

MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



XV. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában



A sporttudomány
2018-ban
Magyarországon



Tóvendéglő
Szombathely,
2018.
május 30 – június 1.



Program és előadás-kivonatok

Fő támogató:



Fő támogató



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Támogatók

Coca-Cola Magyarország

Magyarország államigazgatási rendszerének informatikai fejlesztése
2010 - 2020
www.fertan.gov.hu



Szombathely
Megyei Jogú Város
Polgármesteri Hivatal



ANDROMEDA TRAVEL
UTAZÁSI IKODA
www.andromeda.hu

Kiállítók



Dr. Kocsis & Hoffmann
Pharma Kft.



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
19. évfolyam 75. szám – 2018/3
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

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 címen
Advertising
in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok
CZEDE Kft.
ISSN 1586-5428





EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”

XV. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Tóvendéglő

9700 Szombathely, Rumi Rajki sétány 1.

A kongresszus rendezője:

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Fővédnökök

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

Dr. Puskás Tivadar
Szombathely Megyei Jogú Város
polgármestere

Védnök

Prof. Dr. Paavo Komi
a Testnevelési Egyetem tiszteletbeli doktora
Jyväskylä, Finnország

A kongresszus támogatói

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság
Szombathely Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal
Coca-Cola Magyarország Kft.
Szombathelyi Kézilabda Klub és Akadémia

Tudományos Bizottság

Tóth Miklós elnök
H. Ekler Judit
Ihász Ferenc
Polgár Tibor
Szmodis Márta
Szóts Gábor

Szervező Bizottság

Tóth Miklós elnök
Szóts Gábor társelnök
Bendiner Nóra
Bíróné Ilics Katalin
Gál László
Hurtik Péter
Kiss-Geosits Beatrix
Koltai Miklós
Laki Ádám
Nagyvárad Katalin
Némethné Tóth Orsolya
Suskovics Csilla
Szegerné Dancs Henriett
Szmodis Márta

Védnöki köszöntő

A Magyar Sporttudományi Társaság tiszteletbeli tagjaként szeretettel üdvözlöm a Társaság Szombathelyen megrendezendő XV. Országos Sporttudományi Kongresszusát és annak résztvevőit.

Örömmel teszek eleget annak a felkérésnek, amivel megtisztelték a szervezők, hogy én legyek ennek a nagyszabású tudományos rendezvénynek a védnöke.

Az elmúlt évtizedekben számos alkalommal látogattam el Magyarországra, és éppen egyik látogatásom alkalmával született meg az a gondolat, ami számomra is, és a nemzetközi sporttudomány számára is az egyik meghatározó pillanat volt, hiszen itt született meg az European College of Sport Science (ECSS), az Európai Sporttudományi Kollégium megalapításának gondolata.

Azóta sikertörténeté nőtte ki magát ez az elhatározás, hiszen idén immár 22. alkalommal fognak összegyűlni Dublinban a sporttudományos világ jeles képviselői, és nyugodtan kijelenthetem, hogy ennek a kezdeményezésnek méltó gyermeke a Magyar Sporttudományi Társaság is.



(Forrás: tf.hu)

Szeretettel kívánok sok sikert magyar barátainknak!

Prof. Paavo Komi

Prof. Paavo Komi a Magyar Sporttudományi Társaság tiszteletbeli tagja, a Testnevelési Egyetem díszdoktora. Kiemelkedő nemzetközi tudományos és közéleti tevékenységéért, valamint a magyar sporttudományért, azon belül is a Testnevelési Egyetemen végzett áldozatos, tudományos munkájáért ez év áprilisában vette át a Pro Universitate-díjat prof. dr. h.c. Mocsai Lajos rektor Úrtól.

Paavo Komi finnországi tanulmányai után, az USA-ban szerzett PhD fokozatot. Az anatómia és a kineziológia egyetemi tanára, és a biomechanika professzora Finnországban, az USA-ban, Dániában, Németországban és Svájcban.

Összesen hét egyetem tiszteletbeli doktora, ezek közül elsőként, 1992-ben a Magyar Testnevelési Egyetemé. Több mint 10 nemzetközi kitüntetés birtokosa, így a Nemzetközi Olimpiai Bizottság olimpiai érdeméneke kitüntetéttje (2001). Az Európai Sporttudományi Társaság védnöke (2010). Számos nemzetközi kongresszus szervezője és elnöke.

A Szombathelyen megrendezendő XV. Országos Sporttudományi Kongresszus alkalmával vállalt védnöki szerepvállalása megtisztelő számunkra.



Program

Plenáris ülés

2018. május 30. (szerda)
Tóvendéglő, I. emeleti konferenciaterem
9700 Szombathely, Rumi Rajki sétány 1.

10.00 Regisztráció

12.00 Megnyitó ünnepség

Köszöntések: Prof. Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke
Dr. Puskás Tivadar, Szombathely Megyei Jogú Város polgármestere
Dr. Gál László Prof. Emeritus, Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet,
a Berzsenyi Dániel Főiskola korábbi főigazgatója

Üléselnökök: Tóth Miklós, Stocker Miklós, Ács Pongrác

12.20 Hosszú távú sportsérülések megelőzése a magyar sportban

Szabó Tünde
Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest
Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

12.40 Újkori sportfejlesztések Szombathelyen

Puskás Tivadar
Szombathelyi Megyei Jogú Város
Polgármesteri Hivatal, Szombathely

12.50 In-season monitoring of Elite College Athletes – What do we gain?

Finn, Kevin J.
FACSM, Department of Nutrition and Kinesiology,
University of Central Missouri, Warrensburg MO, USA

13.15 Perception, reality, and the adoption of business analytics: Evidence from North American professional sport organizations

Troilo, Mike
Collins College of Business, The University of Tulsa, USA

13.40 Kávészünet

14.00 A sportszektor gazdaságdinamizáló hatása

Stocker Miklós, Boda György
Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest

14.15 Kihívások és változások a testnevelés szakmódszertan oktatásában

H. Ekler Judit
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely

- 14.30 **Code of Good Governance for Polish Sport Associations and The Academy of Sport Management. Tools for professionalization of sport in Poland**
Botwina, Grzegorz
University of Warsaw, Faculty of Management, Poland
- 14.55 **“Csak okosan!”- avagy az okos órák felhasználási lehetőségei az egészséges életmód kialakításában (EFOP 3.6.1. Intelligens szakosodás a felsőoktatásban kutatási program bemutatása)**
Polgár Tibor, Biróné Ilics Katalin, Nagyváradi Katalin, Scheidné Nagy Tóth Erika
*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 15.10 **A középiskolai testnevelés kezdetei a polgári Magyarországon**
Szabó Lajos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

15.30 Kávészünet

Szekcióülések

2018. május 30. (szerda)

Tóvendéglő, I. emeleti konferenciaterem
9700 Szombathely, Rumi Rajki sétány 1.

Célkeresztben a kézilabda

Üléselnökök: Mocsai Lajos, Györfi János

- 16.00 **Mentális képzés a kézilabdában**
Györfi János
*Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest
Testnevelési Egyetem, Budapest*
- 16.15 **Kézilabda utánpótlás sportpszichológiai felkészítése a KSI Kézilabda Akadémián**
Lénárt Ágota¹, Ökrös Csaba², Szabóné Balogh Judit³
¹*Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem Sportjáték Tanszék, Budapest*
³*Központi Sportiskola Sportegyesülete, Budapest*
- 16.30 **Kapus helyett mezőnyjátékos szerepeltetése támadásban, elemzés a 2017-es férfi kézilabda vb “C” csoportjának mérkőzései alapján**
Marczinka Zoltán
Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest
- 16.45 **A férfi kézilabda Bajnokok Ligájában tapasztalt szakmai változások tendenciái az elmúlt évek FINAL 4 mérkőzései alapján**
Ökrös Csaba
Testnevelési Egyetem Sportjáték Tanszék, Budapest
- 17.00 **Elit kézilabda játékosok élettani paramétereinek jellemzése a terhelés függvényében**
Ihász Ferenc, Polgár Tibor, Nagyváradi Katalin, Kéri Péter, Laki Ádám, Gangl Judit, Schulteisz Nikolett
*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológia Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely*

- 17.15** **Eltérő edzésterhelésre adott vegetatív válasz ötnapos edzőtábor alatt – pilot study**
Móra Ákos¹, Bosnyák Edit², Elek László³, Betlehem József¹, Szmodis Márta²,
Ács Pongrác¹, Tóth Miklós¹, Oláh András¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
³Veszprémi Építők Kézilabda Club, Veszprém
- 17.30** **Sportolói megküzdési stratégiák vizsgálata utánpótláskorú kézilabdázók körében**
Orbán Kornélia, Almási Dóra, Csányi Alexandra, Balázs Kinga, Hocza Ágnes
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 17.45** **A serdülő és felnőtt női kézilabda válogatott testösszetétele**
Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Utczás Katinka¹, Négele Zalán², Nyakas Csaba³,
Juhász István⁴, Szabó Tamás¹
¹Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
²Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár
³Testnevelési Egyetem, Budapest
⁴Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest
- 18.00** **A pedálerő, a fordulatszám és a teljesítmény vizsgálata utánpótláskorú fiú kézilabdázóknál Wingate teszt során**
Tánczos Bettina, Györe István, Petridis Leonidas, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka,
Kalabiska Irina, Pálinkás Gergely, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 18.15** **Felnőtt élsportoló kézilabdázók testösszetételbeli sajátosságainak vizsgálata**
Sziráki Zsófia
Sport és Vitalitás Kft., Budapest
- 19.00** **Közgyűlés (I. emeleti konferenciaterem)**

The logo for POLAR, featuring the word "POLAR" in a bold, italicized, sans-serif font. The letter "O" is stylized with a horizontal line through its center. A registered trademark symbol (®) is located to the right of the word.

Társadalomtudományi szekció

Tóvendéglő, földszinti konferenciaterem
9700 Szombathely, Rumi Rajki sétány 1.

Sportpszichológia

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Honfi László

- 16.00 Sportolói motiváció vizsgálata utánpótláskorú kézilabdázók körében**
Almási Dóra, Orbán Kornélia, Csányi Alexandra, Balázs Kinga, Hocza Ágnes
*Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
- 16.15 Konfliktuskezelési mintázatok elemzése kézilabda játékvezetők körében**
Török Lilla^{1,2}, Boda-Ujlaky Judit¹, Lénárt Ágota¹
¹*Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
²*Pécsi Tudományegyetem Szociál- és Szervezetpszichológia Tanszék, Pécs*
- 16.30 Magyar sportmotivációs vizsgálatok összefoglaló elemzése a 2000-es évektől napjainkig**
Tóth Enikő, Laki Ádám, Nagyvárad Katalin, Polgár Tibor, H. Ekler Judit
*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 16.45 A sakkozás hatása a pszichés immunitásra (reziliencia)**
Medvegy Zoltán¹, Mihalovits Máté², Zabos Imre³, Markos Valéria³, Varga Klára¹
Major Zsuzsanna⁴, Medvegy Mihály³, Sterbenz Tamás¹
¹*Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest*
³*Pest Megyei Flór Ferenc Kórház, Kistarcsa*
⁴*Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
- 17.00 Sport-elköteleződés típusok és pszichológiai skálák összefüggései serdülő sportolók körében**
Berki Tamás¹, Pikó Bettina²
¹*Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar,
Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged*
²*Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar,
Magatartástudományi Intézet, Szeged*
- 17.15 Hamis pozitív és negatív pillanatnyi pszichés állapot visszajelzés hatása a fizikai teljesítményre**
Boda-Ujlaky Judit, Török Lilla, Leszkovszki Flóra
Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
- 17.30 A reaktív stressz tolerancia motoros képességekre gyakorolt hatásának videó-mozgás elemzéssel támogatott vizsgálata kézilabda játékosok körében**
Kiss Brigitta, Münnich Ákos
*Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar
Pszichológiai Intézet, Debrecen*

- 17.45 Sportolók agresszió szintjének alapkutatása Rosenberg
Önértékelési Skálával – magyar és orosz iskoláskorú
sportolók összehasonlító vizsgálata**
Kopkáné Plachy Judit¹, Rucska Andrea², Olga Kolomietc³,
Nadezdha Petruskina⁴, Kiss-Tóth Emőke⁵
^{1,2,5}Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc
^{3,4}The Ural State University, Chelyabinsk, Orosz Föderáció
- 18.00 A Flow Állapot Kérdőív tesztelése rekreációs célból szörfözők körében**
Nagy Kinga¹, Bánhidi Miklós², Kovács Eszter³, Szemes Ágnes⁴, Tóth László⁴
¹Testnevelési Egyetem Rekreáció Tanszék, Budapest
²Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar
Sporttudományi Tanszék, Győr
³Semmelweis Egyetem Egészségügyi Menedzserképző Központ, Budapest
⁴Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
- 18.15 Edző-sportoló kapcsolat vizsgálata egy magyar és egy határon túli
labdarúgó akadémia keretein belül**
Kiss Zoltán¹, Csáki István^{1,2}, Bognár József³
¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút
²Testnevelési Egyetem, Budapest
³Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger
- 19.00 Közgyűlés (I. emeleti konferenciaterem)**

A plenáris ülés és közgyűlés együttes résztvevői POLAR ajándékban részesülnek
a POLAR termékek magyarországi forgalmazója,
a POLAR Hungary FitExport Kft. felajánlásával!

POLAR®

20.00 Fogadás a Tóvendéglőben

a Szombathelyi Kézilabda Klub és Akadémia támogatásával



Szekcióülések

2018. május 31. (csütörtök)
Tóvendéglő, Szombathely, Rumi Rajki sétány 1.

