

MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



20 éves
a Magyar Sporttudományi Társaság
1996 – 2016

XIII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában



A sporttudomány
2016-ban
Magyarországon



Nyugat-magyarországi Egyetem
Savaria Egyetemi Központ
Berzsenyi Dániel
Pedagógusképző Kar
Sporttudományi Intézet

Szombathely,
2016. május 26-28.



Program és előadás-kivonatok



Fő támogatók:

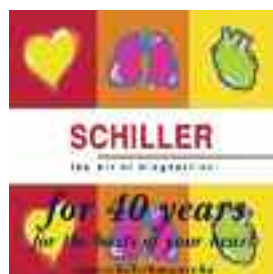


Fő támogatók:



ANDROMEDA TRAVEL
UTAZÁSI IRODA

Kiállítók:



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
17. évfolyam 66. szám – 2016/2
Megjelenik negyedévenként

Főszerkesztő
Editor-in-Chief
Bartusné Szmodis Márta

Alapító szerkesztő
Founding editor
Mónus András

Felelős szerkesztő
Editor-in-Charge
Szóts Gábor

Szerkesztő
Editor
Bendiner Nóra

Tanácsadó testület
Advisory Board
Apor Péter (elnök)

Ács Pongrác
Bánhid Miklós
Dóczi Tamás
Farkas Anna
Felszeghy Klára
Gáldiné Gál Andrea
Gombocz János
Hédi Csaba
Ihász Ferenc
Keresztesi Katalin
Mónus András
Pavlik Gábor
Pucok József
Radák Zsolt
Rétsági Erzsébet
Sterbenz Tamás
Szabó S. András
Szabó Tamás
Tihanyi József
Vajda Ildikó
Zsidegh Miklós †

Műszaki szerkesztő
Czető Zsolt

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

Elnök
President
Tóth Miklós

Tiszteletbeli elnökök
Honorary Presidents
Nádori László †
Frenkl Róbert †
Pucok József

Szerkesztőség
Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
Tel./Fax: (36-1) 460-6980
E-mail: bendinora@hotmail.com
Internet: www.sporttudomany.hu

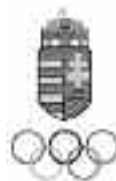
Hirdetésfelvétel
a szerkesztőség címén
Advertising
in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok
CZEDE Kft.
ISSN 1586-5428





EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”

XIII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Nyugat-magyarországi Egyetem
Savaria Egyetemi Központ
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar,
Sporttudományi Intézet
9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.

A kongresszus főrendezője:

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Társrendező házigazda:

Nyugat-magyarországi Egyetem
Savaria Egyetemi Központ
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar,
Sporttudományi Intézet

Fővédnökök

Dr. Szabó Tünde
az Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság államtitkára

Borkai Zsolt
a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Dr. Hende Csaba
Szombathely országgyűlési képviselője

Dr. Puskás Tivadar
Szombathely Megyei Jogú Város polgármestere

Prof. dr. Faragó Sándor
a Nyugat-magyarországi Egyetem rektora

Dr. Németh István
a Nyugat-magyarországi Egyetem
Savaria Egyetemi Központ rektorhelyettese

Védnökök

Koczka Tibor
Szombathely Megyei Jogú Város alpolgármestere

Dr. Antonio Donato Sciacovelli
a Nyugat-magyarországi Egyetem
Savaria Egyetemi Központ
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar dékánja

A kongresszus főtámogatói
Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság
Nyugat-magyarországi Egyetem
Polgármesteri Hivatal
Coca-Cola Testébresztő Program

Tudományos Bizottság

Tóth Miklós elnök
Polgár Tibor társelnök
Bartusné Szmodis Márta
Szóts Gábor

Szervező Bizottság

Polgár Tibor elnök
Szóts Gábor társelnök
Bartusné Szmodis Márta
Bendiner Nóra
Bíróné Ilics Katalin
Hurtik Péter János
Kiss-Geosits Beatrix
Koltai Miklós
Nagyvárad Katalin
Némethné Tóth Orsolya
Szegerné Dancs Henriette

20 éves a Magyar Sporttudományi Társaság



Tisztelt Hölgyeim és Uraim!
Kedves Tagtársak!

A Magyar Sporttudományi Társaság 20 éve alakult és kezdte meg munkáját.

Alapító elnöke Frenkl Róbert professzor úr volt és az alapítók között szerepelt Társaságunk jelenlegi tiszteletbeli elnöke, Pucskó József professzor úr is. Az MSTT működése során Frenkl Róbert munkája és szerepe végig meghatározó volt, iránymutatása máig jelentős hatású.

Sokoldalú szerepvállalásai között első helyen szerepelt a sporttudomány következetes és hathatós támogatása, így a stafétabot átadásával, az elnökváltáskor egy jól működő, dinamikus tudományos társaságot kaptunk örökölni munkája nyomán.

Az elmúlt években a sport ismét különös jelentőséget nyert hazánkban. A kormány következetes sportpolitikája nyomán, soha nem látott összegekhez jutnak a különböző sportágak, nagyléptékű létesítményfejlesztés folyik, s mindez az egész országot lendületbe hozza. A mindennapos testnevelés bevezetése a közoktatásban, a kiemelt és látványsportágak támogatása már országos szinten érezteti hatását. Igazán hatékony ez a munka akkor lesz, ha folyamatosan mérjük sokrétű hatásait és a kapott eredményeket visszacsatoljuk a folyamatba. Társaságunk szerepe emiatt az elmúlt években nagymértékben megnőtt. Meg kell jegyezni, hogy a magyar sporttudomány és a Magyar Sporttudományi Társaság közé nem egyenlőségjel, hanem kisebb nagyobb jel jár, hiszen a sporttudomány különböző területeivel sokkal többen foglalkoznak az országban, mint civil tagságunk. Az interdiszciplináris megközelítés azonban legjobban az MSTT-ben érhető tetten, hiszen itt társadalomtudósok, természettudósok, pedagógusok, jogászok, gazdasági szakértők vesznek részt a közös munkában, vagyis a Magyar Tudományos Akadémia 11 fejezetéből vannak jelen szakemberek.

A megnövekedett szerep az MSTT átalakuló aktivitásában is megmutatkozott az elmúlt években. Az egyik legaktívabb tudományos társasággá váltunk, számos tudományos, ismeretterjesztő, a sporttal és a testi-lelki egészséggel kapcsolatos programot szervezünk évente, kiadványaink, díjaink száma is jelentősen megnőtt. Fő tudományos lapunk, a Magyar Sporttudományi Szemle terjedelme is jelentősen bővült. Nemzeti kongresszusainkon túl, immár jelentős nemzetközi tudományos találkozók is szerveztünk. Több alkalommal sikerült a Magyar Tudományos Akadémia falai közé „csalni” tagságunkat és partnereinket, pedig ott a sport a legutóbbi időkig ritka vendégnek számított. A Társaság életében egyre nagyobb szerepet kap a fiatalok tudományos munkásságának támogatása is. Ennek szép példája az immár hagyományosan december elején, Szombathelyen megrendezett, Fiatal Sporttudósok Országos Konferenciája. A legutóbbi, tavalyi rendezvényen elhangzott előadások anyagából szerkesztett, lektorált tanulmányokat idén egy önálló tudományos kötetbe rendeztük és jelentetjük meg.

Úgy gondoljuk, hogy az elkövetkezendő évek még nagyobb kihívást fognak jelenteni, hiszen a sportos társadalom nemzet-átalakító szerephez jut. Szép egybeesés, hogy a 20 éves születésnap a Rió-i olimpia évére esik és ez az érdeklődés tetten érhető éves kongresszusunk témáiban is. Azonban a tagság érdeklődése nem csak az olimpiai sportágakban van jelen, hanem a Magyar Olimpiai Bizottság valamennyi tematikus tagozatában vannak kutatásaink.

Izgalmas éveknek nézünk hát elébe, ehhez kívánok mindenkinek kitartást, sikereket és jó egészséget! Szeretettel köszöntöm a 20 éves Magyar Sporttudományi Társaság tagságát és jelen lévő partnereinket Szombathelyen, Társaságunk éves kongresszusán!

Tóth Miklós



Program

Plenáris ülés

2016. május 26. (csütörtök)
Nyugat-magyarországi Egyetem Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar
Díszterem
9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.

11.00 Regisztráció

12.30 Megnyitó ünnepség

Köszöntések: Prof. Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke
Dr. Németh István, a Nyugat-magyarországi Egyetem,
Savaria Egyetemi Központ rektorhelyettese
Dr. Puskás Tivadar, Szombathely Megyei Jogú Város polgármestere

Üléseelnökök: Gál László, Tóth Miklós

13.00 Az állami sportpolitika stratégiai megközelítése

Szabó Tünde

Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest

13.30 Notational Analysis

Mike Hughes

Centre for Performance Analysis, ITC, Carlow, EIRE, Egyesült Királyság

14.00 A Mozgás = Egészség Program Magyarországon

Tóth Miklós, Szóts Gábor

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

14.10 Coca-Cola Testébresztő – egy sikeres vállalati példa az aktív életmód ösztönzésére

Pellion Ágnes

Coca-Cola Magyarország Szolgáltató Kft., Dunaharaszti

14.20 A (mindennapos) testnevelés értékei és kihívásai

Rétsági Erzsébet

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs

14.40 Koszorúér-képzőképzés szív-CT-vel: Megelőzhető-e a hirtelen szívhalál a sportpályán?

Maurovich-Horvát Pál

Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika MTA-SE, Budapest

15.10 Az iskolai testnevelés két vizsgálat tükrében

Gombocz János¹, Gombocz Gábor²

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Thomas Mann Német Gimnázium, Budapest

15.30 Kávészünet

Üléseelnökök: Pucsok József, Apor Péter

- 16.00 Széchenyi, a hazai testnevelés apostolának üzenete a mának**
Cserháti László
Széchenyi Társaság, Budapest
- 16.20 Rio 2016 – sportpszichológus szemmel**
Lénárt Ágota
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 16.40 „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020 (MÁESZ)”
Az elmúlt hat év eredményei és a további tervek**
Barna István¹, Kékes Ede², Daiki Tenno³, Dankovics Gergely⁴, Kiss István⁵
¹MÁESZ Programbizottság tagja, Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar,
I.sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
²MÁESZ Programbizottság tagja, Budapest
³MÁESZ Programbizottság tagja, ELTE, Media és Oktatásinformatikai Tanszék, Budapest
⁴MÁESZ programigazgatója, Budapest
⁵MÁESZ Programbizottságának elnöke,
⁵Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Geriátriai Tanszéki Csoport,
*Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és
Aktív Geriátriai Részleg, Budapest*
- 17.10 A sporttudományi képzések szombathelyi fejlődése**
Polgár Tibor
*Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ,
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 17.30 Ünnepi közgyűlés**

20.30 Fogadás a Tövendéglőben



Szekcióülések

2016. május 27. (péntek)

Nyugat-magyarországi Egyetem Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar
9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

„C” előadó

Sportszociológia - Sportpedagógia

Üléseelnökök: H. Ekler Judit, Dóczy Tamás

09.00 Gyorsaság versus nők

Béki Piroska¹, Kendi Ágnes Hanna²

¹Debreceni Egyetem, Debrecen

²Testnevelési Egyetem, Budapest

09.15 Budapest 2024: Az olimpiarendezés társadalmi örökségének kérdései

Dóczy Tamás

Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest

09.30 A fizikai aktivitás és a szocializációs ágensek kapcsolata nyíregyházi serdülőkorúak körében

Fintor Gábor, Szabó József

Debreceni Egyetem, Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen

09.45 Sportolási szokások vizsgálata Északkelet Magyarországon

Kith Nikoletta, Balatoni Ildikó, Csernoch László

Debreceni Egyetem, Debrecen

10.00 Médiafogyasztás és szabadidő a Puskás Akadémián

Takács Bence Ervin

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

10.15 Az egyetemi sportot és egészségfejlesztést szolgáló

Hajós Alfréd Terv megújítása –

Helyzetkép a tényekről és stratégiai cselekvéstér

Székely Mózes

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,

Pszichológiai Intézet, Budapest

Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest

10.30 Modern tanulástámogatás a sportképzésekben – lehetőségek, problémák, eredmények

H. Ekler Judit

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ,

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar,

Sporttudományi Intézet, Szombathely

10.45 A látványsportágak edzőképzési és továbbképzési helyzetképe

Bognár József, Gécsi Gábor

Testnevelési Egyetem, Tanárképző Intézet, Pedagógiai és Módszertani Tanszék, Budapest

11.00 Kávészünet

Sportpszichológia

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Prisztóka Gyöngyvér

- 11.30 Tanító- és óvodapedagógusok egészségmagatartása, mozgásélménye**
Pinczés Tamás¹, Pikó Bettina², Olvasztóné Balogh Zsuzsa³
¹Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet és Debreceni Sportcentrum K. N. Kft, Debrecen
²Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged
³Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Hajdúböszörmény
- 11.45 Az „Orientation towards Sporting Events” (OSE) skála magyar nyelvű változatának validációja**
Pristóka Gyöngyvér, Kajos Attila, Paic Róbert
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 12.00 Fejlesztési program kenus versenyzők számára**
Szabó Attila Ferenc
Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged
- 12.15 A pécsi klinikán három műszakban dolgozó ápolók fizikai aktivitásának és stressz-szintjének felmérési eredményei**
Vámosiné Rovó Gyöngyvér, Rétsági Erzsébet, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs
- 12.30 Vasutasok a sport szolgálatában – Vasutas tisztek sportban betöltött szerepe a dualizmus korszakában**
Cserháti Katalin
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 12.45 Nagybudafalvi Vermes Lajos és a Palicsi (előolimpiai) Játékok**
Szabó Lajos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 13.00 A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete 2016-ban**
Szalay Piroska
Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Budapest

13.15 Ebéd fogadás

Iskolai testnevelés - Utánpótlás-nevelés

Üléselnökök: Rétsági Erzsébet, Szabó Tamás

- 14.00 A minőségi testnevelés hatása az egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetés iránti pozitív attitűd kialakításában**
Boronyai Zoltán, Vass Zoltán, Csányi Tamás
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- 14.15 Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedések (T.E.S.I.) – A Magyar Diáksport Szövetség testnevelés projektjének eredményei**
Csányi Tamás, Molnár László
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- 14.30 Gyógytestnevelési képzésünk tapasztalatai hallgatói vélemények alapján**
Fest Sarolta
Gál Ferenc Főiskola Pedagógiai Kar, Szarvas

- 14.45 Valóban alacsony a pedagógusok (kiemelten a testnevelők) társadalmi megítélése?**
Borbély Szilvia¹, Rábai Dávid²
¹*Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen*
²*Debreceni Egyetem, Debrecen*
- 15.00 Testnevelő tanárok konfliktuskezelő stratégiáinak fókuszcsoportos vizsgálata**
Németh Zsolt
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 15.15 Szaktanácsadói vélemények a mindennapos testnevelésről**
Rétsági Erzsébet¹, Milinte Beáta²
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
²*Pestszentlőrinci Német Nemzetiségi Általános Iskola, Budapest*
- 15.30 Szülői vélemények a jégkorong és vízilabda sportágakból**
Géczi Gábor, Bognár József
Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest
- 15.45 A multisport szerepe a 21. századi sportképzésben**
Rajna András, Váczi Zoltán
Sport Navigátor Alapítvány, Budapest

16.00 Kávészünet

Sportszociológia - Sport és társadalom

Üléselnökök: Gósi Zsuzsanna, Györfi János

- 16.30 A szabálmódosítás hatásai a hivatásos vízilabda médiaképességének alakulására**
Gergely István, András Krisztina
Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
- 16.45 Főváros és vidék szerepe az élsport utánpótlás-nevelésben az EYOF, YOG és az állami utánpótlás-nevelési programok tükrében**
Pignitzky Dorottya, Tóth József
Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest
- 17.00 Sportági válságmenedzsment.
Vízíocentrikus és pragmatikus modellek**
Györfi János
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 17.15 A személyi jövedelemadó 1%-os felajánlásának tendenciái, és azok hatása a sport területén**
Gósi Zsuzsanna
Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest
- 17.30 Az FFP, az európai labdarúgás pénzügyi fair play szabálya – a megvalósulás kérdőjelei egy középpiaci szereplő szemszögéből**
Kassay Lili
Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest
- 17.45 Új célok, módszertani és képzési elemek az Európai Unió sportolói kettős karrier projektjében**
Chaudhuri Sujit, Farkas Judit, Baráth Kinga
Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék,
Karrier Iroda és Tehetség gondozási Központ,
Minőségügyi és Akkreditációs Iroda, Doktori Iskola, Budapest

2016. május 27. (péntek)
Nyugat-magyarországi Egyetem Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar
9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.

Természettudományi szekció

„Forrásközpont Konferenciaterem”

Humánbiológia

Üléseelnökök: Szmodis Márta, Vajda Ildikó

- 09.00 Az izom és zsírtömeg régiónkénti eloszlása és az aerob teljesítőképesség összefüggéseinek vizsgálata akadémiai labdarúgóknál**
Blaskó-Perlaky Evelin, Sziva Ágnes, Károlyi Mária, Kalabiska Irina, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Terhelés-élettani Laboratórium, Budapest
- 09.15 Szenior nők fizikális teljesítményének és testképpel kapcsolatos önmegítélésének mérése**
Borkovits Margit
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 09.30 Iskoláskorúak ultrahangos csontjellemzői**
Szmodis Márta¹, Zsákai Annamária², Bosnyák Edit¹, Protzner Anna¹, Trájer Emese¹, Farkas Anna¹, Szóts Gábor¹, Tóth Miklós¹
¹*Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest*
- 09.45 Testösszetétel elemző módszerek összehasonlító vizsgálata (Drinkwater-Ross versus BIA)**
Fügedi Balázs¹, Szakály Zsolt², Suskovics Csilla¹, Bödecs Tamás¹, Bognár József³
¹*Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*
²*Széchenyi István Egyetem, Apáczai Csere János Kar, Sporttudományi Intézet, Győr*
³*Testnevelési Egyetem, Pedagógiai és Módszertani Tanszék, Budapest*
- 10.00 A gátizmok erejének változása fiatal nők esetén**
Hock Márta¹, Kránicz János¹, Járomi Melinda¹, Ács Pongrác¹, Bódis József²
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs*
²*Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Pécs*
- 10.15 Serdülőkorú labdajátékosok testszerkezeti különbségei**
Négele Zalán^{1,3}, Tróznai Zsófia^{2,3}, Pápai Júlia², Nyakas Csaba^{3,4}
¹*Székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár*
²*Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest*
³*Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*
⁴*Egészségfejlesztési és Sporttudományi Tudásközpont, Eszterházy Károly Egyetem, Eger*
- 10.30 A fizikai aktivitás motivációjának vizsgálata a testalkati és az életkori sajátosságok tekintetében a Magyar Honvédség állományának körében**
Rázsó Zsófia², Novák Attila^{1,2}
¹*Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest*
²*Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Budapest*

- 10.45 A nemi érés szekuláris változása a teljesítménytrendek függvényében**
 Suskovics Csilla, Nagyvárad Katalin, Némethné Tóth Orsolya, Kocsis Csabáné,
 Biróné Ilics Katalin, Kertész Áron, Krizonits István, Tóth Zsolt, Horváth Róbert,
 Reidl Rita, Tóth Gábor
*Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ,
 Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar,
 Sporttudományi Intézet, Szombathely*

11.00 Kávészünet

Humánbiológia - Utánpótlás-nevelés

Üléselnökök: Farkas Anna, Ihász Ferenc

- 11.30 A testalkati jellemzők belső kapcsolatai és szekuláris trendje kosárlabdázó fiúknál**
 Farkas Anna, Szóts Gábor, Szmodis Márta
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 11.45 A testfelépítés és a függőleges felugrás kapcsolata labdarúgóknál**
 Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Petridis Leonidas¹, Pálinkás Gergely¹,
 Négele Zalán², Nyakas Csaba³, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹
¹*Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest*
²*Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár*
³*Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Budapest*
- 12.00 A 15-18 éves labdarúgó fiúk testalkatának és biomechanikai mutatói között fennálló kapcsolatrendszer vizsgálata**
 Utczás Katinka, Tróznai Zsófia, Petridis Leonidas, Pálinkás Gergely,
 Blaskó-Perlaky Evelin, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest
- 12.15 Gyorsasági és állóképességi mutatók összehasonlító vizsgálata egy elit képzéssel foglalkozó labdarúgó akadémián**
 Gusztafik Ádám¹, Forsthofer Tamás¹, Sáfár Zoltán², Koltai Miklós¹
¹*Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ,
 Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar,
 Sporttudományi Intézet, Szombathely*
²*Nyugat-magyarországi Egyetem Természettudományi és Műszaki Kar
 Matematika és Fizikai Intézet, Szombathely*
- 12.30 Testösszetételei és kardiovaszkuláris jellemzők összehasonlítása fizikailag aktív és teljesítménysportoló 11-19 éves fiúk körében**
 Ihász Ferenc, Gangl Judit, Raffai András
Széchenyi István Egyetem, Győr
- 12.45 U17-es korosztályú kosárlabdázó leányoknál versenyidőszakban alkalmazott plyometriás edzés komplex hatásvizsgálata**
 Meszler Balázs, Váczi Márk
*Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar,
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 13.00 A robbanékonyság méréséhez és értékeléséhez alkalmazott módosított reaktív erő index vizsgálata labdarúgóknál**
 Petridis Leonidas, Pálinkás Gergely, Kalabiska Irina, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest

13.15 Ebédfogadás

Sport és egészség

Üléselnökök: Koller Ákos, Pavlik Gábor

- 14.00 Fizikai aktivitás Magyarországon 2014-2015: „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján**
Szóts Gábor¹, Daiki Tennó², Kiss István³, Kékes Ede⁴, Barna István⁵, Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹
¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Informatikai Kar, Média-és Oktatásinformatika Tanszék, Budapest
³Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg, Budapest
⁴Hypertonia Központ, Óbuda, Budapest
⁵Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
- 14.15 A korszerű mozgásvizsgálat jelentősége a sporttudományban**
Steiner Henriette, Kertész Zsolt
Óbudai Egyetem, Goethe Gait Lab, Budapest
- 14.30 Mágneses matrac akut fájdalomcsillapító hatásának kísérletes vizsgálata**
Köteles Ferenc, Szemerszky Renáta, Szabolcs Zsuzsanna, Dömötör Zsuzsanna
Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 14.45 Mozgásterápia gyakorlati alkalmazása a népbetegségekben egy saját fejlesztésű applikáció segítségével (NEA)**
Melczer Csaba, Kovács Antal, Járomi Melinda, Szabó József, Betlehem József, Oláh András, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs,
- 15.00 Alsó végtagi izomerő aszimmetria mértékének meghatározása guggolásból felugrás vizsgálatával térd sérülés után**
Nagy Dóra, Melczer Csaba, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 15.15 Megbetegedési esélyt előrejelző kockázatbecslő modell vizsgálat a Magyar Honvédségben**
Novák Attila^{1,2}, Sótér Andrea¹
¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
²Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Budapest
- 15.30 Fiatal felnőttek testösszetételének és táplálkozási szokásainak összehasonlítása**
Kósa Lili, Mészáros Zsófia, Tóth Eliza Eszter, Ihász Ferenc
Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr
- 15.45 A fizikai aktivitás tanácsadás legyen mindennapos gyakorlat az egészségügyben!**
Martos Éva
Magyar Sportorvos Társaság, Budapest

16.00 Kávészünet

Sport és egészség - Iskolai testnevelés

Üléselnökök: Martos Éva, Polgár Tibor

- 16.30 A retina változásainak dinamikus vizsgálata fizikai terhelés hatására**
 Pálya Fanni¹, Szalai Irén¹, Bosnyák Edit², Szendrei Eszter², Nagy Zoltán Zsolt¹,
 Tian Jing³, DeBuc Delia³, Tóth Miklós^{2,4}, Somfai Gábor Márk¹
¹Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Szemészeti Klinika, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
³University of Miami, Miller School of Medicine, Bascom Palmer Eye Institute, USA
⁴Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar,
 Laboratóriumi Medicina Intézet, Budapest
- 16.45 A szemérhártya változásainak dinamikus vizsgálata fizikai terhelés hatására**
 Szalai Irén¹, Pálya Fanni¹, Bosnyák Edit², Szendrei Eszter², Nagy Zoltán Zsolt¹, Tian Jing³,
 DeBuc Delia³, Tóth Miklós^{2,4}, Somfai Gábor Márk¹
¹Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Szemészeti Klinika, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest,
³University of Miami, Miller School of Medicine, Bascom Palmer Eye Institute, USA
⁴Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar,
 Laboratóriumi Medicina Intézet, Budapest
- 17.00 Sportszakos hallgatók teljesítmény szintjeinek alakulása a képességek függvényében atlétikai ugrószámokban**
 Polgár Tibor, Sáfár Zoltán, Koltai Miklós
 Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ,
 Berzsényi Dániel Pedagógusképző Kar,
 Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 17.15 Általános iskolai testnevelés órák terhelésmutatói**
 Patakiné Bósze Júlia¹, Sabján Adrienn²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
 Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Fusion Vital, Budapest
- 17.30 Mozgáskorlátozott tanulók testnevelés órai részvételének jellemzői és szubjektív tényezői**
 Tóthné Kálbli Katalin¹, Kollár Katalin², Tóth Adrienn Anita², Budai Éva³
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest
²Mozgásjavító Óvoda, Általános Iskola, Szakközépiskola, Gimnázium,
 Egységes Gyógypedagógiai, Módszertani Intézmény és Kollégium, Budapest
³Váci Mihály Kollégium, Budapest
- 17.45 A gyógytestnevelés órán alkalmazott sajátos gyógytestnevelő tanári módszerek**
 Simon István Ágoston, Kajtár Gabriella
 Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Kar
 Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

20.00 Vacsorafogadás a Tövendéglőben

2016. május 28. (szombat)
Nyugat-magyarországi Egyetem Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar
9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.

Társadalomtudományi szekció

„C” előadó

Sportgazdaság

Üléselnökök: Sterbenz Tamás, Ács Pongrác

- 09.00 A hivatásos magyar labdarúgók karrierlehetőségei**
András Krisztina, Havran Zsolt
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 09.15 A fizikai inaktivitás költségeinek változása az elmúlt négy évben Magyarországon**
Ács Pongrác¹, Kovács Antal¹, Stocker Miklós², Paár Dávid¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs,
²Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Budapest
- 09.30 A magyar élsport versenyképessége**
Gulyás Erika, Kovács Eszter, Sterbenz Tamás
Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutatóközpont, Budapest
- 09.45 A nézői sportfogyasztás mögött húzódozó motivációk mérésére alkalmas magyar nyelvű skála (NSFMS) kialakítása és előzetes validációja**
Kajos Attila, Paic Róbert, Prisztóka Gyöngyvér
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 10.00 Stadionok. Arénák. Csarnokok. A nemzetközi sportrendezvények örökségei. Lehetőségek – veszélyek. Legjobb gyakorlatok.**
Máté Tünde¹, András Krisztina²
¹Széchenyi István Egyetem, Regionális és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Budapest
²Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest
- 10.15 Sport a nonprofit társadalmi térben: A sporttal foglalkozó nonprofit szervezetek gazdasági mutatóinak összehasonlító vizsgálata**
Perényi Szilvia¹, Bartha Éva¹, Lenténé Puskás Andrea¹, Kozma Gábor², Bács Zoltán¹
¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen
²Debreceni Egyetem Természettudományi és Technológiai Kar, Debrecen
- 10.30 Munkaerő piaci szabályozás az európai professzionális kosárlabdázásban**
Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Kovács Eszter
Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutatóközpont, Budapest
- 10.45 A közvetítési jogok piacának alakulása Magyarországon**
Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²
¹Eurosport magyar nyelvű szerkesztőség, Budapest
²Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

11.00 Kávészünet

Nyugat-magyarországi Egyetem Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar
9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.

Természettudományi szekció

„Forrásközpont Konferenciaterem”

Sportsérülések – Olimpia - Sportpedagógia

Üléselnökök: Rétsági Erzsébet, Váczi Márk

- 09.00 Fáradásos törés definitív kezelése szérum-albuminnal kiegészített csontpótlással**
Lacza Zsombor, Magos Krisztián, Bárdos Tamás, Béres György
Kastélypark Klinika, Tata
- 09.15 Az egyszeri teljesítmény-javulás attitűd és élettani háttere**
Konczos Csaba, Ihász Ferenc, Szakály Zsolt
Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr
- 09.30 Fáradási mechanizmusok a quadriceps izomban intenzív plyometriás edzés után**
Váczi Márk¹, Négyesi János^{2,3}, Río-Rodriguez Dan⁴, del Olmo Miguel Fernandez⁴
¹Pécsi Tudományegyetem, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Testnevelési Egyetem, Budapest
³Fájdalomambulancia, Budapest
⁴Facultad de Ciencias do Deporte e A Educación Física, Universidad de A Coruna, Spanyolország
- 09.45 Dobó sportolók vállának vizsgálata és eredményei**
Leidecker Eleonóra, Hock Márta, Molics Bálint, Járomi Melinda, Melczer Csaba, Ács Pongrác
*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs*
- 10.00 Csont és ízületi regeneráció vizsgálata *in-vitro* iszkémia modell segítségével**
Bagó Marcell^{1,2}, Horváthy Dénes², Lacza Zsombor²
¹Testnevelési Egyetem, Budapest
²Semmelweis Egyetem - Klinikai Kísérleti Kutató- és Humán Élettani Intézet, Budapest
- 10.15 Multilaterális képességfejlesztés utánpótláskorú labdarúgók körében – Polar Team2 pulzuskontrollal – a téli felkészülési időszakban**
Forsthoffer Tamás¹, Nagyvárad Katalin¹, Sáfár Zoltán², Imre János³, Holanek Zoltán⁴, Koltai Miklós¹
¹Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
²Nyugat-magyarországi Egyetem Természettudományi és Műszaki Kar Matematika és Fizikai Intézet, Szombathely
³Haladás Vasutas Sportegyesület, Szombathely
⁴Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest
- 10.30 Magyar élvonalbeli motocross versenyzők reakcióidejének alakulása versenyterhelés hatására**
Kerner László¹, Forsthoffer Tamás¹, Szigeti Anikó¹, Hegedűs Helén², Koltai Miklós¹
¹Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
²Számalk-Szalézi Szakközépiskola, Budapest
- 10.45 Evezősnők sportsérülései és „egyéb kockázatok” gyakor és ma**
Alliquander Anna
Semmelweis Egyetem Népegészségtani Intézet, Budapest

E-poszter szekció

Nyugat-magyarországi Egyetem Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar
9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.

Díszterem

Társadalomtudomány I.

Iskolai testnevelés – Pedagógia – Olimpia – Sportgazdaság Sporttörténet – Sportjog

Üléselnökök: Gombocz János, Dancs Henriette

- 11.15 A testnevelés tantárgy helyzetének és fejlesztési feladatainak követéses vizsgálata a szombathelyi iskolákban dolgozó testnevelők körében**
Sárai Gabriella, Nádasiné Sipos Zsuzsanna
Nyugat-magyarországi Egyetem, Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 11.25 IKT a testnevelésben, avagy alkalmazások használata a tanórán**
Berki Tamás
Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola, Budapest
- 11.35 A mindennapos testnevelés egyes kérdéseinek vizsgálata**
Seregi Ernő¹, Borbély Szilvia¹, Rétsági Erzsébet²
¹*Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
- 11.45 Az európai labdarúgó struktúrák széleskörű áttekintése**
Zalai Dávid
Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest
- 11.55 A magyar első osztályú kézilabda klubok CSR tevékenységei**
Baráth Kinga, Géczy Gábor
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 12.05 Sportcsarnokok fenntarthatóságának regionális különbségei**
Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó
Debreceni Egyetem, Debrecen
- 12.15 A magyar háztartások sportfogyasztási szokásai**
Welker Zsanett, Kovács Antal, Paár Dávid, Elbert Gábor, Stocker Miklós, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 12.25 A testnevelés szerbiai tantárgyi programjáról**
Szlivka Andrea, Rétsági Erzsébet
Pécsi Tudományegyetem, Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs
- 12.35 Előnyök versus hátrányok – tisztségviselők beválasztása a nemzetközi sportszervezetekben**
Hédi Csaba
Budapesti Gazdasági Egyetem, Budapest
- 12.45 Téry Ödön: Egy értelmiségi szerepe a magyar turistamozgalom kiterjesztésében**
Csóti Gergely Ákos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 12.55 Áldozatmenedzsment**
Nemes András
LexSportiva Sportjogi Társaság Kft., Dunakeszi

Társadalomtudomány II.

Sportpszichológia – Sportszociológia – Utánpótlás-nevelés – Társadalom és sport

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Némethné Tóth Orsolya

- 11.15 A magyar nyelvű Sportmotiváció Skála II (SMS-II) előzetes validációja**
Paic Róbert, Kajos Attila, Prisztóka Gyöngyvér
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 11.25 Az egyetemi testnevelő tanárok tevékenység profiljára ható testkulturális változások**
Nagy Ágoston
*Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet,
Debreceni Egyetem Humántudományi Doktori Iskola,
Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen*
- 11.35 Sportszakos hallgatók pályakövetéses vizsgálata a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ 2012-2015 között végzett hallgatói körében**
Némethné Tóth Orsolya
*Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ,
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 11.45 A rurális és urbánus térségekből érkező, a Pannon Egyetem Georgikon Karára beiratkozott hallgatók fizikai aktivitása, sportolási szokásai**
Sárközi István¹, Pintér Ákos²
¹*Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest*
²*Pannon Egyetem Georgikon Kar, Keszthely*
- 11.55 A fizikai inaktivitás prevalenciája és összefüggései a mentális egészséggel a Hungarostudy 2013 népeségfelmérés alapján**
Takács Johanna¹, Stauder Adrienne²
¹*Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Doktori Iskola, Budapest*
²*Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest*
- 12.05 A Nemzeti Kézilabda Akadémia (NEKA) játékosainak támadó posztonkénti összehasonlítása Big Five Kérdőív (BFQ-C) alapján**
Kőnig-Görögh Dóra, Galbos Áron, Ökrös Csaba, Gyömbér Noémi
Testnevelési Egyetem, Sportági Intézet, Budapest
- 12.15 A futás új háromnyelvű terminológiai adatbázisa**
Bérces Edit
Budapesti Gazdasági Egyetem, Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg
- 12.25 Sport általi nevelés, azaz mit ad a sportnak az Európai Unió ifjúsági szakpolitikája?**
Farkas Judit, Faragó Dóra
Testnevelési Egyetem, Stratégiai Igazgatóság, Budapest
- 12.35 A tetoválás, mint testmodifikáció sportolók körében**
Bollók Sándor¹, Takács Johanna²
¹*Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest*
²*Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest*
- 12.45 Az animáció oktatása Magyarországon – közép- vagy felsőfokon?**
Magyar Márton
*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 12.55 Az ambidexter nevelés az egészség és a sportteljesítmény szolgálóleánya**
Barnabás Tamás Ervin

Nyugat-magyarországi Egyetem Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar
9700 Szombathely, Károlyi Gáspár tér 4.

Díszterem

Természettudomány I.

Sportsérülések – Iskolai testnevelés – Humánbiológia – Olimpia Utánpótlás-nevelés

Üléselnökök: H. Ekler Judit, Farkas Anna

- 11.15 Alkati és testösszetéti jellemzők 20-60 éves nők körében**
Tóth Eliza, Ihász Ferenc, Gangl Judit, Raffai András
Széchenyi István Egyetem, Győr
- 11.25 Köznevelési típusú sportiskolás tanulók egészségközpontú fittségi állapota – összehasonlító elemzés a 2014/15 tanévi NETFIT® mérések alapján**
Király Anita², Kaj Mónika², Vass Zoltán¹, Boronyai Zoltán¹, Csányi Tamás¹
¹*Magyar Diáksport Szövetség, Budapest*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs*
- 11.35 Iskolás gyermekek táplálkozása és fittsége**
Takács Hajnalka¹, Martos Éva²
¹*Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest*
²*Magyar Sportorvos Társaság, Budapest*
- 11.45 A PRS9 légzéstechnikai módszer alkalmazásának lehetőségei az élsportolók egyéni versenyteljesítményének javításában**
Csizmadia Zoltán
Pécsi Tudományegyetem, Pécs
- 11.55 Utánpótláskorú akadémista labdarúgók frakció mennyiségének meghatározása különböző módszerrel**
Kalabiska Irina, Petridis Leonidas, Blaskó-Perlaky Evelin, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest
- 12.05 Fáradás hatására bekövetkező változások a térdfesztető izom szabályozásában különböző típusú kontrakciók alatt**
Katona Péter, Hegedűs Ádám, Kazári Bence,
Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Budapest
- 12.15 A fizikai aktivitás készítése a testtömeg tudatos megtartásában, „félúton” az elégedetlenség és a boldog(talan)ság felé...**
Gangl Judit, Ihász Ferenc
Széchenyi István Egyetem, Győr

Természettudomány II.

Sport és egészség - Sportsérülések

Üléselnökök: Apor Péter, Szmodis Márta

- 11.15 A jóga életmódfaktorokra gyakorolt hatásai**
Boros Szilvia¹, Köteles Ferenc¹, Szemerszky Renáta¹, Szabolcs Zsuzsa¹, Selmeczi József Csongor²
¹*Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Pszichológiai és Pedagógiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
²*Magyar Jóga Társaság, Budapest*

- 11.25 Szabadidő sportolók étrend-kiegészítő fogyasztása a szakirodalmi források tükrében**
Kiss Anna¹, Lakner Zoltán¹, Kasza Gyula²
¹Szent István Egyetem, Élelmiszertudományi Kar, Budapest
²Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal, Budapest
- 11.35 Független felugrások és pneumatikus láberőmérő rendszer erő és teljesítmény adatainak összehasonlítása**
Pálincás Gergely, Petridis Leonidas, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest
- 11.45 Homokon végzett edzés hatása neuropátiával járó 2-es típusú diabetes mellitusban szenvedő betegeken**
Prókai Judit¹, Váczi Márk¹, Wittman István², Molnár Gergő², Mikolás Esztella², Pfund Zoltán³, Deli Gabriella³, Gréczy Viktória³, Kószegi Tamás^{4,7}, Kovács Krisztina⁵, Atlasz Tamás^{1,6,7}
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, II.sz. Belgyógyászati Klinika és Nephrológiai Centrum, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Klinikai Központ Neurológiai Klinika, Pécs
⁴Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs
⁵Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Biokémiai és Orvosi Kémiai Intézet, Pécs
⁶Pécsi Tudományegyetem Anatómiai Intézet MTA-PTE PACAP - „Lendület” Kutatócsoport, Pécs
⁷Szentágothai János Kutatóközpont, Pécs
- 11.55 A lovasoktatás hatásvizsgálata kisiskolás korban**
Surján Kinga¹, Steiner Henriette¹, Kertész Zsolt¹, Páska Ildikó¹, Kutasy Erika², Tóth Miklós³, Bácsné Bába Éva²
¹Óbudai Egyetem Goethe Gait Lab, Budapest
²Debreceni Egyetem, Debrecen
³Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 12.05 Személyi edző által vezetett edzésprogram testsúlycsökkentő és edzettségi állapotot javító hatásosságának vizsgálata**
Szemerszky Renáta¹, Fehér Piroska², Szabolcs Zsuzsanna¹, Berkes Tímea¹
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Embertani Tanszék, Budapest
- 12.15 Sportterápia alkalmazása és hatékonyságának felmérése II. típusú diabetes mellitusban szenvedő pácienseknél**
Szilágyi Brigitta, Járomi Melinda, Makai Alexandra
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 12.25 A rehabilitációs edzés hatásai a kardiális, neuroimmun, viselkedésbeli és kognitív funkciókra szívelégtelenség utáni depresszió patkány modellben**
Tóth Kata^{1,2}, Regien G. Schoemaker², Eddy van der Zee², Nyakas Csaba^{1,2}
¹Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Budapest
²Department of Molecular Neurobiology, University of Groningen, Groningen, Hollandia

**13.05 A kongresszus zárása, zárófogadás
Ajándéksorsolás**

Androméda Travel Utazási Iroda (Székesfehérvár)
görögországi Makrigryaloson 3 főre szóló 7 éjszakás szállás lehetőség jutalom kisorsolása

Egy db 2 főre szóló belépő a Bükfürdői Gyógy- és Élmenyfürdőbe

Evezősnők sportsérülései és „egyéb kockázatok” egykor és ma

Alliquander Anna

Semmelweis Egyetem Népegészségtani Intézet, Budapest
E-mail: alliquander.anna@med.semmelweis-univ.hu

Bevezetés

A sérülés, a különböző sportártalmak – leginkább derékfájás, inhvülygyulladás, bordatörés – az evezősöket is „utolérheti”, és előfordul ütközésből adódó sportbaleset. Sajnos a nők egészségvédelmének ürügyén, ezek nagyban hátráltatták a női evezőssport elterjedését Magyarországon is, ami az 1930-as évektől ennek dacára határozott fejlődésnek indult. A technikai újításokkal egyre gazdaságosabbá váló evezősmozgással párhuzamosan változtak a sportsérülések, sportártalmak fajtái, a társadalmi és orvosi diskurzus változásával pedig, egyre könnyebbé vált a „gyengébbik nem” számára az evezős sportba és versenyzésbe való bekapcsolódás.

Módszerek

Vizsgálatom során a mintát egyrészt a Magyar Evezős Szövetség sporttörténeti gyűjteményében levő Götz Gusztáv hagyaték kötetei szolgáltatták, másrészt áttekintettem a releváns nemzetközi szakirodalmat. Götz Gusztáv (1900-1970) – Európa-bajnok evezős, később mesteredző, szövetségi kapitány és főtitkár – bámulatos gondossággal gyűjtötte össze a nemzetközi- és hazai evezős szakirodalmat, beszámolókat, edzésprogramokat, fényképeket, valamint a korabeli sportegészségügyi kutatások eredményeiről szóló orvosi cikkeket.

Eredmények

Nyolcvan évvel ezelőtt a hölgyek még fix villás klinker nyolcasban eveztek, manapság az autoklávban történő hőkezelés biztosítja a karbonszálas hajó minél gyorsabb siklását a vizen. A sokkal könnyebb és merevebb hajókkal, lapátokkal, a szárazföldi evezés, az úgynevezett ergométer elterjedésével egyre gazdaságosabbá vált az evezősmozgás, csökkentek a sportsérülések, de ugyan emiatt új sportártalmak kerültek előtérbe, leginkább a bordatörés. A kezdetekkor viszont sokan a gerincoszlop aszimmetrikus terhelésére hivatkozva a hölgyek számára csak párevezést engedélyeztek, váltott evezést nem, szabályozták a versenytávot és a versenyzés feltételeit a nők egészsége védelmében. Az ütközéses sportbalesetek néha nem elkerülhetők, de míg a hatvanas években ez akár a sportkarrier végét jelenthette, a kilencvenes években már olimpiai érmet lehetett nyerni két hónappal a vízi baleset után. Napjainkban cél, a sportártalmak megelőzése törzsisom-erősítéssel, a helyes technika elsajátításával, az ergométeres edzések terjedelmének helyes kiválasztásával.

Összefoglalás

Az 1930-as évektől a női evezés határozott fejlődésnek indult. A technikai újításokkal egyre gazdaságosabbá váló evezősmozgással párhuzamosan, változtak a sportsérülések, sportártalmak fajtái, és változott a társadalmi és orvosi diskurzus, ezáltal egyre könnyebbé vált a „gyengébbik nem” számára az evezős sportba és versenyzésbe való bekapcsolódás.

Kulcsszavak: női evezés, társadalmi diskurzus, sportsérülés, sportártalom, sportegészségügy

A hivatásos magyar labdarúgók karrierlehetőségei

András Krisztina, Havran Zsolt

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

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

zsolt.havran@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Szűkebb régiókn, Közép-Kelet-Európa labdarúgó válogatottjai közül általában azok teljesítenek a nemzetközi versenysorozatokban jobban, amelyek kulcsjátékosai olyan erős nemzeti bajnokságokban edződnek, amelyek magas színvonalú játékkal jellemezhetők. Előadásunkban egyrészt a magyar tehetségek karrierlehetőségeit, másrészt a rájuk leselkedő veszélyeket mutatjuk be. Ez utóbbi fontosságára hívja fel a figyelmet a hivatásos játékosok világszervezete által készített 2012-es „Fekete Könyv” (FIFPro, 2012), amely nagyon komoly problémákról számolt be a közép-kelet-európai hivatásos labdarúgók körülményei kapcsán (többek közt fizetések csúszása, szerződés hiánya, infrastrukturális és személyi feltételek rossz állapota, bundázás). Ezek részletes megismerése elengedhetetlenül szükséges a hivatásos labdarúgás rendszerének javításához.

Anyag és módszerek

A kutatás elméleti keretét a gazdálkodástudomány területén a humánereforrás-gazdálkodás, illetve a sportgazdaságtan jelenti. A hivatásos labdarúgók a klubok különleges erőforrásai, ők a sportteljesítmény fő letéteményesei (András, 2004). Bemutatjuk a játékosokhoz kapcsolódó és a játékjogok használatáért zajló kereskedelem legfontosabb jellemzőit, kiemelve a játékos piac nemzetközi jellegét, tendenciáit. Előadásunk a nemzetközi irodalomban még nem vizsgált régió főbb sajátosságait és lehetőségeit mutatja be. Kutatásunk célja, hogy megismerjük a fiatal magyar hivatásos labdarúgók jövőképét, tapasztalatot gyűjtünk a karriermenedzsmentjükéről, valamint az őket segítők munkájáról.

A Hivatásos Labdarúgók Szervezete (HLSZ) a hivatásos játékosok nemzetközi érdekvédelmi szervezetének (FIFPRO) hazai képviselőjeként célul tűzte ki a hazai hivatásos labdarúgók magas szintű érdekvédelmének ellátását. A szervezet aktív kapcsolatban van a hazai hivatásos játékosokkal, akik segítségével már több alkalommal végeztek anonim online felmérést. Legutóbbi felmérésüket 2014 tavaszán publikálták, abban a labdarúgóvá válást befolyásoló magyarországi körülményeket vizsgálták, aminek az eredményeire szintén építünk.

Eredmények

Előadásunkban bemutatjuk, hogyan vélekednek a fiatal magyar hivatásos labdarúgók a jövőjüket illetően és mennyire tükrözi ez a magyar, illetve közép-európai realitásokat. Hipotéziseinket kvalitatív kutatás segítségével vizsgáltuk, amelyek eredménye szerint a hazai játékosok saját megítélése a jövőbeni karrierlehetőségekről sokkal optimistább, mint amit az elmúlt évek hazai és regionális tapasztalatai mutatnak, valamint a hazai játékosok öngondoskodása, illetve önképzése elmarad a nemzetközi karrierhez szükséges szinttől.

Következtetés

A kutatáshoz kapcsolódóan bemutatjuk eredményeinket a játékosok jelenlegi helyzetéről (szerződés hossza, fizetés nagysága, életkor, biztonság stb.), jövőbeli céljaikról (magyar bajnokság, nemzetközi karrier, válogatott), a játékosok fejlesztéséről, képzésükről, igazolási céljaikról és öngondoskodásukról. A kutatás főbb gyakorlati érintettjei: egyrészt a kutatásban résztvevő HLSZ (megtudhatják, miben tudják leginkább segíteni a fiatal labdarúgókat), a klubok (mely területen éreznek a tehetségeik kevés támogatást, hogyan gazdálkodjanak a játékosokkal, milyen utat jelölnek ki a sikeres régiós versenytársak) és a Magyar Labdarúgó Szövetség (milyen központi támogatást adhatnak a tehetséges játékosoknak, hogyan segíthetik a játékos-exportot).

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, hivatásos labdarúgás, játékos piac, karrier, érdekvédelem

A fizikai inaktivitás költségeinek változása az elmúlt négy évben Magyarországon

Ács Pongrácz¹, Kovács Antal¹, Stocker Miklós², Paár Dávid¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs,

²Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Budapest

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

Bevezetés

A fizikai inaktivitásból eredő gazdasági terhekkel foglalkozó kutatások továbbra is az egészség-gazdaságtani kutatások egyik fókuszpontját jelentik, hiszen világszinten a fizikai inaktivitás a negyedik legveszélyesebb rizikófaktornak minősül a halálozások számát tekintve, évi 3,3 millió haláleset okozóként (WHO, 2010). 2010-es kutatásunk megdőbentő adatokat közölt arra vonatkoztatva, hogy a magyar társadalom fizikai inaktivitása mekkora nemzetgazdasági terhet ró az államra. Az elmúlt években több olyan kormányzati intézkedés történt, ami a sportot stratégiai ágazatként kezelve előnyös feltételeket igyekezett teremteni az aktív sporttevékenységek számára. Jelen tanulmány azt a célt szolgálja, hogy kvantitatív módon meghatározza az elmúlt 4 év során tapasztalt elmozdulás irányát és mértékét.

Anyag és módszer

A kutatásunk során releváns szekunder adatként kezeljük az Eurobarométer 2010 és 2014-es, valamint az OEP 2010-es és 2014-es adatait. A nemzetgazdasági terhek meghatározásához a nemzetközi szakirodalomban is használt PAR mutatót alkalmaztuk, melynek segítségével becslést adhatunk a mortalitás, vagy a morbiditás azon adataira, amelyek a fizikai inaktivitás miatt következtek be, ez által becsülhetővé téve azon esetek számát és terheik volumenét, melyek az említett faktor hatásának csökkentésével megelőzhetőek lennének.

