

MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



XIV. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában



A sporttudomány
2017-ben
Magyarországon



Palatinus Hotel
Pécs,
2017. június 1-3



Program és előadás-kivonatok

Fő támogató:



Fő támogató



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Támogatók



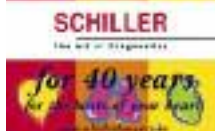
PÉCS
A KULTÚRA
VÁROSA



UTAZÁSI



Kiállítók



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
18. évfolyam 70. szám – 2017/2
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
Bánhidi Miklós
Dóczy Tamás
Farkas Anna
Felszeghy Klára
Gáldiné Gál Andrea
Gombocz János
Hédi Csaba
Ihász Ferenc
Keresztesi Katalin
Mónus András
Pavlik Gábor
Pucsek 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 †

Pucsek József

Szerkesztőség

Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

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

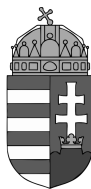
E-mail: bendinora@hotmail.com

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”

XIV. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne

Palatinus Hotel, Pécs
7621 Pécs, Király u. 5.

A kongresszus főrendezője

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Társrendező házigazda

Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar

Fővédnökök

Dr. Szabó Tünde

az Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság államtitkára

Dr. Páva Zsolt

Pécs Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal
polgármestere

Borkai Zsolt

a 2017. évi Nyári Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál
szervező bizottságának elnöke

Védnökök

Prof. Dr. Bódis József

a Pécsi Tudományegyetem rektora

Prof. Dr. Betlehem József

a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar dékánja

Jenei Zoltán

a Pécsi Tudományegyetem kancellárja

A kongresszus támogatói

Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős Államtitkárság
Pécs Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Androméda Travel Utazási Iroda
Café Frei
Coca-Cola Magyarország
Zsályaliget Hotel és Élmenypark
Zsolnay Porcelánmanufaktúra Zrt.

Tudományos Bizottság

Tóth Miklós elnök
Ács Pongrác társelnök
Betlehem József
Szmodis Márta
Szóts Gábor
Wilhelm Márta

Szervező Bizottság

Tóth Miklós elnök
Szóts Gábor társelnök
Ács Pongrác
Bendiner Nóra
Goldbach Júlia
Melczerné Rack Viktória
Rétsági Erzsébet
Szmodis Márta

Program

Plenáris ülés

2017. június 1. (csütörtök)
Palatinus Hotel
7621 Pécs, Király u. 5.

Bartók terem

11.00 Regisztráció

12.30 Megnyitó ünnepség

Köszöntések: Prof. Dr. Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke
Prof. Dr. Bódis József, a Pécsi Tudományegyetem rektora
Prof. Dr. Betlehem József, a Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar dékánja
Dr. Fazekas Attila Erik, az Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság helyettes államtitkára
Prof. Dr. h.c. Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetem rektora

Üléselnök: Betlehem József, Tóth Miklós

13.00 2017 a magyar sport éve: az állami sportirányítás szemszögéből történt
változások gyakorlati hatásai

Fazekas Attila Erik
Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest

13.25 A sport protektív hatása a mentődolgozók egészségi állapotára

Betlehem József, Pék Emese
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet, Pécs

13.45 The effectiveness of early childhood development programs

Dejan Madić, Boris Popovic, Nebojsa Trajkovic
University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia

14.10 Kávészünet

14.25 Mozgás - Rehabilitáció

Laczkó József
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

14.45 Physical activity and sedentary behaviour of school-aged children
from Visegrad countries. Findings from HBSC study

Ferdinand Salonna
Institute of Active Lifestyle
Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc, Czech Republic

15.15 A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terheinek és a sportfogyasztásnak
változása Magyarországon az elmúlt időszakban

Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

- 15.35 **Dual Career – Policy development in Europe and delivery in England**
Kettős Karrier – Szakpolitika Európában és annak megvalósítása Angliában
 Guy Taylor
Talented Athlete Scholarship Scheme (TASS), United Kingdom
Tehetséges Sportoló Ösztöndíj Keretrendszer (TASS), Egyesült Királyság
- 15.50 **Kettős karrier és sportági részvétel a kosárlabdázásban**
 Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Kovács Eszter, Zilinyi Zsombor
Testnevelési Egyetem, Budapest

16.10 Kávészünet

Szekcióülések

2017. június 1. (csütörtök)
 Palatinus Hotel
 7621 Pécs, Király u. 5.

Társadalomtudományi szekció

Bartók terem

Kettős karrier a sportban DC4AC

Üléselnök: Györfi János, Kovács Antal

- 16.30 **Kettős karrier programfejlesztés a DC4AC projekt után:
 sportolói felmérés eredményei és szakmai csekklista**
 Farkas Judit, Király Julianna, Piroscsa Katalin, Jókai Máttyás
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 16.45 **Dual Career, TASS and the Future**
Kettős karrier, TASS és a jövő
 Guy Taylor
Talented Athlete Scholarship Scheme (TASS), United Kingdom
Tehetséges Sportoló Ösztöndíj Keretrendszer (TASS), Egyesült Királyság
- 17.00 **Kettős karrier a 21. században – munkaerőpiac és HR kihívások**
 Chaudhuri Sujit
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 17.15 **Kettős karrier a hivatásos sportban: elemzés a magyarországi
 hivatásos labdarúgók példáján**
 Havran Zsolt, András Krisztina
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 17.30 **Sportolói kettős karrier a gyakorlatban**
 Lénárt Ágota, Boda-Ujlaky Judit, Kovács Krisztina, Gyömbér Noémi
Testnevelési Egyetem Pszichológiai Tanszék, Budapest
- 17.45 **Döntési képességek fejlesztési lehetőségei a sportban**
 Kovács Antal
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

Természettudományi szekció

Nádor terem

Sport - Egészség - Iskolai testnevelés

Üléselnök: Farkas Anna, Polgár Tibor

- 16.30 5. osztályos tanulók állapotfelmérése, tartáskorrekció hatáselemzése NETFIT rendszer alapján**
Bajsz Viktória¹, Vighné Hartwig Katalin¹, Némethné Bődör Zsuzsanna¹, Káli-Lukács Éva¹, Betlehem József²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 16.45 A minőségi testnevelés és egészségfejlesztő testmozgás külföldi védjegyrendszerének áttekintése**
Aranyosi Mónika¹, Kókai Dávid¹, Pignitzkyné Lugos Ilona¹, Paic Róbert^{1,2}
¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 17.00 A NETFIT® 2015/2016. tanévi országos eredményeinek bemutatása**
Kaj Mónika^{1,2}, Király Anita^{1,2}, Hernádi Ádám¹, Csányi Tamás^{1,3}
¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
³Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest
- 17.15 NETFIT® adaptálása enyhén értelmi fogyatékos gyermekekre – A pilot vizsgálat eredményei**
Király Anita^{1,2}, Kaj Mónika^{1,2}, Kälbli Katalin^{1,3}, Hernádi Ádám¹, Csányi Tamás^{1,4}
¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest,
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
³Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest
⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest
- 17.30 A NETFIT® sajátos nevelési igényű gyermekekre történő adaptációjának és az ezzel összefüggő kutatási folyamat koncepciójának bemutatása**
Tóthné Kälbli Katalin^{1,2}, Kaj Mónika^{1,3}, Király Anita^{1,3}, Csányi Tamás^{1,4}
¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest
- 17.45 Grassroots sport nemzetközi szakirodalmának feldolgozása, áttekintése és hazai alkalmazásának lehetőségei**
Pignitzky Dorottya, Csányi Tamás, Molnár László
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- 18.00 A Minőségi testnevelés európai keretrendszerének (EFQPE) koncepciója, valamint hatása a hazai alaptanterv fejlesztésre**
Vass Zoltán¹, Boronyai Zoltán,¹ Csányi Tamás^{1,2}
¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

20.00 Fogadás a Palatinus Hotel éttermében

Borkostoló a Vylyan Pincészet boraiból

Vendég: Gyórfi Anna színművész

Szekcióülések

2017. június 2. (péntek)
Palatinus Hotel
7621 Pécs, Király u. 5.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Bartók terem

Olimpia - Versenysport

Üléselnökök: Honfi László, Elbert Gábor

- 09.00 Az úszó világbajnokságok érmesei életkorában megfigyelhető trendek**
Balatoni Ildikó, Kosztin Nikolett, Csernoch László
Debreceni Egyetem, Debrecen
- 09.15 A 2016. évi Női Kézilabda Európa-bajnokságon és a Női Bajnokok Ligájában szereplő játékosok eredményességi mutatóinak összefüggés vizsgálatai**
Filó Csilla
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 09.30 Az olimpiák hatása a részvény-árfolyamokra**
Fűrész Diána
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 09.45 A videó gólbíró rendszerek összehasonlítása a jégkorongban**
Juhász Gábor, Sterbenz Tamás
Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
- 10.00 Látvány-csapatsportágak magyar szurkolóinak elvárásai**
Prisztóka Gyöngyvér¹, Kajos Attila^{1,2}, Bartos Aleksandar³, Dénes Róbert³, Páll Henrietta³, Kulcsár Gréta¹
¹*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet Sportelméleti és Sportszervezési Tanszék, Pécs*
²*Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar Vállalatgazdaságtani Intézet Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest*
³*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet Sportmarketing és Sportmenedzsment Hallgatói Kutatócsoport, Pécs*
- 10.15 Az intrinzik sportmotivációt befolyásoló pszichés tényezők vizsgálata az ifjúsági és juniorkorú magyar férfi jégkorong válogatott játékosai körében**
Reinhardt Melinda¹, Tóth László²
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológiai Intézet Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
- 10.30 A fizikai műveltség jelentősége az iskolai testnevelésben és az élsportban**
Ifj. Telegdi Attila
Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség, Budapest

- 10.45 A coaching szerepe élsportolók felkészítésében**
Elbert Gábor
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

11.00 Kávészünet

Sportgazdaság

Üléselnökök: András Krisztina, Ács Pongrác

- 11.30 Rekreációs innovációs projektek hatásvizsgálata a területfejlesztésben**
Bánhidi Miklós¹, Nagy Kinga², Szalóki Richárd³, Tornóczky Gusztáv²,
Dobay Beáta⁴
¹*Széchenyi István Egyetem, Győr*
²*Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest*
³*Pécsi Tudományegyetem, Pécs*
⁴*Selye János Egyetem, Komarno*
- 11.45 A közép-kelet-európai hivatásos labdarúgás aktuális üzleti trendjei**
András Krisztina, Havran Zsolt
Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar
Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest
- 12.00 A hazai sportirányítás szerepe és tevékenysége a kiemelt hazai sportesemények esetében**
Stocker Miklós¹, Szabó Tünde²
¹*Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Budapest*
²*Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest*
- 12.15 Vízilabda-mérkőzések elemzése adatbányász szemmel**
Kardkovács Zsolt Tivadar, Kovács Gábor, Gillich Tímea
UI Research, Budapest
- 12.30 Értjük a magyar labdarúgó-szurkolót?**
Kassay Lili
Testnevelési Egyetem Sportmenedzsment Tanszék, Budapest
- 12.45 A nemzetközi sportesemények szerepe a középvárosok fejlesztésében**
Kozma Miklós, András Krisztina, Kynsburg Zoltán
Budapesti Corvinus Egyetem Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest
- 13.00 A biztonság, mint utazási faktor a sportturizmusban: a kiemelt sportrendezvények biztonságának keresleti megítélése**
Marton Gergely¹, Kiss Róbert², Leopold Mátyás³, Prisztóka Gyöngyvér¹
¹*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar*
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²*I-Shou University International College, Kaohsiung (Taiwan)*
³*Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs*

13.15 Ebédfogadás
a Palatinus Hotel étteremében

Iskolai testnevelés - Utánpótlás-nevelés

Üléselnökök: Szabó Tamás, Balogh László

- 14.00 A mindennapos testnevelés megvalósulásának folyamata az észak-alföldi régió intézményeiben**
 Borbély Szilvia¹, Seregi Ernő¹, Oláh Dávid^{1,2}, Moravec Marianna³
¹Nyíregyházi Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest,
³Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Iskola, Debrecen
- 14.15 Az 1 éves sporttudományi tanulmányok hatása az egyéni tudásra és az edzőmunkára – prevenciós szemlélettel**
 H. Ekler Judit, Király Máté, Kovács Mátyás József
 Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
 Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 14.30 6-14 éves korú gyermekek körében végzett mozgásszenzoros és intervenciós kutatások eredményei**
 Kárpáti Tímea
 Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Iskola – Egészség Központ, Budapest
- 14.45 A mindennapos testnevelés megítélése pécsi testnevelők körében**
 Rétsági Erzsébet¹, Mitzinger Kitti², Tékus Éva³, Morvay-Sey Kata¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Baptista Szeretetszolgálat EJSZ Széchenyi István Gimnáziuma Szakgimnáziuma Általános Iskolája és Sportiskolája, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
- 15.00 A gyógytestnevelő tanár attitűdje és nevelési felfogása**
 Simon István Ágoston, Kajtár Gabriella
 Soproni Egyetem Benedek Elek Kar
 Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron
- 15.15 Kenu Akadémia Ráckevén**
 Szabó Attila
 Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged
- 15.30 Egészségtudatos magatartás vizsgálata a Nyíregyházi Egyetem hallgatói körében – kitekintéssel a mindennapos testnevelés hatására a felsőoktatásban**
 Vajda Ildikó¹, Major Zsuzsanna¹, Moravec Marianna^{1,5}, Pásztorné Batta Klára¹, Vajda Tamás¹, Vajda Flóra Vanda², Oláh Dávid^{1,4}, Nagy Andrea³
¹Nyíregyházi Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Debrecen
³Nyíregyházi Egyetem Társadalom- és Kultúratudományi Intézet, Nyíregyháza
⁴Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
⁵Debreceni Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Debrecen
- 15.45 Motorikus képesség-felmérő tesztrendszer a Nemzeti Kézilabda Akadémián és a sportolók fejlődésének és minősítésének módszertana**
 Vándor Ágnes^{1,2}, Páli Jenő^{1,2}
¹Nemzeti Kézilabda Akadémia, Balatonboglár
²Testnevelési Egyetem, Budapest

16.00 Kávészünet

Sporttörténet - Sportpedagógia - Sportpszichológia

Üléselnökök: H. Ekler Judit, Szabó Lajos

- 16.30 Magyar élvonalbeli utánpótláskorú kézilabda játékosok személyiségvonásainak összehasonlító elemzése**
Kőnig-Görögh Dóra^{1,2}, Ökrös Csaba¹, Gyömbér Noémi¹, Tóth-Hosnyánszki Anita¹
¹Testnevelési Egyetem, Budapest
²Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Debrecen
- 16.45 Extrém sportolók személyiséglélektani vizsgálata**
Mayer Krisztina
Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc
- 17.00 14-18 éves budo harcművészetet űzők vonás-agressziójának kérdőíves vizsgálata**
Morvay-Sey Kata, Rétsági Erzsébet, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 17.15 Labdarúgó edzők konfliktuskezelő stratégiáinak fókuszcsoportos vizsgálata**
Németh Zsolt
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 17.30 Differences in one-on-one duels in the victorious and defeated teams in the Women's World Cup**
József Bergier, Marcin Kasprowicz
Pope John Paul II State School of Higher Education
in Biala Podlaska, Poland
- 17.45 A sportélvezet forrásainak vizsgálata serdülő sportolók körében**
Berki Tamás¹, Pikó Bettina²
¹Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar
Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
Magatartástudományi Intézet, Szeged
- 18.00 A lósport fejlesztési irányai**
Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²
¹Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest
²Budapesti Corvinus Egyetem
Gazdálkodástudományi Kar, Budapest
- 18.15 A kötelező iskolai testnevelés bevezetése Magyarországon**
Szabó Lajos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

20.30 Fogadás a Palatinus Hotel Bartók termében

Természettudományi szekció

Nádor terem

Humánbiológia

Üléselnökök: Szmodis Márta, Vajda Ildikó

- 09.00 A testképalkotás néhány objektív és szubjektív eleme, azok kapcsolatai**
 Domonkos Zita¹, Gangl Judit², Ihász Ferenc³
¹Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
³Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 09.15 Motoros teljesítmények összehasonlító vizsgálata óvodáskorban**
 Fest Sarolta
 Gál Ferenc Főiskola Pedagógiai Kar, Szarvas
- 09.30 Fizikailag aktív és inaktív egyetemisták összehasonlítása a testösszetétel és kardio-respirációs értékeik alapján**
 Gyebrovski Ádám¹, Garai Kitti³, Kvell Krisztián³, Wilhelm Márta²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar
 Gyógyszerészeti Biotechnológia Tanszék, Pécs
- 09.45 Székesfehérvári sportoló és nem sportoló serdülő fiúk pszichoszomatikus tünetei**
 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
- 10.00 A Honvéd Testalkati Programban résztvevők testösszetétel változása a 6 hónapos diétás és mozgásprogram hatására**
 Rázso Zsófia, Juhász Zsolt, Novák Attila, Sótér Andrea
 Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Védelem Egészségügyi Igazgatóság
 Közegészségügyi- és Járványügyi Intézet Egészségfejlesztési Osztály, Budapest
- 10.15 Idősek otthonában élő férfiak és nők intervencióval összekapcsolt hosszmetzeti vizsgálatának bemutatása**
 Schulteisz Nikolett¹, Wilhelm Márta², Ihász Ferenc³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
³Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 10.30 Motoros szekuláris trend: Kaposvár**
 Suskovics Csilla¹, Némethné Tóth Orsolya¹, Kocsis Csabáné¹, Nagyváradi Katalin¹,
 Bíróné Ilics Katalin¹, Tóth Gábor²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ,
 Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ,
 Természettudományi Kar, Szombathely

10.45 Kézilabdázó leányok testfelépítése a sportági szelekció folyamatában

Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Szabó Tamás¹, Nyakas Csaba², Négele Zalan³,
Pápai Júlia¹

¹Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

³Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

11.00 Kávészünet**Iskolai testnevelés - Utánpótlás**

Üléselelnökök: Ihász Ferenc, Melczer Csaba

11.30 Törzsstabilizációs tréning hatásának vizsgálata utánpótláskorú labdarúgóknál

Császár Gabriella, Tóth Péter Zoltán, Sió Eszter

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg

11.45 Az agilitási- és a dinamikus egyensúlyozó képesség összehasonlító vizsgálata utánpótláskorú labdarúgóknál

Gusztafik Ádám¹, Szűcs Izabella², Koltai Miklós¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

12.00 Gerinciskola – Gerincprevenációs tudás fejlesztése általános iskolás gyermekek körében

Járomi Melinda, Makai Alexandra, Szilágyi Brigitta, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

12.15 Nemzetközi kutatás a hallgatók bevonásával

Utánpótláskorú labdarúgók teljesítményösszetevőinek vizsgálata

Koltai Miklós¹, Nagyváradai Katalin¹, Gusztafik Ádám¹, Szeiler Bálint¹, Halasi Szabolcs²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Sporttudományi Intézet, Szombathely

²University of Novi Sad, Hungarian Language Teacher Training Faculty, Subotica

12.30 A kézilabdázás sportág-specifikus koordinációs képességeinek vizsgálata az iskolai testnevelésben

László Zita¹, Hajdu Gábor², Juhász István²

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs

²Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger

12.45 Utánpótláskorú fiúk és leányok, illetve felnőtt kosárlabdázók testösszetételi és keringési jellemzői

Melczer Csaba, Nagy Dóra, Ács Pongrác, Ihász Ferenc

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

13.00 Sportoló fiúk testzsírtartalma, zsírmintázata és testalkati jellemzői

Farkas Anna, Szóts Gábor, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

13.15 Ebédfogadás a Palatinus Hotel éttermében

Sportélettan - Sportsérülés - Rehabilitáció

Üléselnökök: Martos Éva, Kollár Lajos

- 14.00 Az edzésadaptáció meghatározásának új koncepciója spiroergometria vizsgálatok során utánpótláskorú sportolóknál**
Györe István, Perlaky Evelin, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi- és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 14.15 A térdhajlító izmok régió-specifikus aktivitása rehabilitációs gyakorlatok során**
Hegyí András, Csala Dániel, Péter Annamária, Taija Finni, Neil Cronin
Neuromuscular Research Center, University of Jyväskylä, Finnország
- 14.30 Kardiovaszkuláris jellemzők összehasonlítása fizikailag aktív és teljesítménysportoló (egyéni és csapatsport) 10-60 éves férfiak körében**
Ihász Ferenc¹, Gangl Judit², Raffai András³, Melczer Csaba², Nagy Dóra², Ács Pongrác²
¹Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
³Eötvös Loránd Tudományegyetem Savária Egyetemi Központ, Szombathely
- 14.45 Vastus lateralis infravörös sugárzásának vizsgálata kerékpár-terhelés alatt**
Pálincás Gergely, Petridis Leonidas, Györe István, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 15.00 Anaerob profilok kialakítása a Wingate Anaerob Próba alapján serdülőkorú kézilabdázó leányoknál**
Petridis Leonidas, Györe István, Pálincás Gergely, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 15.15 A flexor hallucis longus izom elektromos működése különböző típusú és sebességű járások során – előzetes eredmények**
Péter Annamária¹, Hegyí András¹, Neil Cronin¹, Tine Alkjær², Taija Finni¹
University of Jyväskylä, Finlandia¹, University of Copenhagen, Denmark²
- 15.30 A kardiorespiratorikus rendszer és a habituális fizikai aktivitás összefüggései vesetranszplantált recipienseknél**
Trájer Emese¹, Tóth Szabolcs², Protzner Anna¹, Bosnyák Edit¹, Szmodis Márta¹, Komka Zsolt¹, Török Szilárd², Tóth Miklós¹
¹Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Transzplantációs és Sebészeti Klinika Semmelweis Egyetem, Budapest
- 15.45 A fizikai aktivitás hatása a Parkinson-kóros betegek globális funkcióira**
Csernák Gabriella, Járomi Melinda, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

16.00 Kávészünet

Sportélettan - Olimpia - Versenysport

Üléselnökök: Laczkó József, Váczi Márk

- 16.30 Fiatal felnőttek teljesítményének változása koffein tartalmú készítmények hatására**
Soós Rita¹, Bodó Dávid³, Gyebrovski Ádám³, Wilhelm Márta²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
- 16.45 A DXN cordyceps sinensis és a béta-alanin szupplementációjának rövid- és középtávú hatása evezős élsportolók kardiorespiratorikus rendszerére**
Suszter László¹, Szakály Zsolt², Ihász Ferenc², Mák Erzsébet²
¹Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, Budapest
²Széchenyi István Egyetem, Győr
- 17.00 A teljes test vibráció motoros, kognitív és magatartásbeli hatásai idősebb patkányokon**
Tóth Kata^{1,2}, Oroszi Tamás¹, Regine G. Schoemaker², Eddy A. van der Zee², Nyakas Csaba^{1,2}
¹Testnevelési Egyetem, Budapest
²Department of Molecular Neurobiology, University of Groningen, Groningen, Hollandia
- 17.15 A miofascia hengerlésének bemelegítő hatása az ép és a mikrosérülést szenvedett izomra**
Váczi Márk, Sebestyén Tamás, Vass Livia, Meszler Balázs, Misovics Bernadette
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 17.30 A fizikai képességek és a versenyteljesítmény kapcsolatának nemi differenciái az elit korosztályos teniszezőknél**
Dobos Károly, Nagykáldi Csaba
Testnevelési Egyetem Küzdősportok Tanszék, Budapest
- 17.45 Labdarúgó fiúk AP gerinc Z-score értékeinek meghatározása DEXA módszerrel**
Kalabiska Irina, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Petridis Leonidas, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 18.00 A Dinamikus Laterális Balansz Teszt egy új tesztelési lehetőség sportolóknál az alsó végtag és a törzs dinamikus stabilitásának vizsgálatára**
Tóthné Steinhausz Viktória¹, Sió Eszter², Sömjén Krisztina⁴, Szegedi Dorina², Varga Zsolt², Ács Pongrác³
¹A Viktoria Bt., Zalaegerszeg
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
⁴Zirci Erzsébet Kórház – Rendelőintézet, Zirc
- 18.15 A magnetostimuláció tapasztalatai és helye 17 év távlatában sportolóknál, nagy koncentrációt igénylő munkában és a rehabilitációban**
Szűcs Adrienn
SUGÓ-MED Foglalkozás-Egészségügyi Szolgálat, Baja

20.30 Fogadás a Palatinus Hotel Bartók termében

2017. június 3. (szombat)
Palatinus Hotel
7621 Pécs, Király u. 5.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Bartók terem

Sport és társadalom

Üléselelnökök: Gósi Zsuzsanna, Keresztes Noémi

09.00 Megelőzés – Megvédés: Társadalmi nemmel kapcsolatos erőszak a sportban

Bodnár Ilona¹, Perényi Szilvia²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

09.15 Egyetemisták társas támogatásának struktúrája egészségmagatartásuk tükrében

Keresztes Noémi¹, Pikó Bettina¹, John de Wit², Fejes Zsuzsanna³, Szilágyi Nóra⁴, Horváth Gábor⁵

¹Szegedi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet
Ifjúságkutató Munkacsoport, Szeged

²UNSW Australia Centre for Social Research in Health, Utrecht University,
Department of Interdisciplinary Social Science, Australia

³Affidea Diagnosztika Kft., Szeged

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁵Kecskeméti Szakképzési Centrum, Kecskemét

09.30 A hallgatói sportolási szokások társadalmi tényezői határon innen és túl

Kovács-Nagy Klára

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar

Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ, Debrecen

09.45 A sportolási szokások és az azokat befolyásoló társadalmi tényezők kapcsolata az Európai Unió országában

Laczkó Tamás, Gelencsér Annamária Maja

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

10.00 A sakk, a matematika és a zene kapcsolata

Medvegy Zoltán¹, Mihalovits Máté², Medvegy Nóra³, Gombocz János¹, Major Zsuzsanna⁴, Bretz Károly¹, Sterbenz Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

³KRKA Magyarország Kft, Budapest

⁴Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

10.15 Relaxáció, jóga, szaunázás mint rekreációs tevékenységek szombathelyi egyetemisták körében

Polgár Tibor, Nagyvárad Katalin, Koltai Miklós

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Sporttudományi Intézet, Szombathely

- 10.30 A sport és egészségfejlesztés egyetemes szerepe a világproblémák kezelésében**
Székely Mózses, Budapest
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest
- 10.45 Kettős karrier – sport és/vagy tanulás**
Fiatal sportolók lehetőségei a labdarúgás példáján keresztül
Gósi Zsuzsanna, Sallói István
Testnevelési Egyetem Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

11.00 Kávészünet

Természettudományi szekció

Nádor terem

Sport és egészség

Üléselnökök: Wilhelm Márta, Györe István

- 09.00 Az ülés egy öngyilkos tevékenység –**
Fizikai aktivitás Magyarországon 2014-2016 „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján
Szóts Gábor¹, Daiki Tennó², Kiss István³, Kékes Ede⁴, Barna István⁵,
Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹
¹*Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem Informatikai Kar*
Média-és Oktatásinformatika Tanszék, Budapest
³*Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar*
II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház
Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg, Budapest
⁴*Hypertonia Központ, Óbuda*
⁵*Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar*
I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
- 09.15 Ledterápia: a prevenciótól a rekreációig**
Farkas János
Magyar Sporttudományi Társaság Sportinnovációs Bizottság, Budapest
- 09.30 Az aerob állóképesség és az eredményesség összefüggése elit női kosárlabdázóknál**
Rátgéber László, Nagy Dóra, Ihász Ferenc, Fűrész Diána, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 09.45 Pedig megelőzhető lenne...**
Apor Péter
Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest
- 10.00 Egyensúlytartási és koordinációs teljesítmények összehasonlító vizsgálata állásban és kerekesszékekben**
Szalay Piroska¹, Brindza Attila², Medveczky Erika³, Nyakas Csaba¹, Bretz Károly¹
¹*Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Pallasz Athéné Egyetem, Kecskemét*
³*Szent János Kórház, Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály, Budapest*

- 10.15 Magyar iskoláskorúak fizikai aktivitása és az aktivitás meghatározó tényezői a HBSC adatgyűjtések alapján**
 Uvacsek Martina¹, Németh Ágnes²
¹Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest
- 10.30 50 felett is fitten és boldogan**
 Borkovits Margit
 Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
 Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 10.45 A Nemzeti Sport-táplálkozástudományi Intézet küldetése**
 Martos Éva
 Magyar Sportorvos Társaság, Budapest

11.00 Kávészünet

E-poszter szekció

2017. június 3. (szombat)
 Palatinus Hotel
 7621 Pécs, Király u. 5.

Nádor terem

I. Sportpszichológia - Sportszociológia - Sportpedagógia

Üléselnökök: Rétsági Erzsébet, Filó Csilla

- 11.15 Orvostanhallgatók fizikai aktivitási magatartásának vizsgálata**
 Lassú Péter¹, Mikulán Rita², Nyári Tibor³
¹Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
 Sportorvostani Tanszék, Szeged
³Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
 Orvosi Fizikai és Orvosi Informatikai Intézet, Szeged
- 11.25 Rekreáció szakos hallgatók bemeneti kompetenciái sportszakmai szempontból**
 Magyar Márton, Patakiné Bősze Júlia
 Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és
 Sporttudományi Intézet, Budapest
- 11.35 Sportteljesítménnyel összefüggésben lévő pszichés jellemzők vizsgálata a magyar junior férfi jégkorong válogatottnál**
 Szemes Ágnes¹, Reinhardt Melinda², Sipos Kornél¹, Tóth László¹
¹Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest
- 11.45 Mozgásélmény, élménykeresés és a lelki egészség háttérében meghúzódó nevelési attitűdök a felsőoktatásban**
 Pinczés Tamás¹, Pikó Bettina²
¹Debreceni Református Hittudományi Egyetem
 Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet
 és Debreceni Sportcentrum K. N. Kft, Debrecen
²Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
 Magatartástudományi Intézet, Szeged

- 11.55 Hallgatói vélekedések a konduktív nevelés és a parasportok kapcsolatáról**
Túri Ibolya, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna
Pető András Főiskola, Budapest
- 12.05 A játékos – edző kapcsolat hatása az észlelt motivációs környezetre utánpótláskorú férfi kézilabda csapatok körében**
Paic Róbert^{1,2}, Kajos Attila^{1,3}, Meszler Balázs^{1,4}, Prisztóka Gyöngyvér¹
¹*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
²*Magyar Diáksport Szövetség, Budapest*
³*Budapesti Corvinus Egyetem Gazdaságtudományi Kar Vállalatgazdaságtani Intézet, Budapest*
⁴*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs*
- 12.15 Asszertivitás vizsgálata utánpótlás labdarúgók körében**
Oláh Dávid^{1,2}, Sáfián Ágnes¹, Moravec Marianna^{1,3}, Urbinné Borbély Szilvia^{1,3}, Vajda Ildikó¹, Hegedüs Ferenc¹
¹*Nyíregyházi Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
²*Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest*
³*Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Iskola, Debrecen*
- 12.25 Gyógytestnevelés másképp**
Viletel Gábor Erik¹, Lőrincz Írisz², Borkovits Margit³
¹*Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*Árpád Gimnázium, Budapest*
³*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézete, Budapest*
- 12.35 A hallgatói fizikai aktivitás különbözőségei a Pannon Egyetem Georgikon Karán a felsőfokú szakképzések és az alapképzések vonatkozásában a hallgatók lakóhelyének típusa szerint**
Pintér Ákos¹, Sárközi István², Béres Tibor³
¹*Pannon Egyetem Georgikon Kar, Keszthely*
²*Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest*
³*Zalaegerszegi Szakképzési Centrum Keszthelyi Közgazdasági Szakgimnáziuma, Keszthely*
- 12.45 Szabadidős szokások dimenziói a szociodemográfiai tényezők tekintetében csoportos mozgásprogram résztvevői körében**
Szilágyi Nóra¹, Keresztes Noémi²
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*
²*Szegedi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet Ifjúságkutató Munkacsoport, Szeged*
- 12.55 Posztok közötti különbségek egy kiemelt labdarúgó akadémia játékosainak személyiségdimenzióiban**
Kiss Zoltán¹, Csáki István^{1,2}, Fózer-Selmeci Barbara², Bognár József³
¹*Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút*
²*Testnevelési Egyetem, Budapest*
³*Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger*
- 13.05 A rendszeresen végzett jóga hatása az életminőségre**
Tornóczky Gusztáv¹, Bánhidi Miklós², Nagy Henriett³, Rózsa Sándor⁴
¹*Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*
²*Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr*
³*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest*
⁴*Washington University School of Medicine, St. Louis, Department of Psychiatry, USA*

Nádor terem

II. Sport és társadalom - Sporttörténet - Sportgazdaság

Üléselelnökök: Sterbenz Tamás, Szilágyi László

- 11.15 A lélek sportja**
 Takács Johanna¹, Bollók Sándor ifj.²
¹*Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest*
²*Dinamikus Medpraxis Kkt. Balatonmáriaifürdő*
- 11.25 Az ELTE-n végzett rekreáció szakos hallgatók elhelyezkedésének vizsgálata**
 Nagy Oxána, Magyar Márton, Patakiné Bósze Júlia
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 11.35 A mindennapos testnevelés és az egészségmagatartás kapcsolatának vizsgálata észak-alföldi felső tagozatos diákoknál**
 Fintor Gábor
Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen
- 11.45 A testépítő szubkultúra életmód jellemzőinek, és ezek társadalmi helyzetre gyakorolt hatásainak vizsgálata versenyző és amatőr testépítők körében**
 Németh Petra
Testnevelési Egyetem Sport, nevelés- és társadalomtudományi Doktori Program, Budapest
- 11.55 Személyi edzés és munkahelyi egészségfejlesztés: az elmélet és a gyakorlat találkozása**
 Tánczos Zoltán¹, Bognár József²
¹*Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest*
²*Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger*
- 12.05 A Pozsonyi Torna Egylet története**
 Csóti Gergely Ákos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 12.15 A magyar labdarúgó mérkőzésre járók motivációi a nemek, a korosztályok és a mérkőzésekre járás gyakoriságának tekintetében**
 Urbán Kristóf Attila, Kajos Attila
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
- 12.25 Magyar nyelvű szurkolói motiváció (SPEEDE) skála létrehozása és validációja**
 Kajos Attila^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér¹, Paic Róbert¹
¹*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar*
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²*Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar*
Vállalatgazdaságtani Intézet Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest
- 12.35 Összefüggések a Business Coachingban részesülő női vezetők elakadásai és ezen hölgyek túlzott teljesítmény-orientált sportolása között**
 Báthoriné Németh Andrea
Eötvös Loránd Tudomány Egyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 12.45 Teljesítménymenedzsment az úszásban**
 Csurilla Gergely, Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Kovács Eszter
Testnevelési Egyetem Sportgazdasági és
Döntéstudományi Kutatóközpont, Budapest

Nádor terem

III. Iskolai testnevelés - Humánbiológia - Olimpia Utánpótlás-nevelés - Sportélettan

Üléselnökök: Pavlik Gábor, Morvay-Sey Kata

- 11.15 A stabil és az instabil súllyal végzett guggolás hatásának vizsgálata a comb- és törzsizmok aktivitására**
Fábián Dávid, Katona Péter
Testnevelési Egyetem Biomechanikai Tanszék, Budapest
- 11.25 A terhelés utáni levezetés és a tejsav-elimináció összefüggéseinek vizsgálata utánpótláskorú, élvonalbeli úszóknál**
Zakariás Géza¹, Kováts Tímea^{2,3}
¹*Széchenyi István Egyetem Testnevelési és Sportközpont, Győr*
²*Semmelweis Egyetem Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest*
³*Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
- 11.35 Egészségfejlesztő program hatása általános iskolás diákok egészségmagatartására („Fitness”, vagy „fatness”?! Avagy nem lehet elég korán kezdeni)**
Cselik Bence, Rétsági Erzsébet, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 11.45 A hallgatói fizikai aktivitás alakulásának különbségei a vezetett testnevelés órák és a fakultatív egyéni edzések viszonylatában a Pannon Egyetem Georgikon Karán**
Sárközi István¹, Pintér Ákos², Béres Tibor³
¹*Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest*
²*Pannon Egyetem Georgikon Kar, Keszthely*
³*Zalaegerszegi Szakképzési Centrum*
Keszthelyi Közgazdasági Szakgimnáziuma, Keszthely
- 11.55 Élvonalbai női kézilabdázók kardiorespiratorikus jellemzőinek hosszmetzeti vizsgálata**
Gabnai Sándor Gergely, Szakály Zsolt, Ihász Ferenc
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 12.05 A nekifutás sebessége és a teljesítmény viszonya az élvonalbeli férfi és női magyar ugrók 2017-es fedettpályás szezonjában**
Béres Sándor, Szalma László
Testnevelési Egyetem Atlétikai Tanszék, Budapest
- 12.15 A kinesiotape és a brace hatása a neuromuscularis stabilitásra krónikus bokaízületi instabilitással rendelkezőknél**
Sió Eszter, Zajovics Kitti, Sió Edit, Bajszi Viktória
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg
- 12.25 A testtömeg-index és a táplálkozás összefüggései tornászok körében**
Kosza Ágnes¹, Téglásy György¹, Marics Balázs¹, Boros Szilvia²
¹*Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudomány Egyetem Pedagógia és Pszichológiai Kar*
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

- 12.35 Vajdasági labdarúgók testösszetétel vizsgálata**
Nagyvárad Katalin¹, Gusztafik Ádám¹, Szeiler Bálint¹, Halasi Szabolcs², Koltai Miklós¹
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely
²University of Novi Sad, Hungarian Language Teacher Training Faculty, Subotica, Serbia
- 12.45 Magyar és orosz 11 éves gyermekek antropometriai mutatóinak, valamint motoros képességeinek összehasonlító vizsgálata**
K. Plachy Judit¹, Bognár József², Kolomietc Olga³, Ihász Ferenc⁴, Barthalos István⁴, Szakály Zsolt⁴
¹Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc
²Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger
³Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia
⁴Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 12.55 Különböző testösszetételt meghatározó módszerek eredményeinek összehasonlítása**
Utczás Katinka, Tróznai Zsófia, Kalabiska Irina, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi- és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 13.05 Mért és becsült adatok alapján végzett testkép alkotás középkorú nők és férfiak körében**
Gangl Judit¹, Ihász Ferenc²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs
²Széchenyi István Egyetem, Győr
- 13.15 A fenntartható teljesítmény-fejlesztés motorja – amire eddig nem figyeltünk (eléggé)**
Tóth Tamás, Liebscher László
Fusion Vital Sport program, Budapest

Nádor terem

IV. Sport - Egészség - Sportsérülés

Üléselnökök: Apor Péter, Molics Bálint

- 11.15 Súlyzós edzést, és ülő munkát végzők derék és térd panaszainak gyakoriságának összehasonlítása**
Bibó Alpár Zoltán¹, Varga Veronika², Rátgéber László^{2,3}, Ács Pongrác², Molics Bálint²
¹Pécsi Tudományegyetem Szívgyógyászati Klinika, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
³Rátgéber Kosárlabda Akadémia, Pécs
- 11.25 Testmozgás, mint a prenatális fejlesztés eszköze**
Bollók Sándor ifj.¹, Takács Johanna², Bollók Sándor
¹Dynamikus Medpraxis Kkt., Balatonmáriafürdő
²Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest
³Nagyatádi Kórház Pszichiátriai Rehabilitációs Osztály, Nagyatád
- 11.35 Izombalance és lumbalis motoros kontroll képesség vizsgálata 6-7 éves gyermekek körében**
Szilágyi Brigitta, Makai Alexandra, Járomi Melinda, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

- 11.45 Fizikai aktivitás hatása a koronária betegségben kezelt és egészséges férfiak és nők körében**
Kósa Lili¹, Liziczai Imre², Tóth Eliza Eszter¹, Mészáros Zsófia¹, Ihász Ferenc¹
¹Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
²Kardimed Kft., Mosonmagyaróvár
- 11.55 Kosárlabda utánpótlásban nevelkedő gyermekek testtartásért felelős izmainak vizsgálata**
Molics Bálint¹, Varga Veronika¹, Bibó Alpár Zoltán², Elmer Diána¹, Rátgéber László^{1,3}, Ács Pongrác¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Szívgyógyászati Klinika, Pécs
³Rátgéber Kosárlabda Akadémia, Pécs
- 12.05 Akut fizikai aktivitás hatása koronária betegségben kezelt férfiakban és nőkben**
Tóth Eliza Eszter¹, Ihász Ferenc¹, Liziczai Imre², Kósa Lili¹
¹Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
²Kardimed Kft., Mosonmagyaróvár
- 12.15 A kéz szorítóerejének és a kardiovaszkuláris betegségek kockázatának összefüggései**
Tóth Bettina, Sió Eszter, Császár Gabriella
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg
- 12.25 Balett okozta ortopédiai elváltozások vizsgálata**
Varga Veronika¹, Bibó Alpár Zoltán², Raposa László Bence¹, Ács Pongrác¹, Molics Bálint¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Szívgyógyászati Klinika, Pécs
- 12.35 A rectus diastasis prevalenciája és a sporttal, életminőséggel való kapcsolata**
Gitta Stefánia¹, Füge Istvánné², Járomi Melinda¹, Ács Pongrác¹, Hock Márta¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ
Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Pécs
- 12.45 Testtartás paraméterek változása core tréninget követően utánpótláskorú kajak-kenu sportolók körében**
Kiss Gabriella, Járomi Melinda, Makai Alexandra, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 12.55 A tánc, mint kreatív terápiás lehetőség alkalmazása időskorú páciensek körében, különös tekintettel a demenciában és Parkinson-kórban szenvedőkre**
Bánkyné Perjés Beatrix
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 13.05 Sérülés prevenció rendszeresen sporttevékenységet végző átlagemberek körében**
Koncsek Krisztina¹, Kovács Kitti²
¹Független szerző
²Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar,
Gyógytornász Szak, Szeged

Nádor terem

V. Sportszociológia - Iskola testnevelés - Versenysport - Olimpia

Üléselnökök: Némethné Tóth Orsolya, László Zita

- 11.15 Fizikai aktivitás vizsgálata Csongrád megyében**
 Vári Beáta
*Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
 Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs
- 11.25 Ép testben, épp, hogy élni.... vagy? Egészségtudatosság a BGE KVIK hallgatói körében**
 Hédi Csaba
*Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi,
 Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar, Budapest*
- 11.35 A testnevelés helye a Waldorf-pedagógiában**
 Némethné Tóth Orsolya
Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
- 11.45 A sportolók teljesítménymutatóinak vizsgálata a Vienna Teszt Rendszer alkalmazásával**
 Kiss Brigitta
Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézet, Debrecen
- 11.55 Rekreáció szakos hallgatók kompetencia fejlődése**
 Patakiné Bősze Júlia, Magyar Márton
*Eötvös Loránd Tudományegyetem
 Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 12.05 Sportolási szokások vizsgálata háttérváltozókkal összefüggésben egy vidéki főiskolán**
 Thékes István
Gál Ferenc Főiskola, Szeged
- 12.15 Vizsgálat a 2012-ben bevezetett mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósításáról a szegedi iskolák körében**
 Meszlényi-Lenhart Emese
*Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
 Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs
- 12.25 ..."út a BL döntőig"....női kézilabdacsapatok sikerének háttérvizsgálata**
 Hosszu Boglárka¹, László Zita², Paic Róbert¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Sporttudományi Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
- 12.35 Felkészülési időszakban alkalmazott edzésprogramok hatása utánpótláskorú kosárlabdázó leányoknál**
 Meszler Balázs^{1,2}
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

- 12.45 A relatív életkor hatásvizsgálata a 2016-os labdarúgó Európa-bajnokság tekintetében**
Nagy Máté, Oláh Dávid, Sterbenz Tamás
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 12.55 Az O-gyűrűk és a Voronoj-cellák a labdarúgásban**
Hágen András
Szederkényi Általános Iskola, Szederkény
- 13.05 Hajdú-Bihar megyéhez kötődő élsportolók az olimpiákon**
Parádiné Kenéz Tünde
Hajdú-Bihar Megyei Sporttörténész Egylet, Debrecen
- 13.15 A statikus egyensúly fejlődésének kérdései**
Szűcs Izabella^{1,2}, S. Nagy Zita^{2,3}, Gusztafik Ádám⁴, Koltai Miklós⁴
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Budapest
³Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Budapest
⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely

13.30 A kongresszus zárása, ebédfogadás

Ajándéksorsolás

Androméda Travel Utazási Iroda (Székesfehérvár)
görögországi Makrigyaloszon 2 db 3 főre szóló 7 éjszakás szállás lehetőség jutalom kisorsolása

1 db Zsolnay porcelán váza

Cafe Frei ajándékcsomag

1 db 2 fő részére 1 éjszakára szóló szállás a Zsálya Hotelben

1 db 4 fős családi belépő a Zsályaliget Élmenyparkba

1 db PTE Jubileumi ajándéktárgykból álló csomag

A közép-kelet-európai hivatásos labdarúgás aktuális üzleti trendjei

András Krisztina, Havran Zsolt

Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

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

Bevezetés

Az előadás fókuszja a közép-kelet-európai (KKE) régió – köztük Magyarország – hivatásos labdarúgóklubjai eredményességének (sportszakmai és pénzügyi) bemutatása, különös figyelmet szentelve a játékospiacon elért eredményeknek. A közép-kelet-európai bajnokságokban szereplő klubok bevételeinek jelentős részét kitevő forrást jelent a játékosok értékesítéséből befolyó összeg.

Anyag és módszerek

A hivatásos labdarúgók a klubok különleges erőforrásai, ők a sportteljesítmény fő letéteményesei. Bemutatjuk a játékosokhoz kapcsolódó és a játékosok használatáért zajló kereskedelem legfontosabb tulajdonságait, kiemelve annak nemzetközi jellegét, tendenciáit. Kutatásunk megalapozása érdekében a régióban született, hivatásos labdarúgás témájában írt szakirodalmat dolgoztuk fel. Kutatásunk során két módszertant használtunk: egyrészt a meglévő nemzetközi irodalmak, komoly adatfeldolgozást végző tanulmányok (UEFA, CIES, stb.) segítségével mutatjuk be a KKE-régió labdarúgásának eredményeit, üzleti működését, másrészt pedig saját adatgyűjtéssel és elemzéssel vizsgáljuk a régió klubjai és bajnokságai által realizált játékos-exportot az elmúlt években.

Kilenc országra kiterjedően gyűjtöttünk adatokat a klubok sporteredményeire és játékos-értékesítési eredményeire vonatkozóan. Az adatokat a nemzetközileg elismert uefa.com és transfermarkt.de honlapokról gyűjtöttük. Előadásunk a nemzetközi irodalomban még nem vizsgált régió főbb sajátosságait és lehetőségeit mutatja be.

Eredmények

A KKE bajnokságok a klubok nemzetközi sporteredményei alapján az elmúlt években két jól elkülöníthető csoportba oszthatók: a vezetők és a lemaradók közé, tehát a nyugat-európai labdarúgásban megfigyelhető sikerkoncentráció ebben a régióban is megtalálható. Bemutatjuk a kilenc bajnokság klubjainak összesített játékosértékét, a játékosok átlagértékét, valamint a legértékesebb játékoskerettel rendelkező klubokat. A bajnokságok és a klubok helyzetének értékelése után a játékosok szintjén is vizsgáljuk a régiót, amely során a különböző nemzetiségű játékosok átlagos értékét mutatjuk be. Ezek után a régió transzfer-eredményeit ismertettjük, különös tekintettel a legfőbb célországok bemutatására, az export időbeli alakulására, valamint a régió belüli igazolásokra.

Következtetés

A KKE régió alapvetően a kínálati oldalon, egyre fiatalabb játékosokkal és nemzetközileg is releváns forgalommal vesz részt a nemzetközi játékospiacon. A KKE klubok a sikeres európai bajnokságok szállítói lettek, komoly játékospiaci nyereség realizálásával. A két tényező együttes eredménye, hogy a legjobb játékosok nem fognak tudni kibontakozni ebben a régióban, tehát a külföldre értékesített játékosok miatt a sportszakmai versenyképessége nem tud egy bizonyos szint felé kerülni a régiós klubok esetében. A régió belüli a cseh és lengyel klubok üzleti működése és sportszakmai eredményessége a legerősebb, a magyar labdarúgás elmúlt 10 évének sporteredményei és transzferpiaci bevételei pedig a közép-kelet-európai országok eredményeinek tükrében gyengének értékelhetők.

Kulcsszavak: hivatásos labdarúgás, sportgazdaságtan, Közép-Kelet-Európa, játékospiac, export

Pedig megelőzhető lenne...

Apor Péter

Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

E-mail: p.apor.md@gmail.com

A fittség (aerob kapacitás, maximális munkavégző képesség, maximális állóképességi teljesítmény) mértéke, illetve a fittséget javító fizikai aktivitás mennyisége szoros, fordított kapcsolatban van az összhalálózással. Korunkban a „krónikus kardio-metabolikus betegségek” epidémiája okozza a halálózások többségét, ezek gyógyítása emészt fel az egészségügyi kiadások legnagyobb hányadát. A leginkább fittnek tekinthető emberek felső harmadának élet- és egészségkilátásai 30-40%-kal kedvezőbbek a legkevésbé fitt emberek harmadánál. Pedig az egészséges életvitel révén (egészséges táplálkozás, rendszeres és elegendő testmozgás, pszichés egyensúlyra törekvés) legalább 26 krónikus betegség megelőzhető lenne (Pedersen és Saltin, 2015) vagy évtizedekkel elodázná a jelentkezésüket. Azok, akik életük bármely szakaszában fittebbé válnak, azok sokkal nagyobb eséllyel lesznek védettebbek számos civilizációs betegség megjelenésével szemben. De ha már valakit elért a baj, akkor megfelelően ellenőrzött és kivitelezett mozgás-rehabilitációval sok, hasznos életév nyerhető meg. Ezen alapvető tényezők ellenére már a gyermek-populációban is egyre kevesebb az egészségesen étkező, nem elhízó, és rendszeresen elegendő testmozgást végző személy. Az életmódváltás egyik kezdeményezője a háziorvos lehetne, különösen, ha elküldhetné a betegét valahová fittségi felmérésre és kedvezőtlen eredmény esetén receptre írhatná fel például a megfelelő mozgásformát. Az alacsony fittség vagy a fittség hiánya éppen olyan súlyú rizikótényező, mint a klasszikus rizikófaktorok. Pedig megelőzhető lenne, ha az egészségügy ebben megrendelő lehetne, a sportszakemberek pedig a kivitelezők, és nem elhanyagolható tényezője ezen megoldásnak az életminőségre és a gazdaságra gyakorolt hatása sem.

Kulcsszavak: kardio-metabolikus betegségek, egészséges életvitel, fittségi felmérés, mozgás receptre

A minőségi testnevelés és egészségfejlesztő testmozgás külföldi védjegyrendszereinek áttekintése

Aranyosi Mónika¹, Kókai Dávid¹, Pignitzkyné Lugos Ilona¹, Paic Róbert^{1,2}

¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: aranyosi.monika@mdsz.hu

Bevezetés

A Testnevelés és sport műveltségterület, valamint az egyéb egészségfejlesztő testmozgások minősége kulcsfontosságú a tanulók aktív, egészségtudatos, jövőorientált életvitelének és életfelfogásának kialakításában és formálásában. Az elemzett védjegyrendszerek egyfajta minőségbiztosítási rendszerek, amelyek az adott ország nevelési és oktatási rendszerében előírt testmozgások mellett komplex mozgásprogramokat ajánlanak és a testmozgáscentrikus, élethosszig tartó életminőség javításában kulcsszerepet játszanak.

Anyag és módszerek

Dokumentumelemzéssel 5 külföldi védjegyrendszert elemeztünk a honlapok, tanulmányok, hatásvizsgálati dokumentumok és az egyéb fellelhető szakirodalom alapján. Az elemzett rendszerek az angliai Youth Sport Trust (YST) és az Alliance for Physical Education (AfPE), a kanadai Ophea Healthy School Certification, és az amerikai CSPAP rendszeren alapuló Let's Move Active Schools.

Eredmények

A vizsgált védjegyrendszerhez tartozó iskolák számos pozitív eredményt tudnak felmutatni a mozgásműveltség, iskolai teljesítmény, egészségtudatos aktív életmód, sport és oktatás eredményessége, valamint a szociális kompetenciák területén a védjegyrendszerbe való belépési állapothoz viszonyítva. A magas szintű (minőségi) Testnevelés és sport műveltségterületi tevékenység és a komplex mozgásprogramokban való részvétel hozzájárul az élményszerű és eredményesebb tanulási folyamatokhoz mind a testnevelés órák, mind más műveltségi területekkel való kereszttantervi kapcsolódás szintjén.

Következtetés

5 külföldi védjegyrendszert (Quality Mark – QM) elemezve arra lehet következtetni, hogy a QM rendszerek célja, hogy egy önértékelési (YST, Let's Move, SSG, Ophea, CSPAP) és értékelési folyamat után (AfPE) értékelje és az adott szintre igazítva jellemezze az iskolai testnevelés és sport erősségét. A védjegyrendszerhez való csatlakozás után számos programnak köszönhetően lehetőség nyílik az iskola számára, hogy lokálisan és nemzeti szinten is erősítse az iskola egészségvédő (egészségfejlesztő), mozgásfejlesztő profilját és felhívja a figyelmet az iskolában található minőségi aktív mozgásprogramok területén végzett munka sikerességére. **Kulcsszavak:** védjegyrendszer, Quality Mark, minőségi testnevelés, fizikai aktivitás, komplex mozgásprogramok, egészségfejlesztő testmozgás, egészségtudatosság

A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terheinek és a sportfogyasztásnak változása Magyarországon az elmúlt időszakban

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: pongrac.acs@etk.pte.hu

Bevezetés

Több alkalommal elhangzott, hogy a hazai kormányzat stratégiai ágazatként tekinti a sportot, és ennek megfelelő támogatási volumenben részesítette. Az elmúlt időszakban a sportot érintő jogi és gazdasági környezet tudatos változtatásainak fő célja a hazai társadalom fizikai aktivitásának fokozása minden életkorban és minden szinten (látvány-sport, egészség-sport). Célunk volt megvizsgálni, hogy az intézkedéseknek léteznek-e már kvantitatív módon is igazolt eredményei kiemelten a sportfogyasztás volumenére, valamint a fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terheire. Köztudott, hogy világszinten a fizikai inaktivitás a negyedik legveszélyesebb rizikófaktornak minősül a halálozások számát tekintve, valamint a nemzeti egészségügyi kiadások 1-2,6%-át teszik ki a fizikai inaktivitásnak tulajdonítható költségek.

Anyag és módszer

Az elmúlt időszakban három sportfogyasztás fókuszú kutatásunk volt (2008; 2012; 2015), ahol primer, kérdőíves adatbázist, valamint szekunder adatokat – a KSH Háztartási költségvetési felvételek – is felhasználtunk. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhének vizsgálata során az OEP adatbázisát használtuk a két vizsgált évben (2010 és 2014) és a költségek meghatározásához az ún. PAR indexet alkalmaztuk. A statisztikai elemzések során leíró és következtetési módszereket egyaránt alkalmaztunk. Az adatfeldolgozáshoz az SPSS 22.0 programot használtuk, az eredményeket $p < 0,05$ tekintettük szignifikánsnak

Eredmények

A sportcélra fordított egy főre jutó éves kiadás átlagos becslült értéke jelentősen emelkedett 2008-hoz képest. A háztartások volumenében és szerkezetében a szociodemográfiai tényezők mentén különbségeket találtunk ($p < 0,01$).

A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terheinek vizsgálata során bizonyíthatóan igazoltuk, hogy a hazai társadalom inaktív rétege 9%-kal csökkent. Az elmúlt négy évben a tagországok között Magyarország egyedülként megháromszorozta a társadalom azon rétegének arányát, akik saját bevallásuk szerint minimum heti öt alkalommal sportolnak. A 11 általunk vizsgált betegségtípusban 14,7 Mrd forint különbség van a költségekben vizsgált időszakban, illetve 2,5 millió nappal csökkent a táppénzes napok száma.

Következtetések

A fizikai aktivitás növekedésének következtében csökken a nemzetgazdasági terhek volumene, mérséklődnek a táppénzen töltött napok száma. A fizikai inaktivitás csökkenése folytán növekszik a munkában töltött napok száma, hiszen a társadalom is egészségesebb lesz, mely a termelékenység növekedéséhez vezet.

Kulcsszavak: sportfogyasztás, fizikai aktivitás, nemzetgazdasági terhek, OEP

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

5. osztályos tanulók állapotfelmérése, tartáskorrekció hatáselemzése NETFIT rendszer alapján

Bajsz Viktória¹, Vighné Hartwig Katalin¹, Némethné Bódor Zsuzsanna¹, Káli-Lukács Éva¹, Betlehem József²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: viktoria.bajsz@etk.pte.hu

Bevezetés

Napjainkban kifejezett odafigyelést igényel a fejlődés alatt álló iskolások fittségi állapota, hiszen a modern eszközök használata egyre több időt tölt be a gyermekek mindennapjaiban. Vizsgálatunk célja NETFIT rendszer segítségével felmérni egy általános iskola 5. osztályos gyermekeit, a tartáskorrekció hatását vizsgálni, illetve, a kapott eredményeket összevetni a 2014/2015-ös tanév országos eredményeivel.

Anyag és módszerek

A kutatás kvantitatív, nem randomizált, kényelmi mintaválasztású, mely során 41 fő 5. osztályos gyermeket mértünk fel. Az évfolyam fele a testnevelésóra keretein belül 4 hónapja tartáskorrekcióban is részesül (A csoport, 23 fő), míg a másik fele a hagyományos testnevelés órán vesz részt (B csoport, 18 fő). Kizárásra kerültek azok a diákok, akik degeneratív mozgásszervi elváltozással rendelkeztek, illetve, akik az órák kevesebb, mint 90%-án vettek részt. A felmérésre a NETFIT rendszer vizsgálatait és a tartáselemzéshez a PostureScreen Mobile alkalmazást használtuk.

Eredmények

A BMI, a testszír százalék és az izomtömeg esetén nem találtunk számottevő különbséget a csoportok között ($p = 0,847$; $p = 0,598$, $p = 0,847$). A zónákat tekintve a BMI esetén az A csoportnál elhízott 5 fő, túlsúlyos 3 fő, sovány 1 fő, normál kategóriába került 14 fő. A B csoportnál elhízott 4 fő, túlsúlyos 4 fő, sovány 1 fő, normál zónába került 9 fő. A testszír százalékot tekintve az A csoportnál fokozott fejlesztésre szorult 4 fő, fejlesztésre szorult 7 fő, egészségzónába került 12 fő. A B csoportnál fokozott fejlesztésre szorult 5 fő, fejlesztésre szorult 6 fő, egészségzónába került 7 fő.

Az A csoport javára mindkét láb esetén a hajlékonysági teszt ($p = 0,019$; $p = 0,012$), valamint az ütemezett hasizom teszt és a törzsemelés teszt is ($p = 0,035$; $p = 0,023$) szignifikánsan jobb eredményt mutatott. Az állóképességi ingafutás, az ütemezett fekvőtámasz, a helyből távolugrás teszt és a szorítóerő mindkét kéz esetén átlagosan jobb eredményt mu-

tatott, viszont szignifikáns különbség nem mutatkozott ($p > 0,05$). Az A csoport ütemezett hasizom tesztje a leányoknál 7%-kal, a fiúknál 9%-kal lett több, a B csoportban a leányoknál 2%-kal, a fiúknál 4%-kal lett kevesebb, mint az országos átlag. Az A csoport törzsemelés tesztje a leányoknál 7%-kal, a fiúknál 2%-kal lett magasabb, a B csoport eredményei azonosak az országos átlaggal. A többi teszt eredményei mindkét csoportnál közel azonosak az országos átlaggal.

Következtetés

Összességében elmondható, hogy a résztvevők testösszetétele és a fittségi pontok is azt mutatják, hogy fokozott odafigyelést és fejlesztést igényelnek. A két csoport eredményeit tekintve, a 4 hónapos kezelési idő még számottevő különbségeket nem eredményez, viszont minimális pozitív hatást már ezalatt az idő alatt is érzékeltünk.

Kulcsszavak: tartáskorrekció, fittség, NETFIT, PostureScreen Mobile

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Az úszó világbajnokságok érmesei életkorában megfigyelhető trendek

Balatoni Ildikó, Kosztin Nikolett, Csernoch László

Debreceni Egyetem, Debrecen

E-mail: balatoni@med.unideb.hu

Bevezetés

Az egyes sportolók teljesítőkéességük maximumát különböző életkorokban érik el. Számos kutatás próbálta meg behatárolni azt az időintervallumot, hogy életük mely időszakában várható ez a csúcsteljesítmény.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során a legutóbbi 16 úszó világbajnokság egyéni versenyszámai érmeseinek életkorát elemeztük, vizsgálva az érmesek koreloszlását, összehasonlítva a különböző versenyszámokat. Elemeztük továbbá az esetlegesen megfigyelhető trendeket, valamint az azonos versenyszámban induló férfiak és nők adatait, keresve a nemek közötti különbségeket.

Az életkorok trendjének vizsgálatához lineáris regressziót illesztettünk, a sportágakban a számok csoportosítását klaszterelemzéssel végeztük. A koreloszlások összehasonlítására Kolmogorov-Smirnov-féle eloszlásvizsgálatot alkalmaztunk. Az extrém értékek tesztelését Moses-extremereactions teszttel végeztük.

Eredmények

Bár az érmes versenyzők életkora viszonylag tág határok között mozog (13-35 év), az átlagéletkorok mégis egy viszonylag szűk kor-ablakba (20,15-22,91 év) esnek. A koreloszlás általában szimmetrikusnak adódott, viszonylag kevés extrém értékkel, ugyanakkor a rövid távú mellúszás (50-100 m) esetén igen erős negatív ferdeség volt megfigyelhető, ami arra utal, hogy az átlag alatti korok előfordulásának valószínűsége nagy. Szignifikáns trendet csak néhány versenyszám esetén sikerült kimutatni, de ezek mindegyikénél emelkedő tendencia volt megfigyelhető. Az 1500 m gyorsúszás kivételével minden versenyszámban a férfiak átlagéletkora volt magasabb. Míg a férfiak esetén a rövid távok érmeseinek életkora bizonyult szignifikánsan magasabbnak a többiekénél, addig a nők esetén a hosszú táv érmesei bizonyultak a legidősebbnek.

Következtetés

Az egyes úszásnemekben megfigyelt eltérések arra hívják fel a figyelmet, hogy az életkorral kapcsolatos következtetések levonásánál ezt a szempontot is érvényesíteni szükséges.

Kulcsszavak: úszás, világbajnokság, érmesek, kor, nem, trend

Rekreációs innovációs projektek hatásvizsgálata a területfejlesztésben

Bánhidi Miklós¹, Nagy Kinga², Szalóki Richárd³, Tornóczky Gusztáv², Dobay Beáta⁴

¹Széchenyi István Egyetem, Győr

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem, Pécs

⁴Selye János Egyetem, Komarno

E-mail: banhidi.miklos@sze.hu

Bevezetés

A rekreáció területeinek fejlesztése ma már világszerte társadalmi-gazdasági érdek. Ha elfogadjuk az előrejelzéseket, akkor a fejlesztések nyomán 2050-re a GDP akár 20%-át képezheti a világ gazdaságában (Casey, 2013).

Anyag és módszer

E feltevés kapcsán vizsgálatot indítottunk annak tisztázására, hogy egy-egy nemzetközi kisugárzású fejlesztés milyen közvetlen hatásokat eredményezhet települések, régiók életében. Vizsgálatunkba azon projektek közül válogattunk, amelyek elnyerték a szakemberek által odaítélt World Leisure Innovációs Díjakat (Cooper, 2014). A szekunder forrásokból nyert adatok felhasználásával a földrajz tudományban gyakran alkalmazott SENTIENT indexet számoltunk (Wilhelm, 2010), amely alkalmas a területfejlettségi szint megbecslésére.

Eredmények

A vizsgált paraméterek alkalmasak voltak annak felderítésére is, hogy a fejlesztések főbb elemei hatékonyan befolyásolják a helyi gazdaságot, a helyi lakosok és turisták életvitelét. A matematikai-statisztikai számításokból kapott eredmények egyértelműen bizonyították, hogy a fejlesztések sokoldalú hatásokat generáltak, kezdve a tájkép pozitív befolyásoltságától a rekreációs területek fejlettségi szintjének növeléséig.

Következtetés

A vizsgálat igazolja azt, hogy a rekreációs fejlesztések létjogosultsága egyértelmű, társadalmi-gazdasági hatása jelentős. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a vonzerőnek számító fejlesztések csak akkor generálnak pozitív hasznot a régióban, ha az befolyással van a fejlesztéseket igénybe vevők költési szokásaira is.

Kulcsszavak: rekreáció, területfejlesztés, innováció

A tánc, mint kreatív terápiás lehetőség alkalmazása időskorú páciensek körében, különös tekintettel a demenciában és Parkinson-kórban szenvedőkre

Bánkyné Perjés Beatrix

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: perjes.beatrix@pte.hu

Bevezetés

A WHO előrejelzése szerint 2000 és 2050 között a világ 60 év feletti népessége várhatóan 605 millióról 2 milliárdra fog nőni, aminek következtében az idősödő társadalmakban a szociális és egészségügyi szektorok egyre komolyabb kihívásokkal szembesülnek. A hosszabb életkor maga után vonja az olyan betegségekben szenvedő lakosok számának drámai növekedését is, mint a demencia vagy a Parkinson-kór. Ahhoz, hogy e betegek számára megfelelő ellátási formák működhessenek, valamint hogy kevesebb teher nehezedjen a hagyományos területekre, az egészségügyi kezelések mellett nélkülözhetetlen a különféle kreatív megoldások felé mutatott nyitottság is.

Anyag és módszerek

E szisztematikus irodalmi áttekintés célja rámutatni a rendszeres táncfoglalkozások pozitív hatásaira a demencia és a

Parkinson-kór tekintetében. Az e területen végzett kutatások eredményeinek értékelésével és összehasonlításával szélesebb körű következtetések vonhatók le, melyek hozzásegíthetnek a hazánkban ez idáig még kevésbé elterjedt terápiás módszer jobb megismeréséhez.