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Földszinti konferenciaterem

Sportgazdaság

Üléselnökök: András Krisztina, Sterbenz Tamás, Ács Pongrác

- 09.00 Közép-kelet-európai futóverseny körkép**
András Krisztina, Havran Zsolt, Kajos Attila, Kozma Miklós, Kynsburg Zoltán,
Máté Tünde, Szabó Ágnes
*Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar,
Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest*
- 09.15 A Phjongcshangi Téli Olimpiai Játékok sportgazdasági megközelítésben**
Borbély Attila, Bácsné Bába Éva, Müller Anetta
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen
- 09.30 Az európai labdarúgó piac átigazolási sajátosságai**
Fűrész Diána Ivett
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 09.45 A finanszírozási környezet változásának hatása a felsőoktatáshoz kapcsolódó sportszervezetekre**
Gósi Zsuzsanna
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 10.00 A puha költségvetési korlát értelmezése a nyugat-európai és a közép-kelet-európai hivatásos labdarúgásban**
Havran Zsolt, András Krisztina
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 10.15 Hatással van-e az alapszakasz kiegyensúlyozottsága a végeredményre?**
Kehl Dániel¹, Fűrész Diána Ivett²
¹*Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
- 10.30 Önkéntes program a FINA világbajnokságon: Társadalomtudományi elméletek szerepe a tervezésben és eredményei a lebonyolításban**
Perényi Szilvia
Testnevelési Egyetem Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

10.45 Hogyan ösztönözzük az edzőt?Sterbenz Tamás¹, Gulyás Erika¹, Csurilla Gergely¹, Paár Dávid²¹Testnevelési Egyetem Sportgazdaságtani és Döntéstudományi
Kutató Központ, Budapest²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs**11.15 Kávészünet**

Sportszociológia

Üléselnökök: Gál Andrea, Farkas Péter

11.30 A fair play transzdiszciplináris megközelítése

Farkas Péter, Vermes Katalin

Testnevelési Egyetem, Budapest

11.45 Női részvétel a sportági szakszövetségek versenyrendszereibenFodor Anett¹, Bukta Zsuzsanna²¹Testnevelési Egyetem, Budapest²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Budapest**12.00 Empirikus kutatás a budapesti szolgálati hellyel rendelkező rendészeti állomány körében, az úszótudás és vízből-mentési ismeretek vonatkozásában, valamint a pályaalakosság és kiválasztás összefüggései**

Mácsár Gábor

Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi
Doktori Iskola, Eger**12.15 Paraszport-attitűdök Magyarországon**

Anti Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Budapest**12.30 Preventív és fittségi célú személyi edzés újszerű megközelítése**Tánczos Zoltán¹, Bognár József²¹Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest²Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger**12.45 Nemi egyenlőtlenségek a sportvezetésben – hazai és európai helyzetkép**

Gál Andrea, Földesiné Szabó Gyöngyi

Testnevelési Egyetem, Budapest

13.00 Három generáció tevékenység- és értékrendszerének jellemzői a fizikai aktivitás tükrében

Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter, Varga Attila, Váczi Péter

Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger

- 13.15 A sportolási szokások intézményi háttere hazai és határon túli kisebbségi magyar egyetemeken/főiskolákon**
Moravec Marianna^{1,2}, Rábai Dávid¹, Kovács Klára¹, Bácsné Bába Éva¹,
Lenténé Puskás Andrea¹
¹Debreceni Egyetem, Debrecen,
²Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza

13.30 Ebédfogadás
Tóvendéglő éttermében

Sporttörténet - Sportjog

Üléselnökök: Szabó Lajos, Szalay Piroska

- 14.15 A testnevelés oktatás fejlődése a népiskolákban (1868-1944)**
Zombory István György
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 14.30 Magyar-lengyel sportkapcsolatok a XX. századi labdarúgásban**
Szalai Zsolt
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 14.45 A pünkösdi királyválasztás ügyességi próbái**
Kucsera Sándor
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 15.00 Dr. Mező Ferenc első világháborús katonaévei**
Csóti Gergely Ákos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 15.15 A sportigazgatás kettős struktúrájának történeti fejlődése a jogi szabályozás tükrében**
Balogh Edit
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 15.30 Hajdú-Bihar megyei élsportolók az olimpiákon**
Parádiné Kenéz Tünde
Hajdú-Bihar Megyei Sporttörténész Egylet, Debrecen
- 15.45 A lovagkori testkultúra**
Szentgyörgyi Viola
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

16.15 Kávészünet

Sportturizmus

Üléselelnökök: Bánhidi Miklós, Laczkó Tamás

- 16.45 2018. évi hazai rendezésű nemzetközi sportesemények gazdasági és turisztikai hatásainak vizsgálata**
Laczkó Tamás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 17.00 Nemzetközi sportrendezvények a szervező város lakosai szemszögéből
A Gyulai István Memorial Atlétikai Magyar Nagydíj – Székesfehérvár pilot kutatás eredményeinek bemutatásával**
Máté Tünde
*Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Budapest
Széchenyi István Egyetem Regionális- és Gazdaságtudományi
Doktori Iskola, Budapest*
- 17.15 Kalandparkok fogyasztóinak vizsgálata a motiváció és a szabadidő-eltöltés tükrében**
Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit, Váczi Péter, Varga Attila
*Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi Intézet, Eger*
- 17.30 Magyar-szerb euroregionális együttműködési lehetőségek a vízi turizmus fejlesztésében a Tisza dél-alföldi szakaszán**
Győri Ferenc, Horváth Alexandra, Domokos Mihály
*Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
- 17.45 A tanösvények jelentősége a rekreációban**
Fodor Éva, Révész László
Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger
- 18.00 A 2017-es Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál turizmusra való hatásainak vizsgálata**
Bánhidi Miklós¹, Szalóki Richárd², Dobay Beáta³
¹*Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr*
²*Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Pécs*
³*Selye János Egyetem, Pedagógiai Kar, Komarno*
- 18.15 Városi futóversenyek hatásai a helyi turizmusra és területfejlesztésre**
Sipos-Onyestyák Nikoletta¹, Czeglédi Orsolya², Tóth Csaba³
¹*Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*Universite de Lille/IRNIST, France*
³*Debreceni Kilométerek Sportegyesület, Debrecen*

**20.30 Polgármesteri fogadás a Pannónia étteremben
9700 Szombathely, Fő tér 29.**

Természettudományi szekció

I. emeleti konferenciaterem

Alap kutatás

Üléselnökök: Koller Ákos, Váczi Márk

- 09.00 Négy hetes napi futás-tréning a patkány szív-koszorúserek biomechanikai és funkcionális adaptációját hozza létre**
Koller Ákos^{1,4,5}, Nádasy György², Dörnyei Gabriella³, Szénási Annamária^{3,4}, Szekeres Mária^{3,5}
¹*Sportgenetikai és Sportgerontológiai Kutatócsoport, Természettudományi Intézet, Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*Élettani Intézet Általános Orvostudományi Kar, Budapest*
³*Morfológiai és Élettani Tanszék Egészségtudományi Kar, Budapest*
⁴*Kórélettani Intézet Általános Orvostudományi Kar, Semmelweis Egyetem Budapest*
⁵*Department of Physiology, New York Medical College, Valhalla, NY, USA*
- 09.15 Általános iskolai tanulók reakció sebessége, kézi szorító ereje és alsóvégtagi koordinációja**
Szalay Piroska¹, Bretz Károly¹, Brindza Attila², Kollman Ákos², Nyakas Csaba¹
¹*Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest*
²*Neumann János Egyetem, Kecskemét*
- 09.30 A csontszerkezeti mutatók kapcsolata a nemi érettségi státusszal, az ösztrogén-szinttel és a fizikai aktivitás mértékével serdülő leányoknál**
Zsákai Annamária, Fehér Virág Piroska, Annár Dorina, Bodzsár Éva, Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest
- 09.45 Térdízületet stabilizáló izmok erejének és aktivitásának szerepe unilaterális felugrásnál és leérkezésnél**
Váczi Márk, Nyisztorné Mayer Petra, Vass Livia, Vadász Kitty, Pozsgay Miklós, Sebesi Balázs, Mészler Balázs, Atlasz Tamás, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 10.00 Testmozgást kísérő kardiovaszkuláris változások patkány modellben vizsgálva**
Börzsei Denise¹, Szabó Renáta¹, Veszelka Médea¹, Kupai Krisztina¹, Varga Csaba¹, Juhász Béla², Pósa Anikó¹
¹*Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged*
²*Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum Általános Orvostudományi Kar Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézet, Debrecen*

- 10.15 Mellékvese által termelt szteroidok változása fizikai stressz hatására férfi sportolóknál**
Csöndör Éva¹, Karvaly Gellért², Ligetvári Roland¹, Vásárhelyi Barna², Komka Zsolt^{2,4}, Farkas István⁵, Végh József⁵, Szilágyi Gyöngyi³, Tóth Miklós Viktor³, Tóth Miklós^{1,2,4}, Stromájer-Rácz Tímea¹, Betlehem József¹, Oláh András¹, Ács Pongrác¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Semmelweis Egyetem, Budapest
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest
⁴Testnevelési Egyetem, Budapest
⁵Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest
- 10.30 Mechanikai paraméterek és neurális aktivitás a quadriceps femoris izomban idős és fiatal embereknél**
Heckel Zoltán¹, Farkas Szilárd², Ambrus Míra³, Váczi Márk²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³University of A Coruna, Faculty of Sciences of Sport and Physical Education, Spanyolország
- 10.45 Fizikális terhelésre adott plazma endothelin-1 (ET-1) szint emelkedés megtartott bal kamrai funkcióval magyar férfi sportolóknál**
Ligetvári Roland¹, Ács Pongrác¹, Far Gabriella¹, Farkas István⁵, Végh József⁵, Szilágyi Gyöngyi³, Csöndör Éva¹, Komka Zsolt^{2,4}, Szokodi István¹, Tóth Miklós Viktor³, Tóth Miklós^{1,2,4}, Stromájer-Rácz Tímea¹, Betlehem József¹, Oláh András¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Semmelweis Egyetem, Budapest
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest
⁴Testnevelési Egyetem, Budapest
⁵Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

11.15 Kávészünet

Sportorvoslás

Üléselnökök: Szabó Tamás, Pavlik Gábor

- 11.30 A rendszeres fizikai aktivitás hatása az aerob kapacitásra és az életminőségre vesetranszplantált betegeknél**
Trájer Emese¹, Tóth Szabolcs², Protzner Anna¹, Bosnyák Edit¹, Szmodis Márta¹, Komka Zsolt¹, Török Szilárd², Tóth Miklós¹
¹Testnevelési Egyetem, Budapest
²Transzplantációs és Sebészeti Klinika, Semmelweis Egyetem, Budapest
- 11.45 Labdarúgók állapotfelmérése nyugalmi és terhelést követő vizeletvizsgálatokkal**
P. Szabó Gabriella¹, Mizsei Orsolya², Szabó Tamás³, V. Oláh Anna²
¹Debreceni Egyetem Sportdiagnosztikai Életmód és Terápiás Központ, Debrecen
²Debreceni Egyetem Klinikai Központ Laboratóriumi Medicina Intézet, Debrecen
³Debreceni Egyetem Klinikai Központ Gyermekgyógyászati Intézet, Debrecen
- 12.00 Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék: Az első év**
Mintál Tibor, Gócze Katalin
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs

- 12.15 Versenysportolók hirtelen haláleseteinek elemzése**
Major Zsuzsanna¹, Medvegy Zoltán², Simonyi Gábor³, Sterbenz Tamás², Medvegy Mihály⁴
¹Nyíregyházi Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Testnevelési Egyetem, Budapest
³Szent Imre Oktató Kórház, Budapest
⁴Pest Megyei Flór Ferenc Kórház, Kistarcsa
- 12.30 Scapula dyskinesis és a vállfájdalom kapcsolata fej feletti dobó mozgásokat végző sportolóknál**
Káli-Lukács Éva¹, Szabó Tamás¹, Császár Gabriella¹, Tóthné Steinhausz Viktória¹, Mazzag Kitti², Oláh András², Betlehem József²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.45 A térdízületi stabilitás és mobilitás összefüggése utánpótláskorú ritmikus gimnasztikázó leányoknál**
Katona Péter, Polákovits Rita
Testnevelési Egyetem Biomechanikai Tanszék, Budapest
- 13.00 Egy igazán izmos artrózis**
Arthoffer Andrea, Rosanics Péter
Markusovszky Egyetemi Oktató Kórház Traumatológiai Osztály, Szombathely
Tanszék, Budapest
- 13.15 Élversenyző vívók alsó végtagi tengelyeltéréseinek vizsgálata, elemzése és korrekciója fizioterápiás módszerekkel**
Major Petra¹, Takács Dániel², Veres-Balajti Ilona¹
³Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar Fizioterápiás Tanszék, Debrecen
²Debreceni Labdarúgó Akadémia, Debrecen

13.30 Ebédfogadás
Tóvendéglő éttermében

Utánpótlásnevelés

Üléselnökök: Suskovics Csilla, Farkas Anna

- 14.15 Az O₂ felvétel, az alveoláris gázcsere és a szívperctérfogat változása kerékpárergométeres terhelés során**
Györe István, Tánzos Bettina, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 14.30 Egy éves edzőmunka hatása fiatal kosárlabda játékosok testösszetételére, anaerob képességére és robbanékony erejére**
Petridis Leonidas, Kalabiska Irina, Pálincás Gergely, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 14.45 Dél-dunántúli 8-16 éves labdarúgó fiúk testösszetétele**
Suskovics Csilla¹, Tóth Gábor²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Természettudományi Kar, Szombathely

- 15.00 Az agilitás és az állóképesség kapcsolata motoros pályatesztekkel utánpótláskorú labdarúgóknál**
Szeiler Bálint¹, Gusztafik Ádám¹, Halasi Szabolcs², Koltai Miklós¹
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely
²University of Novi Sad, Hungarian Language Teacher Training Faculty, Subotica
- 15.15 Izombalansz előfordulási gyakorisága és integratív fejlesztési lehetőségei utánpótláskorú úszóknál**
Szabó Dorottya, Lázár István, Váczi Márk, Mintál Tibor, Gócze Katalin
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs
- 15.30 Fiatal kosárlabdázók erő és teljesítmény adatainak értékelése pneumatikus lábtoló gép segítségével**
Pálinkás Gergely, Petridis Leonidas, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 15.45 Állóképességi mutatók vizsgálata magyar és szerbiai utánpótláskorú labdarúgóknál**
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
- 16.00 Serdülők énképe a fizikai teljesítmény szintje szerint**
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

16.15 Kávészünet

Iskolai testnevelés

Üléselnökök: Rétsági Erzsébet, Farkas Judit, H. Ekler Judit

- 16.45 Implementáció és tanulói attitűdök a mindennapos tanórai testneveléssel kapcsolatban**
Fintor Gábor
Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen
- 17.00 Sajátos nevelési igényű gyermekek fittségi állapota A NETFIT® adaptálása sajátos nevelési igényű gyermekekre**
Kálbli Katalin^{1,2}, Kaj Mónika¹, Király Anita^{1,3}, Csányi Tamás^{1,4}
¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest
³Pécsi Tudományegyetem, Pécs
⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

- 17.15 Evaluation of the reliability of the 8-Second Skipping with Hand Clapping Test in 5- and 6-year-old kindergarteners with the use of the retest method – methodological aspects and practical implications**
Podstawski, Robert
Department of Physical Education and Sport, University of Warmia and Mazury in Olsztyn, Prawocheńskiego 7, 10-720 Olsztyn, Poland
- 17.30 Az egészségközpontú fittségi rendszer, a NETFIT® adaptálása értelmi fogyatékosokkal és egyéb pszichés fejlődési zavarral élő tanulókra**
Király Anita^{1,2}, Kaj Mónika^{1,2}, Kälbli Katalin^{1,3}, Csányi Tamás^{1,4}
¹*Magyar Diáksport Szövetség, Budapest,*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs,*
³*Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest*
⁴*Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest*

AtLETyC project, Kettős karrier

Üléselnökök: Farkas Judit, Rétsági Erzsébet, H. Ekler Judit

- 17.45 Az AtLETyC projekt eredményei a sportolók szakmai képzésének szolgálatában**
Farkas Judit, Sterbenz Tamás, Sujit Chaudhuri, Kassay Lili
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 18.00 Projektpedagógia lehetőségei a szabadidős szakemberképzésben**
Kovács Katalin, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 18.15 Európai Oktatási Tematika Outdoor Animátorok részére, az ELESA Projekt bemutatása**
Lacza Gyöngyvér¹, Herman Smulders²
¹*Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*European Confederation of Outdoor Employers, Huldenberg, Belgium*
- 18.30 Élet az akadémia után – fiatal labdarúgók utánkövetéses karriervizsgálata**
Oláh Dávid^{1,2}, Németh Szabolcs¹, Vajda Ildikó¹, Hegedüs Ferenc¹, Bognár József³
¹*Nyíregyházi Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
²*Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest*
³*Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger*
- 18.45 Az Európai Vállalkozói Ismeretek keretrendszerének alkalmazása az AtLETyC projektben**
Chaudhuri Sujit, Kassay Lilli, Sterbenz Tamás, Farkas Judit
Testnevelési Egyetem, Budapest

20.30 Polgármesteri fogadás a Pannónia étteremben
9700 Szombathely, Fő tér 29.

Szekcióülések

2018. június 1. (péntek)
Tóvendéglő, Szombathely, Rumi Rajki sétány 1.