Eredmények

1. Amennyiben a két vizsgált évet összevetjük a 11 vizsgált betegség típus és szövődésményeik vonatkozásában azt számszerűsíthetjük, hogy a költségek megközelítőleg 14,7 milliárd forinttal csökkentek.
2. A fizikai inaktivitásból adódó teljes táppénz összeg 2014-re átlagosan 7,33 milliárd forinttal csökkent.

Következtetés

A fenti valid nemzetközi módszereken alapuló, kvantitatív módon számszerűsített adatok alapján is jól látszik, hogy az elmúlt időszak sportot érintő intézkedései pozitív eredményekkel bírnak, mely az egészségügyi kiadások tekintetében számottevő. Láthatóvá vált, hogy a fizikai inaktivitás csökkentése révén, a betegségköltségek, táppénzes napok száma és költsége is jelentősen csökkentek.

Kulcsszavak: fizikai inaktivitás, betegségteher, nemzetgazdasági megtakarítás, PAR index

Csont és ízületi regeneráció vizsgálata in-vitro iszkémia modell segítségével

Bagó Marcell^{1,2}, Horváthy Dénes², Lacza Zsombor²

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Semmelweis Egyetem - Klinikai Kísérleti Kutató- és

Humán Élettani Intézet, Budapest

E-mail: marcell.bago@gmail.com

Bevezetés

A szövetek állandó oxigén és tápanyag igényel rendelkeznek, melyek megszűnése számos klinikai probléma alapját képezi. A testhőmérsékleten bekövetkező iszkémia vizsgálata emiatt, számos kísérletes modell áll rendelkezésre.

A hideg környezetben zajló folyamatok modellezése azonban kevésbé kutatott területnek számít annak ellenére, hogy a hűtés jótékony hatása ismert. A szükséges kondíciók felállítása azonban korántsem könnyű feladat, ezért jelen munka célja egy olyan eszköz tervezése, mely lehetővé teszi a hideg in vitro iszkémia vizsgálatát.

Módszerek

Két alumínium műszerdobozt alakítottunk át, hogy megfeleljenek az in vitro iszkémia modell követelményeinek. A kamrák hőmérsékletét Peltier elemekkel állítottuk be. A kamrák kézi szelepek segítségével szeparálhatók a rendszertől. Mikro nyomás- és áramlás szabályzók biztosítják az egyenletes gázáramlást a kísérlet alatt. Alphasense O2-A2 típusú oxigén szenzor monitorozza a rendszert. Az iszkémia modellezése során a mintákat hipoxiás környezetben glükózmentes tenyésztőoldatba helyezzük. A 7 órás oxigén-glükóz deprivációs (OGD) kísérlethez 4 mm átmérőjű patkány koponyacsont explantátumokat használtunk. Az iszkémiás periódust követően egy tetrazólium (XTT) alapú enzimszisztém segítségével vizsgáljuk a túlélő sejtek viabilitását.

Eredmények

Munkánk során egy olyan rendszert hoztunk létre, mely alkalmas a vizsgálni kívánt minták 0-37°C között tetszőlegesen választott hőmérsékleten tartásához. A viabilitás mérések szerint az explantátumok sejtjei nem képesek túlélni a testhőmérsékleten végzett 7 órás OGD kísérletet, ezzel ellentétben, hideg környezetben a sejtek több mint fele túlélte az inzultust.

Konklúzió

Jelen munka eredményeképpen egy olyan eszközt hoztunk létre, mely alkalmas in vitro körülmények között különböző hőmérsékleten modellezni az iszkémia hatásait. A dupla kamrás kialakítás biztosítja párhuzamos kísérletek egy időben történő végzését is. A csont explantátumokon végzett kísérletek alátámasztották az eszköz működését és a hideg környezet ismert jótékony hatását, azonban ennek részletes megismeréséhez további vizsgálatok szükségesek.

Kulcsszavak: iszkémia, regeneráció, hipotermia, hipoxia, csont explantátum

A magyar első osztályú kézilabda klubok CSR tevékenységei

Baráth Kinga, Géczli Gábor

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: barath@tf.hu

Bevezetés

A vállalati társadalmi felelősségvállalás (Corporate Social Responsibility – CSR) egy olyan fogalom, amely az irodalomban és a végrehajtásban is kitűnt az utóbbi években. A vállalatokra vonatkoztatva a CSR egy olyan koncepció, amely nem csak gazdaságilag felelős az áruk és szolgáltatások előállításáért, de ők felelősek az alkalmazottaikért, a részvényeseikért, a szállítókért és a legfontosabb, hogy a társadalomért és a környezetért is, amelyben működnek.

A vállalati társadalmi felelősségvállalás (CSR) beépítésének fontossága, mint üzleti stratégia a növekvő érintettségéből és érdekből ered a fogyasztók, a munkavállalók és a menedzsment felől. Az új, CSR irányába történő figyelem a fogyasztók, a munkavállalók és kormányok felől azon az elképzelésen alapult, hogy a vállalkozások nem csak a profit maximalizálására illetékesek és megfelelőek.

E tanulmány azt hivatott vizsgálni és kimutatni, hogy a hivatalos, első osztályú magyar kézilabda klubok milyen szerepben és mértékben használnak különböző CSR tevékenységeket, mivel egy részük már vállalati működéssel operál (a kötelezően Kft. alapú szabályozástól eltekintve), non-profit működési jellegűből adódóan.

Anyag és módszer

A vizsgálat mintája a magyarországi, első osztályú férfi kézilabda klubok csoportja. A tanulmányhoz a kézilabda klubok vezetőivel történő interjú ad keretet a CSR tevékenységek használatának (vagy esetleges nem használatának) leírására. További módszerként a Carol-féle (1991) kérdőív adaptált változata (Caliskan és Unusan, 2011) kerül felhasználásra a klubok direktoraival és lehetőség szerint a menedzsmentben dolgozókkal.

Eredmények

A különböző szervezeti működésű kézilabda klubok más és más mértékben használnak CSR funkciókat. A különbségeket a kérdőív alapján és a különböző szervezeti logikák mentén több dimenzióban ábrázoljuk. A CSR mértékének eltérése és a szervezeti logikák/működések között alapvető kapcsolat figyelhető meg.

Következtetések

A társadalmi felelősségvállalás, mint terület, szolid mértékben jelenik meg a magyar férfi kézilabda klubok aktivitásaiban, azonban javasolt lenne ezen tevékenységek végzése a klubok ismertségének, valamint piaci értékének növeléséhez. **Kulcsszavak:** Corporate Social Responsibility – CSR, kézilabda, szervezeti logika

„Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020 (MÁESZ)”. Az elmúlt hat év eredményei és a további tervek

Barna István¹, Kékes Ede², Daiki Tenno³, Dankovics Gergely⁴, Kiss István⁵
a MÁESZ Programbizottsága nevében

¹MÁESZ Programbizottság tagja, Semmelweis Egyetem, ÁOK, I.sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest

²MÁESZ Programbizottság tagja, Budapest

³MÁESZ Programbizottság tagja, ELTE, Media és Oktatásinformatikai Tanszék, Budapest

⁴MÁESZ programigazgatója, Budapest

⁵MÁESZ Programbizottságának elnöke,

⁵Semmelweis Egyetem, ÁOK, Geriátriai Tanszéki Csoport, Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg, Budapest

E-mail: barpis@gmail.com

kekesede@gmail.com

tenno.daiki@gmail.com

gergely.dankovics@egeszsegprogram.eu

drkissi@gmail.com

2010-től új, komplex, átfogó szűrőprogram indult Magyarországon „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020” címmel. A program fő célkitűzése az volt, hogy sokféle szűrési lehetőséget (eszközös, vagy kérdőíves) vigyen el közvetlenül a lakossághoz. A szűrést egy speciálisan kiképzett kamionra telepítettük fel, amely a nagyvárosoktól a legkisebb faluig mindenhol képes volt és képes lesz eljutni. A Program a „Szív és Érrendszeri Nemzeti Program” részeként, ma már 67 szakmai-tudományos társaság, illetve cég támogatásával működik. A szűrőprogram egy erre a feladatra épített kamionban valósult meg. Az egészségügyi környezetet a mosható és fertőtleníthető felületek, speciális légszűrő rendszerek biztosították. A kamion akadálymentesített be- és kijárással rendelkezik, a működés az ÁNTSZ minőség-ellenőrzésével és engedélyével történt. A kamion közvetlen környezetében egészségmegőrző, betegségmegelőző tevékenység folyt.

Az elmúlt hat évben 1123 helyen járt a speciális szűrőkamion, több mint 134.112 km-t megtéve. 135.879 lakos

komplex szűrését végeztük el és 314.184 egyén kapott a helyes életmódról, a betegségmegelőzésről és egészségmegőrzésről információt a helyszínen. Az egészségi állapotra vonatkozó kérdésekre adott válaszok száma 9.231.760 volt és 241.753 fő kapott Információs Prevenációs Csomagot.

A 2015. év adatai alapján is résztvevők életkora $41,8 \pm 15,1$ volt nőknél és $40 \pm 12,8$ év volt férfiaknál. Mindkét nemben több mint 20% volt a dohányzók aránya. Nőkben 50%, férfiakban közel 60%-ban fordul elő a napi életritmusban rendszeres mozgás, önbevallásuk szerint. Nőkben 23%, férfiakban 25% volt az ismert hypertóniások és 5,9% illetve 5,0% volt az ismert cukorbetegség aránya. Hasonlóan alacsony gyakorisággal fordult elő az ismert szív- és vesebetegység, de 20% feletti arányban volt jelen az asztma-allergia és szembetegség. A családi anamnézisben a szívinfarktus 25-30%-ban, a hypertonia betegség 60-70%-ban, a stroke 18-24%-ban, a daganatos megbetegedés 43-54%-ban és az anyagcsere betegség 39-48%-ban fordult elő. Nőkben nagyobb volt a vas-tágaldaganat és a perifériás érbetegség kockázata. A BMI érték mindkét nemben emelkedett volt, nőkben 46%, férfiakban 60% esetében. A válaszadók közül a nők 68, a férfiak 55%-ban vesznek részt a háziorvosnál rendszeresen szűrővizsgálaton.

Az eredmények alapján megállapításra került ismételt, hogy a magyar lakosság sok szempontból nagy kockázatú. A szerzők vázolták a lehetséges megoldásokat is a kockázatcsökkentés és a betegségmegelőzés szempontjából.

Kulcsszavak: népegészségügy, szűrés, prevenció, szűrővizsgálat, egészségmegőrzés, betegségmegelőzés

Az ambidexter nevelés az egészség és a sportteljesítmény szolgálatára

Barnabás Tamás Ervin

E-mail: tombarnabas@freemail.hu

Bevezetés

Ez az előadás egy régóta kívánatos hézagpótló feladatot teljesít, mivel az a kérdés, hogy mennyiben tekinthető a monodexteritás i.e., az egy(jobb)kezűség és az egy(jobb)lábasság gyengeségnek, hendikepnek, impedimentumnak, retardációnak, fogyatékoságnak és/vagy rokkantságnak és, hogy milyen hatással van a mono- és ambidexteritás az egészségre és a performanciára, valamint, hogy mi a mono- és ambidexteritás helyzete regionális, nemzeti, EU és globális szinten, ez idáig még nem képezte vizsgálódás tárgyát.

A prezentáció taglalni fogja az ambidexteritás általános tematikáját valamint a mono- és ambidexteritás hatását a sportolók egészségére, performanciájára és értékére. Ez az előadás egyaránt ajánlott természettudósok, tudósok, kutatók, edzők, sportolók valamint gyermeksportolók szülei és hozzátartozói részére.

Módszer

A prezentáció metodológiáját analitikus, összehasonlító és leíró történelmi módszer fogja alkotni. Az előadás interaktív lesz.

Eredmények

Az előadás rávilágít az ambidexter nevelés, edukáció és training 21. századi relevanciájára és demonstrálja annak rendkívüli fontosságát nemcsak a magyar sportolónévelésben, hanem a magyar népnevelésben is.

Következtetés

A prezentáció konklúziója, záró gondolatmenete a sportolónévelés és a népnevelés közötti kölcsönhatást taglalja majd. **Kulcsszavak:** ambidexter nevelés, egészség, sportteljesítmény

IKT a testnevelésben, avagy alkalmazások használata a tanórán

Berki Tamás

Városmajori Gimnázium és Kós Károly Általános Iskola,

Budapest

E-mail: berkitamas88@gmail.com

Bevezetés

Az információs és kommunikációs eszközök életünk mindennapi részeivé váltak. Mára az összes korosztályra jellemző ezeknek a használata, ám a fiatalok mégis jobban összenőttek velük, mint az idősebbek. Középkorúaként tanárként megfigyeltem, hogy a fiatalok nehezen rakják le ezeket az eszközöket órán és órán kívül egyaránt. Ezután jött a gondolat, hogy próbáljuk meg használni ezeket az IKT eszközöket testnevelés órán is. A tanulmányban az iskolai testnevelés számára használható alkalmazásokat szeretném bemutatni.

Anyag és módszer

Kutatásomban először az általam is használt alkalmazásokat kezdtem el kipróbálni egy-egy tanulóval a testnevelés órákon. Második lépésben felkutattam az interneten fellelhető és a testnevelés órán használható alkalmazásokat.

Eredmények

Először a futás távolságát és sebességét mérő ún. "futó" alkalmazásokat – az Endmondo, Running keeper, Nike Running, Polar Beat – próbáltattam ki a tanulókkal. Az intenzitás megállapítására leginkább a pulzuszám mérés alkalmas. A HeartRate névű „app” tökéletesen végzi el ezt a mérést helytől függetlenül. A Tactical boards névű alkalmazás lehetővé teszi, hogy különböző labdajátékoknál taktikai elemeket mutassunk be a táblagép vagy okostelefon segítségével. A testnevelőt a Scoreboard névű applikáció segíti az eredmények pontos vezetésénél. Talán az egyik leghasznosabb dolog az okostelefonok elterjedése óta a kamera, amellyel könnyen rögzíthetjük a tanulók helytelen mozgását és képi visszacsatolással javíthatjuk a technikájukat.

Következtetések

Tapasztalataim azt mutatják, hogy a gyermekek szívesen fogadják az ilyen fajta „újtásokat”, gyorsan alkalmazkodnak hozzájuk, természetesen vesznek azokat és néha még számukra is meglepő dolgokra tudják használni ezeket az eszközöket. Véleményem szerint a videózás az egyik leghasznosabb, mivel a vizuális visszacsatolásnak köszönhetően könnyebben javíthatják technikájukat. A pulzuszám mérés és a futó távolság mérése szintén hasznosak, de ezeket elsősorban egyéni feladat keretében használták a tanulók. A taktikai elemekhez használt „tactical board” szintén beváltotta a hozzáfűzött reményeket a taktikai utasításoknál. Az eredményjelző applikáció főleg a testnevelőnek segítség, a gyermekek szinte észre sem veszik jelenlétét.

Az IKT gyors fejlődése miatt, az új technikát alkalmazni kívánó pedagógusnak a jövőben folyamatosan követni kell az új alkalmazások megjelenését.

Kulcsszavak: applikáció, testnevelés, okostelefon

Gyorsaság versus nők

Béki Piroska¹, Kendi Ágnes Hanna²

¹Debreceni Egyetem, Debrecen

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: bekapiro@freestart.hu

Bevezetés

A sport nemcsak a nemi sztereotipizálás, hanem egyúttal a férfiasság-nőiesség koncepciói újradefiniálásának állandó színtere is a nemek közötti viszonyrendszer tárgyalásában. Éppen ezért az olyan sportágakban, mint a technikai sportok

(motor és autóversenyzés) nem csoda, hogy a nőknek meg kell küzdeniük az elismertségért. A feminitáshoz és a maszkulinitáshoz kapcsolódó sztereotípiák ugyanis erősödhetnek, vagy éppen gyengülhetnek az ilyen sportágakban versengő nők láttán. Ezen nők a férfakkal méretetnek meg, nincs külön értékelése teljesítményüknek, így az eredményeik is értékesebbek, nőként való megítélésük a civil életben viszont erőteljesen sztereotipikus.

Előadásomban a jelenleg is zajló PhD-kutatásom részeredményét mutatom be, amely a motorsporthoz kötődő nemi sztereotípiákat vizsgálja.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtési módszerként félstrukturált mélyinterjúkat készítettünk az egyetlen magyar női motorversenyzővel, és médiakutatást végeztünk a sportágban megjelenő női versenyzők tekintetében.

Eredmények

Ebben a sportágban a nők jelenléte nem elfogadott. Ezek a hölgyek céltudatosak, határozottak, maszkulinok a sportban, de a magánéletben igazi nők. A szülői befolyás erőteljesen hatott a sportágválasztás folyamatára, hiszen az apai példa volt a meghatározó. A párválasztásban általában sportágon belül van nagyobb lehetőség, így is konfliktusok alakulnak ki a nők férfias sportágválasztása miatt.

Következtetések

Bár egyre több sportág tartozik a kétnemű kategóriába, a motorsport férfias volta lehetővé teszi a nők tényleges elismertségét, illetve egy nő megítélése ebben az ágazatban igen egyhangúan sztereotipikus.

Kulcsszavak: nőiesség, férfiasság, sztereotípiák

A futás új háromnyelvű terminológiai adatbázisa

Bérces Edit

Budapesti Gazdasági Egyetem, Gazdálkodási Kar,

Zalaegerszeg

E-mail: berces.edit@uni-bge.hu

Bevezetés

Tekintettel a futás, különösen a maratoni futás piacának robbanásszerű közép-európai terjedésére, egyre gyakrabban merül fel az igény, hogy a futók a versenyrendező ország hivatalos nyelvén, de legalább a sport lingua francáján, azaz angolul, szót értsenek társaikkal, a rendezőkkel, újságírókkal, sportorvosokkal és szurkolókkal. A futók idegennyelvi- és nyelvtanulási igényeinek kielégítésére szolgál az előadásban bemutatott poliglott terminológiai gyűjtemény.

Anyag és módszerek

A korpuszt a futás szakszókincsét tartalmazó angol, magyar és szlovák, illetve szlovák és angol nyelven megjelent szakkönyvek kvalitatív elemzése során építettük, nevezetesen a The Complete Running and Marathon Book (Sapstead et al., 2013) angol, szlovák és magyar nyelvű változatára, valamint a kassai maratónról szóló, kétnyelvű (szlovák-angol) jubileumi összefoglalóra, melynek címe: Ko ice Peace Marathon MMM. 90 Years in stories, facts and figures (2014). A terminusokat táblázatba gyűjtve, lehetőség szerint definíciókkal kiegészítve, betűrendbe szedve rendeztük három nyelven.

Eredmények

A kvalitatív elemzés eredménye a futás háromnyelvű (magyar-szlovák-angol) szakszótára, mely elsősorban a szlovák és magyar ajkú futók, edzők, sportorvosok, rendezők zökkenőmentes kommunikációját hivatott segíteni. Figyelemre méltó, hogy a két forrás elemei szinte nem is fedik egymást. Amíg Sapsteadék műve inkább a futás tudományának természettudományos leírását tartalmazza, pl. lactate threshold – laktatovy prah – tej-

savkűszöb vagy cross-training – kroszov tréning – keresztedzés, addig a kassai maraton történetét összefoglaló műben társadalomtudományi terminusokat találunk, melyek teljes mértékben kiegészítik egymást, pl.: take part in a one-hour race – abszolvoztam a preteky v hodinovke – egyórás versenyen vesz részt; atletes – atleti- atléták; marathon runner – maratonec – maratoni futó; Czechoslovak champion – eskoslovensky ampión – csehszlovák bajnok.

Következtetés

A futás jelen poliglott szakszótára hiánypótló munka, mely adaptálható más sportágak, versenyszámok, illetve más nyelvek és nyelvkombinációk környezetében, valamint a gépi tolmácsolást szolgáló digitális alkalmazásokban is. Továbbá ösztönözi a futókat és szakembereket a szaknyelv elsajátítására, mely hosszú távon a versenyteljesítményt is növelheti, hiszen kockázatos dolog elindulni egy maratoni távra úgy, hogy az ember egy pohár vizet sem tud kérni.

Kulcsszavak: sportlexikográfia, maratoni futás, poliglott sportszótár, terminológia

Az izom és zsírtömeg régiónkénti eloszlása és az aerob teljesítőképesség összefüggéseinek vizsgálata akadémiai labdarúgóknál

Blaskó-Perlaky Evelin, Szíva Ágnes, Károlyi Mária, Kalabiska Irina, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Terhelés-életlani Laboratórium, Budapest

E-mail: perlakyevelin1@gmail.com

Bevezetés

Korábbi kutatások nagy számban foglalkoztak a testösszetételei komponensek közül a zsír-, izom- és csontszövet abszolút és relatív jellemzői és a funkcionális teljesítmények kapcsolatával. A szakirodalomban nagyon kevés utalás történt a két szövet régiónkénti eloszlásának figyelembe vételére. Érdeklődésünk középpontjában a futószalagos terheléses modell közben mért spiroergometriás paraméterek és az alsó végtagok szöveti jellemzőinek kapcsolata állt.

Anyag és módszerek

Az adatfeldolgozásba random módon kisorsolt 61 fő, (DCK = 16,6±1,41 év) akadémiai labdarúgó adatait vettük be.

A gázcsérés vizsgálatokat a Héraléksz Protokoll alapján bonyolítottuk (inkrementális Vita Maxima) és gyűjtöttük az adatokat. A szöveti eloszlás mérésére DEXA berendezést használtunk (GE Lunar Prodigy) a ROI program segítségével. Az előadásban a terhelés-életlani mutatók közül az anaerob átmenethez (RQ = 1,0), a maximális fizikai teljesítményhez tartozó spiroergometriás adatok közül néhányat (VO₂, RVO₂, VE, HR, terhelési idő) kívánunk tárgyalni. Az alsó végtagok izom- és zsírszövet abszolút és relatív értékeit vontuk be az elemzésbe. Az adatokat statisztikai módszerekkel elemeztük.

Eredmények

Szignifikáns összefüggés mutatkozott az alsó végtag izom- és zsírszövet mennyisége és a maximális oxigénfelvétel és a percventilláció között. Hasonló kép mutatkozott az anaerob küszöbhez rendelhető két paraméter esetében. Meglepő módon a fizikai teljesítményt jelző terhelési idő egyik vizsgált szövetrel sem mutatott kapcsolatot. Az izom- és zsírszövet relatív mérőszámai függetlenséget mutattak a funkcionális mutatókkal szemben.

Következtetés

Az elsődleges elemzések felhívják a figyelmet arra, hogy az aktív és passzív szövetek energia szükséglete bonyolultabb kérdés, mint azt korábban feltételeztük. Az eredmények megerősítik azt a véleményünket, hogy a fizikai teljesítmény, oxigénfelvétel és szöveti eloszlás összefüggése nem kezelhető evidenciaként. Az elsődleges eredmények felvetik egy újszerű, relatív mérőszámokon nyugvó minősítő rendszer létrehozását.

Kulcsszavak: labdarúgás, DEXA, spiroergometria, alsó végtag, izomtömeg, zsírtömeg

A látványsportágak edzőképzési és továbbképzési helyzetképe

Bognár József, Géczai Gábor

Testnevelési Egyetem, Tanárképző Intézet, Pedagógiai és Módszertani Tanszék, Budapest

E-mail: bognar@tf.hu

Bevezetés

A TAO bevezetése óta számottevő fejlődés történt az öt látványsportágban, beleértve a kiválasztás, tehetséggondozás, de természetesen az edzőképzés és az edzőtovábbképzés területeit. Jelen kutatás arra tett kísérletet, hogy a labdarúgás, kosárlabda, kézilabda és jégkorong sportágakban az edzőképzés és továbbképzés jellemzőit feltárja.

Módszerek

Az öt érintett sportági szakszövetség edzőképzésért, továbbképzésért felelős vezetőjét kérdeztük meg mélyinterjú segítségével 2014 végén. A kérdések az állami rendszerre, a saját edzőképzése és edzőtovábbképzésre, az ezeket érintő nemzetközi kapcsolatokra és az életpályára vonatkoztak. Az interjúk 60–120 percig tartottak. Ezen kívül a sportági szakszövetségek honlapjain hozzáférhető dokumentumok és szabályzatok ez irányú részeit vizsgáltuk meg tartalomlemezés módszerével.

Eredmények

Mind az öt sportág tekintetében érvényes, hogy az edzőképzés tekintetében a) nincs megoldva a szakmai kontroll, mert a szabályozás alapján a sportági szakszövetség szerepe nem hangsúlyos, b) korszerű és speciális tartalomfejlesztésre lenne szükség és c) a képzés vertikuma nem egy kézben van és nem egymásra épülő a tartalom, így nehéz átlátni. Az öt sportág egyéni utakat jár be a saját edzőképzés területén, mert van ilyen a labdarúgás, a kézilabda és a jégkorong sportági szakszövetségek esetében, a LEN által akkreditált tanfolyami rendszer működik a vízilabdában és nincs saját képzés a kosárlabda-sportágban. Ezzel szemben mind az öt TAO sportágnak van saját edzőtovábbképzése, melyeket a licensz megadására, illetve hosszabbítására használják. A továbbképzések tartalmát elsősorban az olyan speciális sportági és gyakorlati tartalmak alkotják, melyek az edzők igényeként mutatkoznak. A sportágak kapcsolata az európai és/vagy nemzetközi szövetséggel a képzésben és a továbbképzésben is folyamatos és konstruktív. Ezekben az együttműködésekben a szakmai fejlődés a cél, melyben korrekt partnerség alapján számottevő segítséget kap a hazai sportági szövetség.

Következtetés

A sportági edzőképzést egy saját, önálló, egymásra jobban épülő szintek rendszerében érdemes tervezni és végezni, melynek egy erős központi és egységes képzési rendszer lenne az alapja. Ebben a képző intézmények és a sportági szakszövetségek közötti együttműködésnek kiemelt szerepet kell kapnia már a képzés kezdetétől. Jelen képzési rend a látványsportágak tekintetében úgy tűnik, nem felel meg az elvárásoknak, a szakma gyakorlati rendszere és az edzői pályára való felkészítés nem találkozik a sportágak elvárásaival. A jövőre vonatkoztatva érdemes azt is megvizsgálni, hogy mennyire eredményesek és hatékonyak a különböző sportági képzések és továbbképzések.

Kulcsszavak: sportági edzőképzés, edzőtovábbképzés, látványsportágak

A tetoválás, mint testmodifikáció sportolók körében

Bollók Sándor¹, Takács Johanna²

¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest

E-mail: bollok.sandor@gmail.com

Bevezetés

A testmodifikációs eljárások között egyre népszerűbb helyet vív ki magának a tetoválás, mint a testmódosítás egyik lehetősége. A bőrfelszín jelentés-közvetítő szerepe ismert, a tetoválás lehetőséget ad a testi énkép és a személyiség vizsgálatának újszerű megközelítésére. A tetoválás egyrészt az identitás kifejezés egyfajta formája, másrészt normakövető szociális magatartás.

A tetoválás divattá válásával különböző társadalmi rétegek élnek ezzel a testdíszítési lehetőséggel, kezd egyre elfogadottabbá válni, népszerűsége különösen a fiatalok körében nő. A ma testesztétikája kiemelt státuszjeggyé vált, így a testkarbantartás, a testátalakítás/változtatás preferált társadalmi tevékenységgé, magatartásformává alakult. Ugyanakkor a társadalmi elfogadottságban és a munka világában gyakran hátrányt jelenthet egy-egy látható tetoválás.

Anyag és módszerek

Félig strukturált interjú keretében vizsgáltam sportoló (n = 10) és nem sportoló (n = 10) leányok és fiúk körében a testmodifikációt (17-19 évesek). A tetoválások kapcsán a feltejt kérdések a test külső megnyilvánulására, formálására illetve mindezek motivációs és attitűd-rendszerére vonatkoztak.

Eredmények

A motívumok eltérők, vannak, akik egyszerűen művészeti alkotásnak tekintik, másoknak a társas kötődést, az összetartozást (szubkultúra) jelenti. Az indítatások között fellelhetők az egyéniség szegmensei, a szelf identitás is, de gyakran csak egyfajta lázadást akar kifejezni a tetoválás viselője.

Vizsgálatunkban nem voltak tetten érhető markáns különbségek a sportolók és a nem sportolók között, azonban bizonyos tendenciák fellelhetők. A leányok előnyben részesítik a divat diktálta, esztétikai tetoválásokat, míg a fiúk esetében jobban fellelhető a tudatosság és a díszítés funkcionális jellege is. A sportolók, különösen a fiúk határozottabb elképzelésekkel tetováltatnak, valamint a „passzívabb” sportfogyasztók tetoválásai az összetartozást, a jellegzetes szubkultúrát fejezik ki. A sportoló és nem sportoló fiatalok a tetovált testtájukat úgy választják, hogy lehetőséget adjon azt nyilvánossá tenni, azonban elfedhető, adott esetben elrejtendő is lehessen.

Következtetés

A testfelszín, mint szimbólumhordozó felület a tetoválás esetében egyre népszerűbb a fiatal sportolók körében is. Elsősorban az önkifejezés vagy a divat követése motiválja a tetoválást. A megkérdezett korosztály tagjai nem tetoválás halmozók, azonban közel felük szeretne még tetováltatni, ami arra utal, hogy egyre jobban fejlődő testmodifikációs technikával találkozunk, amelynek erős társadalmi hatása van mind az aktív, mind az inaktív fiatalok körében.

Kulcsszavak: testmodifikáció, tetoválás, sport

Valóban alacsony a pedagógusok (kiemelten a testnevelők) társadalmi megítélése?

Borbély Szilvia¹, Rábai Dávid²

¹Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Debrecen

E-mail: urbinneszilvi@gmail.com

Bevezetés

Az életformák pluralizálódása folyamán az egyes szakmák már egyre kevésbé jelentenek a státuszukból adódó presztízst. A pedagógus-pálya vonzereje csökkenő tendenciát mutat a fejlett gazdasági mutatókkal rendelkező országokban (Imre és Nagy, 2003), a tanári presztízis pedig egybehangzóan közepes, illetve alacsony (Nagy, 2001), holott az országok gazdasági növekedése és oktatásának minősége között kapcsolat mutatható ki (Polónyi, 2015). Nemzetközi adatok alapján megállapítható, hogy a testnevelő tanárok frusztráltak, a szakmai illetve a társadalmi megítélésük alacsony (Tsangaridu, 2006). A pedagógusok helyzetének általános megítélése mellett, mely magában foglalja a különböző pedagógus szakmai csoportok presztízisének a vizsgálatát, a testnevelő tanári szakma megítélését kiemelten kezeljük, amit a 2012-ben bevezetett mindennapos testnevelés hatásának a vizsgálata is indokol.

Anyag és módszer

Vizsgáljuk, hogy a változások után a pedagógusok (különös tekintettel a testnevelő tanárok) hogyan ítélik meg saját foglalkozásuk illetve a tantárgyak presztízst. Továbbá vizsgáljuk, hogy a pedagógusok számára mekkora problémát jelentenek a munkájukkal járó nehézségek, amelyek csökkenthetik motivációjukat, munkájuk eredményességét. Kutatásunkat 2015 őszén végeztük saját készítésű kérdőív segítségével. A mintába bekerültek között státusz szerint pedagógusok (n = 65) és tanárképzésben részt vevő hallgatók (n = 93) voltak.

Eredmények

Eredményeink kapcsán megállapítható, hogy a tantárgyak elismertségének rangsorában a testnevelés tantárgy az átlagnál magasabb értéket mutatott, ami azt jelenti, hogy fontosságát a vizsgált mintában elismerik. A közoktatás különböző szintjein dolgozó pedagógusok presztízse a vizsgált foglalkozások között alacsony értéket mutatott. A pedagógusok munkájukkal járó tevékenységeinek vizsgálatánál a munkaidő nagysága és a szakmai elismerés hiánya minden pedagógusnak nehézséget jelent és a kapcsolattartás (kollégákkal, iskolavezetéssel) nehézségeit a testnevelők magasabb átlagértékkel jelölték a nem testnevelést tanító pedagógusokhoz képest.

Következtetés

Eredményeink között figyelmet érdemel az az ellentmondás, ami tantárgyi presztízis és a tárgyat tanító tanárok presztízse között érvényesül – ez azt mutatja, hogy maguk a tanárok is hamarabb érzékelik egyes tárgyak megítélésének a pozitív változásait, mint a változások hatását a saját helyzetükre.

Kulcsszavak: pedagógus presztízis, testnevelők, pedagóguskutatások

Szenior nők fizikális teljesítményének és testképpel kapcsolatos önmegítélésének mérése

Borkovits Margit

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
E-mail: margitborkovits@yahoo.com

Bevezetés

Az életút egyik fontos szakaszát szándékoztuk feltárni, azt, amelyik markánsan vall kialakult és előreinduló személyiségek rész-stációira. Kutatásunk célja az énkép, önbizalom kiteljesedését befolyásoló tényezők vizsgálata. Ehhez fizikai teljesítmény, családi, társas környezeti háttérfelmérést is végeztünk. A kijelölt létszám kicsiny mivolta megengedi az individuális hozzáférést.

Anyag és módszer

Fizikai állapot fejlesztésére programot készítettünk, amelyet 12 héten keresztül végeztünk 40 év feletti (52,36 év) hölgyekkel. A fizikai teljesítmény mérését a NETFIT felmérő rendszer előírásai alapján végeztük. A testtömeg-index (BMI) mellett, a fittségi állapotot (ütemezett hasizom, ütemezett karhajlítás, törzsemelés, helyből távolugrás, szorítóerő és Harvard-féle lépésteszt) felmérő tesztek kerültek alkalmazásra. Az énkép és önbizalom méréséhez a Panas előtte és utána, valamint a PSS4 (Észlelt Stressz) kérdőívet használtuk. Az alkalmazni kívánt tesztek ismétlődnek, ugyanazokat kellett kitölteniük mindahány alkalommal a programban résztvevő személyeknek. Az elemzéskor ANOVA módszert, valamint *t*-tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

A fizikai teljesítmény összefügg a BMI-vel, amire a fizikai aktivitás szintje is hatással van. Azok, akik jobb eredményt értek el a fittségi tesztek során, elégedettek a megjelenésükkel és optimálisabban viszonyulnak ehhez. A szorongással és önértékeléssel kapcsolatos eredmények szerint a testkép és a BMI szoros kapcsolatot mutat. A vizsgált minta 57,6%-a szorong megjelenése miatt. A kontrollcsoportnál kétszer nagyobb eséllyel találunk a megjelenés miatt aggódo személyt, mint a fejlesztő programban résztvevőknél. A különböző szocio-ökonómiai helyzetű vizsgálati alanyok között azonos eredmény, a kontrollcsoporttal való összevetésnél pedig szignifikáns eltérés született a fittségi próbák vonatkozásában.

Következtetés

Szakirodalmi feltárással a mozgásprogram elkészítéséhez gyűjtöttünk anyagot, a keresztmetszeti vizsgálatok folyamán a szorongás, önkép és a motoros teljesítménynek, valamint az ezek között lévő kapcsolatoknak az összefüggéseit tártuk fel, a longitudinális méréssel pedig a program bevalását vizsgáltuk.

Kulcsszavak: önkép, motoros teljesítmény, mozgásprogram

A minőségi testnevelés hatása az egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetés iránti pozitív attitűd kialakításában

Boronyai Zoltán, Vass Zoltán, Csányi Tamás

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
E-mail: boronyai.zoltan@mdsz.hu

Bevezetés

Az egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetés kialakításában kulcsszerepet játszik a testnevelés oktatás. Felmerül azonban a kérdés, milyen jellemzői vannak annak a testnevelés oktatásnak, amely hatékonyan tud hozzájárulni a tanulók egész életen át tartó, egészségtudatos életvezetés iránti

pozitív attitűdjeinek kialakításához. Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy a testnevelés hogyan hat a tanulók jelenlegi és jövővel kapcsolatos viselkedésére és attitűdjére az egészségtudatos életvezetés kapcsán. Ennek során a következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Melyek a testnevelésnek azon elemei, amelyek közvetlen hatásukkal képesek pozitív attitűdöket kialakítani a tanulóknál a testneveléssel kapcsolatban?
2. Képes-e a testnevelés a tanulók jövőbeni fizikai aktivitásával kapcsolatban pozitív attitűdöt kialakítani?
3. Van-e összefüggés a jelenlegi testnevelés iránti attitűd és a jövőbeni fizikai aktivitás iránti attitűd között?

Anyag és módszerek

Összesen $N = 961$ középiskolás tanuló vett részt a kutatásban. Közülük 61,7% fiú, 38,3% leány. A minta életkorra, nemre és régióra nézve reprezentatív. A kérdőív a tanulók testneveléssel, valamint az egészségtudatos életvezetéssel kapcsolatos attitűdjeit vizsgálta. Az adatok elemzése SPSS-AMOS Exploratory Factor Analysis alkalmazásával történt.

Eredmények

Az Exploratory Factor Analysis segítségével a testnevelés oktatásának öt egymástól független pedagógiai jellemzőjét azonosítottuk. Az azonosított pedagógiai jellemzők mentén megvalósuló testnevelésnek közvetlen ráhatása van a tanulók testnevelés órával kapcsolatos pozitív attitűdjére ($r = 0,52$). Ez a közvetlen hatás nem mutatható ki a jövőbeni, rendszeres fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjében ($r = -0,09$). A testnevelés iránti pozitív attitűd és a jövőbeni fizikai aktivitásra vonatkozó attitűd között közvetlen összefüggés mutatható ki ($r = 0,66$).

Következtetés

Az eredmények alapján kijelenthető, hogy ha a testnevelés az azonosított pedagógiai jellemzők mentén valósul meg, közvetlenül képes pozitívan befolyásolni a tanulók testnevelés iránti attitűdjét, ami közvetlenül befolyásolja a jövőbeni fizikai aktivitás iránti attitűdöt.

Kulcsszavak: testnevelés, egészségtudatosság, fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdök

A jógázás életmódfaktorokra gyakorolt hatásai

Boros Szilvia¹, Köteles Ferenc¹, Szemerszky Renáta¹, Szabolcs Zsuzsa¹, Selmeczi József Csongor²

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

²*Magyar Jóga Társaság, Budapest*

E-mail: boros.szilvia@ppk.elte.hu

Bevezetés

Napjainkban a jógázás népszerűsége szinte napról napra növekszik. Egy amerikai keresztmetszeti vizsgálat eredményeiben a rendszeresen jógázók véleménye szerint a jógázás hatására javult az általános közérzet, energiaszint (84,5%), a boldogságérzet (86,5%), a szociális kapcsolatok (67%), az alvás (68,5%) és a testtömeg (57,3%) (Ross és mtsai., 2012). Jelen vizsgálat célja az volt, hogy felmérje a rendszeresen jógázók életmódfaktorokra (táplálkozásra, testmozgásra, alvásra, dohányzásra, szexuális életre) gyakorolt hatásait.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 150 (21 férfi, 129 nő) fő vett részt, akiknek átlagéletkora $42,3 \pm 2,1$ év volt. Jógaoktatók ($n = 31$), hetente több mint 10 órát jógázók ($n = 8$), hetente 5-9 órát jógázók ($n = 22$), hetente 2-4 órát jógázók ($n = 54$), hetente 1 órát jógázók ($n = 15$) és egyáltalán nem jógázók ($n = 20$) csoportját hasonlítottuk össze. Kérdőíves, keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk, amelyben rákérdeztünk az utóbbi négy hét jógá-

zasi szokásaira (gyakoriság, időtartam), a jógaéletkorra (mióta jógázik), más testmozgásra (gyakoriság, időtartam), testtömegre, testmagasságra, alkoholfogyasztásra, dohányzási szokásokra. A táplálkozás-elemzéshez egy kérdőívet és egy gyakoriság mérésére szolgáló kérdéssort vettünk fel.

Eredmények

A jógaórák száma és az alkoholbevitel, húsok, felvágottak, szárnyasok fogyasztása, valamint az italok (tea, kávé) cukrozása között negatív szignifikáns korreláció mutatkozott. A jógázással töltött idő és a zöldségfélék, gyümölcsök bevitel között pozitív összefüggést találtunk. A jógaórák és a hetente 2-5 órát jógázók csoportja között a testtömeg, alkohol bevitel, húsok, felvágottak fogyasztási gyakoriságának tekintetében mutatkozott különbség. Az egyáltalán nem jógázók csoportjára az édességek, húsfélék, cukrozott üdítők, felvágottak nagyobb bevitel volt jellemző a heti 5 óránál többet jógázókhoz, illetve jógaórákhoz képest.

Következtetés

A rendszeres, hetente legalább két óra jógázás számos kedvező változást alakíthat ki az életmódban, különösen a táplálkozás, alkoholfogyasztás és dohányzás terén. További, nagyobb elemszámmal végzett vizsgálatok szükségesek a jógázás életmódra kifejtett hatásainak monitorozására.

Kulcsszavak: jóga, életmód, táplálkozás, alvás

Új célok, módszertani és képzési elemek az Európai Unió sportolói kettős karrier projektjében

Chaudhuri Sujit, Farkas Judit, Baráth Kinga

Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Karrier Iroda és Tehetség gondozási Központ, Minőségügyi és Akkreditációs Iroda, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: sujit@tf.hu

Bevezetés

A sportolói kettős karrier (Dual Career of Athletes) a sport európai uniós szakpolitika egyik legkiemeltebb témája 2007 óta. A kettős karrier nem más, mint a magas szintű versenysport és az oktatás/képzésben való részvétel kombinációja abból a célból, hogy a sportkarrier után az egykori sportolók képességeiknek és képzettségüknek megfelelő munkát találjanak a munkaerőpiacon. Hasonlóan fontos, hogy a munkáltatói kompetencia-elvárások precíz feltérképezése mellett a sportoló egyéni érvényesülési stratégiával is rendelkezzen.

Anyag és módszerek

A szerzők egy az EU által finanszírozott kutatást és programfejlesztést végzik 6 másik tagállam egyetemi és sportágazati szakértőivel, hogy kitöltsék azt a hézagot, ami a sportolók kettős karrierjében ismert két transzferje között mutatkozik. Az első transzfer a felsőoktatásba, vagy szakképzésbe való bekerülés és a képesítés megszerzését jelenti. A második transzfer során a sportoló a versenysport befejezése után, néha még aközben, kilép a munka világába.

A foglalkoztathatóság érdekében végzett felmérések kimutatták, hogy számos esetben nem a megszerzett képesítés, hanem a vállalkozói ismeretek, készségek voltak illetve lettek volna fontosak. Az uniós 2020-ig tartó oktatási, képzési, ifjúsági és sportprogramjának keretében, melyet Erasmus+ programként ismerünk 2016. januártól 2018. közepéig egy olyan közép-európai fejlesztést támogatnak, melynek eredménye több területen is megoldást kínál az aktív vagy már visszavonult sportolók számára.

Minden résztvevő tagállamban kulcs sportszervezetekkel együttműködésben történik a gap analízis, a tudáscsomag

képzési standardjainak kidolgozása. Az aktív sportolók gyakori távollétéből következő változó feltételeknek megfelelő legkorszerűbb oktatási, mérési és értékelési módszereket tervezik, illetve a rugalmasságot biztosító e-learning formában biztosítják a fejlesztés eredményeként a képzést. Ez a MOOC, azaz Massive Open Online Course révén ingyenes és bárki számára elérhető lesz.

Eredmények, következtetés

A sportszakma minden területén fontos, hogy jelentős mértékben javuljon a sportolók pályaválasztását és a karrier tanácsadást segítő eszközök és tanácsadók minősége. Ez az LLG, a life-long guidance szakpolitikája, amit az LLL, a life-long learning támogat, és nagy jelentősége van a sportolói életpálya modell folyamatos korrekciójában. Ezt a folyamatos fejlődést az oktatási és foglalkoztatási specifikumok azonosságainak és különbségeinek feltárása és elemzése, melyre első alkalommal kerül sor a bemutatott fejlesztésben.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, vállalkozási ismeretek, MOOC, LLG

Testnevelés az Egészségfejlesztésben Stratégiai Intézkedések (T.E.S.I.) – A Magyar Diáksport Szövetség testnevelés projektjének eredményei

Csányi Tamás, Molnár László

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

E-mail: csanyi.tamas@mdsz.hu

Bevezetés

A Magyar Diáksport Szövetség 2013-ban indította útjára „A testnevelés új stratégiájának és fizikai állapot új mérési-rendszerének kialakítása és az önkéntes részvétel ösztönzése a komplex iskolai testmozgásprogramok szervezésében” TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 azonosító számú kiemelt projektjét, amely során számos, országos hatókörű fejlesztést valósítottunk meg. Jelen előadásban a projekt eredményeit mutatjuk be.

Eredmények

A projekt során 4 program mentén valósultak meg céljaink. A T.E.S.I. 2020 szakpolitikai stratégia megalapozza a következő 4 év beavatkozásait a mindennapos minőségi testnevelés megvalósítása érdekében. A stratégiát megalapozó tanulmányban („Zöld könyv”) az iskolai testnevelés jelenlegi helyzetét tártuk fel a hazai és nemzetközi ágazati környezet elemzésén keresztül. Kétrészes tudományos kötetünkben 22 tanulmány, mintegy 2000 szakirodalmi hivatkozással alátámasztva mutatja be az iskolai testneveléshez kapcsolódó tudományterületek kurrens eredményeit. A „TESIM” fantázianévű módszertani kiadványsorozat 8 könyvben, több mint ezer oldalt, továbbá 6 DVD-n közel 400 perc oktatási anyagot tartalmaz. A kiadványok mintegy 30 ezer példányban jutottak el ingyenesen minden magyarországi iskolába és pedagógusképző felsőoktatási intézménybe. A NETFIT® újdonságait is bemutató akkreditált módszertani továbbképzésünket 7998 pedagógus végezte el. A NETFIT® jogszabályban is rögzítetten az egységes magyar iskolai fittségmérési rendszer, amely újdonságait a kritérium- és egészségorientáltsága, valamint pedagógiai alkalmazása adja.

A mérések lebonyolítására kialakított eszközcsomagot, kézikönyvet és oktatófilmet minden érintett iskolának és pedagógusképző intézménynek biztosítottuk. A Reserch Quarterly for Exercise and Sport nevű referált tudományos folyóirat egy speciális különkiadásban, 10 tanulmányban jelentette meg a NETFIT® megalapozó kutatásának eredményeit, melyet a Cooper Intézet munkatársaival közösen publikáltunk. A „TE IS” fantázianévre hallgató Testmozgás az Iskolában elnevezésű program a hátrányos helyzetű tanulók bevonására

és befogadására, valamint az önkéntesség eszméjére építő iskolai modellprogram, amely 144 iskolában működik, és amelyet a Nemzetközi Sport és Kultúra Szövetség (ISCA) európai joggyakorlatként tart számon.

Következtetés

Az MDSZ TESI, NETFIT® és TEIS programjának megvalósulása kiemelkedő hatást gyakorolt a hazai iskolai testnevelés és sport működésére. Az iskoláskorú fiatalok egészségtudatosságát, testmozgásban gazdag életvezetésük kialakítását további rendszerszintű programok kell, hogy támogassák.

Kulcsszavak: MDSZ, TESI, TEIS, NETFIT®

Vasutasok a sport szolgálatában – Vasutas tisztek sportban betöltött szerepe a dualizmus korszakában

Cserháti Katalin

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: cserhati1227@gmail.com

Bevezetés

Számos olyan példát tudunk felsorolni, amely azt bizonyítja, hogy a vasúti hivatás és a sport terén is lehet egyaránt maradandót alkotni ugyanannak a személynek. A példák felsorolását kezdenénk rögtön az első magyar olimpiai bajnokkal, Hajós Alfréddal, aki államvasúti építész-mérnök is volt, de folytathatnánk Elek Ilonával, aki olimpiai bajnokként az első női vasúti tisztviselő volt. Előadásomban azonban a vasutasok sportnagyköveti szerepkörét és teljesítményét szeretném bemutatni. Ugyan az első, államvasutakhoz köthető sportegyesületek megszervezése 1900-ra (Törekvés), illetve 1909-re (Testvérség) datálható, de a korábban megszerveződő MAC-ban és BTC-ban is jelentős szerepet töltek be a tisztek.

Anyag és módszerek

Kutatásom levéltári forrásokon alapul, amelyek alapvetően primer források, a MÁV Irattárában, a Magyar Nemzeti Levéltár Országos Levéltárában, a Budapesti Fővárosi Levéltárban található meg. A primer forrásokat kiegészítik a sajtóban írottak, amely a szaksajtó anyagát is magába foglalja. Az alábbiakon kívül erős forráskritikai módszert alkalmazva a témához kapcsolódó szakirodalmat is felhasználom.

Eredmények

A sportegyesületek vezetőségében, a különböző sportszövetségekben és a MÁV Sport Ligában is számos, a vasutas elithez tartozó egyén volt, aki sportdiplomata munkát végzett. A szervezetek kialakulásában, megszervezésében és későbbi sikerek elérésében a sportolók mellett a vasutasok közbenjárása, teljesítményére is szükséges volt. Fischer Mór, Sáfrán Ferenc, vagy Banovits Kajetán, etc. is eklatáns példák lehetnek az alábbiakban felsoroltak szerint. Előadásomban életrajzukon keresztül, a sportdiplomáciában elért sikereiket ismertetem.