Eredmények

Az e területen végzett kutatások rámutattak a tánc testi, szellemi, lelki, közösségi jól-létre gyakorolt jótékony hatásaira, melyek az időskori lakosok számára kiemelkedőnek bizonyulnak. Nemcsak a fizikai kondíció javítására lehet alkalmas, de fejlesztheti a kognitív képességeket, javíthatja a lelkiállapotot, valamint közösségépítő hatása révén csökkentheti az elszigetelődés érzését. E tulajdonságok révén jó hatással van a demens és Parkinson-kóros betegek általános állapotára.

Következtetés

A táncnak az egészségre gyakorolt, eddig még ki nem használt előnyeit célszerű lenne szélesebb körrel megismertetni, felhívni rá a gyógyító és ápoló személyzet figyelmét, hogy ajánlhassák vagy ők maguk is megtanulhassák és alkalmazhassák e terápiás módot is. Ezáltal a tánc révén a már jól ismert szektorok egy azokat kiegészítő, támogató elemmel bővíthetnének.

Kulcsszavak: tánc, időskor, demencia, Parkinson-kór, terápia

Összefüggések a Business Coachingban részesülő női vezetők elakadásai és ezen hölgyek túlzott teljesítményorientált sportolása között

Báthoryné Németh Andrea

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
E-mail: bathory.nemeth.andrea@ppk.elte.hu

Bevezetés

A folyamatban lévő doktori disszertációm fő irányvonala a női vezetés témakörébe illeszkedik. Hölgy vezetőkkel folyó business coaching munkám folyamán széleskörű tapasztalataim vannak arra vonatkozólag, hogy a tanulmányok szempontjából számos kiváló, sikeres iskolai teljesítményű nő – bár kellő mértékű szaktudással rendelkezik –, vezetővé válás esetén elakadásokkal, problémákkal, nagyfokú kudarcérzésekkel szembesül.

Anyag és módszerek

Félig irányított mélyinterjúk módszerével történik a kutatás, és a tartalom elemzés módszerével tárom fel az összefüggéseket.

Eredmények

A gyermekkori lexikális tudás megszerzésére helyezett intenzív hangsúly a kortársakkal történő szocializálódás hiányát előrevetíti, és a gyermekkor befejeztével az autonóm egyén kifejlődése csak részben vagy hiányosan történik meg. A későbbi személyes és szociális vezetői kompetenciák hiánya, a gyermekkorból hozott folyamatos megfeleléskényszer a vezetői tevékenységek különböző területein jelentenek komoly (általában eltitkolt) nehézséget.

A vezetői kudarcok, problémák egyik – látszólagos – feldolgozási felületként, mint egy „beosztott munkaerő” jelennek meg ezek a hölgyvezetők a szabadidős, rekreációs sportolás fogyasztóiként, azonban a (maraton) futások, a fitnessz, az erőnléti sportok intenzív űzése – az adott egyénhez képest – erőn felüli női teljesítményeket generálnak. Előadásomban kitérek e női vezetői problémák kategóriáira, párhuzamba állítva azokat a szabadidős sport folyamán elért „jutalmakkal”, megerősítve mindezt a személyi edzőkkel folytatott business coaching munkám során szerzett tapasztalatokkal.

Következtetés

Ezen hölgyvezetők a bemutatott sporttevékenységeinek „rekreációs” jellege csak látszólagos, és egyben a munkahe-lyi kudarcok bizonyos kárpótlásaként könyvelhetők el.

Kulcsszavak: business coaching női vezetőkkel, hibás vezetői kompetenciák, autonómia hiánya, megfeleléskényszer, szabadidős sportolás erőn felüli teljesítménye

Differences in one-on-one duels in the victorious and defeated teams in the Women's World Cup

Józef Bergler, Marcin Kasprowicz

Pope John Paul II State School of Higher Education in Biala Podlaska, Poland

E-mail: psw@pswbp.pl

Purpose of the study

One-on-one duels are one of the most common activities appearing in football matches. In modern training practice, they are considered as basic individual and group tactics, which largely determine the outcome of a match.

The aim of the following study is to analyze the one-on-one game in offensive and defensive women's teams basing on the video-records of the highest level matches of the World Cup 2007, held in China. The analysis is to determine whether the effectiveness of one-on-one duels affects the performance of the victorious and defeated teams.

Material and methods

The research material involved an analysis of 18 matches that were played during the tournament. To acquire the necessary data, systematic, external and categorized observations were conducted using the standardized research tool, i.e. the author's own observation sheet. The observation was made by replaying football matches, previously recorded on DVDs during the television broadcasts.

Findings and conclusions

The conducted analysis showed that the winning teams were more effective in one-on-one duels in attack. In addition, they conducted more of such duels. The best performance was shown by the German team, which won the highest trophy. The winning teams also recorded stronger performance in one-on-one defence.

Further, the victorious teams conducted most of their one-on-one duels in attack in the goal area, with no chance of passing the ball. On the other hand, the defeated teams proved to be less effective in one-on-one attack, with no chance of passing the ball in the goal area.

It was found that the winning teams conducted most of the one-on-one duels in attack in the middle of the field and the goal area. It was also noted that the defeated teams had duels more often in their defence area than the victorious ones, but their effectiveness was much lower.

The highest performance in the one-on-one game in defence of the victorious teams was reached in the defence area, while the lowest in the goal area. Nonetheless, the defeated teams proved to be the most effective in the middle of the field.

Analyzing the head-to-head battle in attack, it was observed that the winning teams had their best and most effective duels predominantly in the middle of the field and the goal area. However, their efficiency between the first and the second half of the match decreased. Besides, the defeated teams achieved a lower efficiency in head-to-head play in defence than the winning teams did in the defence area and the middle of the field.

Keywords: women's football, game analysis, one-on-one duels

A sportélvezet forrásainak vizsgálata serdülő sportolók körében

Berki Tamás¹, Pikó Bettina²

¹Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged

²Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézet, Szeged

E-mail: berkitamas@edu.u-szeged.hu

Bevezetés

A fizikai aktivitás szerepe egyre nő az életminőség szempontjából. A felmérések azt mutatják, hogy a magyar társadalom inaktív rétege 9%-kal csökkent, ami kiemelkedő eredménynek számít hazai viszonyok között. Ahhoz, hogy minél több sportoljanak, fontos megértenünk, mi áll a sportolók motivációja és elköteleződése mögött. Kutatások azt mutatják, hogy a sportolást leginkább befolyásoló tényező a nagyfokú mozgásszeretet (Scanlan, 1993). Ezt a kutatók sportélvezetnek nevezik (Scanlan, 1986). Kutatásunk célja megtudni, milyen forrásai lehetnek a sportélvezetnek, és annak milyen szerepe lehet az élet más területein.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 129, különböző sportot űző középiskolás sportoló vett részt. Vizsgálatunkat zárt kérdéseket tartalmazó önkitöltős kérdőívvel végeztük. A sportélvezet forrásait az ún. *Source of Enjoyment in Youth Sport Questionnaire* segítségével vizsgáltuk (Wiersma, 2001). Kíváncsiak voltunk a tanulók jövőképeire is: ehhez a Jövőorientáltsági Skálát használtuk. Azt is megnéztük, hogy a sportolók mennyire elégedettek életükkel, amit az Élettel való Elégedettség Skálával mértünk (Diener és mtsai, 1985). Az adatelemzésnél a leíró statisztikák mellett faktoranalízist és korrelációs számítást végeztünk.

Eredmények

A sportélvezet forrásai kérdőív faktorelemzéses vizsgálatánál hat faktort állapítottunk meg: *teljesítőképesség, energia-befektetés, a versenyzés élménye, közösségi élmény, szülői támogatás és mások legyőzése, valamint a másoktól kapott elismerés*. Adatelemzésünk második szakaszában korrelációs vizsgálatot végeztünk a faktorok, valamint az élettel való elégedettség és jövőorientáltság között. A jövőorientáltság a versenyzés élményével és az energia-befektetéssel korrelált pozitívan. Az élettel való elégedettség pedig a közösségi élmény, a mozgásélmény, a mások legyőzése és a másoktól kapott elismerés hármassal mutatott szignifikáns kapcsolatot.

Következtetések

Vizsgálatunkban, a szakirodalommal összhangban jól elkülönültek a sportélvezet forrásai (Wiersma, 2001). A korrelációs vizsgálatok arra mutattak rá, hogy a jövőorientáltság leginkább belső (intrinzik) forrásokkal hozható kapcsolatba. Az élettel való elégedettség pedig inkább a külső (extrinzik) tulajdonságokkal függ össze. Mintánkból jól látszik, hogy az eredményorientált sportolók tudatosabb jövőképpel rendelkeznek, mint kevésbé eredménycentrikus társaik.

Kulcsszavak: sportélvezet, jövőorientáltság, élettel való elégedettség

A sport protektív hatása a mentődolgozók egészségi állapotára

Betlehem József, Pék Emese

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Sürgősségi Ellátási és Egészségpedagógiai Intézet, Pécs

E-mail: betlehem@etk.pte.hu

Bevezetés

A mentődolgozók munkája fizikailag és mentálisan is megterhelő. Körükben gyakoriak a váz- és izomrendszeri elváltozások és a lelki megbetegedések is. A sportolás bizonyítottan stresszoldó hatású, elősegíti a mentális egészséget és növeli a fittséget, erősíti a mozgás szervrendszerét.

A vizsgálat célja volt felmérni a mentődolgozók körében a sportolás egészségi állapot önértékelésére gyakorolt hatását, valamint a körükben kialakuló mozgásszervi elváltozásokkal való kapcsolatát.

Anyag és módszerek

Reprezentatív, keresztmetszeti kérdőíves felmérésünket 2012 október és december között végeztük a Nyugat-dunántúli és az Észak-magyarországi régió kivonuló mentődolgozóinak részvételével (N = 810). Kutatási eszközünk szociodemográfiai, munkavégzésre, szabadidős tevékenységekre, káros szenvedélyekre, egészségi állapot önértékelésre (SF-36) és váz-, izomrendszeri elváltozásokra (NMQ) vonatkozó kérdéseket tartalmazott. A leíró statisztikai eljárások mellett χ^2 -próbát, Kruskal-Wallis és Mann-Whitney próbákat végeztünk, 95%-os megbízhatóság mellett, SPSS 20.0 statisztikai szoftver segítségével.

Eredmények

A válaszadók 59%-a (477 fő) végzett valamilyen fizikai aktivitást. Legtöbben futballoztak, kerékpároztak vagy futottak. A többség alkalmatosan sportolt, átlagosan havi 7 órát. Az SF-36 kérdőív alapján a dolgozók legjobbnak „Fizikai működés”-üket, míg legrosszabbnak „Vitalitás”-ukat tartották. Jobbnak tartották egészségüket, akik végeztek valamilyen sporttevékenységet ($p < 0,001$). Továbbá kevésbé akadályozta őket egészségük mindennapi feladataik elvégzésében ($p = 0,002$) és kevésbé voltak túlhajszoltak ($p = 0,001$). 588 főnek (72,6%) volt már élete során valamilyen mozgásszervi panasz. Legtöbben derék- (448 fő, 55%), hát- (318 fő, 39%) és nyaktáji (250 fő, 30,9%) fájdalomról számoltak be. A sportolás és a mozgásszervi panaszok kialakulása között nem volt szignifikáns kapcsolat ($p = 0,522$). Akik rendszeresen mozogtak kevesebb testtáj panaszáról számoltak be ($p = 0,039$). A legtöbben közülük derék (255 fő; 53,5%), hát (176 fő; 36,9%) és/vagy nyak (142 fő; 29,8%) tájékon jeltek fájdalmat.

Következtetés

A sport pozitívan hat a mentődolgozók egészségi állapot önértékelésére, azonban nem csökkenti a váz-, izomrendszeri problémák előfordulásának gyakoriságát. A jövőben mindenképpen fontos a sportolási és rekreációs lehetőségek biztosítása, akár a mentőállomás kollektíváján belül, továbbá szakember segítségével a célzott törzs izomerő-fejlesztés.

Kulcsszavak: mentődolgozók, sport, SF-36

A nekifutás sebessége és a teljesítmény viszonya az élvonalbeli férfi és női magyar ugrók 2017-es fedettpályás szezonjában

Béres Sándor, Szalma László

Testnevelési Egyetem Atlétikai Tanszék, Budapest

E-mail: beres70@gmail.com

Bevezetés

Tanulmányunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a 2017-es fedettpályás szezon során a magyar élvonalbeli távugrók az utolsó 20 m során felépített sebessége, illetve a vízszintes sebességek változásának mértéke milyen hatással van az ugrott teljesítményre. Az egyes versenyeken a szezon előrehaladtával vizsgáltuk, hogyan változik az élvonalbeli távolugróink formája az Országos Bajnokságig.

Anyag és módszerek

Felmérésünk során a MASZ által felállított OXA sport infra kapuk által szolgáltatott sebesség és időeredményekkel, valamint a hivatalos verseny távolság eredményekkel dolgoztunk. A távolságot a versenybírók a versenyek során precíziós lézeres távolságmérővel mérte.

A versenyek, melyekről az adatokat kaptuk, a két MASZ által szervezett nyílt verseny és az Országos Bajnokság volt. Mindhárom verseny 2017 februárjában a BOK fedett atlétika csarnokban került megrendezésre.

Eredmények

A kutatás során összevetettük az ugrások nekifutásai utolsó 20 méterének 4 szakaszát (4x5 m, 21-16 m, 16-11 m, 11-6 m, 6-1 m), azok vízszintes sebesség, valamint idő eredményeit. A teljes adathalmaz összes adatát összevetettük Pearson-féle korrelációs számítással ($p < 0,05$). A nekifutás során mért sebességek jelentős összefüggést mutattak mindkét nemnél az ugrott távolsággal. A férfiak és a nők különböző nekifutási sebesség kialakítási mintázattal teszik meg az utolsó 20 m-t. A férfiaknál a három verseny során a forma alakulása nem progresszív. A nőknél a forma alakulása az első két versenyen stagnáló, majd az Országos Bajnokságra jelentős javulást hozó volt.

Következtetés

A nekifutás utolsó 20 m-en mért idő és sebesség eredmények a feltételezéseknek megfelelően jelentős összefüggésben voltak az eredményességgel.

A formaidőzítés a férfiaknál nem mutatta a klasszikus, edzésméletben elvárható fejlődést, igaz, az ugrók csoportja csak részben fedi egymást az egyes versenyeken. A nőknél a formaidőzítés már közelít a klasszikusan fejlődő tendenciához, igaz, itt több, az Eb részvételre aspiráns versenyző is indult.

Kulcsszavak: távolugrás, nekifutás, vízszintes sebesség, fedett pályás szezon

Súlyzós edzést, és ülő munkát végzők derék és térd panaszainak gyakoriságának összehasonlítása

Bibó Alpár Zoltán¹, Varga Veronika², Rátgéber László^{2,3}, Ács Pongrácz², Molics Bálint²

¹Pécsi Tudományegyetem Szívgyógyászati Klinika, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

³Rátgéber Kosárlabda Akadémia, Pécs

E-mail: bibo.alpar@gmail.com

Bevezetés

A hétköznapi életben mozgató szervrendszerünk nagyon sok erőbehatásnak van kitéve, terhelve az ízületeket olykor kóros mértékben. Világszerte az egyik legelterjedtebb mozgásszervi probléma a derékfájdalom. Nehéztöltés (súlyemelő, erőemelő, testépítők) körében a nagy súlyok hasz-

nálata miatt az ízületek, valamint a gerincoszlop extrém terhelést kapnak. Legnagyobb erőátvitel a gerincsigolyákon és a térdizületeken keresztül történik. Két gyakorlat hatását vizsgáltuk meg (elemelés, guggolás) az előbb említett képletekre való tekintettel és összehasonlítottuk kontrollcsoport adataival.

Anyag és módszerek

A vizsgálati csoportba ($n = 20$) olyan atléták kerültek kiválasztásra, akik rendszeresen végeznek súlyzós edzést és alkalmazzák a két emelési formát. Továbbá kitétel volt, hogy legalább egy alkalommal részt vettek testépítő vagy erőemelő versenyen. A kontrollcsoport ($n = 20$) beválasztási kritériuma alapján olyan személyek kiválasztása volt a cél, akik rendszeresen, de még hobbi szinten sem üznek semmilyen sportot, valamint irodában, ülő munkát végeznek. A keresztmetszeti kutatás mintavétele egyszerű véletlen kiválasztás volt. Adatainkat saját készítésű kérdőívvel, valamint az Oswestry derékfájdási index segítségével gyűjtöttük be.

Eredmények

Felvetésünk, miszerint a sportolók körében gyakrabban fordul elő derék, valamint térdizületi panasz, mint az ülő munkát végző irodai dolgozóknál, nem igazolódott. A gyakoriságok összehasonlításánál, a kontrollcsoportnál szignifikánsan gyakrabban jelentkezett ($p = 0,0285$; $p < 0,05$) derékpanasz, mint térdfájdalom, mely a vizsgálati csoportnál számottevő különbséget nem eredményezett ($p = 0,3003$; $p > 0,05$). Sportolóknál a gyakorlat során használt súly mérete nincs összefüggésben a térdizületi fájdalom erősségével, mivel mértéke alapján nem tekinthető szignifikánsnak. Az Oswestry derékfájdási indexnél a két csoport eredményeit tekintve nem jelentkezett szignifikáns különbség ($p = 0,6065$; $p > 0,05$).

Következtetés

Meglátásunk szerint azért nincs mérhető különbség a vizsgálati és a kontrollcsoport között, mivel a nagy súlyok használata ellenére az atléták a tökéletesített végrehajtás következtében minimalizálják a sérülésveszélyt, valamint az alkalmazott segédeszközök további biztonságot nyújtanak a gyakorlatok végrehajtása során. Összességében ebben a kutatásban is beigazolódott, hogy a derékpanasz (Low Back Pain) nagyon gyakran előforduló mozgásszervi probléma.

Kulcsszavak: Low Back Pain, térdfájdalom, guggolás, elemelés, Oswestry

Megelőzés – Megvédés: Társadalmi nemmel kapcsolatos erőszak a sportban

Bodnár Ilona¹, Perényi Szilvia²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem

Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: bodnar.ilona@tok.elte.hu

Bevezetés

Az Európai Unió által finanszírozott nemzetközi kutatások 2014-ben helyezték a figyelem középpontjába a szexuális erőszak kérdését a sportban. Először a legveszélyeztetettebb korosztályra, a kiskorúakra koncentráltak a kutatások, majd egyre szélesebb körben vizsgálták a kérdést. A több országra kiterjedő összehasonlító vizsgálatokban Magyarország is részt vett.

Anyag és módszerek

A téma úttörő jellege miatt az elsődleges módszer a tartalom-elemzés volt: sportpolitikai, jogi és etikai kódexek áttanulmányozása, a témához kapcsolódó – nem csak a sportra vonatkozó – kutatások összegyűjtése. A tartalom-elemzés szempontjai adottak voltak, a résztvevő országok mindegyike ugyanazon keretrendszerrel használta. A másik módszer az in-

terjú volt. Félig strukturált interjúk készültek a szakértőkkel, a területtel kapcsolatba került sportvezetőkkel.

Eredmények

A sportszervezetek (etikai) dokumentumainak tartalom-elemzése azt mutatja, hogy kevés figyelmet szentelnek a gyermeki jogoknak és a preventív – felvilágosító, megelőző – gyermekvédelemnek. Nem kap teret a sport szempontjából két fontos elem: a gyermek saját teste felett való rendelkezési joga és véleménynyilvánítási joga. Az etikai kódexek nem hangsúlyozzák, hogy a veszélyeztetettség nem csak tevételes magatartással, hanem mulasztással is előállhat – akár szándékos, akár tudatlanságból, óvatlanságból, nem-törődömségből ered is. Az oktatási intézményekkel szemben a sportszervezetekben nincsenek gyermekvédelmi felelősök, így a gyermekek – amúgy sem túl erős – jogérvényesítő képessége még inkább csorbát szenvedhet. A gyermeki jogok nagyon lassan tudatosulnak magukban az érintettekben is. Az Eurobarométer felmérései rendszeresen nagyon alacsony jogtudatosságot mérnek a magyar fiatalok körében. Ez és a társadalom "szemérmessége" is oka annak, hogy a sportban elkövetett szexuális zaklatások, erőszakos cselekedetek még nehezebben kerülnek felszínre.

Következtetés

Fontos lenne a gyermekvédelmi szempontok beemelése és általánossá tétele az edzőképzésbe; a szülők tájékoztatása és a gyermekek fokozottabb felvilágosítása jogairól. Egy olyan példatár összeállítása, amelyik bemutatja, leírja azokat a situációkat, amelyek zaklatásnak minősülnek. Az áldozatok által elmesélt történeteken keresztül bátorítani a sportolókat, a szülőket és a sportvezetőket a határozott fellépés érdekében.

Kulcsszavak: gyermekvédelem, szexuális zaklatás, erőszak, sport, szabályozás, sportszervezetek

Testmozgás, mint a prenatális fejlesztés eszköze

Bollók Sándor ifj.¹, Takács Johanna², Bollók Sándor

¹Dinamikus Medpraxis Kkt., Balatonmáriafürdő

²Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest

³Nagyatádi Kórház, Pszichiátriai Rehabilitációs Osztály, Nagyatád

E-mail: bollow.sandor@gmail.com

Bevezetés

A tudomány egyre mélyebben tárja fel az élet kezdetére, a méhen belüli fejlődésre, a magzat képességeire vonatkozó ismereteket, amelyeket pszicho-szociális kontextusban értékel, így nyitva egy izgalmas, új kutatási területet. Már az intrauterin lét alatt elkezdődik a magzat kapcsolatfelvétele az édesanyával, valamint közvetlen környezetével. Kognitív lehetőségei hozzájárulnak, hogy érzékelje, értékelje a jelentkező ingereket és válaszoljon ezekre. A magzat érzékszervei az intrauterin élet során rohamosan fejlődnek, egyedi jelleggel jól működnek. A különböző gesztációs hónapokban más és más mértékben érzékelik a külvilágot, a hőmérséklet változását, a nyomást, és hallanak, látnak, ízlelnek. A magzati mozgástevékenység a második trimeszertől számos információt közvetít. Napjaink ezirányú vizsgálatai igazolták az érdeklődés, az ismeretszerzés, az emlékezés, a preferenciakészség, valamint más kognitív képességek intrauterin jelenlétét.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban a tudományos áttekintés módszerét (systematic review) alkalmaztuk. A témánkhoz kapcsolódó szakirodalomban jelentkező eredmények tanulmányozásával foglalkoztunk meg következtetéseinket.

Eredmények

A kutatások tapasztalatai azt mutatják, hogy a megfelelően tervezett testmozgás élettani, valamint pszicho-szociális ha-

tásai jótékony hatással vannak az anyára és az intrauterin fejlődés során a magzat alkalmazkodó képességére is. A népszerű mozgásformákon (kismama torna, kismama jóga) túl hatékony fejlesztési lehetőséget jelent a koordinációs képességeket stimuláló speciális mozgásanyag. A ritmus hangsúlyossága miatt különösen ajánlottak mind a néptánc, mind a társastánc egyes elemei. Hatásukat fokozza a közösségben végzett tevékenység (szociális energia) vagy a leendő anyja és apa együttműködése, szeretetszövetségük erősítése.

Következtetés

Az anya és a magzat a testi szenzációk sokaságát éli meg, minden testi interakciónak és interkorporális tapasztalásnak a későbbiek során is jelentősége van. Az anya tervezett, stimuláló testmozgásának jelentősége abban rejlik, hogy a magzat az összes érzékszervi modalitásban képes a környezeti ingerek fogadására és az adekvát válasz „megfogalmazására”.

Kulcsszavak: testmozgás, prenatális, intrauterin fejlődés

A mindennapos testnevelés megvalósulásának folyamata az észak-alföldi régió intézményeiben

Borbély Szilvia¹, Seregi Ernő¹, Oláh Dávid^{1,2}, Moravcz Marianna³

¹Nyíregyházi Egyetem

Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest,

³Debreceni Egyetem

Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: borbely.szilvia@nye.hu,

seregierno@gmail.com,

retsagie@gmail.com

Bevezetés

A politikai és gazdasági reformok minden történelmi időszakban áthatották az oktatáspolitikai koncepciókat. A tanterv – amely az oktatás tartalmának kiválasztását és elrendezését szabályozó dokumentum is – a különböző paradigmák rendszerének megfelelően alakult, változott az évek során. A 2012-ben bevezetett Nemzeti Alaptanterv és a kerettantervek, új kihívásokat jelentenek a testnevelő tanároknak, hiszen a bennük megjelenő elvárásoknak való megfeleltetés sokszor nehézségekbe ütközik. A megfogalmazott feladatok implementációja a tantervekben és a pedagógusok munkájában adja fő kutatási kérdéseinket, illetve az, hogy a megvalósíthatóság problémája az oktatásban, a sportban, a pedagógus munkájában, az infrastrukturális feltételek jelenlegi meglétében és megteremtésében kimutatható-e.

Anyag és módszerek

Kutatásunkat, amely egy országos vizsgálat területi (Észak-alföld régió) eredményeit mutatja, 152 intézményben végeztük el a Rétsági-Seregi-Sey (2016) által készített kérdőív segítségével 2016 májusában. Jelen tanulmányunkban azt mutatjuk be, hogy milyen összefüggés tapasztalható a mindennapos testnevelés bevezetésének tanári egyetértés/egyet nem értése között, valamint azt, hogy a kerettantervben meghatározott célok megvalósítása milyen problematikát hordoz magában. Megláttatjuk, hogy ezek hogyan illeszkednek a válaszadók megyei megosztásához, településtípusához, valamint az iskolájuk fenntartójához az adott megyékben.

Eredmények

A pedagógusok 80,1%-a egyet ért a mindennapos testnevelés bevezetésével. Az egyet nem értők legfőbb okként a gyermekek túlterheltségét, illetve az infrastrukturális hiányosságokat neveztek meg. Az órarendbe iktatott testnevelés órák esetében a mindennaposágot 84,7%-a valósítja meg, és ezt 54,4%-uk a délelőtti órák keretében. A +2 óra alóli felmentés lehetőségét kínáló iskoláknál 36,2%-uk esetében az igazolás tényleges edzéstátogatottságot jelöl, míg

38,3%-nál ez nem valósul meg. Az intézményeknél a mindennapos kivitelezésének lehetőségeit nem a település vagy a fenntartó típusa határozza meg, hanem sokkal inkább az infrastrukturális feltételek.

Következtetés

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

Kulcsszavak: kerettanterv, mindennapos testnevelés, infrastruktúra, testnevelők

50 felett is fitten és boldogan

Borkovits Margit

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és

Pszichológiai Kar

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: margitborkovits@yahoo.com

Bevezetés

Kutatásunk célja az énkép, önbizalom kiteljesedését befolyásoló tényezők vizsgálata senior nőknél, kiemelt figyelemmel a saját mozgásprogram hatására. Az óraterv a szakirodalmak feltárása és méréseim eredménye alapján készült (Fritz és mtsai, 2004; Fritz és mtsai, 2007; Borkovits, 2014; Sinka, 2016). Olyan képességek elsajátítására fókuszáltam, amelyet beépíthetnek mindennapjaikba és motiválja őket egész életük folyamán rekreációs célú mozgás végzésére. Kiemelten fontosnak ítélem a kognitív szférát a motoros tartalommal párhuzamosan fejleszteni, ezáltal tudatos munkavégzésre szoktatva a résztvevőket. A programba építettünk tartásjavító torna elemeket is (Somhegyi, 2012).

Anyag és módszer

A fizikai állapot fejlesztésére programot készítettünk, amelyet 12 héten keresztül végeztünk 40 év feletti (52,36 év) hölgyekkel. Testösszetételt (BMI) és vérnyomást mértünk a fittségi állapot adataihoz. 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 szorongással és önértékeléssel kapcsolatos eredmények szerint a testkép és a BMI szoros kapcsolatot mutat. A vizsgált minta 57,60%-a szorong megjelenése miatt. A kontrollcsoportnál kétszer nagyobb eséllyel találunk a megjelenés miatt aggódó 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 és az önkép között lévő kapcsolatoknak az összefüggéseit tártuk fel, a longitudinális méréssel pedig a program beválását vizsgáltuk.

Kulcsszavak: önkép, mozgásprogram

Kettős karrier a 21 században - munkaerőpiac és HR kihívások

Chaudhuri Sujit

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: sujit@tf.hu

Bevezetés

A legutóbbi 5-10 év alatt a turbulens dinamikus környezet kiszámíthatósága tovább romlott. A sporthoz kapcsolódó szervezetek magatartása jelentősen változott, de HR vonatkozásában még sok szervezetfejlesztési és tehetséggondozási gonddal küzd, főleg az új karrier elvárások tükrében.

Anyag és módszerek

Számos kutatás és projekt indult Európában a kettős karrier komplex hátterében álló tényezők ok-okozati elemzése céljából, esetlegesen új pályaorientációs és karriermenedzselési-tehetséggondozási megoldások kidolgozása mellett. Ezen anyagok átfogó innovatív elemzése, a kritikus pontok azonosítása és a kezelési javaslatok megfogalmazása ennek a nagy részben szekunder, de innovatív kutatás célja.

Eredmények

A sportolói mindset modell kritikus elemzésének eredményei, a kettős karriert elősegítő kritériumrendszer megfogalmazása és a munkaerőpiac és munkáltatók prioritásainak konzisztencia alapú bemutatása, értékelése.

Következtetés

Céltudatos karrierépítési stratégiák csak elvélve érik el a modern fejlett munkaerőpiac által elvárt versenyképességi szintet. A szervezeti tehetséggondozás rendszere szintén nem eléggé hatékony és eredményes, és a karriermenedzselési preferenciák szisztematikus minőségi követése egyre nagyobb kihívás a munkaerő-piaci változások tükrében.

Kulcsszavak: karriermenedzsment, tehetséggondozás, emberi erőforrás politikák, munkaerőpiac

Törzsstabilizációs tréning hatásának vizsgálata utánpótláskorú labdarúgóknál

Császár Gabriella, Tóth Péter Zoltán, Sió Eszter

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Zalaegerszeg

E-mail: gabriella.gombos@etk.pte.hu

Bevezetés

A kiváló sportteljesítmény eléréséhez, a sérülésmentes sportoláshoz elengedhetetlen a törzsizmok megfelelő ereje. Jelen kutatás célja a törzsstabilizáló tréning hatékonyságának igazolása utánpótláskorú labdarúgók körében.

Anyag és módszerek

Szócás János Labdarúgó Akadémia (ZTE FC) U17-es korosztály A (esetcsoport) és B (kontroll) csapata. Az A csoport (n = 14 fő) 10 héten keresztül törzsstabilizáló tréninget végzett a sportspecifikus edzés mellett, a B csoport (n = 14 fő) folytatta a saját edzésprogramját. Leíró statisztikát, az adatok eloszlásától függően páros *t*-próbát vagy Wilcoxon-tesztet, illetve kétmintás *t*-próbát vagy Mann-Whitney tesztet végeztünk (SPSS22v.).

Eredmények

Az A csoportban a tréning előtt a hátizmok ereje $191,9 \pm 56,8$ Nm, utána $214,2 \pm 54,2$ Nm, a tréning hatására szignifikáns változás mutatható ki ($z = -2,001$; $p = 0,045$). A hasizmok ereje tréning előtt $134,3 \pm 29,8$ Nm, utána $151,8 \pm 30,1$ Nm, itt is szignifikáns javulás látható ($t = -3,76$; $p = 0,004$). Bár 12,6%-kal javult a has-hátizom arány átlagértéke, a változás nem szignifikáns ($z = -0,445$; $p = 0,657$). A Plank-teszt kiinduló értéke $7,6 \pm 1,1$ szint, a tréning után

8,6±1,1 szint, a tréning hatására szintén szignifikáns javulást mutatott ($z = -2,356$; $p = 0,018$). A B csoport értékei egyik mutatót tekintve sem változtak szignifikánsan ($p > 0,05$).

Következtetés

Az alkalmazott törzsstabilizáló tréning hatékonyan bizonyult a sportspecifikus edzés mellett. Ajánlott lenne a sportolók edzésprogramjába beépíteni a rendszeres törzsizom-erősítést.

Kulcsszavak: törzsstabilizáló tréning, hasizom-hátizom egyensúly, Plank-teszt

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Egészségfejlesztő program hatása általános iskolás diákok egészségmagatartására („Fitness”, vagy „fatness”?! Avagy nem lehet elég korán kezdeni)

Cselik Bence, Rétsági Erzsébet, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: cselik.bence@pte.hu

Céltűzés

A kutatásunk témája az általános iskolás egészségnevelés témakörébe tartozik. A méréseket több alapfokú oktatási intézményben végeztük, 2009 óta három évenként visszamérve (2012 és 2015). Aktualitását bizonyítja az egyre fiatalabb korban megjelenő elhízás mértékének növekedése. Legfőbb célkitűzéseink: 1. Bemutatni egy alapfokú oktatási intézményben működő egészségstratégiát, amely intézményt már 2009 óta követéses vizsgálatban háromévente újra és újra felmérünk. 2. Információkat nyújtani a mérési eredményekről. 3. Bebonyolítani (és más intézmények számára is példát szolgáltatni), hogy reális és releváns rövid és hosszabb távú célokat tartalmazó stratégiával, viszonylag hamar pozitív eredményeket érhetünk el a köznevelési intézményekben az egészségnevelés területén.

Anyag és módszer

A kutatásban a pécsi Városközponti Iskola négy általános iskolájának 11-14 év közötti tanulója vett részt (886 fő). A mérőlapok szociodemográfiai, valamint mozgással és táplálkozással kapcsolatos kérdéseket tartalmaztak. Az egyes kérdőívek eredményeit legfőképpen az egészséges életmód két fő aspektusában (mozgás és táplálkozás) vizsgáltuk. A kérdések felváltva kapcsolódtak az egészség és a sport (mozgás) témaköréhez, a diákok és a vizsgált területek külső és belső környezeteihez. A statisztikai elemzéshez az IBM SPSS Statistics Version 20, valamint a Microsoft Excel 2010 szoftvereket használtuk. A feldolgozás során a leíró statisztika mellett következtetési módszereket (összefüggés-, és különbözőség-vizsgálatokat) alkalmaztunk. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ határoztuk meg. A statisztikai adatrepresentáció során az aggregált adatainkat statisztikai táblázatokon, illetve különböző grafikonokon ábrázoltuk. A vizsgálat során túlnyomórészt keresztmetszeti eredményekre fókuszáltunk, mivel egy aktuális helyzetképet is szeretnénk volna adni az intézményről, valamint a különböző időpontokban felmért adatokból tendenciákat kívántunk megjeleníteni. A végleges adatbázist az intézményi statisztikákból, a védőnők által készített BMI és testsír% adatokból, illetve az előző méréseink eredményeiből képeztük. A kutatási eredményeket összehasonlítottuk más hazai és nemzetközi mérésekkel is.

Eredmények

A felmérésről elmondható, hogy sikerült pozitív eredményeket elérni a táplálkozási és mozgási szokások terén. A ve-

gyes, változatos táplálkozás, a rendszeres testmozgás megjelenik a tanulók mindennapjaiban. Az évfolyamok tekintetében szignifikáns összefüggést találtunk az életkor és a sportolási hajlandóság között a 11 és 13 évesek tekintetében ($p = 0,00$). A vizsgálatban szereplő tagintézménynél összeségében 73,67% azon diákok száma, akik legalább heti többször sportolnak testnevelés órán kívül. Összefüggés mutatkozik a nemek és a napi szintű hús, valamint a heti többszöri gyümölcs és zöldség fogyasztás között ($p = 0,00$). Napi szinten a tanulók 29,75%-a fogyaszt húst, zöldséget 40,95%, gyümölcsöt 59,61%, míg tejterméket 61,65%-uk. BMI adatok tekintetében az egyes évfolyamok között szignifikáns eltérés mutatkozik ($F = 18,81$; $p < 0,05$). Összességében a tanulók 5,42%-a tartozik a túlsúlyos, 3,24% az elhízott, míg 3,37% a kórosan sovány kategóriába. Testsírszázalék alapján a diákok 65,47%-a tartozik a normális tartományba.

Következtetések

Elmondhatjuk továbbá, hogy a Városközponti Iskola diákjai sokat tudnak az egészségről, a mozgás fontosságáról. Az egészségnevelés céljainak mind teljesebb elérése érdekében lényeges az egészségtudatos magatartás kialakítása. A felnövekvő nemzedék egészsége érdekében már iskolás (akár már óvodás) korban el kell kezdeni az egészséges életmódra nevelést, hogy felnőtt korra szokássá, készséggé váljon ez a fajta egészségtudatos viselkedés. Az eredményekből is látszik, hogy mennyire fontos egy általános iskolában a jó egészségnevelő program, stratégia, amit az intézmények beépíthetnek az egészségnevelési stratégiába.

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

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

A fizikai aktivitás hatása a Parkinson-kóros betegek globális funkcióira

Csernák Gabriella, Járomi Melinda, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: gabriella.csernak@etk.pte.hu

Bevezetés

A Parkinson-kór az egyik leggyakoribb degeneratív idegrendszeri betegség, a kór előrehaladtával romlik a betegek életminősége, mobilitása, gyakoribbá válnak az elesések, illetve a depresszió. A vizsgálat célja volt felmérni a Parkinson-kór okozta specifikus tüneteket a rendszeres testmozgást végző, illetve rendszeres testmozgást nem végző betegek között.

Vizsgálati anyag és módszer

A keresztmetszeti kutatásban 20 fő Parkinson-betegségben szenvedő férfit és nőt vizsgáltunk az MDS UPDRS skálával. Az adatokat leíró statisztikával, valamint Mann-Whitney teszttel és Fisher egzakt teszttel elemeztük. Az adatokat akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p \leq 0,05$.

Eredmények

A rendszeres testmozgást végző betegeknek szignifikánsan alacsonyabbak az MDS UPDRS skálán elért pontszámok ($p < 0,05$). Az összesített eredmények alapján a Parkinson-kórra jellemző motoros tünetek valóban nem olyan súlyos mértékűek a rendszeres testmozgást végző betegek esetében ($p < 0,05$). Akik rendszeres testmozgást végeznek, azoknál kisebb százalékban fordulnak elő testtartási instabilitással, járással kapcsolatos problémák ($p < 0,05$). Nem volt szignifikáns összefüggés a mozgás megléte és lefagyások száma, a mozgás jellege, a fáradékonyság és a depresszív hangulatok között.

Következtetés

Arra a következtetésre jutottunk, hogy a vizsgálatban résztvevő, rendszeres testmozgást végző Parkinson-kóros betegek

jobb általános állapotban vannak. A rendszeres testmozgást nem végző betegek állapotán mozgásterápiával javítani lehetne, így különösen fontos lenne felhívni a betegek figyelmét a rendszeres testmozgás Parkinson-kórra gyakorolt jótékony hatására.

Kulcsszavak: Parkinson-kór, mozgás

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

A Pozsonyi Torna Egylet története

Csóti Gergely Ákos

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

Bevezetés

A Pozsonyi Torna Egylet a mai Szlovákia területének egyik élenjáró magyar sportegyesülete volt. 1880-ban alakult és kezdetekben a tornára koncentrált. Az egyesület hamarosan kiterjesztette működését más sportágakra is. 1898-ban létrejött a labdarúgó szakosztály (Budapesten kívül az volt az első), csapata gyakran játszott nemzetközi mérkőzéseket is. Sportolói kiemelkedő sikereket értek el asztaliteniszben, teniszben, atlétikában, tornában, úszásban és birkózásban. Atlétái közé tartozott az olimpikon Kóczán Mór is. 1918-tól az egyesület a Polgári Torna Egylet nevet viselte.

Anyag és módszerek

Az előadás a szakirodalomra, a PTE saját kiadványaira és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum anyagára támaszkodik.

Eredmények

A Pozsonyi Torna Egylet Pozsony városának legrégebbi polgári alapítású sportegyesülete. A 12 tagú alapító bizottság 1880 szeptemberében tartotta meg első értekezletét. Céljuk a testnevelés kultuszának szolgálata és polgári erények propagálása a sportban volt. A klub a pozsonyi magyar polgárság egyesülete volt, hivatalos nyelve is a magyar volt. 1899-ben a PTE 300 tornász részvételével rendezett tornaünnepélyt. Az 1918 előtti időszak kiemelkedő versenyzője Hornyák Odilo gimnáziumi tornatanár volt, míg a háború utáni korszakot Moravek István neve fémjelezte. A PTE 1898-ban ez az egyesület működési körébe vonta a labdarúgást. Nirnsee Gyula személyében a magyar országos válogatottnak is adott játékost. 1901-ben elkészült a klub első tenispályája, valamint az atlétikai pálya is. 1918 után az egyesület nem használhatta hivatalosan a Pozsony megnevezést, azonban a Polgári Torna Egylet név felvételével a PTE rövidítésben megőrizték azt, ezzel kinyilvánítva magyar nemzeti érzületüket. 1919. augusztus 24-én megalakult Pozsonyban a Szlovénországi Labdarúgók Szövetsége. Az alapító tagok között ott volt Moravek Gyula pozsonyi alpolgármester, a PTE elnöke. A csehszlovák államban a bajnokságokat nemzetiségi alapokon szervezték, így a PTE sportolói a magyar bajnokságban szerepeltek. Az egyesület versenyzői kiemelkedően sikeresek voltak atlétikában, úszásban és asztaliteniszben (1933 kivételével mindig a PTE nyerte a szövetségi bajnokságot). 1936-ban a csehszlovák olimpiai vízilabda válogatottnak Schmuck Károly személyében magyar tagja is volt. 1939-ben az önálló Szlovákia kikiáltásával a PTE működése, a többi magyar egyesületével együtt, ellehetetlenült.

Következtetés

A PTE az 1918 előtti német, majd a háború után szlovák többségű Pozsonyban mindig is a magyar polgárság képviselője volt. Sporteredményeit tekintve az egyik legsikeresebb magyar sportegyesület volt a mai Szlovákia területén. **Kulcsszavak:** sporttörténet, egyesület történet, Pozsonyi Torna Egylet

Teljesítménymenedzsment az úszásban

Csurilla Gergely, Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Kovács Eszter

Testnevelési Egyetem Sportgazdasági és
Döntéstudományi Kutatóközpont, Budapest
E-mail: csurilla.gergely@tf.hu

Bevezetés

Az élsportban az érmek iránti kereslet egyre nagyobb, viszont a kínálat lényegében állandó, ez pedig a siker „árának” folyamatos növekedését jelenti (De Bosscher et al., 2008). Ennek következtében egyre nagyobb figyelmet kapnak a tudományos munkákban a sikereket befolyásoló tényezők, ezek közül is leginkább a mézo szintű faktorok – mint a sportirányítás és szabályozás –, mivel a döntéshozók ezen a szinten tudnak érdemi hatást kifejteni az ország sporteredményességére (Gulyás, 2016). Egy hatékony sportirányítási rendszer a jelenlegi versenyben hatalmas versenyelőnyt jelent egyes országok számára, így a jó gyakorlatok feltérképezését követően benchmarking (Hope és Mühlemann, 1997) segítségével lehetőségünk nyílna a különböző sikerfaktorok azonosítására.

Kutatásunk során az úszás példáján keresztül mutatjuk be, hogy milyen lehetőségek állnak a sportirányításban résztvevő döntéshozók rendelkezésére a teljesítmények elemzésére és értékelésére, valamint hogyan lehet úgy a jövőbeli támogatásokat meghatározni, hogy az a sportolókat minél magasabb szintű teljesítmény elérésére ösztönözze.

Anyag és módszerek

A Gracenate adatbázis sportági eredményességi adataira (ország, időszak, elemszám...) támaszkodva végeztünk el alap regressziós számításokat, valamint a finanszírozás és eredményesség között korrelációs vizsgálatokat. A Gracenate által kifejlesztett módszer szerint teljesítmény utakat (*performance path*) állítottunk fel, amelyek kor, nem és teljesítmény alapján képzett benchmarkokat jelent. Emellett megvizsgáltuk a jelenlegi nemzetközi gyakorlatokat arra vonatkozóan, hogy a finanszírozási döntéseket milyen módszerek alapján hozzák meg.

Eredmények

Hazánkra a jutalmazás (*reward*) típusú sportfinanszírozás jellemző, amely a megszerzett érmek, címek után ad anyagi támogatást a sportolók részére. Ezzel szemben egyre több sportirányításban már a kitüntetés (*award*) alapú anyagi és nem anyagi hozzájárulás jellemző, amely nem a múltbeli teljesítmény, hanem a jövőbeli potenciál alapján támogatja azokat a versenyzőket, akikről a sikereket várja. Utóbbi rendszerrel mind a sportfinanszírozó, mind a versenyző pontosabb képet kaphat lehetőségeiről, ezzel realisabb célkitűzéseket támaszthatnak mind a sportág, mind a sportoló felé. Az ilyen példák is mutatják, hogy miért jó és fontos a benchmark módszer alkalmazása.

Kulcsszavak: sportirányítás, teljesítményértékelés, finanszírozás, ösztönzés, úszás

A fizikai képességek és a versenyteljesítmény kapcsolatának nemi differenciái az elit korosztályos teniszezőknél

Dobos Károly, Nagykáldi Csaba

Testnevelési Egyetem Küzdősportok Tanszék, Budapest
E-mail: doboskareztenisz@gmail.com

Bevezetés

A tenisz az elmúlt évtizedekben drámai változáson ment keresztül, a modern eszközök (megjénző, teniszhúr, cipő, teniszlabda) és pályafelületek megjelenésének köszönhetően. Emiatt a teniszjáték fizikai követelményei is extrém módon megnövekedtek. Így széles körben elfogadott vélemény, hogy

a professzionális játékosoknál a fizikai képességek magas színvonalra a sikeres és tartós versenyteljesítmény egyik alapvető fundamentuma. Felmerül azonban a kérdés, vajon igaz-e a megállapítás az elit korosztályos játékosokra is. Ezért vizsgálatunk célja az volt, hogy az elit korosztályos teniszjátékosoknál megvizsgáljuk a fizikai képességek és a versenyteljesítmény közötti kapcsolatot és annak nemi differenciáit.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 80 elit korosztályos fiú és 80 elit korosztályos leányteniszező vett részt, összesen 160 fő. Átlagéletrű korcsoportonkénti és nemenkénti megoszlásban a következő volt: 14 éven aluli fiú korcsoport 12,44±1,35 év, 14 éven aluli leány korcsoport 12,50±1,37 év, 18 éven aluli fiú korcsoport 16,16±1,57 év, 18 éven aluli leány korcsoport 16,24±1,67 év. A teniszjátékosok fizikai képességeinek vizsgálatához 11 féle pályatesztet (hatszög teszt, 5 méteres futás, helyből távolugrás, medicinlabda-dobás, kislabdahajítás, adogatás, 30 másodperces fekvőtámasz, 5x10 méteres ingafutás, pókfutás, ülésben előrenyúlás, vállátfordítás) használtunk. Továbbá egy versenyteljesítmény változót is alkalmaztunk, amely a megnyert mérkőzésekért kapott pontok átlagértékét reprezentálta.

Eredmények

Szignifikáns kapcsolatot találtunk az 5 méteres futás ($r = -0,42$; $r = -0,45$), helyből távolugrás ($r = 0,39$; $r = 0,56$), kislabdahajítás ($r = 0,44$; $r = 0,53$), az adogatás sebessége ($r = 0,39$; $r = 0,64$), 30 másodperces fekvőtámasz ($r = 0,32$; $r = 0,48$), 5x10 m ingafutás ($r = -0,34$; $r = -0,45$), a pókfutás ($r = -0,34$; $r = -0,52$) és a versenyteljesítmény között, a 14 és 18 év alatti leányteniszezőknél. Ezen felül a 18 év alatti leányteniszezőknél a medicinlabda-dobás mutatott szignifikáns összefüggést ($r = 0,47$), a versenyteljesítménnyel. A 14 és a 18 év alatti fiúteniszezők fizikai teljesítménye ellenben nem mutatott szignifikáns korrelációs kapcsolatot a versenyteljesítménnyel, azaz a megnyert mérkőzésekért kapott pontok átlagával.

Következtetés

Vizsgálatunk eredményei a korosztályos leányteniszezők esetében is megerősítették a fizikai képességek szerepét a versenyteljesítményben. A lányok esetében a korreláció szorossága, a fiúk esetében a szignifikáns kapcsolatok hiánya azonban jól tükrözi azt a megállapítást, miszerint a tenisz versenyteljesítményét a 14 és a 18 év alatti korosztályban sem jellemezhetjük néhány fizikai változóval. Ennek oka, hogy a tenisz egy nyílt mozgáskészségeket igénylő taktikai és technikai dominanciájú labdajáték. Továbbá a kondicionáló edzések nemek szerinti differenciálása a korosztályos játékosoknál is létfonosságú.

Kulcsszavak: fizikai képességek pályateszt, korosztályos tenisz

A testképzés néhány objektív és szubjektív eleme, azok kapcsolatai

Domonkos Zita¹, Gangl Judit², Ihász Ferenc³

¹Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: dzitus96@gmail.com

Bevezetés

A testről alkotott képünk összetett, egyrészt a kognitív gondolkodás eredménye, másrészt a szubjektív érzések számtalan eleme alkotja. Kutatások igazolják, hogy a felnőttek körében a nők 60%-a, a férfiak 40%-a negatív testképpel

rendelkezik, és ezek az arányok változatlanok maradnak az egész élettartam alatt.

Módszerek, vizsgált személyek

A teljes minta ($n_0 = 253$) személy, 30,02±10,17 éves férfiak ($n_f = 73$); és 29,75±10,42 éves nők ($n_n = 179$), akiket Győr-Moson-Sopron megyéből vontunk be a vizsgálatba. A testösszetélt "InBody720" (Biospace Co. Inc., Seoul, South Korea) Bioelektromos Impedancia módszerrel vizsgáltuk. A szubjektív elemek vizsgálatát "Body Shape Questionnaire" (Cooper, P. et al., 1987) és "Rosenberg Self-esteem Scale" (Rosenberg, 1965) skálával végeztük.

Eredmények

A korcsoportonkénti relatív testzsír tömegek átlagai közötti különbség nemektől függetlenül szignifikáns [életkor (1) 28,57±8,67 – életkor (2) 30,08±8,04 – életkor (3) 34,15±9,03; $p < 0,0003$]. Az étkezés fontossága a fizikai aktivitás növekedésével szignifikánsan csökken ($r = 0,0893$; $p = 0,2854$). Fontos információ továbbá, hogy a fizikailag aktívakat kevésbé befolyásolja a média, az ott sugallt információk ($r = -0,1751$; $p = 0,0358$).

Következtetések

A testképpel való elégedetlenség az életkor előrehaladtával jelentős mértékben nő, függetlenül a nemtől. Ez a tény önmagában és még néhány mérhető testalkotóval együtt szignifikánsan befolyásolja az elégedettséget és az önbecsülést.

Kulcsszavak: kognitív gondolkodás, negatív testkép, fizikailag aktív

A coaching szerepe élsportolók felkészítésében

Elbert Gábor

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: elberteam@gmail.com

Bevezetés

Magyarországon a sportban még mindig nagyon kevés helyen alkalmaznak olyan szakembereket, akik a versenyzők lelki, vagy akár szellemi felkészítéséért felelnek. Még az élsportban is a legtöbb helyen kizárólag a kondicionális és a koordinációs képességek fejlesztésére helyezik kizárólag a hangsúlyt, bár tény, hogy egyre több helyen megjelentek már sportpszichológusok is! A modern sportfelkészítésben világszerte egyre több helyen alkalmaznak olyan speciális szakembereket, akik a sportolók lelki, szellemi egyensúlyán dolgoznak együtt a versenyzőkkel. Kutatási kérdésként ezért a következő fogalmazódott meg bennünk: szívesen dolgozna-e/dolgozik-e együtt a sportoló olyan szakemberrel, aki a lelki, szellemi egyensúlyáért felel? Ha dolgozik ilyen-akkor az sportpszichológus, vagy sportcoach-e és milyen tapasztalatai vannak a közös munkáról?

Anyag és módszerek

A vizsgálatot kérdőíves módszerrel végeztük, de jó néhány ($n = 18$) mélyinterjú is készítettünk. A kérdőívet a 16-19 éves utánpótlás csapatban futballozó labdarúgóval ($n = 21$) és a 20-33 éves felnőtt csapatban futballozó labdarúgóval ($n = 13$), valamint 14-27 éves versenytáncosokkal ($n = 24$) anonim módon, önkéntesen töltöttük ki. A kontrollcsoportok ($n = 21$, $n = 13$, $n = 24$) ugyanazt a kérdőívet töltötték ki, szintén anonim módon és önkéntesen. Az adatok feldolgozása során leíró és következtetési statisztikai eljárásokat alkalmaztunk, melyhez SPSS 20.0. és a Microsoft Excel programokat használtuk.

Eredmények

A sportpszichológussal dolgozó sportolók leginkább az 1/1-es munkát részesítik előnyben. Szinte mindegyikük kiemeli, hogy az együtt munkálkodást csak önkéntes alapon tudják elképzelni! Előnyként kiemelték a szorongás csökkenését és a figyelem fontosságát.

A sportcoach-csal való munkát preferáló sportolók előnyként a magabiztosságot, önbizalom-növekedést, a tudatosságot és a céltudatosságot, eredményességet, a csapatkohézió erősödését, a bizalmi szint növekedését emelték ki, valamint a civil életre való transzferálhatóság lehetőségét.

Következtetés

A vizsgálat során egyértelművé vált, hogy az élsportolóknak szükségük van külső segítő szakemberre, aki a lelki, vagy fejben történő felkészülésüket segíti. Az, hogy ez a segítő munkacsoportban, teljes csapatban, vagy 1/1-ben zajlik-e, illetve, hogy ez a szakember sportpszichológus, vagy sportcoach, egyértelműen személy, személyiség függő, illetve elsősorban a jó, vagy rossz tapasztalatoktól függ.

Kulcsszavak: sportcoach, mélyinterjú, kérdőív, labdarúgás, versenytánc

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Sportoló fiúk testzsírtartalma, zsírmintázata és testalkati jellemzői

Farkas Anna, Szóts Gábor, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
E-mail: farkas@tf.hu

Bevezetés

Bár alapvetően azt feltételezzük – a rendszeres mozgás előnyös hatásainak ismeretében –, hogy a sportolók egészségesek, fittebbek és kedvezőbb testösszetételbeli tulajdonságokkal rendelkeznek, mégis a vizsgálatok sok esetben, az átlagos népességben megfigyelhető, sokszor kedvezőtlen egészségi változások tendenciáit jeleznek.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 426 budapesti kosárlabdázó adatait dolgoztuk fel, több vizsgálati időpontban (6) felvett adatok alapján. A vizsgáltak naptári életkora 8 és 16 év közötti volt. Edzésmúltjuk tekintetében ennek megfelelően nagy variabilitást mutattak. Az antropometriai adatfelvétel során a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait követve (Weiner és Lourie, 1969) 24 testméreti alapadatot vettünk fel, a testzsírtartalmat Parizková (1961) módszerével, a testösszetélt Drinkwater és Ross (1980) eljárási ajánlásai alapján elemeztük alapstatisztikai módszerekkel, az egyes vizsgálati évek átlagértékeit összehasonlítva, illetve a trendeket bemutattva.

Eredmények

A vizsgálat kérdésfeltevésének megfelelően elsősorban a testzsírtartalommal kapcsolatos információkra koncentráltunk. Ennek alapján a legfőbb eredmény, az idő előrehaladtával növekvő zsírarány volt, illetve az egyes testtájak zsírrakumulációját tekintve a hasredő növekedése, valamint az itt felhalmozódó zsírt jellemző redő nagyságrendjének kedvezőtlen változása volt.

Következtetés

A hosszú távú, népegészségügyi szempontból is jelentős rizikófaktorok fiatal sportolói csoportban megfigyelhető megjelenése, azaz a hastáji zsírfelhalmozódás fokozódása, sürgető figyelmeztetés. A prevenció az „átlagos” népességet és a sportoló gyermekeket is érintő, hatékonyabb fizikai aktivitásra serkentő intézkedéseket kíván a szakemberektől.

Kulcsszavak: fiatal sportolók, zsírarány, testtáji zsírfelhalmozódás, hasi zsír

Ledterápia: a prevenciótól a rekreációig

Farkas János

Magyar Sporttudományi Társaság
Sportinnovációs Szakbizottság, Budapest
E-mail: faja@dbcb.hu

Bevezetés

A LEDTERÁPIA nem egy hagyományos fényterápia, hanem egyidejű fény és magnetostimulációs kezelés. Milyen fény és milyen mágneses kezelés? Mivel nyújt többet, mint a már ismert összetevők?

Anyag és módszerek

A fény osztályozása lehetséges például a kibocsátott energia alapján. 1. Igen magas energiával – Operatív lézerek. 2. Magas energiájú (néhánytól néhány tíz W/cm² nagyságrendű) – terápiás alkalmazású lézerek, melyek alkalmazási célja a szövetek oxigénfelhasználásának fokozása. 3. Fotodinamikus terápiában közepes energiájú (W/cm² nagyságrendű) lézerek, LED diódából és polarizált fényből származó fények. 4. Alacsony energiájú fény (mW/cm² és μW/cm² nagyságrendű), amit a fizikális orvostudományban sebgyógyulás elősegítésére, fájdalomcsillapításra és az ellenálló rendszer serkentésére szolgáló tényezőként használnak. A fényterápia legtöbbet ígérő területéhez az alacsony energiájú kezelések alkalmasak.

Eredmények

A LEDTERÁPIA alkalmazásának dokumentált pozitív hatásai a fájdalom és a szövetek gyulladásainak csökkentésében, a sebgyógyulás gyorsításában és az immunrendszer erősítésében érezhetők. A módszer széles körben alkalmazható a terápiában és a rehabilitációban. A kezelés hatékonyságának szempontjából a LEDTERÁPIA a farmakológiai kezelések alternatív módszereként alkalmazható, mind akut, mind krónikus esetekben. Ez elsősorban a fájdalomcsillapítóként alkalmazott nem szteroid gyulladáscsökkentőket, valamint a nyugtató és altató szereket érinti. A LEDTERÁPIA alkalmazása a nem szteroid gyulladáscsökkentők alkalmazásának és a kezelési költségek csökkenéséhez vezet. A LEDTERÁPIA-t gyakran azért alkalmazzák, mert a non-invazív módszerek közé tartozik mind a terápiában, mind a rehabilitációban. Úgy tűnik, hogy a LEDTERÁPIA az egyik legígéretesebb új ága a fizikális orvoslásnak.

Következtetés

Változó mágneses tér és gyógyító paraméterű, alacsony energiájú LED diódák által generált látható és infravörös spektrumú sugárzás egyidejű alkalmazása szinergista működést eredményez, gyulladáscsökkentő, antibakteriális és fájdalomcsillapító hatással, ami kedvezően befolyásolja a sebgyógyulást, a bőr gyulladással állapottát, a csont-izületi rendszer elváltozásait vagy sérüléseit és a beteg közérzetét. A LEDTERÁPIA hatására magasabb regenerációs képesség kialakulása tapasztalható, melyet erősít az egyidejű magnetostimuláció és optikai sugárzás.

A módszer alkalmazásával elért terápiás eredmények meszesemenőig kielégítőek, hiszen érintés nélküli, fájdalommentes, gyors hatást eredményeznek, ami nagyon lényeges a beteg számára.

Kulcsszavak: LEDTERÁPIA, magnetoledoterápia, LED, lézer, magnetostimuláció, non-invazív módszer, gyulladáscsökkentő, antibakteriális, fájdalomcsillapító

Kettős karrier programfejlesztés a DC4AC projekt után: sportolói felmérés eredményei és szakmai csekklista

Farkas Judit, Király Julianna, Piroscá Katalin, Jókai Máttyás

Testnevelési Egyetem, Budapest
E-mail: farkas.judit@tf.hu

Bevezetés

Az élsportolók életében fontos, lényeges kérdés, hogy sportolói karrierjük befejeztével milyen civil pályára lépnek. Az erre való felkészülés (ami nemcsak diplomaszerezést, szakképesítést jelent) időt vesz igénybe és ideális esetben is sok szakember munkája szükséges hozzá. Ezért a több ágazatot is érintő feladat-együttes önálló megnevezést kapott az Európai Unió szakpolitikában: sportolói kettős karrier, angolul *Dual Career of Athletes*.

Az ezzel kapcsolatos stratégiai fejlesztések a nyugat-európai országokban sem hirtelen játszódtak le, de hazánkban a MOB Olimpiai Életút és az EMMI Sportszallagok Ösztöndíj-programon kívül ezen a téren nincs más stratégiai fejlesztés. Az előadásban többek között arról is beszámolunk, hogy a felmérések szerint milyen szolgáltatások segítenék versenysportolóinkat abban, hogy sikeres legyen az átmenet a civil életbe. A DC4AC elnevezésű uniós projektben 7 közép- és kelet-európai ország kapott lehetőséget arra – hazánkban a Testnevelési Egyetem –, hogy anyanyelvre fordítsák, elemezzék a hivatkozott uniós dokumentumokat és a nemzeti viszonyokat figyelembe véve tegyenek ajánlásokat, figyelembe véve a sportszövetségek segítségével online standardizált kérdőíves módszerrel felmért sportolói igényeket.

Anyag és módszerek

Az említett kérdőívet Magyarországról 38 sportág 320 képviselője töltötte ki (56% nő, 44% férfi, átlag életkor 23 év) 2016 májusában. A 80, Likert-skálás zárt kérdéskörből álló kérdőív kidolgozását nemzetközi szakértők és a Testnevelési Egyetem munkacsoportja végezte a kettős karrier témájával foglalkozó Erasmus+ DC4AC projekt keretében. Ezen túl, dokumentum-elemzéssel feldolgozták az 5 legfontosabb európai kettős karrier témájú szakpolitikai dokumentumot. Az uniós intézmények által csak angol nyelven kiadottakat magyar nyelvre fordították, ezzel is támogatva azok hazai, tagállami implementálását.

Eredmények, következtetés

A projekt egyik célja az volt, hogy rálátást kapjunk a sportolók véleményére a magyarországi sportolói kettős karrier helyzetéről, fejlesztési irányairól. Mivel a válaszadók 74%-a állította azt, hogy amikor választania kellett a sport és a tanulás között, az azért volt, mert a tanulmányok ütköztek a sportolói időbeosztással, ezért egyértelmű következtetés, hogy javítani kell az iskola/egyetem és a sportszervezetek párbeszédén, együttműködésén, és az egyént is segíteni kell az időbeosztás és a terhek kiegyensúlyozásában (ld. az angol TASS kettős karrier szervezet és program példája). A felmérés szerint a sportolók 2/3-a sokat gondol a civil életben történő karrierépítésre, és a többi kérdésre adott válaszai alapján azt is tudják, hogy mi segítené őket a kettős karrier építésében. A képzési kérdéseken túl, számos személyre szabott fejlesztő megoldás, eszköz fontosságát hangsúlyozták, például karrier tanácsadás és tervezés, az „átállásra” való felkészítés, munkaügyi tanácsadás és információ, új munkára való felkészítés.

Megtudtuk, hogy jelenleg a sportolók szerint a közvetlen, személyes környezetük, így edzőik jobban támogatják őket spontán a kettős karrier területén, mint a velük érintkező sportszervezetek. Ezen segíthet az országos és helyi szintű stratégiai fejlesztés, pl. a 72-es csekklista alkalmazásával, mely mostantól magyar nyelven is elérhető a projekt és a Testnevelési Egyetem honlapján.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, uniós sportpolitika, DC4AC Erasmus+ projekt, Testnevelési Egyetem

2017 a magyar sport éve: az állami sportirányítás szemszögéből történt változások gyakorlati hatásai

Fazekas Attila Erik

Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportigazgatásért és Sportágfejlesztésért
Felelős Helyettes Államtitkárság, Budapest
E-mail: erik.attila.fazekas@emmi.gov.hu

Bevezetés

A sportról szóló 2004. évi I. törvény (a továbbiakban: sporttörvény) 2017. január elsejével hatályba lépett módosítását követően az állami sportirányítás rendszerében jelentős változások következtek be.

Anyag és módszerek

A sporttörvény legutóbbi, 2011-es átfogó módosítása óta Magyarország Kormányja értékelte a sportot, mint stratégiai ágazatot támogató intézkedéseinek gyakorlati hatásait, a kormányzat által biztosított finanszírozási programok sportszakmai megvalósulásának folyamatait, valamint a sportigazgatás szervezeti átalakításának hatásait. A felülvizsgálat a források elosztási rendszerének, azaz az előirányzat-gazdálkodásnak vizsgálatára, az állami támogatások felhasználásának ellenőrzésére, valamint az utánpótlás-nevelés sportjára és az azzal összefüggésben működő programok területére terjedt ki.