08.00 Regisztráció

08.30 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Földszinti konferenciaterem

Versenysport

Üléselnökök: Koltai Miklós, Győri Ferenc

- 08.30 **A szorítóerő szerepe a tenisz specifikus motoros teljesítményben**
Dobos Károly
Testnevelési Egyetem Küzdősport Tanszék, Budapest
- 08.45 **Teljesítménnyel összefüggő fizikális és funkcionális paraméterek utánkövetése és gyakorlati aspektusai a futballban**
Kiss Gabriella¹, Szabó Dorottya¹, Nemes Vanda², Gőcze Katalin¹
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,
¹Sportmedicina Tanszék és ²Élettani Intézet, Pécs
- 09.00 **Kardiovaszkuláris rendszer fejlesztése kajak-kenu versenyzőkben folyamatos pulzuskontroll segítségével**
Kósa Lili, Kéri Péter, Laki Ádám, Tóth Eliza Eszter, Ihász Ferenc
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
- 09.15 **Edzői szerepvállalások a csapatépítésben**
Németh Zsolt
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 09.30 **A kenus sportág fejlesztési eredménye mérésekkel ellenőrizve**
Rausz-Szabó Attila
Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet, Budapest
- 09.45 **Az olimpiai eredményesség és a relatív életkor hatás kapcsolata**
Nagy Máté, Juhász Gábor, Sterbenz Tamás
Testnevelési Egyetem, Budapest

Természettudományi szekció

I. emeleti konferenciaterem

Egészséges életmód – Mozgás = Egészség

Üléselnökök: Szmodis Márta, Antal Emese

- 08.30 Mozgás=Egészség - Fizikai aktivitás Magyarországon 2014-2017 „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján**
 Szóts Gábor¹, Daiki Tennó², †Kiss István³, Kékes Ede⁴, Barna István⁵, Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹
¹Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Eötvös Lóránd Tudományegyetem Informatikai Kar Média- és Oktatásinformatika Tanszék, Budapest
³Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg, Budapest
⁴Hypertonia Központ, Óbuda
⁵Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
- 08.45 Tények és korlátok – Sportolási szokások és attitűdök a TÉT Platform reprezentatív felméréseiben a magyar felnőtt lakosság, valamint 11-18 évesek körében**
 Antal Emese, Pilling Róbert
 Táplálkozás-Életmód-Testmozgás Platform Egyesület, Budapest
- 09.00 A táplálkozási tudás és a táplálkozási tudás változásának mérése szabadidő sportolók körében a General Nutrition Knowledge Questionnaire segítségével**
 Kiss Anna¹, Lakner Zoltán¹, Ignits Dóra², Katona Sára², Fritz Péter^{2,3}
¹Szent István Egyetem Élelmiszertudományi Kar, Budapest
²Scitec Kft., Budapest
³Ferencvárosi Torna Club, Budapest
- 09.15 Általános iskolában dolgozó testnevelők és nem testnevelők állapotfelmérése**
 Uvacsek Martina, Török Lilla, Petrekanits Máté, Boda-Ujlaky Judit
 Testnevelési Egyetem, Budapest
- 09.30 A NETFIT® mérés eredményei a leghátrányosabb helyzetű Ormánság iskoláiban – összehasonlító elemzés**
 Soós Rita¹, Gyebrovski Ádám², Wilhelm Márta³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Biológiai és Sportbiológia Doktori Iskola, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 09.45 Tanulási- és motoros képességek az iskolaérettség tükrében**
 Révész-Kiszela Kinga¹, Fügedi Balázs¹, Mező Ferenc²
¹Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger
²Eszterházy Károly Egyetem Pedagógiai Kar, Eger

E-poszter szekció

2018. június 1. (péntek)
Tóvendéglő, Szombathely, Rumi Rajki sétány 1.

Földszinti konferenciaterem

Utánpótlás – Versenysport – Sportpszichológia

Üléselnökök: Farkas Anna, H. Ekler Judit, Petridis Leonidas

- 10.00 Antropometriai vizsgálatok 12-20 éves szegedi sportolók várható végleges testmagasságának megállapítására**
Meszlényi-Lenhart Emese¹, Nagy Dóra², Ács Pongrác²
¹Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs
- 10.10 Tapasztalatok a labdarúgó fiúk felnőttkori testmagasság becslésével kapcsolatban**
Utczás Katinka, Pápai Júlia, Tróznai Zsófia, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi- és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 10.20 A mindennapos sportolás feltételei az egyetemeken. Hallgatók sportolási igényei intézményi bontásban és a felsőoktatási sportinfrastruktúra helyi lehetőségei**
Székely Mózés
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest
- 10.30 Lövéses mérés vízilabda-mérkőzéseken**
Kardkovács Zsolt Tivadar, Kovács Gábor
UI Research, Újbarok
- 10.40 3D víz alatti mozgáselemzés módszertani leírása SJ 4000 sportkamerák és SkillSpector program alkalmazásával**
Karsai István¹, Conceição Ana², Takács Laura¹
¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
²Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugália
- 10.50 Légző- és keringési rendszer adatok elemzése elsősztályú 15-18 éves kosárlabdázó fiúk körében edzés- és játék helyzetben**
Kéri Péter, Laki Ádám, Ihász Ferenc, Nagyvárad Katalin, Tóth Enikő
Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 11.00 Szívfrekvencia változások mintázata utánpótláskorú kosárlabdázók intervall típusú terhelése során**
Laki Ádám, Kéri Péter, Nagyvárad Katalin, Tóth Enikő, Ihász Ferenc
Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Sporttudományi Intézet, Szombathely

- 11.10 **A 17. FINA Vizes Világ bajnokság társadalmi és gazdasági hatásai**
Koroknay Zsuzsa
Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen
- 11.20 **Sérülésmegelőző program eredményességének vizsgálata kézilabdázóknál**
Szmodics Veronika, Király Bence, Filó Csilla, Csernák Gabriella, Rátgéber László, Betlehem József, Oláh András, Ács Pongrác, Molics Bálint
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 11.30 **Az elkötelezett sportoló valóban testedzésfüggő?**
Kovácsik Rita, Szabó Attila
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
- 11.40 **A kommunikáció, mint támogató tudomány a sportszakos hallgatók képzésében**
Králik-Lenhardt Krisztina
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
Testnevelési Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest
- 11.50 **A Föld kerek ($p < ,05$) – Statisztika a sportpszichológiai kutatásokban**
Takács Johanna
Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest

Egészséges életmód

Üléselnökök: Vajda Ildikó, Apor Péter, Honfi László

- 10.00 **Harmadik osztályosok tartásának, izomerejének és nyújthatóságának felmérése és fejlesztése**
Beleznai Viktória¹, Némethy Nikolett¹, Ács Pongrác², Oláh András², Betlehem József²
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
- 10.10 **Irodában végezhető mozgásprogramok az ülő életmód káros hatásai ellen – egy pilot projekt bemutatása**
Dvorák Márton^{1,2}, Bábosik Dénes³, Cziráki Péter², Tóth Miklós¹
¹*Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Zöldpont Egyesület és Szerkesztőség, Budapest*
³*Force Gym, Budapest*
- 10.20 **Az egészségmagatartás vizsgálata a preventív, a diagnosztikai és a rehabilitációs eljárások aspektusában**
Farágó Beatrix, Szakály Zsolt, Konczos Csaba, Pápai Zsófia, Szűcs Petra, Tóth Lilla, Lengvári Balázs
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 10.30 **Munkahelyi egészségfejlesztéssel foglalkozó cég profiljának változása társadalmi igények tükrében**
Gáspár-Kiss Nikolett¹, Stark Anita², Patakiné Bősze Júlia³
¹*Personal Best Kft, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Budapest*
³*Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*

- 10.40 A törzs- és gátlizmok erejének vizsgálata különböző mozgásformák esetén**
Kiss Noémi¹, Bajsz Viktória¹, Császár Gabriella¹, Ács Pongrác²,
Oláh András², Betlehem József²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 10.50 Free Moving Technique Martial – A szabad mozgás integrálása a harcművészetbe**
Moravetz Orsolya, Tibori Tímea
Testnevelési Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest
- 11.00 Gerincjoga alapú rövid átmozgató torna hatásai a programozókra**
Nagy Oxána, Neuberger Anna Rebeka, Éliás Ivett, Borkovits Margit
Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 11.10 E-sport kontra fizikai aktivitás a fiatal korosztályok körében**
Szépné Varga Henrietta, Csernoch László, Balatoni Ildikó
Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Debrecen
- 11.20 A jogagyakorlással eltöltött idő összefüggései a mentális egészségi állapot mutatóival**
Tornóczky Gusztáv József¹, 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
- 11.30 Az elit cheerleaderek ételmiszerfogyasztását, étrend-kiegészítő fogyasztását és táplálkozási tudását felmérő nemzetközi tanulmány**
Utassy Dominika¹, Balogh Patrícia², Kiss Anna²
¹Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest
²Szent István Egyetem Élelmiszertudományi Kar, Budapest
- 11.40 Fiatal labdajátékosok vizsgálata Dual-energy-X-ray absorptiometry (DEXA) módszerrel**
Kalabiska Irina, Pálinkás Gergely, Tánczos Bettina, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest
- 11.50 Lábszárizmok erejének, aktivitásának és a boka propriocepciójának vizsgálata bokaszalag sérülteknél a sportrehabilitáció kezdetén**
Nyisztorné Mayer Petra, Vass Livia, Váci Márk
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs



Iskolai testnevelés – Sportszociológia – Sportgazdaság

Üléselnökök: Némethné Tóth Orsolya, Borbély Attila

- 10.00 A mindennapos testnevelés megítélése az észak-alföldi régióban**
Borbély Szilvia¹, Seregi Ernő¹, Oláh Dávid^{1,2}, Szabó Dániel¹
¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
- 10.10 Speciális nevelési igényű tanulók fejlesztési programjának bemutatása
kutatótanári pályázat keretén belül**
Borkovits Margit
Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet, Budapest
- 10.20 Az 5. évfolyam kézilabda tananyag direkt és indirekt módszerekkel
történő feldolgozásának összehasonlítása**
Horváth Cintia¹, Fügedi Balázs², H. Ekler Judit³
¹Eszterházy Károly Egyetem Gyakorló Általános,
Közép-, Alapfokú Művészeti Iskola és Pedagógiai Intézet, Eger
²Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger
³Eötvös Lóránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
- 10.30 A tantervi reformok hatásának vizsgálata a soproni óvodapedagógus és
kisgyermeknevelő I. évfolyamos hallgatók egészségmagatartásában**
Kajtár Gabriella¹, Herpainé Lakó Judit², Simon István Ágoston¹
¹Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron
²Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger
- 10.40 Eredményesség-vizsgálatok (hiánya) az olimpiai nevelési programok kutatásában**
Tóthné Vojtkó Veronika, Fügedi Balázs, Révész László
Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger
- 10.50 IKT eszközhasználati szokások vizsgálata az Eszterházy Károly Egyetem
végzős testnevelés szakos hallgatói körében**
Varga Attila, Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter, Váczi Péter
Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi Intézet, Eger
- 11.00 IKT eszközök felhasználási lehetősége testnevelésórán**
Némethné Tóth Orsolya¹, Farkas András², Uszkai Dóra¹,
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Természettudományi és Műszaki Kar,
Savaria Műszaki Intézet, Szombathely
- 11.10 Káros szenvedélyek a versenysportban: egyéni és csapatsportolók rizikómagatartásának
összehasonlítása**
Márványkövi Ferenc¹, Vingender István²
¹Magyar Addiktológiai Társaság, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Budapest
²Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar
Alapozó Egészségtudományi Intézet, Budapest

- 11.20** **Rekreáció szakon végzettek megítélése ismereteikről és képességeikről a képzés távlatának függvényében**
Magyar Márton, Nagy Oxána, Patakiné Bősze Júlia
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 11.30** **Önkormányzati sportstratégiák összehasonlító elemzése**
Bukta Zsuzsanna, Varga Anett
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
- 11.40** **Sportágak piaci koncentráció szerinti összehasonlítása a Herfindahl-Hirschman Index alkalmazásával**
Csurilla Gergely, Sterbenz Tamás, Gulyás Erika
Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
- 11.50** **A nemzetközi kosárlabda szövetség (FIBA) felnőtt és utánpótlás Európa-bajnokságainak elemzése a kiválasztás hatékonysága szempontjából**
Zilinyi Zsombor¹, Sterbenz Tamás²
¹*Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest*

Egészséges életmód II.