Kiemelendő példa, többek között Banovits Kajetán egykori MLSZ elnök, akinek saját és családja élete eklatáns példát mutat a sport szeretetének, tiszteletének és nem utolsósorban szolgálatának családon belüli öröklése.

Következtetések

A dualizmus korszakának sporttörténetében a vasutasok jelentős sportdiplomáciai szerepet töltek be, ugyan több munka is említi nevüket, de csak ritkán, illetve ha említik is, csak nagyon felszínesen teljesítményüket.

Kulcsszavak: labdarúgás, sportdiplomácia, vasúti tiszt, hivatás

Széchenyi, a hazai testnevelés apostolának üzenete a mának

Cserháti László Gábor

Széchenyi Társaság, Budapest

E-mail: cssccserhati@t-online.hu

cssccserhati1@gmail.com

2016-ban van Széchenyi István születésének 225. évfordulója, ezért 3 civil szervezet (Széchenyi Társaság, Országos Széchenyi Kör, Széchenyi Alapítvány), és a Nagycenki Önkormányzat által megalakított Széchenyi Emlékbizottság, a 2016. évet Széchenyi Emlékévvé nyilvánítva **Felhívást** bocsátott ki a 225. évforduló méltó megünneplésére. A **Felhívás** eredményeként sok civil szervezet, közösség, szerte a Kárpát-medencében, és azon túl is, programok kialakításával járul hozzá az Emlékév teljességéhez. A programok felől folyamatosan lehet tájékozódni a Széchenyi Társaság, a Széchenyi Fórum honlapján.

A Magyar Sporttudományi Társaság a „Széchenyi, a hazai testnevelés apostolának üzenete a mának” c. előadással eleget kíván tenni a **Felhívás** szellemiségének a kongresszus plenáris ülésén.

Az előadás Széchenyi Istvánt – akinek felfogásában az ifjúság nevelése kulcskérdés volt –, úgy mutatja meg Széchenyi Ferenc István fiára gyakorolt hatásának felvillantásával, és az életpálya vázlatos áttekintésével, mint aki a hazai sportkultúrában betöltött fejlesztő szerepével, az általa úzított, alapított, támogatott sporttevékenységek rövid bemutatásával a nevelést, a testi nevelést, a fizikai aktivitást, a sporttevékenységeket is a hazaszeretet, a nemzetépítés szolgálatába állította, hiszen az az ifjúság kellő alapokkal való (szellemi, testi, lelki, erkölcsi) felruházásával kezdődik.

A PRS9 légzéstechnikai módszer alkalmazásának lehetőségei az élsportolók egyéni versenyteljesítményének javításában

Csizmádia Zoltán

Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: penituki@gmail.com; www.prs9.com

Bevezetés

A PRS9 légzéstechnikai módszert 2014 januárjától alkalmazzuk, elsősorban válogatott sportolóknál. Alapítói Ágh Csaba, szabadidős merülő szakember; Csizmádia Zoltán, ötletgazda, testnevelő tanár, judo szakedző, Pánczél Gábor, testnevelő tanár, judo szakedző. Az alapötlet a szabadidős merülés edzésmódszereinek integrálása más sportágak gyakorlatrendszerébe, edzésanyagába, versenyfelkészülésébe, valamint alkalmazás egyéb felhasználási területeken, mint például a média, az előadó művészet, az egészségügy, vagy a fegyveres testületek kiképzési feladatai. A módszer elnyerte a Magyar Olimpiai Bizottság támogatását.

Anyag és módszerek

Az elsősorban válogatott sportolók képzését klasszikus vízi edzéseknek illetve edzőképzésnek, a sportági speciális gyakorlatrendszerbe való integráláson keresztül végezzük. Rendszeres konzultációk alkalmával nyomon követjük a fejlődést, a sporteredményeken kívül sportpszichológiai és teljesítmény-élettani méréseken keresztül vizsgáljuk a módszer hatékonyságát, fejlesztési irányokat határozunk meg. A visszajelzésekből, tapasztalatokból táplálkozva folyamatosan fejlesztjük rendszerünket. Résztvevő sportágak: judo, birkózás, vívás, úszás, torna, kérekpár, kajak-kenu, sportlövészet, bűváruszonyos úszás.

Eredmények

A módszer létjogosultságát mind sport-, mind mérési eredményeink alátámasztják, erről bővebben előadásomban kívánok beszélni.

Következtetés

Tapasztalataink alapján a légzéstechnika fejlesztése új távlatokat nyithat meg a sportban, illetve egyéb más felhasználási területen is, ahol az egyéni optimális légzés teljesítményfokozó hatására szükség lehet.

Kulcsszavak: apnea, légzéstechnika, felkészülési légzőgyakorlat, VO₂max, egyéni optimális légzés, PRS9, általános és speciális szárazapnea

Téry Ödön: Egy értelmiségi szerepe a magyar turistamozgalom kiterjesztésében**Csöti Gergely Ákos**

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportközpontok, Budapest
E-mail: gcsoti@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Téry Ödön orvos, a magyar turistaság történetének egyik legnagyobb formátumú alakja. Tulajdonképpen tekinthetjük a XIX. század végi magyar turistamozgalom egyik megalapítójának, hiszen nagyrészt az ő érdeme, hogy a természetjárás közelebb került a fővárosi közönséghez. A Tátra-hegység távoli bérceiről lehozta a turistaságot a magyarországi közep-hegységekbe. 1891-ben alapító tagja volt a fővárosi központú Magyar Turista Egyesületnek. Jövőre emlékezünk meg halálának 100 éves évfordulójáról.

Anyag és módszerek

Az előadás elsősorban a szakirodalomra és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum fotógyűjteményében fellelhető Téry anyagra támaszkodik.

Eredmények

Téry Ödön sikerének titka a Magyarország természeti kincsei iránt érzett kimeríthetetlen csodálata és személyes karizmája volt. 1879-ben szerezte orvos diplomáját, majd 1880 novemberétől a Selmecebánya melletti Stefultón töltött be bányászorvosi posztot. A természetjárás szeretetére azonban nem ekkor tett szert, hanem természetbarát apja révén már gyermekkorában. Amikor a főváros közönsége számára a túrázás még jórészt csak a budai hegyeket jelentette, Téry már a Pilis-hegység és a Börzsönyi-hegység tájait rőta. 1877-ben járt először a Tátrában, majd rendszeresen visszatért. Kiterjedt túrázásai során sok ösvényt ő tárt fel először, ezért több hely neve őrizi emlékét (Téry-horhos, Téry-csúcs).

Téry Ödön azonban nem elégedett meg azzal, hogy csupán családja és barátai társaságában űzze a turistáskodást. Szükségét érezte a mozgalom népszerűsítésének, és hogy másokat is meggyerjen eszméinek. 1875-ben tagja lett a szepességi központú Magyarországi Kárpát-egyesületnek, mely tevékenységét a Magas-Tátrára fókuszálta. Selmecebányára költözését követően, erőfeszítései eredményeként 1882-ben megalakult a MKE Szittnya-Osztálya. 1884-ben visszaköltözött Budapestre, ahol 1888-ban megalapította a MKE Budapesti Osztályát. Báró Eötvös Lóránd elnökle mellett, ő lett az osztály ügyvivő alelnöke. Téry szerette volna az MKE tevékenységét országossá fejleszteni, azonban ezen törekvése nem járt sikerrel. Így a Budapesti Osztály 1891-ben önállósodott és átalakult Magyar Turista Egyesületté. Téry pályájának kiemelkedő eredménye a Dobogókőn emelt Eötvös Lóránd Menedékház és a Magas-Tátra Öttó-katlanában található Téry-menház. A dobogókői menedékházban jelenleg a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum turistaság történeti állandó kiállítása látható.

Következtetés

Téry Ödön rendkívül gazdag és mozgalmas életpályát futott be. Vezető szerepe a magyarországi turistamozgalom kiterjesztésében és népszerűsítésében vitathatatlan.

Kulcsszavak: turistaság történet, Dobogókő, Pilis, Tátra, természetfotó

Budapest 2024: Az olimpiarendezés társadalmi örökségének kérdései**Dóczy Tamás**

Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest
E-mail: doczi@tf.hu

Bevezetés

A XXI. századi sport világában az egyik legnagyobb figyelmet kapó téma a mega-sportesemények, legfőképpen az olimpiarendezés kérdése, amely a globalizáció korában az országok/városok politikai-gazdasági versengésének fontos alkotó eleme. Az utóbbi években megfigyelhető, hogy a „nyugati világ” országai mellett új jelentkezők gyarapítják a pályázók táborát. A budapesti olimpiarendezés gondolata – annak ellenére, hogy évszázados múltra tekint vissza – ebbe a sorba illeszkedik. Noha Magyarország az olimpiai mozgalom alapítói és eredményes országai között van, a gazdasági nagyhatalmak e versenyében outsidernek számít. Ezen a helyzeten változtatott a NOB Agenda 2020 tervezete, amely – bár ennek mértéke interpretáció kérdése – valamelyest mindenképp „lejjebb engedi a küszöböt” a kisebb országok-városok előtt.

Anyag és módszerek

Az előadás célja, hogy a közéleti és tudományos diskurzusban inkább gazdasági szempontból tárgyalt budapesti olimpiai rendezés társadalmi vonatkozásait és lehetséges örökségének kérdését (*legacy*) járja körül (1) a rendelkezésre álló nemzetközi szakirodalom tanulságai, (2) az ezzel kapcsolatos (sport)politikai dokumentumok, megnyilvánulások kvalitatív elemzése, valamint (3) a korábbiakban a magyar felnőtt lakosság körében végzett survey-vizsgálatok másodelemzése alapján.

Eredmények

A Budapest 2024 projekt támogatottsága – a sportolók, edzők és a korábbi sportolók mellett – a politikai és gazdasági szereplők között is igen széleskörű. Ugyanakkor az országos survey-vizsgálatok eredményei arra utalnak, hogy a rendezés társadalmi támogatottsága – noha a nyilvánosságban általában adótnak veszik – nem tekinthető egyértelműnek, és több szempontból differenciálódik. A pártpreferencia meghatározza a téma megítélését, ami arra utal, hogy a magyar közélet átpolitizáltsága az olimpiarendezésről zajló társadalmi vitára is átragad. Ez megnehezíti, hogy racionális érvek és ellenérvek ütközessenek egymással a nyilvános diskurzusban, amelyet jelenleg a politikai, a gazdasági és a sport elit hangja határoz meg. A lakosság részéről ugyanakkor érzékelhető az elvárás, hogy ne csak gazdasági haszonról, hanem szimbolikus hozadékokról is szóljon az olimpia. Ezek leginkább az ország megítélésében és a nemzeti közösség összekovácsolódásában érhetők tetten.

Következtetés

Az örökség tudatos tervezése a budapesti olimpiai projekt kapcsán már megkezdődött, de ebben a folyamatban egyelőre a gazdasági aspektusokról folyó diskurzus dominál. Fontos ugyanakkor, hogy – még viszonylag a pályázati folyamat elején – szóba kerüljenek a jelentkezés és a rendezés társadalmi aspektusai, és ezekről a kérdésekről – a gazdasági szempontok mellett – több szó essen a téma közéleti és tudományos diskurzusában egyaránt.

Kulcsszavak: olimpiarendezés, társadalmi örökség, Budapest 2024, nemzeti identitás, országimázs

A testalkati jellemzők belső kapcsolatai és szekuláris trendje kosárlabdázó fiúknál

Farkas Anna, Szóts Gábor, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi

Tanszék, Budapest

E-mail: farkas@tf.hu

Bevezetés

Az auxológiai vizsgálatok sokrétű kérdésfeltevéséből egy adott időpontban képet alkothatunk a vizsgált minta testalkati jellemzőiről, de lehetőséget nyújtanak az időben – a növekedés és a fejlődés során – változó jellegek leírására is. A nemzedékek közötti változásokat jellemző szekuláris trendet dekádanként jellemezhetjük populációs szinten, azonban ezek a változások tetten érhetőek akár a sportolói csoportokban is.

Feltételezésünk szerint a vizsgált paraméterek belső kapcsolata a prepubertás- és pubertáskorú fiúk esetében a szekuláris trendre is utaló változásokat követi, valamint az egyes testalkati változók között a két csoportban, az azonos korúak között, bizonyítható különbséget találunk.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálatunkban budapesti kosárlabdázó fiúk (N=1021) korábban felmért antropometriai jellemzőit elemeztük. Az ezredfordulót közvetlenül megelőző és azt követő időszak, valamint a 2010-es évek fordulójától felvett adatokat értékeltük 24 testméreti alapadat, valamint a számított testi jellemzők alapján. A testméretek felvételét a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1969) ajánlásai alapján végeztük. Jellemeztük a testalkatot (Conrad, 1963, Heath és Carter, 1971), a testösszetételt (Drinkwater és Ross, 1980), a testzsírtartalmat (Parizkóvá, 1971).

Az adatok feldolgozása alapstatisztikai módszerekkel történt, a belső összefüggéseket lineáris korrelációanalízissel, a csoportok közötti különbségeket kétmintás *t*-próbával elemeztük a véletlen hiba 5%-os szintjén, a Statistica Statsoft Version 12 szoftver segítségével.

Eredmények

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a két vizsgált időszakban a teljes mintára vonatkoztatott belső kapcsolatok a testzsírtartalomban megmutatkozó jelentős változásra utalnak, amennyiben az egyes bőrrétegek a későbbi vizsgálati mintában a naptári korhoz köthető kapcsolatukban nagyobb mértékű függetlenséget mutattak, mint az ezredfordulós dekádokban. Ennek jelentősége, hogy a megszokott növekedési változások e tekintetben, függetlenül a naptári kortól, feltehetően inkább a (kedvezőtlen) civilizációs hatásokkal állnak kapcsolatban. Mind a prepubertás- (11 éves) és a pubertáskorú (14 éves) fiúk testzsírtartalma között is jelentős volt a különbség, ami a testzsírtartalom növekedését jelentette. Ezzel párhuzamosan a relatív izomarány csökkenését is megfigyelhettük az azonos korosztályok egymást követő dekádjaiban.

Következtetés

Annak eldöntése, hogy a kosárlabdázó fiúk esetében a kiválasztás, vagy annak módszertani változása, és a korai edzések milyen mértékben járulnak hozzá a kapott eredményekhez, további vizsgálatot és elemzést igényel.

Kulcsszavak: kosárlabdázó fiúk, testalkati jellemzők, változási tendenciák

Sport általi nevelés, azaz mit ad a sportnak az Európai Unió ifjúsági szakpolitikája?

Farkas Judit, Faragó Dóra

Testnevelési Egyetem, Stratégiai Igazgatóság, Budapest

E-mail: farkasj@tf.hu

Bevezetés

A *sport általi nevelés* (Education Through Sport) a sport és az oktatásügy metszetén az egyik olyan téma, ami kifejezetten népszerű és jól támogatott az EU szakpolitikájában. Ugyanakkor, e téma legfőbb gondozója és a legtöbb program és projekt megvalósítói nem a sportszakemberek, hanem az ifjúságpolitika szervezeti és egyéni szereplői.

Anyag és módszerek

Bár az EU sport szakpolitikai dokumentumainak felhasználásával több kutatás is született, de az unió egy másik puha kompetenciával rendelkező szakpolitikájához, az ifjúságpolitikához még nem kapcsolták és nem jelent meg sem hazai, sem európai tanulmány.

A szerzők felkutatták, időrendi és fejlődési sorrendbe állították a már 1993 óta uniós támogatással bíró ifjúsági szakpolitikai dokumentumokat, majd összevetették a sportpolitikai dokumentumokkal. Kiemelten kezelték a *sport általi nevelés* megjelenését, melyek jelentősége euro-milliókban is mérhető. Az uniós tagállamok hatásköre megmaradt saját köznevelési, szakképzési, felnőttképzési és felsőoktatási rendszerével kapcsolatban, de azok szuverén döntéseit és szabályzását az Európai Bizottság további, uniós szintű forrásokkal és programokkal egészíti ki, támogatja és koordinálja, melyek megjelenését is statisztikáztuk.

Eredmények, következtetés

Fontos megállapítás, hogy a két szakpolitika, a sport és az ifjúság szakmai világa eddig kapcsolat nélkül, szinte csak párhuzamosan működött, egyformán magának vallva a *sport általi nevelés* eszközt. Dokumentumok sora bizonyítja, hogy az ifjúságpolitika szempontjából a sport eszköz a fiataloknak szervezett foglalkozások megvalósításához és egy példa a nem-formális képzési módszerre, ahol a közvetlen cél az egyén foglalkoztathatóságának javítása. „Az EU 14,7 milliárd eurót fordít a 2014–2020-os időszakra szóló uniós oktatási, képzési, ifjúsági és sportkezdemenyezésre, az Erasmus+ programra. A program segít abban, hogy a tagországok oktatási, képzési és ifjúságpolitikai rendszerei által megvalósított oktatási, képzési és ifjúsági tevékenységek révén mindenki elsajátíthassa a jelen és a jövő munkaerőpiacán és társadalmában keresett készségeket.”

Tehát, az Európai Bizottság 2015-ben kiadott dokumentuma sportszakemberek számára is irányadó: a fiataloknak a későbbi sikeres foglalkoztathatósághoz megfelelő ún. puha kompetenciákkal kell rendelkezni, melyek nagy részét nem, vagy nemcsak az iskolapadban lehet megszerezni. Az ifjúságpolitikában jártas szakemberek ebből származtatják a sport fejlesztő hatásának kiaknázását, ezért fejlesztették intenzíven a *sport általi nevelés* eszköztárát 1993 óta.

A sportszakemberek a kutatás eredményeképpen megismerhetik és felhasználhatják a közös forrást jelentő szakmai anyagokat, hogy immár a sportegyesületek és iskolák sportprogramjai is sokkal tudatosabban használják a *sport általi nevelést*, illetve fejlesszenek ún. nem-formális képzési programokat.

Kulcsszavak: sport általi nevelést, EU sport és ifjúsági szakpolitika, foglalkoztathatóság

Gyógytestnevelési képzésünk tapasztalatai hallgatói vélemények alapján

Fest Sarolta

Gál Ferenc Főiskola Pedagógiai Kar, Szarvas

E-mail: fest.sarolta@pk.gff-szarvas.hu

Bevezetés

Előadásom címével igyekszem annak az örök igazságnak érvényt szerezni, miszerint az eredményes pedagógiai tevékenységhez szükséges képességek és készségek kialakítása legalább olyan súlyú a szakmódszertani oktatás során, mint a korszerű elméleti ismeretanyag átadása.

Vizsgálatunk célja volt a gyógytestnevelési szakirányú szakvizsgás képzésben végzett hallgatók véleményének elemzése az elméleti és gyakorlati ismeretek arányára vonatkozóan. Az adatfelvételt 2000-2015-ig végzett hallgatók körében végeztük önkitöltéses kérdőíves módszerrel (N = 700). A válaszadók körében magas százalékban – 70%-ban – egyéni érdeklődésből választották a gyógytestnevelési szakirányú szakvizsgás képzést.

Eredmények

A megkérdezettek többségénél az egyéni javító gyakorlatok összeállításában (diagnózis tornában) kapták a legtöbb segítséget a gyógytestnevelési tervezésen belül. Nehéznek találták a képességfejlesztési feladatok megfogalmazását. Arra a kérdésre, hogy a képzésben az elméleti vagy a gyakorlati képzés van túlsúlyban, a válaszadók 60%-a azt válaszolta, hogy párhuzamban vannak.

Következtetés

A gyógytestnevelési képzés elméleti és gyakorlati egyensúlyát vizsgálva megállapítható, hogy a gyógytestnevelési képzésünkben az elmélet és a gyakorlat, egyik a másik nélkül nem létezik. Értékes visszajelzéseket kaptunk a gyakorló pedagógusoktól a gyógytestnevelési képzésünk számára.

Kulcsszavak: gyógytestnevelés, diagnózis torna, szakmódszertan, szakirányú szakvizsgás képzés

A fizikai aktivitás és a szocializációs ágensek kapcsolata nyíregyházi serdülőkorúak körében

Fintor Gábor, Szabó József

Debreceni Egyetem, Nevelés- és Művelődéstudományi

Doktori Program, Debrecen

E-mail: fintor.gabor@gmail.com

Bevezetés

A gyermekek és az iskoláskorú tanulók napi szintű inaktivitása a világ számos társadalmában, hazánkban is jelentős, felmerülő probléma, pedig számos nemzetközi tanulmány bizonyítja a gyermekek aktivitása és a jövőbeni egészségi állapotuk közötti összefüggést (Sallis és mtsai, 2000, Minnaro, 2009, Barnett és mtsai, 2008, Shephard és mtsai, 2013).

Előadásunk elméleti alapját a sportszocializáció (Földesiné-Gál-Dóczy, 2010) jelenti, és azon korábbi kutatási eredményeken alapszik, melyekkel azt vizsgálták, hogy a diákok sportolását és sportágválasztását milyen tényezők befolyásolják (Ács-Borsos-Rétsági, 2011, Pikó-Keresztes, 2007, Trazskoma-Bicsérdy, 2007, Bognár és mtsai, 2009, Bicsérdy, 2002, Szabó, 2002, Denninger, 2012).

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk a nyíregyházi felső tagozatos tanulók (n = 285) sportolási szokásait, hogy feltérképezzük a minta körében a sportolást és sportágválasztást befolyásoló tényezőket, azt, hogy megjelennek-e a szocializációs ágensek ebben a folyamatban. A kutatás során saját mé-

rőeszközt, önkitöltős kérdőívet használtunk négy különböző fenntartói intézményben Nyíregyházán, 2014 májusában. Az értékelés során többváltozós adatelemzéseket is alkalmaztunk a keresztábra és gyakorisági vizsgálatok mellett.

Eredmény

A minta 9,7%-a nem sportol, 12,9%-a hetente egyszer, 29,7% hetente kétszer, 47,7%-a pedig legalább hetente háromszor (a mindennapos testnevelésen kívül). A nemek tekintetében jelentős a különbség, ugyanis a „legalább hetente háromszor sportolok” kategória esetében a fiúk 60,1%-a, míg a leányok csak 35,1%-a végez ilyen gyakran fizikai aktivitást.

Következtetések

Eredményeink szerint a sportolást és sportágválasztást befolyásoló tényezők vizsgálatában komoly jelentősége van a szocializációs ágenseknek, a média és a kortárs csoport szerepe emelkedik ki. Kutatásunk fontosságát húzza alá az a tény, hogy a jövő generáció egészségi állapota az ország gazdasági és finansziális működése, versenyképessége szempontjából is komoly jelentőséggel bír.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, általános iskolások, sportágválasztás, szocializáció

Multilaterális képességfejlesztés utánpótláskorú labdarúgók körében – Polar Team2 pulzuskontrollal – a téli felkészülési időszakban

Forsthoffer Tamás¹, Nagyvárad Katalin¹, Sáfár Zoltán², Imre János³, Holanek Zoltán⁴, Koltai Miklós¹

¹Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Nyugat-magyarországi Egyetem Természettudományi és Műszaki Kar Matematika és Fizikai Intézet, Szombathely

³Haladás Vasutas Sportegyesület Szombathely

⁴Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest

E-mail: sam5ohtf@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgásban kiemelten fontos szerepe van az alapvető fizikai képességek multilaterális fejlesztésének, különösen az utánpótláskorú labdarúgóknál megfigyelhető szeszibilis időszakokban. Vizsgálatunk azon biológiai mutatók és fizikai összetevők fejlesztését tűzte ki céljául, melyek meghatározzák a játékos teljesítményét illetve eredményességét egyéni- és mérkőzés szituációban egyaránt. Mindemellett fontos szempont a felkészülési időszakban a megfelelő edzésintenzitás és a periodizáció integrálása, valamint az energiaigényes folyamatokat biztosító minőségi táplálkozás a teljesítményfokozás érdekében. Ezen mutatók pozitív változása a felkészülési időszakban meghatározhatja a csapat eredményességét a bajnokságban.

Anyag és módszerek

A vizsgálat során egy U15-ös labdarúgó csapat komplex műszeres felmérésére törekedtünk. A téli hathetes felkészülési időszakot megelőzően Inbody720 testösszetétel analízisre és az adatok kiértékelésére került sor, majd szülői értekezlet keretében táplálkozási tanácsadást végeztünk. Az effektív gyorsaság mérésére OXA Starter+ infra kapusrendszert (5, 10, 20, 30 m), a labda nélküli agilitás regisztrálására Illinois tesztet, illetve labdavezetéssel végrehajtott Zig-zag dribbling tesztet, a speciális állóképesség mérésére pedig a Yo-Yo Intermittent Recovery teszt első fokozatát alkalmaztuk. A felkészülési időszak alatt az edzések és edzőmérkőzések monitorozása történt PolarTeam2 rendszerrel. A felkészülési időszakot követően kontrollméréseket végeztünk.

Eredmények

A mért adatok a korosztályos eredményekkel illetve a nemzetközi standardizált értékekkel kerültek összehasonlításra és elemzésre. A mérések pontos képet adtak a játékosok pillanatnyi állapotáról, felhívták a figyelmet az esetleges hiányosságokra és a fejlesztendő területekre. A két mérési pont közötti intervallumban törekedtünk a képességek progresszív, multilaterális fejlesztésére, melynek hatékonyságáról közvetlenül megbizonyosodhattunk. A Polar Team2 rendszer alkalmazásával fenntarthattuk az edzések optimális intenzitását.

Következtetés

Az alapvető fizikai képességek intenzív, multilaterális fejlesztésével, standardizált tesztek alkalmazásával eredményesebbé tehetjük az utánpótláskorú labdarúgók felkészülését. Úgy véljük, hogy alkalmazott módszereink alapvető elemei lehetnek a modern labdarúgásnak és elősegíthetik a játékosok egyéni komplex fejlesztését, különösen a szenzibilis időszakokban.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, multilaterális képzés, PolarTeam2.

Testösszetétel elemző módszerek összehasonlító vizsgálata (Drinkwater-Ross versus BIA)

Fügedi Balázs¹, Szakály Zsolt², Suskovics Csilla¹, Bödecs Tamás¹, Bognár József³

¹ Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

² Széchenyi István Egyetem, Apáczai Csere János Kar, Sporttudományi Intézet, Győr

³ Testnevelési Egyetem, Tanárképző Intézet, Pedagógiai és Módszertani Tanszék, Budapest
E-mail: fugedi@mnsk.nyime.hu

Bevezetés

Tanulmányunk célja volt összehasonlítani egy antropometriai mérésen alapuló, hagyományos, validált testösszetétel elemző (Drinkwater-Ross, 1980), valamint egy napjainkban széles körben elterjedt műszeres diagnosztikai módszert, a bioelektromos impedancia (BIA) elvén működő vizsgálatot. A BIA elfogadott módszer az epidemiológiai vizsgálatok során, azonban kevés közlemény született különböző életkorú és sportoló fiatalokkal kapcsolatban. Ráadásul az életkori behatároltságnak köszönhetően a BIA esetében szakmai körökben is fenntartásokkal élnek.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkban standard eljárás keretében mért adatok alapján (Drinkwater-Ross-féle négykomponensű módszer), a vázizomtömeget (SMM), a testsír tömeget (BFM) és a relatív testsírtartalmat (BF%), valamint vázizom tömeget (BI%) hasonlítottunk össze BIA módszer során nyert adatokkal, valamint becsült testalkati mutatókkal különböző korcsoportoknál. Vizsgáltjaink 7-17 (11,72 + 2,33) év közötti sportoló gyermekek voltak, ahol a fiúk idősebbek (12,13 + 2,34 vs. 11,31 + 2,26; $p < 0,05$) voltak. A vizsgálatok során a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1969) ajánlásai alapján jártunk el.

Eredmények

A két módszerrel vizsgált jellemzők között szignifikáns különbséget tapasztaltunk mind a nemek, mind a korcsoportok tekintetében. A differenciák magyarázata lehet, hogy a BIA módszer esetében az ajánlott vizsgálati körülményeket nem tudtuk minden esetben biztosítani (pihent állapot, hidratáltság stb.).

Következtetés

Ennek ellenére úgy véljük, hogy a BIA módszer alkalmas eljárás a testösszetétel előzetes becslésére sportoló fiatalok esetében is, eredményessége nem rosszabb, mint más referencia eljárásnak, ha az ajánlott vizsgálati körülmények minden esetben teljesülnek.

Kulcsszavak: testösszetétel, antropometria, BIA, sport

A fizikai aktivitás készítése a testtömeg tudatos megtartásában, „félúton” az elégedetlenség és a boldog(talan)ság felé...

Gangl Judit, Ihász Ferenc

Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: wabi.sopron@gmail.com

Bevezetés

A testkép szubjektív „kép”, amelyet az ember alkot saját magáról, sok esetben függetlenül a valóságtól. A testkép alkotása több komponens együttes megjelenése, egyrészt kognitív (azaz, hogy az emberek hogyan gondolkodnak és éreznek a testükről), másrészt affektív észlelés (azaz, hogy az emberek hogyan érzékelik testrészeik méretét és alakját stb.), illetve ezek együttesen milyen viselkedési formát alakítanak ki.

Módszerek vizsgált személyek

A teljes minta 645 személy, 297 férfi (42,4±10,31 éves) és 348 nő (41,38±9,62 éves), akiket az ország négy megyéjének, hat városából vontunk be a vizsgálatba. A kutatás során válaszokat kerestünk a testtömeg megtartásával kapcsolatban, a testkép önbecsléséről az elmúlt közeli és távoli időszakban. Ehhez két validált kérdőívet alkalmaztunk, egyrészt a Weight History Questionnaire (NHANES) kérdőívét, illetve a Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Vizsgáltuk továbbá a fizikai aktivitás gyakoriságát és azok intenzitását csipőre rögzített „Actigraph GT3X+” típusú mozgásérzékelővel a hét egymást követő három napján, az éjszakák kivételével.

Eredmények

A válaszadók (45%-a) túlsúlyos a BMI klasszifikáció alapján, míg a saját bevallás eloszlása (27%); a Khi-négyzet elemzés alapján ($\chi^2(1) = 19,7$; $p = 0,001$) a különbség szignifikáns nemtől függetlenül. A bevallott (53%) és a mért (17%) fizikai aktivitás (közepes: ~5 Mets) között ($\chi^2(1) = 13,8$; $p = 0,001$) szignifikáns a különbség. A vizsgáltak 54%-a alkalmazott valamilyen testtömeg csökkentő programot az elmúlt évben. A mért (MTTs) és a kívánt testtömeg (KTTs) korcsoportonkénti különbségei a fiatal- és az áthajló korú felnőttek között szignifikáns ($F(10, 170) = 4,7382$; $p = 0,00001$). Az egy évvel ezelőtti (EETTs) és a kívánt testtömeg (KTTs) átlagai között az áthajló korúak csoportjában mutatnak szignifikáns különbséget, illetve ugyanez igaz a tíz évvel ezelőtti (10ETTs) és a huszonöt évvel ezelőtti (25ETTs) átlagok különbségére is ($F(10, 170) = 5,6241$; $p = 0,00000$). Az áthajló korúak BMI>30 csoportjában a (BMI>30) alapján az (MTTs = 105,09 kg) és az (KTTs = 86,91) átlagok közötti különbség (18,48 kg); ($F(10, 170) = 16,872$; $p = 0,00000$), szignifikáns. Kritikus testtömeg növekedést találtunk a középkorú felnőttek (BMI>30) csoportjában, a tíz év alatti különbség: (~35kg); ($F(16, 284,76) = 2,7713$; $p = 0,00037$), függetlenül a nemtől.

Következtetések

A testtömeg nagymértékű növekedése a középkorú, elhízottak csoportjában figyelhető meg. A tömegcsökkentési technikák leggyakoribb módja a táplálék nagymértékű megvonása, a koplalás.

Kulcsszavak: testkép szubjektív „kép”, affektív észlelés, testtömeg csökkentő program, kívánt testtömeg

A szabálmódosítás hatásai a hivatásos vízilabda médiaképességének alakulására

Gergely István, András Krisztina

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: gpista76@gmail.com

Bevezetés

A hivatásos vízilabda Magyarország egyik kiemelkedően sikeres olimpiai csapatsportága. Működésének vizsgálata mind a sportági szakszövetség, mind a klubok vonatkozásában fontos. Bevételeinek elemzésekor gyakorta felmerülő kérdés a sportág médiaképességének (András, 2003 alapján) vizsgálata.

Az 2015. évi Cancuni vízilabda konferencián a sportág jövőjét szem előtt tartva a FINA vezetősége többek között célul tűzte ki, hogy a mérkőzések alatt több akció, lövés, gól legyen.

Ennek érdekében az eddig megszokott 33 m-es pálya hosszát 25 m-esre csökkentették a Világliga sorozatban. Ez lényegében felgyorsította a játékot, mivel a csapatok gyorsabban az ellenfél kapuja előterébe érhetnek. A támadási idő a pálya méretének rövidítésével viszont nem csökkent.

Anyag és módszerek

Így felmerült a kérdés, hogy vajon a lövések számának növelése érdekében elég-e csak a pálya hosszán csökkenteni. A kutatás során felhasznált statisztikai adatok szerint igen, de a különbség nem elég markáns.

Eredmények

Előadásunkban bemutatjuk, hogy a gyakorlatban a csapatok többsége továbbra is csak a támadóidő lejárata előtt lövi el a labdát. A lövések és az összes gólok számát véleményünk szerint úgy lehetne még növelni, hogy a jelenlegi 30 mp támadóidőt 25 mp-re kellene csökkenteni, amivel a játékosok rá lennének kényszerítve, hogy 5 mp-el gyorsabban próbáljanak lövéshez jutni, és így izgalmasabbá, médiaképesebbé válhatna a sportág.

Következtetés

Az előadásban bemutatjuk a hivatásos vízilabda működését, médiaképességének kihívásait és az annak növelésére irányulón felmerülő javaslatokat. Részletesen elemezzük egy olyan magyar hagyományos, olimpiai sikersportág, mint a vízilabda esetében a szabályok módosításával kapcsolatos ötleteket és bemutatjuk az ezen a területen végzett kutatások tapasztalatait, ezek regionális és nemzetközi vonatkozásait.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, hivatásos vízilabda, sportágak médiaképessége

Szülői vélemények a jégkorong és vízilabda sportágakból

Géczi Gábor, Bognár József

Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest

E-mail: gabor@tf.hu

Bevezetés

A hazai sportban a TAO-s támogatások megjelenése új dimenziókat nyitott meg a fejlődésben az öt látvány-csapat sportág számára. A pénz azonban nem minden, a sportágaknak komoly hangsúlyt kell fektetniük az utánpótlás fejlesztésének folyamatára, melyhez kiváló segítség a Balyi (2003) által kifejlesztett Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program (LTAD). Az LTAD-ben a sportszervezetek és a szülők kapcsolatának hangsúlyos, pozitív irányú változásának módja is megjelenik, melyre nagy szükség van a hazai sportéletben. Vizsgálatunkban, az utóbbi időben egyre jobban teljesítő jégkorong és a hagyományosan eredményes vízilabda sportágakban sportolók szüleinek véleményeit hasonlítjuk össze.

Anyag és módszerek

Mindkét sportágban felső tagozatos sportolók szülei ($N_{\text{jégkorong}} = 140$, $N_{\text{vízilabda}} = 135$) töltötték ki a kérdőívet önkéntes alapon 2015 év elején, melyet a két sportág szövetségének segítségével, online módon juttattunk el hozzájuk. A kérdőívem.hu weboldalon jelentek meg a kérdések, a kitöltés 15-20 percet vett igénybe. A kérdőívben 45 kérdést tettünk fel a szülőknél, melyek a sportágválasztás, a tehetséggondozás és a sportágban szükséges képességekre, készségekre vonatkoztak.

Eredmények

A sportágválasztásnál a gyermekek akarata érvényesült a vizsgált mintákon, jégkorongban 70,5%, míg vízilabdában 72,6% jelölte meg ezt válaszul. Szignifikáns eltérést a sportágválasztásnál az egészségügyi okoknál találtunk, a jégkorongban csak 43,2% jelölte okként, azonban a vízilabdában ez az arány 65,9% volt. Nagy volt a különbség a sportágaknál a sportágra specializálódásnál, a jégkorongban a szülők 77,7%-a jelölte meg a 8 éves korhatárt kezdő életkornak, míg ez a vízilabdánál csak a szülők 42,9%-ánál jelent meg a válaszközlésben. Vízilabdában a válaszok alapján a posztra történő specializálódás előbb megy végbe, mint a jégkorongban, a jégkorongos szülők szerint 20,1%-ban, 14 éves kor után, míg ez az érték vízilabdában csak 11,9% volt. Az edzők korábbi eredményes sportmúltja mutatott még nagy eltérést a két mintán, a jégkorongos szülők 49,7%-a gondolja ezt fontosnak, míg a vízilabdás szülőknél ez az érték 69,6%-os volt.

Következtetés

Az eredmények alapján elmondható, hogy a két sportág fejlesztési tendenciái között sok párhuzam van az edzői követelményeket illetően, azonban jelentős eltérések vannak a sportágválasztás motivációiban és a fejlesztési folyamatban egyaránt. A Hosszútávú Sportolófejlesztési Program sokat segíthet a sportágaknak a szülők részére szánt információk megosztásában, mely pozitív elmozdulást hozhat az utánpótlás sportolók fejlesztésében és ennek hatására az élsport eredményességében is.

Kulcsszavak: LTAD, TAO, jégkorong, vízilabda, szülők

Az iskolai testnevelés két vizsgálat tükrében

Gombocz János¹, Gombocz Gábor²

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Thomas Mann Német Gimnázium, Budapest

E-mail: gombocz@tf.hu

Bevezetés

Az egyik szerző az ezredfordulót megelőző évben terjedelmes tanulmányban mutatta be az iskolai testnevelés sok panasza okát, s egyre romló akkori állapotát. Az azóta elmúlt több mint másfél évtizedben jelentős változások történtek a törvényi szabályozásban, a tantárgy pedagógiai lehetőségeinek értelmezésében, és ezekkel összefüggésben presztízs-helyzetében.

Módszerek

Az első vizsgálatban az anyaggyűjtés kérdőíves vizsgálatlaltal és interjúval történt, az adatszolgáltatók a TF vezetőtanárai voltak. Második vizsgálatunkban is ragaszkodtunk a testnevelő tanároknak ehhez az – pedagógiai tudatosság és szakmai hozzáértés szempontjából – exkluzív köréhez. Eredeti kérdőívünket és interjú vázlatunkat is megtartottuk, csak az értelemszerű szükséges változtatásokat végeztük el.

Eredmények

A jól képzett testnevelő tanárok egyértelműen pozitívnak ítélik a testnevelés helyzetének az utóbbi másfél évtizedben tapasztalható változását, fejlődést látnak, s ezt méltányolják. A változások-okozta problémákat is számon tartják, de a

testnevelés mai előnyös helyzetének feladása nem tartozik a problémák megoldásának alternatívái közé gondolkodásukban.

Kulcsszavak: testnevelés, testnevelő

A személyi jövedelemadó 1%-os felajánlásának tendenciái, és azok hatása a sport területén

Gósi Zsuzsanna

Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest

E-mail: gzsuzsa@net-tv.hu

Bevezetés

A civil szervezetek finanszírozása számos forrásból áll, általában tagdíjból, központi támogatásból, pályázatokból és adományokból tevődik össze. Kiemelt figyelmet érdemel azonban a közhasznú szervezetek esetében a személyi jövedelemadó 1%-os felajánlásából származó bevétel. Az a szervezet, amely az összes bevételének 2%-át a személyi jövedelemadó felajánlásából biztosítja, megfelel a közhasznúsági feltételek közül a társadalmi támogatottság kritériumának. Sportszervezetek esetében azonban nem csak a közhasznú szervezetek, hanem az egyéb civil szervezetek, szövetségek is részesülhetnek a felajánlásból.

Anyag és módszerek

A témakört a dokumentum elemzés módszerével tártam fel. A kutatás során a 2011-2014 év személyi jövedelemadóból történő, a hatályos jogszabályok szerinti 1%-os felajánlások kerültek feldolgozásra. Az adatokat első körben az egyházi illetve a civil szervezetek szerint vizsgáltam, majd a sport területén releváns szervezetek szerint.

Eredmények

Az adatok vizsgálata a 2014-es évig egyértelmű növekedési tendenciát mutatott. A civil szervezetek részére történő 1%-os nyilatkozatok száma a 2014-es évben visszaesett, azonban ez csak pillanatnyi megtorpanás volt. 2015-ben már ismét nőtt az összeg, az előző évi 12,51 milliárd forintról 13,46 milliárd forintra, és a nyilatkozók száma is ismét emelkedett.

Az országos sportági szakszövetségek vizsgálata esetén teljesen vegyes képet kapunk, ugyanis van olyan szervezet, amely egyáltalán nem részesül ebből a bevételből. Ez a kettőség megvan a TAO által finanszírozható sportágak, valamint a kiemelt támogatásban részesülő szövetségek esetében is. Találhatók azonban olyan sportszövetségek, amelyek jelentős bevételre tesznek szert belőle. A TAO támogatásban részesülő sportszövetségek közül kiemelkedik a Magyar Jégkorong Szövetség, az egyéni sportágak közül pedig a Magyar Sportlövők Szövetsége. Megfigyelhető, hogy néhány szövetség mellett működnek utánpótlással foglalkozó alapítványok, amelyek viszont fogadják ezt a típusú adakozást.

Számos egyéb, a sportszakmai háttérrel biztosító civil szervezet is részesedik a személyi jövedelemadó meghatározott részéből köztük: a Magyar Speciális Olimpiai Szövetség, a Magyar Diáksport Szövetség, vagy a Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség.

Következtetés

Annak ellenére, hogy a sportszektor is részesülhet az adó 1%-os felajánlásából, a részesedése rendkívül alacsony. Ennek kettős oka, hogy az emberek jellemzően a gyengéknek, elesetteknek ajánlják fel ezt az összeget. A másik indoka pedig az aktív marketing tevékenység hiánya.

Kulcsszavak: sportszektor, nonprofit szervezetek, szja, 1+1%

A magyar élsport versenyképessége

Gulyás Erika, Kovács Eszter, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és

Döntéstudományi Kutatóközpont, Budapest

E-mail: gulyas@tf.hu

Bevezetés

Jelen kutatás a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) PhD-kutatási ösztöndíj programjának keretében valósult meg. Célja egyrészt azonosítani a magyar élsport kiemelkedő sikereiben kulcsszerepet játszó tényezőket, hogy ezekre építve hosszú távon biztosítani lehessen sportsikereink fenntarthatóságát és az ehhez szükséges hatékony szervezeti struktúrák kialakítását, másrészt pedig rávilágítani arra a jelentősen átalakuló nemzetközi környezetre, amely változásával hosszú távon komoly hatással bír egy ország nemzetközi eredményességére.

Módszertan

A kutatás során mind kvalitatív, mind kvantitatív módszereket használtunk. A kérdőívek és a személyes interjúk segítségével a hazai sportszövetségek szakmai vezetőit (n = 17), kiemelt edzőket (n = 53) és válogatott sportolókat (n = 62) kérdeztünk meg arról, hogy miként értékelik az élsport hazai környezetét kialakító azon tényezőket, amelyek meghatározzák az edzők és a sportolók fejlődését. A vizsgálat kérdőíves részében a nemzetközi kutatásoknak (SPLISS) megfelelően felépített kérdések kilenc olyan területet öleltek fel, amelyek meghatározó szerepet játszhatnak az élsportsikerek elérésében. A kérdőíves módszer mellett a 1992-2012-es vizsgált időszakból pénzügyi, gazdasági és sportági eredményességi adatokat gyűjtöttünk, melyek hatásait statisztikai modellek segítségével próbáltuk azonosítani. Célunk volt, hogy klaszterelemzés segítségével megvizsgáljuk, hogy az egyes magyarázó változók szerint milyen sportági csoportok alakulnak ki, és azoknak milyen közös jellemvonásaik vannak.

Eredmények

Az elmúlt két olimpiai ciklus alatt az élsport nemzetközi környezete jelentősen átalakult. Megállapítható, hogy egyre több ország fordít jelentős forrásokat élsportjának fejlesztésére, és dolgoz ki stratégiát nemzetközi eredményességének javítására. Az éremszerzésért folyó verseny intenzívebbé vált a legtöbb sportágban, és kutatásunk során beigazolódni látszik a korábbi nemzetközi kutatások eredménye, miszerint hosszú távon csak a jól átgondolt, stratégiaileg megfelelően felépített sportirányítás mellett működő sportágak tudnak versenyképesek lenni.

Az eredményes magyar sportágaknál megfigyelhető, hogy utánpótlás korban a sportolók edzésszáma a nemzetközi átlagnál magasabb, és nincs hiány a megfelelő szakemberekben sem. A csapatsportágak esetében a professzionális és amatőr sport nem egyértelmű megkülönböztetése és állami függőségük erősen befolyásolja fejlődésüket, ezért javasolt a nemzetközi szakirodalomban „elit” sportnak nevezett fogalom bevezetése és sportfinanszírozási kérdésekben való alkalmazása.

A változó környezet, különösen a versenyrendszerek átalakulása miatt a magyar sportirányításnak szükséges átgondolnia a sportágak finanszírozási struktúráját, a kutatás eredményei ennek hatékony megvalósításához járulhatnak hozzá.

Kulcsszavak: versenyképesség, magyar élsport, NOB, sportirányítás, SPLISS

Gyorsasági és állóképességi mutatók összehasonlító vizsgálata egy elit képzéssel foglalkozó labdarúgó akadémián

Gusztafik Ádám¹, Forsthoffer Tamás¹, Sáfár Zoltán², Koltai Miklós¹

¹Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Nyugat-magyarországi Egyetem Természettudományi és Műszaki Kar, Matematika és Fizikai Intézet, Szombathely
E-mail: adam.gusztafik@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgásban a labdás illetve labda nélküli technikai, taktikai, mentális megoldások alapjait a fizikai képességek állapota döntően meghatározza. Vizsgálatunk azokra a motoros képességekre fókuszált, melyek a mérkőzések során a labda nélküli teljesítmény legfontosabb mutatóit képezik. A gyorsaság és az állóképesség energiaszükséglet szempontjából biokémiai elterjedésű folyamat, mégis kevert módon jelentkezik terhelés alatt. Ez a paradoxon jelentette kutatásunk alapját.

Anyag és módszerek

A mért adatok felölelik a teljes akadémiai létszámot (U14, U15, U16, U17, U19), az általunk választott nyugat-magyarországi utánpótlás bázison. A vizsgálat során az effektív gyorsaság (5,10,20,30 m) OXA Starter infrakapus időmérésére illetve a Yo-Yo Intermittent Recovery teszt 1. fokozatának rögzítésére került sor. A gyorsasági teszt állórajtós, egyéni indulással történt, a 30 m-es síkfutás során érdeklődésünk a rajtgyorsaság, illetve a gyorsulási képességre is kiterjedt a táv különböző szakaszaiban, a különböző sebességtartományok mellett. A labdarúgásban kedvelt Yo-Yo teszt alkalmazása standard módon történt.

Az eredmények összehasonlításra kerültek a korcsoportok között, illetve a nemzetközileg standardizált értékekkel. Az adatok feldolgozásakor homogenitás vizsgálatot, regresszió analízist és korrelációs mátrix elemzést ($p < 0,05$) végeztünk.

Eredmények

Célunk a robbanékonyság, a gyorsulási képesség, illetve a speciális állóképesség közti összefüggések megállapítása volt. Az elemzés legizgalmasabb részének az egyes gyorsasági sebességtartományokban elért eredményesség és az állóképességi mutatók egybevetése bizonyult. Kiugró és átlagos eredmények jellemzik a vizsgált mintát az adott korcsoportoknak megfelelően, nemzetközi összehasonlításban is, illetve szoros összefüggések mutathatók ki egyes vizsgált sebességi zónák és az állóképességi mutatók között.

Következtetés

Széleskörű fizikális fejlesztés szükséges a labdarúgásban, a komplex terhelési összetevőkből kifolyólag. Ehhez egy speciális, úgynevezett gyorsasági-erő-állóképesség megteremtését szorgalmazzuk, a képességek közötti kapcsolatból adódóan.
Kulcsszavak: labdarúgás, gyorsaság, Yo-Yo teszt, akadémiai képzés

Sportági válságmenedzsment. Viziócentrikus és pragmatikus modellek

Györfi János

Testnevelési Egyetem, Budapest
E-mail: gyorfi.janos@tf.hu

Bevezetés

A sportági sikeresség jelentős meghatározója egy-egy sportág állami finanszírozásának. Az eredményességben történő

negatív változás váltja ki legélesebben egy sportág vezetésében az aktivitást a változtatás szükségességének felismerésében, a változtatások megkezdésében.

Napjainkban a média, sajtó, közösségi fórumok hatása is jelentős a változtatások igénylésében, az intézkedések megkezdésében, új megoldások keresésében.

