Nemzetközi Olimpiai Bizottság, a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság és a Siket Személyek Sportjának Nemzetközi Bizottsága adatbázisain keresztül kutattuk fel azokat az érzékszervi és mozgató szervrendszeri károsodott sportolókat, akik részt vettek valamelyik újkori olimpiai játékon. A sportolókról a forrásanyagok alapján további információkat gyűjtöttünk és elemeztünk, melyek nemzetiségükre, sérültségükre, sportpályafutásukra vonatkoztak.

Eredmények

A nyári olimpiák történetében az irodalmi források alapján 36 (26 férfi és 10 nő) olyan sportolót találtunk, aki érzékszervi és/vagy mozgató szervrendszeri károsodással rendelkezett. 50%-uk érmet szerzett a játékokon. A sportolók 17 országot képviseltek. A károsodások tekintetében a hallásszervi károsodott sportolók jelentek meg leggyakrabban az olimpiai játékokon (17 fő), őket a mozgató szervrendszeri károsodott sportolók követik 14 fővel. A 36 sportoló közül 14 olyan sportoló volt, aki nemcsak az olimpián, hanem a paralimpián/siketlimpián is részt vett, ahol kivétel nélkül érmet szereztek. Az utoljára megrendezésre kerülő 2012-es, Londoni Olimpián 6 (2 mozgatószervi károsodott, 1 látássérült, 3 hallássérült) sportoló vett részt. A történeti források alapján 3 olyan olimpikont találtunk, aki sikeres olimpiai szereplését követően baleset, illetve betegség következtében mozgató szervrendszeri károsodást szerzett, és ezt követően a paralimpián versenyzett.

Következtetés

Az integráció az élsportban is megjelenik. A kiemelkedő teljesítményt nyújtó fogyatékos sportolók ismertségének növelése nemcsak a társadalmi integrációt segíti elő és a fogyatékos személyekkel szembeni attitűdöt változtatja pozitív irányba, hanem a gyermekek élethosszig tartó sportolás iránti motivációját is segítheti. Mindezek okán a testnevelő tanároknak és az edzőknek ismerniük kell azokat a sportolókat, akik példaként állhatnak az ifjúság előtt.

Kulcsszavak: fogyatékos sportolók, olimpia, integráció a sportban

A mindennapos testnevelés bevezetésének hatása a vázrendszeri elváltozásokra

Tóvári Ferenc¹, Tóvári Anett², Prisztóka Gyöngyvér¹

¹ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola – Vasútegészségügyi Kft. Harkány

E-mail: toferenc@freemail.hu,

drmanacs@gmail.com,

gyongy@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

A „mindennapos testnevelés” lépcsőzetesen történő bevezetése (2012) jelentős változásokat hozott az iskolai testnevelési foglalkozások szervezésében, és a tartalmi megvalósítás kérdéskörében is. Céljai között jelentős szerepet tölt be a fiatalok egyre inkább inaktív életmódjából adódó káros hatások ellensúlyozása, a fizikai erőnlét fokozása, és a sporttevékenység közösségteremtő erejének kihasználása mellett az egészséges testi fejlődés biztosítása.

Ismeretes, hogy az iskolai életkorban rendkívül fontos, hogy a naponta több órára padba kényszerült gyermekek vázrendszeri fejlődésében kiküszöböljük a testtartásért felelős izmok közötti egyensúly megbomlását; a serdülőkori gyors





növekedés miatt – amennyiben az izomzat nem tudja követni – a hanyag tartás, gerincferdülés, egyéb mozgásszervi problémák kialakulását, stb.

Ennek kapcsán vetődött fel a kérdés, hogy az iskolákban jelenleg rendelkezésre álló tárgyi- és személyi feltételrendszer, infrastruktúra mellett meg lehet-e tölteni a tanórákat a céloknak megfelelő tartalommal, és megoldja-e a mozgásszervi-, vázrendszeri problémák prevencióját? Működnek-e az iskolaorvosi szolgálaton belül megfelelő szűrővizsgálatok, amelyek segítik a testnevelő tanárokat abban, hogy a mozgásszervi elváltozások különböző formáit és szintjeit elszenvedő gyermekek megfelelő mozgásterápiában részesüljenek?