Üléselnökök: Kiss-Geosics Beatrix, Ihász Ferenc, Polgár Tibor

- 10.00** **Sport-, és mozgásterápia összefüggése az életminőséggel és alvásminőséggel mentális betegek körében**
Bollók Sándor ifj¹, Bollók Sándor², Takács Johanna³
¹*Dinamikus Medpraxis Kkt, Balatonmáriaifürdő*
²*Nagyatádi Kórház, Pszichiátriai Rehabilitációs Osztály, Nagyatád*
³*Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest*
- 10.10** **A fizikai aktivitás hatása a mindennapi élet nem motoros tüneteire Parkinson-kóros betegeknél**
Csernák Gabriella, Szmodics Veronika, Ács Pongrác, Betlehem József, Oláh András, Rátgéber László, Molics Bálint, Járomi Melinda
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 10.20** **Jóga alkalmazása a premenstruációs szindróma tüneteinek enyhítésében**
Gócze Katalin¹, Briest Charlotte¹, Szabó Dorottya¹, Nemes Vanda²
¹*Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs*
²*Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Élettani Intézet, Pécs*
- 10.30** **Újló életmódot élők aránya az aktív korú munkavállalók körében Magyarországon és Európában, egy keresztmetszeti kutatás eredményei**
Makai Alexandra, Prémusz Viktória, Ács Pongrác, Figler Mária
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 10.40** **Perzisztáló primitív reflexek hatása a testtartásra**
Nagy Ágnes Virág, Helembai Erik, Szablics Péter, Molnár Andor H.
Szegedi Tudományegyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

- 10.50 Testanyagváltozások életkorfüggő jellemzése 20-60 éves nők és férfiak körében**
Nagyvárad Katalin, Polgár Tibor, Ihász Ferenc, Biróné Ilcs Katalin,
Tóth Enikő, Laki Ádám, Kéri Péter
*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológia Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 11.00 Budapest II. kerületében élő 10-18 éves tanulók fizikai aktivitás és versenysport profilja**
Pohl Krisztina^{1,3}, Karsai István²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
³II. kerületi Sport és Szabadidősport Nonprofit Kft, Budapest
- 11.10 Irodai munkát végzők fizikai aktivitás vizsgálata**
Vári Beáta^{1,2}, Rétsági Erzsébet²
¹Szegedi Tudományegyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs
- 11.20 A fizikai aktivitás mértéke a középiskolások körében a V4 országokban, egy keresztmetszeti kutatás eredményei***
Prémusz Viktória¹, Melczer Csaba¹, Makai Alexandra¹, Bergier József², Ács Pongrác¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Pope John Paul II State School of Higher Education, Białá Podlaska, Slovakia
- 11.30 A testépítő szubkultúra szociológiai hatásainak vizsgálata versenyző testépítők körében**
Németh Petra
*Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola,
Sport, nevelés- és társadalomtudomány Doktori
Program, Budapest*
- 11.40 4-6 éves magyar óvodások testi fejlődése és motorikus szintje**
Kónig-Görögh Dóra, Olvasztóné Balogh Zsuzsa, Laoues Nóra,
Szerdahelyi Zoltán, Kissné Pellei Ildikó
Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógynevelési Kar, Debrecen
- 11.50 Vita maxima terhelés hatására kialakult kardiorespiratorikus és metabolikus válaszok vizsgálata állóképességi sportolóknál és a Terror Elhárítási Központ alkalmazottjainál**
Tóth Eliza Eszter¹, Ihász Ferenc¹, Koller Ákos², Kósa Lili¹
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
²Testnevelési Egyetem, Budapest
- 12.00 Az ösztrogénhiány, a magas triglicerid tartalmú étrend és a rekreatív testmozgás kapcsolatának vizsgálata sebészi úton kiváltott menopauzában**
Veszélka Médea¹, Varga Csaba¹, Börzsei Denise¹, Deim Zoltán¹, Kupai Krisztina¹,
Szabó Renáta¹, Török Szilvia¹, Prikosz Dániel², Juhász Béla², Radák Zsolt³,
Pósa Anikó¹
¹Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar,
Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged
²Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum,
Általános Orvostudományi Kar, Farmakológiai és
Farmakoterápiai Intézet, Debrecen
³Testnevelési Egyetem, Budapest

12.10 A szabadidős testmozgás hatása az ösztrogénhiányt kísérő metabolikus folyamatokra különböző patkány modelleken vizsgálva

Szabó Renáta¹, Pósa Anikó¹, Börzsei Denise¹, Veszélka Médea¹, Kupai Krisztina¹, Juhász Béla², Varga Csaba¹

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

²Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum,
Általános Orvostudományi Kar, Farmakológiai és
Farmakoterápiai Intézet, Debrecen

**12.20 Zárófogadás
a Tóvendéglő éttermében**

13.00 A kongresszus zárása

Ajándéksorsolás

az Androméda Travel Utazási Iroda (Székesfehérvár)

felajánlásával!

ANDROMEDA TRAVEL
UTAZÁSI IRODA
www.andromeda.hu



Sportolói motiváció vizsgálata utánpótláskorú kézilabdázók körében

Almási Dóra, Orbán Kornélia, Csányi Alexandra,
Balázs Kinga, Hocza Ágnes

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

Bevezetés

Magyarországon a kézilabdázás népszerűségének köszönhetően viszonylag sok gyermek kezd el már egészen fiatalon sportolni az ismert és jó nevű hazai egyesületekben. A klubok igényeznek hangsúlyt helyezni az utánpótlás nevelésére és bővíteni utánpótlásbázisukat. Kimondottan vonzó lehetőség a gyermekek számára egy neves egyesületben a példaképek mellett sportolni, és a szülők is büszkén mesélik a rokonoknak és barátoknak, ha gyermekük ilyen helyen sportol. Korosztályról korosztályra egyre feljebb lépve azonban egyre inkább megmutatkozik, hogy egy fiatal sportoló tehetsége és elszántsága alapján milyen sportolói pályát futhat be, ennek megfelelően pedig sportolói motivációja is változhat.

Anyag és módszerek

A sportmotiváció vizsgálata az „Exercise Motivations Inventory-2” (Markland and Ingledew, 1997) magyar nyelvű változatával (Urbán és Rózsa, 2002) történt utánpótláskorú kézilabdázó fiúk (korosztály: U8-U20) körében 2016-ban (N = 214). Az egyes korcsoportok és skálapontok eredményeinek statisztikai összevetését ANOVA teszt segítségével végeztük el ($p < 0,05$; átlag \pm SD).

Eredmények

A vizsgált utánpótláskorú sportolók sport iránti motivációjában az olyan szociális és pszichés tényezők érvényesülnek a legjelentősebben, mint maga a játék élvezete és a versenyzés, illetve a kihívások keresése, a közösséghez tartozás és a kikapcsolódás. Erőteljes motivációs tényezőként lehet számolni a fizikai képességek – az erő és a kitarítás – fejlesztésével, valamint a sporthoz kapcsolódó pozitív egészségmagatartással is, míg a betegségmegelőzés és a test formálásának lehetősége csak csekély mértékben érvényesül. A különböző korosztályokban nem mutatkoznak igazán jelentős különbségek, viszont meghatározó, hogy a fiatal sportoló mennyire tekinti önmagát tehetségesnek, illetve mióta és milyen céllal űzi a sportágát.

Következtetések

A vizsgálat eredményei szerint az utánpótláskorú kézilabdázó fiúk számára fontos, hogy közösségekben sportolhatnak, és egy olyan sportjátékot űzhetnek, amely magában hordozza a versenyzés és a kikapcsolódás lehetőségét is – ezt pedig alacsonyabb és magasabb szinten is érdemes lehet az edzőknek is szem előtt tartani.

Kulcsszavak: sportolói motiváció, EMI-2, utánpótlás, kézilabdázók

Közép-kelet-európai futóverseny körkép

András Krisztina, Havran Zsolt, Kajos Attila,
Kozma Miklós, Kynsburg Zoltán, Máté Tünde,
Szabó Ágnes

Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi
Kar, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest
E-mail: krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Az utcai futóversenyek ma Magyarország legnagyobb szabadidősport rendezvényei közé tartoznak, amelyek a hazai indulókon túl nemzetközi szabadidős sportolókat is hazánkba csábítanak. Kutatásunk célja, hogy feltérképezzük

Közép-Kelet-Európában az utcai futóversenyeket és azok legfőbb meghatározó jellemzőit. Előadásunkból kiderül, hogy a régió futóversenyei és a magyarországi versenyek között milyen hasonlóságok és eltérések vannak.

Anyag és módszerek

Irodalomkutatásunk során értelmezzük a szabadidősport-rendezvények versenyképességét, kiemelten a fogyasztókra vonatkozóan. Bemutatjuk a szabadidősport piacait, úgy, mint a fogyasztói piacot (résztevők száma, részvételi díjak, kiegészítő programok), a szponzori piacot (főszponzorok, egyéb szponzorok, szponzorálás okai, céljai) és a sportszerek-sportfelszerelések piacát. Továbbá ismertetjük és fejlesztjük a szabadidősport-rendezvények gazdaságra-turizmusra gyakorolt hatásáról szóló elméleteket is. Szekunder forrásokra, valamint az érintett területen fontos szereplőkkel készített mélyinterjúkra alapozva a régió országainak futóeseményeit hasonlítjuk össze a magyar eseményekkel, áttekintve a versenyek történelmét, kiegészítő eseményeit és piacait, megvizsgáljuk a régióban a futóesemények koncentrációját.

A kutatás hét ország (Magyarország, Csehország, Lengyelország, Ausztria, Románia, Szlovákia és Szlovénia) futóversenyeire (legnépszerűbb maratonok és félmaratonok) fókuszál. Magyarország tekintetében Budapest három legmeghatározóbb versenye mellett a kutatás körébe egy fővároson kívüli verseny, a székesfehérvári Cerbona félmaraton is elemzésre kerül.

Eredmények

Az elméleti keret megadása mellett kutatásaink alapján kiderül, hová koncentrálnak a kelet-közép-európai futóesemények, azaz melyek a fő „futás-célpontok”, valamint azonosítjuk az egyes versenyek és piacok főbb jellemzőit. A több tízezer résztvevőt megmozgató rendezvények fogyasztást generálnak, és számos más módon hatnak a gazdaságra. Több százmillió forintos értékben viselnek a résztvevők futócipőt, futóruhát, sportórát. A nemzetközi szponzorok körében is egyre népszerűbb a szabadidősport eseményeken való megjelenés.

Következtetések

Tanulmányunkban azonosítjuk a közép-kelet-európai régió legfontosabb szabadidősport rendezvényeit és elhelyezzük a magyarországi futóversenyeket ebben a versenyben. A verseny nemzetközi/regionális fogyasztókért és szponzorokért folyik, amely jelentős hatással van a belső és a beutazó turizmusra, és így a gazdaságra is.

Kulcsszavak: szabadidősport, futóversenyek, Közép-Kelet-Európa, nemzetköziesedés, turizmus, rendezvénymenedzsment

Tények és korlátok – Sportolási szokások és attitűdök a TÉT Platform reprezentatív felméréseiben a magyar felnőtt lakosság, valamint 11-18 évesek körében

Antal Emese, Pilling Róbert

Táplálkozás-Életmód-Testmozgás Platform Egyesület,
Budapest

E-mail: antal.emese@tetplatform.hu

Bevezetés

A rendszeres testmozgás és az aktív szabadidő-eltöltés betegségek megelőzésében betöltött szerepe igen sokrétűen kutatott és bizonyított.

Anyag és módszerek

A TÉT Platform Egyesület 2016-ban országos reprezentatív mintán (n=1 019) vizsgálta a hazai felnőtt lakosság életmóddal kapcsolatos ismereteit, attitűdjeit, szokásait, valamint 2016 végén Budapesten, négy nagyvárosban, valamint községekben (összesen 13 településen) élő 11-18 éves fiatalok

(n=818) felmérésére került sor. Antropometriai vizsgálat, háromnapos táplálkozási napló felvétele, valamint az életmóddal kapcsolatos attitűdökre, tudásszintre, valamint a fizikai aktivitásra vonatkozó kérdőív lekérdezése történt meg.

Eredmények

A felnőtt lakosság esetében a dohányzásmentesség és mértékletes alkoholfogyasztás, az egészséges, illetve rendszeres étkezés kap legnagyobb hangsúlyt, majd ezt követi a könnyű mozgás és a szabadban tartózkodás az egészségmagatartás tényezői között. A fiatalok körében az egészségesebb életmód felé vezető út a „többet sportolni”, „nagyobb kitartással” válaszokkal van kikövezeve, de a „jobb anyagi helyzet” és a „több szabadidő” is szerepel.

A kutatás szerint a lakosság (n=1 019) 23%-a sportol rendszeresen, 43%-a sokat tartózkodik a szabadban. Harminckilenc százalék választja a gyaloglást és kerékpározást, ha módja adódik rá. A 11-18 éves fiatalok 80%-a legalább hetente egyszer, kétharmada hetente többször is végez testmozgást, iskolán kívül is. 5 fiatalból hárman heti rendszerességgel mozognak, minden negyedik versenyszerűen sportol, ez utóbbi formában a labdarúgás mondható legnépszerűbbnek. A fiúk között gyakrabban fordul elő a rendszeres mozgás (átlagban 3,4 alkalom/hét). Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy a túlsúlyos fiatalok 27%-a hetente legfeljebb egyszer vagy ritkábban végez testmozgást. A 11-18 évesek 64%-a (a fiúk nagyobb aránya) jónak vagy nagyon jónak tartja állóképességét, illetve teherbíró képességét, és mindössze 3% elégedetlen vele.

Következtetések

A kutatási eredmények aláhúzzák a játékosok és sportlétesítmények fontosságát, az aktív szabadidő-eltöltési lehetőségek, azok elérhetőségének, valamint a folyamatos edukáció relevanciáját a sportolási gyakoriság és a fitness fokozása szempontjából.

Kulcsszavak: prevenció, mozgás, attitűdök, kifogás-menedzsment

Parasport-attitűdök Magyarországon

Anti Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és

Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: anti.zsuzsanna@gmail.com

Bevezetés

A fogyatékos tudományban jelenleg uralkodó szociális modellből kiindulva számos nemzetközi szervezet és a vonatkozó tudományterületek is felismerték és elismerték a sport nyújtotta lehetőségeket a fogyatékos, mint társadalmi konstrukció lebontásában. Az elismerés ténye fontos, hiszen ez legitimálja az állami és civil szervezetek ez irányú tevékenységeit, azonban a befogadó oldal attitűdjei teljesíthetnek, vagy tehetik lehetetlenné a pozitív pszichológiai hatások érvényesülését. Kutatásom célja az volt, hogy feltérképezzem a hazai parasport területén tevékenykedő szakemberek ismereteit és tapasztalatait a parasporttal, valamint a parasportolókkal kapcsolatos társadalmi attitűdök tekintetében.

Anyag és módszerek

A fogyatékos és a fogyatékos személyek sportjának észlelését érintő szociálpszichológiai modellek vizsgálatát követően öt, a magyar parasport különféle szegmenseiben (parasport-újságírás – Zana Anita, sportvezetés – Szabó László, paralimpiai sport – Pásztory Dóra, szabadidős parasport – Farkas László, sportszociológia – Gál Andrea) tevékenykedő személlyel végeztem kvalitatív szakértői interjúkat. Alanyaimat az általuk tapasztalt társadalmi attitűdökről, egy ideális jövőképről, valamint egy jövőbeni, reprezentatív kérdőíves attitűdkutatásról kérdeztem. Az át-

iratokat kvalitatív szemantikai tartalomelemzéses módszerrel vizsgáltam, melyhez a szociálpszichológiai modellekből, valamint az interjúk során elhangzottakból kiindulva induktív és deduktív kategória-rendszereket egyaránt alkalmaztam.