Eredmények

Létrejött az ún. közvetlen finanszírozási rendszer, amely tervezhetőbbé és szakmailag teljes körűen összehangolttá teszi a támogatások nyújtását, a személyi jellegű kifizetések, valamint az utánpótlás-nevelési programok szakmai megvalósításáért felelős sportszövetségek részére a programok végrehajtásának forrása közvetlenül az Államtitkárság által kerül biztosításra. A korábban a Magyar Olimpiai Bizottság belső szervezeti egységeként működő tagozatai önállóvá váltak és közfeladatokat ellátó köztestületekként működnek tovább (Nemzeti Versenysport Szövetség, Magyar Paralimpiai Bizottság, Nemzeti Diák, Hallgatói és Szabadidősport Szövetség). A módosítás következtében megvalósult a közvetlenül államilag koordinált edzőképzési és foglalkoztatási rendszer. A Nemzeti Sportinformációs Rendszer (NSR) – amely a sportolókra, sportszakemberekre, sportszervezetekre, sportszövetségekre, sportköztestületekre és tevékenységükre, valamint a sportlétesítményekre vonatkozó adatok elektronikus nyilvántartása – hatékony, a jelenlegi papír alapú adatszolgáltatási kötelezettségnél olcsóbb és gyorsabb információáramlást tesz lehetővé az NSR szereplői között, megteremtve a sportágazati folyamatok döntés-előkészítő, végrehajtó és gyakorlati folyamataiban az egységes nemzeti sport adatvagyonot. A partnerszervezetek (Testnevelési Egyetem, Országos Sportegészségügyi Intézet) közötti formális és gyakorlati együttműködés előtérbe helyezéseivel a sporttudomány és a sportegészségügy is közelít egymáshoz. Várhatóan 2017 nyarán a sportolók által használt étrendkiegészítőknek a tiltott teljesítményfokozás szempontjából történő vizsgálatára alkalmas sport-táplálkozástudományi intézmény is megkezdte működését a Testnevelési Egyetem keretein belül, annak szervezeti egységeként.

Következtetés

A közvetlen finanszírozási rendszer még tervezhetőbbé és szakmailag teljes körűen összehangolttá teszi az állami sport célú támogatások nyújtását. A szervezeti átalakítás a versenysport folyamatos fejlesztésén túl az eddigieknél nagyobb hangsúlyt fektet a szabadidősport, a diák-hallgatói sport és a fogyatékosok sportjának területére és a nem olimpiai sportágak érdekképviseletére, valamint egységes rendszert teremt az utánpótlás-nevelés, valamint az azzal összefüggésben létrehozott programok állami támogatása és működtetése során. Az állam és a sport civil szintjei között (Ma-

gyar Edzők Társasága, Sportszövetségek Országos Szövetsége, Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete, Magyar Sporttudományi Társaság) új típusú stratégiai együttműködési megállapodások segítik a feladatok ellátását.

Kulcsszavak: sportköztestületek, közvetlen finanszírozás, állami sportcélú támogatások, utánpótlás-nevelés, Nemzeti Sportinformációs Rendszer, Nemzeti Sport-táplálkozástudományi Intézet

A stabil és az instabil súllyal végzett guggolás hatásának vizsgálata a comb- és törzsizmok aktivitására

Fábián Dávid, Katona Péter

Testnevelési Egyetem Biomechanikai Tanszék, Budapest
E-mail: fabiandav2121@gmail.com

Bevezetés

A külső ellenállással szemben végzett edzést már régóta az általános izomerősítés egyik leghatékonyabb módjának tekintik. A teljes testet igénybevevő gyakorlatok során (mint például a guggolás) a sportolók a stabilitás változtatásával szokták az edzés intenzitását növelni, amit az alátámasztási felülettel érnek el (például Bosu-n végzett guggolások). Kutatásunkban a stabil és az instabil guggolás gyakorlatait hasonlítottuk össze elektromiográfiás mérésekkel, azonban az instabil végrehajtás esetén az instabilitást a súlyok kötéllal történő felfüggesztése adta.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 10 személy vett részt, többségük a Testnevelési Egyetem volt, vagy jelenlegi hallgatója, mindannyiuk rendelkezett legalább hobbisportolói előképzettséggel, tisztában voltak a bemelegítő gyakorlatok és a mérési feladatok helyes végrehajtásával. A mérések során három izomcsoportot vizsgáltunk meg EMG készülékkel, ezek a musculus rectus femoris, a musculus biceps femoris, és a mély háti feszítő izomcsoport, jobb- és baloldalon egyaránt. A bemelegítés után az első feladat az alany testsúlyának 60%-ával végzett guggolás, ahol a rúd az alanyok trapezius izmán helyezkedett el. Öt ismétlést végzett el minden személy, a guggolások tempója nem volt meghatározott. A második feladatra egy héttel később került sor, amikor az alanyok ugyanazt a bemelegítési feladatsort végezték el. Ezután szintén guggolást végeztek el, szintén öt ismétlést, de a második méréskor a rúdon a súlyok már nem a hagyományos módon voltak felhelyezve, hanem kötelek segítségével lettek felkötve. A kétféle kivitelezés során mért elektromos aktivitásokat hasonlítottuk össze a megfelelő statisztikai módszerekkel (*t*-próba, Wilcoxon-próba).

Eredmények

A bal oldali rectus femorisok vizsgálata során nem találtunk szignifikáns különbséget az eredményekben ($p = 0,0083$). A bal lábnál azonban szignifikáns különbség figyelhető meg a két végrehajtás között, mégpedig a stabil végrehajtás értékei voltak szignifikánsan nagyobbak ($p = 0,1974$). Sem a jobb ($p = 0,3772$), sem a bal ($p = 0,0593$) oldali biceps femorisok értékei között nem fedeztünk fel szignifikáns eltéréseket a kétféle kivitelezés során. A jobb oldali mély hátizmok csoportja esetén szignifikáns különbségeket fedeztünk fel ($p = 0,0100$), itt is a sima végrehajtású gyakorlat értékei voltak szignifikánsan nagyobbak. A bal oldali mély hátizmok összehasonlításánál nem különböztek egymástól szignifikánsan az adatok a kétféle kivitelezés esetén ($p = 0,6464$).

Következtetés

Az instabil alátámasztási felületen végzett guggolással szemben, ahol emelkedett comb- és törzsizom-aktivitást figyeltek meg, a gyakorlat során használt súlyok rögzítési módja által előidézett instabil körülmény az izmok aktivációjának kismértékű csökkenését eredményezik. Az ilyen módon kivi-

telezett edzések ezáltal, könnyített körülményt jelentenek az azonos súllyal végzett stabil kivitelezéshez képest, így kezdő vagy szabadidő sportolók edzésében, rehabilitációs edzések során vagy a fiatalok, illetve az idősek erősítő edzéseinek gyakorlatai között kaphatnak szerepet.

Kulcsszavak: instabil, erőedzés, guggolás

Motoros teljesítmények összehasonlító vizsgálata óvodáskorban

Fest Sarolta

Gál Ferenc Főiskola Pedagógiai Kar, Szarvas
E-mail: fest.sarolta@pk.gff-szarvas.hu

Bevezetés

A gyermekek testi fejlődésének és motorikus teljesítményének nyomon követése fontos a testnevelési foglalkozások tartalmának meghatározása és a tehetség korai kiválasztása szempontjából. A 3-6 éves korú gyermekek szomatikus fejlettségének és motoros teljesítményének elemzésére legutóbb 2007-ben került sor (Farmosi-Gaálné, 2007). Ez az országos mérés majdnem 10 éve történt. 2007 óta elmondható, hogy történtek változások az óvodák mind személyi, mind tárgyi feltételeit illetően. E változások véleményünk szerint pozitívan hatnak a gyermekek testi és motoros teljesítményére.

Anyag és módszerek

Alkalmazott kutatásunk magába foglalta 153 fő óvodás testi és motoros képességeinek vizsgálatát. Három különböző helyszínen, Szarvason, Hódmezővásárhelyen és Túrkevéen végeztük a vizsgálatainkat. Az antropometriai vizsgálatokon belül két fejlettségi mutatót vizsgáltunk, a gyermekek testmagasságát és testtömegét. A gyermekek motoros fejlettségének vizsgálatára a nagymozgásos tesztek közül a helyből távolugrást (cm), a 6 perces tartós futást (m), a medicinlabda dobást előre, alsó dobással (cm), a 20 m-es gyors/vágtafutást (s), egy lábon állást (s) és Bumerángfutást (s) alkalmaztunk.

Eredmények

Eredményeink azt mutatták, hogy a testi-motorikus fejlettség eltérést mutat a fiúk és lányok teljesítménye között. Megállapítottuk, hogy a kutatási eredményeinket az országos mérési eredményekkel összehasonlítva, az általunk mért adatok rosszabb eredményt mutattak.

Következtetés

Vizsgálataink során az alábbi következtetéseket vontuk le:

- eredményeink rámutatnak arra, hogy a gyermekek testi fejlettsége és motoros teljesítménye összefügg egymással,
- a kapott eredmények hozzájárulhatnak a testnevelési foglalkozások eredményesebb tartalmi színvonalának fejlesztéséhez,
- a mozgásban jól teljesítő gyermekek viszonylag korán felismerhetők és célirányosan fejleszthetők,
- megállapítható, hogy az alapmozgásokkal kapcsolatos kialakított készség és képességszint meghatározó szerepet tölt be a motoros teljesítmény eredményeiben,
- összefüggést tapasztaltunk az óvodák helyi nevelési (pedagógiai) programjainak a mozgástevékenységre vonatkozó tervezése és a vizsgálatban résztvevő gyermekek mozgásfejlettsége között.

Kulcsszavak: óvodás korú gyermek, szomatikus fejlettség, motoros teljesítmény

A 2016. évi Női Kézilabda Európa-bajnokságon és a Női Bajnokok Ligájában szereplő játékosok eredményességi mutatóinak összefüggés vizsgálatai

Filó Csilla

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: csilla.filo@etk.pte.hu

Bevezetés

Kontinensünk női kézilabda válogatottjai közül azok teljesítettek jobban a svédországi 12. Európa-bajnokságon, amelyek kulcsjátékosai a Női Bajnokok Ligája erős bajnokságokban edződnek és gólerős magas színvonalú játékkal jellemezhetők. A versenysorozat alatt megfigyelhető volt, hogy olyan nemzetek válogatottjai tudtak folyamatos magas szintű játékerőt képviselni a torna alatt, amelyek legalább 5 olyan játékost tudtak a soraikban, akik a Bajnokok Ligája 2016/17-es őszi félévében gólerős játékot mutattak be és ezt a formát megtartották a jelentős nemzetközi tornára is.

Anyag és módszerek

Vizsgálatom során az adatokat egyrészt az EHF EURO HANDBALL 2016 hivatalos statisztikai oldaláról gyűjtöttem, másrészt az EHF Women's Champions League 2016/17 adatait és a Magyar Kézilabda Szövetség adatbázisait használtam. Az adatokat kvantitatív módszerekkel, különbözőség és összefüggés vizsgálatokkal elemeztem.

Eredmények

A tanulmányozott struktúrákban igazolódott, hogy a vizsgált populációk között pozitív összefüggés áll fent. A nemzeti csapatokban szereplő és a női Bajnokok Ligájában is jelentős szerepet betöltő, vagyis magas gólszámot elért játékosok, meghatározták saját team-jük eredményeit az Európa-bajnokságon.

Következtetés

A 2016 évi svédországi Női Kézilabda Európa-bajnokságon szereplő csapatok közül azon nemzeti csapatok elért eredményei voltak jobbak, amelyek csapatában a Bajnokok Ligájában is meghatározóan szereplő játékosok kaptak lehetőséget.

Kulcsszavak: női kézilabda, Európa-bajnokság, Bajnokok Ligája, eredményesség

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

A mindennapos testnevelés és az egészség magatartás kapcsolatának vizsgálata észak-alföldi felső tagozatos diákoknál

Fintor Gábor

Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen
E-mail: fintor.gabor@gmail.com

Bevezetés

A gyermekek testi, lelki, szellemi egészségében a rendszeres, a mennyiségileg és minőségileg is megfelelő testmozgás elengedhetetlen fontossággal bír (Minarro, 2009; Shephard és mtsai, 2013; Csányi és Révész, 2015). Ehhez nagymértékben járulhat hozzá a testnevelés tantárgy (Kirk, 2003; Rétsági, 2015; Vass és mtsai 2015), melynek rangja megemelkedett (Hamar, 2016) a többi tantárgyhoz viszonyítva. Utalunk ezzel egy jelentős oktatáspolitikai beavatkozásra, a mindennapos testnevelés bevezetésére, amely kutatásunk központi témája. Előadásunk elméleti alapját az implementációs kutatások (Fullan, 2015) jelentik.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban arra keressük a válaszokat, hogy találunk-e összefüggést a diákok egészségmagatartása és a testnevelésórán megvalósítandó, a Nemzeti alaptantervben meghatározott célok között? Kapunk-e olyan értelmezhető faktorokat, melyeket vizsgálhatunk a nem, az évfolyam, a településtípusok változásai mentén? Az általunk megalkotott önkitaltós kérdőívet 2016. januárja és márciusa között töltötték ki pedagógusok jelenlétében a tanulók. A minta elemszáma 1153 fő.

A kutatás mintavételi kerete az észak-alföldi régióba tartozó három megye minden olyan intézményét jelentette, amely az általános iskola felső tagozatos osztályait iskolai képzésben működteti. A minta az adott régióra vonatkozóan megyei, településtípus szintű és diákszám alapján is reprezentatívnek tekinthető.

Eredmény

Kimutattuk, hogy az évfolyam emelkedésével csökken a tudatos táplálkozás, jobban előtérbe kerülnek a káros magatartásformák. Minél nagyobb településen él a tanuló, annál inkább jellemző rá az egészségtudatos gondolkodás. A szülői szerepnek és az oktatási környezetnek (testnevelő) a fontossága is kiemelten jelenik meg kutatásunkban.

Következtetések

Azok a diákok, akiknél a testnevelésórán megjelenő nehézségek magasabb értékkel vannak jelen, kevésbé aktívak az iskolán kívüli sportolásukat tekintve, illetve egészségi állapotukat is rosszabbnak ítélik meg. Ellenben azoknál, akik fizikailag aktívabbak és elégedettek saját testképükkel, a testnevelésórai hatások és a testnevelő által közvetített értékek magasabb arányban jelennek meg. A tudatos táplálkozás, a rendszeres reggelizés és gyümölcsfogyasztás pozitívan korrelál a testnevelésóra nehézségeivel.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, általános iskolások, NAT 2012

Az olimpiák hatása a részvény-árfolyamokra

Fűrész Diána

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: diana.furesz@etk.pte.hu

Bevezetés

A világ legnagyobb rendezvényeként számon tartott olimpia gazdasági hatásaival rengeteg elemző foglalkozott, vizsgálva többek között az esemény tőzsdei vonatkozású híreit. Egy megegyezés megrendezése nemcsak az adott nemzetgazdaság számára lehet meghatározó esemény, hanem az olimpia szponzorainak, beszállítóinak, valamint a kifejezetten az olimpia érdekében jelentős innovációkat kifejlesztő globális vállalatoknak is. Az előadásban azt vizsgálom, hogy milyen hatással van egy jelentős méretű megrendelés vagy szponzorációs lehetőség a vállalati részvény-árfolyamokra.

Anyag és módszerek

Az olimpiát támogató vállalatok részvényeinek alakulását nem csak a versenyek történései, hanem már az eseményt megelőző periódus is befolyásolhatja, ezért a tőzsdei árfolyamok elemzéséhez az ún. **eseményelemzés** módszertanát használom. Az eljárás lehetőséget biztosít arra, hogy megvizsgáljuk, egy adott hír (jelen esetben egy rendezvényhez kötődő bejelentés) megjelenése milyen változást generál a tőkepiaci árfolyamokban, illetve a hozamokban. Választ ad továbbá arra a kérdésre is, hogy a változás csak a hír bejelentése után, vagy már a hírt megelőzően mutatkozik-e. A 2016-os Rio de Janeiro-ban megrendezett nyári olimpia gazdasági hasznélvezői között számos multinacionális vállalatot találhatunk, közülük a The Coca-Cola Company, a Ralph Lauren Corporation és a VISA Inc. a New York-i értéktőzsdén (NYSE-n) tapasztalt árfolyam-alakulását elemeztük. Az ún. piaci modell (az SML-t Gretl-szoftver segít-

ségével, OLS-sel közelítve) alapján becsült eredményekből abnormalis hozamot, illetve kumulált abnormalis hozamot számolva juthatunk el az esemény gazdasági hatásainak számszerűsítéséhez.

Eredmények

A Coca-Cola részvény az olimpia alatt minimálisan túlértékeltnek tűnik, ám az esemény után szinte azonnal visszatért az árfolyam a szokásos szintre. Ezzel szemben a másik két részvény esetén elmondható, hogy az olimpiai szerepvállalás a vártnál is nagyobb árfolyam-erősődéssel járt, vagyis a befektetők jelentős (szignifikáns) extrahozamot realizálhattak a részvény-árfolyamokon. Szintén érdekes eredmény, hogy míg a ruhaipari cég esetén egy hirtelen gyors reakciót (meglepetést) követően mindössze az első napokban elért extrahozam konzerválódott, addig a VISA részvény – valószínűleg az új terminálok, innovatív termékek és fogyasztók megjelenésének hatására – folyamatosan növelni tudta az árfolyamát.

Következtetés

Az olimpiák megrendezésének gazdasági hatáselemzése során gyakran elfeledkezünk arról, hogy az érintett gazdasági vállalkozások extraprofitját extern hatásként figyelembe vegyük, holott – mint ezt az elemzésem bizonyította – ennek mértéke egyáltalán nem elenyésző.

Kulcsszavak: sportgazdaság, eseményelemzés, részvény-árfolyam, olimpia gazdasági hatása

Élvonalbeli női kézilabdázók kardiorespiratorikus jellemzőinek hosszmetriai vizsgálata

Gabnai Sándor Gergely, Szakály Zsolt, Ihász Ferenc

Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: gabnai.gergely@gmail.com

Bevezető

Számos hazai és külföldi kutató vizsgálta a már élvonalbeli kézilabdázók keringési és légzési jellemzőit. Kevés olyan eredmény létezik azonban, amelyik szervrendszerként is elemezte volna ezek változásait és egymáshoz viszonyított arányait. Jelen vizsgálat célja elemezni a kardiorespiratorikus rendszer működésének változásait, tervezett és rendszeres edzőmunka hatására.

Módszer, vizsgált személyek

A hosszmetriai vizsgálatba ($n = 16$); $23 \pm 1,73$ éves, első osztályban szereplő nőt vontunk be. A testösszetételt „InBody 720” (Biospace Co. Inc., Seoul, South Korea) Bioelectrical Impedance Analyzer (BIA) 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. Az elemzés során Michalsik és munkatársai, illetve Frenkl megfontolásait követjük, vagyis az egyes jellemzőket (P_o , MP, VE, Vt, BF, RQ, VEO_2) a „steady state” terhelési övezet kezdetétől a terhelés maximumáig terjedő szakaszt 20 sec bontásban hasonlítottuk össze.

Az adatok statisztikai feldolgozásakor a Statistica for Windows programcsomagot használtuk (version 12.1, StatSoft Inc., Tulsa, OK 74104, USA, 2006). Az első (V_1) és a második vizsgálat (V_2) között 6 hét telt el és az intervenció napi két edzéssel folyt. A vizsgálat átlagainak különbségét egymintás t-próbával elemeztük, a véletlen hiba $p < 0,05$ szintjén.

Eredmények

A vizsgált játékos testalkotó átlagai közül a relatív zsírtömeg (F%); ($V_1-V_2 = 19,61 \pm 3,93$ vs. $16,77 \pm 3,27$); $p = 0,003$

szignifikánsan csökkent és a relatív izomtömeg (M%); ($V_1-V_2 = 45,21 \pm 2,17$ vs. $47,05 \pm 2,14$); $p = 0,002$ átlag pedig hasonló mértékben nőtt. Jelentősen javultak a ventiláció (VE); ($V_1-V_2 = 93,61 \pm 14,61$ vs. $109,60 \pm 15,23$); $p = 0,005$ és az oxigén pulzus (O_2P); ($V_1-V_2 = 14,26 \pm 2,25$ vs. $17,02 \pm 2,07$); $p = 0,00$ átlagai, illetve az abszolút és a relatív aerob kapacitás is. A csapat átlagok valóban a tervek szerint változtak.

Következtetések

A vizsgálat igazolta, hogy a megfelelően tervezett, rendszeres edzőmunka hatékonyan változtatja meg a testösszetevők arányát és javítja a keringési rendszer teljesítményét. Másfelől azonban fontos szempont az egyéni szintű elemzés, ami az egyes játékosokéti követést jelenti.

Kulcsszavak: keringési és légzési jellemzők, a terhelés maximuma, intervenció

Mért és becsült adatok alapján végzett testképalkotás középkorú nők és férfiak körében

Gangl Judit¹, Ihász Ferenc²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Doktori Iskola, Pécs

²Széchenyi 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 együttes jelenléte.

Módszerek, vizsgált személyek

A teljes minta ($n = 534$), $42,4 \pm 8,38$ éves férfiak ($n = 214$); és $42,38 \pm 7,62$ éves nők ($n = 320$), 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)*, illetve a *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* kérdéssortát.

Eredmények

A válaszadók 45%-a túlsúlyos a BMI klasszifikáció alapján, míg a saját bevallás eloszlása 27%; a χ^2 elemzés alapján ($\chi^2(1) = 19,7$; $p = 0,001$) a különbség szignifikáns nemtől függetlenül. 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 az áthajló korúak csoportjában mutat szignifikáns különbséget, illetve ugyanez igaz a tíz évvel azelőtti (10ETTs) és a huszonöt évvel azelőtti (25ETTs) testtömeg átlagainak különbségére is [F(10, 170) = 5,6241; $p = 0,00000$]. 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 koplálás.

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

A rectus diastasis prevalenciája és a sporttal, életminőséggel való kapcsolata

Gitta Stefánia¹, Füge Istvánné², Járomi Melinda¹, Ács Pongrác¹, Hock Márta¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ
Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Pécs

E-mail: gitta.stefania@gmail.com,

Bevezetés

A rectus diastasis az egyenes hasizmok szétválása a linea alba mentén, mely a terhesség 3. trimeszterében lép fel. Ez a problémakevés kutatott, csekély információ áll rendelkezésre a prevalenciáját, a kockázati tényezőit, a szövődményeit, valamint a kezelését illetően. Célunk volt meghatározni hazai előfordulásának gyakoriságát, a lehetséges rizikófaktorokat, úgy mint, kor, testtömeg-index, sportolási szokások, illetve vizsgálni az életminőséggel való kapcsolatát.

Anyag és módszerek

200 nő interrectus távolságát mértük meg digitális caliperrel, akik ezután kitöltötték egy sajátképzésű kérdőívet, mely a demográfiai adatokon kívül a terhességgel kapcsolatos anamnézisére, valamint a sportolási szokásokra kérdezett rá. SF-36 kérdőívvel vizsgáltuk a jelentkezők életminőségét. Korreláció- és ANOVA elemzést, továbbá páros *t*-próbát hajtottunk végre SPSS v22 segítségével. A *p* érték szignifikancia-szintjét 95%-nál határoztuk meg.

Eredmények

A prevalencia 46,5%-os lett. Nem volt szignifikáns kapcsolat az állapot és a kor (*p* = 0,099), a testtömeg-index (*p* = 0,129), a terhességi előtti (*p* = 0,193), a terhesség alatti (*p* = 0,284) és a szülés utáni (*p* = 0,217) sportolási szokások között. Szignifikáns különbség állt azonban fenn az életminőség (*p* = 0,017) kapcsán a diastasistól szenvedő és a normál csoport tagjai közt.

Következtetések

A külföldi szakirodalommal megegyeztek eredményeink, melyek alapján elmondhatjuk, hogy a rectus diastasis majdnem minden második szült nőt érinti. A tendenciákat és a nemzetközi szakirodalmat tekintve mi is azt a konklúziót tudtuk levonni, hogy a terhesség előtti sportolás csökkentheti a rectus diastasis kialakulásának esélyét, valamint annak mértékét. Az eredmények alapján az állapot hajlamosít egy csökkent életminőségre.

Kulcsszavak: rectus diastasis, rizikó faktorok, sport, életminőség

Kettős karrier – sport és/vagy tanulás Fiatal sportolók lehetőségei a labdarúgás példáján keresztül

Gósi Zsuzsanna, Salló István

Testnevelési Egyetem Sportmenedzsment Tanszék,
Budapest

E-mail: gosi.zsuzsa@tf.hu

Bevezetés

A magyar sportfinanszírozási rendszer az elmúlt pár évben jelentősen átalakult. Ennek egyik sarkalatos pontja az utánpótlás-nevelés központba helyezése. Az utánpótlás-nevelés fejlesztésével elkezdett növekedni az igazolt sportolók létszáma, valamint a sportra fordított idő. Kérdésként merül azonban fel, hogy az egyénileg befektetett idő és anyagi ráfordítás a későbbiekben magának a sportolónak mennyire térül meg és van-e valós esélye sportolói karriert befutni.

Anyag és módszerek

A témakört a dokumentumelemzés módszerével tártuk fel. A kutatás során áttekintésre kerültek az elmúlt időszak sportolói kettős karrierral foglalkozó cikkei és az MLSZ adatbázisa. Megvizsgáltuk a mérkőzések adatai alapján a magyar játékosok és azon belül a fiatal játékosok létszám-arányát, és játékidéjét. A vizsgálat 2012-2013-as szezon kezdetétől az összes bajnoki mérkőzésre kiterjedt.

Eredmények

A szakirodalmi kutatás rávilágít arra, hogy egy sportolónak akkor van esélye minőségi civil életre, ha megfelelő képzettséggel rendelkezik. Azonban a középiskolás korú fiatalnak akkor van lehetősége a legjobbak közé kerülni, ha az idejének nagyobb részét a sportra fordítja. Az UEFA szakmai tanulmánya 10.000 óra képzést feltételez egy gyermek számára a kezdetektől a profi karrierig.

A labdarúgás esetében a fiatalok közel fele a Bozsik programon keresztül kerül kapcsolatba a sportággal. A minőségi továbblépést számukra az akadémiákra való bekerülés jelenti, és innen kerülnek tovább az élvonalba. A magyar játékosok aránya az NBI-ben 60% körül mozog, ezen belül egy-egy korosztály átlagosan 6%-ban képviselteti magát. A fiatal szabály miatt azt a csalóka képet láthatjuk, hogy egyre nagyobb az esély az élvonalba kerülésre. A 2016/2017-es szezonban az 1996-os korosztály – amely a fiatal szabály felső korhatára – 10%-ban képviselteti magát. Azonban, ha egy-egy korosztály további szereplésének adatait vesszük görcső alá, azt láthatjuk, hogy amint a sportoló kiesik a fiatal szabály alól, létszámarányuk visszaesik az átlagos szintre. Az elmúlt évek tekintetében, amint „kiöregszik” az adott korosztály a fiatal szabály alól, átlagosan 40%-kal csökken a szerepeltetésük. Adott korosztályból végül 15-18 fő szerepel rendszeresen az első osztályban. Azaz a kezdeti tömegbázisnak csak egy töredéke kerül az élvonalba.

Következtetés

A megfelelő szintű sportolói karrier befutása arányaiban tehát, csak kevés fiatalnak sikerül. Ezért elengedhetetlen megtalálni a helyes arányt a tanulás és a sport területén. A gimnáziumi képzés során koncentráltan az alaptantárgyakra és a nyelvtanulásra érdemes fókuszálni. Az érettségi után a profi karriert el nem érő fiataloknak pedig szervezett formában egyéb tanulási, továbbképzési lehetőséget biztosítani, hogy ne vesszen el a sportra fordított idő. Számukra lehetőséget jelentenének a játéktevétezői képzések, szervezett OKJ-s képzések, mind edzői, mind sportszervezői területen.

Kulcsszavak: kettős karrier, utánpótlás nevelő programok, élsportoló

Az agilitási- és a dinamikus egyensúlyozó képesség összehasonlító vizsgálata utánpótláskorú labdarúgóknál

Gusztafik Ádám¹, Szűcs Izabella², Koltai Miklós¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest
E-mail: adam.gusztafik@gmail.com

Bevezetés

Az agilitás jelentése mozgékony, ügyesség. Minden olyan ciklikus mozgás, amelynél hirtelen irányváltoztatás, megindulás, megállás történik, az agilitás témakörébe tartozik. Ezeknek a helyváltoztatásoknak a gyorsasága és koordináltsága jelentősen befolyásolja az egyén teljesítőképességét a labdarúgásban. A koordinációs képességek közül elsősorban az egyensúlyozó képesség szerepét tartjuk fontosnak az agilitás kapcsán. Kutatásunk kiindulópontja, hogy az ilyenfajta mechanikai terhelések során folyamatos egyensúly ki-

billenés és visszanyerés történik, így az egyensúly lényeges motoros karakterisztikája a mozgékonyaságnak.

Anyag és módszerek

A mintavétel a szombathelyi Illés Béla Labdarúgó Akadémia korosztályos csapatainál (U15, U16, U17, U19) történt. Az agilitás nemzetközi tesztjei közül az Illinois teszt, a Dribbling labdavezetés teszt, Arrowhead teszt és a T-teszt került rögzítésre OXA Starter infrakapus időmérő rendszerrel. Az egyensúly vizsgálatnál stabilométert (Nintendo Wii Balance Board) alkalmaztunk. A nyugalmi egyensúly megállapítása mellett, a súlypont változtatásával különböző számítógépes akadálypályákon kellett navigálnia a vizsgált személyeknek, melyek közelítenek a mérkőzéseken előforduló mozgásokhoz, szituációkhoz. Az eredmények összehasonlításra kerültek a korcsoportok között. Az adatok feldolgozásakor homogenitás vizsgálatot, regresszió analízist és korrelációs mátrix elemzést ($p < 0,05$) végeztünk.

Eredmények

Célunk az agilitás és a dinamikus egyensúly közötti összefüggések kimutatása volt. Megállapítható, hogy a vizsgált mintában átlagos és kiugró eredmények egyaránt jellemzők, mely a korosztályok között is kirajzolódik.

Következtetések

A vizsgálat eredményeit leszűrve, hasznos lenne egy olyan edzésprogram kialakítása, mely az egyensúly és az agilitás fokozott fejlesztése révén, kölcsönös pozitív transzferhatást érnének el ezeknek a képességeknek a fejlesztésekor.

Kulcsszavak: agilitás, egyensúly, utánpótlás, labdarúgás

Fizikailag aktív és inaktív egyetemisták összehasonlítása a testösszetétel és kardiorespirációs értékeik alapján

Gyebrovski Ádám¹, Garai Kitti³, Kvell Krisztián³, Wilhelm Márta²

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar Gyógyszerészeti Biotechnológia Tanszék, Pécs
E-mail: gyebrovskiadam@gmail.com

Bevezetés

A modern társadalmak egészségi és fittségi mutatói sokat változtak az elmúlt évtizedekben. A rendszertelen életvitel, kevés testmozgás, egészségtelen ételek fogyasztása, a tartós stressz csökkentik az egészségben eltölthető évek számát. Az egészségmegőrző megoldások egyike a megfelelő intenzitású és gyakoriságú testmozgás.

Célkitűzés

Vizsgálatunk célja igazolni, hogy a rendszeres közepes intenzitású testmozgás és megfelelő táplálkozási szokások kialakításával az egyetemista életmódváltó csoport résztvevői szignifikáns javulást fognak mutatni önmagukhoz, és az életmódot nem váltó inaktív egyetemistákhoz (kontroll, K) képest.

Anyag és módszertan

A program komplex szokásrendszerbeli átalakítást igényel a vizsgálati személyek együttműködésével. Vizsgálatunkban személyre szabott, a várható fejlődési tempónak megfelelő étrendet alkalmazunk, valamint heti 3, alkalmanként 1 órás időintervallumban végrehajtott edzéseket végzünk. A terhelés csoportos formában, a résztvevők aktuális edzetségi szintjének figyelembe vételével zajlik. Edzésenként erőfejlesztő és keringés fokozó munka is zajlik (maximum 65%-os terhelés mellett). A vizsgálat időtartama 6 hónap, 3 állapotfelmérés beiktatásával (kiindulási adatok/T0, 3. havi/T1 és

záró vizsgálat/T2). Antropometriai, kardiorespiratorikus alapértékek (pulzus/HR és vérnyomásmérés/BP, O₂-szaturáció vizsgálata), állóképességi mérés a 6 perces gyaloglóteszttel (6MWT) és kézi szorítóerő mérés történik.

Eredmények

Jelenleg az aktív (A) és a K csoport tagjainak T0 és T1 visszamérés eredményeivel rendelkezünk. Az A csoportnál a mért paraméterek többségénél változás történt, míg a K csoportban jelentős változás nem mérhető egyetlen paraméter esetében sem. Az antropometriai vizsgálat eredményei alapján az A csoport BMI értékei nem változtak, azonban testszírtartalmuk csökkent (átlagosan T0: 31,5±6,3%, T1: 29,4±6,8%), valamennyi mért bőrredő és kerület értéke kisebb lett. Az izomtömeg átlagosan 28,6±3,7%-ról 30,0±5,5%-ra nőtt. A kardiorespiratorikus rendszer alapértékeiben az A csoportban, a HR nyugalmi átlagosan 5 bpm-el kisebb a T0 adatokhoz képest. A BP szisztolés értéke átlagosan 6 Hgmm-rel alacsonyabb T0-hoz képest. A 6MWT során T0 657,5±46 m, T1 időpontban 675,4±46,3 m teljesítményt regisztráltunk, ez a VO_{2max} esetében átlagosan 1,4 ml/kg/min javulást jelent, a K csoport esetében jelentéktelen javulás történt.

Következtetés

A jelenlegi eredmények alapján az aktív egyetemisták csoportjában a vizsgálati pontokon kedvező változások történtek, míg a kontrollcsoportban ez nem tapasztalható.

Kulcsszavak: életmódváltás, egyetemisták, állóképesség

Az edzésadaptáció meghatározásának új koncepciója spiroergometriai vizsgálatok során utánpótláskorú sportolóknál

Györe István, Perlaky Evelin, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi- és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
E-mail: dr.gyoreistvan@gmail.com

Bevezetés

Utánpótláskorú sportolók terhelés vizsgálatainak korrekt értékelése nem egyszerű feladat, mivel nehéz elválasztani a biológiai fejlettségből és az edzés adaptációból eredő teljesítményt. A spiroergometriai vizsgálat az állóképességi mutatók meghatározására alkalmas, de még a mai napig sem egyértelmű, hogy az értékelésnél az abszolút értékeket, vagy a testtömegre, vagy akár a testfelszínre számított hányadosokat hasonlítsuk össze.

A légzésünk centrális és perifériás szabályozás alatt áll. A terhelés alatt bekövetkező ventiláció változás elsősorban a vér pO₂ és pCO₂ változásának együttes eredője. A vér pO₂ változása közvetlenül a perifériás kemoreceptorokra hat, míg a vér pCO₂ változása mindkét szabályozó rendszert érinti, de csak közvetve, az agyi véráramláson, illetve a savbázis rendszeren keresztül.

Célunk a két szabályozási rendszer szétválasztása spiroergometriai vizsgálatok során, valamint olyan standardizált élettani mutatók meghatározása, amely alkalmas a sportolók összehasonlítására az alkati tényezőktől függetlenül.

Anyag és módszerek

- vizsgálati csoport kiválasztása (13-16 éves azonos decimális és morfológiai életkorú fiú labdarúgó)
- terhelési protokoll (futószalag, vita maxima, intenzitásváltozás: per centként lineáris)
- légvétélről-légvételre történő analízis (12 be- és kilégzési ciklust számolva)
- egy kilégzési térfogat (V_{Tex}) átszámítása literre STPD-ben (nincs vízgőz)
- V_{Tex} átszámítása az aktuálisan mért CO₂% alapján az 1 mmol/l CO₂ koncentrációjú levegő mennyiségére (V_{Tex} StCO₂). Mértékegység: liter

- egy belégzési térfogat (VTin) kiszámítása Haldane transzformáció alapján (STPD)
- VTin átszámítása az aktuálisan mért dO₂% (FIO₂-FEO₂%) alapján az 1 mmol/l dO₂ koncentrációjú levegő mennyiségére (VTin StdO₂). Mértékegysége: liter
- VTex StCO₂ és egy kilégzés idejének hányadosa (Vtex StCO₂). Mértékegység: liter/s
- Értelmezés: Hány liter levegőt szükséges kilélegeznünk ahhoz, hogy a terhelés során keletkezett CO₂-ot állandó, 1 mmol/l CO₂ koncentrációban 1 sec alatt eltávolítsunk.
- VTin StdO₂ és egy kilégzés idejének hányadosa (VTin StdO₂). Mértékegység: liter/s
- Értelmezés: Hány liter levegő szükséges ahhoz, hogy terhelés során a szervezet 1 secundum alatt állandó, 1 mmol/l O₂ koncentrációt biztosítson.

Következtetések

A standardizált módszer nem csak különböző korcsoportok és eltérő testalkati csoportok összehasonlítására alkalmas, de segít a terhelés alatti élettani folyamatok dinamikájának, respiratorikus és metabolikus adaptációjának jobb megértésében, valamint az edzésintenzitás zónák pontosabb meghatározásában.

Kulcsszavak: spiroergometria, O₂%, CO₂%, ventiláció, légzésszabályozás

Az 1 éves sporttudományi tanulmányok hatása az egyéni tudásra és az edzőmunkára – prevenciós szemlélettel

H. Ekler Judit, Király Máté, Kovács Mátyás József

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: ekler.judit@nyhme.hu

Bevezetés

Az egészség megőrzése a hobby és az élsportolók számára is alapvető érdek. A sportszakos hallgatók prevenciós kapcsolatos ismeretnövekedése nyilvánvaló, de akkor érdemi, ha az saját edzőmunkájukban is megmutatkozik.

Anyag és módszerek

A vizsgálat a 2015/16-os tanévben folyt. A mintát az adott évben tanulmányaikat megkezdő sportszakos hallgatók adták (n = 102, tisztított n = 72; nő 65 fő, férfi 37 fő; átlag életkor: 19,54 ± 1,41 év). Mindegyikük tanulta az alábbi, prevenciós szemlélet szempontjából érintett tárgyakat: anatómia, élettan, gimnasztika, motoros képességek, edzéselmélet. A szeptemberi és májusi adatfelvételkor mértük az FMS (Funkcionális Mozgásminta Szűrés) ízületi mozgékonyt és lazaságot reprezentálni tudó 3 elemét (guggolás, nyúlás, lábemelés), illetve a hallgatók kérdőívet töltöttek ki. A kérdések a bemelegítéssel és a nyújtással kapcsolatos ismeretekre, illetve a saját bemelegítési és nyújtási gyakorlatokra vonatkoztak. A második kérdőív kiegészült a vizsgálati időszak során megváltoztatott saját gyakorlat felmérésével. A paraméteres adatokat egymintás t-próbával, a nem-paraméteres adatokat Wilcoxon, illetve Khi² próbával vetettük össze.

Eredmények

A prevenció, a bemelegítés, a nyújtás elméleti ismereteiben, ahogy az a sporttudományi képzések esetében minimálisan elvárható, szignifikánsan nagyobb és pontosabb tudással rendelkeztek a vizsgált hallgatók a vizsgálati szakasz végére. A megfelelő bemelegítés szerkezeti felépítését (45,71%), illetve hatásait (56,43%) szignifikánsan többen írták le tökéletesen. A bemelegítés ideális hosszát mindkét adatfelvétel idején jól határozták meg. A nyújtás hatásairól (48,6%) a prevenció fogalmáról (69,6%), valamint a káros gyakorlatokról (86%) is szignifikánsan nőtt a teljes körű tudással

rendelkezők száma. Saját edzésgyakorlatuk prevenciós szempontból szignifikáns javulást mutatott. Egyrészt a bemelegítés szakszerűbb felépítésében és hosszának növelésében (p = 0,025), másrészt a nyújtás és a levezető nyújtás tudatos alkalmazásában (p = 0,000). A három FMS mérésből, a guggolás esetében szignifikánsan jobb (p = 0,000), a nyúlás és a lábemelés esetében szignifikánsan rosszabb (p = 0,000) eredményeket kaptunk.

Következtetés

A képzés hatékonynak bizonyult az ismeretnövelés és a megszerzett elméleti ismeretek az egyéni sportgyakorlatba történő tudatos beépítése terén egyaránt. A nyújtó gyakorlatok fokozott alkalmazása azonban nem adott mérhető mozgékonytávulást.

Kulcsszavak: alkalmazott tudás, preventív sportgyakorlat

Kettős karrier a hivatásos sportban: elemzés a magyarországi hivatásos labdarúgók példáján

Havran Zsolt, András Krisztina

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: zsolt.havran@uni-corvinus.hu,

krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Előadásunk a sportolói kettős karrierhez kapcsolódó kutatásokhoz illeszkedik. A kettős karrier több területet (oktatás, egészség, sport, tehetséggondozás, karriermenedzsment) összekapcsoló összetett tevékenységcsoport. Napjainkban a sportágválasztás során, illetve a sport és munka közötti választás miatt egyre fontosabb kérdés. A hivatásos sportolói karrierre, illetve a civil karrierre való párhuzamos felkészítés (ezáltal komoly életpálya modell felvázolása) versenylőnyt jelenthet az időben lépő sportágaknak, kluboknak.

Tanulmányunk célja a hazai hivatásos labdarúgók karriertámogatásának, valamint az ahhoz szükséges képzések hatékonyságának vizsgálata. A nemzetközi hivatásos labdarúgásban mind a fiatal tehetségek kinevelése, mind a felnőtt játékosok szakmai és mentális képzése, mind pedig a játékos karrier utáni civil életre történő felkészítése egyre nagyobb hangsúlyt kap a labdarúgó klubok és szövetségek munkájában. Előadásunkban a magyar tehetségek karrierlehetőségeit, sportszakmai képzésen felüli fejlesztésük fontosságát mutatjuk be. Kutatási kérdésünk, hogy hogyan értékelhető a hazai játékosok karriertámogatása és a hazai játékosok jövőképeinek realitása, különös tekintettel a civil életre való felkészítést illetően.

Anyag és módszerek

Előadásunk egyrészt elhelyezi a kettős karrier fogalmát a meglévő keretrendszeren belül, úgy mint a „sportélet” területein, az ember életszakaszainak főbb korszakai szerint (például felsőoktatás) és a főbb szocializációs közegek szerint (például iskola, szabadidős közösségek). Ismertetjük a téma hazai és nemzetközi vetületeit, főleg a felsőoktatáshoz kapcsolódóan, ahol egyre jellemzőbb az élsportolók bevonása. Hazai példaként a sportmenedzsment és sportközgazdász egyetemi képzések állíthatók, utóbbi akár duális képzésben is.

2016-ban végzett kutatásunk során 200 hivatásos játékos, illetve hivatásos pályára készülő akadémista töltötte ki kérdőívünket, a felmérés sikerében a Hivatásos Labdarúgók Szervezete támogatta a kutatást. A hivatásos labdarúgók klubok különleges erőforrásai, ők a sportteljesítmény fő letéteményesei, ezért fontos az ő fejlesztésükre, szükségleteikre fókuszálni. A játékosok megkérdezésén alapuló nagy mintás vizsgálat a nemzetközi irodalomban is ritka, de ennek segítségével tudtunk a hazai játékosok karriertámogatásához, sporton túli képzéseihez és civil karrierre történő felkészítésükhöz kapcsolódóan következtetéseket levonni.

Eredmények

A kérdőívet kitöltők nagyobb része középiskolai tanulmányokat folytat, a megkérdezettek 60%-a jelölt meg felsőfokú tanulmányi terveket, és saját bevallásuk szerint 90%-uk legalább kezdő szinten beszél angolul. A játékosok tisztában vannak vele, hogy elsősorban milyen képzésekre lenne szükségük (idegen nyelv, kommunikáció, informatika), de mindössze 23%-uk vett részt ilyen képzésen és a 200 játékosból mindössze 7 főnek (3,5%) fizette a karrierjéhez fontosnak tartott képzést a hazai labdarúgás legfontosabb érintettjeinek (MLSZ, klubok, játékos-ügynökök) egyike.

Eredményeink szerint a játékosok a reálisnál optimistábban ítélik meg karrierlehetőségeiket, ugyanakkor tisztában vannak vele, hogy a legjobb bajnokságokhoz Magyarországról más bajnokságokon (holland, lengyel, osztrák stb.) keresztül vezet az út.

Minél idősebb volt a kitöltő, annál jobb lehetőségnek tartotta a külföldre igazolást a magyar első osztály helyett, illetve annál reálisabban ítélte meg a magyar játékosok külföldi karrierlehetőségeit is. Szintén szignifikáns összefüggést találtunk a kor és a civil életre való felkészülés tekintetében, mégpedig, minél idősebb volt a válaszadó, annál inkább képzelte el a játékos karrier után az üzleti életben történő elhelyezkedést és annál kevésbé a sportszakmában történő elhelyezkedést. A megkérdezett játékosok 89%-a válaszolta, hogy részt venne úgynevezett karrieralapba történő befizetésben.

Következtetés

Kutatásunk alapján elmondható, hogy a klubok és a szövetség nem adnak megfelelő támogatást a játékosok egyéni fejlesztéséhez és karriermentéséhez. Pozitívum, hogy a fiatalok tanulmányokat folytatnak, illetve terveznek is a jövőben végezni, valamint pozitív az Magyar Labdarúgó Szövetség célkitűzése az akadémiák rendszeres átvilágítása és értékelése terén is. Az öngondoskodás terén szintén pozitív a játékosok hozzáállása, bár tájékozottságuk és klubjaik támogatása ebben is elmarad a kívánt szinttől.

Összességében tehát a hazai játékosok karriertámogatása és a hivatásos pályára történő felkészítésük Magyarországon még nem szerepel kellő súllyal a klubok és akadémiák stratégiájában, működésében, tehát a kettős karrier a magyar labdarúgásban nem tud jó példaként szolgálni. A magyar sportban a kettős karriert tekintve alapvetően hiányzik az egységes koncepció, illetve hivatalos együttműködések kötése lenne szükséges az oktatási intézményekkel. Javaslatunk a sportolói igényekhez történő alkalmazkodás, a sportlétesítmények és az oktatási intézmények minél közelebb elhelyezése, valamint a kettős karrierhálózat kialakítása.

Kulcsszavak: kettős karrier, hivatásos labdarúgás, civil karrier, karriermentés, sportolói tanulmányok, kérdőíves felmérés

Az O-gyűrűk és a Voronj-cellák a labdarúgásban

Hágen András

Szederkényi Általános Iskola, Szederkény
E-mail: hagen13@freemail.hu

Bevezetés

Napjaink egyik legnagyobb népszerűségnek örvendő sportja a labdarúgás. E sport története során jelentős átalakulásokon ment át. A mérkőzéseken szerzett gólok közel exponenciálisan csökkentek. Egyre kevesebb gól született egy mérkőzésen, és ha mégis született, az szabályos heurisztikus hangulatot váltott ki a nézők között.

Anyag és módszer

E taktika elsősorban az edzők húzása volt – gondoljunk csak a svájci edző (!) által feltalált catanacciora –, de ugyanakkor az edzők célja az is volt, hogy minél kevesebb hibával játszanak a kulcsfontosságú helyeken lévő játékosok. Ez elsősorban a kapusokra, a védelemre és a középpályásokra

vonatkozik. Ha ebből a csapatszerkezetből valaki hibát vét, az vezetés is lehet a csapatra nézve. A taktikai arculat kialakulására, hogy egy-egy játékosnak mi a feladata, a Voronj-cellát használtam fel.

A matematikából jól ismert Voronj-cellák segítségével felvázoltam a csapat felállítását a mérkőzésre. Egy cellában lévő játékos feladata pedig a cella által lefedett rész maradéktalan ellenőrzése lenne. A leggyengébb láncszem felderítésére a FIFA által rangsorolt Castrol Edge-rangsort használtam fel.

Eredmények

E cellákat alkalmaztam a 2013-as Konföderációs Kupán részt vevő három csapat (Brazília, Spanyolország és Olaszország) esetében, amelyhez hozzá illesztettem a Castrol-index érdemjegyeit is egy-egy játékoshoz. A Castrol-indexek eredményét numerikusan kiszámoltam a leggyengébb O-gyűrű érdekében, és így azt kaptam, hogy a kapus, a védelem és a csatársor tekintetében Brazília megelőzte riválisait, míg középpályán Spanyolország volt az egyeduralgó, azonban kapus poszton még Olaszország is megelőzte Spanyolországot.

Következtetés

A nagy csapatok kialakításában is kulcsszerepet játszik a taktika, és a helyezkedés. Ezért elengedhetetlen egy-egy újabb szisztéma begyakorlásánál a Voronj-cella alkalmazása. Klubcsapatok kialakításánál, pedig a Castrol-indexek megfelelő nyomonkövetése és alkalmazása. A jövőben a leggyengébb láncszemeket kell megtalálni a focipályán és a lehetőségekhez mérten fejleszteni vagy eladni.

Kulcsszavak: leggyengébb láncszem, O-gyűrű, Voronj-cella, Castrol-index.

A térdhajlító izmok régió-specifikus aktivitása rehabilitációs gyakorlatok során

Hegyi András, Csala Dániel, Péter Annamária, Taija Finni, Neil Cronin

Neuromuscular Research Center, University of Jyväskylä, Finnország
E-mail: andras.a.hegyi@jyu.fi

Bevezetés

A térdhajlító sérülés a leggyakoribb sérülés számos sportban, például labdarúgásban. A sérülések 80%-a a biceps femorist érinti, és annak jellemzően a proximális régióját. A rehabilitáció során a sérült izom és izomrégió specifikus edzése lehet optimális. Újabb tanulmányok arra utalnak, hogy különböző rehabilitációs gyakorlatok az izom különböző régióiban idéznek elő metabolikus aktivitásnövekedést. Jelen tanulmányban azt tűztük ki célul, hogy megvizsgáljuk a biceps femoris és semitendinosus izmok proximo-disztális aktivitását különböző rehabilitációs gyakorlatok során.

Anyag és módszerek

Tizenegy amatőr labdarúgó vett részt a vizsgálatban, akik kilenc különböző rehabilitációs gyakorlatot hajtottak végre 12 ismétléses maximum terheléssel. A biceps femoris és semitendinosus izmok aktivitását 15-csatornás magas denzitású elektromiográfias elektródákkal mértük. A gyakorlatok során meghatároztuk az izmok RMS aktivitását a proximális, mediális és disztális régiókban, valamint az egyes izmok egészére tekintve, és normalizáltuk a maximális izometriás kontrakció közben mért aktivitáshoz. A feladatok, izmok és régiók aktivitására kifejtett hatását ismétléses mérések ANOVA-jával teszteltük.

Eredmények

Habár a gyakorlatok különböző mértékben aktiválták a térdhajlítót, mint izomcsoportot, sem az izmok, sem az izomrégiók egymáshoz viszonyított aktivitása nem különbözött a feladatok között. A biceps femorisnál mindig a proxi-

mális régió volt a legkevésbé aktív, átlagosan 10%-kal alacsonyabb aktivitás volt megfigyelhető, mint a többi régióban ($p < 0,01$). A semitendinosus esetén is szignifikáns különbségek voltak a régiók között, mely disztális régióban 16%-kal kisebb aktivitást mutatott a többi régióhoz képest ($p < 0,01$).

Következtetés

A térdhajlítókra alkalmazott új módszer proximo-disztális különbségeket mutatott az izom aktivitását tekintve. A biceps femoris és semitendinosus izmok aktivitása különböző mintázatot mutatott, mely rávilágít a holisztikus módszerek használatának fontosságára, amikor az izom, mint működési egység aktivitásának meghatározása a cél. Azonban, vizsgálataink azt mutatja, hogy az izomrégiók relatív aktivitása nem függ a gyakorlatok megválasztásától.

Kulcsszavak: térdhajlító sérülés, rehabilitáció, izomaktivitás

Ép testben, épp, hogy élni... vagy? Egészségtudatosság a BGE KVIK hallgatói körében

Hédi Csaba

Budapesti Gazdasági Egyetem Kereskedelmi,
Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar, Budapest
E-mail: hecsa956@gmail.com

Bevezetés

Az egészséget számos tényező befolyásolja. A genetikai tényezők, a környezeti hatások és az egészségügyi ellátórendszer mind hatással van az egyén egészségi állapotára. A sok tényező közül kiemelt szerepet játszik az egészségtudatosságon alapuló életmód és az egészségmagatartás, amely viszont attól is függ, rendelkeznek-e az emberek egészségtudatosságot megalapozó tárgyi tudással. Az is tény, hogy egészségkárosító szokások, a dohányzás, a túlzott alkoholfogyasztás, a serkentő szerek és a nem megfelelő táplálkozás rontják az egészséget. A fenti tényezők hatása az egészségre a szakemberek számára evidencia, arról azonban viszonylag kevés tudományosan megalapozott ismeretünk van, hogy a magyar fiatalok tudatában vannak-e annak, hogy mi hasznos és mi káros egészségük szempontjából, még ha ez a cselekedeteikben nem is mindig nyilvánul meg. E hiátus kitöltése érdekében vizsgálatot végeztünk a BGE KVIK hallgatói körében.

Célkitűzések

Előadásunk célja a BGE KVIK hallgatóinak egészségtudatosságával kapcsolatos kutatásunk főbb eredményeinek bemutatása. Kutatási kérdéscsoportjaink a hallgatók fizikai és mentális egészségi állapotának önértékelésére, egészségvédelmének tudatosságára, táplálkozási és testedzési, valamint egészségkárosító szokásaikra vonatkoznak.

Anyag és módszer

A kutatás alapsokaságának azokat a hallgatóikat tekintettük, akik a 2016-2017-es tanév 2. szemeszterében a Karon BSC és BL szakokon, nappali és levelező tagozaton tanultak. A felmérésekbe a teljes alapsokaságot bevontuk ($N = 3300$). Az adatgyűjtést on-line kérdőívvel végeztük, amely nagyrészt szelektív és alternatív zárt kérdéseket, illetve skálás kérdéseket tartalmazott. A válaszolási arány 10%-os volt.

Eredmények

A kutatás során kapott adatokat az alábbi dimenziók mentén mutatjuk be: a fizikai és a mentális egészség önértékelése, az egészségtudatos táplálkozást és mozgást megalapozó ismeretek szintje, a helyes táplálkozás és a testedzés fontosságának értékelése, táplálkozási, testedzési, valamint egészségkárosító és egészségvédő szokások, azonosságok

és különbségek a fenti paraméterek mentén a különböző nemű, életkorú és eltérő szakra járó hallgatók között. Ismertettük továbbá a BGE KVIK hallgatóira vonatkozó eredmények összevetését hasonló magyar felmérések megállapításaival.

Következtetés

Napjainkban az egészségtudatosság az általános műveltség része lett, túlmutat a divaton, a leendő és friss értelmiség körében presztízs tényezővé vált. A tudatosság tanulható, és ebben a folyamatban jelentős szerepe lehet a társadalmi élet számos szférájában példaként szolgáló felsőfokú végzettségűek magatartásának. Az eredmények tükrében úgy tűnik, hogy a BGE KVIK hallgatói a speciális tudásuk révén viselkedési mintául szolgálhatnak korosztályuknak és más társadalmi csoportoknak az egészségtudatos táplálkozás területén, de más területeken is kedvező képet mutat egészségtudatosságuk. Végző soron annak kellene mindenkiben tudatosulni, hogy egészsége érdekében kitüntetett módon vállalja a felelősséget saját döntéseiért. Ugyanakkor hangsúlyoznunk kell, hogy nem elég deklaráltan egészségtudatosnak lenni, hanem annak megfelelően kell cselekedni is. Ezt a témát a következő kutatásunk során tanulmányozzuk a hallgatók körében.

Kulcsszavak: egészségtudatosság, egyetemi hallgatók, egészségkárosító szokások, helyes táplálkozás

...”út a BL döntőig”...női kézilabdacsapatok sikerének háttérvizsgálata

Hosszu Boglárka¹, László Zita², Paic Róbert¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi
Kar, Pécs

E-mail: bogiie@citromail.hu

Bevezetés

A sport rendkívül alkalmas jellegénél fogva a sikerélmény átélésére. A siker, a sikerre való törekvés a sportoló életében döntő jelentőségű. A vizsgálatunkban összehasonlítottuk a két jelenleg is NB I-ben szereplő női kézilabdacsapatot, a BL döntőig vezető sikeres újtjukat a játékosok és a sportszakemberek véleménye alapján. Rávilágítva azokra a meghatározó tényezőkre, amelyek a több évig tartó siker útjához vezetett.

Anyag és módszerek

A vizsgálati mintába a Győri Audi ETO és a Dunaújvárosi Kohász Kézilabda Akadémia csapatának játékosai kerültek be, ők játékosként 1999-ben a BL győzelem részesei voltak, és az akkori BL győztes edzőt kérdeztük meg a siker hátteréről. A vizsgálati módszerként a pedagógiai kutatások közül a kikérdezés mindkét alapváltozatát alkalmaztuk. Három faktort különböztettünk meg – a személyiségre, a szociális háttérre, és a sportági kérdésekre vonatkozóan.

Eredmények

A személyiségre vonatkozó adatok alapján az életkor előrehaladtával a tapasztalatok és a rutin feltételezhetően erősödik a sportoló játékán. A nyelvismeret hatékony alkalmazása, a kommunikáció minősége elengedhetetlen az értetőségre, a pontosságra szempontjából.

A szociális háttér vizsgálata szerint a mozgásfejlődés, a motorikus teljesítmény összefüggésére vonatkozóan a közepes nagyságú városok, megyeszékhelyek fiataljainál tapasztalható a jobb eredmény a motoros képességek terén, amely meghatározó lehet a sportági kiválasztásban. A sportágra vonatkozó eredmények azt mutatják, hogy már az óvodában, 4-7 évesen, az első gyermekkorban $n = 8$ fő ismerkedett meg a sporttal, az alapfokú oktatásban $n = 11$ fő, míg a középfokú oktatásban csak $n = 1$ fő, mint szervezett közös intézményesített foglalkoztatási formában.

Következtetés

Ahhoz, hogy a siker felé vezető úton kimagasló eredményeket tudjunk elérni, fő feladatok közé sorolható a magas szinten történő komoly szakmai munka, mind az edző, mind a játékosok részéről, amely még ebben az életkori szakaszban is egy komplex képzést igényel. Törekedve arra, hogy a sportolók kapjanak meg minden olyan lehetőséget, amelyben szerepelnie kell a technikai, taktikai tudás fejlesztésének, a pszichikai, a pszicho-motoros képességek, és a személyiség fejlesztésének egyaránt.

Kulcsszavak: kézilabdázás, siker, élsport

Kardiovaszkuláris jellemzők összehasonlítása fizikailag aktív és teljesítménysportoló (egyéni és csapatsport) 10-60 éves férfiak körében

Ihasz Ferenc¹, Gangl Judit², Raffai András³,
Melczer Csaba², Nagy Dóra², Ács Pongrác²

¹Széchenyi István Egyetem

²Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

³Eötvös Loránd Tudományegyetem

Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: ihasz.ferenc@sze.hu

Bevezetés

Többször felvetődik a kérdés, milyen mértékben romlik a keringési rendszer működése az életkor előrehaladtával. Ezzel párhuzamosan megjelenik az a probléma is, hogy ezt az egyirányú folyamatot mennyivel lassítja a fizikai aktivitás, illetve a teljesítménysportban eltöltött idő.

Vizsgált személyek, módszerek

A vizsgálatban ($n = 397$); ($n_{fa} = 281$) $22,0 \pm 11,07$ éves fizikailag aktív (fa) és ($n_{ts} = 116$) $22,09 \pm 7,13$ éves, teljesítménysportoló (ts) (labdarúgó) férfi 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_0), (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 fizikai aktivitás szempontjából szelektált két nagy csoportot megtartva, a méret- és funkcióváltozások korfüggését Scammon gondolatmenete alapján végeztük el. Ami a testtömeg-index (BMI) és a testfelszín (BSA) korcsoportonkénti különbségeit, ezek mintázatát illeti, egymásnak tükröképei, szignifikáns különbséget nem találtunk. A teljesítmény csúcsán mért aerob kapacitás (VO_{2max}) átlagai a második és a harmadik csoport között szignifikánsan csökken, a két alcsoport tekintetében a különbség ugyanúgy fennáll, mint a fiatalabb csoportokban. Az oxigénkihasználás mértéke (VEO_2) az áthajló korú elitsportolók esetében stagnál, addig a fizikailag aktívokban javul ($VEO_{2elit(4)} = 31,84 \pm 4,62$ vs. $VEO_{2fa(4)} = 28,03 \pm 3,96$); $p < 0,000$.

Következtetések

Az elit sportolók körében, úgy tűnik, hogy az életkor előrehaladtával nem, míg a fizikailag aktív férfiakban csökken az aerob fittség. Ezt a hiányt azonban a fizikailag aktív férfiak az oxigénkihasználás minőségével kompenzálják.

Kulcsszavak: keringési jellemzők, funkcióváltozások korfüggése, teljesítménysport

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Gerinciskola – Gerincprevenciós tudás fejlesztése általános iskolás gyermekek körében

Járomi Melinda, Makai Alexandra, Szilágyi Brigitta,
Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: jaromi@etk.pte.hu

Bevezetés

A hazai és nemzetközi felmérések szerint a magyarországi felnőtt lakosság gerincprevenciós tudása nem megfelelő (Maciel, 2006; Babócsay, 2013). A gyermekek gerincprevenciós ismereteit elsősorban a szüleiktől kapják. A gyermekkor nem megfelelő testtartás és gerinchasználat a felnőttkori degeneratív gerincbetegségek alapja lehet.

Célunk volt felmérni az általános iskoláskorú gyermekek gerincprevenciós tudását és testtartását. Valamint célunk volt kidolgozni egy gerinciskola programot: oktatási tananyag és munkafüzet még írni, olvasni nem tudó gyermekek számára, oktatási segédanyag a tanítók számára, programismertető és információs füzet a szülők számára. Emellett célunk volt vizsgálni a gerincprevenciós tudás fejlesztésére szolgáló gerinciskola program hatékonyságát.

Anyag és módszer

Prospektív kutatásunkba, nem véletlenszerű mintaválasztással 26 általános iskolás került beválasztásra (átlag életkoruk: 6,8 (6,4-7,0)). A gerinchasználattal kapcsolatos tudást saját szerkesztésű kérdőívvel vizsgáltuk. A testtartáselemzést fotogrammetriás vizsgálattal végeztük. Statisztikai számítások: Wilcoxon tesztet alkalmaztunk a program előtti és utáni értékek összehasonlításához, az eredményeket $p < 0,05$ tekintettük szignifikánsnak (SPSS 22.0).

Eredmények

A vizsgált gyermekek gerinchasználattal kapcsolatos tudása [össztudás ($p < 0,001$), anatómiai- biomechanikai tudás ($p < 0,001$), gerinchasználat-ergonómia ($p < 0,001$)] szignifikánsan javult a gerinciskola programot követően. A gyermekek habituális és helyesnek vélt testtartása szignifikánsan javult ($p < 0,001$).

Következtetések

A gerinciskola programot követően javul a gerincprevenciós tudás és a testtartás. Az első osztályos még írni, olvasni nem tudó gyermekek számára kidolgozott oktatási anyag és munkafüzet szükséges. A kidolgozott program óvodában is használható.

Kulcsszavak: általános iskoláskorú gyermekek, gerinciskola, testtartás, gerincprevenciós tudás

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

A videó gólbíró rendszerek összehasonlítása a jégkorongban

Juhász Gábor, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

E-mail: jwgabor@gmail.com

Bevezetés

A csapatsportok egyik legfontosabb eleme a gól – eurómilliók és emberi sorsok múlhatnak akár millimétereken is. Épp emiatt a modern sport egyik legfontosabb kérdése, hogy milyen módon lehet minél objektívabb módon dönteni. A jégkorongban egy innovatív módszer, a videó gólbíró rendszer terjedt el immáron széles körben. Kutatásom során a jégkorong legmagasabb szintjének számító NHL, a magyar bázisú nemzetközi versengés, a MOL Liga, illetve a magyar résztvevőt is soraiban tudó, osztrák bázisú EBEL rendszereit hasonlítottam össze.

Anyag és módszerek

A kutatás során a három említett ligában használt rendszeres technikai paramétereit, illetve a rendszer használatával kapcsolatos különleges szabályrendszereket vizsgáltam. A technikai paraméterek vizsgálata során a következő kérdésekre kerestem – és kaptam – választ: hány kamerából áll egy rendszer; mekkora felbontásúak a kamerák; mennyire gyors és bonyolult a rendszer használata. A szabályok vizsgálata során feltett fő kérdések: csak a kiépített rendszer képei használhatók-e; ki hozza meg a végső döntést; mely szituációkat lehet visszanezni (a szabályrendszer mennyiben tér el az IIHF vonatkozó szabályaitól).

Eredmények

A kutatás eredménye megegyezett az előzetes várakozásokkal: az NHL-ben a legfejlettebb a technikai háttér, a végső döntést pedig egy már-már újtechnológiával rendelkező központban (ún. situation room) hozzák meg. Az EBEL technikai fejlettsége a legtöbb paraméterben szintén meghaladja a MOL Liga szintjét. A magyar bázisú nemzetközi ligában egyelőre nem minden csarnokba jutott el a rendszer, aminek számos oka van, ettől függetlenül tény, hogy több helyen még nincsen kiépített rendszer, vagyis a játéktezők nem vehetik igénybe ezt a fajta objektív segédeszközt.

Következtetés

A csapatsportokban, így a jégkorongban is az egyik legfontosabb tényező a gól. Természetesen rengeteg szubjektív tényezője van annak, hogy a gól szabályos körülmények között született-e meg, azonban vannak objektív módon eldönthető dolgok is, amelyek esetében a videó gólbíró rendszer nagyon komoly segítséget nyújthat. A legjobbnak számító versenysorozatban, az NHL-ben a ma létező összes technikai feltétel adott, ehhez képest sajnos a magyar bázisú MOL Liga fényévekre van, azonban a közvetlen rivális liga, az EBEL is fejlettebb ilyen szempontból, tehát további fejlesztés szükséges. A kutatás kiterjesztése lehet, hogy más sportágakban működő rendszereket vizsgálják meg hasonló szempontrendszer alapján, majd innováció módszertani szempontból értékelést végeznek.