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban (2014. tavasz) 10 megyében 104 testnevelő tanárt kérdeztünk meg elektronikus és papíralapú kérdőíven keresztül egyrészt a felkészültségükről, az iskolaorvosi szűrővizsgálatokról, az oktatás infrastruktúrájáról, a testnevelési órák hatásáról a diákok egészségi állapotára vonatkozóan. Feltételezésünk az volt, hogy a testnevelésórák jelenlegi körülményei nem segítik a mozgásszervi problémák megelőzését; valamint az iskolaorvosi szolgálattal sincs kelő összhang a prevencióban.

Eredmények

Eredményeink azt tükrözik, hogy az iskolák többségében nem megoldott a szakszerű szűrővizsgálat, a tárgyi feltételek hiányosságai negatív hatással lehetnek a tanulók egészségi állapotára, és a speciális mozgásfeladatok oktatását a tanárok többsége a jelenlegi körülmények között nem tudja megoldani.

Következtetés

Összességében jelen vizsgálat eredményei felhívják a figyelmet arra, hogy a mindennapi testnevelésben körültekintő hozzáértés és szakmai összefogás (iskolaorvosi szűrővizsgálatok + testnevelő tanárok) szükséges ahhoz, hogy a jövőben egy valóban egészségesebb felnőtt társadalomban, kevesebb vázrendszeri- és mozgásszervi probléma akadályozza a fizikailag is aktív életvitelt, javítva ezzel az egyének életminőségét.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, mozgásszervi elváltozások, szakmai együttműködés

Kiválasztás és a testfelépítés változása a Héraléksz programban résztvevő elit sportolóknál

Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹, Nyakas Csaba², Négele Zalan³

¹ Nemzeti Sportközpont

Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

² Testnevelési Egyetem, Budapest

³ Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

E-mail: troznai.zsofia@mnsk.hu

Bevezetés

A Héraléksz Program a 14-18 év közötti tehetséges sportolók pályafutásának támogatására alakult. Az induláskor kutatócsoportunk végezte a programba belépő sportágak képviselőinek antropometriai vizsgálatát. Néhány sportágban a vizsgálatok napjainkig folyamatosak voltak. Jelen kutatásban azt vizsgáljuk, hogy az elmúlt évek során változott-e az elitbe kiválasztottak testalkati és testösszetéti profilja.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba a kajak és a kosárlabda sportágat képviselő 221 fiú és 156 leány adatait vontuk be. A korábban vizsgáltak csoportját a Héraléksz programba 2002 és 2006 között beválogatott fiatalok alkották. Az újabban válogatott sportolókat 2013 és 2015 között vizsgáltuk. A testösszetételt a Drinkwater-Ross féle antropometriai módszerrel becsültük.

A szomatotípust a Heath-Carter módszerrel határoztuk meg. A feldolgozás során alapstatisztikát számítottunk. A csoportokat kétmintás *t*-próbával hasonlítottuk össze.

Eredmények

A korábban és később vizsgált csoportok magassága és tömege nem különbözött szignifikánsan. Ugyanakkor a közel azonos tömeg eltérő testösszetétellel járt együtt. A testszír mind abszolúte, mind relatíve lényegesen nagyobb volt a korábban vizsgált sportolóknál. A napjainkban vizsgált sportolók arányaiban nagyobb izomtömeggel rendelkeztek. A csonttömegben nem volt jelentős eltérés. Ez a tendencia mind a vizsgált sportágakban, mind a nemek esetében kimutatható volt. Az azonos sportághoz tartozó korábban és később vizsgált sportolók szomatopontjai egymáshoz közel helyezkedtek el. A sportági csoportok és a nemek a szomatotérképen elkülönültek. Az átlagos szomatotípus szórása a korábban vizsgáltaknál volt nagyobb.

Következtetés

A vizsgált időszak alatt a testfelépítés a sportági igényeknek megfelelően módosult. A kiválasztás valószínű szigorodására legérzékenyebben a test zsirtartalma és a relatív izomtömeg reagált. A Héraléksz Programba ma a korábbinál optimálisabb testfelépítéssel lehet bekerülni. A később vizsgált sportolók alkatilag közelebb állnak egymáshoz. A kiválasztási folyamatban az alkati hasonlóság növekedése a kiváló teljesítmény elérésének fontos tényezője.