Az állami finanszírozás megalapozásaként a sportirányítás igényli a stratégiai tervezést, de a konkrét stratégiák tervezését, megvalósítását sokszor az elvárásoknak való megfelelés motiválja. A változtatások pragmatikus útja gyakran személycserékben (edzők, vezetők, versenyzők) merül ki, és a problémák enyhülése esetén nem következik be innovatív, jövőt megalapozó megújulás. Viziócentrikus tervezés és megvalósítás esetén lassabban kibontakozó, de hosszútávú jelentős, pozitív eredményekkel járó megoldások ajánlhatók.

Anyag és módszerek

Sportági stratégiák elemzése – Mélyinterjúk – Sportági adatok stratégiai szempontú elemzése.

Eredmények

Hatékony sportági válságmenedzsment modell alakítható ki. Sportági mintán bemutatásra kerül egy sportági válságmenedzsment modellje.

Következtetés

A sportági válságmenedzsment csupán pragmatikus útja hatékony lehet, de nem nyújt a létrejött válságból kivezető, hosszú távú perspektivikus megoldást. Hosszú távú tervezést és annak megvalósított projektjeit az üzleti élet menedzsmentjéhez hasonlóan a sportági sikerek, sikeres időszakok alatt kell megkezdni. A sikerhez stratégiai tervezésre, a prioritások pontosítására, a prioritásoknak megfelelően megkezdett és sikeres befejezett projektekre van szüksége minden sportágnak. A sportági vezetések döntéseinek modellje, a döntések üteme, jövőt megalapozó mechanizmusai kulcsfontosságúak a magyar sport további hosszú távú sikeresség szempontjából.

Kulcsszavak: sportági válságmenedzsment, pragmatikus problémamegoldás, viziócentrikus válságkezelés

Modern tanulástámogatás a sportképzésekben – lehetőségek, problémák, eredmények

H. Ekler Judit

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

Bevezetés

A sportképzésekben tanuló hallgatók is az y generáció tagjai. Szlogenben kifejezve ez a generáció nem ír (kézzel), nem olvas (nyomatott könyvet), viszont a mindennapjait életvitelszerűen a közösségi oldalakon és az infótechnikai eszközök használatával éli. Az innovatív tanár szükségképpen kísérletezik a tananyagátadás generációhoz illeszkedő módszereinek alkalmazásával, a hatékonyabb tanulás érdekében. A gimnasztika tantárgy keretében folytatott akciókutatásunk 2011 óta él módszertani eszközök (pl.: kooperatív tanulás), illetve tanulástámogató rendszerlemek bevezetésével, melyek hatékonyságát több csatornán is visszamérjük, és az eredményekre reflektálva (Vámos, 2013; Lomax, 1994) évről évre megújítjuk. Jelen tanulmányban a tanulástámogató rendszerlemeket mutatjuk be.

Anyag és módszerek

Az akciókutatás a 2011/12-es tanévtől kezdődően ma is tart. A bevont I. évfolyamos nappalis hallgatók száma 398, a levelezősöké 75 fő. A 2012/13-as tanévben kooperatív technikákat, a 2013/14-ben videó-támogatott tanulás elemeket (előadá-

sok és gyakorlati órák szerkesztett anyaga; saját gyakorlatok videó feltöltése), 2014/15-ben digitálisan elérhető gyakorló tesztet vezettünk be. A tanulástámogató elemek használati gyakoriságát a rendszer statisztikájával, hallgatók szerinti hasznosságát kérdőívvel, hatékonyságát a vizsgajegyvel mértük.

Eredmények

A videotórium rendszer lehetővé teszi a direkt (előadás és gyakorlati) órai felvételek szerkesztését, PP diasorozatok beillesztését. Az alkalmazásban érintett években, évi 25.000 megnyitást regisztrált a rendszer. A hallgatók szerint így jobban (90,8%), pontosabban (87,7%) megértették a tananyagot, és könnyebben készültek fel a gyakorlati feladatokra (81,5%), illetve a kollokviumra (82,3%). A saját gyakorlatbemutató felvétele és feltöltése lehetőséget adott az önellenőrzésre, ami magasabb minőséget eredményezett. A moodle tanulástámogató rendszerben a gyakorló tesztfeladatok, melyekkel a gimnasztikai szaknyelv, a rajzírás, illetve a gyakorlatvezetési módok elsajátítását kívántuk segíteni, szemeszterenként sok ezer megnyitást mutatnak. A 2015/16-os tanév zh-t tartalmazó októberében ezek száma pl. 46.558. A tantárgyi érdemjegyek átlaga nappali tagozaton a beavatkozás mentes 2011/12-es 3,19-hez képest a következő években szignifikánsan jobb (3,78; 3,76; 3,68), illetve levelező tagozaton 2,00-4,09; 3,75).

Következtetés

A felhasznált tanulástámogató elemek egyértelműen javították az elsajátítási minőséget, ami kiemelkedően igaz a levelező képzésben. Problémás viszont a speciális tananyag „digitalizálása”.

Kulcsszavak: akciókutatás, videofelvétellel támogatott tanulás, digitális tanulástámogatás

Előnyök versus hátrányok – tisztségviselők bevételezése a nemzetközi sportszervezetekben

Hédi Csaba

Budapesti Gazdasági Egyetem, Budapest

E-mail: hecsa956@gmail.hu

Bevezetés

Napjainkban – a sport szerepének erőteljes felértékelődésével a nemzetközi sportszervezetekben való nemzeti képviselőnek mind szakmai, mind politikai szempontból egyre nagyobb a jelentősége.

Az előadás célja, hogy elemezze a nemzetközi sportszervezetek képviselőinek szerepét, valamint azokat a főbb tényezőket, amelyek befolyásolják 1) egy személy jelölését egy adott nemzetközi sportszervezetbe a nemzeti sportszövetség részéről, 2) a jelölt megválasztását, annak esélyét a nemzetközi szervezet részéről.

Anyag és módszer

Dokumentumelemzés, mélyinterjúk és esettanulmányok.

Eredmények

Az eredményeknek nemzeti és nemzetközi vonatkozása is van. Nemzeti szinten a következő altémák kerülnek bemutatásra: 1) a jelölt személy szakmaisága (professzionizmusa), alkalmassága és kiemelten a lehetséges esélyei; 2) a jelölt személy sportágának/szövetségének eredményessége; 3) a nemzeti sportpolitika jövőbeni terve az adott sportággal/szövetséggel kapcsolatban, hangsúlyt fektetve arra, hogy tervezik-e nemzetközi mega-események megrendezését.

Nemzetközi szinten a következő tényezők tárgyalására kerül sor: a nemzetközi sportszövetség diplomáciai összetétele; a jelöltek etnikai, kontinentális eloszlásának szerepe; és a vezető tisztségviselők preferenciái. A szerző az egyes altémákat nemzetközi és magyar példával illusztrálja.

Következtetés

A szerző hangsúlyozza, hogy a magyar sportdiplomácia sikeressége ellenére (hiszen a magyar szakemberek igen magas képviselői arányban viselnek tisztségeket nemzetközi sportszervezetekben) több figyelmet kellene fordítani a választást megelőző helyzet elemzésére, a lehetséges tisztségviselők kiválasztására, felkészítésére, a már megválasztottak menedzsmentjére, támogatására és továbbképzésére.

Kulcsszavak: sport, nemzetközi sportszövetségek, sportdiplomácia, nemzetközi képviselő

A gátizmok erejének változása fiatal nők esetén

Hock Márta¹, Kránicz János¹, Járomi Melinda¹,

Ács Pongrác¹, Bódis József²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,

Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Pécs

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

Bevezetés

A gátizmok funkcióképessége változó fiatal korban is.

Anyag és módszer

A szerzők vizsgálták a résztvevők gátizomerejét és lazítási képességét. Összefüggést kerestek a gátizom erejének változása és a vizelettartási panaszok megjelenése között. Fiatal, nem szült nők esetében vizsgálták a gáttorna fejlesztő képességét. A tornaprogram időtartama 3 hónap volt, heti 2-szer félórás, gyógytornász irányításával végzett foglalkozást, valamint napi 10 perces önálló gyakorlást tartalmazott.

Eredmények

A terhesség időszaka alatt a 2. és 3. trimeszterben mért adatok arra utalnak, hogy a gátizmok ereje folyamatosan csökken ($68,89 \text{ H}_2\text{O cm} \pm 47,23$; $p = 0,00094$), ezzel párhuzamosan ugyancsak romlik a gátizomzat akaratlagos lazítási képességének aránya maximális kontrakció után. Az alkalmazott mozgásprogram fiatal nem szült nők ($100 \pm 38,91 \text{ H}_2\text{O cm}$) esetén hatékonynak bizonyult ($175,82 \pm 38,3 \text{ H}_2\text{O cm}$; $p = 0,00019$).

Következtetés

Fiatal korban is érdemes nyomon követni a gátizmok erejének változását.

Kulcsszavak: gátizmok, fiatal felnőtt nők, terhesség

Notational Analysis

Mike Hughes

Centre for Performance Analysis, ITC, Carlow, EIRE

Egyesült Királyság

E-mail: mikehughes@data2win.org

Notational analysis is an objective way of recording performance, so that critical events in that performance can be quantified in a consistent and reliable manner. This enables quantitative and qualitative feedback that is accurate and objective. No change in performance of any kind will take place without feedback. The role of feedback is central in the performance improvement process, and by inference, so is the need for accuracy and precision of such feedback. The provision of this accurate and precise feedback can only be facilitated if performance and practice is subjected to a vigorous process of analysis.

The applications of notation have been defined as:

1. tactical evaluation,
2. technical evaluation,

3. analysis of movement,
4. development of a database and modelling, and
5. for educational use with both coaches and players.

Most pieces of research using notation, or indeed any practical applications working directly with coaches and athletes, will span more than one of these purposes. Examples of research from the last 30 years are reviewed and critically appraised, and are used to present the methodological developments of notational analysis. Current technology is analysed and different software is demonstrated.

The use of systematic observation instruments provides researchers with a method of collecting behavioural data on both the coach and the athlete. These data can be analysed and processed in a variety of ways to provide a descriptive profile that can be used for giving both the athlete and the coach feedback about their actions. Advances in both computer and video technology can make this observation process more efficient and also provide the coach with audio-visual feedback about their interactions with athletes. The next phase of solving these problems in their entirety is translating the use of these objective observation systems into practice. The presentation here attempts to exemplify some of the better practical uses of analysis by elite coaches and athletes. The next step is to be able to describe in generic terms the whole process, of performance analyses and their applications to the coaching process, so that it can be applied to any type of sport.

Keywords: performance analyses, notational analyses, analyses soft-ware, objective feedback

Testösszetételi és kardiovaszkuláris jellemzők összehasonlítása fizikailag aktív és teljesítménysportoló 11-19 éves fiúk körében

Ihasz Ferenc, Gangl Judit, Raffai András
Széchenyi István Egyetem, Győr
E-mail: ihasz.ferenc@sze.hu

Bevezetés

Több hazai kutató vizsgálta, hogy napjaink 10-16 éves valamilyen sportágban elkötelezett gyermekek antropometriai és keringési jellemzői (ezek közül is kiváltképp az aerob kapacitás) a 10-15 évvel ezelőtt vizsgált normál fizikai aktivitással élők teljesítményével azonos. Ez talán részben igaz, bár egyéb vizsgálatok (esetünkben) nem festenek ilyen tragikus képet.

Vizsgált személyek, módszerek

A vizsgálatban ($n = 156$); ($n_{ia} = 86$) fizikailag aktív (fa) $14,62 \pm 2,14$ éves és ($n_{is} = 70$); $14,94 \pm 2,40$ éves, teljesítménysportoló (ts) (labdarúgó) fiú vett részt. A testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel, a kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit „Marquette” 2000 futószalagon (Pittsburgh, PA, USA) teljes elfáradásig mértük. A nyugalmi (P_o), (ütés·perc⁻¹) és maximális pulzust (Mp), (ütés·perc⁻¹) „Cardiosoft”, (Milwaukee, USA); az aerob kapacitást (VO_{2max}), a ventilációt VE (BTPS l·min⁻¹) annak komponenseit Sensor Medics „Vmax 29C” (Yorba Linda, CA, USA) műszerekkel mértük.

Eredmények

A két nagy csoportot megtartva, Mészáros és munkatársai ajánlása alapján négy életkor-csoportot képeztünk és ezek növekedési és keringési jellemzőit hasonlítottuk össze. Ami a testmagasság (TTM) csoportonkénti és korcsoportonkénti különbségeit, illetve ezek mintázatát illeti, egymásnak tükörképei, szignifikáns különbséget az ifjúkor kezdetén találtunk ($n_{ia} = 175,6 \pm 5,32$, $n_{is} = 179,7$); ($p < 0,05$). A testtömeg (TTS) átlagok főcsoportonkénti különbsége a gyermekkori alcsoport-

ban ~10 kg. Ez a különbség az életkor előrehaladtával csökken, bár a különbség így is (~6 kg) nagy. Ami a kardiorespiratorikus teljesítményt illeti a ventiláció kivételével minden vizsgált kategóriában szignifikánsan nagyobb a teljesítménysportoló gyermekek között.

Következtetések

Mivel keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk, így az átlagok közötti különbségeket figyelhetjük meg, ami nem engedi mélyebb összefüggések láttatását, bár számos érdekességre hívja fel a figyelmet.

Kulcsszavak: növekedési és keringési jellemzők, kardiorespiratorikus teljesítmény, teljesítménysportoló

A nézői sportfogyasztás mögött húzóó motivációk mérésére alkalmas magyar nyelvű skála (NSFMS) kialakítása és előzetes validációja

Kajos Attila, Paic Róbert, Prisztóka Gyöngyvér
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
E-mail: kajos@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

A magyar nyelvű Nézői Sportfogyasztás Motivációs Skála (NSFMS) kidolgozásához Daniel L. Wann 1995-ben kidolgozott 23 itemből és 8 faktorból álló Sport Fan Motivation Scale (SFMS) kérdőívét, valamint a GalenTrail által kialakított 32 itemből és 8 faktorból álló Motivation Scale for Sport Consumption (MSSC) legfrissebb 2012-es változatát használtuk fel. Mivel a két kérdőív több esetben is hasonló faktorokat és kérdéseket tartalmazott, ezért végül a két skála ötvözetéből egy 35 kérdésből és 12 faktorból álló előzetes skála került kialakításra.

Anyag és módszerek

A kérdőív magyar nyelvű változatának kialakítását követően (amelyben gazdasági szakfordító és sportpszichológus is részt vett) a kérdőív online változatának megosztására került sor, amely kérdőívet összesen 376 fő (188 nő és 188 férfi, az átlagos életkor 31,20 év) töltötte ki, akik különböző sportágak eseményeit követik figyelemmel. A feltáró faktoranalízis során megállapítottuk, hogy a pozitív stressz (Eustress) és az önbecsülés (SelfEsteem) faktorok kialakítása nem lett tökéletes, így apróbb módosításokat hajtottunk végre a kérdőíven ennek helyrehozatala érdekében.

Várható eredmények

A javított, papír alapú kérdőívet 2016. március 7 és 11. között kérdezzük le a PTE sportszakos hallgatói között, melynek eredményeként a kb. 200 kitöltött válasz alapján végezzük majd el a megerősítő faktoranalízist. A megerősítő vizsgálatot követően a végleges kérdőív elektronikus változatát teszteljük, melynek során több különböző sportág egyesületeinek valamint szurkolói csoportjaik bevonásával juttatjuk el a magyar szurkolókhoz a csapatok honlapján és közösségi média felületein keresztül.

Következtetés

A magyar nyelvű NSFMS kérdőív komoly segítségére lehet mind a nézői sportfogyasztás iránt érdeklődő kutatók, mind pedig a professzionális sportegyesületek számára. A pontos nézői sportfogyasztás mögött meghúzódó motivációs bázis feltárása ugyanis segíthet a megfelelő termék- és szolgáltatáskínálat kialakításában, a termékek és szolgáltatások célpiacainak kiválasztásában, valamint a célpiaccal folytatott kommunikációs stratégia hatékonyságának növelésében.

Kulcsszavak: nézői sportfogyasztás, motiváció, szurkolók

Utánpótláskorú akadémista labdarúgók frakció mennyiségének meghatározása különböző módszerrel

Kalabiska Irina, Petridis Leonidas, Blaskó-Perlaky Evelin, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest
 E-mail: kalabiskai@gmail.com

Bevezetés

Az elmúlt években olyan technikák kerültek kifejlesztésre, amelyek könnyen és gyorsan mérik az emberi test összetételét, mint pl. a bioelektromos impedancia analízis (BIA) vagy a kettős röntgen abszorpciómérés (DEXA). A nemzetközi irodalom a CT vizsgálatot tartja arany standardnak, de ez a módszer sok költséggel jár, nem elérhető mindenki számára, valamint a relatív magas sugárterhelés miatt nem használják testösszetétel mérésére. A DEXA vizsgálatok eredményei jól korrelálnak a CT eredményekkel. A BIA és a DEXA két non invazív módszer különböző frakciók mennyiségeinek meghatározására, illetve az emberi test adott régióinak testösszetéti vizsgálatára alkalmas. Az optimális sportolói alkat vizsgálatának tárgya az izomtömeg, a zsírtömeg, valamint a zsírintes testtömeg mérése. A testösszetétel a nem és az életkor szerint változik, a sportolóknál a sportági képzés, edzés is befolyásolja a testösszetételt, a csont és az izom arányait.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban $N = 135$ utánpótláskorú ($16,94 \pm 1,01$) akadémista labdarúgó fiú vett részt. A testösszetételüket két különböző technikai módszerrel (BIA és DEXA) vizsgáltunk. A BIA módszerhez InBody720 készüléket használtunk, mely az emberi test elektromos vezetőképességének mérésén alapszik, víztartalom meghatározásával számítja a zsír- és zsírintes testtömeget. A kettős röntgen abszorpciómérést Lunar Prodigy DXA készülékkel végeztük, mely alacsony energiájú kettős röntgensugár segítségével tudja becsülni a test zsírtartalmát, a zsírintes testtömeget, valamint a csontok ásványi anyag tartalmát. A BIA és DEXA átlagértékek összehasonlításánál páros t -próbát alkalmaztunk és az összefüggéseket Pearson-féle korrelációval számoltuk. A szignifikancia szintet 5%-ban határoztuk meg.

Eredmények

A két módszer között a következő különbségeket találtuk: testsúly (kg) InBody $67,84 \pm 7,38$ vs. DEXA $68,54 \pm 7,28$; csont frakció BMC (kg) InBody $3,45 \pm 0,40$ vs. DEXA $3,06 \pm 0,38$; zsír frakció (kg) InBody $6,64 \pm 2,49$ vs. DEXA $10,39 \pm 2,45$; zsírintes frakció (kg) InBody $61,21 \pm 6,41$ vs. DEXA $58,16 \pm 6,14$; izom frakció (kg) InBody $57,76 \pm 6,01$ vs. DEXA $55,08 \pm 5,81$. A felső- és alsóvégtag, valamint a törzs régióinak sovány tömeg eredményeiben, csak az alsó végtag átlagértékeiben találtunk szignifikáns különbséget. A korrelációs együttható átlagértéke magas volt $r > 0,8$; $p < 0,01$.

Következtetés

Összehasonlítva a BIA és a DEXA módszereket, az eredmények 82%-ában találtunk szignifikáns különbségeket. A két mérési módszer különbözik egymástól, ezt az eredmények is bizonyítják.

Kulcsszavak: testösszetétel, BIA, DEXA, frakció, összehasonlító elemzés

Az FFP, az európai labdarúgás pénzügyi fair play szabálya – a megvalósulás kérdőjelei egy középpiaci szereplő szemszögéből

Kassay Lili

Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest
 E-mail: kassay@tf.hu

Bevezetés

Az európai kieső-feljutó rendszer hagyományosan egyensúlytalan, a sporteredményt erősen befolyásolja a játékosállományra fordított összeg. Az FFP (Financial Fair Play) bevezetéséig az egyes csapatok játékosokra fordított költségeit senki és semmi nem szabályozta. Az európai szövetség az FFP-n keresztül korlátozza a költsékezést, az UEFA-piacok közötti, valamint az egyes bajnokságokon belüli gazdasági szakadék növekedését pedig igyekszik megállítani. Ugyanakkor az egyazon szezon több bajnokságában való szereplés növeli a szereplők pénzügyi ereje közötti szakadékot – csaknem lehetetlenné téve az úgynevezett közép- és kispiaci bajnokságok felzárkózását.

Anyag és módszerek

A grounded theory módszerére alapozott többfázisú kutatás jelen szakaszában Magyarország, mint az egyik „középpiac” megközelítésében vizsgálja sportközgazdász szakértőkkel végzett mélyinterjúkra, valamint dokumentumelemzésre támaszkodva az FFP hatásait.

Eredmények

Az FFP hatásainak feltérképezésére kidolgozott modellek többsége önálló piaci egységenként vizsgálja a bajnokságokat, nem véve figyelembe a játékosok szabad áramlását. Az FFP a várakozásokkal ellentétben a már meglévő különbségeket erősíti, a verseny-egyensúlytalanságot tendenciaszerűen növeli. A kisebb klubok már nem tudnak hosszú távon játékosokba fektetni a győzelem reményében, csak a piacmérték függvényében. A modellek is, a szakértői interjúk is megerősítik, hogy a játékos-fizetések nagyságrendjét erőteljesen befolyásoló tulajdonosi győzelem- vagy profit-maximalizáló stratégia kulcseleme a működési rendszernek.

Következtetés

A középpiacok bajnokságai első lépésben saját versenyegyensúlyi és működési kérdéseiket tudják megválaszolni – attól függően, hogy milyen jelenlegi szurkolótábori támogatásra és tévéjogdíj nagyságrendre támaszkodhatnak. A kieső-feljutó rendszerben az első osztályban visszaosztott központi bevételek egyre távolítják egymástól az első és másodosztályt, továbbá a középpiacok jelentős részében komoly fejtörést okoz a szurkolók csekély száma. Az említett kiindulópontok felvetik az MLS-ből megismerhető megoldások alkalmazásának kérdését.

Kulcsszavak: FFP, versenyegyensúly, horizontális irányítás, MLS

Fáradás hatására bekövetkező változások a térdfesztítő izom szabályozásában különböző típusú kontrakciók alatt

Katona Péter, Hegedűs Ádám, Kazári Bence

Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Budapest
 E-mail: katona@tf.hu

Bevezetés

Kutatásunk célja az izom elektromos aktivitásában bekövetkező változások vizsgálata fáradás során. A vastus medialis, vastus lateralis, és rectus femoris izmokat vizsgáltuk, mert ezek a sporttevékenységek nagy hányadában intenzív terhe-

lésnek vannak kitéve, illetve dinamométerrel könnyedén vizsgálhatók, valamint kerékpár-ergométerrel egyszerűen lehet dinamikus terhelést alkalmazni rajtuk. Nagyszámú kutatás irányult az izom fáradás közbeni elektromos aktivitásának mérésére, részletesen vizsgáltak minden, a fáradás folyamata közben fellépő fiziológiai és elektromos változást. A szakirodalomban azt találtuk, hogy az átlagfrekvencia az izometrius kontrakciókon belüli fáradás számszerűsítésére alkalmas, míg a mediánfrekvencia a kontrakciók közti fáradás mérésére használható fel. Hipotéziseink szerint terhelés hatására az izomban detektálható elektromos jelek átlag-, valamint mediánfrekvenciájában szignifikáns mértékű változás mérhető. A szakirodalom alapján elsősorban a mediánfrekvenciától vártunk kevésbé szoros korrelációt.

Anyag és módszerek

A kutatásban 20 fiatal felnőtt vett részt. A méréseket Telemyo Mini 16 EMG készülékkel és MULTI-CONT II Tihanyi Systemmel végeztük. A dinamikus terhelést Tunturi E85 kerékpár-ergométerrel hajtották végre az alanyok. Bemelegítés után felhelyeztük az EMG elektródákat, a dinamométerhez rögzítettük a vizsgált személyek jobb lábát, majd négy kontrakciót kellett végrehajtaniuk, három különböző módon (izometrikus, koncentrikusan és excentrikusan) véletlen sorrendben. A dinamikus kontrakciók során az erőkifejtést állandó 60 fok/szekundumos szögsebességgel végezték. Az vizsgálati személyek ezután egy lépcsőzetesen emelkedő terhelési protokollt végeztek a számított maximális pulzusértékük 85%-áig kerékpár-ergométeren, majd a teszt blokkot megismételték. Az adatok kiértékelése jelenleg is zajlik.

Eredmények

Korábbi vizsgálataink (Hegedűs Ádám 2015, szakdolgozat) során nem találtunk szignifikáns összefüggést az említett paraméterekben, de a jelen vizsgálatunk alapján használt protokoll tervezésénél figyelembe vettük a korábbi gyengeségeit és esetleges hibáit.

Következtetés

Mivel e vizsgálatunkban nagyobb elemszámmal és precízebb protokollal végezzük a méréseket szignifikáns eredményekre számíthatunk. A módszer különböző sportágak alapozó-, illetve versenyzői szakai során a fáradás objektív, non-invazív mérésére válhat alkalmassá, akár lokális izom (akár egy kiemelt izom), akár általános idegrendszeri fáradásról beszélünk.

Kulcsszavak: fáradás, EMG, ergometria

Magyar élvonalbeli motocross versenyzők reakcióidejének alakulása versenyterhelés hatására

Kerner László¹, Forsthoffer Tamás¹, Szigeti Anikó¹, Hegedűs Helén², Koltai Miklós¹

¹Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Számalk-Szalézi Szakközépiskola, Budapest
E-mail: kerner.lac@hotmail.hu

Bevezetés

A motocross veszélyes sportág, magas szintű koncentrációt, gyors reflexeket, alacsony reakcióidőt és nem utolsósorban hatalmas fizikai és mentális állóképességet igényel. Az eredményes versenyzés feltétele, hogy tartós csúcsterhelés hatására se romoljon a versenyzők reakcióideje. Vélhetően azok a versenyzők érnek el jobb köridőket illetve jobb eredményeket az adott futamokban, akik jobb reakcióidővel rendelkeznek. Sorozatterhelés hatására a versenyző végső eredményének alakulása szoros összefüggésben állhat a reakcióidő változásával. A magyar motocross területén ezidáig kevés műszeres vizsgálaton alapuló kutatást végeztek.

Anyag és módszer

Műszeres vizsgálatainkat a Magyar Csapatbajnoki Motocross Versenyen a Pest megyei Gyálon végeztük, a legeredményesebb magyar I. osztályú versenyzők körében (N = 17 fő), akik között megtalálhatók felnőtt és korosztályos világ- és Európa-bajnokok, többszörös magyar bajnokok.

A vizsgálat során három műszeres mérést végeztünk:

A motorokra rögzített Chrono Moto Timming által mért köridőket, edzés és futam eredményeket regisztráltuk. A futamok alatt Polar Team2 rendszer segítségével mértük a versenyzők szívfrekvencia adatait off line üzemmódban. Mind a négy futam után mértük a versenyzők reakcióidejét Comp Sys rendszerrel egyenként 30 sec időkeretben, 22 villanófényre adott válaszok alapján.

Eredmények

A komplex vizsgálat eredményeit feldolgozva megállapítható, hogy az élvonalbeli motocross versenyzők valamennyi futam teljesítése közben a maximális egyéni terhelési célzónájukban tartózkodtak. A mért köridők és a reakcióidő statisztikai összevetéséből kimutatható, hogy azok a versenyzők voltak eredményesebbek, akiknek jobb volt a reakcióidejük. A futamok határterhelést vagy ahhoz közeli állapotot jelentettek a résztvevők számára. Bebizonyosodott, hogy a hosszantartó, ismétlődő csúcsterhelés ellenére sem csökkent a motocross versenyzők reakcióidő átlaga.

Következtetés

A sportág jellegéből fakadóan a kiválasztásnál és a versenyzők felkészítésénél fokozott hangsúlyt kell fektetni a motorikus képességek magas színvonalára és annak intenzív fejlesztésére. A versenyszituációk gyakorlásakor törekedni kell a csúcsterheléshez közeli állapotok elérésére és ezzel egyidejűleg a helyes döntéshelyzetek gyakorlására.

Kulcsszavak: motocross, reakcióidő, versenyterhelés, Polar Team2

Köznevelési típusú sportiskolás tanulók egészségközpontú fittségi állapota – összehasonlító elemzés a 2014/15 tanévi NETFIT® mérések alapján

Király Anita², Kaj Mónika², Vass Zoltán¹, Boronyai Zoltán¹, Csányi Tamás¹

¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: kiraly.anita@mdsz.hu

Bevezetés

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) egy egészségközpontú, kritériumorientált tesztrendszer, melyet a Magyar Diáksport Szövetség a Cooper Intézettel közösen fejlesztett ki, és amely a 2014/2015-ös tanévtől a magyar iskolákban alkalmazott fittség mérési rendszer. A NETFIT® online adatkezelő rendszerében tárolt adatok célzott szűrésével lehetővé válnak speciális fittségi eredmény-összehasonlítások. Jelen előadásunk célja a köznevelési típusú sportiskolák sportiskolai képzésében résztvevő és részt nem vevő, valamint az azonos földrajzi helyen, de nem sportiskolában tanuló diákok egészségközpontú fittségi állapotának összehasonlítása.

Anyag és módszerek

Az országos adatbázisban tárolt N = 2927 székhelyintézményből első lépésben kiszűrtük az összes köznevelési típusú sportiskolát, melyeken belül két csoportot képeztünk (CS₁ = sporttagozatos, N = 6531; CS₂ = nem sporttagozatos tanulók, N = 5619). A harmadik csoportot véletlenszerű kiválasztás mellett az azonos földrajzi helyen található nem sportiskolákból alakítottuk ki (CS₃ = nem sportiskola, N = 7288). A NETFIT®

teszteredményeiket Egészségzónába (EZ), Fejlesztés szükséges és Fokozott fejlesztés szükséges zónákba soroltuk. A három csoport fittségi zónákba kerülésének aránybeli különbségét Pearson-féle Khi-négyszet próbával számoltuk.

Eredmények

A csoportok fittségi zónába kerülésének arányai szignifikáns ($p < 0.05$) eltérést mutattak mindkét nem esetében a CS₁ kedvezőbb EZ értékei mellett.

((Fiúk: BMI: 79,9-72,8-74,3%; TZS%: 80,9-70,3-71,8%; Törzs-emelés teszt (TET): 48,6-41,7-44,3%; Ütemezett fekvőtámasz teszt (ÜFT): 81,7-66,4-68,2%; Ütemezett hasizom teszt (ÜHT): 95,3-91,5-90,5%; Helyből távolugrás (HTU): 86,5-71,7-71,8%; Ingafutás teszt (IFT): 83,0-64,1-60,9%; Szorítóerő (SZE): 89,8-87,8-86,5%; Hajlékonyságteszt (HT): 75,7-66,3-70,4%); (Leányok: BMI: 84,3-77,7-79,3%; TZS%: 80,3-68,6-66,2%; TET: 57,1-46,1-53,5%; ÜFT: 83,4-66,9-67,3%; ÜHT: 96,1-92,6-91,8%; HTU: 92,6-79,3-74,1%; IFT: 78,3-50,2-49,7%; SZE: 95,5-93,9-92,9%; HT: 72,2-58,8-61,2%)). A CS₂ és CS₃ összehasonlításban CS₂ kedvezőbb EZ arányt mutatott az IFT és HTU tesztekben, míg CS₃ a TET és a HT tesztekben.

Következtetés

A várttal ellentétben a sportiskolai környezet önmagában nem befolyásolta pozitív irányba a tanulók egészségzónába kerülési arányát, hiszen a sportiskolás, de nem sporttagozatos tanulók eredményei érdemben nem voltak jobbakké a normál típusú iskolák tanulóihoz képest. További elemzés szükséges az eredmények pontosabb értelmezéséhez.

Kulcsszavak: NETFIT, fittség mérés, sportiskola

Szabadidő sportolók étrend-kiegészítő fogyasztása a szakirodalmi források tükrében

Kiss Anna¹, Lakner Zoltán¹, Kasza Gyula²

¹Szent István Egyetem, Élelmiszertudományi Kar, Budapest

²Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal, Budapest
E-mail: kiss.anna891@gmail.com

Bevezetés

Az olimpiai mozgalom „*citius, altius, fortius*” régi jelszava napjainkban új értelmet kap: a „*citius*” már nemcsak a versenyen elérhető gyorsaságra vonatkozik, hanem arra is, hogy a sportolók egyre rövidebb idő alatt szeretnék elérni céljaikat. A nagy hozzáadott értékű, jelentős kutatás-fejlesztési és marketing eszközökre alapozott termékek előállítására globális üzlettel, önálló, dinamikus fejlődő iparágá vált, új élelmiszeripari szakágazatot hozva létre. Az étrend-kiegészítők negyed részét ma már a sportolóknak szánt készítmények teszik ki.

Anyag és módszerek

Szakirodalmi vizsgálataink fő célkitűzése annak meghatározása volt, hogy a nemzetközi lektorált (peer-review) folyóiratokban megjelent közlemények alapján milyen trendek és folyamatok mutathatók ki az étrend-kiegészítő piacán és az ezzel kapcsolatos fogyasztói magatartásban. Kutatásaink során a 2004-2014 időszak adatai alapján tekintettük át a vezető sport- és egészségtudományi folyóiratok étrend-kiegészítőikkel kapcsolatos közleményeit.

Vizsgálati eredmények

Az elemzett közleményekben megtalálható értékek meta-analízise alapján megállapítható, hogy a szabadidő sportolók 30-70%-a fogyaszt étrend-kiegészítőt. A leggyakrabban fogyasztott készítmények közé a fehérjék, aminosavak, a kreatin és az ezeket tartalmazó készítmények, vitaminok illetve sportitalok és energia szeletek tartoztak. A szabadidő sportolók a teljesítménynövelés, az izomtömeg növelés, az immunrendszer erősítése, a hiányos étrend kiegészítése céljából vásároltak étrend-kiegészítőket, de fontos tényező a jó

külső megjelenésre, a társadalmi elismertségre irányuló törekvés, épp úgy, mint az önbizalom növelése, valamint a csapattársaknak és az edzőnek való megfelelés.

Következtetések

Munkánk eredményei egyértelműen igazolják, hogy az élsportolók mellett a szabadidő sportolók széles körében is elterjedt az étrend-kiegészítő és különleges táplálkozási célú élelmiszerek fogyasztása. Ebből adódóan mind sportegészségügyi, mind élelmiszer-marketing szempontjából jelentős ezen – ma még spontán alakuló, fejlődő – piac belső törvényszerűségeinek tudatos, a magyarországi sajátosságokat messzemenően figyelembe vevő megismerése a fogyasztók minél szélesebb körére kiterjedő, reprezentatív felmérés és az arra alapozott matematikai-statisztikai elemzés alkalmazásával.

Kulcsszavak: szekunder kutatás, különleges táplálkozási célú élelmiszerek

Sportolási szokások vizsgálata Északkelet Magyarországon

Kith Nikoletta, Balatoni Ildikó, Csernoch László

Debreceni Egyetem, Debrecen

E-mail: balatoni@med.unideb.hu

Bevezetés

A felnövekvő generációk sikerességéhez nélkülözhetetlen az egészséges életmód, amely a magyar társadalom sporthoz kötődő szemléletmódját is meghatározza. Az egészséges életmódnak része kell, hogy legyen a rendszeres sporttevékenység, amelyet részben a lakosság egészségkultúrája, részben pedig a rendelkezésre álló lehetőségek befolyásolnak. Az elmúlt néhány évben a sport fejlesztése nemzeti szintű érdeké és feladattá vált Magyarországon.

Anyag és módszer

A fejlesztési lehetőségek széles tára áll nyitva a sport területén. A kutatás alapvető célja, hogy bemutatásra kerüljenek a nap, mint nap megfogalmazásra kerülő társadalmi igények a sport területén. A kutatást kérdőíves interjú módszerével végeztük. A személyes adatokon túl, az egyéni sportolási szokásokra, lehetőségekre valamint igényekre, elvárásokra kérdeztünk rá.

Eredmények

A felmérés eredményeként megállapítható, hogy a megkérdezettek több mint 70%-a végez legalább heti rendszerességgel testmozgást. Ugyanakkor figyelemmel kell lenni arra is, hogy a válaszolók közel 80%-a 30 év alatti volt.

A sportolás elmaradásának okaként legtöbbször az időhiányt jelölték meg, ugyanakkor a célcsoport 76%-a fizetne az általa hiányolt sportlétesítmények használatáért. A sportágválasztást számos tényező látszik befolyásolni, melyek között az anyagi szempontok, az egészségmegőrzés és a testformálás is jelentős szerepet kap. Kérdést intéztünk a sportesemények látogatásával kapcsolatban is, melyre kapott válaszok a várakozásnak megfelelően a labdarúgást, további csapatsportokat és az úszást jelölték meg.

Következtetés

Az országos felmérések adatainál, mint ahogyan azt a regionális különbségek is mutatják, felmérésünk pozitívabb képet mutat. Szerepe lehet ebben a Debreceni Egyetemnek, mint az ország egyik legnagyobb hallgatói létszámú felsőoktatási intézményének, mivel az iskolázottság egyértelműen befolyásolja az aktivitást, valamint intézményünk stratégiai célkitűzései között évek óta helyet kap a sport támogatása és fejlesztése. További befolyásoló tényező, hogy a kitöltők többsége debreceni lakos, ahol a város vezetése az egyetemmel összefogva jelentős erőforrásokat biztosít sportlétesítmények építésére, fejlesztésére.

Kulcsszavak: sport, sportolási szokások, sportolási lehetőségek

Az egyszeri teljesítmény-javulás attitűd és élettani háttere

Konczos Csaba, Ihász Ferenc, Szakály Zsolt

Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr
E-mail: konczos.csaba@sze.hu

Bevezetés

Az eddigi kutatási eredmények azt mutatják, hogy az egyetemista korú fiatalok fizikai teljesítőképessége a tanulmányi idejük alatt romló tendenciát mutat (Konczos és mtsai, 2011; Konczos és mtsai, 2012; Szakály és mtsai, 2003). Kérdésünk volt, hogy ez befolyásolható-e, illetve bizonyos kognitív motívumok hatására vajon elérhető-e magatartásváltozás – és ha igen –, milyen hatással van a fizikai teljesítőképességre?

Arra voltunk kíváncsiak, hogy a tanulás során megismert, és elsajátított műveltségtartalom – mint kognitív motívum – hoz-e változást a vizsgálatban résztvevők fizikai aktivitás iránt mutatott viszonyulásában (attitűdjében), magatartásában és a teljesítendő teszt időeredményében, illetve a feltételezett megváltozott magatartás és teljesítmény okoz-e változást bizonyos élettani mutatókban.

Vizsgálatunk célja volt aktív és hipoaktív női egyetemi hallgatók állóképességi teljesítményének és élettani mutatóinak jellemzése, változó attitűdjük tükrében.

Vizsgált személyek és alkalmazott módszerek

A mintát 130 fő nappali tagozatos, a 2006/2007-es tanévben állami felsőoktatási intézménybe beiratkozott női (n = 130; 19,26±0,99 év) hallgatói képezték. A minta heterogén volt az alábbi szempontok szerint megkülönböztetett csoportbontásban. Az egyetemi hallgatók fizikai aktivitása szerint: aktív csoportok és hipoaktív csoportok. (Azokat a hallgatókat tekintettük fizikailag aktívoknak, akik legalább heti két alkalommal végeztek olyan fizikai aktivitást, ami legalább 20 percig tartott, és amely ideje alatt jelentkezett a fáradás egyik külső jele, az izzadás.) A hipoaktívak ezeknek a kritériumoknak nem feleltek meg.)

A magatartás változás indikátoraként a Rockport Fitness Walking Test teljesítéséhez szükséges időeredményeket és a terhelés utáni pulzusválaszokat használtuk. Az élettani mutatók a vizsgált személyek relatív aerob kapacitás értékei voltak, melyet a <http://www.brianmac.demon.co.uk/rockport.htm> weboldalon található program segítségével becsültünk meg. Felhasználtuk Thorndike (1898) tanulási effektus törvényét, melynek kísérleti hatása az a változás, amelyet a vizsgálat során megváltoztatott független változók okoznak az előzetesen kiválasztott függő változókban, vagyis a kísérleti eljárás teljesítményének vagy attitűdjének megváltozása.

Eredmények

Az ún. pedagógiai beavatkozás előtt mind a két vizsgált csoportban a lineárisan változó időeredmény növekedése és a pulzusuk csökkenése volt tapasztalható. A beavatkozás után mindegyik csoportra jellemzően a korábbi eredményekhez képest – a megváltozott magatartásuk tükrében –, jelentős időeredmény javulások és pulzusemelkedések voltak megállapíthatók, amit az aktív csoportnál a szignifikáns különbségek markánsan kifejeztek.

A vizsgálatban a relatív aerob kapacitás eredményei mindkét csoportban általános és lineárisnak tekinthető romlást mutattak, amit a mérési eredmények differenciái szignifikáns különbséggel jeleztek.

Következtetés

Megállapítottuk, hogy az attitűd pozitív irányú formálásával teljesítményjavulás érhető el, viszont élettani mutatókban pozitív változások nem következnek be, sőt inkább további negatív irányú változások tapasztalhatók.

Kulcsszavak: teljesítménymutatók, élettani mutatók, kognitív motívumok, attitűdformálás, magatartásváltozás

Sportcsarnokok fenntarthatóságának regionális különbségei

Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó

Debreceni Egyetem, Debrecen

E-mail: balatoni@med.unideb.hu,

kosztin.nikolett@med.unideb.hu

Bevezetés

A sport sajátos funkciói révén eszköz lehet számos társadalmi-gazdasági cél eléréséhez, illetve kapcsolódik azok területeihez. Jelenlegi helyzetét ezért nem önmagában, hanem a hazai társadalmi és gazdasági célok tükrében szükséges vizsgálni. Az elmúlt néhány évben megfigyelhető az a szemléletmód, mely szerint a sport – iparággá – fejlesztése alapvető érdeké válik. Nem csak a versenysport, de a szabadidősport területén is felfedezhető egy ún. gazdaság-orientált-ság, ezt támasztja alá a Magyarországon 2011-ben megjelent sportszervezetek támogatását adó formában megengedő törvény is, melynek köszönhetően számos infrastrukturális fejlesztés valósult és fog a jövőben megvalósulni Magyarországon.

Anyag és módszerek

A fejlesztési lehetőségeknek széles tára áll nyitva a sport területén. Előadásunkban két régió – Észak-Alföld és a Közép-Dunántúl – sportcsarnokai vizsgálatának eredményeivel szemléltetjük, hogy az elmúlt években megvalósult sport-beruházásoknak milyen hatásai vannak az egyes régiókra. A kutatást kérdőív alapján történő telefonos interjúval végeztük. A létesítményi adatokon túl a fenntarthatóságot befolyásoló tényezőkre kérdeztünk rá. A kérdőívvel alapvetően a két régió sportcsarnokait céloztuk meg. A feldolgozásra EvaSys programmal került sor.

Eredmények

24 illetve 15 sportlétesítmény – köztük régebben épített és újonnan átadott – megkérdezésének eredményeként elmondható, hogy – legyen szó akármelyik régióról is – alapvetően a sport egymagában nem tudja megoldani a működtetés és az esetleges gazdasági növekedés kérdését.

Következtetés

A következő években előre láthatóan több fejlesztés várható. Alapvető feladat a sportlétesítményekhez való hozzáférés biztosítása, minél szélesebb körben. Mindenképpen fontos, hogy már a tervezéskor is figyelemmel kell lenni arra, hogy a létesítményeknek a jelen korban nem csak a sporteseményeket kell „kiszolgáltatniuk”, hanem mindennemű társadalmi esemény lebonyolítására is alkalmasnak és nyitottnak kell lenniük.

Kulcsszavak: sport, sporttámogatás, sportlétesítmények

Fiatal felnőttek testösszetételének és táplálkozási szokásainak összehasonlítása

Kósa Lili, Mészáros Zsófia, Tóth Eliza Eszter, Ihász Ferenc

Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

E-mail: casio134@hotmail.com

Bevezetés

A túlsúly és elhízottság gyakorisága minden korosztályban növekszik világszerte (Ebbeling et al., 2002; Lobstein és Frelut, 2003). Az emiatt valószínűleg kialakuló egészségi állapot romlás is jól dokumentált (WHO, 2000; Cleland et al., 2008; Vuori, 2010). A kedvezőtlen táplálkozási szokások mellett egyértelműen nagy hangsúlyt kap a rendszeres és minőségi fizikai aktivitás hiánya vagy nem kielégítő volta. Eppen e jelenségek felismerése és hirdetése vezetett a testösszetétel-optimizáló étrendek széleskörű elterjedéséhez az egészségtudatos magatartás képviselői között. A szakemberek köré-

ben vitán felül áll, hogy a testösszetétel hatékony és hosszú távon is sikeres optimalizálása a biológiai igényeket leginkább megközelítő diéta mellett, a rendszeres fizikai aktivitással érhető el és tartható fenn. Már a görög sportolóknál megjelent a sporttáplálkozás, a tréningdiéta, tehát már ekkor felismerték, hogy a sportoló ember tápanyagigénye és szükséglete eltér a nem sportoló emberekéitől (Tihanyi, 2009).

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk célja, hogy összehasonlítsuk a mintánkban szereplő fiatal felnőttek testösszetételét, valamint táplálkozási és táplálék-kiegészítő fogyasztási szokásait. Az adatfelvétel 2015 szeptemberében zajlott Győrben és Pápán, összesen 121 fiú és leány bevonásával. A vizsgált személyeket három csoportba rendeztük aktivitásuk szerint: 1 = versenysportolók ($n_1=21$), 2 = rekreációs-szervező hallgatók, hobbisportolók ($n_2 = 48$), 3 = hipoaktív, középszintű tanulók ($n_3 = 52$). A testösszetétel becslésére InBody 720 típusú bioimpedancia analizátort használtunk. Kérdőívünket munkacsoportunk állította össze, az nem validált. Az adatok elemzését a StatSoft Statistica for Windows programmal végeztük. A véletlen hatásait minden statisztikai elemzésben kevesebb, mint 5%-ban határoztuk meg.

Eredmények

Megállapítjuk, hogy a versenysportolók testösszetétele közelebbi megközelítés az élettanilag megfelelőt. Őket követik a hobbisportolók, és a legkevésbé kedvező testösszetétellel a hipoaktívak rendelkeznek. A versenysportolók fogyasztják a (mennyiségében és minőségében) legtöbb táplálék-kiegészítőt. A hobbisportolók jelentős hányada is rendszeresen fogyaszt kiegészítőket, a hipoaktív csoportban viszont ez szinte kivétel nélkül elmarad.

Következtetés

Eredményeink korántsem meglepőek, ugyanakkor rávilágítanak a rendszeres fizikai aktivitás és a teljesítménynövelő szerek fogyasztásának kapcsolatára. Sajnos nem állíthatjuk, hogy ez minden esetben kívánatos, sőt egészséges. A túlzott mértékű, illetve arányaiban nem megfelelő kiegészítők bevitelére káros következményekkel is járhat.

Kulcsszavak: testösszetétel, táplálék-kiegészítő, élsportolók

A Nemzeti Kézilabda Akadémia (NEKA) játékosainak támadó posztonkénti összehasonlítása Big Five Kérdőív (BFQ-C) alapján

Kónig-Görög Dóra, Galbos Áron, Ökrös Csaba, Gyömbér Noémi

Testnevelési Egyetem, Sportági Intézet, Budapest
E-mail: kgoroghpora@gmail.com

Bevezetés

A sportolóknak egy adott mérkőzésre ugyanolyan módszerességgel kell felkészülniük fejben is, mint a pályán, amely egy komoly személyiségfejlődés része (Lénárt, 2012). Ez a felkészülés segítheti az egyre magasabb teljesítmény elérését, ezért a fizikai tényezők és a sportágspecifikus jellemzők mellett figyelembe kell venni a pszichológiai meghatározókat is a tervező munka folyamán (Lénárt, 2012). Ebben a munkánkban utánpótláskorú kézilabda játékosok alapvető érzelmi, interperszonális és motivációs jellegzetességeit vizsgáltuk.

Hipotézisek

Feltételezéseink szerint az irányító és átlövő játékosok önbiológiai szintje kiemelkedő, a szélső játékosok kooperációs képessége átlagon felüli. Feltételezzük továbbá azt is, hogy a kapusok kitartása kimagasló, míg a beálló játékosok esetében

ben a stressztűrő képességük mutat magas értéket. Utolsó feltételezésünk pedig az, hogy a fiú játékosok nyitottabbak az új tapasztalatszerzési lehetőségre, mint a leányok.

Anyag és módszerek

Kérdőíves vizsgálati módszerként a BFQ-C (C. Barbaranelli, G.V. Caprara, A. Rabasca, 1993) kérdőívet alkalmaztuk, amely a személyiség mérésére kidolgozott átfogó kérdőív, gyermekek számára. 65 tételből áll, a személy alapvető érzelmi, interperszonális és motivációs jellegzetességeit méri a következő dimenziók mentén: Energia, Barátságosság, Lelkiismeretesség, Érzelmi stabilitás és Nyitottság. A NEKA 3 fiú és 3 leány kézilabda csapatának tagjait vizsgáltuk meg (14-16 évesek). Az adatok feldolgozását BFQ-C pontozási kulcs alapján, alapstatisztikai számításokkal és SPSS statisztikai program segítségével végeztük.