Kulcsszavak: videó gólbíró rendszer, jégkorong, gól, innováció

Magyar és orosz 11 éves gyermekek antropometriai mutatóinak, valamint motoros képességeinek összehasonlító vizsgálata

K. Plachy Judit¹, Bognár József², Kolomiets Olga³, Ihász Ferenc⁴, Barthalos István⁴, Szakály Zsolt⁴

¹Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc

²Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger

³Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

⁴Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: plachyjudit@gmail.com

Bevezetés

Az elmúlt évtizedekben Magyarországon felértékelődött az iskolai testnevelés jelentősége. Ennek egyik eredménye volt a NETFIT program bevezetése és folyamatos fejlesztése.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálatban a magyar (győri) és az oroszországi (cseljabinszki) 11 éves általános iskolás tanulók antropometriai mutatóit és motoros tevékenységét, a NETFIT tesztbatteria felhasználásával hasonlítottuk össze ($N_{mf}=17$; $N_{m}=16$; $N_{of}=15$; $N_{o}=15$). Megmértük a testmagasságot és a testtömeget, melyekből testtömeg-indexet számoltunk. A következő motoros képességeket mértük: „Hajlékonysági teszt” mindkét alsó végtag combhajlító izmaira; „Helyből távolug-

rás”; „Törzsemelés teszt”; „Ütemezett fekvőtámasz teszt” és az „Ütemezett hasizom teszt”. Az adatokat SPSS 20.0 program, segítségével kétféleképpen t -próbával elemeztük a véletlen hiba ($p<0,05$) szintjén.

Eredmények

Megállapítottuk, hogy a magyar tanulók magasabbak ($TTM_m=154,88\pm 5,88$; $TTM_o=151,43\pm 4,65$; $p=0,013$) és súlyosabbak ($M_m=48,53\pm 10,54$; $M_o=43,76\pm 6,2$; $p=0,033$). Az oroszok combhajlító izomzata hajlékonyabb mind a bal ($M_m=23,27\pm 4,31$; $M_o=28,27\pm 8,89$; $p=0,006$) és a jobb végtagon ($M_m=21,82\pm 5,46$; $M_o=27,67\pm 8,39$; $p=0,002$). A „Hátizmok ereje” a magyar diákoknál nagyobb ($M_m=22,79\pm 5,56$; $M_o=16,00\pm 5,06$; $p=0,000$), a karizmok erejében azonban az orosz gyermekek erősebbek ($M_m=6,36\pm 4,66$; $M_o=11,7\pm 4,52$; $p=0,000$).

Következtetés

Jelen vizsgálat kísérleti tanulmány, „pilot study”. További vizsgálatok szükségesek, hogy mélyebb következtetéseket tudjunk levonni a mért eredmények tekintetében.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, 11 éves tanulók, antropometria, motoros képességek

A NETFIT® 2015/2016. tanévi országos eredményeinek bemutatása

Kaj Mónika^{1,2}, Király Anita^{1,2}, Hernádi Ádám¹, Csányi Tamás^{1,3}

¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Eötvös Loránd Tudományegyetem

Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

E-mail: kaj.monika@mdsz.hu

Bevezetés

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) a magyar köznevelési rendszer kötelező és egységes fittségmérés módszere a 2014/2015. tanévtől kezdődően. Jelen előadás célja bemutatni a magyarországi 5-12. évfolyamos tanulók egészségközpontú fittségi állapotát a 2015/2016. tanévben, illetve összehasonlítást nyújtani a 2014/2015. tanévben mért eredményekkel.

Anyag és módszerek

Összesen 2730 köznevelési intézmény 3802 feladatellátási hely 651 431 tanulójának esetében került sor mérési eredmény rögzítésére a NETFIT® informatikai rendszerében. Többlépcsős adattisztítási folyamat eredményeképpen tesztől függően 365 348–376 789 főre csökkent a jelentésbe bevont minta. A tanulók az alábbi fittségi méréseket végezték el: testtömeg-index (BMI), testzsír-százalék-mérés (TZS%), 20 vagy 15 méteres állóképességi ingafutás teszt (ÁIT), ütemezett hasizom teszt (ÜHT), törzsemelés teszt (TET), kézi szorítóerő mérése (KSZ), ütemezett fekvőtámasz teszt (ÜFT), helyből távolugrás teszt (HTU) és hajlékonysági teszt (HT). Az eredményeket az egészséghez szükséges minimum fittségi értékek alapján kategorizáltuk: Egészségzóna – EZ, Fejlesztés szükséges, vagy Fokozott fejlesztés szükséges zóna. Az adatok leíró statisztikai feldolgozását évfolyamonként, nemenként, iskolafokonként végeztük el, illetve a regionális és megyei eredményeket összesítettük. Végül speciálisan kialakított intézményi szintű mutatószámot kalkuláltunk (Intézményi Fittségi Index – IFI).

Eredmények

Az EZ-t elérő tanulók relatív gyakorisága jelentős variabilitást mutat nemenként, évfolyamonként és tesztenként egyaránt. BMI: 75,3–69,8% (fiúk); 81,9–72,3% (leányok); TZS%: 73,5–67,6% (fiúk), 71,6–60,2% (leányok); ÁIT: 73,7–51,5% (fiúk); 68,6–33,5% (leányok); ÜHT: 93,3–89,0% (fiúk); 94,9–89,1% (leányok); TET: 56,3–39,0% (fiúk); 66,0–46,6%

(leányok); KSZ: 92,9–70,3% (fiúk); 98,7–87,6% (leányok); ÜFT: 74,1–66,3% (fiúk); 75,2–67,5% (leányok); HTU: 72,2–68,6% (fiúk); 77,5–73,2% (leányok); HT: 77,3–61,7% (fiúk); 68,1–51,1% (leányok). A fiúk esetében 9 fittségi paraméterből hétben (BMI, TZS%, ÜHT, TET, KSZ, HTU, HT), a leányok esetében pedig ötben (BMI, ÜHT, TET, ÜFT, HTU) a középiskolások kerültek nagyobb arányban az EZ-ba a felső tagozatosokhoz képest. A legkedvezőbb országos szintű EZ-arányok az ÜHT-ben (90,8%) és a KSZ mérésében (90%) láthatók, míg a legkedvezőtlenebbek a TET-ben (51%) és az ÁIT-ben (61,8%). A regionális és megyei szintű eredmények szerint a Közép-magyarországi régióban tanuló iskolások tekinthetők a legfittbeknek. Az IFI értékei 1,81–7,54 között ($5,69 \pm 0,71$) variáltak.

Következtetés

A javasolt fittségi szintek elérése nagymértékben különbözik a nemek és életkorcsoportok között, jellemzően a középiskolások és a fiúk teljesítenek jobban. A tanulmány országos adatbázis alapján igazolja a célzott beavatkozások szükségességét a kardiovaszkuláris fittségi állapot és a törzsimozgat javítása érdekében.

Kulcsszavak: NETFIT®, egészségközpontú fittség

Magyar nyelvű szurkolói motiváció (SPEEDE) skála létrehozása és validációja

Kajos Attila^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér¹, Paic Róbert¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Budapesti Corvinus Egyetem

Gazdálkodástudományi Kar Vállalatgazdaságtani Intézet Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest

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

Bevezetés

A szurkolói lét olyan érzelmi, társadalmi és gazdasági kapcsolatot jelent az egyén és kedvenc sportja, sportága, csapata vagy sportolója között, amely révén a szurkoló sokszor fejezi ki önmagát, valamint egy csoporthoz való tartozását. A szurkoló mint jelenség, nem egységes, homogén masszaként létezik. A különböző típusú szurkolókat, szurkolói csoportokat más és más motívumok hajtják abban, hogy a helyszínen vegyenek részt, vagy televízióon keresztül tekintsenek meg egy sporteseményt. Ezen motívumok eltérhetnek az egyes szociodemográfiai és pszichografikus változók tükrében, így kutatásunk célja olyan instrumentum létrehozása, amely alkalmas a tudományos igényű és a marketing szempontú vizsgálatra egyaránt.

Anyag és módszerek

Az eredeti SPEED skála (Funk et al., 2009) fordítását és kiegészítését követően az új, 6 faktorból és 12 itemből álló skála két különböző időpontban és módon rögzített mintán történő validációjára került sor. Az első mintavételkor az előzetes validáció során 139 egyetemi hallgató (68% férfi, 32% nő, átlagos életkor 21,27 év) bevonása történt papír alapú kérdőív révén. A második mintavétel során elsőosztályú látvány-csapatsportágak szurkolóihoz juttattunk el on-line kérdőívet a legkedveltebb közösségi média-oldalon, az egyesületek és szurkolói csoportok segítségével. Összesen 1982 db kitöltött kérdőív (69,6% férfi, 30,3% nő, átlag-életkor 36,7 év) alapján végeztük el a modell validitás vizsgálatát. A válaszadók 34,2%-a ($n = 677$) a labdarúgás, 26,9%-a ($n = 533$) a kosárlabdázás, 18,6%-a ($n = 368$) a kézilabdázás, 17,1%-a ($n = 342$) a jégkorong és 3,2%-a ($n = 62$) a vízilabda sportág valamely hazai magyar elsőosztályú csapatának rajongója. A validációs eljárásban sor került a modell megbízhatósági és érvényességi (illeszkedés) vizsgálatára.

Eredmények

A magyarázó, vagy konfirmatorikus faktoranalízis során megállapításra került, hogy a teljes mintán, valamint a hét rész-minta esetében hat részmintán (az alacsony elemszámú vízilabda kivételével) a hatfaktoros SPEEDE modell mindenben megfelel a megbízhatósági és érvényességi kritériumoknak. A faktorsúlyok 0,7 és 0,96 közöttiek, a Cronbach alfa értékei 0,7 és 0,862 közöttiek, a CR értékek 0,708 és 0,862 közé estek, míg az AVE értékei 0,548 és 0,759 tartományban voltak. A teljes minta illeszkedésvizsgálati eredményei (CMIN/df = 9,87; RMSEA = 0,067; RMR = 0,08; GFI = 0,969; NF I = 0,971; TLI = 0,954; CFI = 0,974) szintén megfelelnek a validitási kritériumoknak (Hu és Bentler, 1999).

Következtetés

A kialakított skála tehát megfelel egyrészt a tudományos kritériumoknak, másrészt korrelációs és MANOVA vizsgálatok alapján mind a demográfiai, mind a fogyasztási szokások terén alkalmas a szurkolói csoportok marketing célú szegmentálására.

Kulcsszavak: sportfogyasztás, pszichografikus szegmentáció, validitás vizsgálat

Labdarúgó fiúk AP gerinc Z-score értékeinek meghatározása DEXA módszerrel

Kalabiska Irina, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Petridis Leonidas, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

E-mail: kalabiskai@gmail.com

Bevezetés

A növekedés, csontépülés időszakában a csont nemnek megfelelően eléri felnőttkori méretét, alakját, kialakul ásványianyag-tartalma és vázszerkezete. A testmozgás nélkülözhetetlen az optimális csontfejlődéshez. A megfelelő fizikai terhelés a csúcs csonttömeget kedvezően befolyásolja, a túlterhelés viszont a csontbontás irányába billentheti az egyensúlyt.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 641 utánpótláskorú ($16,56 \pm 2,38$) fiú sportoló vett részt, ebből 338 akadémista ($16,05 \pm 1,51$) labdarúgó fiú mérési eredményeit külön elemeztük. A vizsgált fiúk biológiai életkorát kétféle módszerrel határoztuk meg. A csontéletkorukat az ultrahangos Sunlight BoneAge típusú műszerrel, a morfológiai életkorukat a Mészáros-Mohácsi-féle módszerrel állapítottuk meg. A DEXA vizsgálat során Lunar Prodigy típusú készüléket használtuk. A speciális gyermekszoftver alkalmazásával teljes test és AP gerinc denzitometriát, illetve a testösszetétel pontos meghatározását végeztük el. Az értékelés során kétmintás t -próbát és egy-szemponos varianciaanalízist alkalmaztunk. A szignifikancia szintet 5%-ban határoztuk meg.

Eredmények

Eredményeink azt mutatták, hogy a 338 fős mintából 48%-nak DCK 15,80 ($\pm 1,29$) BMD Z-score értékei kisebbek voltak nullánál. A csontkor alapján 17,3% akcelerált, 62,3% normál és 15,4% retardált tartományba esett. A morfológiai kor alapján történő besorolásnál 17,3% retardált, 80,8% normál és 1,9% akcelerált eloszlást mutatott. Továbbá a minta 52%-ának DCK 15,85 ($\pm 1,20$) BMD Z-score értékei nullánál nagyobbak voltak. A vizsgáltak 45,5%-a akcelerált, 44,9%-a normál és 5,1%-a retardált tartományba esett csontkor alapján és a morfológiai kor alapján 1,7% retardált, 90,9% normál és 4,5% akcelerált eloszlást mutatott. 36 fiú BMD Z-score értéke -1-nél kisebb tartományba esett és az RSMI (relatív skeletal muscle index) náluk volt a legalacsonyabb. 12 fiú BMD Z-score értéke 2-nél magasabb tartományba esett és ők rendelkeztek a legmagasabb A/G (android/gynoid) zsírszázalék aránnyal.

Következtetés

Eredményeink kiemelik a denzitometriai mérés fontosságát a sportban. A nagyon alacsony, illetve nagyon magas Z-score értékkel rendelkező sportolók 42%-ánál csonttörések fordultak elő. Az izomtömeg mennyisége (RSMI) és a zsírtömeg aránya (A/G zsír%) is befolyásolja a csontegészséget.

Kulcsszavak: csontkor, morfológiai kor, gerinc, RSMI

Vízilabda-mérkőzések elemzése adatbányász szemmel

Kardkovács Zsolt Tivadar, Kovács Gábor, Gillich Tímea

UI Research, Budapest

E-mail: mstt@u1research.org

Bevezetés

Minden sportág esetében – függetlenül attól, hogy egyéni vagy csapatsportról van szó – egy-egy konkrét megmértetésen való eredményességnek három fontos pillére van: a teljesítőképeség, a technika és a taktika. Az előadásunkban a vízilabda példáján keresztül mutatjuk meg, hogy hogyan (nem) formalizálható egy csapat vagy egy egyén teljesítménye a három kulcsparaméter tekintetében néhány kamera segítségével.

Anyag és módszerek

A vizsgálati módszer: különböző helyszíneken, nyolc csapat összesen négy mérkőzésén készítettünk 2-4 kamerával nagysebességű felvételeket, amelyek segítségével a pályát legfeljebb 3x3 cm felbontással lefedtük, ami a távolságmérések tekintetében 1% alatti hibavalószínűséget eredményez. A pályára illesztett rácpontokon vizsgáltuk meg a játékosok mozgását, teljesítményét, elsődlegesen a játékosok által megtett út, illetve a játékosok között mérhető távolságok, valamint ezek időbeli változásaira vonatkozóan (pl. sebesség, gyorsulás). Mérkőzésenként átlagosan 16 000 adattal dolgozhatunk.

Eredmények

Kijelenthető, hogy a fizikai állapot, az úszásteljesítmény, a fáradékonyság az adatok alapján jól kimutatható, bár ennek kontrollját konvencionális mérésekkel még meg kell erősíteni. A technikai paraméterek közül a passzpontosság, a helyezkedési pontosság, a labdakezelés ideje azonosítható, azonban olyan technikai jellemzők, mint az emberelőny szempontjából fontos centerjáték, legfeljebb közvetett módon értékelhetők. A taktikai megfelelés esetében az esetek többségében a technikai és a fizikai mérőszámok alapján azonosíthatóvá vált az igazodás, de ez nem mindenható, továbbá kulcsindikátorok megtalálása (pl. „alibizés” feltárására) szükséges.

Következtetés

Az adatok alapján feltárt játékelemek tekintetében a vízilabda esetében jelenleg az effektív támadó idő hatékonyabbá tehető, a támadási kombinációk száma növelhető, ahol a mérési eredmények közvetlenül beépítésre kerülnek. Előbbi – a szabályok miatt – csak a gyorsabb feléréssel valósítható meg, az utóbbi esetében triviálisan a pontossággal, a technikai kivitellel, és a gyors gondolkodási képességgel javítható, de további, eddig nem próbált taktikai elemekkel is meg lehet majd lépni az ellenfelet.

Kulcsszavak: vízilabda, sportadat-elemzés, videó elemzés, mérés

Értjük a magyar labdarúgó-szurkolót?

Kassay Lili

Testnevelési Egyetem

Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: kassay.lili@tf.hu

Bevezetés

A labdarúgásnak a szórakoztatóipar részeként a finanszírozási kérdéseken túl a szurkoló és fogyasztó kiszolgálására is figyelmet kell, hogy fordítson. A hazai gyakorlat elsősorban a rövid távon is megkerülhetetlen témakörökre, mint forrásbiztosítás, működtetés kihívásai, valamint a sportszolgáltatás előállítás, koncentráció. Miközben az esetek jelentős részében erősen foghíjas a nézőtér, a nézői kiszolgálás bevételt generáló hatását annak hiánya felől lehet értelmezni.

Anyag és módszerek

A hagyományos szociodemográfiai megközelítést túllépve a helyszíni szurkolás motivációja, a helyszíni szórakozás összetevőinek értelmezése, valamint a szurkolói elégedettség megragadása került a kutatások és az alkalmazás középpontjába – a szurkolói magatartás csoportképző ismérveire alapozott egyes fogyasztói csoportokra jellemzően.

A grounded theory módszerre alapozott kutatássorozat ötödik fázisa azt a kutatási kérdést járja körbe, hogy a magyarországi csapatsportok – a hivatalosan látvány-csapatsportoknak elismerteken túl a röplabda, továbbá a hazai amerikai foci – a szurkolók sportági preferenciáiban hol helyezkednek el általában; az egyes sportágak markánsan jellemezhető-e szurkolótáboraik szerint; mi jellemzi a helyszíni szurkolás motivációját általában és sportáganként. A Nemzeti Sport Online-on 2016. október 18-19-én megjelentetett önkitaltós kérdőív 4.770 érvényes választ eredményezett.

Eredmények

A válaszadók elsődleges sportági választása a labdarúgás. A figyelemfelkeltésben komoly szerepet játszanak a sportági eredmények – elsősorban a nemzetközi (klub) eredményesség, továbbá a televízió keresztül élőben követhető nemzetközi sportági versenyek vonzereje. Ugyanakkor a magyar bajnoki mérkőzésekre való kilátogatásnak – a hazai feltételezésekkel ellentétben – nem elsődleges és minden egyéb motivációt kizáró szurkolói elvárás a tökéletes, nemzetközi tudásszintű játék. Egyéb tényezők jelentősebben befolyásolják a szurkolói jelenlétet.

Következtetés

A szurkolói nézőszám-csökkenés, a finanszírozás piaci bevételektől lényegében független áramlása, valamint a szórakoztatóipari szerep egyre élesebben veti fel a kérdést: hol vannak a nézők, akik szórakoztatására lépnek a pályára a csapatok. A hagyományos demográfiai megközelítés, valamint a generációkon keresztül kialakult nézői elköteleződés (hiánya) önmagában nem releváns válasz.

Kulcsszavak: sportágak versenye, sportági preferenciák, szurkolói motivációk

6-14 éves korú gyermekek körében végzett mozgásszenzoros és intervenciók kutatások eredményei

Kárpáti Tímea

Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Iskola – Egészség

Központ, Budapest

E-mail: karpatimea@gmail.com

Bevezetés

A Teljes körű Iskolai Egészségfejlesztés (TIE) projekt keretében 288 iskolában történt intervenció a tanulók, illetve a pedagógusok egészségtudatos szemléletmódjának kialakí-

tása, a mindennapos egészségfejlesztéssel összefüggő készségeinek, ismereteinek bővítése, és ezek viselkedésbe történő beépítése céljából, főként közösségépítő, egészségfejlesztési és testmozgást, fizikai aktivitást támogató programok segítségével. A TIE modellprogram eredményességét és hatékonyságát intervenció, nagymintás, illetve mozgásszenzoros kutatással vizsgáltuk.

Anyag és módszerek

A tanórán kívül megvalósított komplex mozgásprogramokba, és a kapcsolódó egészségfejlesztési alprogramokba összesen 52.738 tanuló került bevonásra a konvergencia régióban két ütemben. Az I. ütem megvalósítása előtt és után az attitűd- és ismeretváltozást anonim kérdőívvel mértük (N = 30.903), valamint mozgásszenzoros vizsgálatot végeztünk (N = 175) az iskolások fizikai aktivitási szokásainak és szintjeinek 24 órás, objektív mérésére 5 napon keresztül (eszköz: Firstbeat Ltd./Bodyguard2). Mértük továbbá a koordinatív feladatokat ellátó pedagógusok attitűd és ismeretváltozását is.

Eredmények

Bemutatásra kerülnek intézményi szinten az I. ütemben megvalósított komplex programokból (N = 10) a mozgásos programelemek (4 típus) és azok mért eredményei, valamint az ezt támogató II. ütem releváns próbái (5 típus). A programok hatására bekövetkezett pozitív változás az I. ütemben részt vett tanulók esetében 35%-os, a pedagógusoknál 50%-os volt, növekedett azon tanulók aránya, akik fontosnak tartják a rendszeres testmozgást és több, mint felére csökkent azok aránya, akik szerint a mozgás egyáltalán nem fontos, valamint felére csökkent azok száma, akik biztosan nem kívánnak majd felnőtt korukban rendszeresen sportolni, és a „testnevelés órákat szerető” tanulók aránya az előző tanévhez képest 35%-kal nőtt. A pedagógusok esetében is emelkedett a heti sportolási aktivitás. A mozgásszenzoros vizsgálatok szerint az aktivitások jellemzően a hétköznapiakra korlátozódnak, és a hétvégék egyre inkább a képernyők előtt telnek.

Következtetés

A TIE modellprogram eredményei és tapasztalatai igazolják, hogy a tanulók, illetve a pedagógusok attitűdjében pozitív változás érhető el komplex egészségfejlesztési-, és mozgásprogramokkal, valamint az egészséges életmóddal kapcsolatos ismeretek és készségszintű tudás élményszerű elsajátítása által az életvezetéshez szükséges egyéni és társas kompetenciák fejleszthetők.

Kulcsszavak: tanórán kívüli komplex mozgásprogramok, teljes körű iskolai egészségfejlesztés, konvergencia régió

Egyetemisták társas támogatásának struktúrája egészségmagatartásuk tükrében

Keresztes Noémi¹, Pikó Bettina¹, John de Wit², Fejes Zsuzsanna³, Szilágyi Nóra⁴, Horváth Gábor⁵

¹Szegedi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet Ifjúságkutató Munkacsoport, Szeged

²UNSW Australia Centre for Social Research in Health, Utrecht University,

Department of Interdisciplinary Social Science, Australia

³Affidea Diagnosztika Kft., Szeged

⁴Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁵Kecskeméti Szakképzési Centrum, Kecskemét

E-mail: noemi.tarikeresztes@gmail.com

Bevezetés

A védőfaktorok sorában a társas támogatás kitüntetett helyen szerepel. Korábbi vizsgálatokból ismeretes, hogy nem a kapott társas támogatás mértéke, hanem az észlelt dimenzió, a szubjektív értékelés az, ami meghatározó. Az egyént

körülvevő társas közeg támogatása, illetve ennek hiánya, jelentősen befolyásolja egészségi állapotunkat, egészségmagatartási szokásainkat és jóllétünket is.

Anyag és módszer

Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, ahol a kérdőív itemei az egyetemista fiatalok életének számos aspektusát vizsgálták, jelen kutatásunkban azonban a társas támogatás, a sportolási és internetezési szokások összefüggéseit elemeztük. A megkérdezettek (N = 515) 51,2% férfi, az átlagéletkor pedig 21,8 év (S.D. 2,2 év) volt. A kérdőívet egyetemi kurzusok keretében töltötték ki magyar (81,3%) és nemzetközi diákok (18,7%). A választási arány 79,2% volt. A nemzetközi diákok, akik angol nyelvű programon tanultak, a kérdőív angol nyelvű változatát töltötték ki.

Eredmények

Az egyetemisták társas támogatásának struktúráját faktoranalízissel elemezve 6 önálló faktor különült el, melyek a következő elnevezést kapták: érzelmi, információs, feladatorientált, racionális, anyagi és gyakorlati társas támogatás faktor. A faktorok magas megbízhatósága (Cronbach alpha) lehetővé tette a további elemzésbe való bevonásukat. Variancia-analízissel és *t*-próbával megállapítottuk, hogy a társas támogatás nem áll szignifikáns kapcsolatban a sportolási szokásokkal, azonban az internetezési szokásokkal és a virtuális társas hálózattal (például: interneten szerzett barátok száma, hány emberrel tart kapcsolatot) szignifikánsan összefügg.

Következtetés

Eredményeink arra engednek következtetni, hogy az egyetemisták körében a társas támogatás észlelése a virtuális világból sokkal hangsúlyosabb és erőteljesebb, mint a sportos közegekből származóé.

Kulcsszavak: egyetemisták, sportolási szokások, internetezési szokások, társas támogatás

Ez a kutatás a TÁMOP 4.2.4.A/2-11-1-2012-0001 Nemzeti Kiválóság Program című kiemelt projekt keretében zajló kutatás és a projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg. „Egyetemista fiatalok szociális képzete a szabadidős fizikai aktivitásról és a társas hatások” (A2-MZPD-12-0294)

NETFIT® adaptálása enyhén értelmi fogyatékos gyermekekre – A pilot vizsgálat eredményei

Király Anita^{1,2}, Kaj Mónika^{1,2}, Kälbli Katalin^{1,3}, Hernádi Ádám¹, Csányi Tamás^{1,4}

¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest,

²Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs,

³Eötvös Loránd Tudományegyetem

Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem

Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

E-mail: kiraly.anita@mdsz.hu

Bevezetés

A T.E.S.I. 2020 Stratégia végrehajtására a Magyar Diáksport Szövetség kapott felhatalmazást a Kormány által, melynek megvalósítása az EFOP 3.2.8. kiemelt projekt keretén belül történik. Egyik fő feladat a NETFIT® sajátos nevelési igényű (SNI) gyermekekre történő adaptálása. Az adaptálási folyamat az SNI tanulók (52 552 fő, Oktatási Hivatal, 2016) két legnagyobb csoportja esetében (enyhén értelmi fogyatékos, egyéb pszichés zavarral küzdő tanulók, összesen 75%-a az SNI tanulóknak) egy országosan reprezentatív kutatás során valósul meg. Az országos reprezentatív kutatás protokolljának véglegesítéséhez az enyhén értelmi fogyatékos

tanulókkal pilot vizsgálatot végeztünk 2017 januárjában, melynek célja volt a NETFIT® tesztek és az azokat helyettesítő/kiegészítő alternatív tesztek alkalmazhatóságának és megbízhatóságának vizsgálata az adott populációban, valamint a teszteredmények és IQ összefüggésének vizsgálata.

Anyag és módszerek

Vizsgálati mintánk olyan, a szakértői vélemény alapján enyhén értelmi fogyatékos, 10-19 éves tanulókból állt (N = 13), akik más fogyatékossgal, intenzív mozgásos tevékenységet befolyásoló szív- és érrendszeri problémával; ortopédiai elváltozással nem rendelkeznek. A tanulók két mérési nap alkalmával elvégezték a NETFIT® teszteseteket és az alternatív teszteseteket (egyensúlyi teszt, egymérföldes gyalogló teszt, módosított ütemezett hasizom teszt – ÜHT). Az azonos képességet mérő teszteseteket, valamint a két alkalommal felvett egyensúlyi teszt eredményeinek különbözőségét páros t-próbával, míg az IQ és a teljesítmény összefüggését Pearson-féle korreláció-analízissel vizsgáltuk.

Eredmények

A 20 méteres ingafutás teszt és az egymérföldes gyalogló teszt VO_{2max} eredményeinek (az utóbbit értelmi fogyatékos gyermekekre validált VO_{2max}-ot becsülő képlet alapján számoltuk) összevetésekor, valamint az egyensúlyi teszteredmények között nem találtunk szignifikáns különbséget. A módosított ÜHT eredmények szignifikánsan jobbakként, mint a NETFIT® által használt ÜHT-ban elért értékek. Az IQ és az ÜHT (p = 0,046), az egymérföldes gyalogló teszt (p = 0,038) és a csukott szemű egyensúlyi teszt (p = 0,045) esetében találtunk szignifikáns, lineáris összefüggést.

Következtetés

A NETFIT® SNI gyermekekre történő adaptációjának egyik célja egy olyan tesztrendszer megalkotása, mely a lehető legtöbb gyermek számára biztosítja az egészség szempontú fitness mérését. A vizsgálat tapasztalatai alapján megállapíthatjuk, hogy a tanulásban akadályozott gyermekek egyes fitness tesztjeiben mutatott eredményeik reális értékeléséhez szükség van a tesztadaptálásra, illetve a szűkebb felülvizsgálatára.

Kulcsszavak: NETFIT®, egészségközpontú fitness, sajátos nevelési igényű gyermek

A sportolók teljesítménymutatóinak vizsgálata a Vienna Teszt Rendszer alkalmazásával

Kiss Brigitta

Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar
Pszichológiai Intézet, Debrecen
E-mail: brigitta.kiss.b@gmail.com

Bevezetés

A sportpszichológiai kutatások középpontjában áll a sportolók teljesítményének mérése, amely feltárható a sportolók sportágspecifikusan meghatározott teljesítménymutatóinak vizsgálatával.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban az osztrák fejlesztésű Vienna Teszt Rendszert alkalmaztuk, amivel objektív információkat kaptunk a sportolók teljesítményét befolyásoló pszichológiai jellemzőikről. Egy hosszú távú sportpszichológiai vizsgálatsorozat első kiindulópontjaként a sportolókkal kiterjedt méréseket végeztünk. Az első vizsgálat tehát az alábbi képességeknek és készségeknek a mérésére irányult: kognitív képességek, reaktív viselkedés, stressz tolerancia, döntésképesség, reakcióidő, lényeglátás, monotonia tűrés, továbbá vizuális funkciók megismerését, perifériális látás terjedelmének meghatározását, a szenzomotoros képességek feltárását, a teljesítménymotiváció és a kockázatvállalási hajlandóságot, valamint a stratégiai reziliencia területét is tartalmazta. Az adatbázisban szereplő mintát az élcsoportok (négy csapat)

utánpótlás korosztályába (15-19 éves) tartozó fiú és leány kézilabda játékosai (N = 82) alkották.

Eredmények

A vizsgálat segítségével meghatároztuk, hogy kik azok a játékosok, akik téthelyzetben is képesek a nagy nyomást kiválóan kezelni, megfelelő kockázatot vállalva gyorsan és hatékonyan dönteni, a lehetőségeket magas szintű reakcióidővel azonnal észrevenni, majd kihasználni, a mozgásokat és mozdulatsorokat minél pontosabban elővételezni, melyek a sportolók teljesítményét egészen más dimenzióba helyezik. Több sportolónál megfigyelhető, hogy egy-egy területen (pl.: perifériális látás) kimagasló eredményeket mutatnak, míg más területeken (pl.: rugalmas alkalmazkodóképesség) már nehézségekbe ütköznek, továbbá életkoronként is különbség mutatkozott (pl.: jobb motoros képességgel rendelkeznek a 19 évesek).

Következtetés

Az eredmények részletes elemzése alapján a vizsgálat lehetőségét adott a sportolók egyéni és csapatszinten mutatózó erősségeinek és gyengeségeinek meghatározására, így végső soron a szervezeti diagnosztika egyik hatékony elemeként is funkcionál. A vizsgálat további előnye, hogy az eredményeket a gyakorlatba is át tudjuk ültetni, olyan célzottan meghatározott edzésmódszerek (pl.: szimultán kapacitást igénylő feladatok) és edzéstervek (rövid és hosszú távú célkitűzések) kidolgozásával, amelyek a sportolók, valamint a sportcsapatok fejlesztendő területeire irányulnak.

Kulcsszavak: Vienna Teszt Rendszer, teljesítménymutató, kézilabda, utánpótlás sport

Testtartás paraméterek változása core tréninget követően utánpótláskorú kajak-kenu sportolók körében

Kiss Gabriella, Járomi Melinda, Makai Alexandra, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: gabriella.kiss@etk.pte.hu

Bevezetés

A hazai és nemzetközi szakirodalom szerint is probléma, hogy a rendszeres testedzés hatására sem megfelelő a sportolók testtartása, illetve az egyoldalú terhelés testtartási aszimmetriához vezethet. A nem megfelelő testtartásban végzett edzőmunka kevésbé hatékony, sérülésekhez vezethet, az egyensúly, koordináció csökkenhet. A sérülések megelőzése érdekében célszerű lenne a testtartás fejlesztése.

Vizsgálati cél

Felmérni az utánpótlás kajak-kenu sportolók habituális és helyesnek vélt testtartását a frontális és szagittális síkban.

Anyag és módszerek

A felmérésben 103 főt (74% fiú) vizsgáltunk meg. Átlagéletkor: 15,4±3,8 év. Fotogrammetriás vizsgálattal elemeztük a helyesnek vélt és a habituális testtartást. Előlnézeti frontális síkban vizsgáltuk a váll és medence szimmetriát, valamint az előlnézeti súlyvonalat, oldalnézeti szagittális síkban vizsgáltuk a cervicális, torakális, és lumbális görbületek mértékét, és az oldalnézeti súlyvonalat. Mann Whitney és Wilcoxon próbákat alkalmaztunk, p<0,05 esetén tekintettük szignifikánsnak, SPSS 22,0 programmal végeztük el.

Eredmények

A core tréninget követően a vizsgált csoport sportolójának helyesnek vélt testtartása a kontrollcsoportéhoz képest szignifikánsan javult (p<0,001). A helyesnek vélt előlnézeti vizsgálat során szignifikánsan javult a váll szimmetria (p<0,001), a medence szimmetria (p<0,001) és az előlné-

zeti súlyvonal ($p < 0,001$). A helyesnek vélt oldalnézeti vizsgálat során szignifikánsan javult a cervikális ($p < 0,001$), a torakális ($p < 0,001$) és a lumbális ($p < 0,001$) görbület mértéke, valamint az oldalnézeti súlyvonal ($p < 0,001$).

A core tréninget követően a vizsgált csoport sportolójának habituális testtartása a kontrollcsoportéhoz képest szignifikánsan javult ($p < 0,001$). A habituális elölnézeti vizsgálat során szignifikánsan javult a váll szimmetria ($p < 0,001$), a medence szimmetria ($p < 0,001$) és az elölnézeti súlyvonal ($p < 0,001$). A habituális oldalnézeti vizsgálat során szignifikánsan javult a cervikális ($p < 0,001$), a torakális ($p < 0,001$) és a lumbális ($p < 0,001$) görbület mértéke, valamint az oldalnézeti súlyvonal ($p < 0,001$).

Következtetés

A 9-18 éves korosztály helyesnek vélt és habituális testtartása eltér a fiziológiástól. A core tréning testtartás tudatosító, izomkontrakciót megéreztető, izombalance fejlesztő gyakorlatai pozitívan befolyásolják a sportolók testtartását.

Kulcsszavak: helyesnek vélt testtartás, habituális testtartás, core tréning, kajak-kenu, utánpótlás korosztály

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Posztok közötti különbségek egy kiemelt labdarúgó akadémia játékosainak személyiségdimenzióiban

Kiss Zoltán¹, Csáki István^{1,2}, Fózer-Selmeci Barbara², Bognár József³

¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút

²Testnevelési Egyetem, Budapest

³Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi

Kar, Eger

E-mail: kiss.zoltan@pfla.hu

Bevezetés

Napjainkban egyre több utánpótlásedző ismeri fel, hogy a fiatal tehetséges labdarúgók nevelését és fejlesztését nemcsak a humánbiológiai, fiziológiai adottságok és a motoros készségek fejlesztése segíti elő, hanem kiemelten jelennek meg a tehetséggondozás folyamatában a sportolók pszichés jellemzői. Ennek alapján vizsgálatunk célja annak bemutatása, hogy milyen hasonlóságokat és a különbségeket találunk a személyiségdimenziók adatait elemezve a különböző posztokon (kapus, védő, középpályás, támadó) szereplő játékosok között. Reményeink szerint az eredményeink hatékonyan segíthetik az edzőket abban, hogy a játékosok számára megtalálják képzésük során a fejlesztési módszereket és a legmegfelelőbb posztokat.

Anyag és módszer

A vizsgálatot Magyarország nyolc kiemelt akadémiájának egyikében végeztük el, ahol a teszteket négy korosztályból utánpótláskorú labdarúgók töltötték ki (U-16, U-17, U-18, U-19). A kutatásban összesen 72 labdarúgó vett részt (N = 72), ebből 7 kapus, 26 védő, 22 középpályás és 17 támadó.

Kutatásunkban a személyiségdimenziók meghatározásához a nemzetközi szakirodalomban gyakran alkalmazott és valid teszteket használtuk. Egyrészt a H.J.E.P.Q. tesztet, amely a fiatalok extravertizóját, introvertizóját, érzelmi stabilitását, labilitását, pszichotizmusát, valamint szociális konformitását méri. Másrészt a H.E.I.V.E.Q. (IIKE) tesztet, mely a fiatalok impulzivitását, kockázatvállalását és empátiáját vizsgálja.

A minta jellemzéséhez leíró statisztikát, a posztok közötti különbségek bemutatásához varianciaanalízis vizsgálatokat alkalmaztunk. Szignifikancia szintnek a társadalomtudományi kutatásokban leggyakrabban alkalmazott 5%-os hi-bahatárt vettük alapul.

Eredmények

Az eredmények három dimenzióban is szignifikáns különbséget mutatnak a különböző posztok között. Az extravertizó alskálán a támadók a legmagasabb, a védők a legalacsonyabb értéket produkálták. Eszerint a védekező játékosok kevésbé keresik az izgalmakat és a kockázatot. A szociális konformitás alskála esetében ugyanezen két poszt között találtunk statisztikailag jelentős, de ellenkező előjelű különbséget: vagyis a támadók azok, akiket nem vonz annyira a társadalmi elvárásoknak megfelelő viselkedés. A legmagasabb impulzivitás-mutatóval rendelkező támadók magatartását a veszélyes helyzetekhez való vonzódás, valamint a reflexszerű cselekedetek, míg a legalacsonyabb értéket elérő kapusok magatartását az unalmat és a monotonitást túró képesség jellemzi. A neuroticizmus, pszichotizmus, kockázatvállalás és empátia faktorokban nem találtunk statisztikailag kimutatható különbséget.

Megbeszélés, következtetés

A vizsgálat alapján megállapítható, hogy a különböző posztokon szereplő fiatal labdarúgók eltérő személyiségjegyekkel rendelkeznek. Az utánpótlásedzők számára fontos, hogy más-más személyiség típusú labdarúgók játszanak a különböző posztokon, és ez is befolyásoló tényező lehet a fiatal játékosok posztjainak végleges kialakulásában. Ennek megfelelően az edzőknek érdemes differenciált nevelési stílust és módszereket alkalmazni a sportolók személyiségfejlesztése során.

Kulcsszavak: labdarúgás, posztok, személyiségdimenziók, tehetséggondozás

Nemzetközi kutatás a hallgatók bevonásával Utánpótláskorú labdarúgók teljesítmény-összetevőinek vizsgálatára

Koltai Miklós¹, Nagyvárad Katalin¹, Gusztafik Ádám¹, Szeller Bálint¹, Halasi Szabolcs²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Sporttudományi Intézet, Szombathely

²University of Novi Sad,

Hungarian Language Teacher Training Faculty, Subotica

E-mail: koltai.miklos@nyhme.hu

Bevezetés

Az ELTE PPK Sporttudományi Intézet kutatási programja keretében az University of Novi Sad Teachers' Training Faculty in Hungarian Department for Physical Education meghívásának eleget téve, egy nemzetközi kutatás keretében, hallgatók bevonásával, tudományos kutatáshoz végzünk méréseket. A program keretében utánpótláskorú labdarúgó játékosok komplex műszeres mérésére került sor.

Anyag és módszerek

A vizsgálat a Topolyai Sport Club utánpótlás labdarúgójának körében történt, U13-14, U15-16, U17-18-as korcsoportokban, korosztályonként 20 fő komplex felmérésére került sor. A csapatok a Vajdasági Ligában játszanak, mely a magyar NB2-nek felel meg, hetente négy edzésen, illetve egy mérkőzésen vesznek részt.

A kutatás során nemzetközileg standardizált és referenciákkal rendelkező agilitási teszteket választottunk (Dribbling-teszt, Illinois teszt, T-teszt). Ezek mozgásszerkezetükben jól modellezik a játékokban alkalmazott megoldásokat, a gyors elindulásokat, megállásokat, dinamikus irányváltoztatásokat, labdával és labda nélkül. A szokásos testi paramétereken túlmenően vizsgáltuk a sportolók testösszetételét Inbody 720 műszerrel, különös tekintettel a lateralitásra. OXA Infrakapus készülékkel mértük a résztvevők gyorsasági szerkezetét 5, 10, 20 és 30 méteren. Az állóképesség mérésére Yo-Yo IRTL 1 tesztet alkalmaztunk Polar kontrollal.

Az adatokat IBM SPSS Statistics22 programmal dolgoztuk fel, normalitásvizsgálatot, lineáris regressziót és korrelációs mátrix elemzést végeztünk ($p < 0,05$).

Eredmények

A kapott adathalmaz széleskörű elemzések elvégzésére nyújtott lehetőséget, egyes részterületek kidolgozásával. Egyrészt kimutathatók voltak az agilitás speciális teljesítményösszetevői, valamint az eredmények összehasonlításra kerülnek a korábban Ausztriában és a szombathelyi Illés Akadémia korosztályos csapataiban korábban végzett méréseink eredményeivel.

Következtetések

A modern labdarúgásban az agilitás a legfontosabb komplex képesség. A korosztályos képzés során, korszerű edzés-módszerek alkalmazásával, kiemelten kell kezelni és tervszerűen kell fejleszteni a játékosok képességeit, az eredményesség érdekében.

Kulcsszavak: agilitás, utánpótlás, labdarúgás

Sérülés prevenció rendszeresen sporttevékenységet végző átlagemberek körében

Koncsek Krisztina¹, Kovács Kitti²

¹Független szerző

²Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar, Gyógytornász Szak, Szeged
E-mail: koncsekk@gmail.com

Bevezetés

A 22. század emberének életében – aki napjának nagy részét a munkájában vagy rohanásban tölti – kielégítő egészségmegőrző szerepet tölt-e be az a mozgásforma, amire időt és pénzt áldoz? A modern kor egyre népszerűbbé váló mozgásformái, mint a CrossFit és a jóga, szolgálják-e az átlag hétköznapi ember életében azt a célt, hogy az egészség visszaszerzését, fejlődését és megőrzését segítsék? A civilizációs ártalmak, amelyek az élet szerves részévé váltak, az igen hosszú munkával töltött idő, a test és a lélek elhanyagolása és az inaktivitás vajon képessé teszi-e még a modern kor emberét arra, hogy megfelelően és sérülésektől mentesen folytasson hosszútávon bármilyen komoly mozgásformát? Vajon azok, akik már elköteleződtek valamely mozgásforma iránt, megfelelő állapotban vannak-e ahhoz, hogy biztonságosan folytathassák tovább kedvenc sportjukat anélkül, hogy fájdalmakkal és sérülésekkel kelljen szembenéznük?

Anyag és módszerek

15 fő crossfitező (csoporton belül átlagosan 1,5 éve, heti 3 alkalommal crossfittelnek) és 15 fő jógázó egyén (csoporton belül átlagosan 2 éve, heti 2 alkalommal jógáznak) mozgásmintáit vizsgáltuk meg. Ehhez Gray Cook Funkcionális Mozgásminta Szűrés rendszerét alkalmaztuk. A mérést az FMS rendszere alapján végeztük, 7 összetett funkcionális mozgásminta alapján, egyszerű eszközök használatával (FMS eszköz: FMS tábla, 2 FMS rúd, FMS bot, gumiszalag). Az eredmények feldolgozásához a Microsoft Excel 2007-et használtuk.

Eredmények

A szűrés mindkét csoportnál mutatta a váll-, és gerinc fájdalmát. A Funkcionális Mozgásminta Szűrés „clearing” tesztjei során a fájdalom jelenléte szignifikánsan gyakoribb a crossfites csoportnál, mint a jógás csoportban. Az összpontszámok esetében értékelhető különbséget nem találtunk (Crossfit 14,3; Jóga: 14,83), azonban mindkét csoportnál a szakirodalom szerinti 14-es határértéket minimálisan haladták csak meg, messze vannak az ideálistól. A feladatok pontjait külön értékelve elmondható, hogy a crossfitező egyének FMS pontjai jobb erőnléti állapotot mutattak

azon mozgásminták során, ahol a törzsizomzat ereje kulcsfontosságú volt, a jógás csoport pedig jobban teljesített azon mozgásminták során, amelyek hajlékonyságot igényeltek.

Következtetés

A mérési eredmények alapján mindkét csoport a jövőbeli sérüléseket illetően rizikócsoportba sorolható. Ahhoz, hogy az átlagember biztonságosan, és ami a legfontosabb, hogy az egészségét megőrizve, fejleszteni tudjon sportolni, rendszeresen fizikai aktivitást végezni, a felmérésünk alapján ajánlható képzett szakemberrel végzett állapotfelmérés és szükség esetén korrekció.

Kulcsszavak: Funkcionális Mozgásminta Szűrés, sérülés, prevenció

A testtömeg-index és a táplálkozás összefüggései tornászok körében

Kosztá Ágnes¹, Téglásy György¹, Marics Balázs¹, Boros Szilvia²

¹Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

²Eötvös Loránd Tudomány Egyetem

Pedagógia és Pszichológiai Kar

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

A szertorna sportra igen szélsőséges étkezés jellemző, mivel a testtömeg-index a sportteljesítmény limitáló tényezője (Sherman és mtsai, 1996). Arra kerestük a választ, hogy vajon a testtömeg-index és a testtömeg összefüggést mutat-e a tápanyagbevitellel. Feltételeztük, hogy az egyes tápanyagok, különösen az energia, a zsír és a szénhidrát bevitel és a testtömeg-index között fordított összefüggés mutatható ki, valamint, hogy a táplálkozásban eltérések jelentkeznek az egyes életkori csoportok között nőknél és férfiaknál egyaránt.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 128 (86 nő) szertornász vett részt, akiknek átlag életkora $15,94 \pm 4,5$ év volt. Négy életkori csoportot alakítottunk ki: 10-12 évesek ($n = 30$; 30 nő), 13-15 évesek ($n = 40$; 32 nő), 16-17 évesek ($n = 22$; 7 nő) és 18 év felettiek ($n = 36$; 17 nő) csoportját. A kontrollcsoportban nem tornász élsportolók szerepeltek ($n = 117$; 56 nő, átlagéletkor = $17,7 \pm 2,56$ év). A testtömeg-index (kg/m^2) kiszámítása mellett 24 órás táplálkozás-felmérésre került sor, melyben a Nutricomp Pro Sport szoftver segítségével az energiabevitel (kJ), fehérje (g), szénhidrát (g) zsír (g), valamint a makrotápanyagok aránya (%), retinol, koleszterin, vízben és zsírban oldódó vitaminok, ásványi anyagok (Na, K, Ca, Mg, Fe, Cu, Zn) bevitelének számítását végeztük el.

Eredmények

A tornásznők átlag testtömeg-indexe $17,34 \pm 2,45 \text{ kg/m}^2$ volt. Életkori bontásban a gyümölcs és gabonafogyasztás frekvenciájában mutatkozott különbség a 10-12 évesek és a 18 év felettiek, valamint a 10-12 évesek és a 16-17 évesek között, a testtömeg és a BMI mellett. A testtömeg-index fordított összefüggést mutatott az energia, zsír, fehérje, szénhidrát, rost, koleszterin, B1-, B2-, B6-vitamin, nátrium, kálium, kalcium, magnézium és vasbevitellel, valamint a gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök fogyasztásával. Férfiaknál ($\text{BMI} = 20,87 \pm 2,39 \text{ kg/m}^2$) az életkori csoportok étkezésében nem találtunk szignifikáns különbséget. A testtömeg, a BMI és a C-vitamin bevitel között mutatkozott pozitív korreláció ($p < 0,01$). Férfiak és nők összehasonlításában nem mutatkozott különbség a C-vitamin bevitel, a fehérje, zsír, szénhidrát-arány, valamint a gyümölcsfogyasztás tekintetében. Sem a nők, sem a férfiak tekintetében nem volt számottevő különbség az eltérő életkori csoportokban.

Következtetés

A tornászok körében kapott eredmények valószínűsítik, hogy minden életkorban a testtömegszabályozás szigorú kontrollt eredményez az étkezésben. Férfiaknál azonban mindez nem érvényesül.

Kulcsszavak: szertorna, táplálkozás, testtömeg-index

A hallgatói sportolási szokások társadalmi tényezői határon innen és túl**Kovács-Nagy Klára**

Debreceni Egyetem Egészségügyi Kar
Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ, Debrecen
E-mail: kovacs.klarika87@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk célja, hogy feltárjuk, milyen szerepe és jelentősége van a sportnak a magyar, szlovák, ukrán, szerb és román határ menti régió felsőoktatási intézményeiben, a kisebbségi magyar hallgatók közösségeinek életében. Összehasonlító vizsgálatunk során egyrészt arra keressük a választ, hogy milyen jellemzői és formái vannak a sportnak ezen intézményekben, milyen hasonlóságok és különbségek vannak a sportolást meghatározó társadalmi és egyéni tényezőknek a vizsgált régió egyetemein és főiskoláin.

A kutatás egyik sajátossága, hogy egy több országot magába ölelő régió hallgatóinak sportolási szokásait vizsgálja, figyelembe véve, hogy az érintett országok történelme erőteljesen összefonódik. Közös pont a rendszerváltás okozta sokk, mely újfajta társadalmi-gazdasági-politikai berendezkedést vont maga után, átalakítva a különböző alrendszereket, így a sport alrendszerét is.

Anyag és módszerek

Az elemzéshez a Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Intézet (CHERD-H) egy öt országgal határos régió felsőoktatási intézményeinek hallgatóit vizsgáló kérdőíves felméréséből származó adatbázisát használtuk fel (N = 2017). Az összehasonlításokat a sportolás gyakorisága, a sportoláshoz kapcsolódó attitűdök, a nem sportolás okai, sportos szabadidő-eltöltés és sportkör tagság változók mentén végeztük el. A magyarító változók közé beemeltük a legfontosabb társadalmi-demográfiai változókat: nem, szülők iskolai végzettsége, lakóhely településtípusa, szubjektív és objektív anyagi helyzet.

Eredmények

Összességében azt láthatjuk, hogy a magyarországi, partiumi és erdélyi, vajdasági és felvidéki hallgatók között egyaránt alacsony a rendszeresen sportoló hallgatók aránya, mindenütt a vizsgált régióban átlagosan alig heti rendszerességgel végeznek testedzést a diákok. Erőteljes nemek közötti és anyagi helyzetben mutatkozó egyenlőtlenségeket tapasztalhatunk Magyarországon, Romániában (itt a leginkább) és Ukrajnában is. A legnagyobb, egyébként pozitív hatása a sportolás egészség-megőrzésben fontos szerepet játszó attitűdnek van.

Következtetés

Minél inkább tudjuk erősíteni a sportolás egészségmegőrzésben játszott fontos szerepét a hallgatók értékrendjében, annál több hallgatót lehetne meggyőzni a sportolásba való bekapcsolódásba társadalmi háttértől függetlenül. Hasonlóan pozitív eredményt lehet elérni, ha előbb sportos, játékos programokban vesznek részt, mert az ilyen mozgásos tevékenységek olyan élményeket nyújthatnak, amelyek hatására a sportolás beépülhet a rendszeresen végzett tevékenységek közé.

Kulcsszavak: sportolási szokások, társadalmi háttér, Közép-Kelet Európa, felsőoktatás

A nemzetközi sportesemények szerepe a középvárosok fejlesztésében**Kozma Miklós, András Krisztina, Kynsburg Zoltán**

Budapesti Corvinus Egyetem
Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest
E-mail: mikloskozma@yahoo.com

Bevezetés

A nemzetközi sportesemények széleskörű érdeklődést vonzanak, mind a rendező városban, mind nemzetközi viszonylatban. Ennek ellenére a kapcsolódó beruházások megvalósíthatósága és fenntarthatósága megkérdőjelezhető, ezért a kérdéskör jelentős tudományos érdeklődést vonz. Jelen kutatásunk arra a kérdésre keresi a választ, hogy nemzetközi sportesemények rendezése miként lehet pozitív hatással a középmezretű városok fejlesztésére.

Anyag és módszerek

A tudományos szakirodalomban a nemzetközi sporteseményeket általában nagyobb városokkal kapcsolatban értelmezik, illetve vizsgálják. A magyarországi mintánkban a városok viszonylag kis méretűek, ahhoz képest, hogy egy nemzetközi sportesemény kapcsán hány csapat és sportoló érkezik a helyszínre. Írásunk a mintába választott első két város eseményeiről készített esettanulmányok alapján rávilágít arra, hogy a 10-100 ezer fő közötti lakosságú városok miként alakíthatják a város imázsát a sporteseménnyel, illetve miként adhat értéket a rendezés a helyi közösségek számára.

Eredmények

Analitikusan bemutatjuk, hogy a kiválasztott magyar közép- városok miként tudtak sikert elérni egy-egy konkrét sportág nemzetközi sporteseményének rendszeres megszervezésével. Eredményeinket összevetettük külföldi példákkal. Végül felvetjük, hogy milyen más magyar városok rendelkeznek olyan adottságokkal, hogy nagy haszonnal tudnának nemzetközi sporteseményt szervezni, de ezt még nem – vagy nem rendszeresen – tették meg.

Következtetés

Összességében írásunkkal szeretnénk ösztönözni a nemzetközi sportesemények rendezésével kapcsolatos gondolkodást, azon keresztül, hogy konkrét esettanulmányok segítségével bemutatjuk, megfelelő feltételek teljesülése esetén, milyen lehetőségek aknázhatók ki ily módon a rendező város és a környező térség számára. Eredményeinket egy nemzetközi összehasonlító kutatás keretében tervezzük továbbfejleszteni.

Kulcsszavak: sport, sportgazdaság, sportesemény, városfejlesztés, imázs, helyi közösségek

Fizikai aktivitás hatása a koronária betegségben kezelt és egészséges férfiak és nők körében**Kósa Lili¹, Liziczai Imre², Tóth Eliza Eszter¹,****Mészáros Zsófia¹, Ihász Ferenc¹**

¹Széchenyi István Egyetem
Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
²Kardimed Kft., Mosonmagyaróvár
E-mail: casio134@hotmail.com

Bevezetés

A nagyartériák fokozott merevsége egyebek mellett jelentős kockázati tényezője lehet az atherosclerosis kialakulásának. Az érfal merevségével együtt növekszik a visszavert hullámok amplitúdója, ami növeli a szisztolés nyomást, ezek külön-külön és együtt is emelik a bal kamrai utóterhelést, illetve csökkentik a szívizom oxigénellátását.

Anyag és módszerek

A kutatásba 54,55 ± 14,39 éves önkéntes ($n_o = 80$), koronária betegségben érintett, rendszeresen gyógyszeres kezelés alatt álló 60,56 ± 14,29 éves férfit ($n_{br} = 32$) és 62,61 ± 9,20 éves nőt ($n_{bn} = 18$), valamint egészséges 43,05 ± 7,71 éves férfit ($n_{er} = 18$) és 43,66 ± 11,54 éves nőt ($n_{en} = 12$) vontunk be. A keringési rendszer működését terhelés előtt és után nyugalomban „Tensiomed” arteriográffal (augmentációs index (AIX branch), szisztolés vérnyomás (SBP), diasztolés vérnyomás (DBP), pulzusnyomás (PP) vizsgáltuk. A terhelést „Cateye-2000” kerékpár ergométeren, folyamatos EKG ellenőrzése „CORINA GE” mellett végeztük, azonos protokoll szerint: 2 percenként 25 Wattal növekvő terhelés mellett, ugyanazon gyakoriságú RR méréssel.

Eredmények

A vizsgált személyek terhelés előtt és után mért szisztolés nyomás átlagai között nincs valódi különbség, azonban a diasztolés nyomás (Ind-diastr-Kontr-diastr), (80,62 ± 9,31 vs. 78,65 ± 9,81; $p < 0,014$) átlagai szignifikánsan különböznek egymástól. A terhelés hatására szignifikánsan csökkent az aortában mért augmentációs index a rendszeresen gyógyszeres szedő (Ind-AIX-ao-kontr-AIX-ao), (37,57 ± 15,03 vs. 25,47 ± 14,26; $p < 0,00$), valamint az egészséges (Ind-AIX-ao)-(kontr-AIX-ao), (22,57 ± 13,50 vs. 11,06 ± 9,07; $p < 0,00$) alanyok esetében. Ami a naptári és az artériás életkor átlagának különbségeit illeti, azok között egyik esetben sem találtunk szignifikáns különbséget.

Következtetések

Eredményeink megerősítik, hogy a gyógyszeres kezelés mellett a személyre tervezett, alacsony intenzitású fizikai aktivitás jó eséllyel folytatható, sőt ajánlott, úgy tűnik, egymás hatását erősítik.

Kulcsszavak: arteriográf, augmentációs-index, akut fizikai aktivitás

A tanulmány az Emberi Erőforrások Minisztériuma ÚNKP-16-2 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült.

Magyar élvonalbeli utánpótláskorú kézilabda játékosok személyiségvonásainak összehasonlító elemzése

Kőnig-Görögh Dóra^{1,2}, Ökrös Csaba¹, Gyömbér Noémi¹, Tóth-Hosnyánszki Anita¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és

Felnőttképzési Kar, Debrecen

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

Bevezetés

A versenyek eredményességét a sportolók pszichés felkészültsége is meghatározza, tehát a magas teljesítmény eléréséhez a versenyzőknek nem csupán fizikálisan kell felkészülniük, hanem pszichésen is (Révész, 2005; Barrerios és mtsai, 2011; Lénárt, 2012; Csáki és mtsai, 2013). A versenyre felkészülés egy hosszú folyamat, amelynek eredményességét befolyásolja a sportoló pszichés felkészültsének komponensei, s ezek az összetevők személyiségük részévé válhatnak (Williams és Kraneck, 2001; Gyömbér és Kovács, 2012).

Anyag és módszer

Jelen kutatásunkban élvonalbeli magyar utánpótláskorú (13-18 éves) kézilabda játékosokat vizsgáltunk ($n = 164$) Big Five kérdőív (Barbaranelli, Caprara, Rabasca, 1993) alapján, amely a személy alapvető érzelmi, interperszonális és motivációs jellegzetességeit méri az *Energia*, *Barátságosság*, *Lelkiismeretesség*, *Érzelmi stabilitás* és *Nyitottság* dimenziók mentén. A vizsgálat célkitűzése a személyiség dimenziókban kísérlete meg felkutatni a játékosok

nemi, életkori és posztbeli sajátosságait. Az adatok feldolgozása IBM SPSS 22.0 statisztikai programmal történt: leíró statisztikát, gyakoriságot, keresztábra elemzést, független két mintás *t*-próbát, χ^2 próbát, korrelációt és ANOVA tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

A Lelkiismeretesség ($\chi^2 = 8,52$ $p < 0,05$) és Nyitottság skálákon ($\chi^2 = 13,64$ $p < 0,05$) a fiúk szignifikánsan alacsonyabb értéket értek el, mint a lányok. Az életkorokat tekintve a Barátságosságnál ($\chi^2 = 37,60$ $p < 0,05$) és a Nyitottságnál ($\chi^2 = 44,46$ $p < 0,05$) volt szignifikáns különbség a játékosok között, ahol a fiatal játékosok magasabb értékeket értek el, mint az idősebb játékosok. A posztok tekintetében tendenciózus különbség figyelhető meg a Barátságosság ($\chi^2 = 14,24$ $p \leq 0,05$) és Érzelmi stabilitás ($\chi^2 = 15,18$ $p \leq 0,05$) skálákon, a kapusok magas értékeivel.

Következtetés

A leány játékosok sokkal felelősségteljesebbek és tájékozottabbak, mint a fiú játékosok. A lányok a rájuk bízott munkát el fogják végezni, hallgatnak az edzői utasításokra, s nyitottak az új tapasztalatszerzési lehetőségekre. A fiatal kézilabdázók nyitottabbak és barátságosabbak, mint az idősebb játékosok, fontos számukra a csapat, a társak és az ismeretlen helyzeteket inkább kihívásnak tekintik. A kapusok sokkal barátságosabbak, toleránsabbak, türelmesebbek és érzelmileg kiegyensúlyozottabbak, mint más poszton játszó társaik. Következésképpen a játékosok felkészítésében és felkészülésében mind az edzőknek, mind a sportpszichológusoknak érdemes figyelembe venni ezeket a nem, életkor és poszt specifikus jellegzetességeket.

Kulcsszavak: kézilabdázók, személyiség, posztok, BFQ

Mozgás – Rehabilitáció

Laczkó József

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
E-mail: laczkoj@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

Az emberi mozgás a legalapvetőbb tevékenység, ami az idegrendszer kialakulásához, fejlődéséhez elengedhetetlen volt az evolúció során. A mozgási feladatok helyes végrehajtásához jól koordinált motoros és szenzoros folyamatok, szenzori-motoros transzformációk kialakulása és megtanulása szükséges. Az aktív emberi mozgás a legfontosabb tevékenység az egészséges fejlődéshez és a jó fiziológiai állapot megőrzéséhez. A feladatok végrehajtását azonban akadályozhatja idegrendszeri vagy perifériás sérülés. Ilyenkor a mozgás korlátozottá válik, vagy bizonyos mozgási funkciókat teljesen elveszíthetnek a sérülést szenvedettek. A részben vagy teljesen elvesztett mozgási funkciók sok esetben visszaállíthatók, vagy pótolhatók. Ez a „mozgás-rehabilitáció”.

Anyag és módszerek

Modern természettudományi, informatikai, mérnöki módszerek teszik lehetővé az emberi mozgás rejtett jellemzőinek felderítését. Sérülések után a mozgás mesterséges szabályozása az orvosi rehabilitációban egyre jelentősebb, mert rendelkezésre állnak kitűnő elektronikus, számítástechnikai eszközök és matematikai algoritmusok. Idegrendszeri sérülések – gerincvelősérülés, stroke – után külső eszközöket, neuro-protéziseket alkalmazunk, vagy a megmaradt mozgási funkciókat használjuk fel az elvesztett funkciók helyreállítására, szabályozására. Ezt az „ember-gép kapcsolatot” teszi lehetővé, ami az információ-technológia Pécsset is dinamikusan fejlődő ága. A rehabilitáció folyamatában – akár központi idegrendszeri, akár perifériás biomechanikai sérüléskor – a rehabilitációs eljárás monitorozása, kvantitatív kiértékelése mozgásanalizáló rendszerekkel és speciális szoftverekkel történik.

Eredmények

Rehabilitációs alkalmazás a funkcionális elektromos izomstimuláció, amelyet benuított végtagú emberek végtagjainak mozgására alkalmazunk akkor, ha egy mozgási feladat (például sporttevékenység) végrehajtása a cél, amit nem tudnak akaratlagosan elvégezni. Fiatalokat is nagy számban érintő teljes gerincvelősérülés után, e nélkül nem lennének képesek aktív izomerő kifejtésére a sérültek. E módszerrel az izmok ereje is nő, és a kardiovaszkuláris és légzési funkciók is jobban megmaradnak és fejlődnek. Aktív sporttevékenységre is újra képessé válnak a rehabilitációban résztvevők. Időseket érintő más mozgászavarok (Parkinson-kór) javíthatók mély agyi stimulációval, ami újra finom mozgásokat tesz lehetővé. Sportsérülések után eredményesen alkalmazhatók a humánkineziológiai módszerek. Fogyatékkal élő emberek sporttevékenységének kiértékelésénél kinematikai és fiziológiai adatok egyaránt mutatják a képességek javulását, a rehabilitációs módszerek hatását.

Következtetés

A mozgás-rehabilitáció korszerű információ-technológiával összekötve, mozgássérült személyek mozgási, sportolási képességeinek részleges, vagy teljes visszanyerését eredményezi.

Kulcsszavak: orvosi rehabilitáció, ember-gép kapcsolat, információ-technológia

A sportolási szokások és az azokat befolyásoló társadalmi tényezők kapcsolata az Európai Unió országaiban

Laczkó Tamás, Gelencsér Annamária Maja

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: joola.hu@gmail.com

Bevezetés

A vizsgálat elsődleges célja volt populációs szintű mintán feltárni a sportolási szokások alakulását és az azt befolyásoló demográfiai, gazdasági, társadalmi és szociokulturális tényezők kapcsolatát. Ezek mellett az Európai Unió 28 országának vonatkozó adatait elemezve populációs szinten vizsgáltuk az – egyéni szintű kutatásokból már széleskörűen ismert és igazolt – összefüggéseket a sportolási gyakoriság és az egészségi állapot között.

Anyag és módszerek

A vizsgálat az EU országaira terjedt ki, amelyekre vonatkozó aggregált adatok statisztikai másodelemzését végeztük. Az adatok az Eurobarometer Sport and Physical Activity és a Special Eurobarometer Mental Health tanulmányaiból, valamint az Eurostat adatbázisából származnak. A leíró statisztikai bemutatás mellett, korrelációs analízissel vizsgáltuk a sport és az elemzésbe vont 39 gazdasági, demográfiai és társadalmi tényező, illetve az egészségi állapot dimenzióhoz kötődő mutatók kapcsolatát. Az oksági összefüggéseket egy- és többváltozós lineáris regressziós modell segítségével elemeztük.

Eredmények

A korrelációs analízis eredménye alapján 16 demográfiai, gazdasági, szociokulturális és társadalmi tényező van szignifikáns kapcsolatban a sportolási szokások alakulásával. Ezen tényezők egymást befolyásoló szerepét kontrollálva önálló szignifikáns befolyásoló hatással 3 tényező maradt, amelyek sorrendben a következők: a helyi sport infrastruktúrájával történő elégedettség ($\beta=0,48$), az iskolázottság ($\beta=0,35$) és az 1 főre jutó GDP ($\beta=0,35$).