Kulcsszavak: kiválasztás, testalkat, testösszetétel, kajak, kosárlabda

A csapatsportok gazdálkodásának sajátosságai az Eszterházy Károly Főiskola férfi kosárlabda csapatának példáján keresztül

Váczai Péter, Müller Anetta, Széles-Kovács Gyula

Eszterházy Károly Főiskola, Eger

E-mail: vaczi.peter@ektf.hu

Bevezetés

E-poszterünkben kísérletet teszünk az EKF-Eger-Hész férfi NB1/B-s kosárlabdacsapat gazdálkodási sajátosságainak bemutatására 2008-2014 között, különös tekintettel a 2011-től realizált TAO-s támogatások tükrében. Feltártuk a csapat főbb márkaalkotóit, márkaértékeit, melyet a promócióban felhasználnak.

Anyag és módszerek

Primer és szekunder kutatást egyaránt alkalmaztunk. Szekunder kutatás keretében áttanulmányoztuk 2008-2014 közötti kiadási és bevételi tételeket, melyeket lineáris előrejelzési trendvonal segítségével és grafikusán elemeztük és értékeltük. Primer kutatás keretében (kérdőíves kutatás) vizsgáltuk meg a kosárlabdacsapat márkaalkotóit és főbb márka értékeit.

Eredmények

A TAO-s támogatások megjelenése azt eredményezte, hogy a szponzori és önkormányzati bevételek jelentősen csökkentek a látványsportok esetében. A szponzor sok esetben úgy dönt, hogy a TAO-ból ad a csapat működésére, azonban külön szponzori juttatással már nem járul hozzá a csapat bevételeihez.

Az EKF-Eger-Hész kosárlabdacsapat gazdálkodásának stabilitását eredményezte a TAO-s támogatásokból 2011/12-ben és 2013/14-ban realizált magas bevétel.

Következtetés

A csapat gazdálkodása stabil. A TAO-s forrásokkal a csapat nagyságrendekkel növelte a bevételét.

A márkaalkotók vizsgálata alapján bizonyított, hogy a csapat kialakuló márkát mondhat magáénak.



A csapat ugyan rendelkezik önálló, elkülöníthető, beazonosítható márkaelemekkel, azonban a márkázottsága az összes márkaalkotót tekintve átlagosan közepesnek-jónak mondható.

A csapatnál az ismertségen javítani kell (honlap-fejlesztés, merchandising, szurkolói fórum, sportág népszerűsítő nap - Roadshow).

Kulcsszavak: sportgazdálkodás, TAO, kosárlabda

Gazdasági rendszerek és a közvetítési jogok piacának tendenciái

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²

¹ Eurosport, Budapest

² Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu,
krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A szerzők előadásukban azzal foglalkoznak, milyen tendenciákat figyelhetünk meg napjainkban a közvetítési jogok piacán és ezek hogyan függenek össze a működést meghatározó gazdasági rendszerekkel akár a nemzeti, akár a regionális vonatkozásokban.

Anyag és módszerek

Az elméleti háttér a nemzetközi gazdaságtan, a sportgazdaságtan és a sportági szakszövetségek, ligák és az olimpiai játékok működését vizsgáló irodalmak adják. A közvetítési jogok piacának fogalmi keretét András Krisztina (2004): A hivatásos labdarúgás piaci, Vezetéstudomány XXXV. évfolyam, PhD különszám 40-57. old. tanulmánya adja. A közvetítési jogok piacán jól láthatóan mind a jellemző jogtulajdonosként azonosítható versenyek kiíróinak, a különböző sportági szakszövetségeknek, olimpiai bizottságoknak, mind a korábbi közvetítőknek a szerepe, a magatartása és a döntései megváltoztak. Mindezt tovább bonyolítja, hogy a különböző nemzetállamok különböző gazdasági rendszerekben működnek, ami alapvetően hat ki a televíziós társaságok működési modelljére, így a sporttal kapcsolatos közvetítési jogok iránt mutatkozó keresletre. Az alkalmazott vizsgálati módszerek: tartalomelemzés és interjú.

Eredmények

1. A különböző működési modellel jellemezhető televíziós társaságok sporttal kapcsolatos közvetítési hajlandóságát számos külső tényező is befolyásolja.
2. Egy ország szintjén megfigyelhető televíziós közvetítésekől származó bevétel alakulása alapvetően függ a gazdasági rendszer típusától.
3. Bemutatjuk, hogyan érinti a magyar helyzetet az új állami sportcsatorna színre lépése.
4. A jogtulajdonosok megváltozott magatartásának háttérben gazdasági tényezők állnak.