Eredmények

A NEKA-nál nagyon feszített tempóban dolgoznak, s kevés időt tudnak biztosítani a kutatók számára, így a mintavételi eljárás több alkalmat ölel fel. Fontos számunkra, hogy minél nagyobb legyen a merítési lehetőség, ezért több csapat játékosainak a felmérését végezzük. A kutatás jelenleg is tart, az adatfeldolgozások folyamatosak. Az eredmények segítséget nyújthatnak majd az edzők és sportolók számára, iránymutatást adhatnak, hogy milyen személyiség jegyeknek kell megfelelnie a sportolónak az adott poszton.

Kulcsszavak: NEKA, kézilabda poszt, személyiség jegyek, BFQ-C

Mágneses matrac akut fájdalomcsillapító hatásának kísérletes vizsgálata

Köteles Ferenc, Szemerszky Renáta, Szabolcs Zsuzsanna, Dömötör Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: koteles.ferenc@ppk.elte.hu
szemerszky.renata@ppk.elte.hu
zsuzsi.szabolcs@gmail.com
domotorzsuzsa2@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban nagyon sok fájdalomcsillapítónak, teljesítményfokozónak vagy általánosan gyógyhatásúnak beállított eszközt hirdetnek sportolóknak és nem sportolóknak egyaránt, és sok esetben kiderül az, hogy az állítások mögött nem állnak bizonyító erejű vizsgálatok. Az előadás egy ilyen, kereskedelmi forgalomban kapható eszköz (Terramagon+7 pulzáló mágnes-terápiás matrac) akut fájdalomcsillapító hatásával kapcsolatos első eredményeinket mutatja be.

Anyag és módszerek

A felkar elszorításával isémiás fájdalmat indukáló kísérletben 41 egyetemi hallgató vett részt. A résztvevőket az alapszint felmérését követően 4 csoportra (bekapcsolt matrac, titokban kikapcsolt matrac, placebo, kontroll) osztottuk, majd az intervenciót követően megismételtük a fájdalom-vizsgálatot.

Eredmények

A kevert (4 x 2: csoport x idő) variancia-analízis sem a fájdalomküszöb ($F(3,37) = 1,310, p = 0,286$), sem a fájdalomtolerancia ($F(3,37) = 0,305, p = 0,822$) vonatkozásában nem mutatott különbségeket (szignifikáns csoport-idő interakciót) az egyes csoportok reakciója között.

Következtetés

A vizsgálat eredményei alapján a vizsgált eszköz nem bír akut fájdalomcsillapító hatással.

Kulcsszavak: fájdalom, sérülések, mágneses matrac

Fáradásos törés definitive kezelése szérumbalbuminnal kiegészített csontpótlással

Lacza Zsombor, Magos Krisztián, Bárdos Tamás, Béres György

Kastélypark Klinika, Tata

E-mail: zsombor.lacza@orthosera.com

Bevezetés

A magas repetitív terheléssel járó sportoknál, például állóképességi és extrém sportoknál gyakori sportártalom a fáradásos törés. A leggyakrabban az alsóvégtagon, a lábközepcsontokon és az alszáron jelentkezik. Tünetei lappangva alakulnak ki és sok esetben a definitív törés, sőt álízület szintig eljutva kerülnek csak felismerésre, amelynek oka a diagnosztikai nehézségeken (RTG-n gyakran alig látszik) túl, hogy a betegek magas fájdalomtűrése is lassítja a helyes diagnózis felállítását. Az elhúzódó gyógyulás vagy álízület kialakulása nehezen megoldható szövődmény, amely az élsportolók esetében jelentős időkieséssel jár.

Anyag és módszer

Magyar válogatott öttusázó terhelés alatt fokozódó proximális tibia fájdalommal – eredménytelen konzervatív kezelés után – MRI-vizsgálattal igazolt fáradásos törés miatt műtetre került. A sebészeti ellátás során kisméretű feltárásból a törést azonosítottuk, a károsodott zónát felfrissítettük, és a törési részbe – csontablakon keresztül – szérumbalbuminnal fedett liofilizált humán csontörleményt (Bone Albumin, Ortho Sera) impaktáltunk.

Eredmények

A beteg három hét teljes tehermentesítést, és további három hét részterhelést követően megkezdte az edzéseket. Féléves kontrollon már visszatért a korábbi terhelési szintre, a végtag fájdalommentes. RTG-felvételen teljes átépülést láttunk. A sportoló 5 hónappal a műtét után világtúrában pontszerző helyen végzett.

Következtetés

A Bone Albumin, már ismert csont-indukciós implantátum használata fáradásos törésekben is hatékony lehet.

Kulcsszavak: sportártalom, fáradásos törés, terápia, Bone Albumin, csontpótlás

Dobó sportolók vállának vizsgálata és eredményei

Leidecker Eleonóra, Hock Márta, Molics Bálint, Járomi Melinda, Melczer Csaba, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: noran@etk.pte.hu

Bevezetés

A vizsgálat célja volt a dobó váll és a korai váll panaszok között összefüggést keresni.

Anyag és módszer

A szerzők 96 fő, (átlagéletkor 22,43±4,5 év) gyakori fej feletti vállmozgásokat végző élsportoló vállát vizsgálták. Fizikálisan, speciális tesztekkel rotátor köpeny patológiák, tok- és labrum rendszer elégtelenségei, fájdalom és instabilitás vizsgálata történt. Kérdőíves módszerrel a „sportoló váll” terheléséről tájékoztattak.

Eredmények

A fájdalmas panaszok aránya a heti edzési terheléssel és a sportolással eltöltött idővel (évek száma) szignifikánsan emelkedett, ami a váll egyoldalú terhelésére utalhat. A m. supraspinatust vizsgáló teszt mutatta a legnagyobb érzé-

kenységet, a teszt gyakorisága 46%-os volt, ami jelentős, szignifikáns különbség a többi speciális teszt eredményével szemben.

Következtetés

A vizsgált, fiatal élsportolók válla a versenysport következményeként egyoldalúan túlterhelt, funkcionális és kezdeti strukturális elváltozások jelentős részükénél már megjelenik.

Kulcsszavak: dobó váll, fizikális vizsgálat, fájdalom, belső instabilitás

Rio 2016 – sportpszichológus szemmel

Lénárt Ágota

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: lenart@tf.hu

Az olimpiai játékok egyre nagyobb kihívást jelentenek a sportolók számára, testi-lelki értelemben egyaránt. A jól felkészült sportolók közti különbséget szinte csak a napi, pillanatnyi forma dönti el. A helyzettel való megküzdésben segít a sportpszichológiai felkészítés, melynek fő területei nemzetközileg elfogadottak és kidolgozottak. Az előadás röviden vázolja a mentális felkészítésben rejlő lehetőségeket és példákat ad a gyakorlati felkészítő munkából. Rioban a helyszín, a környezet és a kultúra közti különbségek is nagyobb szerepet játszanak, mint az elmúlt olimpiákon.

A prezentáció egyúttal bemutatja a magyarországi sportpszichológiai oktatás, kutatás és a válogatott kereteket ellátó alkalmazott sportpszichológiai szolgálat helyzetét, fejlődését. Elemzi a specifikusan hazai jellemzőket, az ellátással kapcsolatos infrastruktúrális és személyi hátteret. Rámutat az e területen végzett munka sportszakmai vonatkozásaira, az itthoni és a világversenyeken, olimpiákon végzett felkészítés, tanácsadás, terápia specifikumaira, hatásaira, eredményeire és a szakmai felkészülésbeli sajátosságok, hiányosságok összefüggéseire. Bemutatja a gyakoribb ellátási területeket, a sportolók tipikus problémáit és a kezelési lehetőségeket. A szakellátás részletes fejlesztési programjának bemutatására is sor kerül.

Kulcsszavak: sportpszichológiai ellátás, fejlesztés, szakképzés, olimpiai felkészítés

Az animáció oktatása Magyarországon – közép- vagy felsőfokon?

Magyar Márton

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu

Bevezetés

A (turisztikai) animáció oktatása Magyarországon duális: a Turizmus-vendéglátás BA és a Rekreációs szervezés-egészségfejlesztés BSc képzésekben egyaránt megjelenik. Kezdetei az 1990-es évekre, szélesebb körű elterjedése pedig a 2000-es évekre tehető, azonban az elmúlt több mint két évtized alatt jelentős strukturális változások történtek ezen az oktatási területen.

Anyag és módszerek

Korábbi felmérések hiányában, a dokumentumelemzés módszerével sikerült feltárni az animáció oktatásának történetét hazánkban, a közép- és felsőoktatási intézmények gyakorlatában. Szakképzési dokumentumok, tantervek és különböző média-megjelenések szolgálták felhasználható forrásként a történeti fejlődés áttekintő összefoglalása érdekében.

Eredmények

Az Országos Képzési Jegyzékben szereplő szakmák között jelenleg nem található meg az animációs szolgáltatások bonyolítására hivatott, feljogosító animátor szakképzés. A bolognai felsőoktatási gyakorlatban a Turizmus-vendéglátás BA képzést folytató iskolák körében jelentősen redukálódott az animáció tantárgy jelenléte az elmúlt években. A Rekreáció-szervezés és egészségfejlesztés BSc szakot indító intézmények tantervében azonban – a hatályos KKK előírásaihoz igazodóan – az animáció oktatása minden egyes képzési helyszínen szerepel, bár eltérő hangsúllyal és tartalommal.

Következtetés

Az animáció tantárgy és ismeretek oktatása kizárólag a felsőoktatás szférájában történik napjainkban Magyarországon. Mivel az OKJ-s szakképzések köréből kikerült a Rekreációs mozgásprogram vezető Animátor szakirányú képzés, ezért a Rekreáció-szervezés és egészségfejlesztés szakokon belül nyílhat lehetőség az animátor szakma szélesebb körű oktatására a jövőben, akár specializáció formájában.

Kulcsszavak: animáció, animátor, turizmus, szálloda, oktatás

A fizikai aktivitás tanácsadás legyen mindennapos gyakorlat az egészségügyben!**Martos Éva**

Magyar Sportorvos Társaság, Budapest
E-mail: drmartoseva@gmail.com

A fizikai aktivitás jelentősége egyes népbetegségek megelőzésében ma már evidencia. Az elégtelen fizikai aktivitás felelős a koszorúsér betegségek 5%-áért, a 2. típusú cukorbetegség 7%-áért, a mellrák és a vastagbélrák kialakulásának 9-10%-áért. Pusztán a fizikai aktivitás hiánya okolható a WHO Európai Régióban évente 1 millió halálesetért, és ezen felül 8,3 millió egészségben töltött életév veszteségért. A következményes egészségügyi kiadások a jelenlegi 85 milliárdról 126 milliárd euróra nőnek 2030-ra a WHO becslése szerint. Mégis az EU 28 tagállamában végzett felmérés szerint a megkérdezettek 42%-a saját bevallása szerint soha nem mozog, további 17% is csak ritkán. Magyarország sajnálatosan élen jár a halálozásban éppúgy, mint a mozgásszegény életvitel terén. Az OTÁP 2014 (Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat), melynek során hazánkban először történt mérés a felnőtt lakosság fizikai aktivitásának becslésére, eredményei szerint a felnőtt lakosság mérsékeltén aktív, az életkor előrehaladtával, illetve a derék-körfogat növekedésével a megtett lépések száma csökken. Sajnálatos az is, hogy a fizikai aktivitás hazai alkalmazása a terápiában és a rehabilitációban csak szórványosnak tekinthető. A WHO Európai Régió Fizikai aktivitás stratégiája 2016-2025 című dokumentum a kormányok és döntéshozók számára felsorolja azokat a lehetőségeket, amelyek elősegítik a lakosság aktívabb életmódját. Az anyag kiemelt jelentőséget tulajdonít az egészségügyi szektornak a feladatok koordinálásában és irányításában.

A stratégia fontos üzenete, hogy a fizikai aktivitással kapcsolatos tanácsadás legyen mindennapos gyakorlat az egészségügyben! Ennek eléréséhez megoldási javaslatokat is kínál, mely szerint az alapellátásban néhány egyszerű kérdés és tanács fogalmazódjon meg az orvos-beteg találkozás során. Az egészségügyi szakemberek, orvostársaságok, egészségügyi oktatási intézmények fogjanak össze a cél érdekében. Oktatási anyagok kifejlesztése szükséges és nem utolsósorban a fizikai aktivitás programokban való részvétel finanszírozása.

Kulcsszavak: mozgásszegény életmód, OTÁP 2014, WHO fizikai aktivitás stratégia 2016-2025

Koszorúér-képkalkotás szív-CT-vel: Megelőzhető-e a hirtelen szívhalál a sportpályán?**Maurovich-Horvát Pál**

Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika MTA-SE, Budapest

„Lendület” Kardiovaszkuláris Képkalkotó Kutatócsoport

E-mail: p.maurovich-horvat@cirg.hu

A hirtelen szívhalált elszenvedő fiatal versenysportolók többsége olyan strukturális szívbetegségben szenved, amelyre a megelőző pályafutásuk során nem derült fény. Bár sporadikus esetekről van szó, az ilyen eredetű halálok mindig nagy társadalmi visszhangot váltanak ki, tekintve, hogy fiatal, széles körben ismert, addig egészségesnek hitt emberekről van szó.

A sportolók hirtelen szívhalálának előfordulása regiszter adatok szerint 1:200.000/év, míg az azonos életkorú egészséges nem sportolóké 5,5:200.000/év. Az élsportolók hirtelen szívhalálának első két vezető oka a hipertrófiás kardiomiopátia és a koronária eredési-, lefutási anomália. 35 éves kor feletti sportolóknál a hirtelen szívhalál oka 80%-ban ateroszklerotikus koronária betegség.

A sportolók rendszeres orvosi vizsgálata interdiszciplináris feladat. A sportolói szűrés során az ismert etiológiai tényezők miatt a kardiológiai kivizsgálás alapvető fontosságú. Amennyiben koronária fejlődési rendellenesség, vagy koszorúér-szűkület kizárása szükséges, a szív-CT, vagy koronária CT angiográfia vizsgálat elvégzése is indokoltá válhat. A szív-CT a kardiológiai gyakorlatban alkalmazott egyik legmodernebb non-invazív képkalkotó eljárás, amely nagy térbeli felbontással képes a koronária fejlődési rendellenességek és szűkületek azonosítására. A koszorúér-szűkület foka azonban nem feltétlenül nyújt információt az egyes ateroszklerotikus plakkok ruptúrájának valószínűségéről. Jelentős erőforrások irányulnak a vulnérabilis plakkok korai felismerésére. A szív-CT részletes információval szolgál a plakkok szerkezetéről is. A jövőben akár a rutin szűrés részévé is válhat a szenior sportolók körében.

Kulcsszavak: szív-CT, hirtelen szívhalál, sportolók

Stadionok. Arénák. Csarnokok. A nemzetközi sportrendezvények örökségei. Lehetőségek – veszélyek. Legjobb gyakorlatok.**Máté Tünde¹, András Krisztina²**

¹Széchenyi István Egyetem, Regionális és

Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Budapest

²Budapesti Corvinus Egyetem,

Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

E-mail: tundi.mate@gmail.com

Bevezetés

2017 nyarán először kerül megrendezésre Magyarországon, olyan több sportágas nemzetközi sportrendezvény, ami az Olimpiai rendezvények közé tartozik. Az EYOF a városi fejlesztések ösztönzőjeként, számos beruházás katalizátoraként új lehetőségeket nyitott meg Győr Városa számára. Világszínvonalú sportlétesítmények kerülnek felépítésre, az Olimpiai Központ felépítésével városrész rehabilitáció jön létre. Cél a fenntarthatóság, a létesítmények hosszú távú 100%-os kihasználtsága, az üzemeltetés optimalizálása. Az előadás célja választ adni arra a kérdésre, hogy az Európai Ifjúsági Olimpia Fesztiválnak köszönhetően létrejövő világszínvonalú sportlétesítmények hogyan hasznosíthatók? Üzemeltetési modelljük hogyan optimalizálható, melyek a legjobb gyakorlatok?

Módszerek

A kutatás hátterét és kereteit, a TÁMOP 4.2.1.C Győr Gazdasági Programjának megalapozása, a város fejlődését befo-

lyásoló hosszú és középtávú hatásrendszerek című projektben megvalósított sportgazdasági tanulmány adta. A kutatás előkészítésében részt vett a jelen tanulmány szerzőpárosán kívül dr. Gyömörei Tamás és a Sportgazdaságtani Kutatóközpont munkatársai. Az online kutatás célja az volt, hogy a Közép-Kelet-európai régióban, a Visegrádi Négyek országaiban, Magyarország szomszédos országaiban és kitérve a kört Győr testvérvárosaihoz összegyűjtjük a sportlétesítmények hasznosításának, üzemeltetésének tapasztalatait.

Eredmények

Hét ország nyolc városának sportlétesítmény hasznosítási és üzemeltetési gyakorlatai kerültek elemzésre. Az eredményekből kiderül, milyen sportlétesítmények találhatóak meg a városokban, ki a sportlétesítmények tulajdonosa, ki az üzemeltető? Mi a sportlétesítmények elsődleges funkciója, mekkora a kapacitás kihasználtsága és annak eloszlása a funkciók között? Hogyan kerülnek finanszírozásra és melyek a legjobb gyakorlatok?

Következtetések

A téma aktualitását és figyelemre méltóságát az adja, hogy Magyarország versenyben van a 2024-es Olimpia megrendezéséért, amely keretében jelentős létesítményfejlesztés kerülhet megvalósításra. A tanulmány célja bemutatni, hogy az Olimpiai család nemzetközi sportrendezvényei közé tartozó EYOF által létrejövő fejlesztések, hogyan csatornázhatók be a szervező város közép- és hosszú távú fejlesztési terveibe. Hogyan válhat egy nemzetközi sportrendezvény fejlesztő erővé a rendező ország/város számára?

Kulcsszavak: sportgazdaság, sportlétesítmények, sportrendezvények, létesítményhasznosítás

Mozgásterápia gyakorlati alkalmazása a népbetegségekben egy saját fejlesztésű applikáció segítségével (NEA)

Melczer Csaba, Kovács Antal, Járomi Melinda, Szabó József, Betlehem József, Oláh András, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs,
E-mail: csaba.melczer@etk.pte.hu
melczer.csaba@gmail.com

Bevezetés

A hivatalos WHO definíció szerint mobile health, vagyis mHealth módszer minden olyan egészségügyi jellegű ellátás (ideértve mind a klinikai gyakorlatot, mind a közegészségügyet vagy a személyes prevenciót), melyben valamilyen mobil eszköz játszik szerepet. Az e-egészségügy fejlesztése multiplikátorhatással bír, így: a magyar gazdaságban (KKV-k fejlesztése, tudásexport stb.), a munkaerőpiacon (több hasznosuló munkaóra, ezermilliárdos kiesésről van szó), az általános életminőségben (megelőzés, egészségtudatosság, testi és lelki jólét), az állampolgári biztonság területén, továbbá javíthatja az idősök életminőségét.

Anyag és módszer

Gyógytornászok, valamint testnevelők által meghatározott – nemzetközi protokollokon alapuló – mozgásterápiát fejlesztettünk 5 népbetegségre. Az okostelefonra és tabletre optimalizált mobil applikáció az egyének valid betegség-rizikófaktorának, valamint fittségi állapotának megfelelő státuszfelvételét követően személyre szabott mozgásterápiát határoz meg és javasol a felhasználónak.

Eredmények

A mobilalkalmazás a mozgásprogramokat intenzitás és terjedelem segítségével generálja és három hónapig követi. Min-

den előírt gyakorlatnak az ismertetésén túl van egy képi megjelenítése is, melyet Kovács Antal olimpiai és világbajnok sportoló mutat be, csakúgy, mint a tiltott gyakorlatokat.

Következtetés

Számos kutatás bizonyította, hogy a fizikai aktivitás protektív hatással bír számos betegség esetében. Tudva lévő, hogy bármely életszakaszban elkezdett rendszeres testmozgás egészségjavító hatású. Napjainkban záruló kutatásunk első eredményei nyomán kijelenthető, hogy az applikáció használata protektív hatással bír a bevont 5 népbetegségben. Az applikáció és a mozgásterápia továbbra is megerősít minket hitvallásunkban, miszerint a fizikai aktivitás a legolcsóbb gyógyszer.

Kulcsszavak: mozgásterápia, mobil applikáció, népbetegség

U17-es korosztályú kosárlabdázó leányoknál versenydíszakban alkalmazott plyometriás edzés komplex hatásvizsgálata

Meszler Balázs, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
E-mail: meszler@gamma.ttk.pte.hu,
meszlerbalazs@gmail.com

Bevezetés

A plyometriás edzésmodszert általában a sportolók motoros képességeinek fejlesztéséhez használjuk. A nagy mennyiségű adat ellenére, az eddigi tanulmányok problémája, hogy a programok periodizálása és hossza eltérő, vagy meg nem nevezett. Jelen tanulmányban azt vizsgáltuk, hogy a versenydíszakban alkalmazott 7 hetes plyometriás program miként hat az utánpótláskorú kosárlabdázó leányok alsó végtagjának erejére, egyensúlyozó képességére, súlypontemelkedésére, valamint mozgásgyorsaságára.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban U17-es korosztályú kosárlabdázó leányok vettek részt. A vizsgálati személyeket véletlenszerűen egy vizsgálati ($n = 7$) és egy kontrollcsoportra ($n = 7$) bontottuk. Az edzésprogramot megelőzően, illetve azt követően a térdcsizító izom erejét, a statikus egyensúlyozó képességet, a súlypontemelkedést és a mozgásgyorsaságot mértük. A gyakorlatok típusát és a terhelés nagyságát előzetes vizsgálatokból adaptáltuk és igazítottuk az adott nemhez és korosztályhoz. Az edzésprogram által okozott mechanikai és teljesítménybeli változásokat kétutas ANOVA statisztikai módszerrel mértük. Ahol szignifikáns különbség alakult ki, ott Bonferroni tesztet alkalmaztunk az eredmények összehasonlításához.

Eredmények

Szignifikáns különbséget találtunk az Illinois Agility teszt esetében ($p = 0,000$), illetve a bal lábról végzett súlypontemelkedésben ($p = 0,049$) és a térdcsizító izom erejében ($p = 0,035$). Nem találtunk szignifikáns különbséget a T-Agility teszt, az egyensúlyérzékelés, a jobb lábról és a páros lábról végzett súlypontemelkedés, valamint a térdhajlító izom vizsgálatában.

Következtetés

A versenydíszakban végzett edzésprogram nem fejlesztette a mért képességeket, kivétel ez alól a térdcsizító izomereje. A kosárlabdázásban ritka a versenydíszakban alkalmazott plyometriás edzésmodszert, a folyamatos nagy intenzitású terhelés és a mérkőzések magas száma miatt. Az eredményekből arra következtettünk, hogy a kosárlabdaedzések és mérkőzések mellett végzett plyometriás edzések azért nem hoztak pozitív eredményeket, mert nem volt kedvező a terhelés – pihenés aránya.

Kulcsszavak: plyometria, kosárlabdázás, agility, erő, egyensúly, súlypontemelkedés

Az egyetemi testnevelő tanárok tevékenység profiljára ható testkulturális változások

Nagy Ágoston

Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet
Debreceni Egyetem Humántudományi Doktori Iskola
Nevelés-és Művelődéstudományi Doktori Program,
Debrecen
E-mail: gusti@med.unideb.hu

Bevezetés

A MEFS Hajós Alfréd tervének (2012) egyik célja, hogy az aktív sportolók száma növekedjen az egyetemi sportszintéren, melynek hosszú távú következménye lehet az egész életen át tartó testedzés szemléletének valódi értékévé válása, mely napjainkban kulturális késésben van az Európai Unió nemzeteinek rangsorában. A testnevelés az egyetemen is az emberi mozgásfélésekből, a foglalkoztatásba bevont személyekből, a tárgyi, infrastrukturális feltételrendszerből saját illetékességi kört határoznak meg, majd fednek le. Az ismereteket közvetítő és az ezeket befogadó személy(ek) pozitív attitűdje biztosítja a kívánt testi-lelki alkalmazkodást, s teremti meg a recipiens teljesítőképés tudásának stabil alapját (Biróné, 2011). "Az egyetemi testnevelő tanároknak van az utolsó esélye, hogy szervezett keretek között segítse a közoktatásban megkezdett tanítást, mely az érettségi után teljesen átalakul. A szomatikus és pszichés helyzetünk, közérzetünk, fittségi állapotunk gondozása már saját feladatunk, felelősségünk inentől. Amennyiben kellő jártasságot szereztünk gyermek- és ifjúsági korban, azaz van megfelelő mozgástapasztalatunk, élményünk, s mi több, a felhasználható módszertani fogásokra is emlékezünk még, úgy jöhet az „önedzés”. Minden más esetben szakemberhez, a sport adott területének szakértőjéhez célszerű fordulnunk."

A mindennapos testnevelésből érkező nemzedék az egyetemi testnevelés és sport számára új lehetőségeket kínál.

1. A tanárok tevékenységére a hatékonyság a jellemző.
2. Átalakul a tanítás-tanulás rendszere. Kialakulóban a szolgáltatás központú, modern inkluzív oktatás, ahol a tanár szerepe felértékelődik és a klasszikus vezetői stílusok közül a coaching jellemzően a hatékonyság eszközévé válik.
3. Az egyetemi testnevelés nagyot lép a közeljövőben egy sportosabb életmódot kedvelő egészségcentrikus fiatal értelmiség nevelése felé. Alapelve, hogy a hallgatók igényeihez rendeljük a sportprogramot. Ismerjük a szokásaikat, elérhető szabadidejüket. A tanárok keresik a továbbképzésük lehetőségét, hogy olyan területeken szerezzenek szakmai jártasságot, amelyek birtokában könnyedén birkóznak meg a kihívásokkal egy multikulturális környezetben, így képessé válnak a sportprogramok tartalmának adaptálására, új eszközök tudományos és gyakorlati használatára, sőt képesek lesznek individualizálni a tanítási módszereket, hogy a képességek és kompetenciák szélesebb köréhez alkalmazkodjanak.
4. Számos speciális környezeti elem hátráltatja a tanári munka sikerét, melyekre tervszerűen fel kell készülnie a szakembereknek, hogy a testnevelés humán értékei ne vesszenek el. Ebben az értelemben is kulturális késésben van a felsőoktatási testnevelési szintér.
- I. A kutatás célja, hogy – egységes felsőoktatási testnevelés tanmenet hiányában – konkrét válaszokat kapjunk a tendenciákról, a hatékony oktatási módszerekről. Újra definiálható-e a testnevelő tanárok tevékenységének profilja? Mit jelent az egyetemi testnevelésben és sportban a siker, milyen fő és kiegészítő feladatai vannak a tanároknak?
- II. További cél, hogy megismerjük az egyetem részvételét, hozzájárulását az egész életen át tartó mozgásfejlesztésben.

Kutatási módszerek

A kutatás vizsgálati módja, hogy a testkultúra rendszerének erőforrásait térképeztük fel. Ezen belül a tanári humán erőforrások tevékenységének tudományos igényű átvilágításával kívánjuk megfogalmazni a tanárok tevékenység profilját. A

Debreceni Egyetem regionális intézmény, melynek sportprogramját évek óta több aspektusból vizsgáljuk. A tanárok szerepének kutatása fontos, az ő felkészültségük és életminőségük érdekes információt jelent a mai magyar sportkonceptió egészét illetően. Az egyetemi testnevelésben közreműködő hűsz szakember a kutatás célcsoportja, akik félévente 4000-5000 hallgatóval találkoznak az egyetemi sport különböző szintjein. Nem csak a hallgatók kötelezettségeinek aktuális teljesítéséről kapunk képet, hanem a hatékonyságról, a fiú-leányok arányáról, a külföldi hallgatók bevonásáról.

A kapott adatokat 2006 óta dolgozzuk fel. Folyamatosan pontosítottuk a vizsgálat tárgyát, feldolgoztuk a féléves információkat. Ezeket párhuzamba hoztuk a tanárok terhelésével, felkészültségével és érdeklődésével. A tanárok beszámolóit név nélkül elemeztük. Rangsorokat állítottunk a sportágak népszerűségének és hatékonyságának figyelembevételével.

Az eredmények és következtetések

Sikerült definiálni az egyetemen tanító testnevelő tanárok tevékenység profilját – tanári és szakemberi professzióit – az aktuális testkultúra környezetében. Pontos képet kaptunk kinek és mit tanítanak, milyen gyakorisággal, miért éppen az adott sportág szerepel a palettán, hogyan szervezik a kurzusokat, milyen kiegészítő feladatokkal érik el a sportprogram sikerét. Láthatóvá tettük a Master-plant, illetve a nehézségeket, melyekkel félévente találkoznak a tanárok. Összefoglaltuk, milyen tradicionális, motivációs, értékelő és egyéb kihívásokkal kell megbirkózniuk. Egyértelmű, hogy mekkora a szerepük a tehetségkutatásban, a tehetséggonddozásban és a rendszeres testedzés, illetve az egészséges életmód szemléletének átadásában.

Újszerű módon kívánjuk bemutatni, értékelni, hogy néhány kiemelt testnevelési és testkulturális feladatnak megfelelően, milyen színvonalon valósul meg a testkultúra átadása az egyetemi sportszintéren.

Kulcsszavak: egyetemi testnevelés, testkultúra, testnevelő tanár, tevékenység profil, kulturális késés

Alsó végtagi izomerő aszimmetria mértékének meghatározása guggolásból felugrás vizsgálatával térd sérülés után

Nagy Dóra, Melczer Csaba, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: dori.n@freemail.hu;
csaba.melczer@etk.pte.hu;
pong rac.acs@etk.pte.hu

Bevezetés

A kutatás célja az alsóvégtagi erő kifejtésben mérhető aszimmetria vizsgálata olyan személyeknél, akiknek volt már térdízület érintő sérülésük, mely műtéti kezelést vont maga után. A sérülések mindegyike évekkal a vizsgálat előtt történt, és jelenleg is fájdalomra panaszkodnak az érintettek. Az aszimmetria további sérüléseket okozhat, mely érintheti a kinematikai lánc egyes részeit, ennek elkerülésére edzésprogram elvégzése célszerű.

Anyag és módszerek

A kutatásba 16 személyt vontunk be, akikből 8 főnek volt már térdízület érintő sérülése és 8 főnek még nem. A vizsgálat során guggolásból felugrást végeztünk a minta tagjaival, melyet a BTS Smart DX3D-s mozgáselemző rendszer segítségével rögzítettünk, majd elemeztük. E rendszer segítségével a mozgások legkorszerűbb biomechanikai elemzése valósítható meg. Az eredmények ismeretében két eltérő edzés módszert határoztunk meg a minta tagjainak, az aszimmetria csökkentése érdekében. Az egyik csoport részére stabilizáló, a másik csoport részére egy funkcionális edzésprogramot írtunk elő.

Eredmények

Az edzésprogramok előtt szignifikáns eltérést találtunk a sérült csoporton belül az aszimmetriát tekintve ($p < 0,05$). Az egészséges csoporton belül is megfigyelhető volt az egyik oldal dominanciája, de az eltérés nem volt szignifikáns. A különböző edzésprogramok elvégzése jelenleg még folyamatban van, így végleges eredményt csak később kaphatunk. Az azonban már most is látható, hogy az aszimmetria mértéke mindkét vizsgálati csoport esetében jelentősen csökkent.

Következtetés

Az edzésprogramok hatására az aszimmetria mindkét vizsgált csoporton belül csökkent. Az aszimmetriából származó szövődmiényes mozgásszervi problémák elkerülése érdekében speciális edzésprogram elvégzése ajánlott, akár évekkkel a műtéti beavatkozás után is.

Kulcsszavak: aszimmetria, funkcionális tréning, stabilizáló tréning, 3D mozgáselemzés

Áldozatmenedzsment**Nemes András**

LexSportiva Sportjogi Társaság Kft., Dunakeszi

E-mail: office@drnemes.hu

Bevezetés

Nem vitatva a sport egészségmegőrzésben és betegség megelőzésben játszott szerepét, a statisztikai adatok azt mutatják, hogy az élsport művelői gyakran szenvednek hosszú távú egészségkárosodást a rendszeres sportteljesítmény eredményeképpen.

A probléma nem csupán orvosi, hanem egyúttal társadalmi is. Indokolt lehet egy szociális háló kialakítása a sporttevékenység „áldozatainak” megsegítésére. A világban már jelen van, az ún. „Concussionlaw” elnevezés alatt elhíresült mozgalom, amelyet 2014 júliusa óta jegyez a sportjogi irodalom (az NFL 4500 játékosa kapott 760 M dollár kártérítést az általuk elszenvedett hosszú távú egészségkárosodások miatt). Hazánkban természetesen nem kell számítani ilyen volumenű kártérítési hullámra, de mindenestre fel kell készülni a sportmenedzsment eszközeivel arra, hogy a hosszú távú egészségkárosodás, mint jelenség igenis megjelenik a palettán és azt kezelni is kell.

Anyag és módszerek

Dokumentumelemzés, kérdőíves tesztek, sportjogi világtrendek elemzése, survay módszer.

Eredmények

Az előadás egy most kezdődő projekt részeredményeiről tud beszámolni, amelyben a sportolók egy kérdőív kitöltésével vallanak a sportban szerzett, az őket ért egészségkárosító hatásokról.

Következtetés

Az élsport következtében megsérült sportolók utógondozása szükséges, az ehhez szükséges pénzeszközök előteremtése kormányzati (sport-kormányzati) feladat kell, hogy legyen.

Kulcsszavak: kockázatelemzés, kockázatkezelés, egészségügyi rizikó, szociális háló, szociális ellátó rendszer

Serdülőkorú labdajátékosok testszerkezeti különbségei

Négele Zalan^{1,3}, Tróznai Zsófia^{2,3}, Pápai Júlia², Nyakas Csaba^{3,4}

¹Székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

²Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest

³Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

⁴Egészségfejlesztési és Sporttudományi Tudásközpont, Eszterházy Károly Egyetem, Eger

E-mail: negelezalan@gmail.com

Bevezetés

Előadásunkban három sportágba tartozó serdülőkorú fiúk testméreteit hasonlítottuk össze. Kérdéseink a következők voltak: (1) A testfelépítés alapján elkülöníthető-e a különböző sportágakhoz tartozó fiatalok; (2) Mennyire hasonló egy adott sportág képviselőinek testszerkezete.

Anyag és módszerek

Az elemzésbe a labdarúgás, a kézilabda és a kosárlabda sportágakat úzó fiatalokat vontuk be. A vizsgálat alanyai székesfehérvári egyesületekben sportoló fiúk voltak ($N = 179$). Életkoruk 10-15 év között változott. Közös faktoranalízist végeztünk 20 abszolút testmért felhasználásával. Az egyedi faktorértékeket diszkriminancia-elemzésbe vontuk be. A sportágak standard faktorérték különbségeit egy szempontos varianciaanalízissel vizsgáltuk.

Eredmények

Az eljárás során két faktor különült el. Az első a testtömeget, a testmagasságot, a szélességi és a kerületi méreteket tartalmazta. A második faktorba rendeződtek a test zsírtartalmát jellemző paraméterek. Az első faktort Robuszticitás, a másodikat Zsir faktornak neveztük el. A faktorérték átlagok összehasonlításakor jelentős különbségeket találtunk a sportágak között. Ez azt jelzi, hogy az eltérő sportágakhoz tartozók testszerkezete különbözik. A diszkriminancia analízis során a sportágak képviselői a Zsir faktor mentén különültek el. Az osztályozási mátrix megmutatta, hogy a diszkriminancia függvények mennyire pontosan azonosították a sportágakba tartozást. A módszer a sportolók 55%-át sorolta be korrekt módon. A helyes besorolás aránya a labdarúgóknál volt a legmagasabb, a kézilabdázók esetében nem lépte túl, a kosárlabdázók esetében éppen elérte az elvárt találati arányt.

Következtetés

A Robuszticitás faktora, amely a mozgatórendszer erőteljeségét mutatja, a vizsgált sportágakban nem bizonyult diszkrimináló tényezőnek. Ez részben összefügghet a biológiai fejlettségi státusszal, ugyanakkor utalhat a sportágak reprezentánsainak testfelépítésbeli heterogenitására, az alkati változás hiányára.

Kulcsszavak: testfelépítés, labdajátékok, utánpótlás

Testnevelő tanárok konfliktuskezelő stratégiáinak fókuszcsoportos vizsgálata**Németh Zsolt**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A testnevelő tanárok munkájának minőségére kihatással van, hogy milyen módszereket alkalmaznak a konfliktusok kezelésére. Az oktató-nevelő tevékenység hatékonyságát véleményem szerint a szituációhoz illeszkedő konfliktuskezelő

stratégia erősen befolyásolja, ezért szükségesnek tartom a konfliktusok helyeinek, okainak és a kezelésük lépcsőfokainak a mélyrehatóbb elemzését.

Anyag és módszerek

Fókuszcsoporthoz vizsgálatot készítettem nyolc fő különböző iskolatípusban tanító és különböző életkorú testnevelő tanárral. A résztvevők között voltak olyanok, akik a testnevelő tanári életpályájuk kezdetén, közepén és a végén jártak. Minden résztvevő feleleveníthetett egy olyan testnevelés órával, vagy versennyel kapcsolatos konfliktustörténetet, amely kellemetlenül érintette. A résztvevők saját megoldási javaslatukat is elmondhatták, így a többiek hozzászólásaiból visszajelzést kaphattak a bemutatott konfliktustörténetek megoldásainak minőségéről. Ezek után kiválasztásra kerültek a legjobbnak és leghatékonyabbnak vélt konfliktuskezelési javaslatok, amelyek nagyon hasznosak és példaértékűek lehetnek azoknak, akik még nem kerültek hasonló konfliktusos helyzetbe.

Eredmények

Az elemzésből kiderült, hogy testnevelés órán 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 hangszílyosan, vagy egyáltalán nem szerepel. A testnevelés óra típusát tekintve a képességfejlesztő órákon fordulhat elő a legtöbb konfliktus. Ezekben 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 fókuszcsoporthoz vizsgálatából kiderült, hogy a konfliktuskezelő stratégiákat a szituációk, a diákok kommunikációs stílusa, a testnevelés óra 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.

Kulcsszavak: konfliktuskezelő stratégia, testnevelő tanár, fókuszcsoporthoz

Sportszakos hallgatók pályakövetéses vizsgálata a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ 2012-2015 között végzett hallgatói körében

Némethné Tóth Orsolya

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

Bevezetés

A kutatás célja, hogy a bolognai rendszerben sporttudományos alapszakokon végzett hallgatók diplomájuk megszerzése utáni életpályájukat kövesse. A 2006 óta működő

megújult képzésekben a differenciálódott sporttudományi alapszakokon – testnevelő-edző, rekreációs szervezés-egészségfejlesztés, sportszervezés – végzett hallgatóinktól visszajelzést szeretnénk kapni különböző témakörökben (az egyetemen szerzett tudás hasznosíthatósága, elhelyezkedés sikeressége, megfelelés a munkaerőpiac elvárásainak).

Anyag és módszerek

A bolognai képzésben intézményünk (NymE SEK) sporttudományos alapszakjain 2012 és 2015 között végzett hallgatók alkotják a mintát, közel 100 fő rekreációs szervezés-egészségfejlesztés alapszakos, 83 testnevelő-edző és 31 fő sportszervező szakos volt hallgató.

Alkalmazott kutatási módszerek

A társadalomtudományokból adaptált módszer, a lekérdezés írásbeli formája, a kérdőíves módszer, online formában (nyílt és zárt kérdések, illetve a Likert-skála alkalmazása).

Eredmények

Kérdőívünk kérdései, megállapításai a következő témakörök köré csoportosíthatók: általános kérdések, tanulmányokra vonatkozó kérések (érettségi, egyéb képzés, főiskolai tanulmányok), esetleges külföldi tervek, elhelyezkedés, munka (fő, mellék), kapcsolat az anya intézménnyel, elégedettség mértéke, a szakma presztízse. A válaszokból gyakoriságot számítottunk, illetve további statisztikai próbákból (Khi-négyzet próba, korreláció) nyert eredményekkel mélyebb összefüggések megállapítására számítottunk.

Következtetések

A kapott eredmények alapján lehetőség nyílik a képzések tartalmi módosítására, átalakítására, hiszen 2017-től átalakul a képzés struktúrája, edző, illetve rekreáció és sportszervezés alapszakokkal bővül a lehetőségek palettája, megfelelő a felsőoktatás átalakítási elképzeléseinek.

Kulcsszavak: sportszakos hallgatók, munkaerőpiac, elhelyezkedés

Megbetegedési esélyt előrejelző kockázatbecslőmodell vizsgálat a Magyar Honvédségben

Novák Attila^{1,2}, Sótér Andrea¹

¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

²Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Budapest

E-mail: novakattila09@gmail.com

Bevezetés

Az anyagcserét és az aktív hely- és helyzetváltoztatás képességét biológiailag az életjelenségek közé sorolják, melyek az egyén táplálkozási és fizikai aktivitási szokásaiban nyilvánulnak meg. E két életjelenség az életmód meghatározó elemeként hosszú távú és ezáltal jelentős hatást gyakorolnak az egyén egészségi állapotára, melynek alakulásában a lelki egyensúly, a pszichés státusz is fontos szerepet játszik. A kockázati tényezők fajsúlya a betegségek kialakulásában azonban nem egyenértékűek, ezek pontos ismerete – és időbeni beépítése az egészségtudatos proaktív döntésekbe – a hosszú távon fenntartott, betegség nélküli életévek zálogai lehetnek.

Anyag és módszer

Kérdőíves módszerrel végzett kutatásunkban (n = 1746) arra kerestük a válaszokat, hogy az egészségmagatartás egyes faktoraiban milyen hatással bírnak a betegség kialakulására. Az étkezési szokások közül vizsgáltuk a gyümölcs-, zöldség-, és folyadék fogyasztását, a fizikai aktivitás szintjét, az alvás minőségét, a pszichoszomatikus tünetek közül a fáradtság érzetet és a hátfájdalom előfordulását, a dohányzás hatását, valamint a mentális állóképesség (reziliencia) szintjének megbetegedésekre gyakorolt hatását logisztikus regresszió modell vizsgálat elvégzésével. A vizsgált változókat protektív és

prediktív faktorként elemezve esélyhányadosként számszerűsítettük, hogy mennyiben határozzák meg az egészségi állapotot, illetve a már kialakult megbetegedésekben milyen szerepet játszanak. Öt korcsoportot alkottunk, a legfiatalabb korcsoport (18-30 év) eredményeihez hasonlítottuk a magasabb korcsoportok eredményeit. A megbetegedést előrejelző prediktív és a védő, protektív faktorokat kockázatbecslő modellben összegeztük.

Eredmények

Az eredmények feldolgozása jelenleg is tart, megállapítható azonban, hogy az életkor előrehaladtával a megbetegedések szignifikáns ($p < 0,05$) emelkedést mutatnak, melyben a nemek közötti különbség tetten érhető. Az 51 év feletti korcsoportban már 94,3%-kal nőtt a megbetegedés esélye a legfiatalabb korcsoportéhoz képest. A gyümölcsfogyasztásban a legnagyobb különbséget az egyáltalán nem fogyasztók, és az alkalmanként (3-4 adag/hét) fogyasztók között találtuk (57%), vagyis nagyobb protektív hatással bírt, mint a rendszeresen (naponta) gyümölcsöt fogyasztók. A fizikai aktivitás pozitív hatása szintén beigazolódtott, a rendszeres napi 30 perces testmozgást végzők és az egyáltalán nem sportolók közötti különbség 44%-os volt a megbetegedési esélyre. A mentális állóképesség szintje szintén erős egészségvédő faktorként jelentkezett. A pszichoszomatikusnak vélt hátfájás előfordulásának gyakoriságával a diagnosztizált betegségek megjelenése ugrásszerűen megemelkedett (363%), a legerősebb prediktív faktorként azonosítottuk. A dohányzási szokások hatását vizsgálva azt kaptuk, hogy aki már leszokott a dohányzásról, annak is rosszabb mutatói voltak (13%), mint aki egyáltalán nem élt ezzel a káros szenvedéllyel az életében.

Következtetés

Életmódváltást támogató prevenció program tervezésénél az egészségi állapotot befolyásoló tényezőket különböző mértékben kell figyelembe venni a kor és a nemek közötti különbségeket is szem előtt tartva. Az arányok helyes és tudatos megválasztása az alapja a megbetegedési esély csökkentésének és ezzel az egészségben eltöltött évek meghosszabbításának.

Kulcsszavak: életmód, egészségmagatartás, prediktív faktorok, protektív faktorok, prevenció

A magyar nyelvű Sportmotiváció Skála II (SMS-II) előzetes validációja

Paic Róbert, Kajos Attila, Prisztóka Gyöngyvér
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
E-mail: paic@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

A Sportmotiváció Skála eredeti verzióját Pelletier és munkatársai 1995-ben mutatták be, míg a módosított SMS-II megjelenése 2013-ra datálódik. Mindkét kérdőív célja, hogy az önmeghatározás-elméletre építve határozza meg a sportoló motivációs bázisát. Az elmélet értelmében, a sportoló viselkedésének „önmeghatározottsága” mennél nagyobb, annál erősebb belső motivációval rendelkezik. Az eredeti kérdőív 6 faktort tartalmaz: amotivációs-, külső-, intrinzik-, introjektált (beépülő)-, identifikált- (azonosuló) és integrált szabályozó faktorokat.

Anyag és módszerek

A kérdőív magyar nyelvű változatának elkészítése során az első lépés a kérdőív fordítása volt, amelyben mind szakfordító, mind sportpszichológus részt vett. A fordítást követően a kérdőív online változatának megosztására került sor, amely kérdőívet összesen 488 fő (257 nő és 231 férfi, az átlagos életkor 30,22 év) töltötte ki. A feltáró faktoranalízis során megállapítottuk, hogy a magyar nyelvű változatban az in-

trinzik és identifikált itemek mérésére használatos kulcsszavak esetében a fordítás két jelentésében nagyon közeli szófogalmazzunk meg, így ezen faktorok keveredtek. A tartalmi validitás érdekében és a faktoranalízis alapján módosításokat hajtottunk végre a kérdőívben.

Várható eredmények

A megújult, papír alapú kérdőív 2016. február 29. és március 4. között lekérdezésre kerül a PTE sportszakos hallgatói között, melynek eredményeként kb. 200 kitöltött kérdőív alapján végezzük el a megerősítő faktoranalízist. A megerősítő vizsgálatot követően a végleges kérdőívet egy csapat- (kézilabda) és egy egyéni sportot (úszás) űző rész minta összevetésével kívánjuk tesztelni. A mintavételre március-április hónapokban kerül sor.

Következtetés

A magyar nyelvű SMS-II kérdőív elkészülte igazodik a nemzetközi tendenciákhoz, valamint kutatási irányokhoz és eredményekhez. A módosított skála segítségére lehet mind az elméleti, mind pedig a gyakorlati szakembereknek a sporthoz kötődő motivációk szakszerű felmérésében.

Kulcsszavak: önmeghatározás-elmélet, sportmotiváció, validitás vizsgálat

Általános iskolai testnevelés órák terhelésmutatói

Patakiné Bősze Júlia¹, Sabján Adrienn²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

²Fusion Vital, Budapest

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

Bevezetés

Az egészség motorikus oldalának egyik kiemelt fejlesztési összetevőjét az iskolai testnevelés nyújtja. Jelen előadásban a szerzők arra keresik a választ, hogy milyen egészségfejlesztő hatása van ma az iskolai testnevelésnek, ha azt fiziológiai mutatók eszközös mérésével rögzítjük.

Anyag és módszerek

A mozgásszenzoros vizsgálat az iskolások fizikai aktivitási szintjének objektív mérésére szolgál. A mérőeszköz a Firstbeat Technology Ltd. „bodyguard2” márkajelű készülék volt. A vizsgálattal párhuzamosan a résztvevők mozgásvizsgálati naplót is kitöltöttek, valamint egyéb befolyásoló tényezőkről külön kérdőívet. Jelen előadás a TAMOP-6.1.2.A-14/1-2014-0001 keretében megvalósuló mozgásszenzoros kutatás 2015 során felvett 13 különböző megyében található iskola 56 fő negyedik és 60 fő nyolcadik osztályos diák három hétköznapi napjának, valamint iskolai testnevelés óráinak időtartamához kapcsolódó adatokat mutatja be. A szülői felkérő levelek után a részvételt vállaló diákok közül véletlen sorsolással választották ki a mérés résztvevőit, figyelve az 50-50%-os nemi arányra.

Eredmények

1. A teljes napra vonatkoztatott aktivitási szint: negyedik évfolyamon 75% METmax fölött 0,7; 50-75% METmax 1,8; 30-50% METmax 9; 20-30% METmax 10,8; nyugalom 77,7. Nyolcadik évfolyamon 75% METmax fölött 0,5; 50-75% METmax 1,2; 30-50% METmax 6,5; 20-30% METmax 8,6; nyugalom 83,3.
2. Negyedik évfolyam fiúk átlaga 146 cm, 39 kg, BMI 18,8 kg/m²; leányok 141 cm, 34 kg, BMI 17,2 kg/m². Nyolcadik évfolyam fiúk átlaga 170 cm, 56 kg, BMI 19,6 kg/m²; leányok 164 cm, 51 kg, BMI 19,1 kg/m².
3. A teljes napra vonatkoztatott átlagos energiafelhasználás hétköznaponként (kcal): negyedik évfolyam fiú 1665; leány 1225; nyolcadik évfolyam fiú 1931; leány 1507.