Eredmények

A parasporttal és parasportolókkal kapcsolatos attitűdök esetében azt láthattuk, hogy a szakértői tapasztalatok számos ponton egyezést mutatnak a szakirodalomban kifejett szociálpszichológiai modellel, többek között Fiske és munkatársai (2002) sztereotípiatartalom modelljével, a disztinktivitási látszatkorreláció (Hamilton és Gifford, 1976), valamint a szubjektív sztereotípiák kialakításának jelenségével (Biernat, 2003), az esztétikai és egzisztenciális szorongással (Hahn, 1998). Ugyanakkor az ideális jövőkép taglalása során arra is fény derült, hogy a parasport-szakemberek a probléma megoldását elősegítő modelleket is ismerik, sőt, használják azokat, így például a kontaktushipotézis (Adorno, 1954) módszerét, a pozitív gyermekkori sémák kialakítását (Kovács, 2010), a produktum-fókuszú (Sikorski és Schierl, 2014) és a sporton keresztül történő diverz reprezentáció eszközét. Végül a kérdőíves attitűdkutatást illetően a parasport iránti társadalmi attitűdökön túl a szakértők a magyar társadalom parasportra vonatkozó ismereteit, valamint a Riói Paralimpia, illetve egy jövőbeni parasportesemény népszerűségét mérték fel.

Következtetések

Az eredményeket összegezve kettősséget tapasztalhatunk a hazai parasport helyzetében, megítélésében, hiszen a szakértők tisztában vannak a problémákkal, azok okával, sőt, a megoldási lehetőségekkel is, egyöntetűen pozitív változásokról számoltak be, azonban a medikális modell maradványai még mindig határozottan érzékelhetők a parasport mindennapjaiban. Úgy gondolom, hogy ez a kettősség további kérdéseket vet fel, melyek megválaszolásában az elemzés eredményeképpen, a szakértők felvetései alapján létrehozott attitűd-kérdőív lehet segítségünk.

Kulcsszavak: parasport, attitűd, szociális modell, fogyatékos szociálpszichológiája, produktum-fókusz

Egy igazán izmos artrózis

Arthoffer Andrea, Rosanics Péter

Markusovszky Egyetemi Oktató Kórház Traumatológiai

Osztály, Szombathely

E-mail: andi.bomby@gmail.com

Bevezetés

A Markusovszky Egyetemi Oktató Kórház Traumatológiai Osztályán 1988 óta végeznek térdízületi totál endoprotézis beültetést. 2007-ben implantátum váltás történt, az azóta eltelt időben a beavatkozás rutineljárásává vált az osztályon. Egy – sportos vonatkozása miatt is – többszörösen tanulságos esetet mutatunk be előadásunkban.

Anyag és módszerek

A betegünk aktív korában sokszoros válogatott súlyemelő, kétszeres olimpikon, világ- és Európa-bajnoki érmes sportoló volt. Az élsportban eltöltött évek és a 200 kg feletti lökések nem múltak el nyomtalanul, előbb mindkét térdét meniscus sérülés miatt operálni kellett, később a versenysport feladására kényszerült, pályafutását súlyemelő edzőként folytatta. Életminőségét befolyásoló térdpanaszai mintegy három évtizeddel a sportolás befejezését követően kezdődtek. A fájdalomérzet megélését megelőzte a járásképp megváltozása, az ízületi deformitások megjelenése és kisfokú flexiós kontraktúra kialakulása. Konzervatív kezeléseket követően, tervezett időben, két év különbséggel, mindkét térdízület protézisbeültetése megtörtént.

Eredmények

Rehabilitációjában követték az osztályunkon alkalmazott postoperatív protokollt. Kifejezetten erős izomzat húzóerejét kellett leküzdeni. Előadásunkban döntően a második műtétet megelőző praeoperatív felkészítést illetve a postoperatív kezelést mutatjuk be lépésről-lépésre.

Következtetések

Az első műtétet követő rehabilitációs nehézségek rávilágítottak arra, hogy fokozott hangsúlyt kell fektetnünk a praeoperatív fizioterápiára, a betegfelvilágosításra, pszichés vezetésre, majd a szoros, folyamatos utánkövetésre.

Kulcsszavak: élsport, protetizálás, praeoperatív, postoperatív, proprioceptív tréning

A sportigazgatás kettős struktúrájának történeti fejlődése a jogi szabályozás tükrében

Balogh Edit

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

Bevezetés

Dr. Sárközy Tamás jogászprofesszor meghatározása szerint a sportjog „keresztülfekvő jogág”, amely a klasszikus jogági felosztásba szerteágazó jellegéből fakadóan nem sorolható. Ez főként azzal magyarázható, hogy a modern sportigazgatás állami irányítása mellett szükségszerűen biztosítani kell a sportoló egyén autonómiáját és a sportszervezetek döntési szabadságát is. A sportjogban ezért egyaránt megtalálhatók mind magánjogi, mind közjogi elemek.

Előadásomban a jogi szabályozás tükrében szeretném bemutatni a sport intézménytörténeti fejlődését a 19. századtól egészen napjainkig.

Anyag és módszerek

Jogszabályi áttekintés, szakirodalom, a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum anyagai.

Eredmények

Átfogó ismertetés a testnevelés, mint kötelező tantárgy bevezetésére vonatkozó első törvénycikk hatályba lépésétől egészen a jelenlegi igazgatási szisztéma megalkotásáig.

Következtetések

A modern sportigazgatás az állami szabályozás keretein belül figyelembe veszi a sport piaci viszonyait és a sportszervezetek öngazgatási jogosítványait.

Kulcsszavak: intézménytörténet, sportigazgatás

A 2017-es Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál turizmusra való hatásainak vizsgálata

Bánhidi Miklós¹, Szalóki Richárd², Dobay Beáta³

¹Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

²Pécsi Tudományegyetem,

Természettudományi Kar, Pécs

³Selye János Egyetem, Pedagógiai Kar, Komarno

E-mail: miklosbanhidi@gmail.com

Bevezetés

A 2017 nyarán, Győrben szervezett Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál (EYOF) a sportesemények között nagyrendezvénynek nevezhető, hiszen az olimpiai mozgalom keretében szerveződött, amelytől mind a szervező, mind a közvélemény pozitív hatásokat remélt. Az ún. giga sportesemények, mint az olimpiai játékok és világbajnokságok gazdaságosságával kapcsolatban a szakértők szkeptikusak, hiszen ezzel kapcsolatban számos befektetési szükséglet jelenik

meg, és a megtérülés is bizonytalan. Ennek tisztázására végeztük el vizsgálatainkat.

Anyag és módszerek

Vizsgálatainkban arra kerestük a választ, hogy az EYOF nyomán milyen változások történtek. Sikertült-e a fogadó szervezőknek megvalósítani azokat a terveket, amelyeket a program előkészítése során felvázoltak? Továbbá kíváncsiak voltunk, hogy a lebonyolítás sikeréhez milyen partnereket sikerült érdekeltté tenni és fizikailag is bevonni. Elemzéseinket a programmal kapcsolatos dokumentumok, megjelent szakcikk és sajtóvélemények információi alapján végeztük el. A hatásvizsgálatokhoz egy nemzetközileg elfogadott minőségvizsgálati, ún. EFQM modell (Wongrassamee, 2003) figyelembevételét tartottuk fontosnak, amely rendszerszemléleti megközelítésből igazolta a rendezvény adottságai és eredményei összefüggéseit. Kérdőíves felméréssel ugyanakkor tudakozódtunk a rendezvényen részt vettek elégedettségéről.

Eredmények

A rendezvénysorozat rendszerelméleti szempontból logikus felépítettségét mutatott egy felülről irányított, de jól szervezett menedzsment alapján. Győr városa az olimpiai imázsra építette az előkészítés és a lebonyolítás folyamatait, amely véleményünk szerint már fél siker volt.

A turizmus szempontjából a szolgáltatók bevonása ugyan maximálisan megtörtént, azonban nehéz volt követni azt, hogy a teltházassal szállodák mennyivel több vendéget fogadhattak volna esetleg nagyobb vendégfogadási kapacitás esetén.

A minőségmenedzsment kritériumai alapján egyértelművé vált a rendezvényi programokhoz kötődő eredményorientáltság, amelyben a versenyek játszották a főszerepet. Erénynek számított a vevőközpontság, hiszen sokat tettek a nézők és a turisták kiszolgálásáért. A vezetés és a célok következtetése, a helyi szponzorok és lakosok bevonása mintaszerű volt, amely nemcsak gazdasági szempontból volt előnyös, hanem felhívta a figyelmet a sportrendezvényekkel kapcsolatos gazdasági és humán lehetőségekre. A rendezvény fejlesztése során a városi szervezés bevallása szerint is egy folyamatos programtervezéshez és menedzsmenthez kötődő tanulási folyamat történt, amelyet befolyásoltak a szerződéshez kapcsolódó kötelezettségek, a közösségért érzett felelősség, valamint a partneri kapcsolatokban rejlő lehetőségek. A nagyrendezvény talán legjelentősebb hozadéka volt a városfejlesztési stratégiában is lefektetett innovációs projektek megépítése, amelynek következtében újabb korszerű lakásokkal, sportlétesítményekkel gazdagodott a város.

A résztvevők körében végzett véleménykutatás szerint a rendezvénysorozat előkészítését jónak minősítették, és a rendezvény hatásai tekintetében leginkább a látványelemeket, a szurkolói hangulatot és a nemzetközi atmoszférát emelték ki. A vizsgálatban részt vettek 67,9%-a az EYOF után már többször is járt az új létesítményekben. A válaszadók csupán kis százaléka jelezte, hogy igénybe vett turisztikai szolgáltatásokat, azonban ezzel szemben a turisztikai szolgáltatók mégis elégedetten nyilatkoztak a rendezvény pozitív hatásairól.

Következtetések

Az EYOF egy nemzetközileg is elismert sportrendezvénynek számított, melynek hatásait közvetlen és közvetett módon is mérni lehetett. A közvélemény a rendezvény sikerét leginkább a sporteredményeknek és sportfejlesztéseknek tulajdonította, és kevésbé a fesztiválhangulatnak, amely talán növelhette volna a látogatók számát.

A helyi turizmus szolgáltatásaira való pozitív hatások miatt a rendezvényt egy sikeres sportturisztikai terméknek mondhatjuk, amelyet jól értékesítettek a nemzetközi és a hazai piacon. A jól előkészített versenyek és a köré szervezett egyéb szolgáltatások valós vonzerőnek számítottak, így a látogatottság is megfelelt a szervezők elvárásainak.

Kulcsszavak: ifjúság, olimpia, fesztivál, hatás

Harmadik osztályosok tartásának, izomerejének és nyújthatóságának felmérése és fejlesztése

Beleznai Viktória¹, Némethy Nikolett¹, Ács Pongrác², Oláh András², Betlehem József²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: viktoriba.jasz@etk.pte.hu

Bevezetés

Manapság az általános iskolákban az egész napos ülés során a testtartásra nagy hangsúlyt kell fordítani. Amennyiben nem megfelelő a törzsizmok állapota, a gyermekek az iskolapadban ülve nem tudnak hosszasan megfelelő testhelyzetben ülni, kompenzált pozíciókat vesznek fel, hiszen hiányzik a törzsstabilizáló izmok ereje és izomegyensúlya. Jelen vizsgálat célja a testtartást fejlesztő gyakorlatok rövid és középtávú hatásának vizsgálata.

Anyag és módszerek

Kvantitatív, prospektív kutatásunkban 14 fő harmadik osztályos általános iskolást vizsgáltunk.

A felmérést a Matthias-teszt, a Magyar Gerincgyógyászati Társaság által összeállított 12 pontos tartási teszt és a New York Posture teszt alapján végeztük el. Ezt követően a gyermekek 3 hónapos fejlesztésben részesültek, mely után a felméréseket megismételtük. Továbbá szeptemberben, amikor a nyári szünet véget ért, ismét visszamértük őket. Statisztikai elemzést a nonparametrikus Friedman teszttel végeztünk (IBM SPSS Statistics 23.v.).

Eredmények

A Matthias teszt eredménye szerint szignifikánsan javultak a visszamérésre az eredmények ($p < 0,001$), viszont átlagosan minimális romlást mutattak a szeptemberi iskolakezdésre. A 12 teszt esetén a has izmainak felülről indított erővizsgálata ($p = 0,001$), a has izmainak alulról indított erővizsgálata ($p = 0,003$), az ágyéki gerinc hátrahajlásának vizsgálata ($p = 0,012$), a csípőhajlító izmok nyújthatóságának vizsgálata ($p = 0,003$) és a csípőízület nyújtási képességének vizsgálata ($p = 0,001$) esetén kaptunk szignifikáns javulást a visszamérésre. A hasizom tesztjei esetén romlást figyeltünk meg a szeptemberi mérésre. A New York teszt eredményeinél a vállak szimmetriája ($p < 0,001$), a medence szimmetriája ($p = 0,050$), a vállak és lapocka helyzete ($p = 0,050$), a törzs helyzete ($p = 0,001$), és a medence tilt ($p = 0,028$) esetén mutattak az eredmények szignifikáns javulást a visszamérésre, valamint nagyrészt stagnáltak a szeptemberi mérésre.

Következtetések

Az eredmények alapján elmondható, hogy a 3 hónapos heti 2 alkalmas tréning jelentős változásokat eredményez az izomerő és nyújthatóság terén, valamint a testtartás mutatóiban, viszont a hatása csak közvetlen mérhető. Már a nyári szünet alatt is elvész az eredménye, sőt a hasizmok vonatkozásában még romlás is megfigyelhető.

Kulcsszavak: tartáskorrekció, Matthias teszt, New York Posture teszt

A kutatást az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 projekt keretében végeztük

Sport-elköteleződés típusok és pszichológiai skálák összefüggései 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

Egészségügyi és sportszakemberek évtizedek óta törekednek arra, hogy minél több serdülő fiatal végezzen rendszeres testedzést, ugyanis a fizikai aktivitás pozitív hatásai közzismertek. Az évek során igen sok sportmotivációs kutatás készült, ahol próbálták megfejteni azokat a tényezőket, amelyek befolyásolják a serdülők sport iránti igényét. Jelen kutatásunkban arra keressük a választ, hogy különböző szinten elkötelezett serdülő sportolók esetében milyen pszichológiai hatások érvényesülnek.