Az eredmények alapján elmondható, hogy a rendszeres sportolással inkább jellemezhető országok körében átlagosan kedvezőbb alakulnak a szubjektív és az objektív egészségi mutatók, illetve egészségmagatartási szokások is. A rendszeresen sportolók arányának 10%-os feltételezett

növekedése 0,92 évvel emelné a születéskor várható élettartamot az EU országaiban.

Következtetés

Az eredmények felhívják a figyelmet a sport infrastruktúra kiemelt szerepére. Ennek fejlesztése az egyik legjobb eszköz lehet a sportolási szokások pozitív irányú alakításának, amelynek kedvező társadalmi hatásai (pl. az egészségi állapot alakulásában) egyértelműen igazolhatók az EU országaiban.

Kulcsszavak: sportolási szokások, sportolást befolyásoló társadalmi tényezők, egészségi állapot

„This work/article was supported by the GINOP 2.3.2-15-2016-00047 grant”

Orvostanhallgatók fizikai aktivitási magatartásának vizsgálata

Lassú Péter¹, Mikulán Rita², Nyári Tibor³

¹Szegedi Tudományegyetem
Általános Orvostudományi Kar, Szeged

²Szegedi Tudományegyetem
Általános Orvostudományi Kar
Sportorvostani Tanszék, Szeged

³Szegedi Tudományegyetem
Általános Orvostudományi Kar
Orvosi Fizikai és Orvosi Informatikai Intézet, Szeged
E-mail: lassupeti93@gmail.com

Bevezetés

A fizikai aktivitási magatartás jelentős életmódbeli elem. Kapcsolatba hozható mind a testi, mind a lelki egészségi állapottal, hatását befolyásolhatja az egyén étkezési magatartása. A szegedi egyetemen jelenleg folyó kutatás célja az orvostanhallgatók fizikai aktivitásának felmérése, étkezési szokásaik, tanulmányi előmenetelük és lelki egészségük tükrében. Előadásunkban ennek a munkának a részeredményeiről szeretnénk beszámolni.

Anyag és módszerek

A kutatásban 186 fő (74 férfi és 112 nő) vett részt. Tápláltsági állapotuk BMI alapján optimális (BMI átlagértékek: férfiak = 23,15; nők = 21,49 kg/m²). Az előző félévi tanulmányi átlaguk közepes volt. Az adatgyűjtés anonim, önkéntes, önkitaltásos kérdőíves vizsgálattal történt másodéves orvostanhallgatók körében. A kérdőív tartalmazott fizikai aktivitásra, tanulmányi előmenetelre, lelki egészségre (Beck-féle depressziós skála) vonatkozó kérdéseket, valamint az étkezési magatartásra vonatkozóan az Evési Attitűdök Tesztje (EAT26) rövidített változatát. Az adatok kiértékelése SPSS 23 statisztikai programmal történt.

Eredmények

A hallgatók 38%-a fizikailag aktív, a többiek közepesen aktív vagy inaktív életmódot folytatnak. A fizikai aktivitási magatartásban nemi különbségek igazolódtak: a férfiak aktívabb életet élnek, mint a nők. Evési attitűdjeik vizsgálata alapján a hallgatók 5%-a magas kockázatú csoportba sorolható étkezési rendellenességek előfordulása szempontjából. A kockázat mértéke pozitív kapcsolatot mutatott a tápláltsági állapottal. A Beck-féle depressziós skála szerint a vizsgált második évfolyam 10%-a volt normál, 75%-a enyhe és 15%-ban a középsúlyos/súlyos kategóriába sorolható. A fizikai aktivitási magatartás nem mutatott korrelációt a vizsgált változókkal.

Következtetés

Részeredményeink alapján felmerül, hogy a hallgatók fizikai aktivitása és lelki egészsége nagyobb figyelmet érdemel, a probléma jelentősége azonban csak az összes hallgató felmérését követően ítéltető meg pontosan.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, EAT-26, Beck-skála, orvostanhallgató

A kézilabdázás sportág-specifikus koordinációs képességeinek vizsgálata az iskolai testnevelésben

László Zita¹, Hajdu Gábor², Juhász István²

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs

²Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: zita.laszlo@aok.pte.hu

Bevezetés

Magyarországon a kézilabda olyan nemzeti sajátosságait büszkén viselő sikersport, amely az utánpótlás számára az egyik legnagyobb lehetőség. Az utánpótlás-nevelésben vannak hiányosságaink az eredményességet és a fiatal korosztály felkészítését illetően. Ezen a helyzeten változtatni szeretnénk, ezért szükségszerű az alapokat már a közoktatás terén elkezdni.

Anyag és módszerek

A vizsgálati mintavétel nem a véletlenül alapult, mert a 12 éves korosztályra irányult a mérés, és a nemenkénti megoszlásban csak a fiú korosztály került be a vizsgálatba. A vizsgálat módszere a kézilabdázás koordinációs képességeinek próbarendszerére épül, amely a jelen vizsgálatban a gyorsasági koordináció-, a ritmus-, a dinamikus egyensúlyozó-, a téri tájékozódó képesség és a sportág-specifikus koordinációs képességeket foglalja magába.

Vizsgáltuk a motoros próbák közötti összefüggéseket, amelyek feltárásához a páros *t*-próbát, és a Pearson-féle korrelációs tesztet ($p < 0,05$) végeztük, majd az eredményeket az SPSS 15 programmal dolgoztuk fel.

Eredmények

A vizsgálati eredményekből kitűnik, hogy a páros *t*-próba alapján szignifikáns különbséget találtunk $p < 0,05$ értéken a két mérési időpont között: a labdavezetés irányváltoztatással, eszközzel; a ritmus-, ($p = 0,000$) és a dinamikus egyensúlyozó képesség mérése ($p = 0,004$) során; és a sportág-specifikus technikai elemekre épülő próbában ($p = 0,015$).

A motoros próbák közötti összefüggések vizsgálatára a Pearson-féle korrelációs tesztet alkalmaztuk az adatok elemzésénél. A gyorsasági-koordináció tesztje közül a „futás irányváltoztatással 1. teszt közepes erősségű kapcsolatot mutatott: a 2. teszt őszi ($r = 0,588^{**}$) és tavaszi ($r = 0,450^{*}$); a 4. teszt őszi ($r = 0,584^{**}$) és tavaszi ($r = 0,568^{**}$); a 7. teszt őszi ($r = 0,417^{*}$) és tavaszi ($r = 0,430^{*}$) értékei között.

Következtetés

További vizsgálatok folytatását javasolnánk a téma újszerűsége miatt különböző régiókban: azonos és különböző korosztályok és nemű tanulói populáció, illetve a nemenkénti megoszlás komparatív elemzését. A tehetséggondozás egy lehetséges modell a kézilabda sportág kiválasztására.

Kulcsszavak: kézilabdázás, motoros képességek, iskolai testnevelés, utánpótlás-nevelés

Sportolói kettős karrier a gyakorlatban

Lénárt Ágota, Boda-Ujlaky Judit, Kovács Krisztina, Gyömbér Noémi

Testnevelési Egyetem Pszichológiai Tanszék, Budapest

E-mail: lenart.agota@tf.hu

Bevezetés

Az EU irányelvek a sportolók kettős karrierjéről 2.5. Egészség 2.5.1. pontja határozza meg a pszichológiai támogatás szükségességét. A sportolók a kiszámíthatóbb átmenetek mellett a nem normatív átmenetekkel is szembesülnek, mint például a hosszabb távú sérülések, edzőváltás, a karrier megszakítása megváltozott prioritások miatt (terhesség,

tanulás), kijutás, vagy nem kijutás valamely világversenyre, érzelmi trauma. Ilyen átmenetek óriási hatással vannak a sportoló életének minőségére és a versenysportokban való részvételére, ezért meg kell tanulniuk, hogy hogyan birkózzanak meg a karrierváltásokkal. Készségfejlesztés, stressz csökkentés, válságkezelési és sportpszichológiai módszerek segítenek a hatékony stratégia választásában és a megoldásban.

Anyag és módszerek

A mintát a Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszékéhez forduló hallgatók, a versenysportban sportpszichológiai felkészítésben résztvevők, valamint az utánpótlás akadémiában sportolók alkotják. A gyakorlati sportpszichológiai munkában felmerülő témák esettanulmányoszerű elemzése során a következő problémák látszólag körvonalazódnak: egyrészt az oktatás és a sport összeegyeztetése és az ehhez kapcsolódó időmenedzselési nehézségek okoznak problémát a sportolók számára, másrészt a szakmai és magánéletben ezeket kiegészítő akut felmerülő krízisek, mint például edző- és klubváltás, külföldi karrier, serdülőkori és korcsoportbeli váltások, konfliktusok az edzővel, iskolával, családdal. Ezek közé tartozik az akár az egész karriert meghatározó sérülés bekövetkezése is.

Eredmények

A pszichológiai felkészítés és támogatás hasznosnak bizonyult, kiemelten a kommunikációs ügyesség, helyzetfelismerés, megoldás és önbizalom erősödése területén. A tanulás és sport összeegyeztetése, és az ebből fakadó stressz kezelése minden sportolónál kiemelt jelentőséget kapott, segítségével elkerülhetővé vált a kiégés. A konfliktuskezelő technikák alkalmazása segítette egyrészt a megelőzést, másrészt a megoldást. A karrierváltások és átmenetek zökkenőmentesebbé váltak. A mediálással sok szülői és edzői érdeket sikerült összeegyeztetni. Megrövidült a sérülés, rehabilitáció, regeneráció ideje. A társadalmi kötelezettségeknek való megfelelés gördülékenyebbé vált. A tanulásmódszertani tanácsadás után javultak az érdemjegyek, bár ez az akadémista korosztálynál többszörös probléma. Folyamatos támogatás volt szükséges a helyes életmód fenntartása, valamint a személyiségfejlődés terén.

Következtetés

A kettős karrier minél korábbi életkorban elkezdett támogatása nem csak a sportoló számára hasznos, hanem közvetlen hatása van a kiemelt sportágazatra, az eredményességre és társadalmi befolyásoló szerepe is jelentős. Javasolt az EU ajánlás szerinti feltételrendszer és szolgáltatói hálózat kiépítése és működtetése (pl. e-learning). A jogi és egyéb szabályozók biztonságos keretet adnak a megvalósuláshoz, az intézmények közti együttműködéshez, amely garantálja a sportsikereket mind az épek, mind a parasportolók számára és a munka világában történő elhelyezkedést is.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, sportpszichológia, sportpszichológiai konzultáció

The effectiveness of early childhood development programs

Dejan Madić, Boris Popovic, Nebojsa Trajkovic

University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Serbia

E-mail: dekimadic@gmail.com

The purpose of this paper was to present and analyse the effects of longitudinal application of various models of organised physical activities (PA) during several years on health related and skill related fitness, morphological and cognitive abilities in preschool children. Children aged 4-7 years (37-485 children) from Autonomous Province of Vojvodina in Serbia, were involved in organized programs

in the past several years. Children were tested for health- and skill-related fitness: strength, coordination, speed, flexibility, precision, balance; Cognitive abilities: Raven's Colored Progressive Matrices, problem solving and calculation in Mathematics; Morphological characteristics: Body mass, BMI, skinfold and circumference measures; Aberrant behaviour. Based on the obtained results during past years, in several interventions the groups that were involved in organized physical activities showed better results compared to control groups. The improvements were found ($p < 0.05$) in several morphological abilities. Children involved in organized PA showed significant reduction in body mass, BMI and subcutaneous adipose tissue. Furthermore, we found improved strength, coordination, balance and flexibility in children involved in organized PA compared to children who were not involved in additional organized program beside preschool activities in kindergarten. Moreover, active children reduced their aberrant behaviour. Children's problem solving abilities and calculation in Mathematics enhanced significantly in the groups with 30, 45 or 60 minutes of physical exercise, but not in groups that were not involved in additional physical activity. In conclusion, our study revealed positive effects of additional organized PA in preschool children regardless of socio-economic status, current level of physical activity or current level of anthropological status.

Keywords: exercise, kids, impact, characteristics

Rekreáció szakos hallgatók bemeneti kompetenciái sportszakmai szempontból

Magyar Márton, Patakiné Bősze Júlia

Eötvös Loránd Tudományegyetem

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

Bevezetés

Konkrétan rekreáció szakos hallgatók pályakövetéséről, illetve bemeneti kompetenciáik felméréséről még kevés tanulmány készült. Sportági, motoros képességük alakulásáról Szombathelyen végeztek 2015-2016-ban felméréseket. Jelen összefoglaló célja bemutatni, hogy milyen sportági orientáció jellemzi az ELTE Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc szakra felvett hallgatókat, illetve milyen az idegen nyelvi képzettségük.

Anyag és módszerek

A kutatási adatbázist az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet archívuma képezi, amelybe regisztrálták a hallgatók az adataikat. 2015-2017 között összesen 415 darab regisztrációs lapot vizsgáltunk meg, s dolgoztunk fel.

Eredmények

Az egyes adatlapokon szereplő kompetenciák több területről származnak: sportszakmai múlt, idegen nyelvtudás, IKT-eszközök kezelésének ismerete. Az itt bemutatásra kerülő részeredményeknél azokra az adatokra fókuszálunk, melyek a Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc szakos hallgatók külső szakmai gyakorlatain és a szakos órákon is megteremthetik az alapot a tudás bővítésére, rögzítésére, megújítására.

A hallgatók különböző sportágakat hobby és versenysport szinten egyaránt folytatnak, illetve folytattak a tanulmányuk megkezdése előtt. Többségük a labdás sportok területén rendelkezik ilyen múlttal, vagy jelennel, míg kisebb részarányt képviselnek az esztétikai sportok.

Idegen nyelvtudás tekintetében a túlnyomó többség középfokú (angol, német), kis hányaduk pedig felsőfokú nyelvismerettel és informatikai tudással bír, bár utóbbiak inkább a menedzser, kevésbé az instruktor szintű feladatok elvégzéséhez szükségesek.

Következtetés

A kapott válaszok irányokat jelölnek ki a tantervfejlesztéshez. Érdeemes, de nem szükségszerű az idegen nyelvi tudás tantárgyszintű fejlesztése, viszont a külső gyakorlatok során különböző projektekben, események megvalósításában való részvételük elősegítheti a munkaerőpiacon való jobb pozicionálást. A sokoldalú rekreátor képzés érdekében szükségsszerűnek látjuk az esztétikai sportágak megjelenését is a tantervben, illetve az IKT-tudás fejlesztését sportszakmai területen, amely ma már core-kompetencia.

Kulcsszavak: rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, bemeneti kompetenciák, sportszakmai múlt, idegen nyelvtudás

A biztonság, mint utazási faktor a sportturizmusban: a kiemelt sportrendezvények biztonságának keresleti megítélése

Marton Gergely¹, Kiss Róbert², Leipold Máttyás³, Prisztóka Gyöngyvér¹

¹*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar*

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²*I-Shou University International College,*

Kaohsiung, Taiwan

³*Pécsi Tudományegyetem*

Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

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

Bevezetés

A kiemelt sportrendezvények biztonsági szempontból fokozott kockázati faktorkkal bírnak, ugyanis térben és időben determináltak, ahol az előre meghatározott helyszíneken és időszakban jelentős mennyiségű szolgáltató és fogyasztó tartózkodik a rendezvényeken. Ebből adódik, hogy a sportturizmus ezen szegmense jelentősen magasabb kockázattal bír a turizmus egyéb területeihez viszonyítva.

Anyag és módszerek

Munkánk során vizsgáltuk és elemeztük a rendelkezésre álló kriminológiai adatbázisokat és egyéb releváns statisztikákat, amelyek révén reális kép alkotható az egyes kiemelt sportrendezvények helyszíneinek biztonságáról, illetve kockázati tényezőiről (pl. az olimpiák vonatkozásában). A szekunder forrásokat primer kérdőíves felméréssel egészítettük ki, ($n = 234$), amely segítségével ezen sportrendezvények potenciális keresletének utazási jellemzőit, a megkezdettek az események biztonságáról alkotott véleményét, valamint az adott helyszínekkel kapcsolatos ismereteit mértük fel.

Eredmények

A vizsgálat elsődleges eredménye, hogy a sportrendezvények fogyasztói az esetek többségében nem megfelelően tájékozottak a biztonsági kérdések tekintetében, sőt alapvetően egy-egy helyszínről az ismereteik nem haladják meg az általános sztereotípiák és preconcepciók szintjét. Másodlagos eredmények tekinthető, hogy a média az elsődleges információforrásuk; ez a platform kizárólagos tájékoztatósi pontként funkcionál. Harmadlagos a kapott adatok alapján, hogy a preferált biztonságpolitikai témákat (pl. terrorveszély) helyén kezelik a fogyasztók, azonban olyan kardinális kérdések felett könnyen elsiklanak, mint a rossz közbiztonság, vagy éppen a nem megfelelő higiéniai viszonyok veszélyei.

Következtetés

Vizsgálatunk során láthatóvá vált, hogy hiába állnak rendelkezésre gyakorlatilag korlátlan mennyiségben az információk a sportrendezvényeknek helyet adó városokról/országokról, az események potenciális résztvevői rendkívül kis mértékben használják fel utazásaik tervezésekor. Ennek következtében növekszik biztonsági kockázatuk, illetve több sportturista kerül(het) veszélybe. Fontos következtetés, hogy

az utazásközvetítő szektor kevésbé törődik ezzel a kérdéskörrel, nem kellő mértékben hívja fel a figyelmet a kockázatokra. Ha hiteles tájékoztatást adnának az utazás előtt, számos probléma elkerülhetővé válna.

Kulcsszavak: sportturizmus, biztonság, kiemelt sportesemény, utazási motiváció

A Nemzeti Sport-táplálkozástudományi Intézet küldetése

Martos Éva

Magyar Sportorvos Társaság, Budapest

E-mail: drmartoseva@gmail.com

A Nemzeti Sport-táplálkozástudományi Intézet a Testnevelési Egyetem égisze alatt kerül kialakításra a vonatkozó kormányhatározat szerint. Az Intézet létrehozásának célja, egyrészt, hogy a sportolóknak szánt, általuk szedett étrend-kiegészítőkből esetlegesen jelenlevő, a WADA doppinglistán szereplő tiltott hatóanyagokat laboratóriumi vizsgálattal kimutassa, másrészt legális eszközökkel segítse a sportolót a maximális teljesítmény elérésében a táplálkozás optimalizálásával, szükség esetén a megfelelő étrend-kiegészítő kiválasztásával.

Igy az étrend-kiegészítők hatékonyságának, sportolói teljesítmény-optimalizáló hatásának tudományosan megalapozott vizsgálata is az Intézmény feladata lesz.

Az Intézet létrehozását indokolják a hazai felmérések eredményei, mely szerint a sportolók táplálkozása nem tudatos, alapvető táplálkozási hiányosságok fordulnak elő, melynek vélt kompenzálására számos étrend-kiegészítő készítményt szednek. Az alkalmazott készítmények ellenére, hiányoznak alapvető, a sporthoz, sportághoz nélkülözhetetlen tápanyagok, míg egyes anyagok már az egészséget károsító mennyiségben vannak jelen. A riói olimpián résztvevő magyar csapat doppingellenőrzésének jegyzőkönyvei alapján megállapítható, hogy az olimpikonok átlagosan, fejenként 6 féle étrend-kiegészítőt szedtek. Összesen öt olimpikon nem szedett semmit, de volt olyan is, aki 19 féle készítményt szedett a doppingvizsgálatot megelőző 10 napban. Figyelembe véve, hogy egy étrend-kiegészítő akár 50 összetevőt is tartalmazhat, könnyen beláthatók ennek veszélyei az elvárt teljesítményfokozó hatás helyett.

Sajnos a hazai gyakorlatban is volt arra példa, hogy a sportoló doppingvétsége háttérben étrend-kiegészítő alkalmazása állt. A nemzetközi szakirodalom, laboratóriumi analízisek alapján 10-15%-ra becsüli az étrend-kiegészítőkből előforduló doppinganyagok, különösen anabolikus szteroidok arányát. Így ezek kimutatásának célja a sportoló „véletlen” doppingolásának elkerülése. A komplex, egymásra épülő, hiánypótló tevékenységgel az idén nyáron megnyíló Intézet a sportolók (egészség)védelmét, eredményességének növelését szolgálja.

Kulcsszavak: tiltott doppinganyagok étrend-kiegészítőkből, táplálkozás optimalizálás, célzott alkalmazás

Extrém sportolók személyiséglélektani vizsgálata

Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc

E-mail: krisz88@freemail.hu

Bevezetés

Kutatómunkám célja az volt, hogy négy aspektusból közelítsék az extrém sportolók felé. Ezek a szenzoros élménykeresés, a reziliencia, a teljesítménymotiváció valamint a temperamentum- és karaktersajátosságok. Feltételeztem, hogy az általam vizsgált extrém sportolók az ingerkeresők csoportjába tartoznak és magas reziliencia szinttel jellemezhetők. Céлом volt továbbá feltérképezni a temperamentum és karakter sajátosságait és a teljesítménymotivációs attitűdjüket.

Anyag és módszerek

Vizsgálatomban 71 fő extrém sportoló és 97 illetve 60 fő kontrollszemély vett részt.

Kutatásom módszerei a következők voltak:

Az ingerkeresés mérésére a Rövidített Szenzoros Élménykeresés Skálát (BSSS-8) használtam.

A rezilienciát a Wagnild és Young által szerkesztett Resilience Scale 25 itemből álló kérdőív alapján Neill és Dias által létrehozott 15 itemes változattal vizsgáltam. A teljesítménymotiváció vizsgálatára az AMS-R kérdőívet használtam. A temperamentum és karakter vizsgálata a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI) Rózsa és munkatársai által adaptált magyar változatával történt.

Eredmények

Eredményeim megerősítették a hipotézisemet, miszerint az extrém sportolók magas értékeket érnek el a szenzoros élménykeresés valamennyi alszkáláján. Ezen kívül valóban magasabb reziliencia szinttel jellemezhetők, mint a kontrollszemélyek.

Az eredmények alapján elmondható, hogy az extrém sportolók szignifikánsan magasabb értékeket értek el az Újdon-ságkeresés temperamentum faktorában és szignifikánsan alacsonyabb értékeket értek el az Ártalomkerülés temperamentumfaktorában, mint a kontrollcsoport. Végül a kontrollszemélyekhez képest az extrém sportolókat kevésbé jellemzi a kudarckerülő teljesítménymotivációs attitűd.

Következtetés

Az extrém sportolókat jellemzik az új ingerekre adott intenzív válaszok és a gyakori explorációs aktivitás, impulzívok, szívesen explorálnak, jellemző rájuk a féktelenség, és az extravagáns viselkedés. Ugyanakkor kevésbé jellemző rájuk az anticipátoros szorongás, nem félnek a veszélytől, magabiztosak, energikusak és szokimondók. Továbbá jellemzi őket a veszélykeresés, a versenyszellem, a túlaktivitás, az agresszió és az exravertzió.

Kulcsszavak: extrém sport, szenzoros élménykeresés, reziliencia, teljesítménymotiváció, temperamentum- és karaktersajátosságok

A sakk, a matematika és a zene kapcsolata

Medvegy Zoltán¹, Mihalovits Máté², Medvegy Nóra³, Gombocz János¹, Major Zsuzsanna⁴, Bretz Károly¹, Sterbenz Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

³KRKA Magyarország Kft, Budapest

⁴Nyíregyházi Főiskola

Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: zmedvegy@hotmail.hu

Bevezetés

Sok híres matematikus és fizikus kifejezetten szerette és művelte a zenét (Euler, Gauss, a két Bólyai, Einstein, Kepler, Galilei, Newton, Planck, Heisenberg, Teller). Évezredek óta próbálták megfejteni, mi lehet a közös kapocs a matematika és a zene – a tudás és a humán értékek legjobb kifejezői között. Összefüggést nem tudtak bizonyítani. Mivel több olyan híres zeneszerzőt is ismerünk, akik koruk igen kiváló sakkozói voltak (Philidor, Erkel, Prokofjev), illetve egyértelműnek tartják a sakk és a matematika összefüggését, a sakkozók vizsgálatával próbáltuk megközelíteni a matematika és a zene közti összefüggést.

Anyag és módszerek

Anonim kérdőív (alkérdésekkel együtt 94 kérdés) kitöltésére kértünk fel aktív, vagy már kevésbé aktív versenysakkozókat (197 egyén, 161 férfi, 18-78 átlag 34 év), illetve szellemi foglalkozású embereket (vagy tanulókat), akik kö-

zött voltak sakkozni tudók/szeretők (92 egyén, 56 férfi, 18-74 átlag 40 év) és sakkozni nem vagy csak minimális mértékben tudók (107 egyén, 31 férfi, 19-82 átlag 44 év). A kérdőívvel a saktudás függvényében vizsgáltuk a tudásbeli és magatartásbeli tulajdonságokat, illetve a zenével kapcsolatos képességeket, elfoglaltságot (zenei hallás/memória, ritmusérzék, zenehallgatás, aktív zenélés/éneklés, kotta-olvasás). A statisztikai kiértékelés, úgynevezett logit regresszióval történt. Olyan modelleket alkalmaztunk, melyek a saktudás mellett, a nem és kor hatását, illetve kölcsönhatását is figyelembe veszi.

Eredmények

A sakkozás 5%-os szignifikancia szinten mutatott összefüggést a logikával, koncentráció képességgel, nyelvtudással, de szignifikánsan negatív összefüggésben volt a zenei mutatók együttesével. A sakkozás és a muzikalitás közötti közös tulajdonságként a kreativitást tudtuk kimutatni.

Következtetés

Eredményeinket úgy magyarázzuk, hogy a sakk-matematika-zene igen magas fokú együttese csak ritkán jelentkezik, és olyankor is már sokszor gyermekkorban. Az általunk vizsgált sakkozókra jellemző a sok gyakorlás, és feltehetően emiatt vannak kevésbé szoros kapcsolatban a zenével. A kreativitás közös alapja lehet a logikai és zenei képességeknek.

Kulcsszavak: sakk, matematika, zene, kreativitás

Utánpótláskorú fiúk és leányok, illetve felnőtt kosárlabdázók testösszetéti és keringési jellemzői

Melczer Csaba, Nagy Dóra, Ács Pongrác, Ihász Ferenc
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: csaba.melczer@etk.pte.hu;
melczer.csaba@gmail.com

Bevezetés

Függetlenül a sporttehetség kiválasztásán és gondozásán túl, a kardiorespiratorikus rendszer elégtelen terhelése, a spontán fejlődéshez szükséges ingergyakorlás hiánya, nagyban veszélyezteti az élettanilag kívánatos maximális oxigénfelvétel képesség fejlődési esélyeit. Ne felejtsük el, hogy a nem sportoló leányok 13 éves korukra, a fiúk 1,5-2,5 évvel később elérik a maximális relatív aerob kapacitásuk korfüggő felső határát. Jelen kutatási program célja a – már egy adott sportág alapján szelektált – gyermekek, felnőttek alkati, testösszetéti és kardiorespiratorikus jellemzőinek vizsgálata nyugalomban és a terhelés csúcán.

Anyag és módszer

A vizsgálatba (n = 34); 18,62±4,08 éves fiút (n = 11) és leányt (n = 23) a Rátgéber Kosárlabda Akadémia, illetve a PEAC női kosárlabdacsapat kulcsjátékosai közül vontunk be. Az antropometriai jellemzéshez (a növekedési és a szomatotípus számításához) 24 adatot rögzítettünk a test felszínéről. A növekedési típust Conrad (1963) módszerével jellemeztük, a plasztikus index (PLX) és a metrikus index (MIX) alkalmazásával. A szomatotípust (Carter és Heath, 1990) leírása alapján határoztuk meg.

A kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit spirometriával futópádon "vita maxima" teszt alkalmazásával (bemelegítés, induló futósebesség 8 km/h, két percenként növekedő dőlésszög (3°) vizsgáltuk. A terhelés előtt, alatt folyamatosan rögzítettük a nyugalmi pulzust (RHR), (beat·min⁻¹), és a maximális pulzust (MaxHR), (beat·min⁻¹). Vizsgáltuk az aerob kapacitást (VO_{2max}). Rögzítettük az oxigén kihasználás minőségét (VE/O₂) továbbá a metabolikus háttér jellemzőit (VCO₂/VO₂=RER).

Eredmények

A testösszetevők (F%; M%) átlagai az életkor előrehaladtával kedvezőtlen irányt vesznek: a F% átlagok nőnek, míg a M% csökken [(CA: F%Om: r = 0,3355; p = 0,0488); (CA: M%Om: r = -0,3855; p = 0,0222)]. A nők esetében nem találtunk 40% fölötti értéket. Az abszolút aerob kapacitás (VO_{2max}) korcsoportonkénti átlagai között mind a fiúk, mind a leányok esetében a serdülő- és az ifjúkor csoportjaiban találtunk valódi különbséget. A leányok esetében a kadét korúak és az első csapat játékosainak abszolút aerob kapacitás (VO_{2max}) átlagai nem különböznek. Ami a szalagon töltött időt (time, sec) és az oxigén kihasználás (VEO₂) gazdaságosságát illeti, egyik csoport eredményei sem különböznek egymástól, nemtől függetlenül.

Következtetések

A viszonylag kedvezőtlen testösszetétel és a kardiorespiratorikus rendszer közepes teljesítményei számos edzésvezetési korrekciót vetnek fel.

Kulcsszavak: sporttehetség kiválasztása, szükséges ingergyakorlás, aerob kapacitás

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Felkészülési időszakban alkalmazott edzésprogramok hatása utánpótláskorú kosárlabdázó leányoknál

Meszler Balázs^{1,2}

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
E-mail: meszlerbalazs@gmail.com

Bevezetés

A kosárlabdázás éves periodizációjában, a felkészülési időszak magába foglalja az általános, a speciális- és a versenyzési időszak előtti felkészítést (Bompa és Buzichelli, 2005). Az edzésmodszerek és a terhelési összetevők optimális megválasztásával érhető el a kívánt teljesítménynövekedés. A szuszpenziós (TRX) és a crossfit (WOD) edzésmodszerek alkalmazása a kosárlabdázásban is elterjedt, főként az átmeneti időszakban. Jelen tanulmányban megvizsgáltuk, hogy ezek az edzésmodszerek felkészülési időszakba való beillesztése, miként hat a kosárlabdázáshoz leginkább szükséges képességek fejlődésére.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban egy U18-as korosztályú kosárlabdacsapat 16 játékosát mértük fel. A vizsgálati személyeket vizsgálati (n = 8) és kontroll (n = 8) csoportra osztottunk fel. A vizsgálati csoport a felkészülési időszakban egy 33 edzésből álló (21 kosárlabda edzés, 12 erőnléti edzés) edzésprogramban vett részt. A kosárlabda edzések javarészt a motoros képességek sportágspecifikus fejlesztését szolgálták, kiegészítve TRX és WOD edzésmodszerekkel. A kontrollcsoport tagjai a 21 kosárlabda edzés mellett, 12 alkalommal TRX edzést végeztek. A vizsgálati személyeken az edzésprogram megkezdése előtt és után mértük az agility, a súlypontemelkedés, a gyorsasági erő-állóképesség, a statikus törzs erő-állóképesség képességét. A teljesítménybeli változásokat kétmintás t-próbával mértük.

Eredmények

Szignifikáns fejlődést egyedül a kontrollcsoport (TRX) esetében találtunk, akik a T-agility teszt (p = 0,0018), a törzs erő-állóképesség (p = 0,0049 és p = 0,0379), a felső végtagok erő-állóképességének (p = 0,0497) mérésében mutattak pozitív változásokat.

Következtetés

Az alacsony elemszám ellenére ki kell emelni, hogy egy ilyen jellegű vizsgálat akkor reprezentatív csak, ha egy csapaton belül alkalmazzuk, így ugyanazt a sportági edzsmunkát végzik. Az edzés kiegészítő programok azt mutatják, hogy a szuszpenziós módszernek az erő-állóképesség tekintetében lehet nagy jelentősége, míg a crossfit és a szuszpenziós edzés módszer egyidejű alkalmazása nem vezet teljesítményjavuláshoz ebben a periódusban. Feltételezzük, hogy az átmeneti időszakban alkalmazott crossfit edzés módszer kedvezőbb eredményekhez vezethet.

Kulcsszavak: kosárlabdázás, felkészülési időszak, edzésprogram, TRX, crossfit

Vizsgálat a 2012-ben bevezetett mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósításáról a szegedi iskolák körében

Meszlényi-Lenhart Emese

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs

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

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bevezetését számos felmérés és vizsgálat előzte meg. Elsődlegesen az Állampolgári Jogok Országgyűlési biztosa indított 2008-ban egy projektet, melynek célja az volt, hogy az iskoláskorú gyermekek testi-lelki egészségéhez való joga a legmagasabb szinten valósuljon meg. Az Ombudsman az iskolai testnevelés és diák-sport helyzetét vizsgálta 3 különböző megyében – Békés, Nógrád, Zala – és a fővárosban, mely arra vonatkozott, hogy a 6-18 év közötti tanköteles diákok életkori sajátosságai és igényeik részére megfelelő-e a testnevelés, kitérve a személyi, infrastrukturális feltételekre (Lux, 2012).

Vizsgálat, célkitűzés

Vizsgálatom célja, hogy felmérjem, a szegedi iskolák milyen rendszerben valósítják meg a mindennapos testnevelést, rendelkeznek-e megfelelő infrastrukturális és tárgyi feltételekkel, emelte-e az iskolai testnevelés és a testnevelő tanár presztízsét, valamint egyetértenek-e a bevezetésével.

Anyag és módszerek

A helyzet vizsgálatára a testnevelő tanárképző intézmények kérdőívet állítottak össze, mely alapján, két megyeszékhelyen – Pécsen és Szegeden – reprezentatív, valamint a Nyíregyházi Főiskola oktatói a régiójukban nagymintás vizsgálatot végeztek az általános és középiskolák körében. A szegedi általános és középiskolák helyzetét mutatom be, a vizsgálatot 2016 márciusában végeztem az említett kérdőív segítségével. Az eredményeket Excel táblázatban alapstatisztikai módszerrel számoltam ki.

Eredmények

A szegedi iskolák a heti 5 testnevelés órát 56%-ban órarendi keretek között valósítják meg. Az emelt óraszám bevezetése számos változtatással járt, valamint a létesítmények és a tárgyi eszközök esetleges hiányosságaival számolnia kellett az iskoláknak. A válaszadók fele (50%) nem volt elégedett az iskola létesítményeivel. A tárgyi feltételekkel jobban meg voltak elégedve, a megkérdezettek közel 60%-a pozitívan nyilatkozott. A válaszadók 83%-a érzi az iskolai testnevelés megítélésének pozitív visszacsatolását, viszont a pedagógusok megítélése 70%-ban negatív visszajelzést kapott. A tanárok 80%-a mégis egyetért a mindennapos testnevelés bevezetésével.

Következtetés

A nem kedvező infrastrukturális és tárgyi feltételek ellenére a testnevelő tanárok többsége egyetért a mindennapos testnevelés bevezetésével. Tudják, ismerik pozitívumait, azonban a többi tantárggyal szemben nem emelkedett a testnevelés órára, és a testnevelő tanárok presztízse.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, infrastruktúra, tanári presztízse

Kosárlabda utánpótlásban nevelkedő gyermekek testtartásért felelős izmainak vizsgálata

Molics Bálint¹, Varga Veronika¹, Bibó Alpár Zoltán², Elmer Diána¹, Rátgéber László^{1,3}, Ács Pongrácz¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Sziógyógyászati Klinika, Pécs

³Rátgéber Kosárlabda Akadémia, Pécs

E-mail: molics.balint@etk.pte.hu

Bevezetés

A sérülések megelőzése mindennapjaink központi feladata a sportban. Az akut sérülések megelőzésén túl a krónikus elváltozások megelőzésének is nélkülözhetetlen feladatnak kell lennie. Vizsgálatunk célja volt a kosárlabda utánpótlásban nevelkedő gyermekek testtartásában szerepet játszó izmok nyújthatóságának és izomerejének a felmérése, preventív módszer bevezetését jelentő algoritmus első lépésének megtétele.

Anyag és módszerek

A felmérések a Rátgéber Kosárlabda Akadémia 8 utánpótlás csapatánál történt 2013-ban. Vizsgálat elemszáma 127 (N = 127) volt, 87 fiú és 40 leány. A vizsgálati módszert a Magyar Gerincgyógyászati Társaság preventív programjának alapját képző 12 teszt szolgáltatta. A teszt 6 izomerő és 6 nyújthatósági feladatot tartalmazott.

Eredmények

Csapatszinten általános kiemelendő a 12 éves leányoknál (12 fő) az alulról indított hasizom erejének, valamint a comb és a lábszár izmok nyújthatóságának érintettsége, míg később a 13 (9 fő) és a 14 éveseknél (19 fő) ehhez társulva még az hátizmok erejének és az ágyéki gerinc mobilitásainak érintettsége is. A fiúk mindegyik korosztályában – 11 (32 fő), 13 (19 fő), 14 (8 fő), 15 (14 fő) és 17 éveseknél (14 fő) – egységesen érintett a comb és a lábszár izmok nyújthatósága, valamint az ágyéki gerinc mobilitása. Az alulról indított hasizom erejében fiúknál a 11, 13, 15 évesek érintettek, míg a hát és a csípő fesztítő izmok általános gyengesége csapatszinten a 11 és a 17 éveseknél ugrik meg.

Következtetés

Az eredményeink megerősítik az utánpótlás nevelésben az erősítő és a nyújtó feladatok még célzottabb, korosztályra vetített csapatszintű alkalmazásait. Az eredmények gyermekekre nézve pedig külön-külön az egyéni képzések létjogosultságát támasztják alá. Az eredmények segítséget nyújtanak a gyermekek mozgásfejlődésének, testtartásának függvényében az edzések egyes elemeinek változtatásaihoz, a későbbi degeneratív megbetegedések kiküszöböléséhez, a kiváló sportképességek eléréséhez.

Kulcsszavak: preventív, sport, utánpótlás, kosárlabda

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

14-18 éves budo harcművészetet űzők vonás-agressziójának kérdőíves vizsgálata

Morvay-Sey Kata, Rétsági Erzsébet, Ács Pongrácz
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: kata.morvay.sey@gmail.com

Bevezetés

A laikusok gyakran hamis, negatív előítéleteket fogalmaznak meg a küzdősportokat, harcművészeteket űzőkkel szemben. Legfőképpen azt, hogy agresszívebbek, erőszakosabbak az átlagnál. Kutatási kérdésként ezért a következő fogalmazódott meg bennünk: valóban agresszívebbek a budo (japán) harcművészetet űzők, mint a harcművészettel nem foglalkozók?

Anyag és módszerek

A vonás-agresszió vizsgálatát ankét módszerrel végeztük. A Buss-Perry (1992) által kidolgozott Gerevich és munkatársai (2007, 2012) által magyarra fordított standardizált, validált vonás-agresszió kérdőívet a 14-18 éves budo (japán) harcművészetet űzők ($n = 149$) és a kontrollcsoport ($n = 1339$) anonim módon, önkéntesen töltötte ki. A Buss-Perry Aggression Questionnaire (AQ /BPAQ) 29 tétellel, 5 fokozatú Likert-skála segítségével méri a személyiségvonás agressziót. A teljes vonás-agressziót meghatározó összpontszám mellett négy alskála estében is kiszámítható a megkérdézettek pontszáma, így a verbális, fizikai agresszió, düh és hosztilitás (ellenségesség) vonatkozásában. Az adatok feldolgozása során leíró és következtetési statisztikai eljárásokat alkalmaztunk, melyhez az SPSS 20.0. és a Microsoft Excel programokat használtuk.

Eredmények

A budo harcművészetet űzők agresszió összpontszám átlagértékei a nőknél 66,33 ($SD = 12,07$), míg a férfiak esetében 68,82 ($SD = 11,78$). A kontrollcsoport férfiakra vonatkozó átlag értéke 77,77 ($SD = 14,03$), míg a nőké 74,72 ($SD = 15,28$) volt. A nemtől függetlenül vizsgált vonás-agresszió összpontszám, valamint minden egyes alskála esetében is szignifikáns különbséget mutattunk ki a Mann-Whitney próbát alkalmazva ($p < 0,05$). A kontrollcsoportnál az összpontszám átlaga 76,20 ($SD = 14,75$), míg a budot űzőknél 68,05 ($SD = 11,89$) volt. A budo harcművészek tehát 8,15 ponttal alacsonyabb vonás-agresszió összpontszámot mutatnak a vizsgált teszten.

Következtetés

Bizonyítást nyert, hogy 14-18 éves budo harcművészetet űzők alacsonyabb vonás-agresszió összpontszámmal, valamint alacsonyabb fizikai, verbális agresszivitási, valamint hosztilitás és düh értékekkel rendelkeznek, mint a hasonló korú kontrollcsoport. Mintákban tehát kimutatható, hogy a japán harcművészetet űzők semmivel sem agresszívebbek az átlagnál, sőt szignifikánsan alacsonyabb vonás-agresszió szintet mutatnak a teszten. Feltételezhető, hogy a budo harcművészetek speciális edzéslétkörükkel (dojo etikett, formagyakorlatok végzése) és filozófiai háttérükkel nagymértékben hozzájárulnak a személyiség pozitív irányú fejlesztéséhez, az agresszió feletti kontroll kialakításához.

Kulcsszavak: vonás-agresszió, Buss-Perry (BPAQ) kérdőív, budo (japán) harcművészet

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

A relatív életkor hatásvizsgálata a 2016-os labdarúgó Európa-bajnokság tekintetében

Nagy Máté, Oláh Dávid, Sterbenz Tamás
Testnevelési Egyetem, Budapest
E-mail: nmate90@gmail.com

Bevezetés

A sportágak utánpótlás versenyrendszereiben a korosztályok többnyire egy és két éves intervallumot ölelnek fel. Ezekben a fiatal sportolók biológiai életkorát tekintve így akár két teljes évnyi eltérés is lehet, nem beszélve az akceleráció, illetve a retardáció külön hatásairól. Ez egymáshoz viszonyítva relatív életkor szerint hatalmas eltérés, mégis egymás ellen kell bizonyítaniuk pályafutásuk során. Ez főleg azokban a sportágakban jelent nagy előnyt, illetve hátrányt, ahol a kondicionális és koordinációs képességek már korán nagy szerepet játszanak.

Ebből adódóan, amikor a kiválasztásra kerül sor, az edzők előszeretettel részesítik előnyben azokat a gyermekeket, akik nagyobbak, erősebbek és jobban koordináltak fiatalabb társaikkal. Több külföldi kutatás is bizonyította, hogy az elit utánpótlás keretekben emiatt a tendencia miatt, a korosztály elején születettek sokkal nagyobb arányban képviseltetik magukat a mintában. Ezt nevezik relatív életkor hatásnak.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja, hogy ezt a jelenséget vizsgáljuk a 2016-os labdarúgó Európa-bajnokság tekintetében. A 24 résztvevő csapat maximum 23 játékost nevezhetett be a tornára ($n = 552$). A játékosok születési adatait a torna hivatalos adatbázisából értük el és a születési hónappal, valamint az életkori adatokkal dolgoztunk SPSS programban. Vizsgáltuk továbbá a negyedévek közti eloszlást.

Eredmények

A vizsgált minta alapján megállapítható, hogy a relatív életkor hatás nem mutatható ki egyértelműen a labdarúgó Eb-én szereplő csapatok kereteiben, bár a negyedévek szerinti besorolásnál csökkenő tendencia mutatkozik. Kiugró értéket mutat azonban a török csapatnál tapasztalt eredmény, mely szerint a játékosok 52,17%-a született január-március hónapokban, míg az utolsó negyedévben csupán egy fő. A magyar csapat tekintetében sem tapasztaltunk kiugró eredményt, holott egy korábbi kutatás keretében a 2009-ben vb bronzérmes keretnél sikerült igazolni a relatív életkor hatást.

Következtetés

Elmondható, hogy a felnőtt mezőnyben jóval kevésbé érezhető a relatív életkor hatás jelenléte, ami betudható az ún. későn érőknek is, akik tehetségüket csak felnőtt szinten bontakoztatják ki. Érdemes további vizsgálatokat folytatni abban az irányban, hogy az utánpótlás válogatottakban meghatározó játékosok mekkora arányban jutnak el a felnőtt válogatottsághoz.

Kulcsszavak: relatív életkor, labdarúgó Európa-bajnokság, születési hónap

Az ELTE-n végzett rekreáció szakos hallgatók elhelyezkedésének vizsgálata

Nagy Oxána, Magyar Márton, Patakiné Bősze Júlia
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
E-mail: nagy.oxana94@gmail.com;
magyar.marton@ppk.elte.hu;
bosze.julia@ppk.elte.hu,

Bevezetés

Magyarországon a rekreáció és a hozzá kapcsolódó tudományok 1989-ben jelentek meg a felsőoktatásban. Azonban

a mindennapi életben még nem ismerik igazán az emberek, nem tudják pontosan miről is szól a rekreáció. Ez erősen befolyásolja a szakon végzetek elhelyezkedési lehetőségeit, hiszen a munkáltatók nem keresnek kifejezetten rekreáció szervező munkakör betöltésére szakembereket. Vizsgálódásunk csak az ELTE-n végzett rekreáció szakos hallgatókra terjed ki. Ez kiváló lehetőséget nyújthat arra, hogy meghatározzuk a szakon belüli fejlesztési lehetőségeket. Mindazonáltal a legfontosabb kutatási tényező az volt, hogy milyen arányban tudtak elhelyezkedni a hallgatók a diploma után saját szakmájuknak megfelelő, rekreációs/sportos/egészségfejlesztő munkakörökben.

Anyagok és módszerek

A kutatás során dr. Patakiné Bősze Júlia és Magyar Márton által készített kérdőívet használtuk a szükséges információk összegyűjtéséhez. A hallgatókat ennek az online kérdőívnek a segítségével kérdeztük elhelyezkedésükről. Az öregdiákokat online felületeken és közösségi oldalakon keresztül értük el. Összesen 31 kérdést tettünk fel nekik, melyek jól rámutattak, milyen irányban tudtak a leginkább boldogulni egyetemi éveik után a munka világában.

Eredmények

A kutatás eredményei rámutattak, hogy a legtöbben animátori munkakörben tudtak elhelyezkedni. Ezen kívül a rendezvényszervező, illetve különböző sportágban történő edzői tevékenység megjelölése fordult elő a legtöbbször. A nettó munkabér megjelölésénél, a válaszadók több mint a fele adta meg a 100.000 Ft feletti értéket. Továbbá a válaszból rendkívül jól lehet következtetni a szakon történő oktatás-fejlesztési lehetőségeire.

Következtetés

Az eredmények alapján kijelenthetjük, hogy a szakon végzetek több mint 50%-a tudott elhelyezkedni diplomájának megfelelő területen. Azonban a hétköznapi életben kevésbé ismert a rekreáció fogalma, így ez nagyban megnehezíti a rekreációs szakemberek elhelyezkedésének lehetőségeit. Ezen kívül a képzés során pozitív változást eredményezne a különböző szakmai specializáció lehetősége a tudomány sokszínűsége miatt. A felvételizőknek és a diplomázóknak bővebb tájékoztatás nyújtása lenne szükséges ahhoz, hogy igazán tudják, mivel is foglalkozhatnak majd egyetemi éveik után.

Kulcsszavak: rekreáció szakos hallgatók pályakövetése, rekreációs diploma, ELTE rekreáció, rekreáció szakon végzett hallgatók elhelyezkedése

Vajdasági labdarúgók testösszetétel vizsgálata

Nagyvárad Katalin¹, Gusztafi Ádám¹, Szeller Bálint¹, Halasi Szabolcs², Koltai Miklós¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Sporttudományi Intézet, Szombathely

²University of Novi Sad,

Hungarian Language Teacher Training Faculty, Subotica, Serbia

E-mail: nagyvaradi.katalin@nyme.hu

Bevezetés

A testösszetétel mérésre többféle műszeres eljárás is alkalmas. Kutatásunkban a legelterjedtebb módszert, a bioelektromos impedancia elvén alapuló testösszetétel vizsgálatot alkalmaztuk. A méréseket Inbody 720-as készülékkel végeztük. A testösszetétel mérők ezen típusa megmutatja, hogy a vizsgált személy testösszetétele korának, nemének, testtömegének és testmagasságának megfelelő-e. A kapott értékeket a szoftver a 18 év alatti növekedésben lévő fiataloknál a korosztályos percentilis görbék adataihoz hasonlítja. A mérések révén lehetőség nyílik az egyén alapanyagcserejének (BMR), a test teljes víz- és ásványi anyag tartalmának és a zsírtartalom mérésére is. A leg-

modernebb készülékek külön-külön a négy végtagra és a törzsre vonatkoztatva is képesek adatokat szolgáltatni. Kutatásunkban a mindkét lábbal végrehajtott dribbling agilitási teszt és a végtagok testösszetételi mutatóira – vagyis a lateralitásra fókuszáltunk.

Anyag és módszerek

A mintavétel a Topolyai Sport Clubban történt. Az U13-14, U15-16, U17-18-as csapatokban futballozó gyermekek körében, korosztályonként 20 fő mérésére került sor. Valamennyien a Vajdasági Ligában játszanak, mely a magyar NB2-nek felel meg. A sportolók hetente négy edzésen, illetve egy mérkőzésen vesznek részt. Az Inbody 720-as testösszetétel mérő készülék által szolgáltatott eredménylap adatainak kiértékelésével dolgoztunk. Az adatelemzéskor a négy végtag eredményeire fókuszáltunk, melyeket összefüggésbe hoztunk az agilitás teszt eredményeivel. Az adatok feldolgozásakor leíró statisztikát, szignifikancia vizsgálatot ($p < 0,05$) végeztünk.

Eredmények

Célunk az egyes végtagokon mért izom-zsír arány és az agilitás közötti összefüggések kimutatása volt. Megállapítható, hogy a vizsgált mintában átlagos és kiugró eredmények egyaránt jellemzők, mely a korosztályok között is kirajzolódik.

Következtetések

A vizsgálat eredményei alapján elmondhatjuk, hogy az edzésterheléseket úgy kell kialakítani az utánpótlás korosztályokban, hogy a végtagok terhelése egyenletes legyen. Ez biztosíthatja a kedvezőbb agilitás mutatók megjelenését a labdarúgók esetében.

Kulcsszavak: testösszetétel, agilitás, utánpótlás, labdarúgás

Székesfehérvári sportoló és nem sportoló serdülő fiúk pszichoszomatikus tünetei

Négele Zalán^{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

A pszichoszomatikus panaszok a serdülés idején ugrásszerűen megszorodnak. Mindez valószínűleg a felnőtté válással együtt járó gyors fejlődéssel függ össze és az érzelmi kiegyensúlyozatlanság, a belső bizonytalanság leképeződési formája. Munkánkban rendszeresen sportoló és nem sportoló fiatalok pszichikus, szomatikus és vegetatív panaszainak gyakoriságát vizsgáltuk. Elemeztük az életkorral bekövetkező változásokat és a sportágak képviselői közötti eltéréseket.

Anyag és módszerek

A vizsgáltak sportoló (N = 254) és nem sportoló (N = 178) fiúk voltak. Életkoruk 11 és 19 év között változott. Szubjektív panaszleltárunkból pszichés (rosszkedv, idegesség, félelem), szomatikus (fejfájás, gyomorfájás, hátfájás) és vegetatív (hányinger, szédülés) tüneteket elemeztünk. Az adatgyűjtés önkitöltős kérdőívvel történt. A feldolgozás során alapstatisztikát számítottunk. A panaszok korcsoportok és sportágak (kosár-, kézilabda, jégkorong, labdarúgás) közötti különbségeit egyszempontos varianciaanalízissel vizsgáltuk. A sportoló és nem sportoló fiatalok adatait kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze.

Eredmények

A tünetek közül a pszichés panaszok voltak a leggyakoribbak, míg a legritkábban a vegetatív tünetek fordultak elő. A sportolókat a nem sportolókkal összevetve megállapítható, hogy a rendszeres fizikai tevékenység hiánya gyakoribb tünetképzéssel kapcsolódott. Az életkorral a panaszok gyakoribbá váltak. Jelentős emelkedést a sportolóknál találtunk a posztpubertás szakaszában. A tüneteket sportágak szerinti összehasonlítva, a kézilabdázók tértek el szignifikánsan a többi sportág képviselőitől.

Következtetés

A pszichés panaszok dominanciája az intrapszichés konfliktusok gyarapodásával lehet összefüggésben. Mind az életkor, mind a fizikai aktivitás jelentősen hatott a tünetek előfordulására. A sportoló gyermekek lényegesen ritkábban jelentkező panaszai a sporttevékenység, a megfelelő szintű fizikai aktivitás jótékony, pozitív hatását hangsúlyozzák.

Kulcsszavak: serdülő fiúk, pszichoszomatikus tünetek

A testépítő szubkultúra életmód jellemzőinek, és ezek társadalmi helyzetére gyakorolt hatásainak vizsgálata versenyző és amatőr testépítők körében

Németh Petra

Testnevelési Egyetem Sport, nevelés- és társadalomtudományi doktori program, Budapest
E-mail: nemeth.petra003@gmail.com

Bevezetés

A testépítés egy, a testet és szellemet igen erősen igénybevevő teljes, és elhivatott embert kívánó sportág, mely különösen az 1970-es évek óta kap nagy publicitást, más országok mellett hazánkban is. Miközben azonban a body building egyre népszerűbb lett a fiatalok körében, a sportág társadalmi megítélése meglehetősen ambivalens. Az izomkoloszosok kemény edzőmunkáját, elhivatottságát mindenki elismeri, ugyanakkor számos negatív sztereotípa is kapcsolódik azokhoz a férfiakhoz és nőkhez, akik a testépítést magas szinten űzik.

Anyag és módszerek

Ezzel a sporton belüli szubkultúrával, ahol maga a test a sportteljesítmény, nem foglalkozott még szociológiai megközelítésű vizsgálat. Jelen előadás egy ilyen PhD-kutatásnak az első fázisáról számol be, és ismerteti a testépítőkkal készített, félig strukturált interjúk eredményeit. Ezek során a testépítők két csoportját vizsgálom, a versenyző, a testépítést hivatásszerűen végző testépítőket, valamint a testépítést életmódszerűen folytató, azonban nem versenyző sportolókat, mindkét csoportban nőket és férfiakat egyaránt. A kérdések érintik a sportágválasztás motivációit, az életmód specifikumait, valamint a testépítés társadalmi helyzetre gyakorolt pozitív és negatív hatásait.

Eredmények

Az eddig elkészített interjúk elsődleges eredményei szerint a testépítés, mint sportág kiválasztásánál motivációs tényezőként mind a két csoportnál erősen megjelenik az önbizalom erősítése. A testépítés jövedelemszerző tevékenységre gyakorolt hatásait tekintve kiderült, hogy a megkérdezett sportolók döntő hányada dolgozik a sport területén, azon belül is személyi edzőként teljes, vagy mellékállásban. Egyebangzó eredmény volt a válaszadóknál, hogy ezt a sportágat szponzor vagy extra anyagi forrás nélkül nem lehet életmódszerűen gyakorolni. A párválasztásra gyakorolt hatásait tekintve nem kritérium, hogy a másik fél ugyanolyan intenzitással végezze a sportágat, azonban elvárás a sport mindennapos jelenléte a társ esetében is.

Következtetés

Következtetésként elmondható, hogy a testépítő sportág életmódszerű tevékenységként való folytatása nagyban megváltoztatja az egyén társadalmi helyzetét, mivel a test változásával az egyén érték- és normarendszere is megváltozik, amely alapjaiban hat ki a mindennapi tevékenységek számos aspektusára.

Kulcsszavak: testépítés, szubkultúra, életmód

Labdarúgó edzők konfliktuskezelő stratégiáinak fókuszcsoporthoz vizsgálata

Németh Zsolt

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

Bevezetés

A sikeres edzők munkájának egyik alapfeltétele az edző-játékos-szülő kapcsolat konfliktusainak hatékony kezelése. A konfliktusok kezelésének módszere erősen befolyásolja az edző-játékos kapcsolat minőségét, ami kihatással van a játékosok sportteljesítményére. Az edzői munka közben előforduló konfliktusok feltérképezését azért tartom fontosnak, mert a leggyakoribb helyszíneknek és az okoknak a tudatában az edzőket nem éri váratlanul, ha hasonló konfliktusos helyzetbe kerülnek.

Anyag és módszerek

A fókuszcsoporthoz vizsgálatban hét fő labdarúgó edző vett részt, akik között voltak olyanok, akik az edzői életpályájuknak a kezdetén, a közepén és a vége felé jártak. A résztvevőknek olyan konfliktustörténeteket kellett feleleveníteniük, amelyek során úgy érezték, hogy a konfliktuskezelés módszerével a játékosai, vagy a játékosok szülei nem értették egyet. Az elhangzott konfliktusok mélyrehatóbb elemzése során felszínre kerültek a konfliktusok leggyakoribb helyei, okai és az edzők konfliktuskezelő stratégiái. A vizsgálat alanyai lehetőséget kaptak arra is, hogy elmondhassák véleményüket az elhangzottakkal kapcsolatban. A visszajelzésekből következtetni lehetett a megtörtént, és a résztvevők által közvetlenül átélt konfliktuskezelések lépéscsoportjainak minőségére.

Eredmények

Az edzéseken az edző-játékos közötti konfliktusok leggyakrabban a kétkapus játék közben és a vesztes mérkőzések utáni első edzésen, a játékosok teljesítményének az értékelésekor jelennek meg. A bemelegítés közben a nem megfelelő intenzitással végrehajtott labdanélküli koordinációs gyakorlatok is konfliktusokhoz vezethetnek. A konfliktusok leggyakoribb okai a késés, a fegyelmezetlen magatartás és a kulturálatlan beszéd. Az edzéseken az edző-szülő közötti konfliktusok egyre ritkábban jelentkeznek, mert a szülőket a legtöbb egyesületben nem engedik a pálya közelébe. A mérkőzéseken az edző-játékos közötti konfliktusok a vesztesre álló mérkőzések félidejében és a vereséggel végződött mérkőzések után történnek. A mérkőzéseken az edző-szülő konfliktusok főleg abból adódnak, hogy a gyermekük nem a szülő által elképzelt poszton, illetve nem kezdőjátékosként szerepel. A cserejátékosok pályán eltöltött ideje is konfliktuskiváltó ok lehet. Az edzők a játékosokkal szemben főként a versengő, míg a játékosok szüleivel szemben a problémamegoldó konfliktuskezelő stratégiát alkalmazzák.

Következtetés

Megerősítést nyert, hogy a konfliktuskezelő stratégiákat a szituációk, a konfliktusban résztvevők személyiségjegyei és egymáshoz való viszonya, valamint a korosztályok életkori sajátosságai befolyásolják a legjobban. Amennyiben az edzők ezeket szem előtt tartják és a konfliktusaitak tudatosan kezelik, akkor az edzéseken és a mérkőzéseken olyan légkört teremthetnek, ami alapjául szolgálhat a harmonikus edző-játékos-szülő kapcsolatnak.

Kulcsszavak: konfliktuskezelő stratégia, labdarúgó edző, fókuszcsoporthoz

A testnevelés helye a Waldorf-pedagógiában

Némethné Tóth Orsolya

*Eötvös Loránd Tudományegyetem
Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
E-mail: ntorsolya@gmail.com*

Bevezetés

Harmadik éve óraadó testnevelőként dolgozom a szombathelyi Perint-parti Szófogadó Alapítvány Waldorf Általános Iskolájában és Gimnáziumában. Munkám során betekintést nyerhettem ebbe a különleges világba, e reformpedagógiai irányzat egyre népszerűbb hazánkban, a közoktatásban csatlódott szülők szívesen hozzák ide gyermekeiket. Az iskola beiskolázási körzete regionálisnak mondható, a szomszédos megyékből is sok szülő dönt úgy, hogy gyermekük általános iskolai, és/vagy középiskolai tanulmányait ebben az intézményben végezzék.

Anyag és módszerek

A Waldorf-pedagógia filozófiai háttere a Rudolf Steiner által a századelőn kidolgozott emberismeret, az úgynevezett antropozófia. Antroposz-szófia (görögül) az emberre vonatkozó bölcsességet jelenti. Az antropozófia hatással volt a gyógypedagógiára, az orvostudományra, a művészetekre, a mezőgazdaságra és más életterületekre is. Sok esetben az antropozófia megismerési módszerei által nyert – az egyéb szakterületekre vonatkozó – alapvető megállapítások csak évtizedekkel a koncepciók kimunkálása és sikeres alkalmazása után nyerték el az egyértelmű tudományos bizonyítást. Poszteremen bemutatom a Waldorf-iskolák kerettantervének mozgás és sport fejezetét, összehasonlítva a közoktatás vonatkozó kerettantervével.

Az összehasonlítás módszerül a dokumentumelemzést, illetve a tartalomelemzést használom.

Eredmények

Az eredmények tekintetében megállapítható, hogy a nevelési célok tekintetében, illetve a mozgásanyagban lelhetők fel különbségek. A nevelési-oktatási folyamat szemléletmódja is más, míg a Waldorf-pedagógia, azon belül is „a mozgástanterv általános célkitűzése annak az alapvető folyamatnak a támogatása, melynek során a gyermek lelki-szellemi lényé a mozgáson keresztül összekapcsolódik a testi organizmusával”.

A közoktatás kerettanterve szerint az alsó tagozatos testnevelésben a tanulók alapvető mozgásmintáinak és mozgáskészségeinek kialakítása, formálása, illetve a szabályozott mozgásvégrehajtás alapjainak elsajátítása a legfontosabb cél, tehát kevésbé törekszik holisztikus szemléletre, bár a pszichomotoros fejlesztés kiemelt szereppel bír ebben az életkorban.

Következtetés

A közoktatás testnevelésének módszertani megújulása, melynek tanúi lehetünk napjainkban, meríthetne a Waldorf-szemléletből. A megújulás vezérfonalai, az élmény alapú oktatás, a változatos tanulásszervezés, a motivációra fektetett nagyobb hangsúly, a folyamatos gondolkodásra sarkalló tanulási környezet, a kooperáció hangsúlyozása mind fellelhetők a Waldorf-szemléletű mozgás oktatásban, érdemes lenne felhasználni tapasztalataikat.

Kulcsszavak: reformpedagógia, Waldorf-iskolák, mozgás és testnevelés, közoktatás

Asszertivitás vizsgálata utánpótlás labdarúgók körében

Oláh Dávid^{1,2}, Sáfián Ágnes¹, Moravec Marianna^{1,3}, Urbinné Borbély Szilvia^{1,3}, Vajda Ildikó¹, Hegedűs Ferenc¹

¹Nyíregyházi Egyetem Testnevelés és

Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

³Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi

Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: olah.david@nye.hu

Bevezetés

Az asszertivitás az angol assertivity kifejezésből jött létre, amelynek jelentése rámenősség. Sajátosságai: az önbizalom, a mások és önmaga elfogadása, a reális önértékelés és a felelősségvállalás. E személyiségjeggyel rendelkezők öszinték, nyíltan kérdeznak és meghallgatnak másokat, illetve érdeklődnek mások érzéseiről, gondolatairól (Bognár és mtsai, 2005). A győzelem megszerzése csak magas szintű küzdőképességgel, asszertivitással lehetséges. A legfontosabb ismérv egy sportoló esetében, ha rámenős, kemény, támadóan kezdeményező, emellett tiszteletben tartja a szabályokat és sportszerűen küzd. Jelentős tulajdonsága az asszertivitásnak, hogy nem velünk született, hanem tanulás során elsajátítható, tehát a céltudatos és módszeres gyakorlás és versengés folyamán alakul ki. Olyan önérvényesítési készség, amely a célok elérésére, az akarat érvényesítésére, s a teljesítmény növelésére irányul (Nagykálldi, 2002; Bognár és mtsai, 2005). Labdarúgók asszertivitásának vizsgálatával több szakirodalom is foglalkozott (Brown, 2000; Sachs, 1978; Aktov és mtsai, 2015).

Anyag és módszerek

Kutatásunkat egy labdarúgó utánpótlás klub, akadémiai korosztályainál végeztük (n = 62 fő). A vizsgált minta átlagéletkora $17,35 \pm 1,13$ év volt. A felméréshez Nagykálldi asszertivitás kérdőívét használtuk. Az adatok beviteléhez és feldolgozásához, valamint az ábrák elkészítéséhez a Microsoft Office, Excel 2013 programját választottuk. A kapott adatokból alapstatisztikai számításokat végeztünk, illetve az egyes csoportok (korosztály, poszt) közötti különbségek kimutatásához ANOVA analízist használtunk (hibahatár 95%).

Eredmények

A kapott adataink alapján megállapíthatjuk, nincs lényeges különbség a vizsgált korosztályok átlag eredményei között. A különböző posztokon szereplő játékosok eredményeit tekintve sem találtunk szignifikáns eltérést. Ugyanez elmondható, ha külön a defenzív és az offenzív eredményeket vizsgáljuk. Az egész mintánkat figyelembe véve az átlag 83,87, míg a minimum 71, a maximum 97 pont volt.

Következtetések

Következő kutatást tervezünk több labdarúgó akadémia, illetve más sportágak bevonásával (kosárlabda, kézilabda) is, valamint felnőtt csapatokkal is összehasonlíthatnánk az utánpótlás játékosaink eredményeit. Kíváncsiak vagyunk, vannak-e lényeges különbségek az egyes sportágak, korosztályok, illetve eltérő posztokon szereplő játékosok között.