- Napi maximális pulzus % negyedik évfolyamon: csoport-
átlag 43% (szórás 29%-60%); nyolcadik évfolyamon csoport-
átlag 41% (szórás 27%-57 %).
- Napi átlag VO₂ (ml/kg/perc) negyedik évfolyamon 8,5 (szórás 3,6-18,6); nyolcadik évfolyamon 7,1 (szórás 3,4-14,7).

Következtetés

A mért eredmények napi átlag adatai sok paraméterben különbséget mutatnak a negyedik és a nyolcadik osztályosok között, ezért tartjuk fontosnak, hogy az eredményeket leszűkítsük az iskolai testnevelés órák időtartamára, hogy azok, leginkább a keringési rendszer fejlesztésére gyakorolt hatását mérhetővé, illetve összehasonlíthatóvá tudjuk tenni.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, MET, energiafelhasználás

Függőleges felugrások és pneumatikus láberőmérő rendszer erő és teljesítmény adatainak összehasonlítása

Pálinkás Gergely, Petridis Leonidas, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani
Laboratórium, Budapest

E-mail cím: palinkas.gergely@mnsk.hu

Bevezetés

A modern sportban egyre nagyobb szerepet kapnak a fizikai képességek. Közülük számos sportágban kiemelkedő szerepe van a robbanékony erőnek, mint a gyorsaság és az erőkifejtés együttes, speciális megnyilvánulási formájának. Ez a képesség jól mérhető, alsó végtag esetén jól bevált módszere többek között a függőleges felugrás vizsgálata. Kutatásunk során ezt a módszert egészítettük ki egy inerciamentes, pneumatikus lábtoló-erő mérő géppel és hasonlítottuk össze a kapott adatokat. Tekintve a lábtoló gép egyediségét és, hogy szakirodalmi adataink csak a felugrások tesztekről voltak, szükségesnek láttuk a hasonló paraméterek megvizsgálását.

Anyag és módszer

A vizsgált személyek kosárlabdázók voltak (n = 38, 19 fiú és 19 leány), életkoruk 16,52±2,27 év. Vizsgálataink során a függőleges felugrás két változatát, a guggolásból felugrást (SJ), valamint az ellenmozgásos felugrást (CMJ) alkalmaztuk, melyek erő és teljesítmény adatait hasonlítottuk össze egy dinamikus lábtoló gép hasonló adataival. A függőleges felugrások paramétereit IGH ForceLab erőmérő platóval rögzítettük, a lábtoló-erő méréséhez egyedileg módosított HUR FCM3500 rendszert alkalmaztunk. Mindkét eszközről felhasználtuk az erő, valamint a teljesítmény értékeket, melyek abszolút és relatív értékeit is statisztikai elemzésnek vetettük alá.

Eredmények

SJ esetében az átlag erő 1695,18±281,71 N, az átlag-teljesítmény 3428,41±668,05 W volt, CMJ ugrásoknál 1895,81±591,13 N és 3630,60±931,88 W, míg a lábtoló gépnél ezek a paraméterek 1496,66±283,87 N és 4399,32±1126,70 W. Az abszolút erő és teljesítmény adatok kivétel nélkül szignifikáns korrelációt mutatnak egymással. Relatív értékek tekintetében a láberőmérő erő értékei a CMJ relatív erő és teljesítmény adataival korrelálnak. Relatív teljesítménynél a SJ relatív erő és teljesítmény, valamint a CMJ relatív erő paramétereivel mutat szignifikáns korrelációt.

Következtetések

Eredményeink alapján látható, hogy az abszolút erő és teljesítmény értékek tekintetében a pneumatikus láberőmérő gép adatai összeegyeztethetők a függőleges felugrásokkal, ugyanakkor a közepes erősségű összefüggések arra engednek következtetni, hogy a két módszer hasonlóságuk ellenére eltérő módon méri a sportolók erő és teljesítmény értékeit.

Kulcsszavak: láberő-mérés, függőleges felugrás, gyorsító, teljesítmény

A retina változásainak dinamikus vizsgálata fizikai terhelés hatására

Pálya Fanni¹, Szalai Irén¹, Bosnyák Edit², Szendrei Eszter², Nagy Zoltán Zsolt¹, Tian Jing³, DeBuc Delia³, Tóth Miklós^{2,4}, Somfai Gábor Márk¹

¹Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Szemészeti Klinika, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

³University of Miami, Miller School of Medicine, Bascom Palmer Eye Institute, USA

⁴Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Laboratóriumi Medicina Intézet, Budapest

E-mail: pfaanni92@gmail.com

Célkitűzés

A fizikai terhelés közvetlen hatásáról a szemben csak kevés adat ismert. Célunk a retina változásainak akut, intenzív fizikai terhelést követő vizsgálata volt in vivo, optikai koherencia tomográfia (OCT) segítségével.

Módszerek

Vizsgálatunkba kilenc egészséges, edzett alany kilenc szemét válogattuk be (4 férfi, 5 nő, átlag életkor 26 (22-35) év). Teljes körű szemészeti vizsgálatot követően volumetrikus OCT leképezéseket készítettünk a macula lutea területében Spectralis SD-OCT berendezés segítségével (Heidelberg Engineering, Heidelberg, Németország). Vita maxima típusú terheléses vizsgálat során a fizikai terhelés mértékét evezőpad ergométeren fokozatosan emeltük a vizsgált egyén teljes kifáradásáig. Az OCT felvételeket megismételtük a terhelés után 1, 5, 15, 30 és 60 perccel. A volumetrikus leképezéseken felautomata szegmentálást végeztünk saját fejlesztésű szoftverünk segítségével. A rétegenként kapott eredményeket egytényezős varianciaanalízis segítségével hasonlítottuk össze, majd Dunnett post-hoc tesztet végeztünk a kiindulási állapothoz viszonyított különbségek kimutatására. A szignifikancia határa 5% volt.

Eredmények

A retina fotoreceptor réteg (PRL), valamint a fotoreceptor külső szegmentum (OS) réteg vastagsága szignifikáns csökkenést mutatott a terhelést követő első percben (PRL centrális régió: p = 0,004; belső gyűrű: p = 0,001; külső gyűrű: p = 0,005, valamint OS centrális régió: p<0,001; belső gyűrű: p<0,001; külső gyűrű: p<0,001). Az elvékonyodás a terhelés utáni ötödik percben is szignifikáns csökkenést mutatott a PRL esetében (centrális régió: p = 0,007; belső gyűrű: p = 0,001; külső gyűrű: p = 0,001). A többi réteg esetében nem tapasztaltunk szignifikáns változást.

Következtetés

Vizsgálatunk alapján az intenzív fizikai terhelést követően akut hatások mutathatók ki a fotoreceptorok szintjén, ami a legkifejezettebben a terhelés utáni első percben van jelen, de öt perccel később is kimutatható. Eredményeink megmagyarázhatják a sportolók által maximális terheléskor leírt vizuális tüneteket, illetve segíthetnek jobban megérteni a retina körélettanát. A továbbiakban nagyobb esetszámon, élsportolókat is bevonva tervezzük vizsgálni a retina fizikai terhelés során fellépő változásait.

Kulcsszavak: retina, fotoreceptor, optikai koherencia tomográfia, fizikai terhelés

Coca-Cola Testébresztő – egy sikeres vállalati példa az aktív életmód ösztönzésére

Pellion Ágnes

Coca-Cola Magyarország Szolgáltató Kft, Dunaharaszti
E-mail: apellion@coca-cola.com

A Coca-Cola és a sport közötti kapcsolat hosszú időre tekint vissza. A világvállalat 1928 óta a legrégebbi hivatalos szponzora az Olimpiai Játékoknak, de sok más nemzeti és nemzetközi sporteseményt is támogat. A versenysport mellett ugyanolyan hangsúlyos az aktív életmód, a rendszeres testmozgás népszerűsítése és az emellett elköteleződés. Ez a Coca-Cola számára stratégiai fontosságú, ezért sokszínű tevékenységgel segíti a sportszövetségeket, a sportegyesületeket, és minden rendelkezésére álló eszközzel igyekszik a lakosságot a legszélesebb körben a mindennapi mozgásra ösztönözni.

Ennek egyik hazai példája a Coca-Cola Testébresztő Program. A 2005-ben, tehát a több mint tíz évvel ezelőtt útjára indított lokális fejlesztési vállalati programot azért hoztuk létre, hogy minél több embernek lehetőséget biztosítsunk arra, hogy különféle szabadidősport-rendezvényeken mozoghasson, többféle sportágat vagy mozgásformát kipróbálhasson, és megtalálja a maga számára a legmegfelelőbbet, amit rendszeresen végezhet. A Coca-Cola Testébresztő a kezdetektől fogva arról igyekszik meggyőzni az embereket, hogy mozogni nem csak egészséges és szükséges, hanem jó is.

Az elmúlt évtized alatt több mint 3 millió embert mozgattott meg a Program 570 szabadidősport-rendezvényen. Ez összeadva kb. 4,5 millió kilométernyi futást, 2,8 millió kilométer kerékpárral megtett távot és 303 ezer aerobic órát jelent. A kezdeményezés ez idő alatt Magyarország legnagyobb vállalati aktív életmódprogramjává nőtte ki magát, amit több más európai országban lévő Coca-Cola leányvállalat is átvett és meghonosított. Számos nemzetközi és hazai díj mellett tavaly a sportért felelős EU Biztos is elismerte a program érdemeit és céljait.

Tavaly a 10 éves jubileum alkalmából Testébresztő Díjat hoztunk létre, amelyre azok pályázhattak, akik nem csak saját maguk sportolnak rendszeresen, hanem másokat is igyekeznek segíteni a szemléletváltásban és az aktív életmódra való átállásban.

Idén arculatváltással, új nagykövetekkel újul meg a Testébresztő, hogy még vonzóbban tudja hirdetni a rendszeres testmozgás egészségre és jó közérzetre gyakorolt pozitív hatását és jelentőségét.

Kulcsszavak: lokális fejlesztési vállalati program, aktív életmód, egészségmegőrzés, Testébresztő Program

Sport a nonprofit társadalmi térben: A sporttal foglalkozó nonprofit szervezetek gazdasági mutatóinak összehasonlító vizsgálata

Perényi Szilvia¹, Bartha Éva¹, Lenténé Puskás Andrea¹, Kozma Gábor², Bács Zoltán¹

¹Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

²Debreceni Egyetem Természettudományi és Technológiai Kar, Debrecen

E-mail: sperenyi@hotmail.com

Bevezetés

A sporttal foglalkozó nonprofit szervezetek, ezen belül a sportegyesületek, a sport gyakorlati megvalósulásának színterei, és egyben a sport társadalmi pillérei. Ezen szervezetek jellemzői, különösen más területeken működő nonprofit szervezetekkel összehasonlításban még nem került tudományos elemzések fókuszába. Jelen elemzés célja, hogy árbevétel és foglalkoztatási mutatók figyelembe vételével feltárja a magyar sporttal foglalkozó nonprofit szervezetek gazdasági mutatókra vonatkozó jellemzőit, és összehasonlítsa azokat más területeken működő nonprofit szervezetek jellemzőivel.

Anyag és módszerek

Az elemzés alapját a nonprofit szervezetek adatszolgáltatási kötelezettségéből beérkező KSH 2013. évre vonatkozó regiszter adatai képezték. A gazdasági mutatókra vonatkozóan az összesen 64 542 darab nonprofit szervezet teljeskörűségi eljárásban aggregált adatai kerültek bevonásra, melyek közül 12 541 darab szervezet volt sporttal foglalkozó nonprofit szervezet.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy a sport területén működő magas szervezeti szám (összes nonprofit szervezet 19,4%-a) a gazdasági területen mért szervezetenkénti 18 fő alkalmazotti átlaghoz képest alacsony értékeket mutat (0,58 fő). Továbbá, a sport, más nonprofit tevékenység fűcsoporthoz képest alacsony arányban részesül a nonprofit szektor teljes bevételéből is, mely szintén ellentmondásos a magas szervezeti számot figyelembe véve.

Következtetés

A sport, mint nonprofit tevékenység fűcsoport magas fejlesztési potenciállal rendelkezik. Szervezeteinek magas száma biztosítja a szervezeti kereteket ahhoz, hogy foglalkoztatási rátáját növelhesse és szolgáltatásainak bővítésével bevételének mértékét is növelje; ezzel javítsa más nonprofit fűcsoportokhoz viszonyított foglalkoztatási és árbevételi részesedését.

Kulcsszavak: szabadidősport, edző, kommunikáció, motiváció, szolgáltatás

A robbanékonyság méréséhez és értékeléséhez alkalmazott módosított reaktív erő index vizsgálata labdarúgóknál

Petridis Leonidas, Pálincás Gergely, Kalabiska Irina, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem,

Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest

E-mail: lpetridis@yahoo.co.uk

Bevezetés

Az utóbbi években a sportszakemberek a sportolók explozivitás képességének értékelésére a reaktív erő indexet (RSI) alkalmazzák a mélybeugrás próba eredményei alapján és legújabban a módosított reaktív erő indexet (RSImod) az ellenmozgásos felugrásoknál (counter movement jump). Szakirodalmi adatok alapján az RSImod megbízható mutatónak bizonyult a robbanékonyság mérésére. Jelen vizsgálat célja megvizsgálni az RSImod mutatót utánpótláskorú és felnőtt labdarúgóknál, valamint annak kapcsolatát a függőleges felugrásból nyert erő és teljesítmény adatokkal.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen $n = 173$ labdarúgó vett részt, évenkénti bontásban 14 éves kortól felnőtt korig. Az ellenmozgásos felugrásokat HUR Labs Force erőplaton mértük. A módosított erő index kiszámításához elosztottuk a súlypontemelkedés eredményét az ugrás aktív szakaszának időtartamával, azaz az ugrás megkezdésétől az elrugaszkodásig eltelt idővel. A korcsoportok átlagértékeinek összehasonlításához varianciaanalízist, a különböző mutatók közti összefüggések megállapításához pedig Pearson-féle korrelációt számoltunk.

Eredmények

A korcsoportok átlagértékei között nem voltak jelentős különbségek sem az elrugaszkodásig eltelt időtartamban, sem a reaktív erő indexben. Az RSImod szignifikáns, de nem erős, korrelációt mutatott az elrugaszkodás kezdősebességével ($r = 0,51$; $p < 0,01$), a relatív teljesítménnyel ($r = 0,65$; $p < 0,01$) és a relatív erővel ($r = 0,53$; $p < 0,01$).

Következtetés

A függőleges felugrás eredményessége függ a felugrás gyorsaságától, jellemzően a gyors, robbanékonny ugrómozdulat nagyobb felugrást eredményez. Az RSImod-ot az explozivitás mutatójaként alkalmazzák, a magasabb érték kedvezőbb arányt jelent a felugrás magassága és az ugrómozdulat időtartama között. A korcsoportok közti összehasonlításból ezen érték nem különbözött a megvizsgált életkorokban, az ugrómozdulat időtartama hasonló tendenciát mutatott, úgy tűnik az RSImod nem tud különbséget tenni a fiatalabb és idősebb sportolók között, sem a nagyobb és kisebb súlypontemelkedésben elért teljesítmény között. Ugyanakkor a relatív erővel és a relatív teljesítménnyel mutatott összefüggés azt engedi feltételezni, hogy a nagyobb relatív erő és teljesítmény magasabb reaktív erőt és ennek következtében magasabb explozivitás képességet jelenthet.

Kulcsszavak: reaktív erő index, explozivitás, függőleges felugrások, labdarúgás

Főváros és vidék szerepe az élsport utánpótlás-nevelésben az EYOF, YOG és az állami utánpótlás-nevelési programok tükrében

Pignitzky Dorottya, Tóth József

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

E-mail: pignitzky.dorottya@mob.hu

Bevezetés

Az olimpiai sportágakban egyre hangsúlyosabb a vidéken folyó utánpótlás-nevelési munka az elmúlt évek tapasztalatai alapján. Tíz év távlatában a vidéki utánpótlás sport nagyon sokat erősödött a budapestihez képest. Egyre több sikeres vidéki műhely fiatalja kerül ki különböző világversenyekekre, olimpiai eseményekre. Ezek a jól működő vidéki műhelyek elsősorban megyei jogú városokban, és más nagyobb városban találhatók.

Anyag és módszerek

Statisztikai leíró módszer. A YOG (Youth Olympics Games, magyarul Ifjúsági Olimpia) és EYOF (European Youth Olympics Festival, magyarul Európai Ifjúsági Fesztivál) magyar csapatainak sokrétű és komplex összehasonlítása, háttér elemzése vidéki és budapesti sportolók megoszlásának tekintetében. A Hétrakész és Sport XXI. utánpótlás-nevelési programok több mint tíz éves adatbázisainak elemzése sportolói és sportszervezeti szinten.

Eredmények

A 2013-as és 2015-ös nyári EYOF, és 2010-es és 2014-es nyári YOG magyar csapatainak összetétele erős vidéki túlsúlyt mutat a megelőző trendekhez képest. Az állami utánpótlás-nevelési programokból támogatott sportolók és sportszervezetek összetétele szintén a vidék irányába mutat eltolódást. Az elmúlt évek változásai jól kimutathatók, illetve az elemzésekből az elmúlt tíz év változási trendjei világosan nyomon kísérhetők.

Következtetés

A változást több tényező okozhatta. Társadalmi, szociokulturális és sportszakmai okokat kell keressünk. A vidéki nagy városok intézményi és támogatási adottságai, körülményei és szervezetsége mind segítik a pozitív változásokat.

A fővárosi negatív tendenciához nagyban hozzájárult a tradicionális több szakosztályos egyesületek hanyatlása, és szervezetlensége (BHSE, UTE, MTK, stb.). A főváros esetében nagy valószínűséggel fejlődést fog hozni az a komoly kormányzati szándék, melynek hatására nagy budapesti egyesületek kiemelt pénzügyi támogatást kapnak. A finanszírozás 2014 elején indult el. A budapesti műhelyek újra építhetik a támogatásból felmerő rendszerű utánpótlás-képzésüket.

Kulcsszavak: utánpótlás-nevelés, versenysport utánpótlás-nevelése, vidéki és budapesti műhelyek, YOG, EYOF, állami utánpótlás-nevelési programok

Tanító- és óvodapedagógusok egészségmagatartása, mozgásélménye

Pinczés Tamás¹, Plkó Bettina²,
Olvasztóné Balogh Zsuzsa³

¹Debreceni Református Hittudományi Egyetem,
Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet, és Debreceni
Sportcentrum K. N. Kft, Debrecen

²Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi
Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

³Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési
Kar, Hajdúböszörmény

E-mail: tamas050510@gmail.com

Bevezetés

Társadalmunk egészségmagatartással kapcsolatos attitűdje és egészségi állapota aggodalomra ad okot (Statisztikai tükör, 2015). A tényállás mögött húzódó okok feltérképezése mellett, fontos szerep hárul azokra a pedagógusokra is, akik közvetlen kapcsolatban vannak a gyermekekkel. Prioritásként neveznénk meg esetükben, hogy olyan képességekkel, ismeretekkel ruházzák fel a diákokat, melynek segítségével a modern társadalom által közvetített negatív értékrendekkel szemben hatékonyan védekezhetnek. Az egyik ilyen kiemelt terület a mozgásra való ösztönzés, ami nemcsak a szervezetre, hanem az egész emberi lényre gyakorol pozitív hatást gyakorol. Ahhoz, hogy ilyen attitűddel rendelkező pedagógusok segítsék a gyermekeket, nagy szükség van az egyetemi/főiskolai pedagógusképzésben az oktatók szemléletváltására.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünkre (N = 80) 2016. év elején került sor Debrecenben (DRHE Tanítóképzési Intézet) és Hajdúböszörményben (DE Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar). A mintában 50 fő tanító szakos és 30 fő óvodapedagógus szakos hallgató szerepelt. Kutatásunk alapját egy önkitalételes kérdőív alkotta, mely a demográfiai kérdéseken túl kitért az egészségmagatartási szokásokra és a mozgásos élményekre is. Az adatokat t-próbával, korrelációanalízissel elemeztük az SPSS program segítségével.

Eredmények

1. A megkérdezetteknek több mint a fele jónak, vagy nagyon jónak ítélte egészségét. Emellett a válaszadók 90%-a vélte úgy, hogy nagyon sokat tud tenni a saját egészségéért. A két vizsgált populáció között azonban nincs szignifikáns különbség.
2. A dohányzás esetén a hallgatók több mint 40%-a jelezte, hogy napi szinten dohányzik, míg 30%-a soha. Az alappopulációhoz viszonyítva nem kaptunk szignifikáns különbséget.
3. Az alkoholfogyasztás terén a diákok több mint 80%-a fogyasztott már alkoholt. A háromhavi prevalencia esetén 38%-a jelezte, hogy ritkábban iszik, mint havonta, és közel 20%-a, hogy hetente 1-2 alkalommal. Szignifikáns különbséget találtunk a tanító szakosok javára.
4. A flow élmény (mozgásélmény) gyenge és közepes szintű korrelációs kapcsolatban áll az anti-flow élményekkel, míg a negatív élmények egymással jelentős és markáns kapcsolatban. A két minta vizsgálatánál nem kaptunk szignifikáns különbséget, azonban elmondhatjuk, hogy a mozgással kapcsolatos élmények inkább anti-flow eredetűek, kevésbé a flow határozza meg őket.

Következtetések

Az eredmények ismeretében elmondhatjuk, hogy a pedagógusjelöltek egészségmagatartása nem különbözik az alappopulációtól. Ugyanakkor tudjuk milyen fontos a mintaadó személyiség. A mozgással kapcsolatos élményeik elemzése pedig figyelemfelhívó lehet a testnevelést oktató pedagógusok számára, hogy nagyobb hangsúlyt fektessenek az élményszerzésre.

Kulcsszavak: pedagógusképzés, egészségmagatartás, mozgásélmény

A sporttudományi képzések szombathelyi fejlődése

Polgár Tibor

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

1. Kezdetek, a Testnevelési Tanszék létrehozása (1971-1992)

Az első tanár szakpár (matematika-testnevelés) indítása, illetve a Testnevelési Tanszék megalakítása, a Testnevelés-népművelés szak létrehozása.

2. A Testnevelési és Sporttudományi Intézet létrehozása (1992-2006)

Intézeti tanszékek kialakítása: Testkultúra-elméleti Tanszék (1992-2002), Sportjátékok Tanszék (1992-2002), Egyéni Sportágak Tanszék (1992-2002), Sportrekreáció Tanszék (1992-2006), Egészségtudományi Tanszék (2000-2002), Sporttudományelmélet Tanszék (2002-2006).

3. Bologna korszak, a Sporttudományi Intézet átalakítása (2006-2012)

Tanszéki átalakítások: Sportelmélet Tanszék, Sportági Tanszék, Egészségfejlesztési Tanszék
Alap- és mesterszakok akkreditációja, a hagyományos testnevelő tanár szak kifuttatása.

4. A jelen, a Sporttudományi Intézet megújuló szervezetben (2012-2016)

Osztatlan tanárszakok visszaállítása, akkreditációja, az alapszakok átalakítása, összevonása.

Kulcsszavak: testnevelő tanárképzés, sport, rekreáció, sport-szervezés

Sportszakos hallgatók teljesítmény szintjeinek alakulása a képességek függvényében atlétikai ugrószámokban

Polgár Tibor, Sáfár Zoltán, Koltai Miklós

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

Bevezetés

Főiskolás és egyetemi hallgatók teljesítmény szintjeinek változását vizsgáljuk az elmúlt 26 év távlatában. Azért kezdjük el a kutatást, mert érezhető negatív irányú változás történt az atlétikus képességek, illetve a tantárgyi követelmények vonatkozásában.

Anyag, módszer

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

Eredmények

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

A futószámokban mutatkozó teljesítmény csökkenés 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 struktúrának és a tantárgyhoz kapcsolódó lecsökkentett óraszámoknak.

Az általános és középiskolákban 2012-től bevezették a mindennapos testnevelést, ennek hatására 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: atlétikai ugrószámok, teljesítményszintek, motoros képességek

Az „Orientation towards Sporting Events” (OSE) skála magyar nyelvű változatának validációja

Prisztóka Gyöngyvér, Kajos Attila, Paic Róbert

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
E-mail: gyongy@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

Az „Orientation towards Sporting Events” (OSE) skála eredeti verzióját Pons és munkatársai 2006-ban mutatták be. A skála célja, hogy „azonosítsa azon motivációkat, amelyek az egyes személyeket a különböző sportesemények, valamint az eseményekhez kapcsolódó termékek és szolgáltatások fogyasztására ösztönzik” (Pons és mtsai, 2006.). Az OSE skála az elméleti és a gyakorlati szakemberek számára egyaránt jól használható szegmentációs eszköz, így a magyar nyelvű változat elkészítése nagyban hozzájárulhat annak megértéséhez, hogy az egyes sportesemények passzív fogyasztása kapcsán mi áll az érdeklődés háttérében.

Anyag és módszerek

A kérdőív magyar nyelvű változatának elkészítése során az eredeti kérdőív létrehozásának módszertanát követtük. Fordításában a sportmarketing és a marketing-pszichológia területét ismerő gazdasági szakfordító is részt vett. Ezt követően a kérdőív online változatának megosztására került sor, amelyet a megadott időszakban összesen 561 fő (55,3% nő és 44,6% férfi – átlagéletkor: 30,51 év) töltött ki. A feltárási faktoranalízis eredményeként az eredetileg kialakított kérdéssor kisebb módosítására került sor. A második fázisban az új kérdőív megerősítő elemzését, majd tesztelését végeztük el, amelyet „Sportesemények látogatóinak Fogyasztói Irányultsága” skálának (SFI) neveztünk el.

Várható eredmények

A megújult, papír alapú kérdőív 2016. február 15-26. között került lekérdezésre a PTE sportszakos hallgatói között. A megerősítő faktoranalízist így több mint 200 kitöltött kérdőív alapján értékelhetjük. A skála validitás vizsgálatát két részmintán kívánjuk elvégezni: „sporteseményeket gyakran látogató”, illetve „sporteseményeket nem, vagy csak ritkán látogató” megoszlás szerint. Az eredmények alapján a validitási mutatók várhatóan elegendők lesznek az OSE hazai adaptálására.

Következtetés

A magyar nyelvű SFI (OSE) kérdőív elkészülte igazodik a nemzetközi tendenciákhoz, valamint kutatási irányokhoz és eredményekhez. A skála magyar nyelvű változatának elkészítése segíthet a passzív sportfogyasztás háttérének megértésében. Biztosítja a fogyasztói szegmens jobb megismerését, amely lehetőséget teremt a sportesemények szervezőinek arra, hogy a saját célpiaci szegmensük számára a legmegfelelőbb termék- és szolgáltatás kínálatot alakíthassák ki.

Kulcsszavak: sportesemény, motiváció, validitás vizsgálat

Homokon végzett edzés hatása neuropátiával járó 2-es típusú diabetes mellitusban szenvedő betegeken

Prókai Judit¹, Váczi Márk¹, Wittman István², Molnár Gergő², Mikolás Esztella², Pfund Zoltán³, Deli Gabriella³, Grécki Viktória³, Kószegi Tamás^{4,7}, Kovács Krisztina⁵, Atlasz Tamás^{1,6,7}

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, II.sz. Belgyógyászati Klinika és Nephrológiai Centrum, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Klinikai Központ Neurológiai Klinika, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

⁵Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Biokémiai és Orvosi Kémiai Intézet, Pécs

⁶Pécsi Tudományegyetem Anatómiai Intézet MTA-PTE PACAP „Lendület” Kutatócsoport, Pécs

⁷Szentágotthai János Kutatóközpont, Pécs
E-mail: prokai@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

Az 2-es típusú cukorbetegség és annak szövődeményeként jelentkező neuropátiák (diabétes neuropátia, DN) gyakorisága egyre növekszik. A diabéteszes láb kezelése óriási anyagi terheket ró az egészségügyre, ezért sürgető egy olyan program kidolgozása, amely nem csak megelőzi ezen állapot kialakulását, hanem lehetővé teszi a fizikai funkciók hatékonyabb fejlesztését is. Vizsgálatunkban feltételezzük, hogy a homok instabilitásából adódóan az egyensúly megtartásához a láb-izmok folyamatos munkára kényszerítve, azok megerősödése és funkciójának mértéke is nagyobb mértékben fog javulni, mint a szilárd felületen végzett ugyanezen edzés esetében.

Anyag és módszerek

A tanulmány lebonyolításához 30 DN-ben szenvedő, 50-70 év közötti felnőtt beteg bevonását tervezzük, akiket három vizsgálati csoportra osztunk: instabil (n = 10), stabil (n = 10), kontroll (n = 10). Az instabil csoport esetében homokon végzett, a stabil csoportnál pedig szilárd felületen végzett 12 hetes, a láb és lábfej izmait, ízületeit foglalkoztató komplex, erősítő-, nyújtóhatású, és egyensúlyt fejlesztő edzést alkalmazunk heti háromszor, 30-60 perces időtartamban. A kontrollcsoport a hagyományos kezelési eljárásban részesül. A 12 hetes edzés előtt, és után kerülnek felmérésre különböző hajlékonysági, erő, funkcionális és EMG vizsgálatok, valamint vér és vizelet mintából különböző, a DN-nel összefüggésbe hozható biológiai markerek elemzését is elvégezzük.

Következtetés

Célunk annak igazolása, hogy DN-ben szenvedő betegeknél a homokon történő edzés hatására nagyobb mértékben csökken a szomatikus neuropátia mértéke, javulnak a boka és a lábfej kis ízületeinek biomechanikai és funkcionális paraméterei, valamint a DN-nel összefüggésbe hozható biológiai markerek értékei.

Kulcsszavak: biomechanika, neuropátiás láb, rehabilitáció, EMG

Kutatásunkat a TÁMOP-4.1.2.E-15/1/KONV-2015-0003, Sporttudományi képzés fejlesztése a Dunántúlon, Bolyai János Kutatási Ösztöndíj támogatta.

A multisport szerepe a 21. századi sportképzésben

Rajna András, Váczi Zoltán

Sport Navigátor Alapítvány, Budapest

E-mail: rajna.andras@sportnavigator.hu

Bevezetés

A Rajna András olimpiai ezüstérmes kajakozó nevével fémjelzett Sport Navigátor Program multisport képzéseket és sportorvosi vizsgálatokkal (antropometriai mérés, mozgásszervi vizsgálat, sportpszichológia) megerősített sportágválasztási tanácsadást kínál a 6-14 éves korosztály számára. Multisport képzésnek nevezhetjük, az alábbi jellemzőkkel rendelkező programokat:

- Több sportág alapjait tanítja meg, nem egy sportágra koncentrált képzés (monosport vs. multisport).
- Elsősorban az egészséges, sportot szerető és gyakorló felnőtté válás támogatása, de az egyén számára legmegfelelőbb sportág megtalálásán keresztül a versenysport tehetségkutatói rendszeréhez is támogatást adhat (profi sport fókusz vs. tömegsport irány).
- Fejlesztési programban nagy szerepe van a szociális kompetenciák és az ún. soft skilliek fejlesztésének (sportoló képzés vs. teljes értékű felnőtté válásra felkészítés).

Magyarországon a sportegyesületek körében abszolút egyeduralkodó a monosport szemlélet. Minden klub „vadászik” a gyermekekre, de amint megvannak, főleg azokra koncentrálnak, akik ügyesek/tehetségesek/akikben az eredményt látják. Az adott sportágban kevésbé tehetséges gyermek nagy valószínűséggel kihullik a sportágból, és ezzel együtt a (tömeg)sport rendszerből is. Ez mindannyiunk vesztesége, sportklubnak, szolgáltatóknak, sportszergyártóknak/kereskedőnek egyaránt. A monosport klubok a nagyszerű sporteredmények melléktermékeként ezt is termelik.

Hipotézisünk

Az a gyermek, aki 6-12 éves kora között multisport képzésben vesz részt az:

- nagyobb valószínűséggel marad bent a sportági rendszerben, mint aktív (értsd: legalább heti 1-2x aktívan sportoló) 12-18 éves korban és ér el jobb eredményeket a kötelező egészségügyi, állóképességi felméréseken (pl. NETFIT);
- potenciális élsportolóként jobb eredmények elérésére lesz képes.

Anyag és módszerek

Nemzetközi szekunder forrásból származó kutatások és tanulmányok, kiemelten a Zürichi Egyetem gyermek sport programja, American Medical Society for Sports Medicine 2013-as kutatása multisport témában, National Association for Sport and Physical Education. Magyarországi kutatás előkészítés alatt.

Eredmények (többek között):

- AMSS kutatás: a főiskolai sportolók 88%-a gyermekként több mint egy sportági képzésben vett részt.
- National Association for Sport and Physical Education: A 15 év alatti fiatalok körében, akik több sportágot próbálnak ki, nagyobb valószínűséggel alakul ki az a belső motiváció, ami meghatározza a hosszú távú sportolási szándékot és a sportágban való kiválóságra törekvést, mint akik csak egy sportágot űznek.

Következtetés

Ha a hipotézis igaz, akkor a multisport minden szinten pozitív hatású:

- az egyén számára: élethosszig sportolás = jobb életminőség
- a gazdaság számára: több sportoló ember = több bevétel, munkahely, adóbefizetés a sport iparban
- a társadalom számára: egészségesebb egyének = egészségesebb/termelékenyebb társadalom

Kulcsszavak: monosport, multisport, utánpótlássport, versenysport, tömegsport, sportgazdaság, egészséges társadalom, sportoló nemzet

A fizikai aktivitás motivációjának vizsgálata a testalkati és az életkori sajátosságok tekintetében a Magyar Honvédség állományának körében

Rázsó Zsófia², Novák Attila^{1,2}

¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

²Magyar Honvédség Egészségügyi Központ, Budapest

E-mail: razso.zsofia@gmail.com

Bevezetés

Az epidemiológiai korszakváltást követően a fejlett államok morbiditási struktúrájában előtérbe kerültek a krónikus nem fertőző betegségek, melyek etiológiájában az egészségtelen életmód (pl. fizikai inaktivitás, egészségtelen táplálkozás, dohányzás stb.) kulcsfontosságú szerepet játszik. Az életmódváltást megelőző intervenciók sikeressége és eredményessége nagymértékben függ az egyén motivációjától. A motiváció erősségétől függően változik az egyén aktivitása, viselkedésének szervezethez való kötődése és hatékonysága. Megkülönböztetünk külső és belső motívumot, a külsőleg motivált tevékenység csak addig áll fenn, míg a jutalmazás vagy büntetés lehetősége is fennáll, elmentésben a belső motiváltsággal, ami akár egész élet során szívesen végzett tevékenységet eredményez. A motivációs struktúrát több tényező is befolyásolja, és az életkorral is változik. Tanulmányunkban a Honvéd Testalkati Programra jelentkezők motivációs hátterét vizsgáltuk.

Anyag és módszerek

A vizsgálati mintát (N = 71) azon katonák alkották, akik önkéntes alapon jelentkeztek a Honvéd Testalkati Programba. A résztvevők körében testösszetétel vizsgálatot és kérdőíves felmérést végeztünk, melynek részét képezte a sportolás, testmozgás motivációs tényezők vizsgálata. A testösszetétel vizsgálat elvégzéséhez Omron BF511 típusú készüléket használtunk, valamennyi résztvevőnél meghatároztuk a BMI értéket, a viszcerális zsír%-ot, a vázizom% és a testzsír% értékét. A kérdőíves felmérés során a sportmotiváció vizsgálatára alkalmas, nemzetközileg elfogadott EMI-2 (Exercise Motivations Inventory-2) kérdőívet vettük fel és R statisztikával elemeztük az adatokat.

Eredmények

A vizsgált személyek sportmotivációs tényezőinek sorrendjét tekintve első helyen szerepelt a „sportolás élvezete”, „egészségük megőrzése – betegségek elkerülése”, „az erő növelése”. A második helyen a „testsúlykontroll” és a „megjelenés”, míg az utolsó helyen a „versenyzés”, „elismerés”, „közösségi élmény” motivációs faktor állt. Az életkor előrehaladtával is változik a motiváció, ezen eredmények értékelése folyamatban van. A motivációs tényezők összevetése a testösszetétel adatokkal folyamatban van.

Következtetés

A motivációs sajátosságok figyelembe vétele különösen fontos, ha valamilyen életmódprogramot, egészségfejlesztő eljárást kívánunk bevezetni. A korcsoportokon belüli differenciálás alapján, a honvédség esetében feltételezzük, hogy a fiatalabb korosztály körében igen meghatározó motivációs tényező lehet – főleg a férfiak esetében – az erő növelése, illetve a sportolás élvezete, míg az életkor előrehaladtával előtérbe kerülhetnek az egészség megőrzésével kapcsolatos motivációs faktorok. Az esetleges egészségügyi problémák fennállása esetében a betegségek elkerülésének lehetősége jelenhet meg prioritásként.

Kulcsszavak: motiváció, sport, Honvéd Testalkati Program, életkor, fizikai aktivitás

Szaktanácsadói vélemények a mindennapos testnevelésről

Rétsági Erzsébet¹, Milinte Beáta²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pestszentlőrinci Német Nemzetiségi Általános Iskola, Budapest

E-mail: retsagie@gmail.com, beatamilite@gmail.com

Bevezetés

A szaktanácsadó feladata a pedagógusok munkájának szakirányú (tantárgyi vagy sajátos pedagógiai területen igényelt) segítése, véleményezése, konzultációk, továbbképzések, szakmai fórumok szervezése. A szaktanácsadó központi szakmai irányítás mellett látja el feladatait. Mindezekből következően megállapítható, hogy a szaktanácsadás – tantárgygondozás működtetésére a megújuló köznevelésben kétségtelenül nagy szükség van.

Anyag és módszerek

A 18 képzésen 178 szaktanácsadó-tantárgygondozó jelölt vett részt. Megkeresésünket követően 25 fő írt összefoglalót eddigi tapasztalatairól.

Eredmények

A 2014-től folyó szaktanácsadói próbálátogatások utáni tapasztalatok is nagyon sokrétűek. A nem nagy elemszám ellenére alapos, átgondolt véleményeket tudunk csokorba szedni. Egy részük azokat a problémákat érinti, amelyek a jogszabályi háttér hiányosságaiból fakadnak.

Külön csoportba tartoznak azok a vélemények, amelyekben a mindennapos testneveléssel kapcsolatos egyetértést, illetve az egyet nem értést tükrözik – konkrét eredmények, illetve problémák megfogalmazásával. De a jobbtét irányába mutató javaslatok is érkeztek.

Következtetés

A testnevelés és sport műveltségterületen működő szaktanácsadók szakmai kvalitásai, az iskolai testnevelés iránti elkötelezettségük és felelősségük bizonyítottak. Ezért a saját iskolájukon kívüli „valóság” megismerésével gyűjtött tapasztalatok alapján megfogalmazott véleményüket rendkívül fontosnak és figyelemre méltónak tartjuk.

Kulcsszavak: szaktanácsadói rendszer, szaktanácsadó-tantárgygondozó, mindennapos testnevelés

A (mindennapos) testnevelés értékei és kihívásai

Rétsági Erzsébet

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: restagie@gmail.com

Bevezetés

2012-től felmenő rendszerben bevezették Magyarországon a kötelező mindennapos testnevelést. Ez a rendelet egyrészt a Testnevelés és sport műveltségi terület jelentőségének elismeréseként, másrészt az eddigi – nem rövid történetre visszatekintő – törekvések sikerének fogható fel. A mindennapos testnevelés hatalmas érték, amely a szakma számára is új távlatokat nyitott. Ugyanakkor nagy felelősséget is ró a testnevelést tanító pedagógusok társadalmára. Most a 2015/2016-os tanévvel teljessé vált a felmenő rendszer. Elérkeztünk az első idősoros állomáshoz, amely az eddigi eredmények illetve kihívások felvázolására nyújt lehetőséget. A mindennapos testnevelés keretei között a TESNEVELÉS értékeinek hatékonyabb átadására van lehetőség. Ezért tesszük a „mindennapos” szót zárójelbe.

Anyag és módszerek

Az előadás a releváns szakirodalomra és referencia értékű szerzőkre hivatkozva áttekinti a Testnevelés és sport műveltségterület azon személyiségfejlesztő értékeit, amely a tudatos és a műveltségterület hiteles képviselőjét jelentő testnevelés-oktatás cél-feladatait, valamint elérhető eredményeit képezik.

Eredmények

Kiindulásként tisztázásra kerül az érték fogalom értelmezése a műveltségterületre vonatkozóan. Ezt követően a műveltségterületbe kódolt értékek és a személyiség különböző dimenzióinak összefüggéseinek feltárására kerül sor, amelyek átadására a mindennapos testnevelés még hatékonyabb lehetőséget biztosíthat.

Ezt követően áttekintjük azokat a kihívásokat, amelyek a megvalósítás alapvető feltételeként jelentkeznek. E kihívások több szempont szerint csoportosíthatók. Az előadás ebből elsősorban a testnevelő tanárok gyakorlati munkáját, illetve a testnevelő tanárképzést érinti. Rámutat azokra a szempontokra illetve kutatási eredményekre is, amelyeket figyelembe ajánlatos venni az iskolai testnevelés felelősségének körvonalázásánál.

A kihívások harmadik csoportját azon problémák összegzése képi, amelyeken a testnevelést oktató pedagógus legfeljebb enyhíteni tud, de az igazi megoldás kulcsa nem az ő kezében van. Ezekről szakmai konszenzussal kialakított kérdőív alapján történő, de még folyamatban lévő kutatások egyike beszél. Fontos tanulsággal szolgálnak a szaktanácsadók által küldött tapasztalatok összegzése is.

Következtetés

Szükség van a változásmenedzsmentre. A folyamatosságra építő követés adja az igazi lehetőségét a rendszerbe történő, az új elfogadáson és elkötelezettségen alapuló implementálásra.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, érték, személyiségfejlesztés, kihívások, változásmenedzsment

A testnevelés tantárgy helyzetének és fejlesztési feladatainak követéses vizsgálata a szombathelyi iskolákban dolgozó testnevelők körében

Sárai Gabriella, Nádasiné Sipos Zsuzsanna

Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: sarga@mnsk.nyime.hu; szisu@mnsk.nyime.hu

Bevezetés

A testnevelés tantárgy célkitűzéseinek megvalósítására, megvalósulására szánt 2010-es kutatásunk képezi az alapját követéses vizsgálatunknak. Azt akkor készítettük, amikor még nem került bevezetésre a mindennapos testnevelés. Közben, 2012 óta felmenő rendszerben, az idei tanévtől már minden évfolyamon működik és megvalósította régi vágyunkat, szakmai célkitűzésünket.

Közbülső állomásként arra kívánunk választ kapni, hogy a belső és külső körülmények milyen periódusban vannak a szombathelyi iskolákban.

Anyag és módszerek

Anonim, elektronikus és papíralapú kérdőíves lekérdezés a szombathelyi közoktatásban dolgozó testnevelői oklevéllel, vagy diplomával rendelkező testnevelő tanárok körében. A téma releváns szakirodalmi feldolgozása. Adatfeldolgozás SPSS programmal.

Eredmények

Az óraszámok növekedése miatt megnőtt a testnevelő tanári létszám. A 2010-es vizsgálatban több, mint 50% volt a 41 év

fölötti kollégák száma, mely jelen vizsgálatunk alapján nagymértékben fiatalodott. A tantárgy oktatásában megvalósuló módszertani megújulást azonban nem a fiatalítás, hanem a kollégák pozitív hozzáállása és igényessége biztosítja. A fejlesztés elindult, de a tárgyi feltételek még bővítésre szorulnak.

Következtetés

Öröndetes, hogy sok iskolában javultak a személyi és tárgyi feltételek, javult a tantárgy megítélése a pedagógustársadalmon belül. A NAT és a kerettantervek tananyagtartalma és az új módszerek egyértelműen segítik a diákok egészségtudatos jövőorientált életvezetési kompetenciájának kialakítását.

Kulcsszavak: NAT, kerettanterv, mindennapos testnevelés, testnevelő tanárok, testnevelés tantárgy helyzete

A rurális és urbánus térségekből érkező, a Pannon Egyetem Georgikon Karára beiratkozott hallgatók fizikai aktivitása, sportolási szokásai

Sárközi István¹, Pintér Ákos²

¹*Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest*

²*Pannon Egyetem Georgikon Kar, Keszthely*

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

Bevezetés

A Pannon Egyetem Keszthelyen 1797-ben alapított Georgikon Kara a magyar agrárszakember-képzés patinás helyszíne. A beiskolázási adatokból kiderül, hogy az ország valamennyi megyéjéből érkeznek hallgatók a városba.

Jelen kutatásunk azt célozza meg, hogy a falusi (rurális) és a városi (urbánus) településekről érkező hallgatók milyen fizikai aktivitással bírnak, milyen a sporthoz, egészséges életmódhoz való viszonyuk. Láthatók-e, kimutathatók-e különbségek az eltérő területekről érkező diákok sportolási szokásaiban. A közölt vizsgálati eredményeknek figyelemfelkeltő céljuk is van, rávilágítva a problémákra, a szomorú tendenciákra egyaránt.

Anyag és módszerek

Jelen felmérésünk kérdőíves módszeren alapult. A megkérdezés az elsőéves nappali tagozatos hallgatókat érintette, az összesen 341 db kérdőívet 2014 őszén és 2015 őszén töltötték ki a diákok. A kérdőív 19 kérdéséből – a lakóhellyel kapcsolatos információk után – 10 kérdés vonatkozott konkrétan a sportolási szokásokra.

Eredmények

A nyugat-dunántúli és a Balaton környéki megyék jelentősebb súllyal bírnak a beiskolázásban. Az elsőéves nappali hallgatók kétharmada a beiratkozás évében érettségizett. Lakóhelyük szerint a megkérdezett hallgatók közel fele érkezett középségből (48%), illetve városból (52%).

A megkérdezett hallgatók 37%-a nem végez fizikai aktivitást rendszeresen (nő: 39%, ffi: 34%).

Az egyéni sportágat űzők aránya (40%) lényegesen megelőzi a csapatsportokét (14%), főleg a nőknél nagy a differencia: 48% és 7%. Az egyéni sportágat űző férfiak aránya (32%) jóval elmarad a nőkéttől (48%). A nőknél a lovaglás és a kerékpár, férfiaknál a labdarúgás – városban kerékpár is – a legtöbbször által űzött sportág.

A vizsgált korosztály 13%-a igazolt sportoló ma, 61%-uk sohasem volt az. A falun élő nők 80%-a soha nem volt igazolt sportoló. A megkérdezettek ötöde tagja valamilyen sportklubnak.

Következtetés

A „Z” generációra jellemző mozgásszegény életmód e kutatásból is jól kirajzolódik. A falvakban – a labdarúgást kivéve – az egyéni sport dominál, míg a városokban a csapatsportágakra épülő sportegyesületek kínálata nagyobb.

Kulcsszavak: egyéni sport, csapatsport, egyetemi hallgatók, rurális és urbánus térségek

A mindennapos testnevelés egyes kérdéseinek vizsgálata

Seregi Ernő¹, Borbély Szilvia¹, Rétsági Erzsébet²

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: seregierno@gmail.com

Bevezetés

A testnevelők döntő többsége nagy örömmel fogadta, az azóta egyik vitatott oktatástörvényi rendelkezéssé vált mindennapos testnevelés bevezetését. A mellette szóló illetve az ellene szóló érvek ellenére fontos és jelentős lépésnek tartjuk ezt a rendelkezést. A mindennapos testnevelés ugyanis nagy lehetőséget nyújt arra, hogy eszköz- és hatásrendszerével sokat tegyen a testkultúra színvonalának emelése és többek között ennek egyik fontos összetevőjének, a társadalmi méretű inaktivitás tendenciájának fékezése illetve megfordítása érdekében. A meggyőző elvi lehetőség azonban nem zárhatja ki a szembenézést: Hogyan sikerült az első négy év? Hol tartunk? Milyen problémákkal kell megküzdenünk? Egyáltalán hogyan vélekedünk a jelenlegi helyzetről?

Anyag és módszer

Saját készítésű kérdőív segítségével a fenti kérdések mentén sokoldalúan kívánjuk megvizsgálni a mindennapos testnevelést, egy régióra kitekintve. Jelen előadásban a kutatás egyik kérdéskörét jártuk körbe. Milyen összefüggés tapasztalható a jelenlegi iskolai infrastruktúra és a mindennapos testnevelés bevezetésének tanári egyetértés/egyet nem értése között, illetve ezek hogyan illeszkednek a válaszadók megyei megoszlásához, településtípusához, valamint az iskolája fenntartójához. Jelenlegi adataink három megye (Szabolcs-Szatmár-Bereg, Borsod-Abaúj-Zemplén, Hajdú-Bihar) 72 intézményéhez tartozó testnevelők válaszát tükrözik.