Anyag és módszerek

Mintánkat 526 serdülő sportoló alkotta, akiknek átlagéletkora $16,41 \pm 1,16$ év volt. A Sport elköteleződést az ún. Sport Commitment Questionnaire-2 magyar változatával mértük. Továbbá kíváncsiak voltunk a tanulók hosszú- és rövidtávú céljaira is, melyhez a Jövő Orientáltsági Skálát és az Aspirációs Indexet használtuk. Azt is megnéztük, hogy a sportolók mennyire elégedettek az életükkel, amit az Élettel való Elégedettségi Skálával mértünk. Az adatelemzésnél leíró statisztikák mellett klaszter- és egyszempontos varianciaanalízist alkalmaztunk.

Eredmények

A klaszteranalízis során három sport-elköteleződési profilt kaptunk. Az első profilnak a *lelkes sportolók* ($n = 266$) jelzőt adtuk, mivel ők a legtöbb változónál magas értékeket értek el. A második profilunknál a közösségi kényszer és az egyéb tényezők játszottak fontos szerepet, így ezt a csoportot *kötelezettségéből sportolóknak* ($n = 157$) neveztük el. Az utolsó csoport az *alulmotivált sportolók* ($n = 99$) voltak, náluk valamennyi változónál alacsony értékek mutatkoztak. A csoportok összehasonlításánál azt találtuk, hogy a lelkes sportolók szignifikánsan magasabb eredményt értek el az Élettel való Elégedettség, a Jövőorientáció és az intrinzik aspirációk tekintetében. A kötelezettségéből sportolók szignifikánsan magasabb extrinzik aspirációval rendelkeztek. Az életkor szerinti különbségek azt mutatták, hogy az alulmotivált sportolók szignifikánsan idősebbek voltak, mint a többi csoport.

Következtetések

Eredményeinkből az látszik, hogy a fizikai aktivitás és a sport közben megélt pozitív élmények befolyással vannak az élettel való elégedettségre és a hosszú-, valamint rövidtávú célokra. Ugyanakkor a kényszerből sportolóknál inkább a külső hatások érvényesülnek. Sajnos a kor előrehaladtával a sportmotiváció és sportaktivitás csökken, melyet már sok kutatás igazolt, és a mi eredményünkben is ez a tendencia látszik.

Kulcsszavak: sport-elköteleződés, klaszteranalízis, aspiráció, élettel való elégedettség

Kalandparkok fogyasztóinak vizsgálata a motiváció és a szabadidő-eltöltés tükrében

Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit, Váczi Péter, Varga Attila
Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi Intézet, Eger
 E-mail: boda.eszter@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Rohanó, teljesítmény-kényszeredett, ülőéletmódú és mobiltelefonok uralta világunkban növekvő szerep jut a minőségi szabadidő-eltöltésnek, melyre az utóbbi időben leginkább az élményszerzés és a természeti tényezők megléte hívó szavak lettek a jellemzők. Világszerte évről-évre növekvő forgalom- és látogatói létszámnövekedésről számolnak be a különböző tematikus- és kalandparkok, melyek szolgáltatás kínálata széleskörűen kielégíti a modern ember e fajta rekreációs igényeit.

Anyag és módszerek

Primer kutatásunk során kvantitatív módszert, a kérdőíves kutatást választottuk adatgyűjtésre. Az adatfelvétel 2017 szeptembere és decembere között zajlott. Ez idő alatt összesen 408 darab értékelhető kérdőívet kaptunk vissza. A kérdőív összeállításánál törekedtünk arra, hogy széleskörű és komplex képet kapjunk a fogyasztók kalandpark látogatási magatartásáról és szabadidő-eltöltési szokásairól. Az adatokat SPSS 22.0 program segítségével értékeltük. Az elemzés során alapstatisztikát néztünk, keresztábra elemzés során pedig χ^2 -próbaival kerestük a szignifikáns különbségeket. Tematikus és kalandparkok esetében is igen fontos tényező, hogy milyen céllal keresi fel a fogyasztó az adott létesítményt, vagyis mi motiválja a programválasztásnál. Vizsgálatunk központjába a motivációt és a szabadidős fogyasztói szokásokat állítottuk.

Eredmények

A 408 fős mintában 190 fő (46,6%) férfi és 218 (53,4%) nő szerepelt, az életkori jellemzőket tekintve a válaszadók 83,8%-a 30 év alatti volt. Hétköznap a megkérdezettek majd 40%-a 2-3 óra szabadidővel rendelkezik, mely a hétvégén a többségnél a 4-5 órát is eléri. A minta alanyainak több mint 35%-a saját bevallása szerint inkább aktívan igyekszik szabadidejében tevékenykedni és a fiatalos, modern, aktív, újító, sportos tulajdonságokkal írták le kötelezettségektől mentes idejük eltöltését. A kalandpark felkeresésének leggyakoribb motivációjaként a szórakoztató tevékenységi jellegű választották legnagyobb arányban a megkérdezettek (44,4%; 181 fő). Szignifikáns eltérést tapasztaltunk többek között e motiváció és a szabadidejüket aktívan töltők, a magukat konzolidált, intellektuális és kulturális jelzőkkel leírók, az otthoni tevékenységeket és a passzív pihenést prioritizálók, az extrém és saját határaikat feszegető tevékenységeket kedvelők, az új tevékenységek kipróbálását preferálók között.

Következtetések

Összességében elmondható a kutatás alapján, hogy érdekes a turisztikai szolgáltatóknak a választási motivációval foglalkozni, a szórakoztató funkció megléte elengedhetetlen a fogyasztói célcsoport esetében. A kalandpark marketing-kommunikációjában pedig a célcsoport jellemzőit is figyelembe kell venni, hogy hatékony legyen a fogyasztónak szánt üzenet.

Kulcsszavak: rekreáció, kalandpark, minőségi szabadidő-eltöltés, fogyasztói magatartás, aktív turizmus

Hamis pozitív és negatív pillanatnyi pszichés állapot visszajelzés hatása a fizikai teljesítményre

Boda-Ujlaky Judit, Török Lilla, Leszkovszki Flóra
Testnevelési Egyetem Pszichológia és
Sportpszichológia Tanszék, Budapest
 E-mail: ujlaky.judit@tf.hu

Bevezetés

Weitzenhoffer (1989) meghatározása szerint a szuggesztív olyan kommunikáció, amely automatikus választ vált ki, amely válasz a kommunikáció gondolati tartalmát jeleníti meg. A szuggesztíók különféle elvárások kialakításához vezetnek, tehát míg a pozitív verbális szuggesztív pozitív elvárásokhoz vezet, addig a negatív verbális szuggesztív negatív elvárásokat alakít ki a befogadó félben.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban a verbális szuggesztíót visszajelzésként alkalmaztuk, és azt feltételeztük, hogy a verbális szuggesztív hatással van a vizsgálati személyek azt követő, fizikai erő-kifejtést igénylő feladatban nyújtott teljesítményére. Kutatásunkban 30 egyetemista (21 nő, 9 férfi) vett részt, akik egy általunk összeállított pszichés állapot kérdőív kitöltése után kaptak hamis, véletlenszerű pozitív, illetve negatív visszajelzést.

Eredmények

A vizsgálati személyek a negatív verbális szuggesztíót követően rosszabbul teljesítettek a kézi szorítóerő mérés során, mint a szuggesztíót megelőzően. Ugyanakkor nem volt különbség a pozitív verbális szuggesztíókat megelőző és követő mérés során mutatott teljesítményben. Az eredmények felhívják a figyelmet arra, hogy egy egyszerű negatív állapot-visszajelentésnek is igen látványos, azonnali fizikai teljesítményt romboló hatása lehet.

Következtetések

Az edzők számára, lévén közvetlenül érintkeznek a sportolókkal megmértetések előtt, kutatásunk hasznos információval szolgál a teljesítményt befolyásoló tényezőkről.

Kulcsszavak: verbális szuggesztív, visszajelzés, fizikai teljesítmény

Sport-, és mozgásterápia összefüggése az életminőséggel és alvásminőséggel mentális betegek körében

Bollók Sándor¹ ifj., Bollók Sándor², Takács Johanna³

¹Dinamikus Medpraxis Kft, Balatonmáriafürdő

²Nagyatádi Kórház, Pszichiátriai Rehabilitációs Osztály, Nagyatád

³Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest

E-mail: bollow.sandor@gmail.com

Bevezetés

A sport, a fizikai aktivitás egyre nagyobb szerepet kap az egészség megtartása és a betegségekből történő felépülés terén is. Hatékonyasága a mentális betegségek kezelésében is igazolható, a gyógyszeres terápiákkal azonos hatású lehet és azok sikerességét erősítheti. Vizsgálatunk célja a különböző kiegészítő, adjuváns terápiákban résztvevő mentális betegek életminőségének és alvásminőségének vizsgálata.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban a Nagyatádi Kórház, Pszichiátriai Rehabilitációs Osztályán és Pszichiátriai Nappali Osztályán kezelt betegek vettek részt (40 fő). A BNO-10 alapján fődiagnózisuk a mentális és viselkedészavarok főcsoportjába tarto-

zott: alkohol okozta dependencia, skizofrénia, skizotípiás és paranoid rendellenességek, valamint hangulatzavarok. A pszichiátriai betegeket a farmakoterápia melletti, további terápiás kezelésük alapján soroltuk csoportokba: sport-, és mozgásterápiában résztvevők, valamint más kiegészítő terápiában résztvevők (pl.: művészet-, kreatív-, zene-, élményterápia). A vizsgálatban résztvevő betegek életminőségét (SF-36) és alvásminőségét (PSQI-HUN) mértük fel.

Eredmények

Eredményeink alapján azok a betegek, akik a farmakoterápia mellett további, kiegészítő terápiás kezelésben is részesültek, összességében jobb életminőséget és jobb alvásminőséget mutattak. Az életminőség skálái közül a fizikai funkciók, fizikai szerepek, testi fájdalom, vitalitás és általános egészségi állapot skáláinak jobb értékét mutatták azok a betegek, akik sport-, és mozgásterápiában (is) részesülnek/részesültek. Az alvásminőség egyes komponenseit vizsgálva a fenti betegek jobb szubjektív észlelt alvásminőségről, rövidebb alváslátenciáról és nagyobb alváshatékony-ságról számoltak be, mint azok, akik sport-, és mozgásterápiában nem vesznek/vettek részt.

Következtetések

Eredményeink azt mutatják, hogy a különböző mentális betegségek kezelésében fontos szerepet játszanak a kiegészítő, adjuváns kezelések. E kezelések közül a sport-, és mozgásterápia különösen meghatározó lehet olyan pszichológiai mutatók javításában, mint a betegek életminősége és/vagy alvásminősége. A korábbi kutatások alapján az aerob jellegű edzések mellett az anaerob és rezisztencia-gyakorlatok is jelentős javulást eredményezhetnek.

Kulcsszavak: sportterápia, mozgásterápia, mentális betegség, életminőség, alvásminőség

A Phjongcschangi Téli Olimpiai Játékok sportgazdasági megközelítésben

Borbély Attila, Bácsné Bába Éva, Müller Anetta

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen
E-mail: bacsne.baba.eva@econ.unideb.hu

Bevezetés

A Koreai Köztársaságban, Phjongcschangban 2018-ban 15 sportágban, 102 versenyszámban rendezték meg a XIII. Téli Olimpiai Játékokat. Elemezzük és bemutatjuk néhány korábbi olimpia gazdasági vonatkozásainak egyes főbb mutatóit.

A verseny sokak által várt, de mégis nagy sportszakmai visszhangot kiváltó eredményeként Magyarország megszerzte első téli olimpiai aranyérmét, a short track versenyszám 5 000 méteres csapatversenyében.

Az olimpiai részvétel jelentős állami költség támogatással és szponzori szerepvállalással valósult meg.

A tanulmány a költség/haszon hatékonyságot vizsgálja az eredményesség tükrében.

Anyag és módszerek

Dokumentumelemzés, szekunder kutatás. Az állami költségvetés sportra fordított forrásai, az egyes sportágakra biztosított felkészülési támogatások és a szponzori háttér együttes hatásának vizsgálata, a megszerzett aranyérem és helyezések viszonylatában.

Eredmények

A kutatás rámutat arra, hogy az állami forrásokból a sportra – különös tekintettel a téli sportokra – fordított támogatások, kiegészülve a média támogatásokkal, milyen hatást gyakorolnak sporteredményekre.

Következtetések

Jelentős állami támogatás hiányában nehezen vagy egyáltalán nem érhető el világra szóló sporteredmények a jelen-tősen megnövekedett nemzetközi konkurencia következtében. A sportra fordított erőforrások mind társadalmi hasznosság, mind nemzetközi versenyképesség tekintetében hozzájárulnak a nemzeti jövedelem termeléséhez.

Kulcsszavak: Téli Olimpia, sportgazdaság, Phjongcschang

A mindennapos testnevelés megítélése az észak-alföldi régióban

Borbély Szilvia¹, Seregi Ernő¹, Oláh Dávid^{1,2}, Szabó Dániel¹

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

E-mail: borbely.szilvia@nye.hu, seregierno@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunkban azt vizsgáljuk, hogy milyen szerepet játszanak a hivatástudat, a presztízs és a különböző értékpreferenciák a pedagógusok véleményében a mindennapos testnevelés bevezetésével kapcsolatban. Az egészséges életmódra, egészség tudatosságra nevelés elsődleges szociális színtereiként a köznevelési intézmények, elsősorban az iskolák kerültek a társadalmi és szakmai figyelem fókuszába.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban, amelyet az Észak-alföld régió pedagógusai között végeztünk (N=463), az értékpreferenciákat a nem, a kor, a sportolási szokások, beosztás, és a település típusa alakították. Olyan intézményi hatásokat és jellemzőket is bevonunk a vizsgálatba, mint az infrastruktúra, a tanuló-és pedagógus létszám.

Eredmények

A mindennapos testnevelés bevezetéséhez kapcsolódó kérdések vizsgálata kapcsán megállapítható, hogy a legfontosabb feladat a diákok egészség tudatosságra nevelése, amely kijelentés esetében a gyermekkorukban, illetve jelenleg is sportoló tanárok szignifikánsan magasabb arányban értenek egyet nem sportoló kollégáikkal szemben. A szükséges infrastrukturális feltételek nem állnak maradéktalanul rendelkezésre az intézményekben. Az infrastruktúra, mint független változó befolyásolta a jobb sporteredmények elvárhatóságát, a tantárgyi presztízs felértékelődését, illetve a testnevelők tanórán kívüli szerepét. A logisztikus regresszió eredményei a pedagógusok szakának és sportolási gyakoriságának a magyarázó erejét megerősítették a mindennapos testnevelés bevezetését szakmailag támogató pedagóguscsoport esetében a mindennapos testnevelés bevezetését elutasító referenciacsoporttal szemben.