Kulcsszavak: asszertivitás, labdarúgó akadémia

A játékos – edző kapcsolat hatása az észlelt motivációs környezetre utánpótláskorú férfi kézilabda csapatok körében

Paic Róbert^{1,2}, Kajos Attila^{1,3}, Meszler Balázs^{1,4}, Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

³Budapesti Corvinus Egyetem Gazdaságtudományi Kar Vállalatgazdaságtani Intézet, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs

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

Bevezetés

Az edző-sportoló kapcsolat interperszonális jellege fontos tényező az eredményesség, a sportolói motiváció, megelégedettség és az elhivatottság szempontjából is (Bognár 2010; Bloom, 1998; Budavári, 2007; Goldfarb, 1968; Megeau és Vallerand, 2003; Weinberg és Gould, 2011). Az edző által teremtett motivációs légkör feladatorientált vagy ego-orientált mivelta kapcsolattal van a sportolók teljesítményére és az edzővel való kapcsolatra, ugyanígy amennyiben magasabb a feladat-orientált légkör, akkor a játékosok is elégedettebbek, jobb a teljesítményük és az edző iránti bizalmuk is erősebb (Balaguer et al, 2002).

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 5 utánpótláskorú férfi kézilabda csapatot mértünk fel. A tervezett minta kényelmi kiválasztáson alapult, az elemszám $n = 58$ volt. Átlagéletkoruk: 17,69 (szórás: 1,92). Az adatfelvételre Martin S. Hagger és mtsai (2007) által kidolgozott PASSES kérdőív két részét, valamint a sportban tapasztalható észlelt motivációs környezet felmérésére a PMCSQ2 kérdőívet használtuk, melyet Newton és mtsai (2000) alkottak Deci és Ryan önmeghatározás elméletére (1985), valamint a korábbi PMCSQ kérdőívre (Seifritz, Duda és Chi, 1992) alapozva. Az adatfeldolgozás IMB SPSS 20 programcsomaggal és Excel programmal történt, ahol a leíró statisztika mellett kétmintás t -próbát és varianciaanalízist használtunk.

Eredmények

A játékosok edzőhöz és az edzéseikhez való hozzáállásának, valamint az észlelt motivációs környezet összefüggésének vizsgálatakor megállapítottuk, hogy kapcsolat van az edzővel szembeni attitűd és a PMCSQ-2 kérdőív két faktora között. Az adott pillanatban sikeresebb csapatok sportolóinak edzőhöz való hozzáállása szignifikánsan rosszabb, mint a kevésbé sikereseké, e mellett az edző által teremtett légkört inkább érzik feladat-orientáltnak, mintsem ego-orientáltnak.

Következtetés

A kutatási eredmények kimutatták, hogy az adott pillanatban sikeresebb utánpótláskorú kézilabdázók edzőhöz való hozzáállása rosszabb, mint a kevésbé sikereseké, amit az eredménykényszer is okozhat. Az is látható, hogy a pedagógiai végzettséggel rendelkező edzők úgy tudták magasan tartani a feladatorientált légkört, hogy eközben az ego-orientált légkör érzete alacsony maradt, míg ez a pedagógiai végzettség nélkül dolgozó edzőknél nem volt megfigyelhető.

Kulcsszavak: edző-játékos viszony, kézilabdázás, észlelt motivációs környezet

Hajdú-Bihar megyéhez kötődő élsportolók az olimpiákon

Parádiné Kenéz Tünde

Hajdú-Bihar Megyei Sporttörténész Egylet, Debrecen

E-mail: paradine.kenez.tunde@gmail.com

Bevezetés

A Hajdú-Bihar Megyei Sporttörténész Egylet 1998-ban alakult, közel húsz éves múltja tekint vissza. Alapítója dr. Fésüs László testnevelő tanár, elnöke Pécsi Imre, titkára Parádiné Kenéz Tünde. Az Egylet a Magyar Olimpiai Akadémia Olimpiai Baráti Körök tagjaként működik. Kutatásunk célja, hogy feltárjuk a Hajdú-Bihar megyéhez kötődő olimpiákonok életrajzát, eredményeit és az elkészült anyagot egy vándorkiállítás formájában mutassuk be az érdeklődőknek és Hajdú-Bihar megye iskoláiban.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtéssel, személyes interjúval, illetve levéltári és könyvtári kutatómunkával felkutattuk a megyében és a Debrecenben született élsportolókat, olimpiákonok életrajzát, eredményességüket.

Eredmények

Közel 100 olimpiákonról gyűjtöttünk információt, akik valamilyen formában kötődtek, kötődnek a térséghez, megyéhez, Debrecenhez és az újkori olimpiák valamelyikén képviselték hazánk színeit.

Következtetés

Nagyon fontosnak tartjuk, hogy a megyében élők, különösen a diákok, egyetemi hallgatók megismerjék településük kiemelkedő sportolójait, olimpiákonjait. A Hajdú-Bihar megyéhez kötődő olimpiákonok teljesítménye példaértékű, mindannyian a mai fiatalok példaképei lehetnek. A kiállítás segítséget nyújthat a testnevelés szóbeli érettségi vizsgához is.

Kulcsszavak: Hajdú-Bihar megye, sporttörténet, olimpia, élsportoló

Rekreáció szakos hallgatók kompetencia fejlődése

Patakiné Bősze Júlia, Magyar Márton

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

Rekreáció szakos hallgatók pályakövetéséről még kevés tanulmány készült, az ELTE-n belül azonban még nem készült korábban ilyen kutatás. Jelen összefoglaló célja, hogy bemutassuk, milyen a vélekedésük az ELTE rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc szakot végzett hallgatóinak abban a témakörben, hogy képzésük során egyes kiemelt kompetenciáik milyen mértékben fejlődtek.

Anyag és módszerek

A kutatást egy általunk összeállított kérdőív segítségével végeztük a 2016/203. iktatási számú ELTE PPK által kiadott kutatásaitikai engedély alapján. A kérdőívet online felületen osztottuk meg az ELTE-n végzett rekreációs szervezés és egészségfejlesztés BSc szakot végzettekkel. Több kérdést tettünk fel, melyek a diploma utáni elhelyezkedésükről, a tanulmányaik hasznosságáról, különböző kompetenciáik fejlődéséről szóltak. A kérdőívet összesen 50-en töltötték ki 2016 decemberéig.

Eredmények

Kérdőívünkkel 6 kognitív tényezőre, valamint 13 képességre és készségre képzés alatti fejlődésére kérdeztünk rá. Az itt bemutatásra kerülő részeredményeknél az adott kérdéshez

tartozó (1-től 5-ig skála) átlagokat, szórásokat mutatjuk be. A rekreáció rendszerének átfogó ismerete, átlag 4, szórás 1,07.

Önálló és szociális tanulás a rekreáció új területein, átlag 3,37, szórás 1,23.

Problémamegoldás, átlag 3,18, szórás 1,31.

Testi ügyesség, átlag 3,85, szórás 1,22.

Kapcsolatteremtő készség, átlag 3,77, szórás 1,24.

Menedzment és gazdasági ismeretek gyakorlati alkalmazása, átlag 2,83, szórás 1,32.

Rekreációs/sportszakmai vállalkozások alapítása és működtetése, átlag 2,81, szórás 1,3.

Rekreációs/sportszakmai területen korszerű informatikai eszközök hatékony alkalmazása, átlag 2,31, szórás 1,09.

Következtetés

A kapott válaszok olyan irányokat jelölnek ki számunkra, hogy rekreációs képzésünk fejlesztésében milyen területeken szükséges fejlesztenünk, hogy a végzettjeink a munkaerőpiacon jobb alapokkal indulhassanak. Jelenlegi erősségeink a rekreáció elméleti ismereteinek és területeinek átadása, a csoportok mozgatására való felkészítés. Fejlesztendőek többek között a gazdasági, vállalkozási ismeretek területei, valamint az IKT eszközök alkalmazása a rekreációban.

Kulcsszavak: rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakon végzettek, kompetenciák, kognitív összetevők, képességek és készségek

Vastus lateralis infravörös sugárzásának vizsgálata kerékpár-terhelés alatt

Pálinkás Gergely, Petridis Leonidas, Györe István, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

E-mail: palinkas.gergely@mnsk.hu

Bevezetés

Világszerte egyre több helyen foglalkoznak az izmok hőmérséklet-változásának megfigyelésével, Magyarországon azonban ez a terület kevésbé ismert. Jelen munka témája a módszer bemutatása, valamint egy kis elemszámú minta elemzése.

Anyag és módszer

Méréseink során 4 sportolót vizsgáltunk kerékpár spirometriával. A terheléses vizsgálatot infravörös kamerával rögzítettük (FLIR A320), meghatározott időközönként felvételeket készítettünk. A vizsgálati személyek bal négyfejű combizomnak laterális oldalán végeztük el méréseinket. A többszöri mérések eredményeit ismételt mérések egy-szemponos varianciaanalízissel hasonlítottuk össze. A statisztikai elemzés három változó mérésének az eredményeit tartalmazza négy különböző időpontban: nyugalomban, a vértejsav koncentráció 2 mmol/L értéknél, a vértejsav koncentráció 4 mmol/L értéknél, valamint a restitution 2. percében.

Eredmények

A négy időpontban az ismételt mérések során mért átlag hőmérséklet értékei között szignifikáns különbség volt ($F_{3,9} = 11,71$; $p < 0,05$), hasonlóan szignifikáns különbségek voltak a legmagasabb és a legalacsonyabb hőmérséklet értékekből számolt hőmérséklet differencia értékek között is ($F_{3,9} = 9,66$; $p < 0,05$).

Következtetések

Eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy a combizom laterális oldalának átlagos hőmérséklete, valamint a minimum és maximum hőmérséklet közötti differencia értéke két olyan mutató, amely úgy tűnik, hogy jól tudja követni a

terhelés során megfigyelt élettani változásokat. Az infravörös kamera használata új lehetőséget kínál a terhelésdiagnosztikában a fizikai terhelésre adott akut reakció követésére egyszerű, gyors és nem invazív módszerekkel. Figyelembe véve, hogy kis elemszámú volt a vizsgált minta, mindenképpen további vizsgálatok szükségesek az eljárás hatékonyságának tanulmányozásához és validálásához.

Kulcsszavak: infravörös sugárzás, terheléses vizsgálat, kerékpár spirometria, testhőmérséklet

Anaerob profilok kialakítása a Wingate Anaerob Próba alapján serdülőkorú kézilabdázó leányoknál

Petridis Leonidas, Györe István, Pálinkás Gergely, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

E-mail: petridis.leonidas@mnsk.hu

Bevezetés

A Wingate Anaerob Próba (WANt) világszerte az egyik legelterjedtebb módszere a sportolók anaerob képességének mérésére. A vizsgálatból jellemzően a 30 másodperc alatt mért legmagasabb teljesítmény, az átlagteljesítmény, valamint a fáradási index mutatókkal találkozunk, amelyek segítségével értékelni tudjuk az anaerob teljesítményt, illetve az anaerob kapacitást. Jelen vizsgálat célja különböző anaerob profilok kialakítása a WANt eredményei alapján.

Anyag és Módszerek

A vizsgálatban 57 (életkor = $14,2 \pm 0,4$ év) kézilabdázó leány vett részt. A Wingate próbát Monark 894E kerékpár ergométeren végeztük, a sportolók maximális erőlkifejtéssel 30 másodpercig tekertek. Két időpontban rögzítettük a legmagasabb teljesítményt és az ahhoz tartozó fordulatszámot, a terhelés 3-8 secundum (anaerob alaktacid teljesítmény), illetve a terhelés 15-25 secundum közötti szakaszában (anaerob laktacid teljesítmény). A teljesítmény és a fordulatszám értékekből kiszámoltuk az egy fordulat alatt elvégzett munkát, valamint a két időpontban mért teljesítményt és kiszámoltunk munka értékek közötti különbséget. Az értékeket sztenderdizáltuk és elhelyeztük a koordinátarendszerben, aminek négy negyede különböző anaerob profilokat ábrázol.

Eredmények

A két időpont között a teljesítmény csökkenése átlagosan 144,3 W (25,2%) ($t = 21,02$; $p < 0,001$), míg az egy fordulat alatt elvégzett munka csökkenése 7,64 Nm (2,7%) ($t = 2,55$; $p < 0,05$) volt. Az anaerob profilok szerint a kézilabdázó leányok 38,5%-a (22 fő) a magas alaktacid/alacsony laktacid csoportba, 15,8%-uk (9 fő) a magas alaktacid/magas laktacid csoportba, 29,8%-uk (17 fő) az alacsony alaktacid/magas laktacid csoportba és 15,8%-uk (9 fő) az alacsony alaktacid/alacsony laktacid csoportba volt sorolható.

Következtetés

A teljesítmény tartalmazza az erő és a sebesség komponenseket, csupán a teljesítmény értékekből nem tudunk a sportolók erőlkifejtés mértékére következtetni. Az egy fordulat alatti munka használatával lehetőségünk nyílik értékelni a sportolók anaerob alaktacid és laktacid energiaszolgáltató rendszereinek kapacitását a fordulatszámától függetlenül. A kapott profilok segítségével pedig jellemezni tudjuk a sportolók anaerob képességét és további fejlesztési javaslatokat fogalmazhatunk meg.

Kulcsszavak: Wingate próba, anaerob terhelés, alaktacid, laktacid képesség

A flexor hallucis longus izom elektromos működése különböző típusú és sebességű járások során – előzetes eredmények

Péter Annamária¹, Hegyi András¹, Neil Cronin¹,
Tine Alkjær², Taija Finni¹

¹University of Jyväskylä, Finland,

²University of Copenhagen, Denmark

E-mail: annamaria.a.peter@jyu.fi

Bevezetés

A flexor hallucis longus (FHL) izom számos funkcióval rendelkezik, többek között hozzájárul a mediális hosszanti boltozat fenntartásához, szupinálja a lábat, és hozzájárul az elrugaszkodáshoz járás során. Eddig csak néhány tanulmány vizsgálta a FHL működését közvetlen módszerekkel és ezek a vizsgálatok relatíve alacsony elemszámúak. Ezek a vizsgálatok nagy egyéni különbségeket mutatnak az FHL használatában, melynek alul vagy túlműködése a hosszanti boltozat süllyedésével, illetve az Achilles-ín sérülésével hozható összefüggésbe. Jelen vizsgálatban azt a célt tűztük ki, hogy nagy elemszámú mintán a járási sebesség és a lábbeli hatását megvizsgáljuk az FHL abszolút, és a többi vádli izomhoz képest mért aktivitására, feltárva az egyéni különbségek mértékét.

Anyag és módszerek

Ebben a folyamatban lévő vizsgálatban eddig 10 egészséges személy vett részt (életkor: $27 \pm 5,2$ év, testtömeg: $64,25 \pm 10,6$ kg, testmagasság: $171,61 \pm 9,5$ cm). A vizsgálat során felületi elektromiográfia (EMG) elektródákat helyeztünk el a soleus, medialis és lateralis gastrocnemius, tibialis anterior és FHL izmokra. Ezt követően megmértük a személyek normál járási sebességét, majd ezen a sebességen cipőben, mezítláb és flipflop papucsban mértük az izmok aktivitását. A sebesség hatásának vizsgálata céljából cipőben a normálnál 30%-kal lassabb és gyorsabb sebességen is jártak a vizsgált személyek. Az átlag aktivitást a járás támaszfázisában, maximális izometriás kontrakcióra normalizálva határoztuk meg.

Eredmények

Az abszolút FHL EMG aktivitás, valamint a mediális gastrocnemiushoz képest meghatározott aktivitás lassú járás során szignifikánsan alacsonyabb volt, mint normál és gyors sebességű járások során ($p = 0,001$), azonban a lábbeli nem volt hatással az FHL aktivitásra. Az FHL aktivitása normál járás során 10-99% között változott személyenként.

Következtetés

Előzetes eredményeink alapján elmondható, hogy a korábbi vizsgálatokkal összehangban nagy egyének közötti variabilitás figyelhető meg az FHL működését tekintve. Így valóban szükség van a kitért nagy elemszámú vizsgálatra, mely a láb felépítésének meghatározásának figyelembe vételével segíthet megérteni az FHL fő funkcióit, és az egyéni különbségek hátterét és következményeit.

Kulcsszavak: flexor hallucis longus izom, járás, izomaktivitás

Grassroots sport nemzetközi szakirodalmának feldolgozása, áttekintése és hazai alkalmazásának lehetőségei

Pignitzky Dorottya, Csányi Tamás, Molnár László

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

E-mail: pignitzky.dorottya@mdsz.hu;

Bevezetés

A Magyar Diáksport Szövetség egyik stratégiai célja, hogy a grassroots szellemiségű diáksport hazai elterjedéséhez szakmai-módszertani támogatást nyújtson. Az EFOP-3.2.10 kódjelű projekt keretében lehetőségünk van a grassroots

sport alkalmazási területeinek feltárására, a meglévő rendszerek összegyűjtésére és áttekintésére, valamint a kutatási eredmények tükrében egy módszertani koncepció kidolgozására. A módszertani koncepció gyakorlati megvalósítását 2018 tavaszától pilot program formájában teszteljük, amellyel célunk egy modern szellemiségű diáksport rendszer kialakítása, minél több aktív fiatal bevonásával.

Anyag és módszerek

A nemzetközi szakpolitikai, módszertani, és sportági szakirodalom feldolgozását szisztematikus szakirodalmi feltárással végeztük a számunkra elérhető szakmai kiadványok, tudományos cikkek, sportági programok nyomtatott és internetes áttekintése segítségével. Az elemzéseink érintették a sportági programok szabályrendszerének, eseményszervezési megoldásainak, és az ezekből következő pedagógiai és pszichológiai alapelvek rendszerezését.

Eredmények

Az elemzések alapján elmondható, hogy a grassroots sport szellemisége és módszertana messzemenőleg figyelembe veszi a gyermekek életkor specifikus kognitív, szociális és mozgásfejlődési sajátosságait, mellőzve a hagyományos foglalkoztatási és versenyzetési formákat. További lényeges komponens, hogy a megvalósításban a játékos, az élményszerű mozgásformák és kontrollált versenyzetési helyzetek abszolút prioritást élveznek. Egyértelmű, hogy sportágtól függetlenül a hosszú távú fejlesztési célok kiemelt prioritással bírnak és élesen szemben állnak a korai eredménykényszer és specializálódás hagyományos elképzelésével.

Következtetés

A nemzetközi kitekintés alapján a grassroots sport hazai létjogosultsága és alkalmazhatósága megfelelően megalapozott, alátámasztott. Számos hazai sportszövetség már ennek szellemében szervezi gyermeksport-eseményeit. A grassroots sport pedagógia, pszichológiai, szervezési, sportszakmai és társadalmi hátterének feltárása lényeges lépés a magyarországi adaptációjának bevezetéséhez, kiterjesztéséhez.

Kulcsszavak: grassroots szellemiség, diáksport, versenyzetés

Mozgásélmény, élménykeresés és a lelki egészség hátterében meghúzódó nevelési attitűdök a felsőoktatásban

Pinczés Tamás¹, Pikó Bettina²

¹Debreceni Református Hittudományi Egyetem

Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet

és Debreceni Sportcentrum K. N. Kft, Debrecen

²Szegedi Tudományegyetem

Általános Orvostudományi Kar

Magatartástudományi Intézet, Szeged

Email: pinczes.tamas@drhe.hu

Bevezetés

Magyarországon a népesség jelenlegi egészségi állapotában gyökeres változtatásra van szükség. Az OECD-országokban a várható élettartam ugyan emelkedőben van (2011), de ezzel párhuzamosan a krónikus betegségek gyakorisága is nő. Ezek közül is a kardiovaszkuláris megbetegedések jelentik a legjellemzőbb halálokat, aminek gyakorisága ráadásul Magyarországon több mint háromszorosa, mint Franciaországban vagy Svájcban. Ezen adatok ismeretében különösen fontos, hogy olyan jövőbeli generációkat neveljünk fel, akik olyan fontos értékekkel vannak felvértezve, mint a mindennapi mozgás, az egészséges táplálkozás és a jó mentális állapotra való törekvés. Ehhez olyan pedagógusokat kell képezni, akik mint értékátadó személyek példaként vannak jelen a felnövekvő generációk előtt. Ehhez pedig alapvetően hozzájárul az, hogy a felsőoktatásban ők maguk milyen nevelési attitűddel találkoznak, illetve ez hogyan hat a lelki egészségükre, attitűdjeikre.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünkre 2016. év elején került sor Debrecenben (DRHE Tanítóképzési Intézet) és Hajdúböszörményben (DE Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar). A mintában (N = 177) 83 fő tanító szakos és 94 fő óvodapedagógus szakos hallgató szerepelt. Kutatásunk alapját egy önkitöltéses kérdőív alkotta, amely a lelki egészség, a koherencia-érzés és a szenzoros élményeken túl a mozgásos élményekre is rákérdezett. Az adatokat faktor- és korrelációanalízissel elemeztük az SPSS program segítségével.

Eredmények

1. A faktoranalízist követően két nevelési attitűdöt tudtunk elkülöníteni. Az autoritativ nevelés célja a világos és érthető normák alapján történő határozott, de megértő irányítás. Míg az autoriter nevelés inkább hatalmi helyzetben alapul. A tanítók szerint az őket oktatókra inkább az autoriter nevelési stílus jellemző.
2. A koherencia-érzés szignifikánsan pozitívan korrelál mind a két nevelési stílussal, míg negatívan a gátolatlansággal és a lelki egészségzavarral. Az élménykeresés és az unalomtűrés alskálák a többi szenzoros élményskálákkal szignifikánsan pozitívan korrelálnak.
3. A mozgásos élmény (flow) szignifikánsan pozitívan korrelál mind a két nevelési attitűddel, ugyanakkor az autoritativ nevelési stílus negatívan a szorongással, az unalommal és az apátiával. Az autoriter nevelési attitűd észlelése ugyanakkor nem mutat összefüggést az anti-flow élményekkel.

Következtetések

Az eredmények tükrében elmondhatjuk, hogy a pedagógusjelöltek oktatóit kétféle (autoritativ, autoriter) nevelési stílussal jellemezhetjük. A koherencia-érzést és a mozgás-élményt (flow) egyaránt pozitívan befolyásolják ezek a stílusok, rámutatva arra, hogy az utóbbinak is lehetnek pozitív hatásai, különösen bizonyos kulturális közegben, hiszen ez a nevelési elv adhat egyfajta biztonságérzetet. Az autoritativ stílus ugyanakkor hátráltatja az unalom, az apátia és a szorongás élményének a kialakulását mozgásos tevékenység során, és összességében pozitívan hat a lelki egészségre, szemben az autoriter stílussal.

Kulcsszavak: pedagógusképzés, nevelési attitűd, szenzoros élménykeresés

A hallgatói fizikai aktivitás különbözőségei a Pannon Egyetem Georgikon Karán a felsőfokú szakképzések és az alapképzések vonatkozásában a hallgatók lakóhelyének típusa szerint

Pintér Ákos¹, Sárközi István², Béres Tibor³

¹Pannon Egyetem Georgikon Kar, Keszthely

²Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest

³Zalaegerszegi Szakképzési Centrum Keszthelyi

Közgazdasági Szakgimnáziuma, Keszthely

E-mail: pa@georgikon.hu

Bevezetés

Korábbi publikációnkból kiindulva – melyben a rurális és urbánus térségekről Keszthelyre érkező nappali tagozatos hallgatók sportolási szokásait vizsgáltuk (Sárközi és Pintér, 2016) és szomorú inaktivitást tapasztaltunk (a hallgatók 37%-a nem sportol semmit rendszeresen) – arra voltunk kíváncsiak, hogy a településtípusok, a sportolás, a nemek és a felsőoktatásban választott képzési formák (FSZ, BSc) vonatkozásában kimutathatók-e szignifikáns összefüggések, s ha igen, milyen eltérések láthatók.

Anyag és módszerek

Az utolsó 3 tanév őszi szemeszterének kezdetén szeptemberben primer kérdőíves módszerrel kérdeztük meg a Georgikon Kar nappali tagozatos első éves hallgatóit nemük,

lakóhelyük, választott képzési formájuk és sporttal való kapcsolatuk szerint. A kitöltők összlétszáma 517 fő volt, ebből FSZ: 173 fő, BSc: 344 fő (éves bontásban; 2014: 159 fő, 2015: 181 fő, 2016: 177 fő).

Eredmények

Az első hipotézisünk az volt, hogy a rurális térségből érkező hallgatók inkább a rövidebb felsőfokú szakképzésekre (FSZ) jelentkeznek az érettségi után, s nagyobb az urbánus területeken élők aránya az egyetemi BSc alapképzéseken. Ezt a feltételezést nem tudtuk igazolni, nem találtunk szignifikáns különbséget e téren. A sportolással összefüggésben az egyéni sportokat űzők magasabb arányát feltételeztük mindkét képzési formában, mely hipotézis megállta helyét. Az egyéni sportokat űzők aránya jelentősen megelőzi a csapatsportokét – a kerékpározás a legnépszerűbb –, függetlenül a képzés típusától (különösen a nőknél látható markáns különbség e téren). Kivétel utóbbi esetben a labdarúgás, mely a férfi hallgatók körében népszerű választott sportág.

Következtetés

A hallgatóink körében nem mutatkozik mérvadó különbség a lakóhelyük típusa és a választott egyetemi képzés között. A mozgásszegény, inaktív életmódot folytató hallgatók aránya mindkét nemnél és képzési típusnál egyaránt magas. A hallgatók nagy része az egyéni sportágakat részesíti előnyben. **Kulcsszavak:** FSZ és BSc képzési formák, hallgatói fizikai aktivitás, rurális és urbánus térségek, egyéni és csapat sportok

Relaxáció, jógázás, szaunázás mint rekreációs tevékenységek szombathelyi egyetemisták körében

Polgár Tibor, Nagyváradai Katalin, Koltai Miklós

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: 56poti@gmail.com

Bevezetés

A szellemi rekreációs témában, illetve a felsőoktatásban tanulók esetében viszonylag kevés vizsgálat és publikáció született hazánkban. Ennek egyik nyitó pillére a jelen kutatás, amely a szombathelyi egyetemisták szellemi rekreációs tevékenységeit volt hivatott vizsgálni. Jelen esetben a kutatás egyes részeredményeit tárjuk fel.

Feltételeztük, hogy a férfiak inkább a motoros aktivitást is igénylő szellemi rekreációs programokat választják, míg a nők inkább a passzív programokat részesítik előnyben. Feltételeztük továbbá, hogy a sporttudományi képzéseket folytató hallgatók a más tudományterületek hallgatóival szemben élen járnak a szaunázásban, a relaxációban, az autogén tréning illetve a jógázás terén.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban a Savaria Egyetemi Központ hallgatóit interneten keresztül online kérdőívvel szólítottuk meg, a kérdőív a NEPTUN rendszeren keresztül került a megkérdezettekhez. A válaszok adatait Excel táblázatba rendszerezve érkeztek vissza. A kérdőívet 1825 hallgató kapta meg, ebből 185 fő adott választ. Az adatok feldolgozása az SPSS 23.0 statisztikai programcsomag segítségével történt. A kapott válaszokat leíró statisztikák segítségével – gyakoriság, relatív gyakoriság – elemeztük. A választott rekreációs tevékenységek közötti összefüggések vizsgálatára keresztábra elemzéseket végeztünk. A szignifikancia szintet 0,05%-ban határoztuk meg.

Eredmények

A férfiak és a nők mozgásos aktivitást igénylő rekreációs tevékenységei között nem kaptunk szignifikáns különbséget, vagyis az első hipotézis bizonyítása, miszerint a férfiak töb-

ben választják a mozgásos aktivitással járó szellemi rekreációs tevékenységeket, nem igazolódtott.

A másik hipotézisünk igazolásánál a relaxáció, meditáció, reiki, autogén tréning kérdéskörben nem találtunk szignifikáns különbséget a sportszakos hallgatók és a más tudományterületeken tanuló hallgatók választásában.

Következtetés

A szellemi rekreációs tevékenységek teljes spektrumát vizsgáltuk, a jelen előadás csak részeredményeket közöl. Országos felmérés során több változónál születhetnek eltérő adatok is. Tervünk, hogy a későbbiekben országos szintre szeretnénk kibővíteni a vizsgálatot.

Tervezzük a longitudinális vizsgálat lehetőségét, időszakosan, bizonyos periódusokban későbbi korosztályok hallgatóit felmérve szeretnénk képet kapni a várható szellemi rekreációs lehetőségek választásának alakulásáról. Tervezzük a megkérdezettek körének más korosztályokra történő bővítését. Kíváncsiak vagyunk a középiskolások, illetve a középkorúak és az idősebbek véleményére.

Kulcsszavak: rekreáció, relaxáció, jógázás, szaunázás

Látvány-csapatsportágak magyar szurkolóinak elvárásai

Prisztóka Gyöngyvér¹, Kajos Attila^{1,2}, Bartos Aleksandar³, Dénes Róbert³, Páll Henrietta³, Kulcsár Gréta¹

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

²Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar Vállalatgazdaságtani Intézet Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet Sportmarketing és Sportmenedzsment Hallgatói Kutatócsoport, Pécs
E-mail: gyongy@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

A magyarországi látvány-csapatsportágak nézőszámai egyrészt jelentős mértékben elmaradnak a teljes mértékben piaci alapokon működő nyugat-európai klubokétól, másrészt az elmúlt időszakban több sportág esetében is a nézőszámok folyamatosan csökkenő tendenciáit látjuk. Annak ellenére, hogy a szurkolók mérkőzéslátogatással kapcsolatos véleményének megismerése rendkívül széles nemzetközi szakirodalmi háttérrel rendelkezik, tudományosnak mondható hazai vizsgálatokkal nem találkoztunk ezen a területen. Kutatásunk célja, hogy Sutton és mtsai (1997) által azonosított sportrajongói motivátorok segítségével felmérjük, hogy a különböző látvány-csapatsportágak esetében milyen különbségek találhatók a szurkolók által elvárt és a sportesemény által biztosított élmény között.

Anyag és módszerek

Az öt látvány-csapatsportágat érintő online kérdőívek felvételére 2015-2017 között négy különböző időpontban, összesen 3483 szurkoló bevonásával került sor. A vizsgált minta 1841 labdarúgó szurkoló, 785 kosárlabda szurkoló, 453 kézilabda szurkoló, 342 jégkorong szurkoló, és 62 vízilabda szurkoló összetételt mutatott. A kérdőívben nyolc elem fontosságát (A) és érzékelt megletétét (B) kellett egy ötfokozatú Likert-skálán értékelnie a kitöltőknek. A vizsgálat során figyelembe vettük az egyes elemek relatív átlagos pontszámát, helyezésszámát, valamint a teljesült és elvárt értékek különbségeit.

Eredmények

A vizsgált sportágak közül messze a labdarúgás felmérése esetében tapasztaljuk az elvárások legalacsonyabb teljesülését, és itt a legnagyobb a különbség az elvárások és a teljesülés (B-A) között. A többi sportágnál jóval kisebb különbségeket

találunk, sőt a másik négy sportágat nézve a feszültség-levezetés és a valahova tartozás érzése esetében szignifikánsan magasabb az érzékelt teljesülés, mint a szurkolók által elvárt szint. A többi faktor tekintetében elmarad ugyan a teljesülés az elvárt szinttől, de annak érzékelt megvalósulása jelentősen magasabb, mint a labdarúgás esetében.

Következtetés

Összességében megállapítható, hogy a minden meccsre kijáró törzsszurkolóknak alacsonyabbak az elvárásai és a tapasztalt értékei azon szurkolókkal összehasonlítva, akik csak a hazai mérkőzéseket látogatják, és még alacsonyabb azoké, akik nem járnak ki. Fontos következtetés, hogy a legfanatikusabb szurkolóknak nem az eredmény és nem a vizsgált elemek a meghatározók, hanem egészen más irányú mozgatórugók határozzák meg részvételüket a nézőtereken.

Kulcsszavak: sportfogyasztás, látványsportok, szurkolói indítékek

Az aerob állóképesség és az eredményesség összefüggése elit női kosárlabdázóknál

Rátgéber László, Nagy Dóra, Ihász Ferenc, Fűrész Diána, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: ratgeber.laszlo@gmail.com

Bevezetés

A modern kosárlabda játék túlnyomó részt anaerob terhelési szakaszból épül fel, köszönhetően a támadás, védekezés, a kispadon töltött idő intermittáló váltakozásának. Azt, hogy a játékos a mérkőzés során milyen pulzusszámokkal dolgozik, és hogy mikor jut el az anaerob munkavégzés szakaszába, nagyban befolyásolja az aerob állóképességi színvonala. A pulzusszám növekedésével a kognitív funkciók romlanak, így a döntési képesség negatív irányba változik, a technikai hibák szaporodnak. Vizsgálatunk célja feltérképezni, hogy a jobb aerob állóképességgel rendelkező játékosok jobb teljesítményre képesek-e a mérkőzések során. Mivel az egyes játékosok képességei különbözők, illetve más-más posztokon játszanak, ezért indokoltnak láttuk hiba százalékaikat a vizsgálat alapjául venni (eladott labda, kihagyott büntető).

Anyag és módszer

Kutatásunk során 10 elit női kosárlabdázó kardiovaszkuláris és spirometriás adatait vettük fel, vita maxima treadmill teszt teljesítése során. Az eredményességet mérkőzés statisztikák elemzésével is vizsgáltuk. Az eredményeket Excel és SPSS statisztikai programokkal dolgoztuk fel.

Eredmények

A kutatástól az előzetes szakirodalmi feldolgozás alapján azt várjuk, hogy a laboratóriumi körülmények között mért magasabb szintű aerob állóképesség és az alacsonyabb szívfrekvencia a mérkőzések során a döntési képességek magasabb színvonalát vonja maga után. Eredményeink jelenleg feldolgozás alatt állnak.

Következtetés

A kosárlabdázás edzés tervezésekor figyelembe kell venni, hogy egy megfelelő színvonalú aerob állóképesség fontos szerepet játszik a mérkőzésen nyújtott teljesítményt illetően. Nemcsak az alapozásnál, de verseny időszakban is végezhető nagy intenzitású, aerob edzések, erőnléti tréningek.

Kulcsszavak: aerob állóképesség, elit kosárlabda, meccs eredményesség

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

A Honvéd Testalkati Programban résztvevők testösszetétel változása a 6 hónapos diétás és mozgásprogram hatására

Rázsó Zsófia, Juhász Zsolt, Novák Attila, Sótér Andrea
Magyar Honvédség Egészségügyi Központ Védelem
Egészségügyi Igazgatóság
Közegészségügyi- és Járványügyi Intézet
Egészségfejlesztési Osztály, Budapest
E-mail: razso.zsofi@gmail.com

Bevezetés

Hazánkban a Magyar Honvédség nagy hangsúlyt fektet a prevencióra. A felnőttkori elhízás nemcsak esztétikai probléma, számos további betegség kialakulását okozza. Negatív hatással van a fizikai teljesítőképességre, mely a katonákat tekintve különösen nagy jelentőséggel bír. Az obesitas tendenciájának csökkentésére 2015-ben kidolgozásra került egy 1 éves program, mely az önkéntesen jelentkezők körében a testsúly csökkenésén túl az életmód megváltoztatását tűzte ki céljául.

Anyag módszer

Vizsgálatunkat a Honvéd Testalkati Programban résztvevőkkel végeztük (n = 124). A testsúly rehabilitációs programban résztvevők testösszetétel mutatóinak mérése OMRON BF 511 és BIA500 készülékkel történt. Vizsgáltuk a testtömeget, BMI értéket, testzsírszázalékot, vázizom százalékot, alapanyagcserét (BMR) és a vizsccerális zsír értéket, mely alapján állítottuk össze az egyénre szóló táplálkozási és mozgás programot. A heti mozgásmennyiséget kb. 1000 kcal energiateljesítéssel tettük egyenértékűvé, valamint meghatároztuk, hogy egy adott alkalommal végzett mozgás energiaszükséglete min. 250-350 kcal legyen. A javasolt napi kalória bevitel inaktív napokon az egyén alapanyagcseréjének kalória értéke, míg edzés napokon az egyén alapanyagcseréjének kalória értéke x 1,1. Ez nők esetében átlagosan 1500-1750 kcal/nap, férfiaknál 1750-2000 kcal/nap.

Eredmények

A jelentkezők életkora 35-45 év. Nemi megoszlásban a nők felülreprezentáltak. Egészségmagatartási jellemzők alapján három csoport különíthető el. Obes II. elhízott (átlag BMI érték 35-40 kg/m² közötti), teljesítmény orientáltak és egészségtudatosak (normál testtömegűek). Antropometriai jellemzők vonatkozásában, a férfiak esetében a zsigeri zsír, míg a nőknél a bőr alatti zsír emelkedettebb, a férfiak átlag testtömeg értéke 103,61 kg, a nőké 88,96 kg. A testzsír % tekintetében az első megjelenést (43,33%) követően csökkenés volt megfigyelhető; a 3. hónap végére erőteljesebb (41,53%), míg a 6. hónap végére visszaesést tapasztaltunk (42,15%) a 3. hónap eredményeihez képest. Az izom % esetében is hasonló eredményeket kaptunk. A testtömeg és a BMI esetében folyamatos volt a csökkenő tendencia a 6 hónap elteltével mindkét nem esetében.

Következtetések

A honvédség keretein belül kiemelten fontos, hogy a fizikai állóképesség és a harcképesség szintje a mindenkori jogszabályi elvárásoknak megfelelő legyen. A Honvéd Testalkati Program iránt az érdeklődés folyamatos. Az eltelt időszak tapasztalatai és eredményei alapján megállapítható, hogy akik az életmód tanácsadásban résztvevő szakemberek által javasoltak szerint jártak el, azok kedvező irányú testösszetétel változást értek el.

Kulcsszavak: Magyar Honvédség, Honvéd Testalkati Program, testsúlycsökkentés, életmód változtatás

Az intrinzik sportmotivációt befolyásoló pszichés tényezők vizsgálata az ifjúsági és juniorkorú magyar férfi jégkorong válogatott játékosai körében

Reinhardt Melinda¹, Tóth László²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Pszichológiai Intézet Klinikai Pszichológia és Addiktológia Tanszék, Budapest
²Testnevelési Egyetem

Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
E-mail: reinhardt.melinda@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az Öndeterminációs Elmélet (Self-Determination Theory; Deci és Ryan, 1985) a motivációt egy ún. öndeterminációs kontinuumon helyezi el, mely az intrinzik motivációtól az extrinzik motivációkon át a motivációhiányig terjed (Deci és Ryan, 2000). Az intrinzik motiváció a viselkedésszabályozás legmagasabb szintjét képviseli, hiszen magas énhatékonyság-érzéssel és autonómiával társul (Ryan és Deci, 2002). A sportmotivációt az Öndeterminációs Elmélet (Deci és Ryan, 1985) alapján először Pelletier és munkatársai (1995) elemezték. Saját vizsgálatunk célja az intrinzik motivációt meghatározó pszichológiai konstruktumok azonosítása volt, mivel az intrinzik sportmotiváció erősítése alapvető a versenysport terén (pl. Vlachopoulos és mtsai, 2000; Standage és mtsai, 2003).

Anyag és módszerek

Az intrinzik sportmotiváció pszichés prediktorait az Ifi- és Juniorkorú Magyar Férfi Jégkorong Válogatott körében vizsgáltuk. A kérdőívcsomag kitöltésére önként vállalkozó 63 játékos átlagéletkora 16,56 év volt (szórás = 1,01). A sportmotiváció felmérésére a Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (Lonsdale és mtsai, 2008) magyar változatát használtuk, míg a mentális egészséget a Serdülő Mentális Egészség Kontinuum Skálával (Keyes, 2006), valamint a DASS-42 kérdőívvel (Depresszió Szorongás Stressz Skálák; Lovibond és Lovibond, 1995) mértük fel. Az érzelmszabályozási stratégiák becsülését a Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőívvel (Garnefski és mtsai, 2001) végeztük, míg a perfekcionista beállítódást a Short Form of the Revised Almost Perfect Scale magyar változatával (Rice és mtsai, 2014) mértük.

Eredmények

A lineáris regresszioelemzés rámutatott, hogy az intrinzik sportmotivációt a szubjektív jóllét, a perfekcionizmus, valamint a barátságosság és a szorongás, mint személyiségvonás befolyásolja szignifikáns mértékben (F = 5,44, p < 0,000, R² = 0,55). A regressziós modellben a prediktorváltozók az intrinzik sportmotiváció több mint felét (55%) képesek magyarázni. További elemzéssel rámutattunk arra is, hogy a szubjektív jóllét-dimenziók közül a pszichológiai jóllét elemei (pl. autonómia, célok megléte) a meghatározók az intrinzik sportmotiváció növelésében, valamint a perfekcionizmus esetében a belsővé vált magas standardok képesek elősegíteni az intrinzik motiváltságot a(z él)sportolással kapcsolatban.

Következtetés

Vizsgálatunk rámutatott, hogy a vonásszintű barátságosság (pl. magas fokú együttműködési készség, empátia, altruista beállítódás), a pszichológiai jóllét és a saját teljesítménnyel kapcsolatos magas elvárások nagymértékben hozzájárulnak az önazonossá vált sportmotivációhoz. Ezek az eredmények azt jelzik, hogy mind az élsportolók szűrésében, mind pszichológiai ellátásában e három terület felmérése és fejlesztése alapvető fontosságú a sporttal és sportolással kapcsolatos intrinzik motiváció növelésében.

Kulcsszavak: intrinzik sportmotiváció, szubjektív jóllét, stressz, szorongás, depresszív tünetek, perfekcionizmus, adaptív és maladaptív megküzdési stratégiák

A mindennapos testnevelés megítélése pécsi testnevelők körében

Rétsági Erzsébet¹, Mitzinger Kitti², Tékus Éva³,
Morvay-Sey Kata¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Baptista Szeretetszolgálat EJSZ

Széchenyi István Gimnáziuma Szakgimnáziuma

Általános Iskolája és Sportiskolája, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: retsagie@gmail.com

Bevezetés

A „Testnevelés és sport” műveltségi terület egyik legjelentősebb változásaként tekinthetünk a 2012-ben felmenő rendszerben bevezetett mindennapos testnevelésre. Számos köznevelési intézmény a mai napig nehézségekkel küzd megvalósításával kapcsolatban. Kérdőíves kutatásunk célja a mindennapos testnevelés gyakorlati megvalósulásának vizsgálata Baranya megye székhelyén, Pécsen.

Anyag és módszerek

Pécsi testnevelők kérdőíves megkérdezésével a 2016/2017. tanév I. félévére vetítve igyekeztünk helyzetképet kapni a mindennapos testnevelés aktuális megítéléséről, helyzetéről. A saját szerkesztésű kérdőív 31 zárt kérdésből állt. Minden iskolából a testnevelők közösen kialakított, egyhangú véleményét tükröző egy kérdőívet kaptunk vissza, amelyet a munkaközösség vezető töltött ki. A válaszadás önkéntes és anonim volt. A vizsgálatban 30 általános és középiskola vett részt. Az adatfeldolgozás során IBM SPSS 20.0 program segítségével leíró és következtetési statisztikát készítettünk.

Eredmények

A válaszadó intézmények 56%-a az öt testnevelésórát oktatási időben, órarendi tanórai keretek között, 33%-a a 3+2-es rendszerben, egy iskola a 4+1-es, kettő intézmény pedig egyes rendszerben (alsó tagozat heti 5 órarendi, felső tagozat 3+2 rendszer) valósítja meg az előírást. A 3+2-es rendszerrel dolgozó iskolák 16%-a az infrastrukturális feltételek hiánya, 16%-a oktatásszervezési nehézségek miatt, 18%-a egyéb megfontolásból, 50%-a pedig az infrastrukturális feltételek és az oktatásszervezési nehézségek együttes megjelenése miatt választotta ezt a megoldást. Összességében elmondható, hogy 82%-ban a létesítményi és a tárgyi feltételek hiánya, valamint az oktatásszervezési nehézségek okozzák a legtöbb problémát, a mindennapos testnevelési órák délelőtti órarendbe történő beépítésben. A személyi feltételek hiányát egyik iskola sem jelölte meg problémaként. A válaszadó iskolák 70%-ában nem áll rendelkezésre elegendő öltöző, illetve a rendelkezésre állók állapota és felszereltsége sem megfelelő. Öröndetes, hogy a mindennapos testnevelés bevezetésével a pécsi testnevelő tanárok jelentős része (86%-a) egyetért.

Következtetés

A vizsgálat eredményeinek tükrében elmondható, hogy komoly infrastrukturális fejlesztésre lenne szükség a létesítményi és a tárgyi feltételek terén. Kiemelten szükséges az uszodák, a fedett, és szabadtéri létesítmények számának növelése. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy az infrastrukturális fejlesztések megérkezéséig „kitartson” a testnevelő társadalom és módszertani felkészültségével, lelkesedésével, valamint kreativitásával hidalja át a nehézségeket a mindennapos testnevelés sikeressége érdekében.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, személyi, tárgyi és létesítményi feltételek

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Physical activity and sedentary behaviour of school-aged children from Visegrad countries. Findings from HBSC study

Ferdinand Salonna

Institute of Active Lifestyle

Faculty of Physical Culture, Palacký University Olomouc, Czech Republic

E-mail: ferdinand.salonna@upol.cz

Background

The HBSC research network is an international alliance of researchers that collaborate on the cross-national survey of school students: Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). The HBSC collects data every four years on 11-, 13- and 15-year-old boys' and girls' health and well-being, social environments and health behaviours.

Aim

This study aims to present findings about physical activity and sedentary behaviour of school-aged children from the countries of the Visegrad countries (V4) – the Czech Republic, Hungary, Poland and Slovakia, in the context of the international study. The research report also contains data from Ukraine.

Sample and Methods

Each country or region uses random sampling to select a proportion of young people aged 11, 13 and 15 years, ensuring that the sample is representative of all in the age range. Around 1500 students in each 42 HBSC country or region were selected from each age group in the 2013/2014 survey, totalling almost 220 000.

Young people were asked to report the number of days over the past week during which they were physically active for a total of at least 60 minutes. The question was introduced by text defining MVPA as any activity that increases the heart rate and makes the person get out of breath some of the time, with examples provided. They were also asked how many hours a day in their free time they usually spend watching television, videos (including YouTube or similar services), DVDs and other screen entertainments on weekdays.

Results

In terms of moderate-to-vigorous physical activity, Ukrainian and Slovak children of school age are more active in comparison with the HBSC average and these are in the group of the top ten countries in terms of the highest number of physically active school-aged children. The number of Czech, Hungarian and Polish children of school age who are physically active on a daily basis is equal to the average of the HBSC study.

Slovak children of school age watch TV for two or more hours a day more frequently than those in other HBSC member countries across all age categories. Slovakia thus ranks among the top ten countries in terms of the highest number of school-aged children watching TV for two or more hours on weekdays. In terms of watching TV every day, Hungarian children of school age are below the average of the HBSC study and thus rank in the group of the top ten countries in terms of the lowest prevalence of regularly watching TV for two or more hours a day.

Conclusion

MVPA levels are generally low and decline through adolescence, with screen-time activities such as watching television and using social media playing an increasingly prominent role in adolescents' lives. Interventions that reflect age-specific needs and preferences should aim to promote MVPA levels and reduce screen-time behaviours.

Keywords: adolescents, physical activity, sedentary behaviour, Visegrad countries; HBSC

A hallgatói fizikai aktivitás alakulásának különbségei a vezetett testnevelés órák és a fakultatív egyéni edzések viszonylatában a Pannon Egyetem Georgikon Karán

Sárközi István¹, Pintér Ákos², Béres Tibor³

¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Budapest

²Pannon Egyetem Georgikon Kar, Keszthely

³Zalaegerszegi Szakképzési Centrum

Keszthelyi Közgazdasági Szakgimnáziuma, Keszthely

E-mail: sarkozi.istvan@mlsz.hu

Bevezetés

Korábban már publikáltuk, hogy a Georgikon Kar nappali tagozatos hallgatóinál az első egyetemi szemeszter kötelező testnevelésóráinak keretében a heti egy alkalommal végzetett rendszeres képességfejlesztés hatására átlagban 12% körüli fizikális fejlődést sikerült regisztrálni (Pintér és Sárközi, 2014). Jelen kutatásunk annak vizsgálatára irányult, hogy a fizikai paramétereket tekintve, milyen változások, különbségek tapasztalhatók azon hallgatóknál, akik oktató vezetésével sportolnak ezután tovább a kötelező testnevelésórákon, illetve azoknál, akik egyénileg, külső egyesületben vagy fakultatív módon mozognak.

Anyag és módszerek

Az őszi szemeszterben a hallgatókkal a félév elején és végén végzetett felmérések – 4 próba: Cooper-teszt síkfutás (m/12min), karhajlítás-nyújtás, felülés, törzsemelés (db/30sec) – eredményeinek alakulásából indultunk ki. A tavaszi szemeszter közepén, ugyanezen hallgatóknál az újra felmért eredményeket vetettük össze a korábbi értékekkel, kiértékelve a változásokat. A hallgatóknak az első féléves kötelező képességfejlesztést követően a 2. szemeszterben egy választható sportág heti rendszeres látogatása az előírt követelmény.

Eredmények

Hipotézisünk az volt, hogy a testnevelők által vezetett órákon sportolók jobb eredményeket hoznak a fakultatív módon, egyénileg, ellenőrzés nélkül, külső egyesületekben mozgó hallgatókkal szemben. A tavaszi, áprilisi második mérésünk eredményei hivatottak a feltételezés igazolására.

Következtetés

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján megállapítható, hogy hallgatóinknál a mozgásra nagyobb fogékonyság mutatkozik, amikor testnevelő, edző utasítására sportolnak. Ergo a külső helyszíneken ellenőrzés nélkül végzett, s külső sportegyesületektől igazolásokat hozó hallgatók esetében kisebb hatásfokú az eredmény. A hallgatók a lehető legkényelmesebb megoldásokat keresik a teljesítés, a félévi testnevelés aláírás megszerzésére.

Kulcsszavak: egyetemi testnevelés, hallgatói fizikai aktivitás, képességfejlesztés, kötelező- és fakultatív sportolás

Idősek otthonában élő férfiak és nők intervencióval összekapcsolt hosszmetsetzi vizsgálatának bemutatása

Schulteisz Nikolett¹, Wilhelm Márta², Ihász Ferenc³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

³Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: nikolett.schulteisz@gmail.com

Bevezetés

Kutatások igazolják, hogy az egész élet alatt rendszeresen végzett fizikai aktivitás az, ami egyebek mellett pozitív irányban befolyásolja az időskori emberek fizikai állapotát. Jelen

tanulmány célja tehát az, hogy bemutassa a rendszeres és tervezett fizikai aktivitás jótékony hatását idős otthonban élő férfiak és nők körében.

Anyag és módszerek

Vizsgálatainkat szociális otthonban élő, idősek bevonásával végeztük (n = 163); (átlagéletkor = 78,5±8,7). Testösszetélt mértünk (Omron BF 300) bioimpedancia elvén működő géppel. A vizsgáltak objektív fittségi állapotát „Senior Fitness Test”-tel, míg a szubjektív egészséget SF-36 kérdőív alkalmazásával végeztük. A két vizsgálat között 14 hetes mozgásprogramot végeztek el a résztvevők, heti kétszer, 30 percben. A program állóképességi, izomerő, hajlékonyság, egyensúlyfejlesztő gyakorlatot tartalmazott. A rögzített eredményeket egymintás t-próbával hasonlítottuk össze a véletlen hiba (p<0,05) szintjén.

Eredmények

Az antropometriai és testösszetéti adatok, illetve a kerin-gési rendszert vizsgáló tesztek átlagai között valódi különbséget nem találtunk. Hasonlóan az SF-36 kérdőív eredményei sem mutattak valódi különbséget. Szignifikáns különbséget találtunk az „arm curl” teszt átlagai között. (V₁-V₂) = (16,3±5,24 - 20,10±5,37); p<0,000. Szignifikáns különbséget mutatott a „chair stand” teszt eredménye (V₁-V₂) = (10,09±4,26 - 12,21±5,35); p<0,005. Hasonlóan jelentős a fejlődés egy a hajlékonyságot (chair sit and reach) vizsgáló tesztben is. (V₁-V₂) = (-3,32±9,93 - 0,06±8,47); p<0,01.

Következtetés

Vizsgálataink eredményei számos a témában végzett nemzetközi kutatás eredményeivel egybeesnek. Jelen tanulmányban is beigazolódt, hogy a motoros tevékenységek azok, amelyekben a fizikai aktivitás hatására változást érhetünk el. Ez önmagában is jelentős siker, ha ezzel a hely-
helyzetváltoztatás minőségét javíthatjuk.

Kulcsszavak: Senior Fitness Test, állóképesség, öregedés, motoros tevékenység

A gyógytestnevelő tanár attitűdje és nevelési felfogása

Simon István Ágoston, Kajtár Gabriella

Soproni Egyetem Benedek Elek Kar

Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

E-mail: simon.istvan@uni-sopron.hu

Bevezetés

A felgyorsult világ, illetve a megváltozott szülői magatartás nap, mint nap újabb nevelési problémákat vet fel az iskolákban. A mai kor gyermeke más lelkülettel éli az életét, az intézményesített nevelést támogató családi háttér egyre ritkább. A médiából, az internetről és egyéb helyekről megismert, rosszul értelmezett nevelési elveket követő szülői magatartás miatt a pedagógusi munkában egyre nagyobb szerepet kap a konfliktuskezelés, az empátia, az adaptív pedagógia, a megfelelő kommunikáció kialakítása a szülővel. Ebben a pedagógiai deficitet termelő közegben élő gyermekeket már nem lehet a hagyományos pedagógiai eszközökkel nevelni. Az uralmi jellegű pedagógiát napjainkban felváltotta a meggyőzősen alapuló, az adott gyermek személyiségére adaptált nevelés, amelyet a folyamat sikere érdekében ki kell egészíteni a szülővel való interaktív kapcsolattartással. A gyógytestnevelő tanárnak speciális helyzetéből adódóan fokozottabban kell alkalmazkodnia a megváltozott tanítási környezethez.

Anyag és módszer

Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy napjaink kihívásainak milyen mértékben tudnak megfelelni a gyógytestnevelő tanárok, milyen mértékben alkalmazkodtak az új elvárásokhoz. Kutatásunk során az alábbi kérdésekre kerestük a

válaszokat. Milyen attitűddel rendelkeznek a gyógytestnevelő tanárok az órákon részt vevő tanulókkal szemben? Milyen nevelési felfogással rendelkeznek és ehhez milyen módszereket alkalmaznak a gyógytestnevelők? Milyen kommunikációs eszközöket alkalmaznak a szülőkkel való kapcsolattartás 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

A kutatás rámutatott arra, hogy a gyógytestnevelő tanár szülővel való kommunikációja sokszor nehézségekbe ütközik és a szülői magatartás túlzottan megengedő a gyermekekkel szemben. Az eredmények alapján elmondható, hogy a gyógytestnevelést tanítók legnagyobb része jól ismeri a rábízott gyermekeket és adaptív módon alkalmazza a nevelési módszereket. Az oktatás mellett nagy hangsúlyt fektet a tanulók nevelésére is és annak sikere érdekében a szülővel való jó kommunikációra.

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 tanárképzés és a továbbképzések kiterjenek a különböző nevelési szituációk megoldásához szükséges képességek fejlesztésére, segítve szakmai munkájuk színvonalának emelését.

Kulcsszavak: gyógytestnevelő tanári attitűd, nevelési módszerek, korszerű szemlélet

A kinesiotape és a brace hatása a neuromuscularis stabilitásra krónikus bokaízületi instabilitással rendelkezőknél

Sió Eszter, Zajovics Kitti, Sió Edit, Bajsz Viktória
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Zalaegerszeg
E-mail: eszter.sio@etk.pte.hu

Bevezetés

A laterális bokaficam, -rándulás a leggyakoribb sportolás közben szerzett sérülés. Az első bokaficamot követően az esetek 20%-ában krónikus boka-instabilitás (KBI) alakul ki. Célunk megvizsgálni a kinesiotape (KT) és a brace (B) hatását a krónikusan instabil bokaízület neuromuscularis stabilitására.

Anyag és módszerek

18 KBI-ban szenvedő résztvevő, akinek a Cumberlandi Ankle Instability Tool és az Ankle Instability Instrument kérdőív szerint igazolható az instabilitása. Kizárási krit.: 3 hónapon belüli alsóvégtagi sérülés. Módszerek: 1) stabilometria bipedális (SB) és monopodális (SM) vizsgálat nyitott (OE) és csukott (CE) szemmel, 2) Vertical Jump teszt (VJ), 3) Single Hop (SH) és Crossover Hop (CH) teszt, 4) Star Excursion Balance teszt (SEBT), 5) Módosított Flamingó teszt (MFT). Tesztelés 4 féle módon: 1) rögzítés nélkül, 2) KT felhelyezése után, 3) 48 órával később, 4) brace-szel. Adatelemzés: páros t-próba (SPSS 20.0, $p < 0,05$).

Eredmények

Tape: SB értékek szignifikánsan javultak ($p = 0,012-0,044$). SMOE: az oszcilláció ($p = 0,033$) és az A-P átlagsebesség ($p = 0,042$) szignifikáns. SMCE: 3. napra javult, $p < 0,001$. SEBT: 5-6. irányban javult ($p = 0,049-0,001$). A VJ ($p = 0,024$) a SH ($p = 0,009$) és a CH teszt ($p = 0,006$) javult. Brace: az adatok nem változtak, kivétel az SBCE ellipszis felület

($p = 0,004$) és a VJ ($p = 0,005$). Kezelések összevetése: tape-el jobb átlagok a brace-hez képest. Szignifikáns különbség az SM ($p = 0,043$), a SEBT 4 irányában ($p = 0,045-0,001$); a SH és a CH ($p < 0,05$) tesztekben lett.

Következtetés

Ha már a mozgástartomány korlátozása nem indikált, KBI-nál jól alkalmazható lehetőség lehet a KT a neuromuscularis stabilitás javítására mindaddig, amíg szenzomotoros tréninggel a kívánt funkciót és stabilitást el nem érjük, illetve prevencióként nagyobb megterhelés esetén később is.

Kulcsszavak: kinesiotape, brace, krónikus boka-instabilitás

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Fiatal felnőttek teljesítményének változása koffein tartalmú készítmények hatására

Soós Rita¹, Bodó Dávid³, Gyebrovszki Ádám³, Wilhelm Márta²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
E-mail: soosita8@gmail.com

Bevezetés

Néhány évvel korábban a koffein a doppinglistán szerepelt, mint tiltott teljesítményfokozó, mivel hatással van a szellemi és fizikai teljesítőképességre. Azoknak a felnőtteknek, akik mérsékelt mennyiségben (12,5-100 mg/nap) fogyasztottak koffeint, javult az állóképessége és a reakcióideje (Seifert és mtsai, 2011). A Red Bull energiatál a kontroll itallal szemben szignifikánsan javította az aerob és anaerob teljesítményt (Alford és mtsai, 2001). Terheléses vizsgálatok során a Red Bull energiatál magasabb VO_{2max} -ot, hosszabb fáradási időt eredményezett, hatására azonban nem változott a pulzus- és tejsav érték (Rahnama és mtsai, 2010). Férfi sportolók aerob kapacitásának vizsgálata során az edzés előtt elfogyasztott energiatál egyáltalán nem növelte a teljesítményt (Grósz és Szatmári, 2012). Kérdőíves felmérésünk eredményei azt bizonyítják, hogy jelentős a fiatalok körében az energiatál fogyasztás, amely sok esetben a koffein túladagolás okozta káros mellékhatásokhoz vezet (Soós és mtsai, 2016). A kapott eredmények és a szakirodalom elmentmondásai alapján úgy ítéltük meg, hogy a gyakran megjelenő mellékhatások fiziológiai vizsgálata további információkat szolgáltat a koffein hatásairól.

Anyag és módszerek

Jelenlegi kutatásunkban a koffein tartalmú készítmények – kávé, energiatál, energiatál és alkohol keveréke – teljesítményre kifejtett hatásait vizsgálunk 18-35 éves egészséges önként jelentkező fiatalokon. A következő méréseket végeztük: antropometria, 20 m-es ingafutás teszt folyamatos pulzusmonitorozással és terhelés előtti és utáni laktát-szint méréssel, kézi szorítóerő mérés, állásstabilitás, reakcióidő és disztributív figyelemvizsgálat.

Eredmények

Kávé-fogyasztást követően a vizsgált minta 75%-a jobban teljesített a 20 m-es ingafutás tesztben, a laktát-szint futás előtt mért értéke 66,6%-nál magasabb ahhoz képest, mint amikor nem fogyasztottak koffein tartalmú italt. A vizsgált személyek 83,3%-nál javult a reakcióidő, a kézi szorítóerő a bal kézben 84,6%-nál rosszabb eredményt mutatott, a jobb kézben 53,8%-nál javult. Energiatál fogyasztást követően a vizsgált minta 66,6%-a teljesített jobban a 20 m-es ingafutás tesztben, a teszt előtt

mért tejsavszint érték 75%-nál magasabb. A reakcióidő a fiatalok 66,7%-nál rövidebb, a kézi szorítóerő a bal kézben 61,5%-nál nem okozott pozitív változást, a jobb kézben 69,2%-ban javult.

A VO_{2max} kávé-fogyasztás után a vizsgált minta 75%-nál 10,24%-kal javult, energiatartalék fogyasztás hatására 50%-nál 12,63%-kal növekedett, 25%-nál nem változott.

Következtetés

A vizsgálat eddigi eredményei igazolják, hogy a koffein tartalmú készítmények hatással bírnak a szív- és légzőrendszer egyes paramétereire, valamint a laktát-szintet nyugalmi helyzetben is jelentősen növelik.

Kulcsszavak: koffein, energiatartalék, fizikai terhelés, teljesítménynövelés

Kettős karrier és sportági részvétel a kosárlabdázásban

Sterbenz Tamás, Gulyás Erika, Kovács Eszter, Zilinyi Zsombor

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: sterbenz.tamas@tf.hu

Bevezetés

A kosárlabdázás azon sportágak közé tartozik, amelyek jellemzően az iskola és a sport harmonikus kapcsolatát erősítik. Már az 1891-es sportágalapításkor is kimondott célként szerepelt az oktatás támogatása és később világszerte a középiskolák, egyetemek sportjává nőtte ki magát. Ennek ellenére a modern társadalmak kihívásaira a kosárlabdázás is egyre nehezebben talál megoldásokat, a sportolók gyakran zérus összegű játékként a tanulás vagy sportolás szembeállításával találkoznak.

Anyag és módszerek

Az előadásban bemutatásra kerülnek a Testnevelési Egyetem Sportgazdaságtani és Döntéstudományi Kutató Központ, a Brainsporting-csoport 2016-ban húsz FIBA Europe tagállam körében végzett „Uncharacteristically high player drop-out in woman's basketball in relation to dual careers” kutatás eredményei és azok az elméleti ismeretek, amelyek magyarázzák a romló tendenciákat. A húsz vizsgált ország adatai alapján 2197 női kosárlabda játékos karrierpályájának statisztikai elemzése a lemorzsolódás és kettős karrier szempontjából figyelembe veszi a versenyrendszer hatását, a relatív életkort és a különböző ország csoportok sajátosságait.

Eredmények

Az adatok elemzése során kiderült, hogy a magasabb részvétel a FIBA utánpótlás eseményein javítja a női kosárlabdázók sportágban maradásának esélyeit, továbbá a relatív életkor hatása is megfigyelhető az utánpótlás korosztályok esetében, de nem mutatható ki kapcsolat a drop-out nagyságával. Azon országok, melyek a vizsgált 2005-2015-ös időszakban a FIBA utánpótlás és felnőtt bajnokságain a legeredményesebbek voltak, azokban jellemzően alacsonyabb a lemorzsolódási arány is minden korosztály esetében. Azon sportolók rendelkeznek a legjobb drop-out jellemzővel, akik az utolsó aktív évükben első osztályú európai klubban játszottak, ugyanakkor azon női kosárlabdázók körében, akik az Egyesült Államokban vagy válogatottban játszottak, sokkal magasabb a sportágot elhagyók aránya.

Következtetés

Az eredmények és következtetések levonása után megfogalmazásra kerülnek azok az ajánlások, amelyek mind az Európai Unió irányelveknek, mind a FIBA és a nemzeti szövetségek céljainak megfelelnek. Az előadás hozzá kíván járulni a sportolók tudatos kettős karrier pályájának támogatásához és az egyetemi képzések új módszereinek kialakításához.

Kulcsszavak: kettős karrier, drop-out, kosárlabda, FIBA

A hazai sportirányítás szerepe és tevékenysége a kiemelt hazai sportesemények esetében

Stocker Miklós¹, Szabó Tünde²

¹Budapesti Corvinus Egyetem

Gazdálkodástudományi Kar, Budapest

²Emberi Erőforrások Minisztériuma

Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest

E-mail: miklos.stocker@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Magyarország Kormánya a magyar sport új rendszerének meghatározásakor egy hármas célrendszer részeként fogalmazta meg, hogy minél több sportversenynek adhasson az ország otthont. A hazai sportirányítás ezen cél alapján meghatározta a kiemelt hazai sporteseményekkel kapcsolatos szerepvállalását, amelynek keretében szisztematikusan növelte a támogatott események számát, ezzel is ösztönözve a kiemelt események szervezőit az események megrendezésére.

Anyag és módszerek

Jelen tanulmányban a sportirányítás szerepének elméleti meghatározása után megvizsgáltuk a sportirányítás ösztönző tevékenységét a kiemelt hazai sportesemények esetében. A kvantitatív kutatásba a 2013-2017-es időszakban a sportirányítás által támogatott sportesemények teljes populációja bevonásra került, amelyeket többváltozós statisztikai módszerekkel elemeztünk.

Eredmények

A sportirányítás szerepének meghatározásakor figyelembe kell venni a klasszikus társadalmi, gazdasági és környezeti célok felül a sportszakmai, a sportpolitikai és a technológiai célokat egyaránt. A magyar sportirányítás ezen célrendszer mentén több száz nemzetközi eseményt támogatott az elmúlt néhány évben és további több száz esemény támogatása várható az elkövetkezendő néhány évben.