Eredmények

Eredményeink kapcsán megállapítható, hogy a válaszadók igen magas százaléka ért egyet a mindennapos testnevelés bevezetésével (84,7%). A megyei megoszlásnál Hajdú-Bihar megyében ez az érték csak 63%. A meglévő létesítményeket a válaszadók 30%-a tartja megfelelőnek. Megállapítható, hogy nincs összefüggés az infrastruktúra és a mindennapos testnevelés bevezetésének tanári értékelése között. Az eredmények szoros kapcsolatban állnak a településtípussal. A megyeszékhelyen lévő intézmények szabadtéri és fedett létesítménybeli ellátottsága magasabb, azonban a szertárak felszereltsége és az öltözők állapotának megítélése már nem mutatott eltérést sem fenntartó, sem településtípus esetében.

Következtetés

Eredményeink rávilágítanak arra a tényre, hogy bár a bevezetésből adódó létesítményi nehézségek leküzdése hosszú folyamat elé néz, mégis a testnevelő tanárok többsége ebben az „állapotban” is elfogadja a bevezetés halaszthatatlan társadalmi szükségességét, a további tudományos igénnyel alátámasztott cselekvések megindítását.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, iskolai infrastruktúra, tanári vélemények

A gyógytestnevelés órán alkalmazott sajátos gyógytestnevelő tanári módszerek

Simon István Ágoston, Kajtár Gabriella

Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Kar

Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

E-mail: simon.istvan@bpbk.ny-me.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 tanár 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, pedagógiai felkészült, a gyógytestnevelés korszerű szemléletével bíró gyógytestnevelő tanár tud megfelelni.

Anyag és módszer

Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy napjaink kihívásainak milyen mértékben tudnak megfelelni a gyógytestnevelő tanárok, milyen oktatási és nevelési módszereket alkalmaznak. Kutatásunk során az alábbi kérdésekre kerestük a válaszokat. Milyen nevelési módszereket alkalmaznak a gyógytestnevelő tanárok az óráikon? Melyek a leggyakrabban alkalmazott oktatási módszerek a gyógytestnevelés órán? Milyen változatosan alkalmazzák a különböző prevenció és rehabilitációs gyakorlatokat a gyógytestnevelő tanárok? Milyen mértékben jelenik meg a korszerű szemlélet a gyógytestnevelés órán alkalmazott gyakorlatok esetében? 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 alapján elmondható, hogy a gyógytestnevelést tanítók legnagyobb része elkötelezett a gyermeket középpontba helyező, korszerű nevelési módszerek alkalmazása mellett. A gyógytestnevelés órán a leggyakrabban alkalmazott oktatási módszerek a magyarázat, a bemutatás, a hibajavítás és a segítségadás. A gyógytestnevelő tanár a prevenció, rehabilitációs gyakorlatok széles tárházát használja fel a gyógytestnevelés órán, amelyek megfelelnek a gyógytestnevelés korszerű szemléletének.

Következtetés

A gyógytestnevelő tanártársadalom többsége felkészült a gyógytestneveléssel kapcsolatos kihívásokra, hiszen birtokában van mindazoknak a nevelési módszereknek, szakmai tudásnak és korszerű szemléletnek, amelyek alapjai a sikeres munkának. Mindezek mellett szükséges, hogy rendszeresen vegyenek részt továbbképzéseken, amelyek segítik szakmai megújulásuk folyamatosságát.

Kulcsszavak: gyógytestnevelő tanár, oktatási módszerek, nevelési módszerek, korszerű szemlélet

A korszerű mozgásvizsgálat jelentősége a sporttudományban

Steiner Henriette, Kertész Zsolt

Óbudai Egyetem, Goethe Gait Lab, Budapest

E-mail: steiner.henriette@nik.uni-obuda.hu

Bevezetés

A dolgozatban bemutatott rendszer célja az Ariel Performance Analysis System (APAS) nevű, optikai elven működő, videó alapú, számítógéppel vezérelt mozgásanalízáló szoftver segítségével különböző biomechanikai mérések elvégzése speciális igényű és normalistól eltérő fejlődésű vizsgálati személyek körében, valamint speciális mérnöki elrendezések és eljárások, elsősorban biomechanikai mozgásvizsgálatok kivitelezése, melyek során az egészségügyben fejlesztett és alkalmazott ortézisek, protézisek és implantátumok kerülnek kialakításra és tesztelésre.

Anyag és módszerek

Fenti célok elérésére az amerikai Ariel Dynamics Inc. cég által fejlesztett Ariel Performance Analysis System (APAS) szoftvert az alábbi elrendezés – és eljárás – módosításokkal láttuk el:

1. automatikus kamerakezelés: négy vagy több kamera online módon, szinkronban történő használata,
2. mérési környezet fejlesztése: a jobb kalibrálhatóság érdekében a kamerák pontos helyzetének meghatározása,
3. kalibráló testek fejlesztése,
4. automatikus markerfelismeréshez reflektor fejlesztése,
5. automatikus felismeréshez alkalmas markerek előállítása,
6. speciális igényű pácienseink részére markerek fejlesztése,
7. a környezet biztonságtechnikai kialakítása fogyatékosok számára,
8. teljes testen mérő testmodell módosított markerstíjének összeállítása,
9. a testmodell paramétereinek számításához adatbázis és matematikai eljárás kialakítása,
10. a páciensek adatnyilvántartásának kidolgozása,
11. a rendszerkörnyezet kompatibilitásának kialakítása,
12. adatok kinyerése a mérési környezetből statisztikai adatfeldolgozás kialakítása.

Eredmények

Ezen változtatásokkal elérhető, hogy a mozgásvizsgálatok gyorsan, egyszerűen és fájdalommentesen kivitelezhetők legyenek. Így sem fizikai, sem pszichés megterhelést nem jelent a páciensnek a vizsgálat elvégzése. Ugyanakkor az orvosi módszerek egyszerű költségesegek, és ezért nagyon meg kell fontolni alkalmazásukat, másrészt statikusak, ezért mozgás közben nem képesek adatokat szolgáltatni. Ezért alkalmazzuk az optikai követés módszerét. Ez az orvost három területen tudja segíteni:

1. A diagnózis meghatározása.
2. A terápia kiválasztása és a terápia hatékonyságának elemzése.
3. A segédeszközök kiválasztása, tervezése.

Mindhárom területen lehetőség nyílik a jobb eljárások és terápiák kidolgozására. A Goethe Gait Lab létrehozásával és működtetésével az volt a cél, hogy ebben a fontos munkában a normalistól eltérő mozgásfejlődés esetén tudjunk segíteni. Ehhez hatékony és pontos mérési eljárást igyekeztünk kidolgozni.

Az adatfeldolgozását segítő eljárás lépései a következők: az adatbeolvasás az APAS által biztosított MS Excel file-ok makróval történő beolvasása, az átkódolások, (melyek az adatok elemzését megkönnyítő kódolások, és elvégzésük az SPSS 19 program segítségével történik), a helyzetfüggvények lokális szélsőértékének meghatározása az egymást követő adatok különbségének segítségével, majd az eredeti helyzetfüggvény statisztikai jellemzése a meghatározott lokális szélsőértékek

– valamint a meghatározott lokális szélsőértékek adatpont távolságának segítségével, illetve mindezek elemzése statisztikai módszerek használatával.

Következtetés

Az így nyert adatok alkalmasak arra, hogy a testmodell által meghatározott módon a vizsgált testpontok és a meghatározott szegmensek helyzete alapján az adott pont helyzetét, sebességét és dinamikáját (a pillanatnyi gyorsulást) tudjuk meghatározni, valamint információt nyerhetünk az ízületek mozgásának szögterjedelméről mindhárom térirányban. Ezen mérések nagy előnye, hogy aktív mozgás közben végezhetjük méréseinket, így ezzel az orvosok munkáját nagyban segíthetjük.

Kulcsszavak: APAS, járáselemzés, lovaglás, Goethe Gait

Készült a TÁMOP-4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001 pályázat támogatásával.

Munkaerő-piaci szabályozás az európai professzionális kosárlabdázásban

Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Kovács Eszter

Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutatóközpont, Budapest

Email: sterbenz@tf.hu

Bevezetés

A professzionális ligákban a hazai játékosok szerepeltetése szinte minden labdajáték esetében jogi, közgazdaságtani és sportszakmai érvek összeütközéséhez vezetett az utóbbi évtizedekben. Mivel a nemzeti bajnokságok szabályozása gyakran az Európai Unió rendelkezéseivel ellentétes, ezért a nemzetközi, illetve országos szövetségek folyamatosan keresik azt a módot, amellyel jogszerűen, a szabad munkaerő-áramlás elvét nem sértve segíthetik elő a hazai sportszervezetekben nevelt fiatal játékosok alkalmazását. Elsőként a labdarúgásban az UEFA vezette be a hazai nevelésű játékosokra vonatkozó szabályozást, amivel nem a játékosok nemzetiségét, hanem nevelésük színhelyét vették figyelembe, ezzel a hagyományos idegenlégiós korlátozást az EU jogrendjével harmonizálták. Jelen kutatásban az európai férfi professzionális kosárlabdázás példáján a létező szabályozások összehasonlítása és azok hatásainak elemzése történt meg, abból a célból, hogy a szabályozó testületek számára egységes, hatékony megoldások kidolgozása születhessen meg.

Kutatási módszer

A FIBA Europe tagországainak szabályozási gyakorlatát 2005 és 2015 között kérdőíves módszerrel és dokumentum-elemzéssel hasonlítottuk össze. A játékosok szerepeltetésének adatait 15 ország esetében az Eurobasket adatbázis alapján statisztikai módszerekkel elemeztük és klaszteranalízis segítségével megalkottuk az európai gyakorlat 5 eltérő sajátosságú csoportját. A statisztikai elemzés a játékosok nemzetisége, játszott ideje, szerzett pontjai alapján történt.

Eredmények

Az európai férfi kosárlabdázás esetében 4 eltérő fajtájú szabályozás azonosítható:

- hazai nevelésű játékosok minimális számát előíró;
- a nem-európai játékosok számának korlátozását alkalmazó;
- a külföldiek számát maximalizáló vagy a hazaiak számát minimalizáló;
- szabályozást nem alkalmazó.

A klaszteranalízis alapján 5 eltérő ország-csoportot azonosítottunk, ezek eltérő módon és hatékonysággal kezelték az utóbbi évtizedben a hazai játékosok szerepeltetések problémáját.

A két szempont alapján képzett ország-csoportok nem feleltethetők meg egyértelműen egymásnak.

Következtetés

A labdarúgással szemben a kosárlabdázás esetében a csapat teljesítményhez való egy játékosra jutó hozzájárulás nagyobb mértékű, ezért ebben a sportágban nagyobb arányban célszerű a hazai nevelésű játékosok szerepeltetését előírni. A munkaerőpiac USA-dominanciája miatt javasolt a nem-európai játékosok szigorúbb korlátozása is.

Kulcsszavak: munkaerőpiac, kosárlabdázás, hazai nevelés, idegenlégiósok, Európai Unió

A lovasoktatás hatásvizsgálata kisiskolás korban

Surján Kinga¹, Steiner Henriette¹, Kertész Zsolt¹, Páska Ildikó¹, Kutasy Erika², Tóth Miklós³, Bácsné Bába Éva²

¹Óbudai Egyetem, Goethe Gait Lab, Budapest

²Debreceni Egyetem, Debrecen

³Testnevelés Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: steiner.henriette@nik.uni-obuda.hu

Bevezetés

Az embert régóta foglalkoztatja a különböző mozgások részletes megismerése. Ezért alakult ki az optikai követés tudománya, mely a látás modellezésének segítségével gyűjt adatokat a mozgásról. Ezen eljárásokat a tudomány és a művészet számos területén használják: az élettudományok közül az állatok mozgásának kutatása (open field, labirintus tesztek), a sport, az űrkutatás (pl. asztronauták képzése), a különböző biomechanikai vizsgálatok; a mérnöki tudományok esetében az ergonómia, a szimulációs és vizualizációs technikák érdemelnek említést, míg az orvostudományok köréből fontos területek: a computer vezérelt terápia, a fog implantáció, az idegsebészet, az ortopédia és a gerincsebészet. Vannak azonban olyan mozgások, ahol különösen fontos a részletes elemzés: a sport. A sport szerteágazó területéből most az egyre népszerűbb iskolai lovas oktatást vettük górcső alá. Tehát következő kérdésekre kerestük a választ:

1. Hat-e a járásképre a lovaglás?
2. Mely mozgási paraméterek változnak meg a lovaglás hatására?
3. Ha a lovaglás hatékonyak bizonyul, ez a hatás mennyire tekinthető tartósnak?

Anyag és módszerek

Az általunk választott rendszer az Ariel Performance Analysis System (APAS Ariel Dynamics INC 1968). Negyven aktív vagy passzív markert képes követni mérés-összeállításától függően 0,1-1 cm-es hibával. Az adatok feldolgozására kézi és automatikus úton egyaránt lehetőség van, ezzel biztosítva, hogy a folyamatba minden lépésnél közbe lehessen avatkozni. A test mozgásának követéséhez egy egyszerűsített Dempster-féle testmodellt és 18 pontból álló fix kalibráló testet alkalmaztunk. A vizsgálati csoportba 13 harmadik osztályos gyermeket választottunk ki. A beválasztás fő kritériuma az volt, hogy a gyermekek korábban nem vettek részt lovas oktatásban. A lovas oktatás megkezdése előtt járásvizsgálatot végeztünk, illetve a lóval történő együttmozgást elemeztük több mérési helyzetben. Ugyanezt ismételtük 10 lovas foglalkozást követően. Az eredményeket egyénileg és csoportosan is összehasonlítottuk.

Eredmények

A pilot study eredményei azt mutatják, hogy a járásképe és a lóval történő együtt mozgás sokkal harmonikusabb a lovaglás hatására. Javul az ízületek mozgásterjedelme, a test összképének rugalmassága, a mozgáskoordináció.

Következtetés

A lovaglás, mint mozgásforma a teljes emberre hat, javítja a koordinációt és csökkenti az esetlegesen fellépő aszimmetriákat. Rendezettebb mozgást, jobb egyensúlyt jelent.

Kulcsszavak: APAS, járáselemzés, lovaglás, Goethe Gait

Készült a TÁMOP-4.1.2.E-15/1/Konv-2015-0001 pályázat támogatásával.

A nemi érés szekuláris változása a teljesítménytrendek függvényében

Suskovics Csilla, Nagyvárad Katalin, Némethné Tóth Orsolya, Kocsis Csabáné, Bíróné Ilics Katalin, Kertész Áron, Krizonits István, Tóth Zsolt, Horváth Róbert, Reidl Rita, Tóth Gábor Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
E-mail: suskovics@mnsk.nyme.hu

Bevezetés

A gyermekek növekedése és érése szoros kapcsolatban áll fizikai teljesítményükkel. Ezért elengedhetetlen annak ismerete, hogy az egymást követő generációknál milyen változást tapasztalhatunk a biológiai fejlődésben. Vizsgálatunk helyszínül Kaposvárt választottuk, mert az itteni növekedésvizsgálatok közel 100 évre vezethetők vissza. Ezen belül a menarchekor változásait 65 éve követhetjük nyomon. Hazánkban ez a legkorábbra datálható, a ma alkalmazott metodika szerint is érvényes menarche vizsgálat. A fiúk spermarchekor változásaival kevés tanulmány foglalkozik, ezért jelentős tényező, hogy kutatásunk erre is kitér. Jelen tanulmányunkban arra keressük a választ, hogy a nemi érés szekuláris trendje az elmúlt 65 évben, mi módon változott. Azt is feltárjuk, hogy a nemi érés miként befolyásolja a teljesítményt.

Anyag és módszerek

A Kaposváron végzett keresztmetszeti vizsgálat 2012 őszén zajlott. A tisztított minta N = 2145, 6-15 éves gyermek (1055 fiú, 1090 leány) adatait tartalmazza. A kutatás öt részből állt, ebből a jelen tanulmányhoz az antropológiai programhoz tartozó adatokat használtuk fel. A menarchekor és spermarchekor mediánjának meghatározása a status quo módszerrel felvett adatokból probit analízissel történt. Az adatok feldolgozását leíró statisztikával végeztük. A számításokat a Microsoft Excel, az SPSS statisztikai programcsomag, valamint az R programozási nyelv és programcsomag segítségével hajtottuk végre.

Eredmények

A menarchekor mediánja a XX. század folyamán a pozitív szekuláris trend jelenlétét mutatja. A XXI. századra ez a tendencia lelassult. A fiúk spermarchekora 15 év elteltével némileg későbbre datálható.

Következtetés

A leányok nemi érésének szekuláris trendje összhangban van a magyarországi regionális vizsgálatok eredményeivel (Budapest, Körmen, Jászság, Szekesfehervár, Érd, Makó). A fiúkra vonatkozóan kevesebb az adat.

Lényeges a nemi érés alakulásának az ismerete, mivel a nemi érés különböző szintjein lévő gyermekek fizikai teljesítménye eltérő. Ezt igazolja a hét tesztből álló, a kondicionális képességekre vonatkozó vizsgálat is. Az eredmények kimutatták, hogy különbség van a fiúk és a leányok teljesítménytrendjében is. Azok a fiúk, akiknél már bekövetkezett a spermarche, szignifikánsan eredményesebbek erejüket, gyorsaságukat tekintve, mint kortársaik. Az alap-állóképességet regisztráló Cooper-tesztben azonban a nemi érés alacsonyabb fokán lévő fiúk teljesítménye jobb. Ezzel szemben, a menstruáló

leányok majd minden próbában rosszabbul teljesítenek, mint azok a kortársaik, akiknél még nem jelentkezett a menstruáció.

Kulcsszavak: növekedésvizsgálat, menarche, spermarche, kondicionális képességek

Fejlesztési program kenus versenyzők számára

Szabó Attila Ferenc

Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar

Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged

E-mail: sztorony@t-online.hu

Bevezetés

Kutatásunk fő célja, hogy statisztikailag is kimutatható legyen, az élsport segít az élet későbbi szakaszában a megküzdési technikában és mérhető legyen a bevezetett új módszer hatékonysága. Ehhez kívánunk egy a mentális oldalt erősítő edzéstervet összeállítani és ennek bevalását mérésekkel ellenőrizni. Ismertetjük, hogy az edzések és a versenyek során milyen élményeket élnek át a sportolók. A monotonitást és a szenvedést mikor és hogyan váltja fel a flow élménye? Ennek megélésével változik-e az edzéshez és a versenyzéshez való hozzáállás? Kutatásunk újdonsága, hogy a keresztmetszeti kutatással, két terület (PI, Flow) adataihoz tudunk hozzájutni.

Anyag és módszer

A vizsgálatokban két validált (Oláh, 2005a) PI (Pszichológiai Immunkompetencia) és Flow (Flow megélésével kapcsolatos élmény) kérdőívet használtunk. Az interjú kérdéseit Oláh (2005a) útmutatása és a szakirodalom alapján kutatócsoportunk állította össze.

Az 1. számú vizsgálatban 47 kenus sportoló vett részt.

A 2. vizsgálat fejlesztőprogram elkészítése.

A 3. vizsgálatban a (felkészített csoport) 6 fő felnőtt kenus versenyző és 9 fő más egyesületben versenyző felnőtt vett részt.

A 4. vizsgálatban 53 volt válogatott kenus sportoló és a kontrollcsoport: 47 fő nem sportoló pedagógus vett részt. Kérdéseink megválaszolásához Khi-négyzet tesztet, faktoranalízist, Cronbach alfa módszert, valamint általános lineáris modellt használtunk. A szignifikancia szintnek a $p = 0,05$ értéket használtuk.

Eredmények

Az interjúban adott válaszokban a versenyekre való tökéletes felkészülést, és a könnyed, erőlködés nélküli megmértetést emelték ki a sportolók. A flow megélésének valószínűsége a tanulás folyamatával és a technikai biztonság által nőtt. A tanár-sportoló összehasonlítás esetében a tanárookra jellemzőbb volt a koherencia érzés, viszont a flow-hoz kötődő edzések utáni eredmények rámutattak, hogy a sportolók már jobb eredményre képesek.

Következtetés

Elsődleges cél volt egy mentális oldalt fejlesztő edzésterv elkészítése. Ennek a fő célnak a megvalósításához igazodtak kutatásunk rész céljai. Az élmény (flow) világának (interjúk, fotók) feltérképezése, amelyet a versenyzést abbahagyó válogatott kajak-kenusokkal végeztettünk el. A mentális foglalkozás (edzés) bevezetése, és háromévi gyakoroltatása után méréseket végeztünk, amelyet a saját (kezelt) versenyzőinkkel és kontrollcsoporttal (más egyesületekben sportoló kenusok) végeztettünk el. Végül az élsport egészségre gyakorolt hatását mértük. Az eredmények a koherencia érzéssel kapcsolatos állítást kivéve igazolták hipotéziseinket.

Kulcsszavak: flow, fejlesztőprogram, versenyeredmény

Nagybudafalvi Vermes Lajos és a Palicsi (előlimpiai) Játékok

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –

Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A világ sporttörténései a modernkori olimpiai játékok előzményeként sokáig csak a görög és brit „előlimpiákat” tartották számon. Ma már előlimpiának tekintenek minden rendszeresen megrendezett többsportágas sportversenyt, vagy olyan fesztivál jellegű eseményt, melyet sportversenyek, sportos vetélkedők is kísértek (pl. Oktoberfest). Ezek sorában a nemzetközi szakirodalom is említi a Vermes Lajos és követői által 1880 és 1914 között évente megrendezett Palicsi Játékokat.

Anyag és módszerek

Az előadás első sorban a még fellelhető eredeti forrásokra, dokumentumokra, a korabeli sajtó- és fotóanyagra, a budapesti, vajdasági és kolozsvári közgyűjteményekben, magángyűjteményekben és Vermes Lajos Szabadkán élő fiánál, Vermes Mihálynál összegyűjtött dokumentációra épül. Ezekre támaszkodva erős forráskritikával használtam az eddig a témában megjelent publikációkat.

Eredmények

Az 1860-ban földbirtokos családba született szabadkai fiatalember a magyar sport hőskorának egyik legérdekesebb, bár igen ellentmondásos alakja. A tíz éves korától Pesten tanuló fiút már 17 évesen az NTE tornászai között találjuk, ekkortól a sport, a versenyek, határozták meg az életét. A versenyeken, a rekordokon keresztül népszerűsítette a testmozgást, járta az országot, klubokat alapított. Előbb orvosnak tanult, majd bölcsészettudományt és gazdaságtant hallgatott, végül torna és vívótanárként dolgozott a kolozsvári egyetemen. A modern kort jelképező sport egyre inkább a nemzeti önállóság egyik kitüntetett területévé vált, és Vermes úgy érezte, hogy az új mozgalmat Szabadka hasznára is felhasználhatja.

1880-ban palicsi birtokán indította el csaknem 25 évig tartó versenysorozatát, melyet ma már olimpiákként is emlegetnek. Vermes a sport érdekében mindenre nyitott volt, ami modern, így ő lett az első magyar sportfotográfus, aki fázisfotókat is készített. Ő építette meg Palicson a kontinens második aszfalt versenypályáját és a világ első edzőtáborát, a ma is álló „Bagolyvárát”. Vagyonát a sportra és Palicsfürdő felemelésére fordította. Az oda tervezett villamosvasút csődbe vitte, így a háborút követően szerény körülmények között élt családjával. Bár rekordjai vitathatók, Vermes Lajos egyszerű sportember volt, aki igen fontos szerepet játszott a magyar sport népszerűsítésében, a modern sportélet meghonosításában.

Következtetés

Magyarország sportban és olimpizmusban betöltött kiemelkedő szerepéhez nagyban hozzájárultak az olyan (vitatott) személyiségek is, mint Vermes Lajos. Hazánkban már ekkor létre jöhetett egy modern, a fővárossal vetekedő, ma már joggal előlimpiának tekinthető versenysorozat, még ha ennek a szervező magánvagyonra volt is az ára.

Kulcsszavak: sporttörténet, előlimpia, Palics, sportpropaganda, sportfotó

Az állami sportpolitika stratégiai megközelítése

Szabó Tünde

Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest
E-mail: tunde.szabo@emmi.gov.hu

2010 után a Kormány célkitűzéseivel összhangban a sportterület magas prioritású szakpolitikai területté, a határozott állami szerepvállalásnak köszönhetően a sport nemzetstratégiai ágazattá vált.

A kitűzött célok között szerepelt a gyermekek mindennapos mozgásának elősegítése, a színvonalas sportinfrastruktúra kialakítása, valamint minél több sportesemény hazai megrendezése.

A sportlétesítmény fejlesztéseknek köszönhetően számos hazai sportlétesítmény épült, vagy újult meg. 2011-ben elindult a látvány-csapatsportok új támogatási rendszere, valamint 2013-tól 16 sportág kap kiemelt támogatást. A nem kiemelt sportágak részére felzárkóztatási alap került létrehozásra, továbbá megújításra került a sport ösztöndíj-rendszere.

A fejlesztések hatására hazánk alkalmassá vált számos kiemelt sportesemény megrendezésére (pl.: Vizes vb 2017), illetve fő esélyesként indul a 2024-es Olimpia megrendezéséért.

2018-ig megújul a 90 éves Testnevelési Egyetem, valamint számos tornaterem, tanuszoda, tanterem épül a gyermekek mozgásának biztosítására. A bevezetésre került mindennapos testnevelés eredményeként 1.173.000 diák minden nap mozog. Az állampolgárok helyi sportolási lehetőségeinek bővítése érdekében Szabadidős-Egészség Sportparkok épülnek majd országszerte.

Mindezen lépésekkel hazánk sportnemből sportoló nemzetté is válik.

Kulcsszavak: sportpolitika, mindennapos mozgás, sportinfrastruktúra, sportrendezvények, sportoló nemzet

A szemérhártya változásainak dinamikus vizsgálata fizikai terhelés hatására

Szalai Irén¹, Pálya Fanni¹, Bosnyák Edit², Szendrei Eszter³, Nagy Zoltán Zsolt¹, Tian Jing³, DeBuc Delia³, Tóth Miklós^{2,4}, Somfai Gábor Márk¹

¹Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Szemészeti Klinika, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest,

³University of Miami, Miller School of Medicine, BascomPalmerEye Institute, USA

⁴Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Laboratóriumi Medicina Intézet, Budapest

E-mail: szalaiire@gmail.com

Célkitűzés

A szem érhártyája a szervezet legintenzívebb vérátáramlású szövete. Alacsony esetszámú, egészséges önkéntesen végzett vizsgálatok kimutatták, hogy közepes fokú fizikai terhelés során az érhártyában a véráramlás megnő. Célunk az erős fizikai terhelés hatására kialakuló esetleges érhártya elváltozások feltérképezése volt.

Módszerek

Vizsgálatunkba hat egészséges, edzett alany hat szemét változtattuk be (3 férfi, 3 nő, átlag életkor 27 (23-35) év). Teljes körű szemészeti vizsgálatot követően volumetrikus macula OCT leképezéseket készítettünk Spectralis SD-OCT berendezés segítségével (Heidelberg Engineering, Heidelberg, Németország), az érhártya kiemelésére szolgáló „Enhanced Depth Imaging” opció aktiválásával. Vita maxima típusú terheléses vizsgálat során a fizikai terhelés mértékét evezőpad ergométeren foko-

zatosan emeltük a vizsgált egyén teljes kifáradásáig. Az OCT felvételeket megismételtük a terhelés után 1, 5, 15, 30 és 60 perccel. A volumetrikus leképezéseken félautomata szegmentálást végeztünk saját fejlesztésű szoftverünk segítségével. Az érhártya vastagsági eredményeit egytényezős varianciaanalízis segítségével hasonlítottuk össze, majd Dunnett post-hoc tesztet végeztünk a kiindulási állapothoz viszonyított különbségek kimutatására. Lineáris korreláció vizsgálatával összehasonlítottuk a kapott eredményeket a teljes fotoreceptor réteg (PRL), valamint a fotoreceptor külső szegmentum réteg (OS) vastagságával. A szignifikancia határa 5% volt.

Eredmények

Az érhártya vastagsága nem mutatott szignifikáns változást, a terhelés utáni 30. percben észleltünk tendenciózus vastagság csökkenést. Egyértelmű összefüggés nem volt kimutatható az érhártya vastagság és a fotoreceptor réteg vastagsága között sem.

Következtetés

Vizsgálatunk során nem sikerült az érhártya egyértelmű vastagsági változásait kimutatni fizikai terhelés során, a korábbi vizsgálatunk során észlelt PRL és OS vastagsági eltérések nem mutattak összefüggést az érhártya vastagságával. Elképzelhető, hogy a módszereinkkel nem mérhető érhártya vérátáramlás változása áll a korábbi megfigyeléseink hátterében. A továbbiakban nagyobb esetszámon, élsportolókat is bevonva tervezzük vizsgálni az ideghártya és, ezzel együtt az érhártya fizikai terhelés során fellépő változásait.

Kulcsszavak: érhártya, fotoreceptor, optikai koherencia tomográfia, fizikai terhelés

A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete 2016-ban

Szalay Piroska

Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Budapest

E-mail: szalay.piroska@tf.hu

Bevezetés

Az egyesület neve: Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete, rövidítve MTTOE.

Alulról építkező civil szakmai szervezet, amely a testnevelő tanárok érdekvédelmi szervezete is. Működését az Alapszabályban és a Szervezeti és Működési Szabályzatban foglaltak határozzák meg.

Az MTTOE története

Az egyesület történetének kezdete a XIX. század végére tehető, még pedig báró Eötvös József, az akkori vallás- és közoktatásügyi miniszter rendeletével, aki 1886-ban elrendelte a kötelező iskolai tornaoktatás bevezetését. Igaz, csak a fiúk részére. Ennek a rendelkezésnek a következtében országosan fellendült a „tornatanítók” képzése, melynek képző intézménye a Nemzeti Torna Egylet lett. A torna oktatásával és a „tornatanítók” képzésével foglalkozók 1881 decemberében megalakították a Magyar Tornatanítók Egyletét, melynek elnökéül Matolay Eleket választották. A napjainkig is működő egyesületünk jogelődjének tekinti az 1881-ben létrehozott Magyarországi Tornatanítók Egyesületét. A történelmi változások nem kedveztek az egyesület tevékenységének. Hosszú szünet után, a rendszerváltozásokkor az 1989-1990-es évektől fokozatosan megalkotott törvények és jogszabályok elősegítették a társadalom demokratizálódását, a civil testületek megújulását. 1990-ben dr. Burka Endre elnökletével újjáalakult Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete néven, mint jogutód, majd ezt 1990-94-ig dr. Nádori László elnöksége követte, és 1994-től Prof. Istvánfi Csaba elnökségével működik az egyesület.

Jelen állásban az egyesületnek 38 területi tagszervezete van, és a taglétszám: 2000 fő.

Az MTTOE célja

Ezt alapvetően az ókori testkultúra embereszménye határozza meg, amely ma is aktuális:

- tiszta erkölcsű
- szabad szellemű
- egészséges és szép testű fiatalok felnevelésének az igénye, akik
- testileg-lelkileg egészséges, edzett és munkabíró embereké válnak.

Az egyesületben tevékenykedő tagok, elsősorban testnevelő tanárok célja, hogy munkájukkal, a közvetlen környezetükben a sportolás értékeire hívják fel a figyelmet, ezzel bebizonyítva, hogy a sportolás, mint a szabadidő eltöltésének egyik legrészletesebb, és legolcsóbb eszköze és ugyanakkor prevencióként és korrekcióként is alkalmazható a károsító hatásokkal szemben.

Egyesületünk minden irányú tevékenységének alapmotívuma az ember, de különösen a gyermekszerepet.

Az MTTOE feladata

Az egyesület munkájával elősegíti: a nevelési-oktatási intézmények testnevelését, diáksportját, a sporttudomány eredményeinek elterjesztését és felhasználását – különös tekintettel az iskolai testnevelés és az egészségmegőrzés területére.

Fórumot biztosít mindazoknak, akik kutatási vagy gyakorlati munkájuk eredményeit kívánják közreadni.

A tanulóifjúság egészséges életmódra nevelése érdekében az egyesület fő feladatának tekinti az iskolai testnevelés és a diáksport, valamint a tanári munka jelentőségének megfelelő társadalmi elismertetését, egyúttal a minőségi munka, az önkormányzatok, a belső megújulás szellemiségének terjesztését.

Következtetés

A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete folyamatos fennállásával a testnevelő tanárok értékteremtő munkájának összefogásával a tanulóifjúság akaraterős jellemnevelésével járul hozzá Magyarország felemelkedéséhez.

Kulcsszavak: civil szakmai szervezet, testnevelő tanárok, egészséges edzett emberek

Személyi edző által vezetett edzésprogram testsúlycsökkentő és edzettségi állapotot javító hatásosságának vizsgálata

Szemerszky Renáta¹, Fehér Piroska², Szabolcs Zsuzsanna¹, Berkes Tímea¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Embertani Tanszék, Budapest

E-mail: szemerszky.renata@ppk.elte.hu

feh.pir@gmail.com

zsuzsi.szabolcs@gmail.com

berkes.timea@ppk.elte.hu

Bevezetés

Egészségügyi problémák, régóta fennálló ülő életmód, túlsúly, illetve sikertelen fogyási kísérletek esetén egyre elterjedtebb a személyi edzők által nyújtott szaktudás igénybevétele. A személyi edző előnye, hogy szakmailag megalapozott személyre szabott edzéstervet állít össze, állapotfelmérést végez, táplálkozási tanácsokkal szolgál és segít fenntartani a motivációt. A vizsgálat egy három hónapos, személyi edző által vezetett edzésprogram testalkatra, edzettségi állapotra és sportéletteni jellemzőkre gyakorolt hatásait mérte fel, korábban eredménytelenül végződött egyéni túlsúlycsökkentő és alakformáló edzésekkel próbálkozó résztvevők esetében.

Anyag és módszerek

Az alacsony kalóriatartalmú (alacsony zsírtartalmú) diétával kombinált, erőnléti és állóképességi mozgásformákat egyaránt alkalmazó, heti 4x50-80 perc időtartamú edzést tartalmazó program megkezdése előtt és után fittségi állapotfelmérést végeztünk a programban résztvevőkön

(N = 11; 82% nő; életkor: 31,82±12,70 év). A fittségi vizsgálat antropometriai és testösszetétel méréseket, az aerob és az anaerob edzettség meghatározását, egyensúly, hajlékonyság és izomerő-méréseket, valamint az alacsony zsírtartalmú, a nyugalmi és a terheléses pulzusértékek meghatározását foglalta magában.

Eredmények

Valamennyi résztvevő túlsúlyos (MBMI = 29,27±4,91; Mtestzsír% = 33,45±8,55) és alacsony edzettségi mutatókkal (pl. MVO₂max = 27,27±4,63) érkezett a vizsgálatra. Az edzésprogram szignifikánsan csökkentette a testsúly, a BMI (4,1-17,4%), a derékkörfogat (1,7-13,1%), a csípőkörfogat (1,3-11,3%), a testzsír% (3,8-20,7%), a vérnyomás (-4,8-28,8%) és az adott terhelési szinthez tartozó szívfrekvencia értékét, növelte a testsúlykg-onkénti alacsony zsírtartalmú (2,7-13,3%), az anaerob (8,1-38,5%) és az aerob edzettség (VO₂max: 27,0-69,1%), illetve a kar izomerejének (8,3-45,5%) értékét. A nyugalmi pulzus, a hajlékonysági és egyensúlyi mutatók értékében nem következett be változás.

Következtetés

A személyi edző vezetett program eredményesen csökkentette az egyénileg sikertelenül edző résztvevők túlsúlyát, növelte az erőnlétüket, az állóképességüket és a kardiovaszkuláris fittségüket egyaránt.

Kulcsszavak: személyi edző, túlsúlycsökkentés, fittségi vizsgálat, Firstbeat

Az egyetemi sportot és egészségfejlesztést szolgáló Hajós Alfréd Terv megújítása – Helyzetkép a tényekről és stratégiai cselekvéstér**Székely Mózés**

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Intézet, Budapest
Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest
E-mail: mozes@elte.hu

A „Mindenkinek sportja” (Sport for All) kiemelt területe az egészségfejlesztésnek, azon belül a társadalom egészére hatást gyakorol a 18-25 éves egyetemi és főiskolai hallgatók községe. A jelenben és a jövőben elérhető össztársadalmi jólét az emberiség legfontosabb célkitűzése. Saját környezetünkben ismert, hogy a magyar társadalom egészségi állapota, különösen fizikai aktivitása kritikus, várható élettartama messze elmarad a hasonló fejlettségű országokétól. Gyermekeink életminősége meghatározó módon függ az ország vezetői, értelmisége és az őket képző intézmények helyzetétől és stratégiai terveitől. A jó hír az, hogy az egészséget és sportolást meghatározó tényezők jelentős része befolyásolható, életmódhoz kötött, így változtatható is.

A sportolási szokásokat is magában foglaló egészségfejlesztési szempontú státusz feltárására, és a koncepcionális változások kidolgozására a nemzetközi gyakorlatban bizonyítottan alapul és széles körben elfogadott kezdeményezések találhatók. Az e téren legfontosabb a WHO „Health for All” globális programjának alapvetése, mely szerint az egészség sokkal inkább múlik a közösségi kezdeményezéseken, szektorok közti együttműködésen és a célként kitűzött társadalmi igazságosságon, mint pusztán a szakértők munkáján. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság által vezetett olimpiai mozgalom szerint a sporthoz való hozzáférés alapvető emberi jog, és a sportolás közvetlenül és jelentősen javítja az egyének és a társadalom fizikai és szellemi állapotát.

A Hajós Alfréd Terv elkészítéséhez és megújításához elvégzett feltáró kutatások a szabadidősport és az egészségfejlesztés paradigmáit szem előtt tartva készültek el. A stratégiai tervek a közgondolkodás és azon belül a fiatalok vélekedései a felsőoktatási intézmények egészséghez és sportoláshoz való viszonyáról és feladatairól, az intézmények működési és szolgáltatási gyakorlata és fejlesztési kezdeményezései, reprezentatív és online hallgatói minták életmód-szokásai, a teljes képzési portfólió egészségfejlesztő tartalmai, valamint a társadalmi jól-létet elsődlegesen befolyásoló szakterületek beazonosítása alapozza meg.

A magyar felsőoktatás egészséges és sportos életmódot középpontba állító átalakítása csak akkor képzelhető el, ha a változó környezettől és befolyásoló erőktől független, de mindenki által elfogadható célokat tűz ki. Kiindulópontul a fenti kutatások és a nemzetközi példák szolgálnak. Másrészt a koncepcióalkotás mellett jogos igény a konkrét teendők felvázolása, amihez kitűnő hazai példák, jó gyakorlatok mutatnák be.

Kulcsszavak: egyetemi sport, egészségfejlesztés, közgondolkodás, életmód

Sportterápia alkalmazása és hatékonyságának felmérése II. típusú diabetes mellitusban szenvedő pácienseknél

Szilágyi Brigitta, Járomi Melinda, Makai Alexandra

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás- és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: brigitta.szilagyi@etk.pte.hu,

jaromi@etk.pte.hu,

alexandra.makai@etk.pte.hu

Bevezetés

Célunk volt felmérni egy három hónapos kombinált mozgásprogram hatékonyságát II. típusú diabeteszeseknél a testösszetétel, a fittség, a vércukorszint és a vérnyomás függvényében, valamint célunk volt megvizsgálni a cukorbeteg életminőségét, fizikai aktivitását és betegség-specifikus tudását (BST).

Anyag és módszer

Prospektív kutatásunkba, nem véletlenszerű mintaválasztással 87 páciens került beválasztásra. Testösszetételt (Omron-BCM BF511), vércukorszintet (Dcont Trend), vérnyomást (M.E. BU-90E), fittséget (5 teszt) mértünk. Életminőséget (D-39), fizikai aktivitást (CHAMPS), BST-t saját kérdőívvel mértünk fel. Statisztikai számítások: páros *t*-próba, regresszió, korreláció elemzés (SPSS 22.0).

Eredmények

A sportterápiát végzők körében (21 fő) a mozgásprogram után mért testsúly ($p < 0,001$), BMI ($p < 0,001$), testzsír ($p < 0,001$), zsigeri zsír ($p < 0,001$), vázizom ($p < 0,001$), a jobb ($p < 0,001$), a bal ($p < 0,001$) könyökhajlítás, a 6 perces járás teszt, ($p < 0,001$), a felállás-leülés teszt ($p = 0,001$), a mozgás előtt mért szisztolés ($p < 0,001$), diasztolés ($p = 0,047$) vérnyomás és a mozgás előtt mért vércukorszint értéke ($p < 0,001$) szignifikánsan változott a sportterápia előtt mért értékekhez képest. A mozgás előtti vércukorszint jelentősen magasabb volt a sportterápia kezdetén ($p < 0,001$), felénél ($p < 0,001$) és végén mért esetekben ($p < 0,001$), a mozgás után mért vércukorszinthez képest. A betegség megállapításának éve és a szövődmények száma között erős kapcsolat volt ($p < 0,001$). Az életminőség – BST ($p = 0,003$), az életminőség – szövődmények száma ($p < 0,001$) és az életminőség – mozgás között ($p = 0,004$) erős kapcsolat volt. A fizikailag aktív és inaktív páciensek BST-a között jelentős kapcsolat mutatkozott ($p < 0,001$).

Következtetések

Egy klinikai céllal végzett sportterápia, mely kombinált mozgásformából áll, hatékony II. típusú cukorbeteg kezelés során.

Kulcsszavak: diabetesz, életminőség, fizikai aktivitás

A testnevelés szerbiai tantárgyi programjáról

Szlivka Andrea, Rétsági Erzsébet

Pécsi Tudományegyetem, Oktatás és Társadalom

Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szlivka.andrea@gmail.com

Bevezetés

A közoktatás egyik fontos célja, hogy a gondjaira bízott egyént segítse autonóm, gondolkodó személyiséggé válni, hogy hasznos tagjaként vehessen részt szűkebb, tágabb környezetében a társadalom életében. A testkultúra az egyetemes kultúra részeként alapvetően fontos és nélkülözhetetlen társadalmi funkciókat lát el. A testnevelés, mint a közoktatás egyik tantárgya, a testkultúra kiemelkedő közvetítőjének, értékei átadójának tekinthető. A gyermekek – nemtől, etnikumtól, családi háttértől, lakhelytől függetlenül – kell, hogy ezekből az értékekből részesedjenek.

Anyag és módszer

Szerbia oktatási törvényének, valamint az érvényben lévő tantervek alapján a vizsgálat tárgyát képezi a testnevelési iskolai programok tartalmának elemzése a testkultúra értékeinek közvetítése szempontjából. Jelen esetben az értékek közé soroljuk: a psicho-motoros tartalmakat és a hozzájuk kapcsolódó az elméleti ismereteket, és az elméleti-gyakorlati tudás felépítésének harmóniáját. A munka elsődleges célja, hogy áttekinthesse a testnevelés, és a választható sportági tevékenységek tantárgyi programjának, integrációjának és összehangolásának fokozatait az oktatási standardoknak és követelményeknek megfelelően.

Eredmények

Megállapítható, hogy a tanítási gyakorlat nem valósul meg teljes mértékben a tananyag és a tanterv feltételeinek, valamint a tantárgyprogram integrációjának és harmonizációjának. Az iskolai program nem tartalmazza az előírt (elvárt) javaslatokat a tanórai, tanórán kívüli és iskolán kívüli tevékenységekre a két tantárgy esetében. Nem veszi figyelembe a tantervi és időbeli megfeleléseket, nem tartja tiszteletben a diákok egyéni különbségeit és teljesítménybeli eltéréseit, továbbá figyelmen kívül hagyja a vízszintes és függőleges korrelációt, az ellenőrzést nem az előírt nevelési standardoknak megfelelően tervezi. Ezáltal hiányzik a folyamatos nyomon követése és értékelése a tantárgyprogramok horizontális és vertikális integrációjának az eredmények és a diákok érdekeinek szemszögéből.

Következtetés

Oktatási tervek, programok tervezetei nagy részben formalizáltak, így ezeket a terveket, illetve a hozzájuk kapcsolódó előkészületeket a tanárok rutinszerűen írják és készítik. Ebből kifolyólag gyakran nem is tulajdonítanak ennek a folyamatnak kellő jelentőséget. Az iskolai tervek sok esetben nem képezik a tervezési folyamat alapjait, mert nem tartalmazzák azokat a szükséges és kötelező ajánlásokat, melyek az oktatás (iskolai, tanórán kívüli és iskolán kívüli) szempontjából elvárhatók.

Kulcsszavak: iskola, testnevelés, oktatás, iskolai program, oktatás-tervezés

Iskoláskorúak ultrahangos csontjellemezői

Szmodis Márta¹, Zsáka Anna², Bosnyák Edit¹,
Protzner Anna¹, Trájer Emese¹, Farkas Anna¹,
Szóts Gábor¹, Tóth Miklós¹

¹Testnevelés Egyetem, Egészségtudományi és
Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék,
Budapest

E-mail: szmodis@tf.hu

Bevezetés

Közismert, hogy a kedvezőtlen életmód döntő tényező a civilizációs betegségek, így a csonttritkulás gyakoriságának növekedésében és egyre fiatalabb korban történő jelentkezésében. A megelőzés csak akkor lehet hatékony, ha rendszeresen tájékozódunk a fiatal generációk aktuális állapotáról. A gyermekek populációs vizsgálata esetében lehetőség szerint non-invazív módszereket használunk. A magyar iskoláskorúak ultrahangos csontparamétereinek életkori és nemi variációinak bemutatása mellett összefüggést kerestünk a csontjellemezők és a humánbiológiai változók, valamint a fizikai aktivitás szintje között.

Vizsgált személyek és alkalmazott módszerek

Vizsgálatunkban az ország különböző régiójában élő 7-18+ éves iskoláskorúak (fiúk: n = 1349, lányok: n = 1325) vettek részt (N = 2674). 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 (Parizkóvá, 1963), csont- és izomhányadot (Drinkwater and Ross, 1980). A gyermekek heti testnevelés órán kívüli, szervezett sportolással töltött idejét kérdőív segítségével becsültük. A sarokcsont ultrahangos vizsgálatához Sonost 3000 típusú készüléket használtunk. Az elemzésbe a csont sűrűségére jellemző hangterjedési sebességet (SOS, m/s), a frekvenciafüggő ultrahang-yengülést (BUA, dB/MHz) és a csont minőségét jellemző indexet (BQI = α SOS + β BUA) vontuk be. A csontszerkezeti mutatók életkori változásának mintázatát nemként centilis görbék segítségével ábrázoltuk. A nemek, valamint a sportolók és nem sportolók összehasonlítása során kétmintás t-próbát alkalmaztunk, a korcsoportokat variancia-analízissel hasonlítottuk össze, elemeztük a csontjellemezők, a humánbiológiai és az aktivitási paraméterek korrelációs mintázatát (p < 0,05 szignifikancia szinten).

Eredmények

Az ultrahangos csontparaméterek az életkorral párhuzamosan növekvő értékűek, a szomszédos korcsoportok nem különböztek, a legfiatalabbak szignifikánsan kisebb értékekkel rendelkeztek, mint az idősebbek. Mindhárom csontparaméter (SOS, BUA, BQI) csak a 11 és 18+ éveseknél mutatott nemi különbséget, a fiúk értékei voltak szignifikánsan nagyobbak; a 7-9, 12, 15-16 és 18 éves fiúk és lányok között nem volt különbség egyik csontjellemezőben sem. A sportoló (40%, heti minimum 3 óra sport) gyermekek csontozata, elaszticitást és denzitást jellemző ultrahangos SOS mutatójának értékei (SOS: 1497,15 \pm 15,72 vs 1494,05 \pm 14,81 m/s); és csontminősége (BQI: 65,31 \pm 16,71 vs 62,26 \pm 15,78) szignifikánsan jobb volt nem sportoló társaiknál. Az ultrahangos csontjellemezők összefüggése szignifikáns volt az életkorral (r = 0,36-0,48), a testmagassággal (r = 0,46-0,63), a testtömeggel (r = 0,41-0,62), a testtömeg-indexszel (r = 0,26-0,44), a relatív zsír- (r = 0,05-0,24), izom- (r = 0,10-0,18), és csonthányaddal (r = -0,29-0,45), valamint a sportolással töltött heti órással (r = 0,12-0,15).

Összefoglalás

Jól ismert tény, hogy a gyermekek életmódja kiemelkedő szerepű a felnőttkori egészség, így a megfelelő csontozat szempontjából is. A 7-18+ éves iskoláskorúak ultrahangos csontjellemezőinek alakulása elsősorban az életkortól, a korfüggő testméretektől, valamint fizikai aktivitásuk mennyiségétől függött.

A vizsgált gyermekek ultrahangos csontjellemezőiből szerkesztett növekedési görbék a hatékony prevenció érdekében felhasználhatók az iskoláskorúak szűrésére.