Következtetések

A sikeresség szerepében az intézmények infrastrukturális ellátottsága meghatározó, a pozitív célok megvalósulásában hatása megkérdőjelezhetetlen a kisebb települések iskoláinak, illetve a kiemelkedő infrastruktúrával rendelkező iskolák esetében. A gyermekkorai sportolási aktivitás meghatározza a felnőttkori véleményeket a testneveléshez kapcsolódó célok megvalósításában, ezért ennek megszerettetése kiemelkedően fontos feladat.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, pedagógus, testnevelő, presztízs

Speciális nevelési igényű tanulók fejlesztési programjának bemutatása kutatótanári pályázat keretén belül

Borkovits Margit

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

Bevezetés

Kutatásunk a testnevelés és sport műveltségi terület oktatásirányítási fejlesztési lehetőségeire épül. Kutatótanári pályázat elnyerése után délutáni rekreációs mozgásprogramot dolgoztunk ki, amelyet méréseink eredményei is alátámasztanak (Törvény a nemzeti köznevelésről, 2011; Borkovits, 2014; Schaub és Borkovits, 2015).

Anyag és módszerek

Célkitűzésünk a fizikai aktivitás iránti beállítódás fokozása mozgásos rekreációs tevékenységek és sportági mozgások (ergométer és kenu) megismertetésével. Az esélyegyenlőség biztosítása a program indulásánál és befejezésénél végzett felmérés eredményeinek összehasonlításával. A vizsgálatot két ütemben szerveztük meg. 1. vizsgálat szakirodalmi feldolgozás alapján mozgásprogram összeállítása, 2. vizsgálat során interjút készítettünk.

Eredmények

Azok a tanulók, akik rendszeresen jártak a foglalkozásokra, szignifikánsan több pontot értek el a NETFIT felmérésen. Minden tanuló elégedettség és boldogság érzésről számolt be.

Következtetések

A mozgásprogram elkészítéséhez szakirodalmi feltárással gyűjtöttünk anyagot. A programmal az esélyegyenlőség biztosítása volt a cél (Oláh, 2004, 2005; Pléh, 2004; Szabó, 2013; Borkovits, 2014). Eredményeink összecsengenek Oláh (2004), Szabó (2013) által leírtakkal, amely szerint azok a tanulók, akik rendszeresen jártak a foglalkozásokra a NETFIT képességi szint felmérésénél jobban teljesítenek, kevésbé szoronganak (Oláh, 2004; Szabó, 2013). Az interjúk során a tanulók reakcióit figyelve megállapíthattuk, hogy lelkesen és élményektől átítatottan beszéltek a foglalkozásokon történekről (Csikszentmihályi, 1997). Az eredmények igazolták hipotéziseinket.

Kulcsszavak: speciális nevelési igény, ergométer, testnevelés

Code of Good Governance for Polish Sport Associations and The Academy of Sport Management. Tools for professionalization of sport in Poland

Botwina, Grzegorz

University of Warsaw, Faculty of Management, Poland

Good governance in sports is gaining interest among sport professionals all around the world. The topic is even more vivid in the context of the National Governing Bodies. In Poland a code of good governance was introduced in 2018, followed by the Academy of Sport Management. Both initiatives of the Ministry of Sport and Tourism aim to stimulate changes towards the good governance, and assure public investment in elite national sports brings sustainable results. In this article the case study of Polish sport governance system is presented, with particular focus on the two above mentioned programs that aim to change the game.

Keywords: sport governance, elite sport organizations, country system, good governance, sport academy

Testmozgást kísérő kardiovaszkuláris változások patkány modellben vizsgálva

Börzsei Denise¹, Szabó Renáta¹, Veszelka Médea¹, Kupai Krisztina¹, Varga Csaba¹, Juhász Béla², Pósa Anikó¹

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

²Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum Általános Orvostudományi Kar Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézet, Debrecen

E-mail: borzseidenise@gmail.com

Bevezetés

Napjaink egyik vezető halálokaként tartják számon a szív- és érrendszeri betegségeket, amelyek előfordulása a nőknél korrelál a posztmenopauzális korban fellépő ösztrogénhiánnyal. A miokardiális extracelluláris mátrix (ECM) elengedhetetlen a megfelelő szív működéshez, központi szereppel bír a szív fejlődésében és homeosztázisában. Ebből kiindulva az ECM homeosztázisában bekövetkező zavar hozzájárulhat bizonyos patológiás folyamatok megjelenéséhez, úgy, mint a mátrix metalloproteázok (MMP) diszregulációja, vagy a túlzott kollagén felhalmozódás.

Anyag és módszerek

Munkánk során ovariektomizált (OVX) és áloperált (SO) fertilis korú nőstény Wistar patkányokat használtunk. A műtétet követően, 4 hetes pihenő időszak után, az állatokat további szempontok alapján, mint mozgás (futó, nem futó), valamint a diéta jellege (CTRL: normál táp, HT: magas triglicerid tartalmú étrend) szerint csoportosítottuk. A 12 hetes kísérleti periódusunk után meghatároztuk a szív 64 kDa-s és 72 kDa-s MMP-2 aktivitását, a szöveti MMP-2 endogén szabályozásában szerepet játszó gátló (TIMP-2) és az I-es típusú kollagén mennyiségét, az oxidatív stresszhez köthető molekulák közül, a 3-nitro-tirozin (3-NT) és a glutation (GSH) szintjét, valamint 30 perces LAD okklúziót követően az infarktusz terület nagyságát.

Eredmények

Eredményeink alapján elmondható, hogy OVX, valamint a HT étrend hatására nagymértékben fokozódott az I-es típusú kollagén-felhalmozódás és az infarktusz terület mértéke. A 12 hetes testmozgás hatására a 3-NT és a GSH szintjében egyaránt szignifikáns növekedést tapasztaltunk, valamint emelkedett a MMP-2 aktivitása mind az SO, mind az OVX állatokban. A TIMP-2 koncentrációja HT étrend hatására szignifikánsan lecsökkent, míg a futás ezt az értéket normalizálta.

Következtetések

Kutatásunkkal bizonyítottuk, hogy az ösztrogénhiány és a HT étrend hatással van az ECM homeosztázisra, amit a kollagén felhalmozódás és az infarktusz terület nagysága is alátámaszt. A rendszeres testmozgás azonban a GSH és MMP-2 enzim regulációján keresztül szerepet játszik az ösztrogénhiány okozta kóros paraméterek javításában.

Kulcsszavak: ösztrogénhiány, magas triglicerid tartalmú étrend, szabadidős testmozgás

Munkánk a GINOP-2.3.2-15-2016-00062, EFOP-3.6.1-16-2016-00008 valamint az Emberi Erőforrások Minisztériuma UNKP-17-4 (Pósa Anikó), UNKP-17-3 (Szabó Renáta) és UNKP-17-2 (Börzsei Denise) kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült.

Önkormányzati sportstratégiák összehasonlító elemzése

Bukta Zsuzsanna, Varga Anett

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: bukta.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az önkormányzatok sportban betöltött szerepét már az 1992-ben megalkotott Európai Sport Charta is hangsúlyozta. Európa szinte valamennyi országában jelentős a helyi önkormányzatok szerepe, tevékenységüket általában helyzetelemzés és stratégiai tervezés kíséri.

Módszerek

A vizsgálat egy holland (Leusden) és több magyar város sportstratégiáját hasonlítja össze; nemcsak a dokumentumok tartalmi elemeit, hanem az elkészültét, háttérét is összeveti. A városi koncepciók mellett a két ország nemzeti sportstratégiájára, sportmodelljére is kitékintést ad. A holland stratégiai dokumentumok eredeti nyelvből kerültek fordításra holland anyanyelvű lektor segítségével. A vizsgálat fő módszere a tartalomelemzés.

Eredmények

A leusdeni sportkoncepcióban helyi jellegzetességekre, igényekre, adottságokra és szükségletekre szabott feladatok jelennek meg. Ezzel szemben a hazai koncepciókban olyan megvalósítandó feladatokkal lehet találkozni, amelyek általános célként voltak megfogalmazva a Nemzeti Sportstratégiában és nem a város helyi szintű igényeire alapozódtak. A leusdeni koncepció egyértelműen kijelenti, hogy az önkormányzat nem foglalkozik élsport jellegű feladatokkal, mert az a sportegyesületek hatáskörébe tartozik. Ezzel szemben a magyar koncepciókban az élsport kifejezetten nagy hangsúlyt kap, elsősorban annak önkormányzati támogatása. Jelentős az eltérés a két stratégiában a támogatni kívánt célcsoportok tekintetében is. A holland tervezetben felismerjük, hogy az egészséges, átlagos keresettel rendelkező állampolgár sportolása, mozgásra ösztönzése már nem probléma, az önkormányzatnak legfőképpen az alacsony jövedelmű rétegekre, a fogyatékkal élőkre és az idősebbekre kell koncentrálni. A hazai sportkoncepciókban említés sem esik az alacsonyabb jövedelemmel rendelkezők sportolási lehetőségeinek támogatásáról, nincsenek korosztályokra és célcsoportokra lebontott programok.

Összefoglalás

Az önkormányzati sportstratégiák összehasonlítása során kiderült, hogy ezen a területen Magyarország hátránya Hollandiával szemben nem kizárólagosan a források hiányából fakad. A feladathoz inkább a szakértelem és a jól működő gyakorlatok minél szélesebb körű megosztására, valamint a helyi lehetőségek és infrastrukturális adottságok alaposabb megismerésére és kihasználására lenne szükség.

Kulcsszavak: önkormányzatok, sportkoncepció, sportstratégia, sportfinanszírozás

A fizikai aktivitás hatása a mindennapi élet nem motoros tüneteire Parkinson-kóros betegeknél

Csernák Gabriella, Szmodics Veronika, Ács Pongrác, Betlehem József, Oláh András, Rátgéber László, Molics Bálint, Járomi Melinda

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: gabriella.csernak@etk.pte.hu

Bevezetés

A vizsgálat célja volt felmérni a Parkinson-kór okozta specifikus tüneteket a rendszeres testmozgást végző, illetve rendszeres testmozgást nem végző betegek között.

Anyag és módszerek

A felmérésbe 20 Parkinson betegségben szenvedő került beválasztásra (N=20). A rendszeresen testmozgást végző esetcsoport, valamint a testmozgást nem végző kontrollcsoport létszáma is 10-10 fő volt. Az alkalmazott vizsgálat eszköze a Movement Disorder Society (MDS) – sponsored revision of the Unified Parkinson's Disease Rating Scale (UPDRS) volt. Az adatokat leíró statisztikával, valamint Mann-Whitney teszttel és Fisher egzakt teszttel elemeztük. Az eredményeket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A betegek átlag életkora 69 év volt, a Parkinson betegség átlagosan 10 éve állt fent. Az összesített pontszámok alapján a rendszeres testmozgást végzők eredményei szignifikánsan jobbak voltak ($p < 0,001$). A mindennapi élet nem motoros tüneteinek eredményeinek összehasonlításakor is az esetcsoport szignifikánsan jobb eredményt ért el ($p = 0,002$). A testtartási instabilitás vizsgálata során is a rendszeres testmozgást végző betegek jobb eredményt nyújtottak ($p = 0,001$). A depresszió eredményeinek alapján azonban nem találtunk szignifikáns különbséget a két csoport között ($p = 0,656$). A járászavarok tekintetében szintén szignifikáns eltérést találtunk ($p = 0,033$). A járás-egyensúly, a kézírás, valamint a tisztálkodás esetében is jobb eredményt értek el a rendszeres testmozgást végző betegek ($p = 0,570$) ($p = 0,020$) ($p = 0,030$).

Következtetések

A vizsgálatban résztvevő rendszeres testmozgást végző Parkinson-kóros betegek jobb általános állapotban vannak. A fizikai aktivitás pozitív hatása betegeink körében is igazolódott, mely a testmozgás alkalmazásának nélkülözhetetlenségét támasztja alá Parkinson-kóros betegek esetében is.

A kutatás „EFOP-3.6.2-16-2017-00003 pályázat keretében készült.

Dr. Mező Ferenc első világháborús katonái

Csöti Gergely Ákos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: gcsoti@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Dr. Mező Ferenc sporttörténész neve sokaknak méltán ismerősen cseng. A latin-görög szakos tanár irodalmi és sportszervezői munkásságával rengeteget tett a magyar sport fejlődéséért. Az 1928-as amszterdami játékok szellemi olimpiai bajnoka lett *Az olimpiai játékok története* című munkájával. 1948-ban a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tagja lett. A Magyar Olimpiai és Sportmúzeum könyvgyűjteményének kiemelkedő részét képezi a több mint 4 000 kötetet számláló Mező Ferenc-gyűjtemény. Jelen előadás azonban, az első világháborús emlékévként alkalmából, Mező Ferenc katonáiival, a fronton eltöltött idővel kíván foglalkozni.

Anyag és módszerek

Az előadás elsősorban a szakirodalomra és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum könyvgyűjteményében fellelhető Mező Ferenc anyagra támaszkodik.

Eredmények

Mező Ferenc valószínűleg még egyetemi tanulmányai megkezdése előtt teljesítette egyéves önkéntes katonai szolgálatát a császári és királyi 6. gyalogezrednél Budapesten.

Ennek elvégzésével az érettségizett fiatalok tartalékos tisztjelöltek lettek, majd a kétévete megismétlődő kötelező fegyvergyakorlatok során előreléphettek a ranglétrán. Mező Ferenc 1913 novemberétől a zalaszentgróti polgári fiúiskola igazgatója volt. Nyári vakációja megkezdése előtt vonult be a pozsonyi 72. gyalogezredhez a négyhetes tartalékos fegyvergyakorlat letöltésére. Itt érte utol a háborús mozgósítás. Szakaszparancsnokként indult 1914-ben egyes nemzetiségű katonáival a galíciai frontra, ahol a december 29-ről 30-ra forduló éjjelen esett át a tűzkeresztségen az oroszok ellen vívott küzdelemben Czarkownál. Hősies magatartásáért megkapta első kitüntetését, a Bronz Katonai Erdeméretet. A háború alatt végig naplót vezetett, a galíciai frontról külön írása is megjelent. Ezekben beszámol a front minden napjairól: a seregek felvonulásáról, a tábori életről, a tífszoros megbetegedések miatt kórházban töltött időről, a szövetséges és ellenséges katonák jellemvonásairól, és természetesen a háborús pusztítás borzalmairól. A Monarchia hadseregének 1917-es győzelmei következtében a cári hadsereg összeomlott, Mező Ferencet és alakulatát pedig átvezényelték az olasz frontra. Itt már a 72. császári és királyi gyalogezred 1. tábori századának parancsnoka volt, tartalékos főhadnagyi rendfokozatban. Ez már a központi hatalmak katonai erejének hanyatlásának időszaka, és ez érződik Mező naplóbemjegyzéseinek sötétebb hangulatán is. A csapatok kimerültek, az élelmiszer fejadag folyamatosan csökkent, a ruházat elrongyolódott, a hazafias hangulatot felváltotta a háborúellenesség. Mező Ferenc ennek ellenére rengeteg ütközetben részt vett, méghozzá az élvonalban. Ennek elismerésül megkapta a Károly Csapatkeresztet, majd további példamutató helytállásával méltónak bizonyult a III. osztályú Katonai Erdemkeresztre. 1918. június 15-én megindult az olasz front utolsó nagy offenzívája, az átkelés a megáradt Piave folyón, melynek történéseit Mező szinte óráról órára feljegyezte noteszájában. A piavei áttörést kezdetben győzelemként könyvelte el a Monarchia hadvezetése, azonban a front hamar visszarendeződött. A visszavonulása súlyos veszteségekkel járt, a végtelenen kimerült magyar királyi honvédség pedig katasztrofális helyzetbe került. Október 17-én Tisza István bejelentette a háború elvesztését, november 3-án Padovában aláírták a fegyverletételt, dr. Mező Ferenc főhadnagy pedig december 1-én leszerelt és hazatért szüleihez Nagykanizsára.