Következtetés

A kiemelt hazai sportesemények esetében a sportirányítás szerepe a komplex célrendszer hatásmechanizmusában értelmezendő, tevékenysége pedig az ösztönzés és támogatás hatására létrejövő, a komplex célrendszerben értelmezett, események által létrehozott eredmények alapján lehetséges. **Kulcsszavak:** nemzeti sportirányítás, kiemelt sportesemények rendezésének céljai és hatásai, Magyarországon rendezett nemzetközi sportesemények

Motoros szekuláris trend: Kaposvár

Suskovics Csilla¹, Némethné Tóth Orsolya¹,

Kocsis Csabáné¹, Nagyvárdi Katalin¹,

Bíróné Ilies Katalin¹, Tóth Gábor²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem

Savaria Egyetemi Központ,

Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

²Eötvös Loránd Tudományegyetem

Savaria Egyetemi Központ,

Természettudományi Kar, Szombathely

E-mail: suskovics.csilla@nyme.hu

Bevezetés

A társadalom, az oktatásügy, az egészségügy felelősséggel tartozik a gyermekek testi, fizikai, valamint mentális állapotáért. Ennek fontos része, hogy tudatában legyünk a fel-növekvő nemzedék biológiai állapotával, fizikai erőnlétével. Vizsgálatunk nemcsak állapotfelmérést tesz lehetővé, hanem az előző generáció adatait felhasználva behatárolhatjuk a változás irányát és sebességét is. Ezt az teszi lehetővé, hogy a vizsgálat helyszínéül Kaposvárt választottuk, így módunkban állt összehasonlítani a 10-14 éves korosztály fizikai erőnlétét az 1997-es kutatás eredményeivel. Értékét növeli, hogy a motoros szekuláris trend vizsgálatára még

kevés adatunk van, és így tanulmányunk ehhez szolgálhat adalékul. Célunk állapotdiagnózist adni, valamint a motoros szekuláris változások megismerése. Feltételezésünk szerint, a mostani gyermekek teljesítménye elmarad a korábbiaktól.

Anyag és módszerek

A Kaposváron végzett keresztmetszeti vizsgálat 2012 őszén zajlott. A kutatás öt részből állt, ebből a jelen tanulmányhoz a fizikai erőnlétre vonatkozó adatokat használtuk fel. A tisztított minta $N = 2145$, 6-15 éves gyermek (1055 fiú, 1090 leány) adatait tartalmazza, ennek a fizikai erőnlét vizsgálatára szolgáló almintája: $N = 1020$ (516 fiú, 504 leány) – 10-14 évesek.

Jelen tanulmány a kondicionális képességek elemzésére, így az erő a gyorsaság és az állóképesség vizsgálatára terjedt ki. E három alapvető képességet, a már meglévő eredményekkel való összehasonlíthatóság miatt, a korábbi vizsgálatnál is alkalmazott motoros próbákban (tömöttlabda lökés, helyből távolugrás, Sit-up próba, Burpee-teszt, 60 m-es síkfutás, Cooper-teszt) nyújtott teljesítményértékek alapján jellemezzük.

Az 1997-es és 2012-es eredmények közötti különbségek szignifikancia szintjének tesztelése kétmintás t -próbával, vagy ha az F -próba szignifikáns eltérést eredményezett, Welch-féle d -próbával történt. Az elektronikus feldolgozás a Microsoft Excel és az SPSS statisztikai programcsomag segítségével valósult meg.

Eredmények

A teljesítménypróbákban a fiúk minden korcsoportban jobb teljesítményt nyújtanak, mint a leányok. Hipotézisünk csupán részben igazolódott be, a gyermekek teljesítménye csak a Cooper-tesztben mutatnak egyértelmű, igazolható teljesítményromlást. A többi próbában vagy jobbak, vagy hasonlóak az eredmények 2012-ben, mint 1997-ben.

Következtetés

A különbség a leányok és fiúk között, eltérő biológiai és szociális háttérükben keresendő. A két nem teljesítménye közti eltérés többnyire 12 éves korban a legkisebb. Ez a leányok testi fejlődésében, érésében, a fiúkhoz képest korábban bekövetkező serdülőkori növekedési lökésüknek a motorikus teljesítőképességben is megmutatózó hatásának tulajdonítható. Azoknál a vizsgálatoknál, amelyek kar expozív erejére vonatkoznak, a leányoknál folyamatosan nőnek a középértékek. A többi próbánál általában 12-13 éves korig emelkednek a középértékek. Figyelembe véve a menarche mediánkort ($Me = 12,58$ év), az eredmények alátámasztják, hogy az első menstruáció jelentkezése után a leányok fizikai teljesítménye, a statikus erőt és a kar maximális izomerejét kivéve, már nem javul. A fiúk teljesítménye sok esetben 15 éves korig folyamatosan javul. A fiúknál a legtöbb teljesítménypróba serdülési lökést mutat. Bár általában nincs kifejezett, markáns változás, látványos javulás az eredményekben, mégis a legjellemzőbben a PHV (12-14 éves kor) időszakában fejlődnek leginkább erejüket, gyorsaságukat és állóképességüket tekintve.

Tizenöt év elteltével a gyermekek fizikai teljesítménye majd minden próbában javul a korábbi somogyi vizsgálatához képest. A teljesítmény javulása a növekedésben tapasztalt változásokkal magyarázható. Manapság a kaposvári gyermekek testileg fejlettebbek, testméreteik nagyobbak, mint a kilencvenes években. Ugyanakkor a sportos életforma, mint divatirányzat ugyancsak serkentőleg hathat a teljesítmény javulására.

Kulcsszavak: növekedésvizsgálat, fizikai erőnlét, kondicionális képességek, szekuláris trend

A DXN cordyceps sinensis és a béta-alanin szupplementációjának rövid- és középtávú hatása evezős élsportolók kardiorespiratorikus rendszerére

Suszter László¹, Szakály Zsolt², Ihász Ferenc², Mák Erzsébet²

¹Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, Budapest

²Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: laszlo.suszter@gmail.com

Bevezető

A teljesítménysportban elengedhetetlenül szükséges a rendszeres edzőmunka mellett a sportoló személyre szabott táplálkozása a (WADA) tiltólistán nem szereplő étrendkiegészítők megfelelő alkalmazásával.

Módszer, vizsgált személyek

A hosszmetzeti vizsgálatba $18,5 \pm 1,91$ éves ($n = 12$); evezős élsportoló nőt ($n = 4$) és férfit ($n = 8$) vontunk be. A vizsgált személyekből 3 csoport került kialakításra. Az első a béta-alanint kapó csoport ($n = 6$). Az első (V_1) és a második vizsgálat (V_2) között 4 óra, a harmadik vizsgálat (V_3) között 4 hét telt el. A második csoport DXN cordyceps sinensis ($n = 4$) fogyasztott. Az első (V_1) és a második vizsgálat (V_2) között 6 hét telt el. A kontrollcsoport ($n = 2$) két vizsgálat között (V_1 és V_2) 6 hét telt el. A testösszetételt „InBody 720” műszerrel, a kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit „Marquette” 2000 futószalagon (Pittsburgh, PA, USA) mértük teljes elfáradásig. A nyugalmi (P_0), (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 SensorMedics „Vmax 29C” (Yorba Linda, CA, USA) műszerekkel mértük. Mindhárom vizsgálat során újbegyőből vett vérmintából mértük a szérum laktát koncentrációt (Accutrend® GC VD-003 GCTL) a terhelés előtt, alatt, után. A vizsgálat átlagainak különbségét egymin-tás t -próbával elemeztük, a véletlen hiba $p < 0,05$ szintjén. Jelen vizsgálat célja a 6 hetes DXN cordyceps sinensis és egyszeri, valamint 4 hetes béta-alanin szupplementáció lehetséges ergogén hatásának vizsgálata.

Eredmények

A vizsgált sportolók zsír-izom átlagai között nemtől függetlenül nem találtunk szignifikáns különbséget.

A kontroll, a DXN cordyceps sinensist, illetve béta-alanint fogyasztó csoportok esetében sem mutatható ki szignifikáns különbség egyik vizsgált keringési, légzési jellemzőben sem. Nem hagyható azonban figyelmen kívül, hogy a béta-alanin étrendkiegészítőt fogyasztó csoport hosszabb ideig tudott teljesíteni a férfiak és nők esetében egyaránt. A második (V_2) és a harmadik (V_3) vizsgálat során mért laktát értékek is alacsonyabbak voltak, mint az első mérés során (V_1). A férfiak esetében ez az eredmény a terhelés maximumán szignifikánsan csökkent az elsőhöz képest (pL): $V_1 = 8,23$ mmol/L - $V_2 = 3,25$ mmol/L). Az egyénenként vizsgált intenzitás-zónák időbeli eloszlása (az anaerob töréspont becsült „helye”) kedvezőbben alakult a második vizsgálat során.

Következtetések

A DXN Cordyceps sinensis nem ergogén hatású, a béta-alanin szélesebb körben, más módszerekkel vizsgálva hatását, nem kizárt, hogy igazolható teljesítményfokozó hatása.

Kulcsszavak: cordyceps sinensis, béta-alanin, keringési és légzési jellemzők

Kenu Akadémia Ráckeven

Szabó Attila

Szegedi Tudományegyetem

Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged

E-mail: szabó.attila.ferenc@outlook.hu

Bevezetés

Az iskolában eltöltött idő minősége fontos a fejlődés szempontjából. A gyermekek nyolc órát töltenek szervezett keretek között tanulmányi elfoglaltsággal. A tanári hozzáadott értékkel sokat lehet tenni a tanulók egészségmagatartásának kialakítása érdekében. Paksi és Demetrovics (2005) megfogalmazásában az iskolai program alatt az iskolai környezetben vagy az iskola által szervezett keretek között működő foglalkozásokat értjük. Így például a tanórai keretek között zajló programok mellett az iskola által szervezett, külső szintűen történő foglalkozásokat is nevezhetjük iskolai programnak. Pedagógiai közegként értelmezi az iskolát Bíróné (1977), a testnevelőt pedig úgy, mint edzőt.

Anyag és módszer

Az iskolavezetők fontosnak tartják a játékos és sportesemények rendezését délutánonként, ezért az iskolai délutáni szabad sportfoglalkozások szervezését, valamint a külső egyesületekkel való együttműködést is segítik. Random megkérdezett szülők és tanulók felmérése alapján, valamint közös gondolkodás eredményeképpen jöhet létre MKKSZ (2017) támogatással a ráckevei Szent Imre Katolikus Iskolában elsőként a Kenu Akadémia. A jövő iskolája már helyszíneül szolgálhat a tehetséggondozásnak, a sport területén kiemelkedő eredményekkel rendelkező edző-testnevelő felügyeletével. Fontos az iskolához való kötődés és szerencsés, ha a testnevelő egyben sportágának is mestere, mert így teljesülhet igazán a NAT által megfogalmazott előírás. „Az iskolai testnevelés és sport megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, motoros, lelki, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek, az intézményi komplex mozgásprogramnak, valamint a személyiségfejlesztésnek és a tehetséggondozásnak (NAT, 2014).”

Következtetések

Felmérésünk eredménye szerint a Kis-Duna régióban igény van vízi sporttal foglalkozó Akadémiai rendszer kiépítésére. H. Ekler (2016) felhívja a figyelmet, hogy a NAT (2014) által megfogalmazott célokhoz több út vezethet. Ezekről a tapasztalatokról kívánok beszélni.

Kulcsszavak: kenu sport, iskola, eredményesség

A kötelező iskolai testnevelés bevezetése Magyarországon

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

2017-ben lesz százötven éve, hogy hazánkban – a világon az elsők között – bevezették a kötelező iskolai testnevelést.

Anyag és módszerek

Levéltári és szakirodalmi kutatás.

Eredmények

A Napóleoni háborúkat követően Európa-szerte megnőtt az igény a tömeghadzseregek elvárásainak megfelelő, minél szélesebb réteget érintő testgyakorlati oktatás, nevelés iránt. A Reformkor időszakában Magyarországon erre szinte kizárólag a magánintézetek keretében kerülhetett sor. 1848 hozta meg – legalábbis az elvek szintjén – az áttörést. Az első Egyetem Magyar Tanügyi Kongresszus befogadta a

kötelező tantárgyak közé a testgyakorlást. A forradalmi viszonyok között azonban a megvalósításra nem kerülhetett sor. A kiegyezést követően, 1867-ben Eötvös József rendeletileg tette kötelezővé a testgyakorlás bevezetését a gimnáziumi oktatásba. „Mert örök igazság, hogy ép lélek csak ép testben lakik, különösen az újabb társadalmi viszonyoknál fogva feltétlenül szükséges, hogy az iskolákban a test épességének fenntartására, a testi erő edzésére szintén kiváló figyelem fordítottassék. Ennélfogva szükségesnek tartom, hogy a gimnázium osztályaiban a testgyakorlás, a tornaszat minden tanulóra kötelezőleg és pedig osztályonként a tanév egész folyamata alatt alkalmaztassék.”

Az intézményi feltételek megteremtéséhez, a teljes körű alkalmazáshoz azonban még hosszú időnek kellett eltelnie.

Következtetés

A nemzeti függetlenségért folytatott küzdelmek nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy Magyarországon nemzetközi összehasonlításban is igen hamar alakult ki a sportélet, mely magával hozta az iskolai testgyakorlás korai intézményesülését, államilag történő kötelező érvényű bevezetését is.

Kulcsszavak: sporttörténet, Eötvös József, gimnázium, testnevelés, Nemzeti Torna Egylet

Egyensúlytartási és koordinációs teljesítmények összehasonlító vizsgálata állásban és kerekesszékekben

Szalay Piroska¹, Brindza Attila², Medveczky Erika³, Nyakas Csaba¹, Bretz Károly¹

¹Testnevelési Egyetem

²Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

³Pallasz Athéné Egyetem, Kecskemét

³Szent János Kórház,

Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály, Budapest

Bevezetés

Korábbi tanulmányunkban bemutattuk a progresszív lefolyású izomsorvadással élő betegek funkcionális állapotának, stabilometriát alkalmazó, non-invazív vizsgálatának eredményeit a neuromuszkuláris rendszer szintjén, objektív adatokat szolgáltatva. Jelen munka célja egyensúlyi és felsőtesti koordinációs paraméterek meghatározása, a nyomásmásközépponti trajektóriák folyamatos regisztrálásával, egészséges gyermekek (fiúk, leányok) vizsgálata során, akik állásban és kerekesszékekben is elvégezték a tesztek.

Metodika

A kutatásunkat 2016. év őszén Szabadszálláson a Petőfi Sándor Általános Iskolában végeztük. A vizsgálatban 15 fő egészséges általános iskolai tanuló vett részt, fiúk, leányok vegyesen. Életkorukat tekintve 13 évesek voltak, 7. osztályba jártak. A tanáraik jelenlétében végeztük el a méréseket, melyeket a tanulók először normál körülmények között álló helyzetben, a teszt előírásoknak megfelelően, majd ugyanezek a tanulók ugyanazon feladatokra számukra extrém körülmények között, a kerekesszékekben ülve is elvégezték.

Erőmérő platformot, 1000 x 1000 mm-es mérőfelülettel, háromcsatornás erősítőt, ADDON mikroszámítógépet és Laptopot tartalmazó mérőrendszert alkalmaztunk. Feed 103C szoftver működtette a berendezést (Ing. Büro, Bretz). „Psycho 8” választásos reakcióidő-mérőt és Dyna 10 univerzális erőmérőt használtunk, a koordinációs tesztek kiegészítésére.

A csoportokat t-próbával hasonlítottuk össze $p < 0,05$ melletti szignifikáns eltérési szint elfogadással.

Teszt No 1.: „Centrum”

Állásban, vagy kerekesszékekben ülve, a platform mérőfelületeinek középpontjában, az „x”, „y” tengelyek irányában, ± 15 mm tűréshatárral kellett a testtartást (a nyomásmásközéppontot) stabilizálni, 20 s-ig. Az irányító ábra a monitoron volt

látható. Az értékelés adata: a teszt-idő hány százalékában sikerült a fenti tűréshatárral definiált tartományon belüli stabilizálás.

Teszt No 2.: „Karácsonyfa”

Az egészséget, (kerekeszékben a felsőtest) koordinációjával, megfelelő irányú döntésével, a platformra értelmezett egyenlő szárú háromszögben lévő, a monitoron látható, hat kijelölt pontot kellett elérni a nyomásközépponttal. Az értékelés alapja: a teljesítés ideje.

Teszt No 3.: „Mouse”

A platform középponthez képest, aszimmetrikusan elhelyezett pontot kellett elérni, a 2. sz. tesztben leírtakhoz hasonlóan. Az értékelés alapja: a teljesítés ideje.

Teszt No 4.: „Festés”

A platformra értelmezett 70 x 70 mm-es négyzetet kellett a nyomásközépponttal, az egészséget kismérvű mozgásával, illetve kerekeszékben a felsőtest koordinációjával bejárni (befesteni). A vizuális feedback információ a monitoron volt látható.

Értékelésnél két adatot regisztráltunk: a felület befestésének mértékét %-ban („siker”) és a kijelölt négyzeten belüli tartózkodást, a 20 s-os teszt idő %-ában.

Eredmények

A különböző tesztek elvégzésében a két különböző testhelyzetben számos paraméternél nem tapasztaltunk eltérést. Kivétel a pozíció szabályozás hatásfokában („stabilometria centrum %”) kapott eredmény, ami közel szignifikánsan eltért ($p = 0,092$). A „stabilometria festés finom koordináció hatásfoka %” ($p < 0,013$), és a „stabilometria festés az előírt mozgásszabályozási tartomány megtartásának hatásfoka %” ($p < 0,004$) viszont szignifikáns eltérést mutatott a két testhelyzet között.

Eredmények összefoglalása

A vizsgált, kis létszámú egészséges tanulócsoport állásban az elvégzett próbák közül két esetben jobb eredményt ért el, a pozíció szabályozás hatásfokában, és a finom koordináció hatásfokában, valamint az előírt mozgásszabályozási tartomány megtartásának hatásfokában, mint mikor ugyanazt a próbát kerekeszékben végezték el. Állásban a pozíció stabilizálás, és a finom koordináció hatásfoka is jobb eredményt mutatott.

Kulcsszavak: kerekeszék, pozíció szabályozás, finom koordináció, mozgásszabályozási tartomány

Sportteljesítménnyel összefüggésben lévő pszichés jellemzők vizsgálata a magyar junior férfi jégkorong válogatottnál

Szemes Ágnes¹, Reinhardt Melinda², Sipos Kornél¹, Tóth László¹

¹Testnevelési Egyetem

Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

E-mail: agiszemes@gmail.com

Bevezetés

Számos kutatási eredmény igazolja, hogy a sikeres sportteljesítmény eléréséhez a sportolónak szüksége van a sport-specifikus képességek és készségek megléte mellett kitarásra, motivációra, támogató környezetre is egyaránt (Hanin, 1989; Martens, Vealey és Burton, 1990). Bizonyos pszichológiai változók, mint például a kognitív megküzdési képesség vagy a szorongás (Huber, 1997; Kais és Raudsepp, 2005) a teljesítmény jó előrejelzőjének számítanak, éppen ezért fontos a vizsgálatuk. Mivel a jégkorong az öt legnépszerűbb csapatsport közé tartozik Magyarországon, így számos kutatási eredmény született már a jégkorongozók mentális képességeivel kapcsolatban (Géczi és mtsai, 2008, 2009; Tóth és mtsai, 2006, 2010). Külföldi kutatási eredményekkel összehangban elmondható, hogy a magas szintű teljesítményhez kiemelten fontos, hogy a játékosok a csapá-

sokkal hatékonyan meg tudjanak küzdeni, ne szorongjanak, kitartsanak a céljaik mellett (Orlick és Partington, 1988), illetve érzelmileg stabilak és extrovertáltak legyenek (Novotny és Petrák, 1983). Olyan mentális tényezők, mint a pszichés nyomás alatti teljesítmény, a kognitív érzelmszabályozási stratégiák és a vele szorosan összefüggő metakognitív stratégiák, a sporttevékenységgel kapcsolatos motivációk (pl. Vlachopoulos és mtsai, 2000), amelyek befolyásolják a teljesítőkészséget, és amelyek a döntési folyamatokban hangsúlyos szerepet játszanak, nagymértékben meghatározzák a sportteljesítményt (Spada és mtsai, 2007; Wells, 2000).

Anyag és módszerek

Jelen tanulmány célja volt feltárni a kognitív/szomatikus versenyszorongás és a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom (CSAI-2), valamint a sportmotivációk (BRSQ), a mentális jóllét (MHC-SF), a perfekcionizmus (SAPS) és a kognitív érzelmszabályozási stratégiák (CERQ) összefüggéseit. Kutatásunkban az U-18-as férfi jégkorong válogatott keretből 63 játékos (átlagéletkor = 16,56; SD = 1,01) vett részt. A résztvevők a Kognitív érzelmszabályozási kérdőív (Garnefski et al., 2001), a Versenyszorongást vizsgáló kérdőív (Martens et al., 1990) mellett a Serdülőként mentális egészség kontinuum skála-rövidített változata (Keyes, 2006, 2009), a Viselkedésszabályozás a sportban skála (Lonsdale, Hodge, Rose, 2008), a Rövidített perfekcionizmus skála (Rice, Richardson, Tueller, 2014) és a BFI (John és Srivastava, 1999) magyar változatát töltötték ki.

Eredmények

Az eredmények szerint a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom és a mentális jóllét szoros pozitív kapcsolatban van egymással. A kognitív és a szomatikus szorongás fordított irányú kapcsolatot mutat a mentális jóllét összpontszámával. Az önbizalom pozitívan korrelál a BFI extravertizáció faktorával, míg a kognitív és szomatikus szorongás a BFI érzelmi instabilitással negatív korrelációt mutat. A versenyzéssel kapcsolatos önbizalom a belső motivációval korrelál, míg a kognitív szorongás a külső szabályozással (external regulation). A kognitív és szomatikus szorongás pozitív együttjárást mutat a maladaptív érzelmszabályozó stratégiákkal. Az önbizalom negatívan korrelál a maladaptív stratégiákkal. A lineáris regressziós analízis eredményei szerint a kognitív szorongást jól magyarázza a CERQ maladaptív stratégiák összpontszáma ($F = 3,44$, $p < 0,003$, $R^2 = 0,29$). A szomatikus szorongást a CERQ maladaptív stratégiái mellett a DASS szorongás és a BFI érzelmi instabilitás jósolja meg ($F = 6,06$, $p < 0,000$, $R^2 = 0,47$). A magas szintű önbizalom prediktora a szubjektív jóllét ($F = 3,42$, $p < 0,003$, $R^2 = 0,29$).

Következtetések

Az eredmények azt sugallják, hogy a kedvezőbb pszichológiai faktorok összefüggésbe hozhatók a kedvezőbb verseny előtti mentális állapottal.

Kulcsszavak: junior jégkorong válogatott, versenyszorongás, sportmotiváció, mentális egészség, kognitív érzelmszabályozási stratégiák, perfekcionizmus

A sport és egészségfejlesztés egyetememes szerepe a világproblémák kezelésében

Székely Mózes

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest

E-mail: mozes@elte.hu

Bevezetés

Az emberiség legsúlyosabb gondjai, köztük a szegénység, egyenlőtlenségek, éhezés, betegségek, háborúk, környezeti problémák, mértéktelen fogyasztás folyamatosan a nemzet-

közi szervezetek napirendjén szerepelnek, és a világproblémákra fordítható erőforrások zömét lekötik. Kritikus mivoltukat tekintve látszólag össze sem vehető az egészséges életmód, a rendszeres fizikai aktivitás vagy a sport fontosságával. Ezzel szemben nem csak az ókor sikeres birodalmaiban és gondolkodói értékrendjében kapott kiemelt szerepet a „test” gondozása, de legutóbb az ENSZ az A/RES/71/160 (16. December 2016.) sz. határozatában is úgy fogalmazott, hogy „a sport az oktatás, az egészség, a fejlődés és a béke előmozdításának fontos eszköze”, tehát mindennapjainkban elfoglalt helyét mindenképpen felül kell vizsgálnunk.

Anyag és módszerek

Nemzetközi összehasonlító kutatások vizsgálták a világproblémákhoz való viszonyulásainkat, itthon longitudinális felméréssorral tártuk fel ezek változásait. Hasonlóan részletes képünk van a hazai felsőoktatásban tanulók sportolási szokásairól, és európai szinten az életmód elemekről. Az előzőekre építve és az ENSZ Nevelésügyi, Tudományos és Kulturális Szervezete (UNESCO) és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) deklarációit és programjait áttekintve fogalmazhatók meg azok a sarokpontok, melyek akár jogi vagy erkölcsi normákként, akár bizonyítékokon alapuló tudományos állításokként határozzák meg a kitűzhető célokat, a használható eszközöket és a stratégiai terveket.

Eredmények

Az empirikus eredményekre támaszkodva mutatjuk be a sport és egészségfejlesztés összefüggéseit és befolyását a többi problématerületre, továbbá hipotéziseket és javaslatokat fogalmazunk meg azokra a hatásmechanizmusokra, ahogyan a testkultúra pozitívan kihat a többi társadalmi alrendszerre, és segíti a legsúlyosabb gondok enyhítését, megoldását.

Következtetés

Az egyetemi sport és egészségfejlesztés példaértékűen mutatja be, hogy egy adott társadalmi alrendszer, a közösség egészére jelentős multiplikatív hatással bíró felsőoktatás hogyan kezelte, kezeli és kellene kezelnie a – Nemzetközi Egyetemi Sportszövetség (FISU) jelmondatát kölcsönvéve – „a test és elme kiválóságának egységét” (‘Excellent mind in excellent body’). A viták keresztjében álló sporttámogatás társadalmi indokoltsága válik láthatóvá a nemzetközi szervezetekben elfogadott álláspontok és tudományos eredmények által.

Kulcsszavak: egyetemi sport, egészséges életmód, világproblémák, nemzetközi szervezetek, közvélemény-kutatás

Izombalance és lumbalis motoros kontroll képesség vizsgálata 6-7 éves gyermekek körében

Szilágyi Brigitta, Makai Alexandra, Járomi Melinda, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
E-mail: brigitta.szilagyi@etk.pte.hu

Bevezetés

Számos nemzetközi és hazai felmérés ismerteti, hogy az általános iskoláskorú gyermekek törzsisom állapota nem megfelelő. Célunk volt felmérni az általános iskolás gyermekek törzs izom egyensúlyát és lumbalis motoros kontroll képességét, továbbá egy mozgásanyag és munkafüzet kidolgozása 6-7 éves gyermekek számára hazai és nemzetközi gerinciskola program alapján. Emellett célunk volt vizsgálni a gerinciskola program hatékonyságát.

Anyag és módszer

Prospektív, longitudinális kutatásunkba, nem véletlenszerű mintaválasztással 26 fő került beválasztásra (átlag életko-

ruk: 6,8 (6,4-7,0). A törzs izomerő és a törzs állapotát befolyásoló izmok nyújthatóságát Lehmann teszttel, a lumbalis motoros kontroll képességet Sitting Forward Lean teszttel vizsgáltuk. Statisztikai számítások: Wilcoxon tesztet alkalmaztunk a program előtti és utáni értékek összehasonlításához, az eredményeket $p < 0,05$ tekintettük szignifikánsnak (SPSS 22.0).

Eredmények

A vizsgált gyermekek törzs izomereje ($p < 0,001$), a törzs állapotáért felelős izmok nyújthatósága ($p < 0,001$), lumbalis motoros kontroll képessége ($p < 0,001$) szignifikánsan javult a gerinciskola programot követően.

Következtetések

A gerinciskola hatására javult a törzs izomzat állapota és a lumbalis motoros kontrollképesség. Az első osztályos még írni-olvasni nem tudó gyermekek számára kidolgozott munkafüzet és mozgásanyag szükséges. A kidolgozott program óvodában is alkalmazható. Nagy óraszámú és komplex (iskolai – gyógytornász, tanító, otthoni – szülő) kidolgozott anyag szükséges.

Kulcsszavak: gerinciskola, izombalance, lumbalis motoros kontroll

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Szabadidős szokások dimenziói a szociodemográfiai tényezők tekintetében csoportos mozgásprogram résztvevői körében

Szilágyi Nóra¹, Keresztes Noémi²

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet,

Ifjúságkutató Munkacsoport, Szeged

E-mail: szilagyi68@gmail.com

Bevezetés

A modern társadalomban a szabadidő igen fontos kérdés. A szabadidős tevékenységekre fordított idő mellett fontos megemlíteni a szabadidő eltöltésének minőségét is, melynek jelentős szerepe van az egészség megőrzésében. Kutatásunk célja, a szabadidős tevékenységek elemzése és lehetséges szociodemográfiai összefüggéseinek vizsgálata volt.

Anyag és módszer

Felmérésünket Szegeden, szervezett formában meghirdetett, 4 hónapos mozgásprogramra jelentkezők körében végeztük ($n = 185$; átlagéletkor: 43,2 év). Kérdőíves módszert használtunk, a válaszadók 17,1% férfi, 47,1% felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, 69,5% középosztálybeli.

Eredmények

A programban résztvevők szabadidős tevékenység vizsgálatánál a következőket tapasztaltuk: házimunkával (65%), TV/ videó nézéssel (51,1%), olvasással (49,2%), illetve barátokkal való beszélgetéssel (48,1%) és zenehallgatással (45,1%) töltik leggyakrabban szabad idejüket. Szabadidős tevékenységeiket elemezve 5 faktort különítettünk el: 1 = fogyasztásorientáltság, társas szórakozás; 2 = művészeti; 3 = technicizált; 4 = konzervatív; 5 = intellektuális szabadidő faktor. A szabadidő-struktúra elemzésekor azt tapasztaltuk, hogy elsősorban a fiatalabb korosztályra jellemző a fogyasztásorientáltság, társas szórakozás illetve gyakoribb mindez az alacsonyabb iskolai végzettségűek körében is. A konzervatív stílus pedig inkább az özvegy és elvált házások, valamint a többgyermekesek körében jellemző.

Következtetés

A megkérdezettek szabadidős szokásainak, tevékenységi struktúrájának és összefüggéseinek megismerése lehetővé

teszi, hogy a vizsgálatunkban résztvevőket célzott szabadidős programokkal érjük el.

Kulcsszavak: szabadidős szokások, mozgásprogram, szociodemográfia

Ez a kutatás a TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006; TÁMOP 4.2.1./B-09-/KNOV-210-0005 keretében valósult meg.

Az ülés egy öngyilkos tevékenység – Fizikai aktivitás Magyarországon 2014-2016 „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 Geriátria

Részleg, Budapest

⁴Hypertonia Központ, Óbuda

⁵Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar

I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest

E-mail: gabor@szots.hu

Bevezetés

Immár hét 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 prevenció jellegű átfogó egészségi állapotfelmérésre. Az MSTT Mozgás=Egészség Programja révén 2014-ben került először a szűrőprogramba, a nemzetközi ajánlások alapján általunk összeállított, a fizikai aktivitást felmérő rizikókérdőív alkalmazása. A kérdőív kitöltése során nyert adatok alapján számolunk be az elmúlt három év során kapott és elemzett eredményekről.

Anyag és módszerek

A kérdőívet 2014-2016 között közel 40 000 személy töltötte ki, akiknek átlagéletkora $41,3 \pm 15,3$ és $39,92 \pm 13,3$ év volt. A rizikókérdőíven hat kérdést tettünk fel a vizsgálati alanyaiknak, fizikai aktivitásuk mennyiségi, minőségi adatait vizsgálva, illetve rákérdeztünk az egészségi és fittségi állapotuk szubjektív megítélésére is. A kérdésekre adott válaszok és a rájuk adott súlyozott pontok alapján öt kategóriát állítottunk fel az eredmények értékelésére. A kapott adatokat nemre és korra való tekintettel, illetve területi alapon is értékeltük, segítségével jellemeztük a fizikai aktivitás magyarországi dimenzióit. Az eredményeket összevetettük a felmérések során kapott, a betegségekre és az elhízásra vonatkozó egyéb objektív adatokkal is. Elemzéseink során a statisztikai módszerek közül $\text{K}h^2$ próbát, korreláció-analízist alkalmaztunk, valamint százalékos eltéréseket számoltunk. Jelen előadásban a teljes minta adatait nemre és korcsoportokra való tekintettel elemeztük, a fizikai aktivitást jellemző összes pontszám, az ülésel és a sétával eltöltött időtartam, illetve az egészség szubjektív értékelésének megítélése alapján.

Eredmények, megbeszélés

A válaszokat elemezve: a résztvevők 20%-a értékelte egészségét szubjektív alapon „nagyon egészségesnek”, közel kétharmada érezte magát „közepesen egészségesnek” és csupán 15% volt az, aki magát a „mérsékelt egészséges” és a „nem egészséges” csoportba sorolta. A férfiak saját egészségüket minden életkori kategóriában pozitívabban ítélték

meg. A fiatal 35 év alatti férfiak azok, akik egészségüket leginkább kiválóknak, míg a 45 év feletti nők a legkevésbé jónak ítélték meg.

A továbbiakban arra kerestük a választ, hogy mi lehet ennek az oka? Ezért vizsgáltuk az ülésel eltöltött idő mennyiségét is. Egyes megítélések szerint az ülésel töltött idő tekinthető korunk „új dohányzásának”, sőt egy öngyilkos tevékenységnek tekinthető. A szűrővizsgálatban részt vett nők 50%-a naponta több mint 6 órát tölt ülésel, míg ez a férfiak esetében „csak” 36%. A 35 év alatti nők esetében ez az érték már 60%-os volt. Figyelemreméltó és örömdetes tény, hogy a 45 év feletti korcsoportoknál viszont csökken az ülésel, passzív módon eltöltött időszak. Itt is megfigyelhető a férfiak jobb értéke. A sétával eltöltött időtartam vizsgálatával arra keressük a választ, hogy vajon kompenzálja-e a fizikai aktivitással, vagyis aktívan eltöltött idő a napi túlzott ülésel eltöltött időszakot. A válasz egyértelműen igen, vagyis mindkét nemnél és minden korcsoportban relatív magas a sétával eltöltött időszak. 50% feletti értéket mértünk a napi ajánlott 30 perces sétával eltöltött időszak esetében. Ez mindenképpen biztató, tekintve, hogy a kor előrehaladtával ez az érték szintén növekvő tendenciát mutat. A fizikai aktivitást vizsgáló kérdőív összes kérdésére adott választ értékelve megállapítható, hogy a férfiaknál 40% feletti a megfelelő életmód, míg nők esetében itt is rosszabb értéket kaptunk (30%). Életmódváltás javasolt a nők 31%-a esetén, míg férfiaknál ez csak 21%. Az életkor előrehaladtával mindkét nemnél az értékek javulását figyeltük meg.

Következtetés

Eredményeinkből megállapíthatjuk, hogy igazak lehetnek azon jóslatok, amelyek szerint 15-20 év távlatában a fiatal magyar népesség legnagyobb egészségügyi kihívása a fizikai hipoaktivitásból eredő nagyobb testtömeg és a hozzá kapcsolódó szövödményekkel kapcsolatos egészségügyi problémák lesznek. Pozitív tendenciaként értékelhető viszont, hogy minden korosztályban és mindkét nem esetében magas értékeket kaptunk a fizikailag aktívan eltöltött időszakot illetően. Véleményünk szerint a prevenció legegyszerűbb és leggazdaságosabb eszköze a rendszeres mindennapos testmozgás és az aktív élet. Felméréseinkből az is kiderült, hogy már egy egyszerű, mindenki által használható, jól összeállított kérdőív alkalmas lehet arra, hogy reális képet kapjunk a vizsgált populáció fizikai aktivitására és egészségi állapotával való kapcsolatára vonatkozóan.

Kulcsszavak: MSTT Mozgás=Egészség Program, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja, fizikai aktivitás mérése, szubjektív egészség megítélés

A magnetostimuláció tapasztalatai és helye 17 év távlatában sportolóknál, nagy koncentrációt igénylő munkában és a rehabilitációban

Szűcs Adrienn

SUGO-MED Foglalkozás-Egészségügyi Szolgálat, Baja

E-mail: sugomed@t.online.hu

Bevezetés

A magnetorezonanciás kezelés alkalmazható a fizikai terhelés utáni regenerálódás gyorsítására is.

Anyag és módszerek

Sportolói kutatási csoportunkra jellemző, hogy különösen erős, majd nem maximálisan leterhelő, rövid távú izommunkát végeznek. A kajak világbajnokság alkalmával 6 női és 9 férfi élsportoló versenyző jelentkezett önkéntesen a kutatásra. Három-három, esetenként három főből álló csoportba lettek beosztva, amelyek közül egy részesült VIOFOR kezelésben, míg a hátralevő két csoportból egy placebo, szimulált vizsgálaton vett részt, míg az utolsó csoport semmilyen körülmény között nem lépett kapcsolatba a készülék-

kel. A csapattagokról felvételeket készítettünk minden futamuk előtt, adataikat futamok előtt és után egyaránt rögzítettük, majd egy óra pihenőidő után ismételt infrakamerás felvétel következett, és minden esetben tejsav szintet mértünk. Fizikai dolgozók kutatási csoportjánál egyoldalú és/vagy túlzott fizikai terhelés, kényszerestartás szerepet játszik (főleg a degeneratív jellegű) mozgásszervi elváltozások kialakulásában. A résztvevők különböző foglalkozásúak voltak: traktoros, varrónő, adminisztrátor és távolsági autóbuszvezetők. Az első három foglalkozásnál elsősorban az infrakamerás felvételekkel dolgoztunk, a távolsági autóbuszvezetők esetén az eredményt, a kamerás megfigyelést a két-műszakos munkaidővel kombinálva, a területhez tartozó időzónás közötti baleseti statisztikához hasonlítottuk. A vizsgálatokat munkaidő előtt, munkaidő után és a munkaidő után végzett VIOFOR kezelés után egy órával végeztük. A VIOFOR magnetostimulációs kezelések pulzáló mágneses teret alkalmaznak és 100 micro TESLA alatti erősségűek.

Eredmények

Sportolók esetében megfigyeltük, hogy a 12 perces VIOFOR kezelés alatt a tartalékok felhasználása elérte a maximális szintet. Kezelt sportolók esetében, a teljes regenerációs folyamat egy óra alatt lezajlott és a tejsav szint is lényegesen gyorsabban közelített a normális kiinduló állapot felé. A fizikai dolgozók kutatási csoportjánál a munka után VIOFOR kezelést nem kapott dolgozók a munkaidő után egy órával, még fáradtsági és stressz helyzetre utaló eredményeket mutattak, míg a kezelt dolgozók a nyugalmi állapotot szinte teljesen megközelítették. Szinte minden résztvevő nyugodt, pihentető alvásról számolt be.

Következtetés

17 év távlatában: A pulzáló mágneses terek bizonyíthatóan kedvező hatást fejtenek ki: a regenerációra, restitúcióra, fájdalomra, sportsérülések gyógyítására, rehabilitációs folyamatokra.

Meg kell említenünk a csontsérülések, égési sebek problémamentes gyógyítását is.

Kulcsszavak: magnetorezonancia, magnetostimuláció, fizikai terhelés, regenerálódás, tejsav

A statikus egyensúly fejlődésének kérdései

Szűcs Izabella^{1,2}, S. Nagy Zita^{2,3}, Gusztafik Ádám⁴, Koltai Miklós⁴

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Budapest

³Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Budapest

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: szucs.izabella@ppk.elte.hu;
s.nagy.zita@ppk.elte.hu,
adam.gusztafik@gmail.com

Bevezetés

Rendszeresen végzünk olyan mozgásokat, amelyek veszélyeztetik egyensúlyunkat. A különböző mozgások során új, esetlegesen későn észlelt tényezők fenyegethetik az egyensúlyt. Labdarúgó mérkőzéseken például gyakori, hogy a játékosok egy-egy ütközést elkerülendő, megtorpannak. Ha ezt az eseményt lelassítanánk, akkor azt látnánk, hogy a labdarúgó a futáshoz elengedhetetlen dinamikus egyensúlyi helyzetből kilépve, az egyensúlyát fenyegető tényező, vagyis egy másik játékos érzékelésének elővételezése után, egy olyan egyensúlyi helyzetet vesz fel, amelyben a súlypontjából kimozdult testhelyzetet kell megtartania. Ez pedig nem más, mint a statikus egyensúly hétköznapi megnyilvánulása. A fenyegető tényezők anticipálása, valamint a testtartás korrigálása az agytörzsi és gerincvelői mechanizmusokon túl egy

sorban tanult, begyakorolt elemre épül. A kisgyermek mozgásfejlődését tekintve, elmondható, hogy a statikus egyensúlyozás képessége előbb alakul ki, mint a dinamikus. Kérdéses azonban, hogy a korábban említett gyakorlás és tanulás hatására, mikor éri el a statikus egyensúly a fejlettség tulajdonképpeni tetőfokát? Vizsgálatunkban erre a kérdésre kerestük a választ.

Anyag és módszer

A vizsgálati személyek (serdülőkorú sportolók, fiatal felnőtt sportolók, nem sportolók; n = 107) statikus egyensúlya stabilométeres eljárás segítségével került felmérésre. Ehhez a Nintendo Wii Balance Board-ot használtunk. A statikus egyensúly mérése során a vizsgálati személynek a súlypontjából kimozdult helyzetben kellett állnia egy percig, csukott szemmel. Az egyensúly mérőszámának minden esetben a középpontból való kilengések amplitúdójának átlagát tekintettük.

Eredmény

A fiatal felnőtt sportolók és a nem sportolók között szignifikáns különbség mutatkozott az egyensúlyi teljesítmény tekintetében. A serdülőkorú és fiatal felnőtt sportolók között tendencia szintű különbséget találtunk.

Következtetés

Az egyensúlyozás egy olyan komplex szintű tevékenység, amelyet számos tényező befolyásolhat, így a sportolás is. A sportolás során szerzett tapasztalatok alapvető jelentőségűek lehetnek a későbbi egyensúlyozási tevékenységek során. A kapott eredmények arra engednek következtetni, hogy az egyensúlyozás képességének fejlesztésére még serdülőkorban is van lehetőség, ami biztató lehet például az utánpótláskorú labdarúgók fejleszhetőségét tekintve.

Kulcsszavak: stabilométer, statikus egyensúly

A lélek sportja

Takács Johanna¹, Bollók Sándor ifj.²

¹Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest

²Dynamikus Medpraxis Kkt. Balatonmáriafürdő
E-mail: spss.stat@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban már nem kérdéses, hogy a megfelelő testi/mentális egészség megőrzéséhez holisztikus megközelítés szükséges, amely a mentális és fizikai jóllétet egyaránt támogatja, csökkentve a komorbiditások kockázatát és aktívan kezelve a fennálló kockázati tényezőket. A mentális és testi egészség/betegség összefüggéseit tanulmányozva a fizikai aktivitás fontossága kerül előtérbe. Azonban a fizikai aktivitás és a szomatikus egészség kapcsolatára úgy tűnik, nagyobb hangsúlyt fektet a „tudomány”. A fizikai aktivitás mentális betegségek megelőzésében és kezelésében való szerepe hangsúlyozottan kisebb jelentőséget mutat a szomatikus betegségekkel szemben, így nem meglepő módon ez a gyakorlatban is tetten érhető.

Anyag és módszerek

Szisztematikus irodalom-elemzéssel vizsgáltuk és összegeztük az elmúlt 15 év szakirodalmi cikkeit a fizikai aktivitás és testi/mentális egészség összefüggésében. A magyar és nemzetközi adatbázisok mellett, a gyakorlati irányelveket is vizsgáltuk, áttekintve az EM szakmai protokolljait és a nemzetközi ajánlásokat.

Eredmények

Míg a fizikai aktivitás és mentális egészség kapcsolatában a vizsgált időszakban 18.000, addig a fizikai aktivitás és szomatikus egészség esetén több mint 100.000 szakcikket találhatunk. A mentális egészséget vizsgálva 2000-2004 között közel 3000 dokumentum állt „csak” rendelkezésünkre, ám 2010 és 2014 között ezek száma közel megháromszor

rozódott. A fizikai aktivitás jelentősége azonban háttérbe szorul a mentális betegségek megelőzésében és kezelésében a szomatikus betegségekhez képest. A hazai szakirodalomban mindössze 2% foglalkozott közvetlenül a fizikai aktivitás mentális egészségre gyakorolt hatásaival. A gyakorlati irányelvek vizsgálata is alátámasztja, hogy hazánkban a fizikai aktivitás szerepét a szomatikus megbetegedések esetében tekintik megalapozottnak és javallottnak, míg a mentális betegségek útmutatói alapján a testmozgás jótékony lehet. Bár a nemzetközi ajánlások sem tesznek pontos javaslatot a testmozgás gyakoriságára, intenzitására vagy típusára vonatkozóan a mentális betegségek esetében, azonban egyértelműen javasolják a testmozgást, sok esetben már a kezelés első lépéseként.

Következtetés

Mindezek alapján joggal merül fel bennünk a kérdés, hogy a meglévő bizonyítékok a testmozgás szerepével kapcsolatban még nem elég meggyőzők vagy talán a mentális egészség irodalma még mindig az elme és a test dualizmusát követi és elhanyagoljuk az olyan fizikai kezelések mentális eredményeit, mint a testmozgás. Összességében úgy tűnik, hogy sokkal egyértelműbbnek és megalapozottabbnak tartjuk, hogy a rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatással van olyan megbetegedések esetén, amelyek olyan szervrendszerekkel kapcsolatosak, amelyekre köztudottan közvetlen hatással van a testmozgás. A különböző mentális megbetegedések esetén hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni ezen egyszerű, hatékony és hozzáférhetőbb „kezelési” lehetőség előnyeit.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, mentális egészség, testi egészség

Dual Career – Policy development in Europe and delivery in England Kettős Karrier – Szakpolitika Európában és annak megvalósítása Angliában

Guy Taylor

Talented Athlete Scholarship Scheme (TASS), UK
Tehetséges Sportoló Ösztöndíj Keretrendszer (TASS),
Egyesült Királyság
E-mail: guy.taylor@tass.gov.uk

During the presentation an overview is give of Dual Career of Athletes policy development in the EU and its current support available. Then a look at the delivery in England, specifically TASS (Talented Athlete Scholarship Scheme). TASS has over 15 years of experience in supporting thousands of elite athletes in a Dual Career environment and with over 160 Olympic and Paralympic medals won. The presentation will look back at the initial drivers behind the establishment of TASS in England and its evolution over the 15 years, to its current position as the World Leading Dual Career programme.

Keywords: dual carrier of athletes, EU sports policy, United Kingdom TASS

Az előadás áttekintést nyújt az Európai Unió sport-szakpolitikai fejlődéséről és az azzal biztosított támogatási lehetőségekről a sportolói kettős karrier területén. Ezután az előadó bemutatja az Angliában megvalósított kettős karrier programot, melynek rövidített elnevezése TASS. A program 15 éve alatt kialakított kettős karrier-barát környezetben több ezer élsportoló részesült támogatásban és nyert 160-nál is több olimpiai és paralimpiai érmet. Felvázolja, hogy milyen okok álltak a program megalapítása és megindítása mögött, és hogy a 15 év alatt hogyan vált a világ vezető kettős karrier programjává.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, EU sportpolitika, Egyesült Királyság TASS

Dual Career, TASS and the Future Kettős karrier, TASS és a jövő

Guy Taylor

Talented Athlete Scholarship Scheme (TASS), UK
Tehetséges Sportoló Ösztöndíj Keretrendszer (TASS),
Egyesült Királyság
E-mail: guy.taylor@tass.gov.uk

Addressing some of the key misconceptions of Dual Career and its delivery and how these principles are driving the delivery of TASS today and into the future.

Looking at which partners and stakeholders need to be involved in a Dual Career programme and how you ensure high quality delivery.

Finally looking at what other benefits a Dual Career programme can bring to the athletes, sports and education and whole sporting system.

Keywords: dual carrier of athletes, United Kingdom TASS, quality services

Az előadás a kettős karrierrel és annak működtetésével kapcsolatos főbb félreértéseket érinti. Bemutatja, hogy a TASS hogyan kezeli ezen alapelveket ma és a jövőben a megvalósítás során. Elemzi, hogy milyen partnerek és támogatók bevonása szükséges a kettős karrier programokba és hogyan lehet a magas minőséget garantálni. Végül, milyen más hasznos képes a kettős karrier szolgáltatni a sportolók, a sportszervezetek és az egész sportrendszer számára.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, Egyesült Királyság TASS, minőségi szolgáltatás

Személyi edzés és munkahelyi egészségfejlesztés: az elmélet és a gyakorlat találkozása

Tánczos Zoltán¹, Bognár József²

¹Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

²Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet,
Eger

E-mail: tanczos.zoltan@digikabel.hu

Bevezetés

A kétezres évek elején létrejövő és mára országszerte elterjedő fitnesztermek és wellnessközpontok új színteret hoztak létre azok számára, akik fizikai állapotukat, életminőségüket és általános egészségi szintjüket fejleszteni szeretnék. A fitnesz- és sportközpontokban a felnőtt lakosság számára többnyire a személyi edzők kínálják szolgáltatásaikat, ami a rekreációs edzés egyik kézenfekvő alternatíváját nyújtja. A személyi edzők a foglalkozásokon az egyén terhelhetőségi paramétereit, adottságait, igényeit és céljait egyaránt szem előtt tartják. Emellett nem szabad figyelmen kívül hagyni azt az igényt sem, amely munkáltatói oldalról fogalmazódik meg. Ez a közösségi és csoportos foglalkozások keretein belül azt a célt szolgálja, hogy egy cég vagy szervezet dolgozói egészségesebbek és egyben munkakörükben hatékonyabbak legyenek, ezáltal erősítve a munkahelyi teljesítményt, összetartást és lojalitást is.

Mindezek alapján a tanulmány célja az egyéni orientáltságú szakterület, a személyi edzés és a csoportos munkahelyi egészségfejlesztés szakszerű összehangolásának innovatív bemutatása.

Anyag és módszerek

Módszerként egyfelől a tartalomelemzés, másfelől személyi edzőként és munkahelyi egészségfejlesztőként szerzett személyes tapasztalatainkra épülő reflektív önvizsgálatot szolgált. Eredményeink segítségével olyan új elméleti modellt mutatunk be, amelynek gyakorlati megvalósítása megítélésünk szerint megfontolásra érdemes.

Eredmények

A kérdőívek elemzésének alapján megállapítható, hogy Budapesten és a nagyobb városokban megjelent ugyan a munkahelyi egészségfejlesztés néhány jellegzetes komponense, másrészt azonban, egy viszonylag szűk körben és csupán egyes jellegzetes elemei kerültek beépítésre a fejlettebb nyugati országokban működő modellekből. A csapatépítő tréningek jellemzően elterjedtek, ugyanakkor a rendszeres, heti szintű és szervezett sportaktivitások már kevésbé.

Következtetés

A hiányosságok fejlesztése érdekében, javasoljuk, hogy a munkavállalók időbeosztásának, beosztásának figyelembevételével az alapvető munkakörnyezet fejlesztése legyen a cél. Az egészségfejlesztő munkacsoport, mely megfelelő végzettséggel és kompetenciával rendelkezik, a csoportos módszerek mellett az egyéni igényekre és képességekre építve végezzen szisztematikus egészségfejlesztést és ennek folyamatos elemzését-értékelését.

Kulcsszavak: fitness, személyi edzés, személyi edző, munkahelyi egészségfejlesztés

A fizikai műveltség jelentősége az iskolai testnevelésben és az élsportban

Ijf. Telegdi Attila

Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség, Budapest
E-mail: a.telegdi@gmail.com

Bevezetés

A fizikai (testkulturális) műveltség mind az amatőr sportnak és az általános fizikai aktivitásnak, mind a kiválóságra törekvő élsportnak alapköve. Azok, akik rendelkeznek testkulturális műveltséggel, nagyobb valószínűséggel maradnak aktívak egész életük során. A testkulturális műveltség megszerzését befolyásolja az egyének életkora, fejlettségi állapota és a képességei. A testkulturális műveltséget biztosító képességek/készségek szintje, és fejlesztésének eszközei, módszerei országokként eltérők, függenek a hagyományoktól és a lokalitástól, valamint az aktivitások társadalmi elfogadottságától. Ideális esetben a testkulturális műveltséget meg kell szerezni a sportolók serdülésénél bekövetkező gyorsnövekedési fázisának elindulása előtt (Balyi, 2011). Az alapvető mozgáskészségeket, mozgásügyességet és az alapvető sportkészségeket, sportügyességet örömteli aktivitásokban és játékokban lehet a legeredményesebben fejleszteni. Azt azért érdemes leszögezni, hogy az alapvető mozgáskészségek, mozgás ügyességek fejlesztése nem csak az élsport feladata, hanem a közoktatás területein, az óvodán át az általános iskolán keresztül egy életen át tartó folyamat kell, hogy legyen. A kanadai "Canadian sport for life" kiadványában említett a testkulturális műveltség fontossága a sportági elkötelezettségektől függetlenül kiemelt fontossággal bír. A testkulturális műveltség megszerzése nem csak az élsportoló képességeinek megalapozását, hanem az egészséges aktív emberek egészségtudatosságának kialakítását is jelenti. A nemzetközi elismertségnek örvendő és számos országban alkalmazott LTAD (Long Term Athlete Development) program a motoros és mentális képességek vonatkozásában az egyéni biomarkerek által meghatározott szenzitív időszakokhoz illeszkedő komplex fejlesztési ajánlásokat ad. Magyarországon a MOB, a Testnevelési Egyetem és egyre több Szakszövetség (közöttük a MOKSZ) követi az LTAD iránymutatásait, amely a testkulturális műveltség kialakítását tartja szem előtt.

Anyag és módszer

A vizsgálatok során dokumentumelemzés módszerével vizsgáljuk az LTAD program testkulturális műveltség kialakítását célzó összetevőit, kiemelve a legfontosabbakat, majd összevetjük a hazai közoktatási rendszer sajátosságaiával és annak lehetséges kapcsolódási pontjaival.

Eredmények

A vizsgálat rámutat az LTAD testkulturális műveltség magyar közoktatással történő kapcsolódási lehetőségeire.

Következtetés

Az LTAD alapértékei fokozatosan a Magyar közoktatásba a testnevelésbe történő beépítése egyre indokoltabbá válik, és a vizsgálatok azt mutatják, hogy a cél és eszközzrendszer vonatkozásában egyaránt megalapozottnak mondható.

Kulcsszavak: biológiai életkor, élsport, LTAD, szenzitív szakaszok, testkulturális műveltség, testnevelés

Sportolási szokások vizsgálata háttérváltozókkal összefüggésben egy vidéki főiskolán

Thékes István

Gál Ferenc Főiskola, Szeged

E-mail: thekes.istvan@gf-szeged.hu

Bevezetés

Napjainkban a szabadidős sportolási szokások vizsgálata kiemelt kutatási területet és kihívást jelent a felsőoktatásban is. A krónikus betegségek kialakulásában szerepet játszó életmódbeli tényezők fokozott szerepe miatt egyszerre van jelen a szabadidős sport iránti igény, illetve az inaktív életmód. Ez a kettősség szoros kapcsolatban áll a fogyasztói társadalomra jellemző felgyorsult életvitellel. Tari-Keresztes (2009) szerint az eddigi hazai és nemzetközi eredmények is azt bizonyítják, hogy ez a probléma napjainkban rendkívül fontos és aktuális és mindeddig nem sikerült olyan programot megvalósítani, amely hatékonyan oldotta volna meg. Kutatásunk első szakaszában specifikusan egy vidéki főiskolára járó hallgatók sportolási és egészség-megőrzési szokásait mértük fel. A felsőoktatási hallgató populáció vizsgálata azért is nagyon fontos, mert a hallgatók életmód mintázata ekkorra kialakul, egészségmagatartásuk is állandósul. Kutatásunk célja tehát az volt, hogy felmérjük a főiskolára járó hallgatók egészségmagatartását és sportolási szokásait.

Anyag és módszerek

Empirikus kutatásunk célkitűzése a korábbi szakirodalmi eredményekre és ismeretekre támaszkodva az, hogy a délkelet-magyarországi főiskola hallgatóinak szabadidős sportolási szokását megvizsgálja és elemezze magatartástudományi szempontok alapján, így hozzájáruljon hatékony egészségfejlesztő programok kidolgozásához és megvalósításához. Vizsgálatunk kérdései a következők voltak:

1. Mi jellemzi a főiskola hallgatóinak sportolási szokását?
2. Hogyan függ össze a tanulási sikeresség, az étellel való elégedettség és a sportolási gyakoriság a főiskola hallgatóinak körében?
3. Milyen a főiskola hallgatóinak önjellemzése az edzettségi állapotukat illetően?

A sportolási szokásokat befolyásoló társas hatások vizsgálatában Tari-Keresztes (2009) kérdését követtük: „Kik sportolnak/sportoltak a környezettedben?”, továbbá egy Likert-skálás kérdőívvel kellett bejelölni 1-től 5-ig értékeket választva a sportolási gyakoriságot vizsgáló kérdésekre. Az étellel való elégedettséget a „The Satisfaction With Life Scale” segítségével mérjük Tari-Keresztes (2009) ajánlása alapján 5 fokú skálán. Az egészségi/edzettségi állapot önminősítését külön is vizsgáltuk. A kutatásba a főiskola 28 hallgatóját vontuk be 2016 októberében. A papír-ceruza alapú kérdőívet húsz perc alatt kellett kitölteniük. Az adatokat SPSS 16 szoftverrel elemeztük.

Eredmények

A délkelet-magyarországi főiskolára járó hallgatók sportolási szokásait illetően az a kép bontakozott ki, hogy 38%-uk hetente legalább háromszor sportol, 27%-uk heti egy alkalommal új valamilyen sporttevékenységet, ugyanakkor a hallgatók fennmaradó hányada egyáltalán nem végez ilyen tevékenységet. Továbbá, megállapítottuk, hogy edzettségi ál-

lapotukat illetően átlagosnak tartják magukat a hallgatók. Az adatközlők 18%-a állította, hogy edzettségi állapotukat tekintve jóval az átlag felettinek tartják magukat.

Következtetés

A sportolási szokásokat illetően elmondhatjuk, hogy hasonló eredményekhez jutottunk, mint a korábbi vizsgálatoknál (Tari-Keresztes, 2009). Vizsgálatunk arra is felhívja a figyelmet, hogy hatékony eszköz fejlesztése szükséges ahhoz, hogy a hét év elteltével stagnálónak mutatózó arányon javítani lehessen. A mélyebb elemzésekből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a sikeresség, az étellel való elégedettség és a sportolási gyakoriság között nem áll fenn szignifikáns összefüggés. Tehát egy gyakran sportoló hallgató nem feltétlenül teljesít jobban a sportban inaktív társánál. Az edzettségi állapot kapcsán elmondható, hogy a főiskola hallgatói nem rendelkeznek túl pozitív énképpel, hiszen javarészt átlagosnak tartják magukat e tekintetben.

Kulcsszavak: sportolási szokások, főiskolás hallgatók, önjellemzés

A rendszeresen végzett jóga hatása az életminőségre

Tornóczky Gusztáv¹, Bánhidi Miklós², Nagy Henriett³, Rózsa Sándor⁴

¹Testnevelési Egyetem Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest

²Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

³Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

⁴Washington University School of Medicine, St. Louis,
Department of Psychiatry, USA

E-mail: gustav.tornoczky@gmail.com

Bevezetés

A világ számos területén végzett kutatások bizonyítják, hogy a rendszeresen végzett fizikai aktivitás szoros összefüggésben áll az egészségi állapottal. A jóga is ilyen szabadidős tevékenység, amely a felmérések szerint növekvő népszerűségnek örvend. A jogagyakorlás hatásait egészség-helyreállító és egészségmegőrző-javító szempontból is vizsgálják a kutatók. Az eredmények szerint a jóga pozitív hatást gyakorol a fizikai és mentális egészségre és ezzel hozzájárul az életminőség javításához (Büssing és mtsai, 2012; Penman és mtsai, 2012). A jelen kutatásunk a jóga egészségre gyakorolt hatásainak átfogó vizsgálatára és az összefüggések mélyebb megértésére irányul, melynek empirikus hátterét a magyar jogázókra kiterjedő országos felmérés biztosítja.

Anyag és módszerek

A keresztmetszeti kutatásban összesen 465 (397 nő és 68 férfi) jogát gyakorló fő vett részt. A személyek átlagéletkora 41,88 év (szórás: 11,7), a legfiatalabb kitöltő 18, a legidősebb 74 éves. A résztvevőket az egész ország területéről toboroztuk jogastúdiókba küldött felkérő e-mailek, önálló honlap és a Magyar Jógaközpontok Szövetsége támogatása által. A tesztbatteria a szociodemográfiai adatok, a jógaival kapcsolatos jellemzők és az egészségmagatartási mutatók mellett számos pszichológiai skálát tartalmazott, melyek segítségével többek között a következő pszichológiai jellemzőket térképeztük fel: szubjektív testi tünetek, spiritualitás, étellel való elégedettség és életminőség, önbecsülés, szorongás és depresszió, testi tudatosság, általános személyiségvonások, érzelmszabályozás és tudatos jelenlét.

Eredmények

A jógaival eltöltött idő és a gyakorlatvégzések intenzitása – az elvárásoknak és a korábbi kutatási eredményeknek megfelelően – szignifikáns pozitív kapcsolatban van az étellel való elégedettséggel és az életminőséggel, az önbecsüléssel, az érzelmszabályozással, a spiritualitással és a tudatos jelenléttel;

ezzel szemben a testi tünetekkel, a szorongással és a depresszióval negatív együttjárásokat figyelhettünk meg. A jogát végző személyek, a hazai normákkal összevetve, szignifikánsan magasabbra értékelték önmagukat az ötfaktoros személyiségkérdőív Lelkiismeretesség dimenzióján és alacsonyabbra az Érzelmi instabilitás skálán. Ugyancsak magasabb pontszámot értek el a jelentudatosság és az érzelmszabályozás skálán is. A jogagyakorlás hatásmechanizmusának kauzális modellezése alátámasztották, hogy a jóga – direkt és indirekt módon egyaránt – szignifikáns pozitív hatást gyakorol az életminőségre és az étellel való elégedettségre, valamint a testi és pszichés (például szorongás, depresszió) tünetekre. Az indirekt hatásmechanizmusoknál a fokozott testi tudatosság és a jelentudatosság, valamint az önbecsülés és az érzelmi stabilitás mutatkozott fontos közvetítő tényezőnek.

Következtetés

A kutatásaink egyértelműen megerősítik a jogagyakorlás pozitív hatásait, amelyek előnyösen befolyásolják a jogázók életvitelét, testi és lelki egészségét, s egyben igazolják a nemzetközi eredményeket is.

Kulcsszavak: pszichológiai jóllét, jóga, önbecsülés, testi tünetek, testi tudatosság

A kéz szorítóerejének és a kardiovaszkuláris betegségek kockázatának összefüggései

Tóth Bettina, Sió Eszter, Császár Gabriella

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg

E-mail: toth.bettike11@gmail.com

Bevezetés

Brit kutatók szerint a kéz szorítóereje és a szívérrendszeri megbetegedések között kimutatható kapcsolat van. Kutatásunk célja összefüggést keresni hazai vonatkozásban a kéz szorítóereje és a szív, érrendszeri betegségek, a főbb kardiológiai mutatók, a fizikai aktivitás, a dohányzás és más életmódbeli tényezők között.

Anyag és módszerek

170 résztvevő vizsgálata, I. csop: 70 fő, 21,6±1,5 éves egészséges fiatal, II. csop.: 50 fő, 41,2±7,0 éves egészséges középkorú, III. csop: 30 fő, 73,1±6,3 éves szívbeteget, IV. csop: 20 fő, 68,4±4,5 éves egészséges időskorú. Kizárási kritérium: traumás kézérzékenység. Mért változók: 1) vérnyomás, 2) kéz szorítóerő (F) Jamar dinamométerrel mérve, 3) antropometriai adatok, 4) fizikai aktivitás, 5) általános anamnézis. Statisztika: leíró statisztika, korreláció-számítás, ANOVA (SPSS 20.v.), p<0,05.

Eredmények

Össz-szorítóerő (F₀): I.: 130,7±22,4lb, II.: 118,6±21,4lb, III.: 99,5±32,5lb, IV.: 118,8±18,9. A csoportok között különbség volt (p = 0,001, p₁₋₂ = 0,62, p₁₋₃ = 0,003, p₁₋₄ = 0,284, p₂₋₃ = 0,09, p₂₋₄ = 1,00, p₃₋₄ = 0,053). Összefüggést találtunk az életkor és az F₀ között (r = -0,35; p<0,001), a magas intenzitású aktivitás/hét és F₀ között (r = 0,26; p = 0,005), az F₀ és a test-izom% között (r = 0,51; p<0,001), a műtét és F₀ között (r = 0,25; p = 0,007) és a gyógyszeresedés és F₀ között (r = 0,26; p = 0,005). A többtényezős variancia-analízis szerint a diasztolés vérnyomás befolyásolja a jobb kéz szorítóerejét (p = 0,047). Más mutatók között nem találtunk korrelációt.

Következtetés

Az össz-szorítóerő összefügg a teljes test-izomzattal, az életkorral, a krónikus betegségek miatti gyógyszeresedéssel és műtéttel. A szorítóerő-mérés – a vérnyomás és pulzusvizsgálat mellett – előre jelezheti a kardiovaszkuláris betegségek kockázatát.

Kulcsszavak: kéz szorítóerő, kardiovaszkuláris betegség, Jamar dinamométer

Akut fizikai aktivitás hatása koronária betegségben kezelt férfiakban és nőkben

Tóth Eliza Eszter¹, Ihász Ferenc¹, Liziczai Imre², Kósa Lili¹

¹Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

²Kardimed Kft., Mosonmagyaróvár

E-mail: eliza.toth0823@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás előnyei minden korosztályban és mindkét nemben jól ismertek. A testedzés, a mozgás általános kedvező hatásain túlmenően rendkívül jól alkalmazható egyes betegségek prevenciójában, kezelésében és rehabilitációjában. Világszerte a koszorúér-betegség a halálozás leggyakoribb oka. Minden hatodik férfi és minden hetedik nő Európában szívinfarktusból hal meg (Steg és mtsai, 2012). Célkitűzésünk, hogy a stabil állapotú, ismert, gyógyszeres kezelés alatt álló, bizonyítottan koronária betegek körében vizsgáljuk az artériás funkciók változását fizikai aktivitás hatására.