Következtetés

A közvetítési jogok piacának szereplői markánsan megváltoztatták viselkedésüket, egyfajta koncentrációt figyelhetünk meg, ami mögött gazdasági tényezők állnak. Mindez viselkedésükben az ún. nagy amerikai ligák működéséhez hasonlítható, amikor is a gazdálkodás, stratégiaalkotás a sportágak legfőbb irányítói kezébe helyeződik. Kérdés, hogy egy globális elven nyugvó piacot hogyan érinti, ha egy nemzetállam működésében a szövevényi kapitalizmus rendszerét követi, ahol a piactudomány a kormány és az üzleti világ kapcsolatán alapszik. Megfigyelhető, hogy ez olyan területekre is kihat, amelyek tisztán üzleti alapon is alkalmasak a működésre.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, NOB, EBU, FIFA, UEFA, televízió, hivatásos sport piaci, közvetítési jogok, üzleti működés

Energiaital fogyasztási szokások a halmozottan hátrányos helyzetű Ormánságban élő fiatalok körében. Teljesítményfokozó vagy divat?

Wilhelm Márta¹, Prisztóka Gyöngyvér¹, Soós Rita²

¹ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

Bevezetés

A serdülő fiatalok körében ijesztő mértékben növekszik az energiaitalok fogyasztása. Hazánkban a 2014-es becslések alapján az energiaitalok piaca 14 milliárd forintot tett ki a 2013-as évben. Egy európai szintű felmérésből kiderült, hogy az energiaitalt fogyasztók 68%-a serdülő. Vizsgálatunk célja, ismereteket kapni a térségben élő fiatalok és családtagjaik egészségmagatartási szokásairól.

Anyag és módszer

Az energiaitalokra vonatkozóan végeztünk kutatást a halmozottan hátrányos helyzetű Ormánságban. Kérdőíves módszerrel mértük fel a 10-26 éves korosztály (n=591) ismereteit és fogyasztási szokásait. A kérdőíveket nemtől, sportolási szokástól, szociális helyzettől függetlenül osztottuk szét. Tapasztalataink alapján feltételeztük, hogy a halmozottan hátrányos helyzet ellenére az itt élők gyakran isznak energiaitalt és kevés testmozgást végeznek.

Eredmények

A vizsgált minta csupán 60%-a tartja legfontosabbnak az egészséget, amelyet az energiaital fogyasztás mértéke is tükröz. A válaszadók 79,1%-a fogyasztott már energiaitalt, 66,3% többfélét is. A megkérdezettek 82%-a tud a káros hatásokról. A legtöbb válaszadó (41,7%) nagyon ritkán, vagy havonta 1-2 alkalommal (23,3%) fogyasztja, a finom íze miatt (41,3%), fáradtság ellen (35%), a buli kedvéért, divatból (31,7%). A fogyasztók 60%-a kellemetlen tünetről számolt be, mint szapora szívverés (54,7%), álmatlanság (44%). A megkérdezett 10-11 évesek 85%-a, a 13 évesek 92%-a, a 14-17 évesek és a 23-26 éves korcsoport 81%-a ivott már energiaitalt. Az energiaitalt fogyasztó válaszadók 86%-nál legalább egy családtag, de előfordul, hogy szinte az egész család rendszeres fogyasztó. A vizsgált minta 75,4%-a maga vásárolja, 26,5%-a a szüleitől kapja az energiaitalokat, amelyek káros hatásairól a pedagógusok 53,6%-ban, a szülők 52,5%-ban tájékoztatták gyermekeiket, 7%-nak senki nem adott felvilágosítást. A válaszadók több mint fele reklámokból, médiából ismerte meg ezeket. A megkérdezettek 66,7%-a sportol szabadidejében vagy sportegyesület tagjaként, a nem sportolók 82,2%-a, a rendszeresen sportolók 76,1%-a fogyaszt energiaitalokat.