Kulcsszavak: ultrahangos csontjellemezők, iskoláskorúak, centilis görbék, testszerkezet, sport

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

Fizikai aktivitás Magyarországon 2014-2015: „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján

Szóts Gábor¹, Daiki Tennó², 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, Nephrologia-Hypertonia Profil és
Aktív Geriátriai Részleg, Budapest

⁴Hypertonia Központ, Óbuda, Budapest

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

E-mail: gabor@szots.hu

Bevezetés

Immár hat éves múltra tekint vissza „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja”. A felmérés keretében egy, az egészségügyi kormányzat által is támogatott program részeként egy mozgó szűrőállomás járja az országot és segítségével évente körülbelül 200 helyszínen kerül sor egy prevenciós jellegű átfogó egészségi állapotfelmérésre. Az MSTT Mozgás = Egészség Programja révén a 2014-es évben került először a szűrőprogramba, a nemzetközi ajánlások alapján általunk összeállított, a fizikai aktivitást felmérő rizikókérdőív alkalmazásával. A kérdőív kitöltése során nyert adatok alapján számolunk be az elemzett eredményekről, a szubjektív egészség megítélés és az elhízás kapcsolatáról.

Anyag és módszerek

A kérdőívet a 2014-2015-ös évben 28.125 személy töltötte ki, 14.582 nő és 13.543 férfi, átlagéletkoruk 41,3 \pm 15,3 és 39,92 \pm 13,3 év volt. A rizikókérdőívben egy összevont és öt egyedi kérdést tettünk fel a fizikai aktivitás mennyiségi, minőségi adatait vizsgálva, illetve rákérdeztünk egészségi és fittségi állapotuk szubjektív megítélésére is. A válaszok és a rájuk adott súlyozott pontok alapján öt kategóriát állítottunk fel, eredményeinkben mind a kategória besorolást, mind a pontok abszolút értékét figyelembe vettük. Az adatokat nemre és korra való tekintettel, illetve területi alapon is értékeltük, segítségével jellemeztük a fizikai aktivitás magyarországi dimenzióit. Az eredményeket korrelációanalízissel vetettük össze a betegségek és az elhízásra vonatkozó egyéb objektív adatokkal.

Eredmények

A résztvevők közel 50%-a sorolható be fizikai aktivitás szempontjából a „határeset” kategóriába, a hetente legalább 2-3-szor aktív testmozgást végzők (20-30') aránya nem éri el a 25%-t sem. A napjainkra jellemző nagymértékű üléseltöltött időtartamot vizsgálva, megállapítottuk, hogy a felmért nők esetében több mint 45%, míg a férfiak esetében közel 34%-uk tölt el naponta több mint 6 órát ülésel. Így nyugodtan kijelenthetjük, hogy az „ülés az új dohányzás”. A kérdőívben szerepelt az egészség és a fittség szubjektív módon való megítélésére vonatkozó két kérdés is. A rendszeresen megfelelő mértékű, mindennapi testmozgást végző, aktívan élők sorában, azzal egyenes arányban, jobb értékeket mutattak a

szubjektív egészség megítélés mérőszámai is. Jelen előadásunkban a szubjektív egészségképet összevetettük az elhízást különböző aspektusból értékelő adatokkal is, nevezetesen a BMI, és a has-körfogat értékeivel.

Az egészség szubjektív megítélése minden kategóriában szoros együttjárást mutatott a testtömegre vonatkozó adatokkal. Szoros összefüggést tapasztaltunk a BMI értékekkel, amilyen mértékben eltért ez az arányszám a „normál” besorolástól, ugyanolyan mértékben romlott a szubjektív egészségérzet megítélése is. A has-körfogat értékek esetében is hasonló összefüggéseket tapasztaltunk. Minél inkább elhízott volt valaki, annál kevésbé érezte magát egészségesnek. Ez fordítva is igaz volt, vagyis aki nem vagy kevésbé érezte magát egészségesnek, annak nagyobb volt a BMI értéke és a has-körfogata is.

Következtetés

Eredményeinkből megállapíthatjuk, hogy igazak lehetnek azon jóslatok, amelyek szerint 15-20 év távlatában a magyar népesség legnagyobb egészségügyi kihívása a túlsúllyal és a hozzá kapcsolódó szövődményekkel kapcsolatos egészségügyi problémák lesznek. Ennek megelőzésére már nem elegendők a hangzatos szavak és tervek, most már a cselekvésen a sor. A prevenció legegyszerűbb és leggazdaságosabb eszköze a rendszeres mindennapos testmozgás és az aktív élet. Egy egyszerű, mindenki által használható, jól összeállított kérdőív alkalmas lehet arra, hogy reális képet kapjunk a vizsgált populáció fizikai aktivitásáról és annak az egészségi állapottal való kapcsolatáról.

Kulcsszavak: MSTT Mozgás = Egészség Program, Magyarországi átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja, fizikai aktivitás, szubjektív egészség megítélés, elhízás, BMI, has-körfogat.

Médiafogyasztás és szabadidő a Puskás Akadémián

Takács Bence Ervin

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
E-mail: ex.t.f.bence@gmail.com

Bevezetés

A fizikai inaktivitás, azaz az egyre fejlettebb technológiai eszközök által kialakult ülő életmód fiatalok esetében általánosságnak mondható. S miközben a fizikailag inaktív fiatalok tevékenységüknek köszönhetően, egyre egészségtelenebbül élnek, aközben kibontakozóban van egy másik generáció, melynek tagjai bár a médiafogyasztást tekintve egyeznek a többiekkel, mégis fizikailag aktívan, rendszeres sportolás mellett teszik ezt. Ez különösen igaz egy olyan oktatási-nevelési intézményre, ahol a tanuláson túl kiemelt helye és napi szerepe van a testedzésnek.

Anyag és módszerek

A mintába bevont akadémisták száma: N = 78 (teljes létszám N = 136, amiből kb. 100 fő akadémista, a többi már profi, vagy fél profi növendék). A mintába kerülés egyenlő eséllyel történt, bár a felfelé járás (NB I) és a válogatott mérkőzések miatt egy-két fő kimaradt a felmérésből. Összesen 63 kérdés szerepelt a kérdőívben, 126 alkérdéssel. A kérdések az alábbiak szerint csoportosíthatók: családi háttérváltozók, közösségi változók, szabadidős tevékenységi körök, médiafogyasztás, fizikai aktivitás, káros szenvedélyek, személyes elégedettség.

Eredmények

Számos ponton mutattak eltérést a mintába bevont akadémisták, az Ifjúságkutatás egyes megállapításaival. Eszerint fontosabb volt számukra a család, a káros szenvedélyektől való tartózkodás, mint kortársaik esetében. Kiemelkedően fontos volt személyes „jól-létük” és fizikai edzetségük, valamint az is, hogy kellő mennyiségű médiumot fogyasszanak szabadidejükben. Megállapítható még, hogy a csapatsport jellegéből adódóan is, a mintába bevontak sokkal inkább közösségi szellemben gondolkodtak a hasonló korú társaikkal ellentétben.

Következtetés

Egy jól felépített akadémiai rendszerben, még fegyelmezettebben és jobban lehet a strukturált és kevésbé strukturált szabadidős tevékenységeket kialakítani, úgy, hogy az egyének elégedettsége magasabb társaik elégedettségi szintjénél. Továbbá, az élsport nem feltétlenül jelenti az egyes szabadidős tevékenységek megvonását, mérsékeltbb fogyasztását. **Kulcsszavak:** médiafogyasztás, szabadidő, labdarúgás, akadémisták

Iskolás gyermekek táplálkozása és fittsége

Takács Hajnalka¹, Martos Éva²

¹*Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola Budapest*

²*Magyar Sportorvos Társaság, Budapest*

E-mail: takacs.hajnalka8510@gmail.com

Bevezetés

Hazai és nemzetközi adatok szerint a gyermekek körében az elhízás járványszerűen terjed. A tendencia megállításához a minél fiatalabb korban történő beavatkozásra lenne szükség. Az elmúlt 25 évben az 5 éven aluli gyermekek körében 31 millióra nőtt az elhízottak száma, így a WHO életre hívta a gyermekkori elhízás megszüntésért küzdő bizottságot, amely 2016 januárjában javaslatot tett az ehhez szükséges lépésekre. Hazánkban is számos program, rendeleti beavatkozás történt az elmúlt években, de ezek még nem hozták meg a kívánt eredményt. A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) 2014/2015. tanévének felmérései szerint a magyar diákok negyede túlsúlyos vagy elhízott és állóképességi szintjük kritikusan gyenge.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálatban 228, 11-13 év korú gyermek vesz részt két, a fővároshoz közeli általános iskolából. A táplálkozási szokások és ismeretek felmérése kérdőíves módszerrel történt, az antropometriai adatok és a fittség vizsgálatához a NETFIT rendszerben alkalmazott eszközök és tesztek kerültek felhasználásra. A vizsgálatba bevont tanulók egy részénél a mindennapos testnevelési óra mellett diétás oktatásra kerül sor, míg a kontrollcsoportban nincs oktatás. A komplex diétás oktatás elméleti és gyakorlati elemekkel, közös ételkészítéssel, szülő illetve nagyszülő bevonásával történő főzőklub és a közösségi média által nyújtott eszközök együttes alkalmazásával valósul meg.

Eredmények

A táplálkozási felmérés eredményei szerint a gyermekek fele tudja csak, hogy az egészséges táplálkozás minden makrotápanyagot tartalmaz. A tanulók egyharmada (32%) naponta egyszer vagy többször is fogyaszt édességet és a gyermekek fele (45%) hetente vagy hetente akár többször is fogyaszt cukrozott üdítőitalt. A tanulók 40%-a nem reggelizik minden nap. A mért testzsír százalék alapján a lányok egynegyede, a fiúk csaknem egyharmada elhízott vagy túlsúlyos. A Cooper-teszten elért eredményük az éppen elégséges zónában van. Az elhízottak szignifikánsan gyengébben teljesítettek az aerob állóképességi teszteken a többi csoporthoz képest. Az ingafutás felméréséből kiderül, hogy az elhízott tanulók mintegy fele fokozott fejlesztésre szorul.

Következtetés

Az eddigi eredmények alapján megállapítható, hogy a vizsgált gyermekek táplálkozási ismeretei hiányosak. A lányok egynegyede, a fiúk csaknem egyharmada elhízott vagy túlsúlyos. Az elhízott gyermekek állóképessége alacsonyabb. A gyermekkori elhízás leküzdése csak úgy lehet eredményes, ha gyermekek egészséges fejlődésében szerepet játszó lehető legtöbb tényezőt megcélizzuk.

Kulcsszavak: táplálkozás, fittség, elhízás, mindennapos testnevelés

A fizikai inaktivitás prevalenciája és összefüggései a mentális egészséggel a Hungarostudy 2013 népeségfelmérés alapján

Takács Johanna¹, Stauder Adrienne²

¹Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Doktori Iskola, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest

E-mail: spss.stat@gmail.com

Bevezetés

A globális halálokok tíz vezető kockázati tényezője közül a negyedik a fizikai aktivitás hiánya, amely 3,2 millió halálért felelős évente. Az elmúlt 15 évben a fizikai aktivitás/testmozgás és mentális egészség kapcsolatára vonatkozó szakirodalom rohamos mértékben növekedett, azonban a fizikai aktivitás/testmozgás és szomatikus egészség kapcsolatára úgy tűnik, nagyobb hangsúlyt fektet a „tudomány”. Annak ellenére, hogy a testmozgás az egyik legjelentősebb preventív erővel bíró egészségmagartartási tényező a különböző mentális megbetegedések esetében, hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni, hogy a testmozgás egy hatékony és gyakran hozzáférhetőbb, nemcsak kiegészítő „kezelési” lehetőséget jelent.

Anyag és módszerek

A Hungarostudy 2013 felmérés kétlépcsős, arányosan rétegzett, véletlenszerűen kiválasztott, 2000 személyt tartalmazó valószínűségi minta. Elemzéseink során a Beck Depresszió Kérdőív és az Athén Inszomnia Skála mellett, „Az elmúlt egy évben feküdt-e kórházban, vagy kezelték-e járóbetegként pszichiátriai betegséggel?”, valamint „Az elmúlt hónap során előfordultak-e alvással kapcsolatos problémák?” kérdéseket vizsgáltuk. A testsúlyra vonatkozóan a személyek testtömeg-indexe került meghatározásra. A fizikai aktivitás/testmozgás mértékét a „Milyen gyakran sportol?”, illetve a „Milyen gyakran végez a sportoláson kívül fizikai aktivitást?” kérdések alapján határoztuk meg. Az aktivitás kapcsolatát a mentális egészség vizsgált mutatóival a nem, életkor és testtömeg-index függvényében vizsgáltuk.

Eredmények

A teljes inaktivitás prevalenciája hazánkban 15,3%. Az aktivitás prevalenciája az életkor előrehaladtával csökken, és minden életkorban több nő, mint férfi tekinthető inaktívnak. A fizikai aktivitás végzése és a sporttevékenységben való részvétel nemtől, életkortól és testtömeg-indextől függetlenül egyaránt csökkenti a depressziós állapot megjelenésének esélyét, továbbá a sporttevékenységben való részvétel csökkenti a pszichiátriai kezelés esélyét is az inaktivitáshoz képest. Az aktivitás nem mutat összefüggést az Athén Inszomnia Skála értékével, valamint az inszomnia zavarban szenvedők aránya is független az aktivitástól. Csak a fizikai aktivitás végzése növeli az alvással kapcsolatos problémák esélyét az inaktivitáshoz képest, de míg férfiaknál mind a fizikai aktivitás, mind a sportolás növeli az alvással kapcsolatos problémák esélyét, addig a nőknél a sporttevékenységben való részvétel csökkenti ennek esélyét.

Következtetés

Annak ellenére, hogy tisztában vagyunk azzal, mennyire fontos a rendszeres aktivitás a testi és mentális egészség megőrzéséhez, mind a világon és mind hazánkban a felnőtt lakosság harmada gyakorlatilag fizikailag inaktívnak tekinthető, ami jelentősen hozzájárul a mentális betegségek megjelenésének kockázatához.

Kulcsszavak: fizikai inaktivitás, testmozgás, mentális egészség

Alkati és testösszetéti jellemzők 20-60 éves nők körében

Tóth Eliza, Ihász Ferenc, Gangl Judit, Raffai András

Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: ihasz.ferenc@sze.hu

Bevezetés

A humánbiológia tudománya evidenciaként kezeli az életkorfüggő alkati és testösszetéti változásokat. Az életkor előrehaladtával csökken a magasság és nő a testtömeg. Kiváltképp igaz ez a megállapítás a relatív zsirtartalom alapján képzett csoportok összehasonlítása során.

Vizsgált személyek, módszerek

A vizsgálatban (n = 831); 42,13±13,25 éves nő került bevonásra. A testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel vizsgáltuk, mértük a zsirtömeget ZST (kg), az izomtömeget IT (kg), a hasüregi zsírfelszint VFA (m²), teljes folyadékteret TFT (kg), a sejten belüli és kívüli folyadékteret (kg); a nap azonos időszakában, vizeles után, jelentősen könnyített ruházatban. Testmagasságot mértünk antropométerrel, cipő nélkül. Az adatokat Statistica for Windows 12. verzióval elemeztük.

Eredmények

A testtömeg (TTS) és a testmagasság (TTM) átlagok életkorfüggő különbségei szignifikánsak. Ami a testanyagok (F% vs. M%) egymáshoz viszonyított arányát illeti, az életkor előrehaladtával szignifikánsan különböznek egymástól. A kritikus életkor (ahol a két összetevő irányt vált) a (45-50) éves kor közé tehető. A relatív zsír (F%) alapján szelektált csoportokban ez a jelenség egyértelműen megfigyelhető. Az elhízott csoportban a két testalkotó tekintetében a zsirtömeg (ZST) meghaladja az izomtömeget (IT). A hasüregi zsírfelszín (VFA) mintázata hasonlóan jeleníthető meg mind az életkor, mind pedig a zsircsoportok alapján.

Következtetések

Számos kutatás megerősíti, hogy az izomtömeg jelentős mértékű csökkenése alapvetően befolyásolja az anyagcsere minőségét, ami az öregkori testtömeg megtartásában fontos indikátor lehet.

Kulcsszavak: testösszetétel változásokat, hasüregi zsírfelszín, bioimpedancia

A rehabilitációs edzés hatásai a kardiális, neuroimmun, viselkedésbeli és kognitív funkciókra szívelégtelenség utáni depresszió patkány modellben

Tóth Kata^{1,2}, Regien G. Schoemaker², Eddy van der Zee², Nyakas Csaba^{1,2}

¹Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Budapest

²Department of Molecular Neurobiology, University of Groningen, Groningen, Hollandia

E-mail: kata.toth16@gmail.com

Bevezetés

Kétirányú kapcsolat figyelhető meg a szívinfarktus és depresszió között, aminek hátterében agyi neuroimmun folyamatokban bekövetkező változás valószínűsíthető. Ez a jelenség patkánykísérletekben is reprodukálható, ami lehetőséget kínál a pontos hatásmechanizmus feltérképezésére. A szívinfarktus és depresszió együttes előfordulása rontja a prognózist, de a klinikumban jelenleg nem alkalmaznak a két kórállapotot szimultán megcélzó terápiát. A testedzés kedvező hatását külön-külön mindkét megbetegedés esetében kimutatták már, így ez lehetséges módja lehet a komorbiditás kezelésének.

Célok

A mozgásterápia komorbiditásbeli alkalmazhatóságának kiderítésére patkány modellben tanulmányoztuk: (1) hogy az isoproterenol-indukált szívkárosodással (szívelégtelenség modell) utánozható-e a szívinfarktus és a következményesen fellépő agyi ideggyulladás, viselkedés és kognitív változások, és (2) hogy a testedzés befolyásolja-e ezen paramétereket.

Módszerek

11 hónapos nőtény Wistar patkányokat vagy isoproterenol-hidrokloriddal (nem-szelektív, β -adrenoceptoragonista, ISO) vagy fiziológiás sóoldattal kezeltünk. Mindkét csoportot felosztottuk inaktív és edző alcsoportra, utóbbit 4 hetes közepes intenzitású futószalagos rehabilitációs edzésprogramnak vetettük alá. Az edzésprogramot követően a szívfunkció megállapítására szívultrahang vizsgálatot végeztünk. A depresszív viselkedést nyílt tér és cukor preferencia tesztekkel, míg a kognitív képességeket új hely és új tárgy felismerési tesztekkel mértük. Az ideggyulladás vizsgálatára mikroglia aktivációt immun hisztokémiai festéssel analizáltunk.

Eredmények

Az ISO kezelést követő szívdiszfunkciót a csökkent ejekciós frakció igazolta, amin a testedzés részben javított. Az ISO-lal történt kezelés nyomán a mikroglia sejtek elágazásainak száma megsokszorozódott a hippocampusban, ami fokozott aktivitásra utal. Az ISO injekció nem okozott a depresszióra jellemző anhedóniát, de a testedzés csökkentette a nyílt térben mutatott szorongásos viselkedést. A kogníciót tekintve az ISO befolyásolta az új hely felismerését. A testedzés változó mértékben, de ellenhatott az ISO okozta változásoknak.

Következtetések

Ismételt ISO injekció utáni szívfunkció csökkenés mikroglia fenotípus változást okozott az agyban, ami krónikus megnövekedett immunkészültségre utal. Az immunváltozások eltérő mértékben kapcsolódtak a magatartáshoz: a depressziós viselkedésben nem volt egyértelmű változás, de a térbeli felismerésben káros hatásokat figyeltünk meg. A rendszeres maratoni típusú aerob testedzés részben rehabilitálta a csökkent szívfunkciót és ellensúlyozta az ISO okozta depressziós tüneteket. A jövőben az állatszám növelésével, illetve más nemű és életkorú csoportok tanulmányozásával kívánjuk bizonyítani a testedzés komorbiditásbeli rehabilitációs potenciáját.

Kulcsszavak: rehabilitációs testedzés, szívinfarktus, depresszió, mikroglia

lás, cukorbetegség) kialakulási veszélyét, illetve a már meglévő tünetek is enyhíthők lennének, ha az orvosi kezelés részévé válna a mozgás. Ehhez képest a magyar felnőtteknek alig 5-10%-a végez megfelelő fizikai aktivitást napi rendszerességgel. A gyermekek esetében napi 60 perc közepes intenzitású és heti háromszor 60 perc nagy intenzitású mozgásra lenne szükség az egészséges fejlődéshez, és a tévé előtt is mindössze két órát szabadna ülniük.

A lakosság rendszeres testmozgásra szoktatását segíti elő a Magyar Sporttudományi Társaság **Mozgás = Egészség Programja** is. A program célja a tudatformálás, és a lakosság rendszeres testmozgásra szoktatásával a prevenció, a már kialakult krónikus betegségek gyógyszeres kezelésének terápiás célú testmozgással való kiegészítése és mindezzel az egészségügyi kiadások csökkentése is.

A Magyar Sporttudományi Társaság Mozgás = Egészség Programjával szeretne hozzájárulni a mozgásszegény életmódból adódó, a megbetegedések kialakulásának rizikóját növelő tényezők kiküszöböléséhez. Elképzelés, hogy a jövőben a program révén az orvosok már receptre írják fel a testmozgást.

Kulcsszavak: Mozgás = Egészség Program, prevenció, testmozgás

Mozgáskorlátozott tanulók testnevelés órai részvételének jellemzői és szubjektív tényezői

Tóthné Kálbli Katalin¹, Kollár Katalin²,
Tóth Adrienn Anita², Budai Éva³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest

²Mozgásjavító Óvoda, Általános Iskola, Szakközépiskola, Gimnázium, Egységes Gyógypedagógiai, Módszertani Intézmény és Kollégium, Budapest

³Váci Mihály Kollégium, Budapest

E-mail: kablbi.katalin@barczi.elte.hu

Bevezetés

A „Sajátos nevelési igényű gyermekek óvodai nevelésének irányelve és a Sajátos nevelési igényű tanulók iskolai oktatásának irányelve kiadásáról” szóló 32/2012. (X.8.) EMMI rendelet értelmében „a mozgáskorlátozott tanulók testnevelésóra alóli automatikus felmentése nem indokolt.” Korábbi vizsgálataink alapján azonban megállapíthatjuk, hogy az integrált oktatási formában tanuló mozgáskorlátozott gyermekek több mint 50%-a nem vesz részt kortársaival, osztálytársaival közösen a testnevelésórákon, és ez az arány az osztályfokkal előre haladva folyamatosan nő. Ennek hátterében számos tényező állhat. A mozgáskorlátozott gyermek testnevelés foglalkozás iránti attitűdje, órai részvételének szubjektív megélése nagymértékben befolyásolhatja az inkluzív testnevelésóra megvalósulásának sikerességét.

Vizsgálatunk célja a budapesti oktatási intézményekben integrált oktatási formában tanuló mozgáskorlátozott diákok testnevelésórai részvételének feltérképezése, különös tekintettel a szubjektív tényezőkre.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkhoz kérdőíves módszert alkalmaztunk. A Mozgásjavító Óvoda, Általános Iskola, Szakközépiskola, Gimnázium, Egységes Gyógypedagógiai, Módszertani Intézmény és Kollégium utazó tanári hálózata által ellátott és a budapesti Váci Mihály kollégiumban lakó felső tagozatos és középiskolás mozgáskorlátozott tanulókat kérdeztük egy 23 (nyílt és zárt) kérdésből álló kérdőív segítségével arról, vajon a testnevelés foglalkozásokon részt vesznek-e, ha igen, milyen formában, és milyen a testnevelésórai részvételüknek szubjektív megélése. A válaszadási arány 28% volt, 24 mozgáskorlátozott tanuló töltötte ki szülői beleegyezést követően a kérdőívünket.

A Mozgás = Egészség Program Magyarországon

Tóth Miklós, Szóts Gábor

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és

Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: tothmikl@hotmail.com

Öt éve csatlakozott Magyarország az amerikai kezdeményezésből kiindulva Európában is átvett Exercise is Medicine™ („Mozgásgyógyszer”) népegészségügyi programhoz.

Magyarországon a lakosság közel háromnegyede gyakorlatilag inaktívnak tekinthető, mert nem mozog rendszeresen, pedig a mozgásszegény életmód rendkívül kedvezőtlenül hat az emberek életminőségére és életésélyeire is. A rendszeres napi aktív testmozgással számos betegség is megelőzhető lenne. A mozgáshiányból (is) származó betegségek ráadásul jelentős terhet rónak az amúgy is finanszírozási nehézségekkel küzdő magyar egészségügyi ellátásra. Pedig már napi 30 perces közepes intenzitású mozgással 20-30%-kal csökkenteni lehetne az inaktív életmóddal bizonyíthatóan összefüggésbe hozható betegségtípusok (elhízás, magas vérnyomás, daganatos betegségek, szív-keringési betegségek, csontritku-

Eredmények

A vizsgálati minta alacsony elemszáma messzemenő következtetések levonására nem ad lehetőséget, szembevető azonban, hogy a mozgáskorlátozott tanulók testnevelési kategóriába sorolása nem egységes. A 24 válaszadóból 8 fő vett részt a testnevelés, és emellett egészségügyi vagy rehabilitációs célú (gyógytestnevelés vagy mozgásnevelés) foglalkozáson, 16 fő azonban kizárólag egészségügyi vagy rehabilitációs célú foglalkozáson vett részt. A fenti adat elgondolkodtató annak a tükrében, hogy a testnevelés alól felmentett 16 főből 4 fő rendszeresen végez iskolán kívüli, nem rehabilitációs célú sporttevékenységet. A gyermekek testnevelésórákhoz való viszonyulása, az órai részvétel szubjektív megélése eltérő képet mutat. A testnevelés foglalkozások iránti szeretet okaként 8 gyermek közül 4 megemlítette a mozgás és a játék szeretetét. Kedvenc testnevelésórai tevékenységként 6 fő a labdás testnevelési és sportjátékokat jelölte meg.

Következtetés

Az eredmények felhívják a figyelmet a testnevelési kategóriába sorolás jelenlegi gyakorlatának újragondolására, az adaptált fizikai aktivitás ismeretanyagának szükségességére a testnevelő tanárok/sportszakemberek képzésében, továbbá a szakmák közötti együttműködés, a team munka jelentőségére a sajátos nevelési igényű gyermekek jogainak figyelembe vétele és érvényesítése érdekében.

Kulcsszavak: mozgáskorlátozott tanulók, inkluzív testnevelés, adaptált testnevelés

A testfelépítés és a függőleges felugrás kapcsolata labdarúgóknál

Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Petridis Leonidas¹, Pálkás Gergely¹, Négele Zalan², Nyakas Csaba³, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest

²Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

³Testnevelési Egyetem Természettudományi Intézet, Budapest

E-mail: troznai.zsofia@gmail.com

Bevezetés

Az eredményes sporttevékenység fontos eleme a sportteljesítmény biomechanikai tényezőinek és az optimális testfelépítésnek a kapcsolata. A következőkre kerestük a választ: Milyen kapcsolat mutatható ki a testméretek, a testösszetevők és a függőleges felugrás között? Az életkornak és a test izomtömegének van-e jelentős hatása a felugrás teljesítményére?

Anyag és módszerek

A vizsgálat alanyai 13-20 éves labdarúgó fiúk voltak (N = 157). Az elemzés körébe a testtömeget, az első végtag hosszúsági-, kerületi- és bőrredő méreteit, valamint a Drinkwater-Ross antropometriai módszerrel meghatározott testösszetevőket vontuk be. A függőleges felugrás és a testszerkezeti elemek közötti kapcsolatot a Pearson-féle-, valamint parciális korrelációval számoltuk. Az életkor és az izomtömeg hatását a felugrás biomechanikai paramétereire többváltozós varianciaanalízissel vizsgáltuk.

Eredmények

A maximális teljesítmény és maximális erő szoros pozitív kapcsolatot mutatott a testtömegeg, a combtökeggyel és az izomtömegeg. Mérsékelt volt a kapcsolata a többi testméréssel és a testösszetevőkkel. A függőleges felugrás magassága nem korrelált a testméretekkel. Az életkor parciálizálása során a korrelációk kissé gyengültek, míg az izomtömeg állandó szinten tartásával a legtöbb változó kapcsolata korrelálatlanná vált.

A lineáris modell csak a maximális teljesítmény és a maximális erő esetében bizonyult szignifikánsnak. A főhatások közül az életkor nem befolyásolta a fizikai teljesítményt. A test izomtömegének hatása az erő paraméterekre szignifikánsnak bizonyult, de a magyarázott varianciarányad alacsony volt.

Következtetés

A függőleges felugrás biomechanikai paramétereinek közül a maximális teljesítmény és a maximális erő mérsékelt és szoros kapcsolatot tart az antropometriai méretekkel és a testösszetevőkkel. A többi jellemző nem korrelál a testszerkezeti elemekkel. A parciális korreláció analízis szerint ezek a kapcsolatok elsősorban az izomtömegemen keresztül érvényesülnek. A varianciaanalízis eredményei viszont arra utalnak, hogy a teljesítményre az izomtömeg nagysága mellett több más, általunk nem vizsgált tényező is befolyással bír.

Kulcsszavak: testméretek, testösszetétel, függőleges felugrás

A 15-18 éves labdarúgó fiúk testalkatának és biomechanikai mutatói között fennálló kapcsolatrendszer vizsgálata

Utczás Katinka, Tróznai Zsófia, Petridis Leonidas, Pálkás Gergely, Blaskó-Perlaky Evelin, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Teljesítmény-élettani Laboratórium, Budapest

E-mail: utczas.katinka@gmail.com

Bevezetés

A sportantropometriai kutatások egyik fő területe a különféle sportágakra jellemző testalkat illetve testösszetétel leírása. Az alkati és testösszetételi tulajdonságok és funkcionális mutatók közötti kapcsolat vizsgálata aktuális téma. Előadásunkban a labdarúgás szempontjából fontos képesség, a lábak gyorserejének és a szomatikus jellemzők vizsgálatáról számolunk be. A kutatással kettős célunk volt: egyrészt jellemzőt kívántunk a fiatal labdarúgók testalkati tulajdonságait, variációit, másrészt vizsgáltuk a testalkati komponensek hatását a lábak gyors erejére, teljesítményére.

Anyag és módszerek

132 akadémiai labdarúgó adatait elemeztük, a vizsgáltak életkori sávja 15-18 éves kor volt. Testalkatukat a hazai vizsgálatokra modifikált regressziós eljárással (Szmodis és munkatársai) határoztuk meg. A lábak gyorserejét mérőtalpon (HUR Labs Force) végrehajtott függőleges felugrás segítségével itéljük meg. Az adatelemzéshez a Scheffé-féle és a Pearson-féle eljárást alkalmaztuk.

Eredmények

A vizsgált korcsoportok esetében a testalkatra a mezomorfia és ektomorfia komponensek dominanciája volt jellemző. A függőleges felugrás eredményei azt mutatják, hogy az életkor előre haladtával a felugrás közben kifejtett erő, a mért teljesítmény maximum és a számolt átlagos teljesítmény növekvő tendenciát mutatnak, de ezt a szignifikancia vizsgálat (a nagy szórásnak köszönhetően) nem igazolta. A testalkat, valamint a függőleges felugrás értékei között kapott korrelációk arra utalnak, hogy a test linearitását jellemző ektomorfia komponens negatív, míg a csontozat-izomzat roboszticitását jellemző mezomorfia komponens pozitív kapcsolatban van a vizsgált biomechanikai mutatókkal.

Következtetések

A 15-18 éves labdarúgó fiúk testalkata a mezomorf-ektomorf típusból az egyensúlyos mezomorf irányba tolódik. Ennek a változásnak okaként a spontán fejlődésen túl, képzési hatást kell tulajdonítani. Az a tény, hogy az életkorban egymást követő korcsoportok között nem tapasztalható különbség a vizsgált gyorserej paraméterek esetében, minden bizonnyal képzési problémákra vezethető vissza. Ezt a véleményünket

erősíti az a megfigyelés, hogy azok a sportolók, akiknél az ek-tomorfiá komponens dominanciája mutatkozott, alacsonyabb fizikai teljesítményt mutattak.

Kulcsszavak: testalkat, korreláció, függőleges felugrás

Fáradási mechanizmusok a quadriceps izomban intenzív plyometriás edzés után

Váczai Márk¹, Négyesi János^{2,3}, Río-Rodríguez Dan⁴, del Olmo Miguel Fernandez⁴

¹Pécsi Tudományegyetem, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Testnevelési Egyetem, Budapest

³Fájdalomambulancia, Budapest

⁴Facultad de Ciencias do Deporte e A Educación Física, Universidad de A Coruna, Spanyolország

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

Bevezetés

A plyometriás (PL) edzés hatására fellépő akut fáradási mechanizmusok ismertek, bár mindeközéig a kutatásokban elsősorban teljes fáradásig végzett PL edzések hatásait vizsgálták. Továbbá 24 órával PL edzést követően egy másodlagos erődeficit jelentkezik, melynek neuromechanikai okai kevésbé ismertek. Kutatásunk célja az volt, hogy egy optimális volumenű PL edzés hatására bekövetkező akut neuromechanikai változásokat vizsgáljuk.

Anyag és módszerek

Tíz fiatal férfi 15x10 maximális felugrást végzett egy lábbal. Az edzés előtt, közvetlenül utána és 24 órával később vizsgáltuk a quadriceps izom akaratlagos és elektrostimulációs erő kifejtését és erőfelfutási meredekségét, alacsony (10 Hz) és magas frekvenciájú (100 Hz) izomrángás görbét, valamint az akaratlagos aktiváció mértékét. Agykérgi mágneses stimulációval (TMS) vizsgáltuk a corticospinalis idegpálya ingerelhetőségét.

Eredmények

A 100 Hz-es stimulációt kivéve az edzés után közvetlenül valamennyi akaratlagos és elektrostimulációs erőparaméter csökkent. Az akaratlagos aktiváció, valamint a corticospinalis idegpálya ingerelhetősége nem változott. 24 órával az edzés után enyhe izomfájdalom jelentkezett, de valamennyi erőparaméter regenerálódott, a quadriceps EMG aktivitása pedig növekvő tendenciát mutatott.

Következtetés

Az alkalmazott PL edzés alacsony frekvenciájú perifériás izomfáradást okozott a quadricepsben, míg centrális fáradási okokat nem találtunk. Nem kizárható, hogy az esetleges myofibrilláris sérülés miatti erődeficitet fokozott motoros egyensúly szinkronizáció kompenzál.

Kulcsszavak: TMS, fáradás, elektrostimuláció, quadriceps

A pécsi klinikán három műszakban dolgozó ápolók fizikai aktivitásának és stressz-szintjének felmérési eredményei

Vámosiné Rovó Gyöngyvér, Rétsági Erzsébet, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: rovo.gyongyver@feek.pte.hu

Bevezetés

Az elkövetkezendő évtized egyik legsúlyosabb népegészségügyi problémája lehet a munkahelyi stressz (Kopp, 2008; Kopp és Kovács, 2006). A krónikus stresszforrások között a túlterheltséget, az alacsony kontrollérzést, az elismerés hiányát és a munkaviszony bizonytalanságát emelték ki (Kopp és Berghammer, 2005; Stauder, 2007).

Az egészségügyben dolgozók kiemelten magas stresszhatásnak vannak kitéve mindennapi munkájuk során, sőt az egészségügyi ellátás területén a nővérek tevékenysége az egyik legmagasabb stressz-szinttel jellemezhető munkakör (Leppanen és Olkinoura, 1987). Ez részben az ápolási tevékenység fizikai jellegzetességeiből adódik, mint pl. a több műszak, az ügyeleti rendszer, a megerőltető munka, de ehhez járulnak még a pszichoszociális stresszhatások is, amelyek háttérben a magas felelősségtudat, az érzelmi megterhelést jelentő helyzetek és a beosztásból eredő szerepkonfliktusok állnak (Wheeler és Riding, 1994).

Magyarországon a táppénzkiadások vonatkozásában a depresszió a legköltségesebb betegség típus, mely miatt a legtöbb táppénzes napot veszik igénybe a munkavállalók (Ács, 2011). De akkor mit lehet tenni annak érdekében, hogy ne legyünk stresszesek? A válasz egyszerű: meg kell tanulni megküzdeni vele! Ennek egyik legjobb módja a mozgás, a rendszeres testedzés.

Anyag, módszerek

Ezen megállapítás sarkallt minket arra, hogy felmérjük a pécsi klinikákon dolgozó nővérek fizikai állapotát, és stressz-szintjüket. A kutatásban több kérdőívet is használunk, többek között az észlelt stressz kérdőívet (PSS), és az IPAQ-ot.

Eredmények

Feltételezzük, hogy azon ápolók, akik nagyobb fizikai aktivitást mutatnak, könnyebben megküzdenek a munkahelyi stresszsel, illetve kevésbé tartják magukat stresszesnek.

Kulcsszavak: stressz, megküzdés, fizikai aktivitás, ápolók, több műszakos munkarend

A közvetítési jogok piacának alakulása Magyarországon

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²

¹Eurosport magyar nyelvű szerkesztőség, Budapest,

²Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu,

krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A közvetítési jogok piaca világméretben is dinamikusan növekvő, fejlődő tendenciát mutat. A piac egyik legfőbb jellegzetessége, hogy a hivatásos sporttal foglalkozó kutatások, jelentések alapján a közvetítési jogok ára globálisan még a gazdasági válság éveiben is emelkedett. Az előrejelzések alapján a sportközvetítési jogok ára jelenleg is és a következő években is nő. Magyarországon a korábbiakban megszokott televíziós piaci szereplők mellé belépett egy új, erős, közszolgálati szereplő, az M4. Ez piaci átrendeződéshez vezetett, amely nemcsak a külföldi sportközvetítések terén, hanem a magyar sport televíziós megjelenési lehetőségeit tekintve is új helyzetet jelent. A kutatás során a szerzők arra keresik a választ, hogy ez az átrendeződés milyen hatást gyakorol a televíziókra és a magyar sportra.

Anyag és módszerek

A kutatás tartalomelemzésre és szakértői interjúkra épül.

Eredmények

A televíziós piaci szereplők közül a SportKlub helyzete meggyengült, a televízió a megszűnés határán mozog. A csatorna az M4 belépése előtt a magyar sport egyik fontos partnere volt, ebben a tekintetben mára egyértelműen visszaszorult. A Sport1 televíziót érzékenyen érinti az M4 jelenléte, különös tekintettel a magyarországi labdajátékokra, elsősorban a labdarúgásra. Az M4 komoly szerepet játszik a nemzetközi és a hazai sportesemények közvetítésében és rövid idő alatt komoly fejlődésen ment át.

Következtetés

A magyar sport, azon belül a kiemelt 16 sportág sikeresen váltott az M4-re, bár a sportági szakszövetségek nem egyforma mértékben voltak felkészülve a korábbinál nagyobb megjelenési lehetőségekre és a televízió igényeinek kielégítésére. A közvetítési jogok áránál még nem minden esetben érvényesül a világszerte tapasztalható növekedés. A magyarországi közvetítési jogok piaca nemzetközi összehasonlításban még fejletlen, lokális piac és nem, vagy csak kismértékben járul hozzá a sportágak üzletszerű működéséhez.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, közvetítési jogok piaca, üzleti működés

A magyar háztartások sportfogyasztási szokásai

Welker Zsanett, Kovács Antal, Paár Dávid, Elbert Gábor, Stocker Miklós, Ács Pongrác

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

Bevezetés

A háztartások sportfogyasztási szokásait középpontba helyező kutatás fő célja, hogy a sporttevékenységek gazdasági háttérét elemezze, valamint a sportkiadási tételeket, illetve a sportcélú költségeket befolyásoló tényezőket tárja fel. Emellett a kutatás vizsgálja a szocio-demográfiai tényezők hatását a sportolási kedvet illetően.

Anyag és módszer

Az 1200 fős minta országosan és régiók szerint is reprezentatívnek tekinthető. Az egyes háztartások családfői önbevallásos módszerrel, kérdőbiztosok segítségével válaszoltak a kérdőívben feltett kérdésekre.

Eredmények

1. A férfiak nagyobb arányban vannak a sportolók között, mint a nők.
2. Az alacsonyabban iskolázottak (8 általános vagy alatta, szakmunkás) között több a nem sportoló, a magasabban iskolázottak (érettségi, felsőfokú) között több a sportoló.
3. Akik gyermekkorukban 1 évnél hosszabb ideig sportoltak, azok között magasabb arányban vannak jelen azok, akik jelenleg is sportolnak azokhoz képest, akik gyermekkorukban nem vagy 1 évnél kevesebb ideig sportoltak.
4. A hajadonok és nőtlenek között nagyobb a testmozgást végzők aránya, a házasoknál kisebb. A többi csoportban nincs eltérés, az elvárthoz képest.
5. Az egyébként is aktívan sportolók passzív sportfogyasztóként is intenzívebben vannak jelen a sportpiacon.

6. A férfiak többet költenek sportra, mint a nők.
7. Nagyobb esély van sportkiadásra a magasabb iskolai végzettségűek esetében, mint az alacsonyabb végzettségűeknél.
8. Gyermekesek esetében nincs kisebb esély a sportkiadások meglétére, mint a gyermekteleneknél.
9. Jelenleg a lakosság számára a sportkiadások luxuscikk kategóriába tartoznak.

Következtetés

Jelen kutatás számos korábban megállapítást nyert tendenciára hívja fel a figyelmet, ugyanakkor több olyan témakörben (pl. munkahelyi támogatás, sportolói múlt) adtak választ a kérdőívet kitöltők, amelyeket szocio-demográfiai tényezőkkel összevetve újszerű eredményeket kapunk, és további kutatásokat indukálnak.

Kulcsszavak: sportfogyasztás, sportkiadás, sportpiac, sportgazdaság, szabadidősport

Az európai labdarúgó struktúrák széleskörű áttekintése**Zalai Dávid**

Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest
E-mail: zalai.david@mlsz.hu

Bevezetés

A 21. században egyre inkább azok az országok sikeresek az utánpótlásképzés területén, ahol a Szövetségek egy hosszú távú képzési struktúra mentén végzik tevékenységüket. A strukturális folyamatok korosztály- és pozíciós-specifikus objektív módszertanokat (teljesítményfejlesztés, sérülés-prevenció), minőségellenőrzést, globális informatikai háttérrel és produktivitási folyamat hatékonyságot is felölelnek a különböző szinteknek megfelelően.

Anyag és módszer

Kutatásomban az európai labdarúgás elmúlt 10 évének legsikeresebb és progresszíve fejlődő országainak utánpótlás koncepcióját tanulmányoztam és vetettem össze. Az adatokat kvalitatív és kvantitatív analízissel is elemeztem, illetve SWOT módszertannal kategorizáltam a tervezetek erősségeit, gyengeségeit, továbbá az azokban rejlő lehetőségeket és veszélyeket.

Eredmények

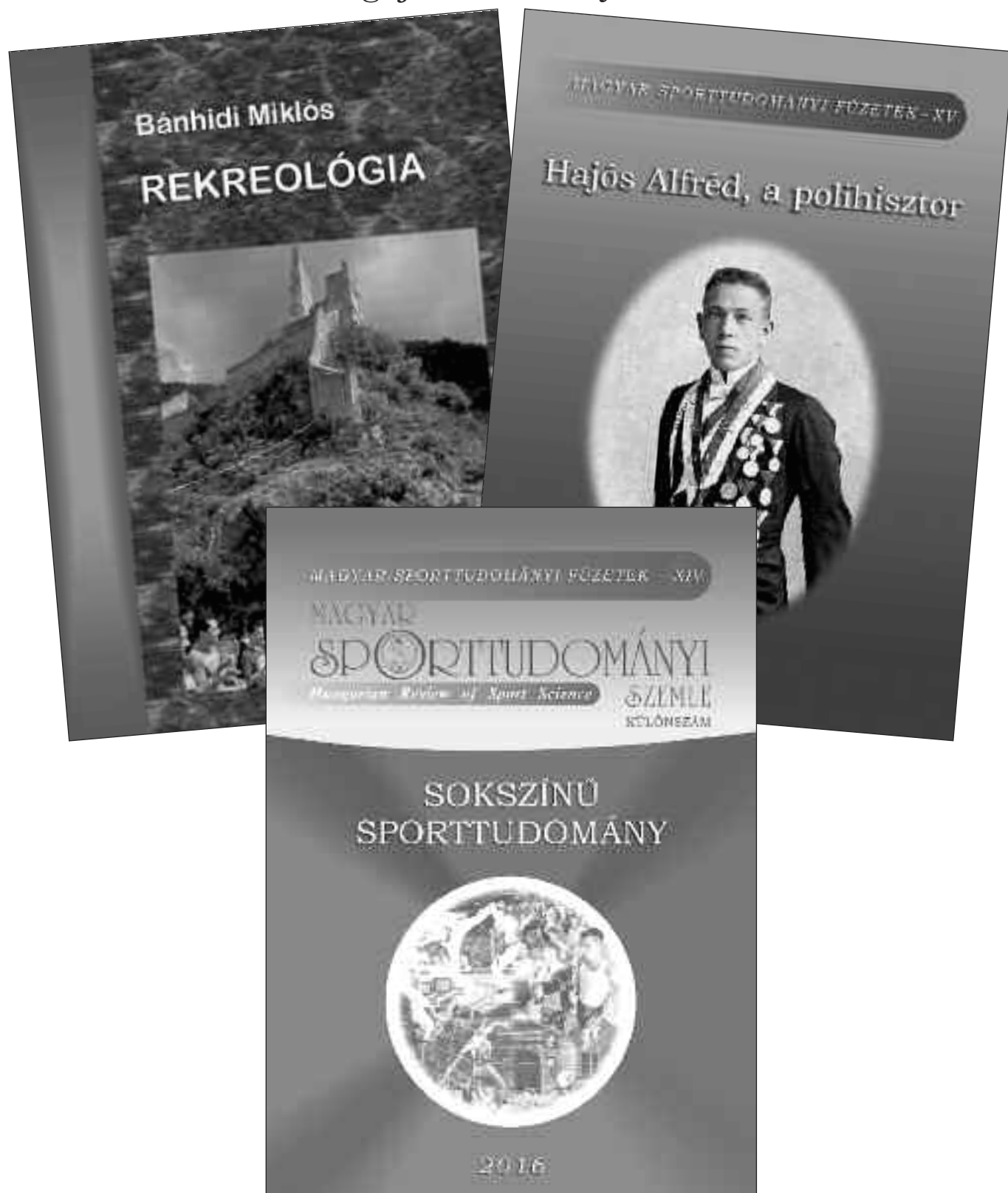
A tanulmányozott struktúrák után egyértelműen látszik, hogy a képzések és a minőségellenőrzési folyamatok korosztályos szegmensek mentén valósulnak meg. A folyamatokat előre meghatározott periodicitással hatékonyságelemző méréseknek vetik alá, ezáltal biztosítva a progresszív innováció további lehetőségének megteremtését. A koncepciók kiemelt területe a fizikai teljesítmény objektív nyomon követése és az ezekhez kapcsolódó referenciaértékek sportág- és pozíció-specifikus analízise.

Következtetés

Egyre inkább egyetértés mutatkozik abban, hogy az utánpótlás-koncepciók alapja a multidiszciplináris kiválasztási- és fejlesztési-modell. Az előre meghatározott kulcs-teljesítmény indikátorok folytonos és objektív vizsgálata biztosítja az állandó és széleskörű fejlődés lehetőségének megteremtését. Az elmúlt évek fokozódó fizikai követelményeinek hatására és az ennek okán (is) megemelkedett nem-kontakt sérülések száma miatt a nemzetközi szintű siker kizárólag a strukturált utánpótlás-képzés révén érhető el.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, képzés, struktúra

Legújabb kiadványaink:



Megvásárolható és megrendelhető:
Magyar Sporttudományi Társaság
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
E-mail: bendinora@hotmail.com

Közlési feltételek

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

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

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

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

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

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

A kézirat szerkezete:

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

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

Bevezetés

Anyag és módszerek

Eredmények

Megbeszélés és következtetések

(amennyiben indokolt, Köszönetnyilvánítás)

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

Folyóirat:

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

Könyv:

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

Könyvrészlet:

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

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 (Bogin, 1999; Apor és Fekete, 2002; Cannon et al., 1999; Thompson et al., 2003). A sorszámmal és/vagy indexszel jelölt hivatkozások nem elfogadhatók.

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

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

A kéziratokat az alábbi címre kérjük eljuttatni:

E-mail: bendinora@hotmail.com vagy szmodis@tf.hu

Magyar Sporttudományi Társaság
 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax.: 06-1-460-6980, 06-30-991-0203
 E-mail: bendinora@hotmail.com Internet: www.sporttudomany.hu

Fénymásolható! Terjeszthető!

Belépési nyilatkozat

Kijelentem, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság tagja kívánok lenni,
 alapszabályát elfogadom, az éves tagdíjat befizetem

Név: Születési dátum:

Levelezési cím: (irányítószámmal):

Telefon:..... Fax:

Mobil: E-mail:

Munkahely:

Munkahelyi beosztás:

Fő tevékenysége:oktatás 5, kutatás 5, egyéb

Tudományterülete:

Kutatási területe:

Tudományos fokozata: Megszerzés éve:

Legmagasabb iskolai végzettsége:

Aktív dolgozó/nyugdíjas:

Nyelvismerete:

Melyik szakbizottságba kíván belépni:.....

Kelt:.....

.....
 aláírás

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

Testébredztő

Coca-Cola



TÖBB MINT
10 ÉVE
MOZGÁSBAN!

TÖBB MINT



ÉV



testebreszto.hu

**1954 óta
folyamatosan**

Jaeger