Anyag és módszerek

A kutatásba 61,30±12,63 éves önkéntes (n_o = 50), koronária betegségben érintett, rendszeresen gyógyszeres kezelés alatt álló 60,56±14,29 éves férfit (n_r = 32) és 62,61±9,20 éves nőt (n_n = 18) vontunk be. A keringési rendszer működését terhelés előtt és után nyugalomban „Tensiomed®” arteriográffal (augmentációs index (AIX branch), szisztolés vérnyomás (SBP), diasztolés vérnyomás (DBP), pulzusnyomás (PP) vizsgáltuk. A terhelést „Cateye-2000” kerékpár ergométeren, folyamatos EKG ellenőrzése „CORINA GE” mellett végeztük, azonos protokoll szerint: 2 percenként 25 Watt-tal növekvő terhelés mellett, ugyanazon gyakoriságú RR méréssel. A terhelés utáni vizsgálatot személyenként hasonló idejű pihenő előzte meg.

Eredmények

A terhelés hatására szignifikánsan csökkent az aortában mért szisztolés nyomás [(Ind. SBPao-rSBPao), (144,32±15,49 vs. 135,84±17,41); (p<0,011)], az artéria brachialis-on mért augmentációs index (IndAIX-branch) – rAIX-branch (-0,12±29,7 vs. -21±28,84). Csökkent továbbá a szimultán mért aorta és brachialis AIX korrelációja alapján számított érték (IndAIXao) – (rAIXao), (37,57±15,03 vs. 25,47±14,26; p<0,004). Ami a nemek közötti különbséget illeti, a pulzus-hullám terjedési sebesség (IndPWV – rPWV), (11,16±2,03 vs. 9,68±1,50; p<0,018) átlagai szignifikánsan csökkentek a nőkben. Ami a naptári és az artériás életkor átlagának különbségeit illeti, azok minden esetben nagyobbak. Ezt a „korkülönbséget” a terhelés után mért kontrolléteket az életkor előrehaladtával javítja. Az említett életkorok átlagai közötti különbség az 50-60 évesek csoportjában jelentős.

Következtetések

Eredményeink megerősítik, hogy a fizikai aktivitás hozzájárul az artériák rigiditásának javulásához, a vérnyomás normalizálásához, a centrális vérnyomás csökkentéséhez. Az életkor előrehaladtával az artériás életkor nő, a megfelelő gyógyszeres kezelés mellett, ez a folyamat valamelyest lassítható.

Kulcsszavak: arteriograph, augmentációs index, szisztolés vérnyomás, diasztolés vérnyomás, fizikai aktivitás

„A tanulmány az Emberi Erőforrások Minisztériuma ÚNKP-16-2 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült”

A teljes test vibráció motoros, kognitív és magatartásbeli hatásai idősebb patkányokon

Tóth Kata^{1,2}, Oroszi Tamás¹, Regine G. Schoemaker²,

Eddy A. van der Zee², Nyakas Csaba^{1,2}

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Department of Molecular Neurobiology,

University of Groningen, Groningen, Hollandia

E-mail: toth.kata@tf.hu

Bevezetés

A testmozgás preventív és rehabilitációs potenciálja számos civilizációs betegség esetén bizonyítást nyert már. Azonban egyes speciális populációk (pl. idősek, mozgásképtelenek) tagjai, akik szintén profitálnának a fizikai aktivitás kedvező hatásaiból, nem képesek aktív testedzésre. Ilyen esetben szolgálhat alternatívaként az egész test vibráció (WBV-Whole body vibration), ami a teljes testre ható, mechanikai hullámokkal történő szenzoros stimulációt jelenti. Korábbi, állatokon végzett és humán kutatások bebizonyították már, hogy a WBV többféle jótékony hatással is rendelkezik a szervezetre. Többek között kedvezően hat a neuromuszkuláris funkcióra, illetve az aktív és passzív mozgató szervrendszerre, a hormonális és a keringési rendszerre egyaránt. A WBV másik aspektusa az agyra gyakorolt hatása, amiről még kevés ismeretünk van.

Anyag és módszerek

18 hónapos, mind nőtény (n = 9), mind hím (n = 7) Wistar patkányokat napi 10 perces vibrációs kezelésnek tettünk ki 5 héten át heti 5 alkalommal. A kezelt csoport mellett mindkét nemnél felállítottunk egy-egy kontrollcsoportot is (nőtény: n = 8, hím: n = 7), amelyik intakt maradt. A kezeléseket követően vizsgáltuk a vibráció hatását a motoriumra, a kognícióra és a viselkedésre. Motoros képességek tekintetében az egyensúlyozó képességet és függeszkedési teszttel az erő állóképességet mértük. Kogníciót tekintve a térbeli memóriát új hely felismerési teszttel, a deklaratív memóriát új tárgy felismerési teszttel tanulmányoztuk, a viselkedést pszichomotoros szempontból nyílt tér teszttel elemeztük. A statisztikai analízishez két faktoros variancia-analízis módszert használtunk, ahol az egyik faktor a kezelés megléte vagy hiánya, a másik faktor a nem volt.

Eredmények

Az egyensúlyi tesztben a vibrációt kapott állatok a kontrollhoz képest szignifikánsan jobban teljesítettek. A függeszkedés tesztben a vibrációs csoport egyedei szignifikánsan több ideig voltak képesek függni. Mindkét nem esetén tendenciaként jelentkezett a vibrációs kezelésnek alávetett állatok jobb teljesítménye a térbeli memória tesztben, a deklaratív memóriában nem láttunk változást. A nyílt tér tesztben szintén trend szintű volt, hogy a vibrációs edzésen átesett patkányok több időt töltöttek a középső terület explorációjával.

Következtetés

Az eddigi irodalmi adatokkal szinkronban, a WBV motoros képességeket javító hatását az egyensúly és a függeszkedés tesztben sikerült kimutatni idősebb patkány populációban nemre való tekintet nélkül. A testedzés neurogenesisre, ezzel együtt a kognícióra gyakorolt pozitív hatásai már ismertek. A hippocampalis funkcióhoz kötött térbeli memóriában mutatkozó trend lehetséges, hogy a vibrációs kezelés (a testedzéshez hasonlóan) neurogenesis stimuláló hatásának következménye. Ennek alátámasztására a neurogenetikai markerek biokémiai és immuno-hisztokémiai vizsgálatát tervezzük. A viselkedésben látott változás egyes pszichiátriai, pszichológiai kórképek esetén lehet klinikai jelentőségű.

Kulcsszavak: teljes test vibráció, időskori testedzés

A fenntartható teljesítmény-fejlesztés motorja – amire eddig nem figyeltünk (eléggé)

Tóth Tamás, Liebscher László

Fusion Vital Sport program, Budapest

E-mail: toth.tamas@fusionvital.hu

Bevezetés

A hosszútávon fenntartható teljesítmény számos tényezőtől függ. A legtöbb figyelem általában az edzésekre irányul, a teljesítményt meghatározó egyéb tényezők nagy része vakfolt.

Az életvitel edzésen kívüli elemeinek, így elsősorban az éjszakai regenerációnak, a táplálkozásnak, a napközbeni mozgásnak és pihenésnek az elemzésével és figyelembe vételével nagyságrendekkel növelhető a sportolók teljesítménye.

Anyag és módszerek

Vizsgálatainkat a FirstBeat Bodyguard2 testszenzoros készülékén alapuló méréseinkre alapoztuk. A vizsgálatban egy-egy sportolót több napon keresztül is megfigyeltünk annak érdekében, hogy a teljesítményt befolyásoló tényezők jól beazonosíthatók legyenek.

Az eredményeket szakértői módon értékeltük ki. Jelen kutatásban statisztikai és adatbányász módszereket nem, illetve nagyon kis mértékben alkalmaztunk, célunk az volt, hogy ilyen irányú szaktudás nélkül is reprodukálható, a mindennapi életben a sportolók és edzők többsége által is megismételhető eredményeket tárjunk fel.

Eredmények

Azoknak a tényezőknél a megfigyelése és kontroll alatt tartása, melyek hagyományosan nem képzik a felkészülés elemeit, lényegesen növelhetik a teljesítményt.

Az, hogy a szervezet milyen mértékben terhelhető egy foglalkozáson, leginkább a regeneráció minőségétől és mennyiségétől függ, melynek legfontosabb eleme az alvás. Az egyéni tényezők figyelembe vételével az alvás minősége és mennyisége is kontrollálható, az edzéstervvel jobban összhangba hozható.

Hasonló eredmények mondhatók el (bár kisebb nagyságrendben) az életvitel további elemeiről (táplálkozás, napközbeni pihenés, egyéb stressz).

Következtetés

A regeneráció alapú edzéstervezés az egyik kulcstényező a csúcsteljesítmények fejlesztésében és időzítésében. Az egyéni különbségek figyelembevételével a programok testre szabhatók, amely által több sportoló esetében elérhető az egyéni teljesítmény-maximumok, illetve csökkenthető a sérülésveszély. Az edzések és teljesítmény-fejlődés során felépő problémák is hatékonyabban kezelhetők.

Továbbá az életvitel egyéni jellemzőinek megfigyelésével hatékonyabban választhatók ki a sportolók mind a korai szakaszban (sportág-választás), mind később az egyes válogatók alkalmával (válogatott-összeállítás).

Kulcsszavak: pulzusvariancia, regeneráció, formaidőzítés, edzésterhelés, teljesítményfejlesztés

A NETFIT® sajátos nevelési igényű gyermekekre történő adaptációjának és az ezzel összefüggő kutatási folyamat koncepciójának bemutatása

Tóthné Kálbli Katalin^{1,2}, Kaj Mónika^{1,3}, Király Anita^{1,3}, Csányi Tamás^{1,4}

¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem

Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem,

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem

Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

E-mail: kalbli.katalin@mdsz.hu

Bevezetés

A 2014/15 tanévtől a 20/2012. (VIII. 31.) EMMI rendelet értelmében minden iskolában 5. osztálytól kötelező a gyermekeknek a NETFIT®-tel (Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt) való felmérése. A tesztet tipikus fejlődésű gyermekek vizsgálatára fejlesztették ki, így a törvényi előírást a sajátos nevelési igényű (SNI) gyermekeket tanító pedagógusok nem minden esetben tudták betartani. A Magyar Kormány 2016 nyarán elfogadta a T.E.S.I. 2020 Stratégiát (T.E.S.I. 2020), melynek 2.2.2. pontja „A tanulásban akadályozott, vagy valamely fogyatékkal élő tanulók egészségközpontú fizikai fittségét mérő tesztrendszer kidolgozása a NETFIT® bázisán”. A fenti feladat elvégzésére a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) a kormány által felhatalmazást, megbízást kapott. Az SNI populáció heterogenitása és a nemzetközi szinten is újszerű témafelvetés és fejlesztés okán az MDSZ egy komplex feladattal került szembe. Előadásunk célja az adaptációs folyamat koncepciójának és a konkrét adaptációs eljárások meghatározásához szükséges kutatási területek bemutatása.

Anyag és módszerek

Az adaptációjával összefüggő kutatások lebonyolítását egy félig strukturált interjú vizsgálat és egy teljes körű szakirodalmi áttekintés előzte meg. Az SNI gyermekekkel dolgozó szakemberek véleményének megismeréséhez 10 szerezgált oktatási formában oktató intézmény 22 testnevelést tanító pedagógusával vettünk fel félig strukturált interjút. Szakirodalmi áttekintéseink során az értelmi fogyatékos, autizmus spektrum zavarral élő, látássérült, hallássérült és mozgáskorlátozott gyermekek fittségi vizsgálataihoz kapcsolódó nemzetközi kutatásokat bemutató szakirodalmak összegzésére és feldolgozására vállalkoztunk, mely kutatási terveink alapját képezte. Kutatási terveink véglegesítését külső szakértők bevonásával végeztük.

Eredmények

A megkérdezett pedagógusok gyakorlati tapasztalatai segítettek minket a kutatási protokoll kidolgozásában, különös tekintettel a fittségi tesztek felvételének módszertanára. A szakirodalom feldolgozása adta kutatási terveink alapját és meghatározta egy-egy fogyatékosági terület vizsgálatának fókuszát. A fentiek alapján értelmi fogyatékos, egyéb pszichés fejlődési zavarral küzdő, autizmus spektrum zavarral élő, látássérült, hallássérült és mozgáskorlátozott gyermekek fittségének eltérő célú vizsgálatára vállalkoztunk. Előadásunkban vizsgálataink koncepcióját, és az eredményeken alapuló, az adaptációval kapcsolatos jövőbeli terveinket szeretnénk bemutatni.

Következtetés

A NETFIT® SNI gyermekekre történő adaptációjának egyik célja az volt, hogy egy olyan tesztrendszert alkossunk meg, mely a lehető legtöbb gyermek számára biztosítja az egészség szempontú fittség mérését. Ezáltal szeretnénk hozzájárulni a fogyatékos gyermekek egészséges életvezetéséhez szükséges alapvető ismeretek, készségek, és az ezek alapját alkotó képességek és attitűdök fejlődéséhez, továbbá ahhoz,

hogyan a minőségi (testnevelés) oktatáshoz való jog a lehető legtöbb gyermek számára biztosított legyen hazánkban.

Kulcsszavak: NETFIT[®], egészségközpontú fittség, fogyatékos gyermek, SNI gyermek

A Dinamikus Laterális Balansz Teszt egy új tesztelési lehetőség sportolóknál az alsó végtag és a törzs dinamikus stabilitásának vizsgálatára

Tóthné Steinhausz Viktória¹, Sió Eszter², Sömjén Krisztina⁴, Szegedi Dorina², Varga Zsolt², Ács Pongrácz³

¹A Viktória Bt., Zalaegerszeg

²Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

⁴Zirci Erzsébet Kórház – Rendelőintézet, Zirc

E-mail: steinhauszviki@gmail.com

Bevezetés

Az alsóvégtag és törzs dinamikus stabilitásának felmérésére leggyakrabban a Csillag tesztet (Start Excursion Balance test, SEBT) alkalmazzák, mely során egy oldalra nyolcszor három mérést végeznek, a két oldalra összesen ez 48 mértést jelent. A kutatás célja egy ennél egyszerűbb, gyorsabb balansz teszt kidolgozása, eredményeinek összehasonlítása validált balansz tesztek értékeivel.

Anyag és módszerek

A vizsgálat 2014-től 2016 augusztusáig a PTE ETK Zalaegerszegi Képzési Központjában zajlott. A vizsgálatban összesen 77 kosárlabdázó vett részt a ZTE KK és ZTENKK-ből (22 nő, 55 férfi, átlagéletkor 17,37 év, minimum 10 év, maximum 34 év). Az újonnan kidolgozott Dinamikus Laterális Balansz Tesztet (DLBT) meghatározott metodika szerint végeztük, az értékek meghatározására lézer távolságmérőt alkalmaztunk. Korrelációval összefüggést kerestünk a felmért Csillagteszt (Start Excursion Balance test, SEBT), a Flamingó teszt és a Dinamikus Laterális Balansz Teszt értékei között. A statisztikai feldolgozás SPSS 20.0 programmal történt, ($p < 0,05$).

Eredmények

A DLBT eredménye és a testmagasság szignifikáns közepes összefüggésben állt egymással (Jobb: $r = 0,675$, $p < 0,001$, Bal: $r = 0,673$, $p < 0,001$), így a testmagasság arányában fejeztük ki a DLBT eredményeit (DLBT/ testmagasság x 100). A Flamingó teszt és a DLBT eredményei között közepes erősségű negatív összefüggés található. (Bal DLBT – Bal Flamingó: $r = -0,327$, $p = 0,004$; Jobb DLBT – Jobb Flamingó: $r = -0,326$, $p = 0,004$). A DLBT és a Csillagteszt legtöbb iránya között szignifikáns közepesen erős pozitív kapcsolat állt fenn. (Pl.: Jobb DLBT – jobb posteriorlateral: $r = 0,363$, $p = 0,001$; Jobb DLBT – jobb posterior: $r = 0,359$, $p = 0,002$; Bal DLBT – bal anteriormedial: $r = 0,346$, $p = 0,002$; Bal DLBT – bal medial: $r = 0,325$, $p = 0,004$).

Következtetés

A pilot kutatásban a Dinamikus Laterális Balansz Teszt értékei összefüggtek validált balansz tesztek eredményeivel, így az általunk kidolgozott teszt egy gyors, egyszerű és informatív lehetőség lehet a dinamikus balansz vizsgálatára. A vizsgálatot nagyobb elemszámmal és kiterjesztettebb életkorra is el kell végezni a végső következtetés levonásához.

Kulcsszavak: dinamikus stabilitás vizsgálat, Dinamikus Laterális Balansz Teszt

A kardiorespiratorikus rendszer és a habituális fizikai aktivitás összefüggései vesetranszplantált recipienseknél

Trájer Emese¹, Tóth Szabolcs², Protzner Anna¹, Bosnyák Edit¹, Szmodis Márta¹, Komka Zsolt¹, Török Szilárd², Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Transzplantációs és Sebészeti Klinika Semmelweis Egyetem, Budapest

E-mail: trajer.emese@gmail.com

Bevezetés

A krónikus vesebetegség egy progresszív és visszafordíthatatlan szindróma, melynek végső állapotánál (végstádiumú vesebetegség, ESRD) szükségesszerűvé válik a dialízis vagy a transzplantáció. Az ESRD-ben szenvedő betegek fizikai és pszichés problémái életminőségük súlyos romlásához vezet. A fizikai inaktivitás izomatrofiához, az urémiás miopátia és neuropátia a mozgásszegény életmóddal együtt a testi erő jelentős csökkenéséhez vezet. Bár a sikeres szervtranszplantáció önmagában javítja az életminőséget, a szív-érrendszeri megbetegedés ezt követően is vezető halálok a recipienseknél. A magas vérnyomás, a cukorbetegség, az elhízás és az ülő életmód esetükben is olyan rizikófaktorok, melyek csökkentésében a fizikai aktivitásnak kiemelkedő szerepe van.

Anyag és módszerek

Két-központú vizsgálatunkban 35 fő (12 nő, 23 férfi) önkéntes, vesetranszplantált személy vett részt. A fizikai aktivitási szint alapján két csoportba osztottuk a pácienseket. A Magyar Transzplantált Válogatottba tartozó recipiensek a sportolói csoportot ($n = 21$), a maximum 3 óra/hét fizikai aktivitású páciensek a kontrollcsoportot ($n = 14$) alkották. Az antropometriai mérést terheléses vizsgálat követte kerékpár ergométeren. A fokozatosan emelkedő rámpateszt teljes kifáradásig tartott, az ellenállás 2 percenként 25 W-tal emelkedett. A teszt során légvétélről légvételre történő gázcsereanalízist végeztünk (Ganshorn PowerCube Ergo, Németország). Rögzítettük az oxigénfelvétel legmagasabb értékét (VO_{2peak}), a maximális ventilációt (VE_{max}), a maximális oxigénpulzust (O_{2pmax}) és a maximális teljesítményt (P_{max}). 12 elvezetéses EKG-val folyamatosan mértük a pulzust (HR), és nyugalomban, a terhelés maximumán, illetve az azt követő 5. percben kapilláris vérvétel történt fulcimpából a vérsav koncentráció meghatározására (LAC_{ny} , LAC_{max} , LAC_{R5}). A graft funkció vizsgálatához az alábbi laborparamétereket néztük: karbamid, szérum kreatinin (Se Cr), glomerulus filtrációs ráta (eGFR), hemoglobint, hematokrit. A habituális fizikai aktivitást triaxiális akcelerométerrel (ActiGraph GTX3+), illetve egy mellkasra rögzíthető, kombinált akcelerométerrel (Actiheart) mértük. A vizsgálati személyek az eszközt 7 egymást követő napon át, napi 24 órában viselték.

A statisztikai próbákat (kétmintás t -próba, Mann-Whitney U teszt, lineáris korreláció) Statistica programmal végeztük, a szignifikanciaszintet 5%-ban állapítottuk meg.

Eredmények

A két csoport nem különbözött a testtömeg-index, az életkor, a graft kor, a hematokrit, a Se Cr, az eGFR és az O_{2pmax} alapján. Szignifikáns különbség volt a hemoglobint, a karbamid, a VO_{2peak} ($p = 0,009$), a VE_{max} ($p = 0,016$), a P_{max} ($p = 0,000$), a LAC_{max} ($p = 0,027$) és a HR_{max} ($p = 0,001$) értékekben. Az ülő tevékenység (SEDsum; $p = 0,0094$) és a közepes és intenzív aktivitási zónában (MVPA) töltött idő mennyisége (MVPAsum; $p = 0,0047$) is különbözött a két csoportban.

A teljes mintában szignifikáns összefüggést találtunk az eGFR és a VO_{2peak} ($r = 0,49$), VE ($r = 0,51$), P_{max} ($r = 0,54$), az életkor ($r = -0,46$), a graft kor ($r = -0,44$), a Se Cr ($r = -0,87$), a hemoglobint ($r = 0,48$) és a karbamid ($r = -0,68$) között.

Szignifikáns összefüggés volt továbbá a LAC_{max} és a karbamid ($r = -0,48$), a $Se\ Cr$ ($r = -0,41$) és az $eGFR$ ($r = 0,48$) között.

A nem sportolóknál az $eGFR$ szignifikánsan összefüggött a VO_{2peak} ($r = 0,69$) értékével. A mozgásszenzorral rögzített habituális fizikai aktivitás szintje, valamint az élettani paraméterek kapcsolata nem volt jelentős.

Következtetés

A rendszeres testmozgás (szervezett sporttevékenység, több MVPA intenzitású mozgás és kevesebb inaktivitás) nagyobb fizikai terhelhetőséget és magasabb kardiorespiratorikus kapacitást jelent a recipienseknek, mely összefügg a jobb vesefunkcióval, valamint feltehetően magasabb metabolikus kapacitást is eredményez.

Kulcsszavak: vesetranszplantáció, habituális fizikai aktivitás, kardiorespiratorikus kapacitás

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

Kézilabdázó leányok testfelépítése a sportági szelekció folyamatában

Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Szabó Tamás¹, Nyakas Csaba², Négele Zalán³, Pápai Júlia¹

¹Testnevelési Egyetem

Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

³Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola,

Székesfehérvár

E-mail: troznai.zsofia@mnsk.hu

Bevezetés

A Kézilabda Szövetség 2016-ban az egész országra kiterjedő, több lépcsős kiválasztást szervezett, amelynek végén 60 tehetséges játékos, ezen belül 40 fős szűk elit keretet válogattak ki. Munkacsoportunk humánbiológiai vizsgálatokkal kapcsolódott be a programba. Megvizsgáltuk: van-e különbség a szűkebb és a tágabb keretbe beválogatott játékosok testméret faktoraiban? Eltér-e a kereten belül az edzők által tovább rangsorolt játékos-csoportok morfológiai alkata? Különbözik-e az egyes posztokon lévő játékosok testalkata? Az elmúlt 15 év során változott-e az elit kézilabdázók testalkata?

Anyag és módszerek

A 60 kézilabdázó leány átlagos életkora 14,24 év. Referenciának a Héralklész programban (2002-2004) szereplő 14 éves elit sportolók ($N = 44$) adatait használtuk fel. A szomatotípus komponenseket Heath-Carter módszer alapján, Szmodis regresszió egyenletei segítségével számítottuk. A feldolgozás során alapstatisztikát számítottunk. A csoportok közötti testfelépítésbeli különbségeket faktoranalízis segítségével tártuk fel.

Eredmények

A faktoranalízis során három faktor különült el. A szűk keretbe jutott sportolók méretfaktorai nem különböztek az elutasított fiatalokétól. Ez az eredmény igazolódott a morfológiai alkatra vonatkozó adatok elemzésekor is. A válogatott keretben az egyre magasabbra rangsorolt játékos csoportok testalkatát összehasonlítva a szóródás csökkenése és a szomatopontok centrális mező felé történő eltolódása volt megfigyelhető. Az alkathálón a posztok reprezentánsai csak részben különültek el. A korábban vizsgáltakhoz képest a mostani elit játékosokra a nagyobb mezomorfi és kisebb endomorfi volt jellemző, szomatopontjaik kevésbé szórtak.

Következtetés

A testfelépítés hozzájárulása a kiválóan teljesítő szelekciójához az alkati homogenitás növekedésében és a kiegyen-

lített alkattípus nagyobb gyakoriságában realizálódik. A korábbi elithez képest a mostani fiatalok arányaiban nagyobb mozgatórendszerrel és egységesebb testfelépítéssel bírnak. Ez a testalkati kritériumok szigorodására, a kiválasztás célirányosabbá válására utal.

Kulcsszavak: kézilabda, utánpótlás, kiválasztás, antropometria, testalkat

Hallgatói vélekedések a konduktív nevelés és a parasportok kapcsolatáról

Túri Ibolya, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna

Pető András Főiskola, Budapest

E-mail: turi.ibolya@peto.hu

Bevezetés

A konduktív nevelés rendszerének megalkotója, Pető András a tanulói aktivitást, az aktív tanulási tevékenységet hangsúlyozta. A konduktív nevelés lényege a tanulás és a tanultak felhasználhatósága a mindennapi tevékenységekben. A konduktív nevelésben mindazon képességek fejlesztését tűzzük célul, amelyek által az egyén képessé válik adott probléma megoldására, az alkalmazkodásra. A tanulói aktivitások bővítése céljából, a mindenoldalú képesség- és személyiségfejlesztés, valamint az önmegvalósítás, a tehetséggondozás támogatásaként egyre több és több szabadidős és parasporttevékenységgel, művészeti programmal bővült a Főiskola konduktív iskolai gyakorlóterületének szakmai programkínálata.

Anyag és módszer

A 2016 őszen elvégzett vizsgálatban a konduktorképzés mind a négy évfolyamán tanuló hallgatókat ($N = 235$) arról kérdeztük, hogyan vélekednek a parasportokról és a paralimpiáról. Mennyire értenek egyet neveltjeink parasporttevékenységekben, sportrendezvényeken való részvételével? Hogyan vélekednek a konduktív nevelés és a parasport kapcsolatáról, egymásra hatásáról? Kutatásunkban kérdőív módszer segítségével, továbbá ötfokozatú Likert-skála útján vizsgáltuk a konduktorhallgatók parasportokra és az intézményben meglévő parasportolási lehetőségekre vonatkozó ismereteit, továbbá a konduktív nevelés és az intézményben jelen lévő parasportok kapcsolatát illető nézeteit.

Eredmények

Érdekes volt megtapasztalni, hogy a paralimpia évében a válaszolók mennyire csekély ismerettel rendelkeznek a parasportok és a paralimpia terén. A hallgatók egyharmada nem tudja mikor szervezték az utolsó nyári paralimpiát, több mint kétharmaduk nem tudott megnevezni parasportolót, és mintegy fele nem tud nevesíteni parasportolási lehetőséget. A konduktív fejlesztésben résztvevő gyermekek, diákok sporttevékenységekben való részvételéről alapvetően támogatón gondolkodtak, többségük elengedhetetlennek látja, hogy az intézet minden mozgássérült diákja valamilyen sporttevékenységbe bekapcsolódhasson. A hallgatók egyetértettek abban is, hogy a sport mozgásszervi készségekre, valamint további képességekre gyakorolt jótékony hatása elvitathatatlan, így hasonló fejlődést érhetnek el mozgássérült fiataljaink tekintetében a sport által.

Következtetés

Szükségesnek látszik a Főiskola képzési programjában megjelenő parasportra magasabb óraszámot biztosítani, hiszen mozgássérült diákjainkból nagy számban kerülhetnek ki a jövő generáció parasportolói. Javasoljuk további vizsgálatok elvégzését is annak érdekében, hogy feltárhatóvá váljanak a hallgatók parasportra vonatkozó nézeteit befolyásoló tényezők.

Kulcsszavak: konduktív nevelés, parasport, tanulói aktivitás, nézetek

A magyar labdarúgó mérkőzésre járók motivációi a nemek, a korosztályok és a mérkőzésekre járás gyakoriságának tekintetében

Urbán Kristóf Attila, Kajos Attila

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
E-mail: krisihun@gmail.com

Bevezetés

A sportmérkőzések, azokon belül is a labdarúgó mérkőzések látogatása nagyon népszerű szabadidő eltöltési mód. Habár Magyarországon a labdarúgás évek óta az egyik legkedveltebb sport, ennek ellenére az elmúlt 20 évben nem készült sem fogyasztói, sem mélyebb szociológiai elemzés a magyar futballszurkolói közegről. Empirikus kutatásunk célja megismerni a magyar labdarúgó mérkőzésre járók motivációinak nemek, életkor és a mérkőzésekre járás gyakorisága szerinti megoszlását, továbbá eredményeink összehasonlítása a témával korábban foglalkozó kutatás eredményeivel és hipotéziseivel.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtést online kérdőív segítségével végeztük magyar első osztályú futball klubok szurkolói között és sikerült elérni a 2015/16-os szezon átlag nézőszámának 10,2%-át. Az 5 demográfiai adatokat feltáró, zárt típusú kérdések után a kitöltőknek 13, alapvető szurkolói motivátorok alapján megfogalmazott, állítást kellett értékelniük egy 1-től 7-ig terjedő Likert-skálán, ahol az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem értenek egyet, míg a 7-es azt, hogy teljes mértékben értenek az adott állítással.

Eredmények

Eredményeink igazolták a sportklubok, labdarúgó-szakosztályok vezetőit, akik szerint a mérkőzésre járók „szeretik a futballt”, másrészt viszont megcáfolták azt az állítást, miszerint a szurkolók nagy hányada feszültségvezetés céljából látogat labdarúgó mérkőzéseket. Az általunk előzetesen feltett hipotézist, miszerint a magyar labdarúgó mérkőzésre járóknak fontos az infrastruktúra állapota és a szolgáltatások minősége, megcáfolták az eredmények.

Szignifikáns különbséget találtunk a sportfogadás tekintetében a mérkőzésre járás gyakoriságán belül ($p = 0,007$). Összefüggés mutatható ki emellett a korosztályok megoszlásának tekintetében a feszültségvezetésnél ($p = 0,000$). A nemek tekintetében nem találtunk szignifikáns különbségeket, a férfiak és nők közötti legnagyobb eltérés a labdarúgók testileg vonzóknak találásánál jelentkezett.

Következtetések

A felmérés alapján kijelenthetjük, hogy a magyar futballszurkolói közegnek 1995 óta jelentősen megváltoztak a főbb motivációs indítékai, ma már nem a feszültségvezetés, vagy a szocializáció lehetősége miatt tekintenek meg mérkőzéseket a helyszínen. Előtérbe került a labdarúgás szerete és a mindennapok rutinjától való elszakadás. Eredményeink jó alapot szolgáltathatnak sportfogyasztókkal kapcsolatos marketing- és kommunikációs tevékenység kidolgozásához is.

Kulcsszavak: motiváció, labdarúgó mérkőzések, Magyarország, sportfogyasztás, nézők, szurkolók

Különböző testösszetételt meghatározó módszerek eredményeinek összehasonlítása

Utczás Katinka, Tróznai Zsófia, Kalabiska Irina, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem

Sporttudományi- és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
E-mail: utczas.katinka@gmail.com

Bevezetés

A testösszetétel meghatározására ma már számos eszköz áll rendelkezésünkre. A más-más módszerekkel kapott eredmények esetenként ellentmondásosak, ezért értelmezésük, elemzésük különösen fontos egy sportoló esetében. Vizsgálatunk célja, hogy (1) elemezzük a különböző testösszetételt meghatározó módszerek eredményei közötti eltéréseket, valamint (2) vizsgáljuk az eltérések háttérében álló alkati sajátosságokat.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 731 sportoló vett részt. Zsírtömegüket, zsírszázalékukat, sovány tömegüket bioelektromos impedancián (InBody 720), valamint kettős energiájú röntgensugárzáson (Lunar Prodigy DXA) alapuló módszerrel határoztuk meg. Testalkatukat a Szmodis és munkatársai (1976) által kidolgozott regressziós egyenletek segítségével állapítottuk meg. A törzs-végtag arány alapján kialakított csoportokat az ülő- és csípőmagasság arányának figyelembevételével jelöltük ki. A módszerek közötti kapcsolatot Pearson-féle korrelációval vizsgáltuk, a csoportok közötti különbségeket varianciaanalízissel (ANOVA) elemeztük.

Eredmények

A bioelektromos impedanciával becsült zsírtömeg és zsírszázalék kisebb, a sovány tömeg, mind szegmentálisan, mind a teljes test esetében nagyobb volt, mint a DXA-val mért értékek. A két eltérő módszerrel kapott eredmények közötti korrelációs együtthatók mindig nagyobbak voltak, mint 0,89. A legtöbb esetben nagyobb eltérést tapasztaltunk annál a csoportnál, ahol az endomorfia komponens dominanciája volt jellemző. Ez alól kivételt képez a lábak sovány tömegbeli különbségei, mely esetben nagyobb mértékű differenciát az ektomorfia komponens dominanciájú csoport mutatott. A törzs-végtag arány alapján létrehozott – hosszú végtagú, normál és hosszú törzsű – csoportok között szignifikáns különbséget tapasztaltunk a módszerek által mért testösszetevők különbségeinek tekintetében.

Következtetések

A két módszer között tapasztalt különbségek megfelelnek a nemzetközi irodalomnak. Figyelembe véve az eltérések alkati sajátosságokkal való kapcsolatát, feltételezhető, hogy a különbségek háttérében szerepet játszik a törzs-végtag aránya, valamint a zsírtömeg.

Kulcsszavak: testösszetétel, bioimpedancia, DXA, testalkat

Magyar iskoláskorúak fizikai aktivitása és az aktivitás meghatározó tényezői a HBSC adatgyűjtések alapján

Uvacsek Martina¹, Németh Ágnes²

¹Testnevelési Egyetem

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest

E-mail: uvacsek.martina@tf.hu

Bevezetés

Az iskoláskorú gyermekekre vonatkozó, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) együttműködésével megvalósuló nemzetközi kérdőíves adatgyűjtés (Health Behaviour in School-aged Children Study, HBSC) hazánkban már több mint három évtizede zajlik (Németh és Költő, 2016). Az egészség-

magatartás egyik kiemelt területe a fizikai aktivitás megfigyelése. Ebben a tanulmányban a mérsékelt-magas intenzitású fizikai aktivitás (MVPA) eredményeit mutatjuk be a 2002 és 2010 közötti három adatgyűjtés alapján, továbbá az aktivitást potenciálisan befolyásoló tényezőket vizsgáljuk a hipoaktív és szélsőségesen aktív fiatalok adatainak összehasonlításával.

Anyag és módszerek

Az elemzésben a 11,5 és a 15,5 átlagéletkorú (4360 fiú és 4976 leány) 2002, 2006 és 2010-ben gyűjtött MVPA-ra vonatkozó eredményeket mutatjuk be, továbbá a 2010-ben minden nap kellően aktív vs. egy napon sem kellően aktív diákok lakhelyét, szociális-gazdasági helyzetét, táplálkozási szokásait, tápláltsági állapotát valamint az egészségi állapotuk önminősítését elemezzük. A statisztikai elemzést SPSS 22.00 program felhasználásával, a leíró statisztika mellett ANOVA és *t*-tesztekkel végeztük.

Eredmények

A magyar fiatalok mérsékelt-magas fizikai aktivitása enyhén emelkedett a megfigyelt időszakban, a napi megfelelő mennyiségű fizikai aktivitást teljesítők aránya elérte a 19,2%-ot. A nemzetközi ajánlást mindennap vs. egy napon sem teljesítő diákok BMI átlagértékei (19,3 kg/m² vs. 20,7 kg/m²), tanítási napokon a reggelizési gyakorisága (4,4 vs. 3,7), valamint a zöldség (4,5 vs. 3,6), illetve gyümölcs (5 vs. 3,5) fogyasztása, a TV nézésre szánt ideje (2,3 óra/nap vs. 2,8 óra/nap) jelentősen különbözik. A hipoaktív diákok kedvezőtlenebb szociális-gazdasági helyzetű családokban élnek, és egészségüket nagyobb arányban érzik csupán jónak vagy megfelelőnek, mint aktív kortársaik.

Következtetés

A fiatalok fizikai aktivitási szintje emelkedik, és tendenciájában jó irányban halad, ugyanakkor még mindig jelentős azok aránya, akik soha nem vagy csak heti egy, illetve két alkalommal teljesítik a napi 60 perc fizikai aktivitást. A szélsőségesen hipoaktív diákok általában hátrányosabb helyzetűek, nekik további segítségre, lehetőségekre és támogatásra van szükségük az egészségük fejlesztése érdekében.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, hipoaktivitás, HBSC, kérdőív

Egészségtudatos magatartás vizsgálata a Nyíregyházi Egyetem hallgatói körében – kitekintéssel a mindennapos testnevelés hatására a felsőoktatásban

Vajda Ildikó¹, Major Zsuzsanna¹, Moravec Marianna^{1,5}, Páztorné Batta Klára¹, Vajda Tamás¹, Vajda Flóra Vanda², Oláh Dávid^{1,4}, Nagy Andrea³

¹Nyíregyházi Egyetem

Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Debrecen

³Nyíregyházi Egyetem

Társadalom- és Kultúratudományi Intézet, Nyíregyháza

⁴Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

⁵Debreceni Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: vajda.ildiko@nye.hu

Bevezetés

A fizikai inaktivitás korunk civilizált népbetegségének tekinthető, csakúgy, mint az elhízás, s ebből a szempontból Magyarország Európában első helyen áll. Ez hozzájárul ahhoz a szintén erősen negatív adathoz, hogy hazánkban a várható élettartam mintegy 5-7 évvel marad el az Európai Unió átlagától. A fizikai aktivitás az egyik legjelentősebb preventív erővel bíró egészségmagatartási tényező, ezért különösen aggasztó, hogy nagyon magas azoknak az aránya, akik egyáltalán nem, vagy nem megfelelő mértékben végez-

nek testmozgást. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) becslése szerint világszerte mintegy 17% a fizikailag inaktív felnőttek aránya, míg azoké, akik mozognak ugyan valamilyen nyit, de nem elegendő, 41%. A megfelelő testmozgás végzése számos betegség kialakulásának kockázatát csökkentheti.

Anyag és módszerek

Jelen kutatásban 300 nappali tagozatos hallgató vett részt, önkéntes alapon, akik random mintavétel során kerültek kiválasztásra. A nemek szerinti megoszlás közel azonos volt (51% nő, 49% férfi). Kutatásunk alapját reprezentatív kérdőíves felmérés jelentette, melyet képzési terület szerint sport és egyéb szakos hallgatók töltöttek ki. A vizsgált minta átlagéletkora 21,26±2,07 év volt. Az adatok beviteléhez és feldolgozásához, valamint az ábrák elkészítéséhez a Microsoft Office csomag Excel 2013 programját választottuk. A kapott adatokból alapstatisztikai számításokat végeztünk.

Eredmények

Kutatásunk eredményeit összehasonlítottuk más felsőoktatási intézményekben végzett életmód kutatásokkal. A Nyíregyházi Egyetem hallgatói a fizikai aktivitás tekintetében mutattak kifejezetten jobb eredményeket. Hallgatóink között a nem sportolók aránya nem érte el a 10%-ot, heti rendszerességgel pedig a fiatalok majdnem 75%-a végez fizikai aktivitást. Elmondható, hogy sajnálatos módon a magyar felnőtt lakossághoz képest többen használják a legális (alkohol, cigaretta) és az illegális szereket ezen korosztály tagjai.

Következtetések

További kutatást tervezünk egyetemünkön abból az eddig még nem vizsgálható szempontból, miszerint felnőtt, és a felsőoktatásba lépett egy olyan új generáció, akik már középiskolai éveik alatt részt vehettek a mindennapos testnevelésben. Vajon milyen sport iránti attitűddel érkeznek ezek a fiatalok az egyetemre és a gimnáziumi testnevelés tapasztalatai milyen hatást gyakorolnak majd egészségmagatartásukra nézve?

Kulcsszavak: egészségmagatartás, felsőoktatás, fizikai aktivitás, életmód

Balett okozta ortopédiai elváltozások vizsgálata

Varga Veronika¹, Bibó Alpár Zoltán², Ráposa László Bence¹, Ács Pongrácz¹, Molics Bálint¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Szívgyógyászati Klinika, Pécs

E-mail: veronika.varga@etk.pte.hu

Bevezetés

Kutatásunk célja volt vizsgálni a balett táncosok mozgatószervrendszerének állapotát, gyakori sérüléseiket, leginkább igénybe vett testrészeiket, legjellemzőbb fájdalmas területeket a nemek függvényében, valamint az életkor összefüggését a patológiás elváltozásokkal.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat a Győri Balett Társulat tagjai körében végeztük, ahol kérdőívünket 39 fő (17 férfi, 22 nő) töltötte ki, a fizikális vizsgálaton résztvevők száma pedig 22 fő volt (10 férfi, 12 nő). Kérdőíves vizsgálatunkat kiegészítve felmértük a jellemző deformitásokat, görbületeket, az ízületi mozgástartományt és a hypermobilitás mértékét.

Eredmények

A balett-művészek több mint felénél jóval az átlag feletti az ízületi mozgástartományok. Szignifikáns eredményt kaptunk a törzs flexiójánál, a csípő abdukciójánál és kirotációjánál ($p = 0,001$). Az idő előrehaladtával, a folyamatos túlterhelés és a kemény edzések következtében a balett-művészek hypermobilitása, a sérülések súlyossága, valamint az ortopédiai elváltozások gyakorisága is nő. A felmérésünkben szignifikáns eredményt nem tudtunk megállapítani a

táncal eltöltött évek száma és a degeneratív elváltozások között ($p = 0,674$). A leggyakrabban előforduló mozgásszervrendszeri panaszok az alsóvégtagot érintették, melyek a folyamatos túlterhelésnek tudhatók be. Eredményeink szerint, az életkor előrehaladtával emelkedik a jobb láb panaszainak száma, a korcsoportok között szignifikáns eltérést észleltünk ($p = 0,011$). A bal lábra vonatkozó kérdésünkénél ($p = 0,008$) szintén kiderült, hogy a táncművészek életkora kapcsolatban áll a fájdalom effektivitásával. A jobb bokát érintő fájdalomérzetre vonatkozóan is szignifikáns eredményt kaptunk ($p = 0,031$), viszont a bal boka fájdalma és a magasabb életkor között szignifikanciát nem tapasztaltunk ($p = 0,243$).

Következtetés

Mivel a sérülések gyakorisága jelentős és egyben befolyásoló tényező a balettosok karrierjére nézve, fontos lenne azok megelőzése. Szükségesnek gondoljuk a lágyrészek, izmok, inak és ízületek, csontos képletek károsodásának prevencióját, melyet a megfelelő izmok edzésével és nyújtásával lehet elérni.

Kulcsszavak: balett, mozgás szervrendszer, sérülések

„A kutatás a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat támogatásával jött létre.”

A Minőségi testnevelés európai keretrendszerének (EFQPE) koncepciója, valamint hatása a hazai alaptanterv fejlesztésre

Vass Zoltán¹, Boronyai Zoltán,¹ Csányi Tamás^{1,2}

¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem
Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

E-mail: vass.zoltan@mdsz.hu

Bevezetés

A minőségi testnevelés oktatására vonatkozóan számos nemzetközi szervezet fogalmazott meg szakmai állásfoglalást az elmúlt évtizedben. Ezen állásfoglalások egyik lényeges metszéspontja a tudományos alapokon felépített, fejlettségközpontú tanterv igénye. Az MDSZ és 6 nemzetközi partneregyeteme által megvalósított Erasmus+ projektben az volt a célunk, hogy létrehozzuk a minőségi testnevelés oktatásának tartalmi keretrendszerét Európában (EFQPE-European Framework of Quality Physical Education).

Anyag és módszerek

A tartalmi fejlesztés előzményeként áttekintettük a partnerországok (Szlovénia, Hollandia, Németország, Luxemburg, Görögország, Litvánia) oktatási rendszerét, alaptantereit, testnevelési jellemzőit, továbbá az európai és nemzeti képesítési keretrendszereket. A metaelemzések nyomán azonosítottuk azon hasonlóságokat és különbségeket, amelyek mentén megkezdődött az európai képesítési keretrendszerhez (EKKR) illeszkedő tartalomfejlesztés.

Eredmények

A keretrendszer az EKKR első 4 szintjére vonatkozóan tartalmazza azokat az ismereteket, készségeket, kompetenciákat (autonómia és felelősségvállalás) és attitűdöket, amelyek az iskolai testnevelés egyik kiemelt céljához, a testkulturális műveltség kialakításához szükségesek. A négy szintet kiegészítettük egy 0. szinttel, amely az óvodából iskolába lépő gyermekek tanulási eredményeit is tartalmazza. A rendszer minden szinten öt tanulási (fejlesztési) területre vonatkozóan azonosítja a minimálisan elvárható követelményeket. Az öt tanulási területet a következők képezik: (1) Mozgásműveltség (2) Egészségfejlesztő testmozgás (3) Egészségtudatosság a testmozgáson túl (4) Önismeret és élnhatóság (5) Problémamegoldó, konstruktív gondolkodás.

Következtetés

Keretrendszerünk modern, tudományosan megalapozott és átfogó lehetőséget kínál a soron következő NAT felülvizsgálattal összefüggő tartalomfejlesztéshez.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, tantervelmélet, tantervi koncepció, NAT

A miofascia hengerlésének bemelegítő hatása az ép és a mikrosérülést szenvedett izomra

Vácz Márk, Sebestyén Tamás, Vass Livia, Meszler Balázs, Misovics Bernadett

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

Az SMR (self-myofascial release) henger, a trigger pontok feloldásához használatos eszköz, amit edzéskiegészítő eljárásként már a legtöbb sportágban is alkalmaznak. Vizsgálatunk célja az volt, hogy megállapítsuk, hogy a henger alkalmazásával hogyan módosul a vázizom nyújthatósága és erő kifejtése ép és fájdalmas állapotban.

Anyag és módszerek

Az 1. protokollban a hengerelt (egyik végtag) és a hagyományos stretching-gel nyújtott quadriceps izom (másik végtag) passzív feszülését és aktív erő kifejtését hasonlítottuk össze 10 vizsgálati személynél. A második protokollban ugyanezeknél a vizsgálati személyeknél egy dinamometriai terhelés után 24 órával ugyanezeket a paramétereket, illetve a szubjektíven érzékelt izomfájdalmat hasonlítottuk össze a hengerelt és a statikusan nyújtott quadriceps-nél.

Eredmények

Mindkét vizsgálati protokollnál a hengerlés és a stretching azonos mértékben csökkentette a quadriceps passzív feszülését és az aktív erő kifejtést, míg a szubjektíven meghatározott izomfájdalomban egyik eljárás sem okozott változást.

Következtetés

A miofascia hengerlése egy alternatív megoldás lehet az izom passzív feszülésének csökkentésére bemelegítés során, de számítani kell az izom akut erő kifejtésének csökkenésére.

Kulcsszavak: regeneráció, fájdalom, izomfeszülés, quadriceps

Motorikus képesség-felmérő tesztrendszer a Nemzeti Kézilabda Akadémián és a sportolók fejlődésének és minősítésének módszertana

Vándor Ágnes^{1,2}, Páli Jenő^{1,2}

¹Nemzeti Kézilabda Akadémia, Balatonboglár

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gika.vandor@gmail.com, dr.jeno.pali@gmail.com

Bevezetés

A balatonboglári Nemzeti Kézilabda Akadémián rendszeresített sporttudományi és egészségügyi felmérések részeként 2016-tól az akadémisták és részben a korosztályos válogatottak egy 17 vizsgált paraméterből (gyakorlatból) álló motorikus képesség-felmérő tesztrendszert végeznek el meghatározott időközönként.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálatban a Nemzeti Kézilabda Akadémián tanuló 54 leány, valamint a serdülő válogatott keretbe meghívott további 37 leány játékos vett részt (tájékoztató jelleggel 6 fő 10-12 év közötti leány is felmérésre került). Életkor szerinti megoszlásuk: 51 fő 13-15, 40 fő 16-18 év közötti. A 17 ele-

mes motorikus tesztrendszer az alábbi feladatokból áll csoportosítva: (I.) lövő erő (sebesség), dobás 3 lépésből és lövés 3 lépés + felugrásból (távolság); (II.) helyből távolugrás, hármasugrás, súlypontemelkedés; (III.) bumerángfutás (labdás ügyesség), SpeedCourt Csillag-teszt, SpeedCourt 30 másodperces üldözéssel teszt; (IV.) SpeedCourt Taposási frekvencia teszt (3 másodperc), 30 méteres sprintfutás első 5 méterén elért gyorsulás, 30 méteres sprintfutás során elért csúcsebesség; (V.) 30 méteres sprintfutás (összidő), ingafutás, 3500 m futás; (VI.) fekvőtámasz, kézsorító erő.

Eredmények

Mindkét vizsgált korcsoportban meghatároztuk az egyes tesztfeladatokra, valamint a készség-csoportokra (I-VI.) vonatkozó referencia (benchmark) értékeket. Kifejlesztettünk továbbá 3 indexet, melyekkel absztrakt módon lehetett mérni a sportolók teljesítményét, valamint fejlődését. P(i): sportolói készségindex (0 és 1 közötti szám, ahol az 1 a legrosszabb érték). Megbízhatósági index: $P(\hat{a}) = 100 - (IA + B) / 2I / (A + B) \times 2 \times 100$, ami megmutatja, hogy milyen valószínűséggel, mennyire megbízhatóan hoz egy adott teljesítmény-szintet a sportoló. Fejlődési index: P(L): a megbízhatósági index-szel korrigált teljesítmény alapján megadja egy sportoló tényleges fejlődését két vizsgálati időpont között.

Következtetés

A referencia értékek meghatározásával, valamint a sportolói teljesítményt és fejlődést leíró indexek létrehozásával objektív módon jellemezhetővé vált a (10)-13-18 év közötti korosztály kézilabdában.

Kulcsszavak: motorikus tesztrendszer, sportolói készségindex, megbízhatósági index, fejlődési index, kézilabda

A lósport fejlesztési irányai

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²

¹Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest

²Budapesti Corvinus Egyetem

Gazdálkodástudományi Kar, Budapest

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

Bevezetés

A Kormány által 2012-ben elfogadott Kincsem Nemzeti Lovas Program megvalósítása 2014-ben indult el. A Program hazánkban egyedülálló módon ágazati rendszerben és előkészítetten stratégiai szemléletben gondolkodik, így a tanulmányozása, értékelése hasznos lehet az egész magyar sport számára is. A Program egyik eleme a budapesti Kincsem Park infrastruktúrájának és működésének fejlesztése, illetve a lóversenysport szakmai- és a hozzá kapcsolódó fogadási rendszer fejlesztése. Ez utóbbi célja a lóversenysport önfinanszírozásának, illetve nyereségességének megteremtése. A kutatás során a szerzők arra keresik a választ, hogy az elmúlt években megkezdett munkának jelenleg milyen hatásai vannak a lóversenysportra, a Kincsem Parkra és a fogadási rendszerre.

Anyag és módszerek

A kutatás tartalomelemzésre és szakértői interjúkra épül.

Eredmények

A Kincsem Park és az alagi tréningközpont infrastruktúrájának fejlesztése jelenleg is zajlik. A galopp- és ügetőpálya minősége megfelel a nemzetközi normáknak. A létesítmény menedzsmenete a kiemelt lóverseny események mellé a gasztrónómiát társítja programként. Európában elsőként, a saját fogadási rendszerük mellett a Szerencsejáték Zrt.-vel együttműködve kialakították a Kincsem Plusz Tuti fogadási rendszert is, mely az ország minden lottóüzletében elérhető, és amely egy nemzetközi fogadási hálózat része. A Kincsem Park előzetes kutatása a későbbiekben évi 14-18

milliárd Ft fogadási pénzforgalommal számol, amely önfenntartóvá és nyereségessé tenné a lóversenyzést. A galopp- és az ügető sport szakmai fejlesztésének egyik legfontosabb része a megfelelő szakemberképzés (tréner, lovas, zsoke, hajtó), amelynek a kidolgozása jelenleg zajlik. Megkezdődött egy galopp és egy ügető ligának az elméleti kialakítása is, amely új versenysorozatokat és díjazást jelentene.

Következtetés

A Kincsem Park eddigi infrastrukturális fejlesztése magasabb szintre emelte a létesítmény szolgáltatási színvonalát. A rendezvények látogatottsága és a lóversenyzés ismertsége növekszik, de ezeken a területeken még van fejlődési lehetőség. A nemzetközi fogadási hálózatba való bekapcsolódás, és a Szerencsejáték Zrt.-vel elkezdett együttműködés fontos innováció, amelynek a sikere nemzetközi figyelmet kelthet. A fogadási rendszer fejlesztésében új lépcső lehet az internetes fogadási rendszer bevezetése. A sportszakmai fejlődés érdekében meg kell kezdeni a szakemberképzést és ide kell hozni, illetve ki kell tenyészteni olyan lovakat, amelyek magasabb szinten képesek versenyezni, melyek segítségével egyre rangosabb nemzetközi versenyeket lehet rendezni.

Kulcsszavak: ló- és lovassport gazdaságtana, sportági stratégiák, létesítményfejlesztés, Kincsem Nemzeti Lovas Program, Kincsem Park, lóversenyzés, fogadási rendszer, innováció

Fizikai aktivitás vizsgálata Csongrád megyében

Vári Beáta

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Doktori Iskola, Pécs

E-mail: vari@jgyphk.u-szeged.hu

Bevezetés

A modern társadalom kialakulásával a mozgásszegény életmód rohamos terjedésének lehetünk szemtanúi. A jótékony hatások, a prevenció és az egészségfejlesztés erőfeszítései ellenére a lakosság nagy része fizikailag inaktív (Pikó és Keresztes, 2007). Az Eurobarometer 2010-es felmérése szerint a hazai lakosság 77%-a inaktív, annak ellenére, hogy a vezető halálokok összefüggésbe hozhatók a csökkent fizikai aktivitással, helytelen táplálkozással (Ádány, 2011). Több külföldön végzett tanulmány igazolta, hogy elegendő lenne csak kis mértékben foglalkozni az életmód változtatással és már így elkerülhető lenne pl. a II. típusú cukorbetegség kialakulásának 60%-a. A WHO becslése szerint évente közel 2 millió halálesethez vezet a fizikai inaktivitás (Barabás, 2006).

Céltűzés: Feltárni a különböző életkorú és életmódot folytató emberek fizikai aktivitáshoz való hozzáállását, táplálkozási és sportolási szokásait.

Anyag és módszerek

Az anonim 55 kérdésből álló papír alapú kérdőív vizsgálatban 271-en vettek részt, a 16-70 éves korosztályból 2016 őszén. A kérdések az edzettségi és egészségi állapotra, sportolási gyakoriságra vonatkoztak. A minta Csongrád megyére korlátozódott, véletlenszerű kiválasztással. A válaszokat 5 fokozatú Likert skálán adták meg, melyeket Excel táblázatban rögzítettem.

Eredmények

Statisztikailag kimutatható, hogy minden korosztályt együtt nézve 19,4% nem elégedett, 34,2% ítéli közepesnek edzettségi állapotát, 38,7% jónak és 7,9% kiválónak. A legelégedettebb a 16-29 éves korosztály. Szintén ez a korosztály ítélte legjobbnak egészségi állapotát. Ennél a kérdésnél 46,3% jelölte a jó kategóriát az összes megkérdezett közül, míg 5,8% nem találja megfelelőnek. 58,2% véli úgy, hogy

egészségi állapota nagyjából ugyanolyan, mint egy évvel korábban, 16,7% rosszabbnak, míg 25,2% jobbnak véli. Az egy évvel korábbi edzettségi állapot megítélésében hasonló arány mutatkozik. A lekérdezést megelőző hónapban az emberek 31,5%-a heti 1-2, míg 22,4%-a heti 3 alkalommal sportolt. 11,8% egyszer sem és 34,3% csak párszor. A legaktívabbak a 25-29 évesek és az 50 év feletti. Egy átlagos héten 2-3 órát sportol 33,7%, 4-6 órát 23,9%, ennél többet 9,8% és semennyit vagy maximum 1 órát 32,8%.

Következtetés

Az egészségi és edzettségi állapot megítélése összefüggést mutat, ami azt jelenti, hogy az általam megkérdezett emberek ismerik a sport preventív, jótékony hatását és alkalmazzák is. A legtöbb időt az idősebb korosztály tölti sportolással, és a fiatalabb generáció nagyobb arányban inaktív, ami a digitális világ következménye.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, kérdőíves vizsgálat

Gyógytestnevelés másképp

Viletel Gábor Erik¹, Lőrincz Írisz², Borkovits Margit³

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Árpád Gimnázium, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézete, Budapest

E-mail: viletel.gabor@gmail.com,

loerinczveronika@hotmail.com,

margitborkovits@yahoo.com

Bevezetés

Kutatások sorozata bizonyítja, hogy a serdülőkorú tanulók mozgásigénye jelentősen megváltozott az elmúlt évekhez képest. Már kisiskolásoknál is első helyen szerepel a napi életritmusban, hogy szabadidejük jelentős részét otthon a számítógép előtt töltik, pedig a gyermekek és fiatalok egészséges fejlődésének fontos eleme a testmozgás (Janssen, 2010). A gyermekek természetes mozgás kényszerét mindennapos mozgásgyakorlatokon, vagy célirányos sporttevékenységen keresztül biztosítani lehet. Ezért is hárul rendkívül nagy feladat az oktatási-nevelési intézményekre és pedagógusokra. Kutatásunk fő célja egy szünetben csoportosan végezhető mozgásprogram bevezetése iskolánkban 10. osztályos tanulóknál. Santiphabrop és munkatársai (2014) szerint csoportban az egészség érdekében folytatott fizikai aktivitás hatékonyabb, javítja az önképet és kihatással van a későbbi egészségmagatartásra.

Anyag és módszer

Interjúkat készítettünk, Flow Kérdőívvel mértünk, valamint a NETFIT adatait elemeztük. Kutatómunkánk során felismertük, hogy az órát jó néha megszakítani, felállni és célirányos mozgást végezni. A szünetekben szintén jó átmozgatni a testet.

Következtetések

A szakirodalmak feldolgozása után az eredmény mutatja a foglalkozás típusa és a flow állapot közötti összefüggést. A programmal a stressz oldása volt a cél. Az eredményeink összecsengenek Oláh (2005) által leírtakkal, mely szerint azok a tanulók, akik a programban részt vettek, szignifikánsan több pontot értek el a flow élmény megélésénél, és szignifikáns eltérést mutatattak a szorongás apátia vonatkozásában és a NETFIT eredményeknél is.

Kulcsszavak: ülő életmód, testtartásjavítás, mozgáshiány

A terhelés utáni levezetés és a tejsav-elimináció összefüggéseinek vizsgálata utánpótláskorú, élvonalbeli úszóknál

Zakariás Géza¹, Kovács Tímea^{2,3}

¹Széchenyi István Egyetem

Testnevelési és Sportközpont, Győr

²Semmelweis Egyetem Szív- és Érgyógyászati
Klinika, Budapest

³Testnevelési Egyetem

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

Email: zaki@sze.hu

Bevezetés

Az úszósport verseny-lebonyolítási rendszere sajátos. Egy versenyző – viszonylag rövid idő-intervallumban – több úszásnemből, távon, és váltóban is rajthoz áll, nem ritkán elő-, közép- és döntő futamokban, akár több napon keresztül. Az intenzív terhelés jelentős laktát termeléssel jár, ami káros hatással van a sejtmembránok és a mitokondriumok működésére, tehát negatívan befolyásolja a teljesítményt. Közismert és elfogadott tény az edzők és a versenyzők körében, hogy az egyes futamok között és a versenynap végén levezetéssel felgyorsítható a tejsav-elimináció. Kutatásunk célja, hogy segítséget nyújtsunk az edzőknek és a versenyzőknek az egyénre szabott, optimális terjedelmű és intenzitású levezetés meghatározásához.

Vizsgált személyek köre és módszerek

A vizsgálatokat a Junior Európa-bajnokságon végeztük (Hódmezővásárhely, 2016 július). A vizsgálatban 24 junior- és ifjúsági korú válogatott úszó vett részt (13 fiú, 11 leány, átlag életkor: 16,3 év). Közvetlenül a versenyszám után (3-4 perc elteltével) ujjbegyből vett kapilláris vérmintából meghatároztuk a tejsav koncentrációt, majd a megadott levezető távok teljesítése után kontrollméréseket végeztünk. Célkitűzés volt a tejsav értéket lehetőleg 2,5 mmol/l alá csökkenteni. A méréseket Lactat Plus tejsavmérővel végeztük, a szükséges kalibrációs eljárások végrehajtása után.

Eredmények

95 elvégzett mérés alapján a következő eredményeket regisztráltuk:

A mért legmagasabb terhelés utáni laktát érték: fiúknál: 17,8 mmol/l (400 gyorsúszás után), leányoknál: 17,1 mmol/l (100 m hátúszás után). Legalacsonyabb értékek: fiúknál: 7,6 mmol/l (1500 m gyorsúszás után), leányoknál: 6,6 mmol/l (400 gyorsúszás után).

A tapasztalatok alapján a hatékony (2,5 mmol/l alatti) levezetés távja: 15 mmol/l érték felett: 1200-1500 m, 10-15 mmol/l között: 800-1000 m.

Következtetés

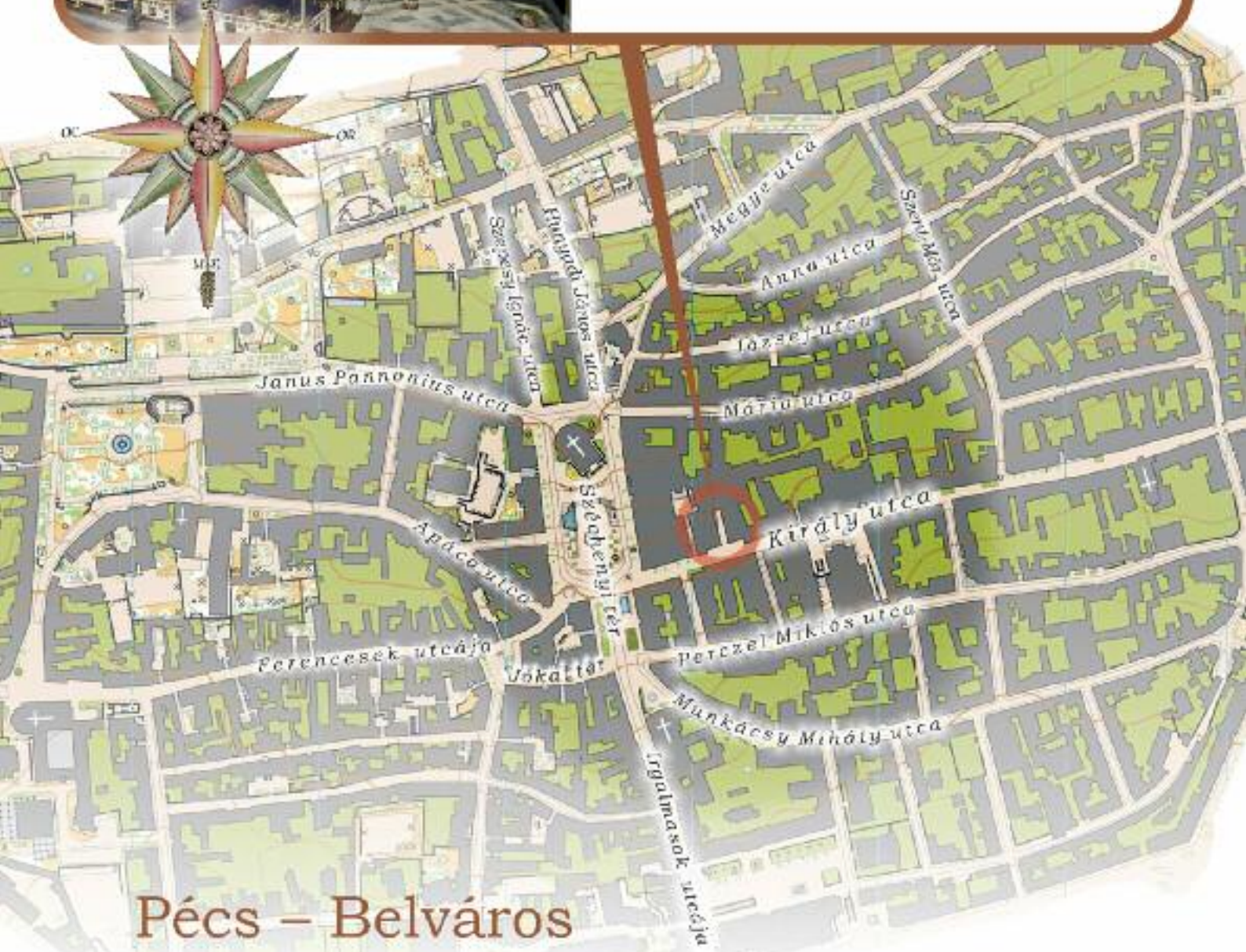
A laktát-elimináció számos faktortól függ, ezért a hatékony levezetés idejének és távjának pontos meghatározását csak individuálisan, többszöri kontrollméréssel lehet elérni. Valószínű, hogy a levezetés intenzitása is nagyban befolyásolja a tejsav-eliminációt, tehát a jövőben erre is kiterjesztjük a vizsgálatokat.

Kulcsszavak: tejsav-elimináció, terhelés utáni levezetés, laktát-mérés



Hotel Palatinus City Center***superior

H-7632 Pécs, Király u. 5.



Pécs – Belváros

XIV. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