Következtetés

Hipotézisünk csak részben igazolódott be: a megkérdezettek nagyobb része végez rendszeres testmozgást. Az Ormánságban élő fiatalok energiaital fogyasztása jelentős, annak ellenére, hogy hátrányos helyzetűek és tudatában vannak a káros hatásoknak. A közvetlen környezet befolyásoló hatása főleg azoknál a fiataloknál figyelhető meg, akiknél más családtagok is isznak ilyen italokat.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, energiaital, káros mel-lékhatás

A labdarúgó sérülések nyomon követésének alkalmazási lehetőségei

Zalai Dávid, Holanek Zoltán, Halmai Tamás, Késedi Gábor, Sáfár Sándor, Csáki István

Magyar Labdarúgó Szövetség, Erőnléti – Rehabilitációs és Módszertani Központ, Budapest
E-mail: zalai.david@mlsz.hu

Bevezetés

Az elmúlt évtizedben a nemzetközi labdarúgás extrém fizikai és mentális felkészültséget követel meg a játékosoktól. A XXI. századi labdarúgás fizikai követelményeinek jellemzése 1200 aciklikus és 3-5 másodpercenként váltakozó mozgásformával jellemezhető, ahol körülbelül 70 másodpercenként képesnek kell lenni a magas intenzitású akciók elvégzésére, 30-40 gyorsulási fázist és felugrást kell elbírn, valamint több mint 700 irányváltást teljesíteni (Mohr és mtsai, 2003; Bloomfield és mtsai, 2007) hetente akár 2 alkalommal 90 percen keresztül. Ennek okán, bizonyítottan megnövekedett a száma a nem-kontakt módon létrejövő sérüléseknek (FIFA F-MARC, 2009).

Anyag és módszer

A vizsgálatban több szempont alapján összegezzük és elemezzük az UEFA komplex sérülés tanulmányát (UEFA Elite Club Injury Study) a 2012-2014-es szezon között. A 2012/2013-as (12/13) tanulmányban 22 elit klub sérüléseit elemeztük, míg a 2013/2014-es (13/14) szezonban a vizsgált mintát 29 elit klub jelentette.

Eredmények

A tanulmány megállapította, hogy a 12/13-as szezonban elszenvedett sérülések 68,6%-a, míg a 13/14-es szezonban elszenvedett sérülések 83,3%-a volt nem-kontakt módon létrejövő. A 12/13-as szezonban a sprintek közben keletkezett leggyakrabban nem-kontakt mechanizmus következtében sérülés (22,9%), míg a 13/14-es szezonban a lövések tekintetében volt a leggyakoribb (41,7%) a nem-kontakt sérülések frekvenciája. A vizsgált időszakban bizonyították, hogy a játékosok edzés és mérkőzés részvételi rátája tekintetében nagyobb százalékban az edzésen nem tudnak részt venni az aktuális sérülés miatt.

Következtetés

A nem-kontakt módon létrejövő sérülések csökkentése érdekében folyamatos objektív nyomon követésre van szükség, amely biztosítja a tudományos progresszivitás strukturált folyamatát (Verstegen és mtsai, 2012), és a napi szintű visszajelzést a játékos aktuális állapotáról. A különböző mérések, újramérések folyamatos és strukturált nyomon követése miatt megemelkedett a fontossága a sérülésregiszterek és adatbázisok használatának, mely rendszerek objektíven rögzítik a sérülés körülményeitől a csapatba való visszatérésig a teljes rehabilitációs folyamatot. Továbbá lehetőséget teremtenek a sport és pozíció specifikus tudományosan alátámasztott prevenció programok strukturált kialakítására.

Kulcsszavak: labdarúgás, teljesítmény, sérülés



Magyar Sporttudományi Társaság
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax.: 06-1-460-6980, 06-30-991-0203, 06-30-579-3626
E-mail: bendinora@hotmail.com. **Internet:** www.sporttudomany.hu

Fénymásolható! Terjeszthető!

Belépési nyilatkozat

Kijelentem, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság tagja kívánok lenni, alapszabályát elfogadom, az éves tagdíjat befizetem.

Név: Szül. év:.....
 Levelezési cím:
 Telefon:..... Fax:.....
 Mobil: E-mail:.....
 Munkahely:.....
 Munkahelyi beosztás:.....
 Fő tevékenysége: oktatás 1, kutatás 1, egyéb:.....
 Tudományterülete:
 Kutatási területe:.....
 Tudományos fokozata:..... Megszerzés éve:
 Legmagasabb iskolai végzettsége:.....
 Nyelvismerete:.....
 Melyik szakbizottságba kíván belépni:.....
 Kelt:.....

.....
 aláírás

Tájékoztató! Az aktív dolgozók tagdíja évente 3 000,- Ft., diákoknak és nyugdíjasoknak 2 000,- Ft. Az MSTT tagok részére a társaság szakmai folyóirata, a Magyar Sporttudományi Szemle térítésmentesen jár. A tagdíjat az MSTT sárga csekken vagy közvetlen átutalással a társaság 11705008-20450407 sz. bankszámlájára kérjük befizetni. Minden esetben kérjük a pontos hivatkozást a befizető nevére, postai címére és az évszámra, amelyre a tagdíjat befizeti.

HIRDESSZEN A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLÉBEN!

A Magyar Sporttudományi Szemle a Magyar Sporttudományi Társaság évente négy alkalommal megjelenő sportszakmai és tudományos folyóirata. (Formátuma A/4, példányszáma 700.) Eljut valamennyi magyar egyetem és főiskola testnevelési tan-
 székére, az összes (közel 100) országos sportági szakszövetség szakembereihez, az olimpiai felkészítést végző edzőkhöz, az olimpiai mozgalom szakértőihez, a megyei és megyei jogú városok sportszakigazgatási szervezeteihez, sporttudományi társaságokhoz, szövetségekhez, intézetekhez, testnevelő tanárokhoz, sportorvosokhoz, az egyes sportági és sportszakmai folyóiratok szerkesztőségéhez. Ezért úgy véljük, kölcsönös előnyökkel járna, ha lapunkban hirdetne, reklámozna.

A HIRDETÉS, REKLÁMOZÁS FELTÉTELEI

- | | |
|---|--------------|
| 1. Hátsó, külső és első belső teljes borítólapon színes anyag egyszeri megjelenítése | 100 000,- Ft |
| 2. Hátsó, külső és belső, valamint első belső teljes borítólapon fekete-fehér anyag egyszeri megjelenítése | 50 000,- Ft |
| 3. A lap közepén befűzve: | |
| 4 oldalas színes anyag egyszeri megjelenítése | 120 000,- Ft |
| 4 oldalas fekete-fehér anyag elütő színű papíron | 80 000,- Ft |
| 4. Egyoldalnyi fekete-fehér anyag, a lapban a műszaki szerkesztő által meghatározott helyen elhelyezve egyszeri megjelenéssel | 30 000,- Ft |
| 5. Egyoldalnyi A/4-es méretű szórólappal egyszeri elhelyezése, terjesztése a folyóirattal | 20 000,- Ft |
| 6. Az egy oldalnál kisebb terjedelmű hirdetések, reklámok költsége, terjedelmükkel arányos. | |
| 7. Folyamatos, legalább négy alkalomra történő lekötés esetén árainkból 20% engedményt adunk. | |
- Egyéb feltételek külön megállapodás szerint.

A fenti árak ÁFÁ-t nem tartalmaznak.

A HIRDETÉSEK, REKLÁMANYAGOK KÉZIRATAI

A hirdetések szövegeit, grafikáit, fényképeit az igényelt hirdetési terület méretének és a lap tükrének megfelelő méretben és elhelyezéssel kérjük megküldeni a szerkesztőség címére: Magyar Sporttudományi Szemle szerkesztősége, 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax: 460-6980, mobil: 30-991-0203. A megrendelések teljesítését követően számlát küldünk. Megkeresésüket várjuk és előre is köszönjük. A szerkesztőség: Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT), 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Számlaszám: 11705008-20450407.
 Tel/fax.: 460-6980, mobil: 30-991-0203. E-mail: bendinora@hotmail.com.

Közlési feltételek

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

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

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

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

A dokumentumokat „stílus” alkalmazása nélkül Word 6.0, a táblázatokat Excel formátumban, a grafikonok-
kat, ábrákat (kizárólag 9x12cm méret és fekete-fehér megjelenés) JPEG, TIFF formátumban várjuk. Az ábra és
az ábra aláírása külön egységben (egymástól függetlenül szerkeszthetően) jelenjen meg. A szövegtörzsben vas-
tagon szedett, dőlt betűs, aláhúzott kiemelés nem alkalmazható.

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

A kézirat szerkezete:

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

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

Bevezetés

Anyag és módszerek

Eredmények

Megbeszélés és következtetések

(amennyiben indokolt, Köszönetnyilvánítás)

Felhasznált irodalom az alábbiak szerint:

Folyóirat:

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

Könyv:

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

Könyvrészlet:

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

Internet:

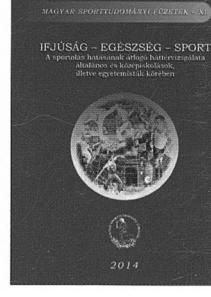
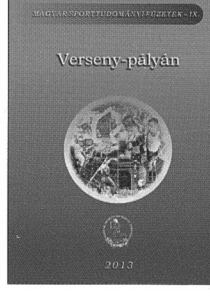
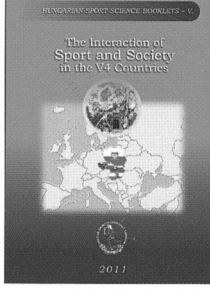
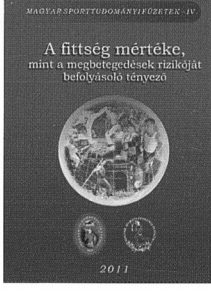
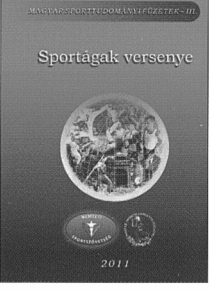
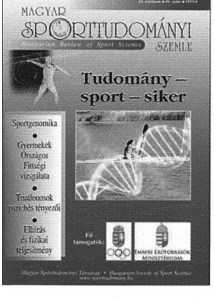
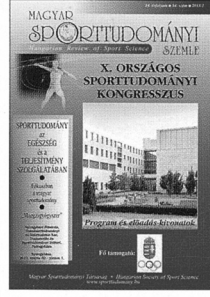
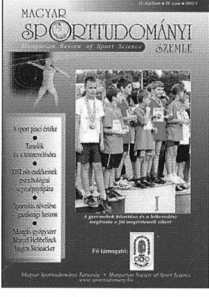
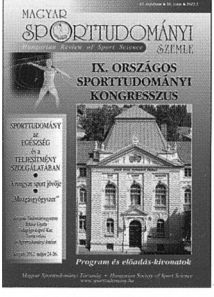
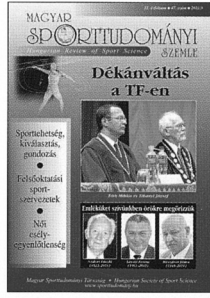
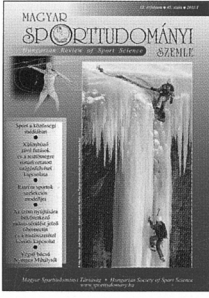
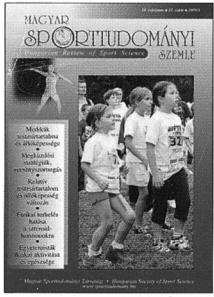
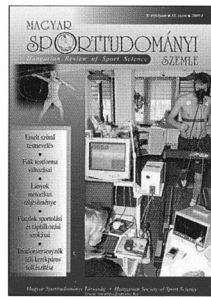
National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention
and Health Promotion (2000). *Body mass index-for-age percentiles: boys, 2 to 20 years*. Retrieved May 10, 2006,
from <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/growthcharts/set1/chart15.pdf>

Az irodalmi hivatkozásokat a szövegben zárójelben, névvel és a megjelenés évszámával kérjük megadni (Bo-
gin, 1999; Apor és Fekete, 2002; Cannon et al., 1999; Thompson et al., 2003). A sorszámokkal és/vagy az index-
szel jelölt hivatkozások nem elfogadhatók. A kéziratban lábjegyzet nem alkalmazható! Az irodalomjegyzék után
kérjük megadni annak a szerzőnek a teljes nevét (aki nem szükségszerűen a kapcsolattartó), titulusát, munka-
helyének nevét és címét (telefonszám, e-mail), akit az érdeklődők további információkért megkereshetnek.

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

A kéziratokat az alábbi címre kérjük eljuttatni: Magyar Sporttudományi Szemle Szerkesztősége 1146 Budapest
Istvánmezei u. 1-3. E-mail: bendinora@hotmail.com; szmodis@tf.hu.

A szerkesztőség



Magyar Sporttudományi Szemle • 16. évfolyam 62. szám • 2015/2