Következtetések

Dr. Mező Ferenc 32 hónapot töltött az első világháború lövészárkaiban. Civil létére irigylésre méltó katonai karriert futott be. A háború során hősiessé harcolt az élvonalban, többször megsérült, számos kitüntetést szerzett. Nem tudta azonban meghazudtolni tanári mivoltát, és naplóbemjegyzéseivel felbecsülhetetlen értékű forrást hagyott az utókorra a magyar hadsereg galíciai és olaszországi küzdelmeiről. **Kulcsszavak:** Mező Ferenc, első világháború, életrajz, hadtörténet

Mellékvese által termelt szteroidok változása fizikai stressz hatására férfi sportolóknál

Csöndör Éva¹, Karvaly Gellért², Ligetvári Roland¹, Vásárhelyi Barna², Komka Zsolt^{2,4}, Farkas István⁵, Végh József⁵, Szilágyi Gyöngyi³, Tóth Miklós Viktor³, Tóth Miklós^{1,2,4}, Stromájer-Rácz Tímea¹, Bettlehem József¹, Oláh András¹, Ács Pongrác¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Semmelweis Egyetem, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

⁴Testnevelési Egyetem, Budapest

⁵Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

E-mail: eva.csondor@etk.pte.hu

Bevezetés

A mellékvese által termelt szteroid molekuláknak fontos szerepe van a kardiovaszkuláris, metabolikus és egyéb funkciók szabályozásában akut stressz esetén.

Anyag és módszerek

Különböző mellékvese specifikus szteroid molekula (n=16) változását vizsgáltuk akut fizikai és mentális stressz hatására sportolóknál (n=44). A szteroid értékeket folyadék-kromatográffal kapcsolt tömegspektrométerrel mértük. Mindkét modell esetében monitoroztuk a kardiovaszkuláris paramétereket (pulzusszám, vérnyomás), fizikai stressz esetén a laktát értéket és a gázcserét is. Az értékeket három időpontban mértük: nyugalmi állapotban, a maximális stressz idején és 30 perccel később, a restitúciós fázisban. A vizsgálatok a sportolók beleegyezésével és az etikai bizottság engedélyével történtek.

Eredmények

A vérnyomás és pulzusszám érték mindkét modellben emelkedett. A 16 szteroid molekula közül 3 csak fizikai stressz esetén, a restitúciós fázisban mutatott emelkedést. A dehidroepiandrosteron értéke nyugalmi állapotban $3,46 \pm 2,44$ ng/ml, a restitúciós fázisban $6,72 \pm 4,14$ ng/ml volt. A kortikoszteron nyugalmi állapotban $4,58 \pm 4,78$ ng/ml, a restitúciós fázisban $9,87 \pm 4,94$ ng/ml. A kortizol nyugalmi állapotban $143,14 \pm 44,39$ ng/ml, restitúciós fázisban $180,45 \pm 41,66$ ng/ml értéket mutatott.

Következtetések

Míg a vérnyomás és pulzusszám a terhelés csúcsán emelkedett meg, addig a szteroid molekulák szintje a restitúciós fázisban, valamint csak fizikai stressz esetén. A három jelentős emelkedést mutató szteroid a mellékvesekéreg három strukturálisan különböző rétegéből származik. Következtetésként elmondható, hogy fizikai stressz esetén a mineralokortikoid, a glükokortikoid és az androgén vonal is érintett. További vizsgálatok szükségesek a kardiovaszkuláris rendszerben, valamint a mellékvese vonalon stressz hatására bekövetkező változások felderítésére.

Kulcsszavak: stressz, mellékvese, szteroid, tömegspektrométer

Támogatta: GINOP-2.3.2-15-2016-00047, Széchenyi 2020.

Sportágak piaci koncentráció szerinti összehasonlítása a Herfindahl-Hirschman Index alkalmazásával

Csurilla Gergely, Sterbenz Tamás, Gulyás Erika
Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
E-mail: csurilla.gergely@tf.hu

Bevezetés

Az országok sportsikerességét három szinten lehet vizsgálni: makro, mezo és mikro szinteken (De Bosscher és mtsai, 2006). A makroszintű gazdasági és társadalmi tényezők közül a népesség és az egy főre jutó GDP körülbelül 50%-ban determinálják egy ország olimpiai sikereit (De Bosscher és mtsai, 2006). A legújabb kutatások azonban azt mutatják, hogy makro szintű változók – amelyeket rövid távon nem tudnak befolyásolni a döntéshozók – sikerre gyakorolt hatása egyre csökken, ezáltal növekszik más faktorként jelentősége (Gulyás, 2016). Ilyen például a mezo szintű tényezők közül a sporttírányítás, amely hatékony működése már rövid távon versenylőnyt jelenthet, viszont a megfelelő teljesítménymérési- és ösztönzőrendszerek hiányában nem képes kiszolgálni a sportcélkat (Sterbenz és mtsai, 2017). Ha egy sporttírányítás hatékonyságát a befektetett források és a megszerzett érmek hányadosaként értelmezzük, valamint tudjuk, hogy az éremszerzés ára egyre növekszik (Shibli, 2003), akkor sikeresség szempontjából egy ország számára elengedhetetlen a sportágak közti differenciálás.

A piaci koncentráció az egyes sportágakban az éremszerzési nehézségről ad egyfajta képet, amelyet sportfinanszírozási döntéseknél is érdemes lehet figyelembe venni.

Anyag és módszerek

A Gracenote adatbázisának adataira támaszkodva, az egyéni sportágak nyári olimpiai játékokon elért eredményeit (1992-től napjainkig) felhasználva készítettük el a piaci koncentrációkat. Az elemzéshez a közgazdaságtanban a piaci koncentráció mérésére gyakran használt mutatót, a Herfindahl-Hirschman Index-et alkalmaztuk.

Eredmények

Jelentős eltérések mutatkoznak az egyes sportágak, valamint az egyes versenyek között is. Az eredmények alakulása egyrészt az egyes számokban győztes nemzetek változásának köszönhető, másrészt az eltérések részben a különböző számú éremszerzési lehetőségnek is betudhatók.

Következtetések

A jövőben érdemes lehet az olyan heterogén sportágakat szétbontani, ahol az egyes versenyszámok között nincs vagy kevés az átjárási lehetőség (pl. atlétika – dobó és futó számok, kerékpár – országúti, pálya és MTB szakágak), hogy a sportágak piaci koncentrációi még részletesebb és pontosabb információt adjanak az éremszerzési lehetőségekről.

Kulcsszavak: piaci koncentráció, Herfindahl-Hirschman Index, sportirányítás, hatékonyság

A szorítóerő szerepe a tenisz specifikus motoros teljesítményben

Dobos Károly

Testnevelési Egyetem Küzdősport Tanszék, Budapest

E-mail: doboskarezstenisz@gmail

Bevezetés

Az alkar izmainak ereje a teniszben meghatározó, mivel ezek őrjási szerepet játszanak az ütések során az alsó végtag és a törzs izmaiból származó energia átvitelében és a szilárd találati pont kialakításában, továbbá a sérülések kockázatának csökkentésében. A sportág természetéből adódóan a felső testre nagymértékű, ismétlődő, kiegyensúlyozatlan terhelés hat, amely anatómiai és neuromuskuláris differenciákat eredményez a felső végtagok között. A különbségnek a mértéke azonban nem lényegtelen, mivel a túlzott aszimmetria teljesítményromboló tényező. Ezért ahhoz, hogy lényeges információkat szerezzünk a teniszezők alkarjának erőállapotáról és annak aszimmetriájáról, elengedhetetlen a szorítóerő mérése. További vizsgálódás tárgya lehet még a szorítóerő robbanékonysága (a szorítóerő növekedésének sebessége) és egy tenisz specifikus motoros teljesítmény közötti kapcsolat (adogatás sebesség) elemzése is. Ezért vizsgálatom célja az volt, hogy teszteljük azon hipotézisemet, miszerint a domináns kar szorítóerejének robbanékonysága korrelációs kapcsolatot mutat az adogatás sebességével, továbbá feltárni a maximális szorítóerő és a szorítóerő robbanékonyságának sajátosságait és nemi differenciáit.

Anyag és módszerek

A vizsgálaton 22 elit fiú és 22 elit leány teniszező vett részt. Kronológiai átlag életkoruk értékei nemenkénti megoszlásban: fiúk $16,18 \pm 0,5$ leányok $16,83 \pm 0,5$ év volt. A maximális szorítóerő, a szorítóerő robbanékonyságának és az adogatás sebességének mérésére standardizált tesztek alkalmaztam.

Eredmények

A domináns kar szorítóerejének robbanékonysága és az adogatás sebessége a fiúk ($r=0,55$) és a leányok ($r=0,47$) esetében is szignifikáns kapcsolatot mutatott. Mindkét nem esetében a domináns kar maximális szorítóereje, szorító-

erejének robbanékonysága szignifikánsan jobb volt, mint a nem dominánsé ($p < 0,05$). A fiúk maximális szorítóereje és szorítóerejének robbanékonysága mind a domináns és a nem domináns végtag esetében szignifikánsan jobb volt, mint a leányoké ($p < 0,05$).

Következtetések

A szorítóerő robbanékonyságának mérése segít feltérképezni a neuromuskuláris alkalmazkodást a domináns karban, ellentétben a maximális szorítóerővel, amely elsősorban az általános erőt és az anatómiai alkalmazkodást fejezi ki. Ezért javaslom a korosztályos teniszezők felkészítésének folyamatában a szorítóerő robbanékonyságának mérését.

Kulcsszavak: adogatás sebesség, tenisz, szorítóerő robbanékonyság

Irodában végezhető mozgásprogramok az ülő életmód káros hatásai ellen – egy pilot projekt bemutatása

Dvorák Márton^{1,2}, Bábosik Dénes³, Cziráki Péter², Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Zöldpont Egyesület és Szerkesztőség, Budapest

³Force Gym, Budapest

E-mail: dvorak.marton@zoldpont.hu

Bevezetés

Az ülőmunka káros hatásainak különösen kitétek a műszakos dolgozók, akik olykor napi nyolc óránál is többet töltenek a monitor előtt. Ugyan a vállalatok próbálkoznak sportkártyákkal, sportolási lehetőségekkel, esetleg edzőtermek kialakításával a munkahelyen, ám a munka utáni edzés nem tudja kompenzálni az ülve töltött 10-12 órát. Egy hazai nagyvállalat egyik divíziója vett részt a 12 hetes programban, ahol közvetlenül az irodába felszerelhető edzőeszközök kihasználtságát, és a munkaidő közben beiktatott, vezetett testmozgások hatásait vizsgáltuk a munkavállalók hangulatára és fizikai paramétereire.

Anyag és módszerek

Felmértük az egy irodában, három műszakban dolgozók ($n=31$, életkor $35,27 \pm 6,8$ év, csak férfiak) sportolási szokásait és mozgásszervi panaszait saját készítésű kérdőív segítségével, testösszetételüket Beurer BF100 mérleggel, gerincének állapotát SpinalMouse készülékkel. Ezek után 12 héten keresztül szabadon használhattak irodájukba telepített edzőeszközöket (két Concept2 evezőpad versenyrendszerezellel összekötve, TRX-ek, húzódkódóállvány, instabil eszközök, gumiszalagok), illetve heti négy alkalommal instruktort tartott 20-25 perces, erősítő edzéseket saját testtömeg és az eszközök felhasználásával. A program végén a visszamérésre jelentkezőket ($n=17$) újra felmértük.

Eredmények

A munkavállalók sportolási szokásaiban, testösszetételükben és gerincük állapotában nem tapasztaltunk különbséget a 12 hét után, ám az idő rövidege miatt ez nem is volt várható. Azonban a kérdőíves megkérdezés alapján a program sikeres és hasznos ($n=20$) a dolgozók többsége szerint: javítja a közérzetüket (45,2%), javítja a munkahelyi légkört (35,5%) és hatékonyabbá teszi a munkavégzést (16,1%). Ezen kívül egyértelműen javuló tendenciát tapasztaltunk a mozgásszervi panaszok, fájdalmak csökkenésében testrészekre lokalizálva is. Az eszközök kihasználtsága megfelelő volt.

Következtetések

A vállalati egészségprogramok eredményességének előfeltétele a vezetői elkötelezettség és a munkavállalók nagyobb

résének nyitottsága, legfőképp egy olyan program során, ami végig a szemük előtt zajlik. Kulcsfontosságú a megfelelő motivációs eszközök (mint az instruktor személye/hozzáállása, napi emlékeztetők, versenyek stb.) használata, amelyekkel az első hetek újdonsága után is fenntartható az érdeklődés. A mi pilot programunk sikeres volt, ám mind a motivációs eszközök, mind a hatékonyságának objektív mérésében további fejlesztésekre szorul.

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, ülőmunka

Az egészségmagatartás vizsgálata a preventív, a diagnosztikai és a rehabilitációs eljárások aspektusában

Faragó Beatrix, Szakály Zsolt, Konczos Csaba, Pápai Zsófia, Szűcs Petra, Tóth Lilla, Lengvári Balázs
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
E-mail: farago.beatrix@sze.hu

Bevezetés

A fejlett országokban látható tendencia az átlagéletkor dinamikus növekedése, amely a fertőző betegségek háttérbe szorulásának eredménye. A primer prevencióban az egészségmagatartás felmérése az egyik meghatározó terület, amelyben a lakosság aktív hozzáállása válik láthatóvá az egészségmegőrzés és fejlesztés területén (Konczos és mtsai, 2010; Konczos, Szakály, 2007; Gritz, 2006; Konczos, 2006; Pál és mtsai, 2005; McKechnie és Mosca, 2003; Lee és mtsai). A szekunder prevenció feladata a diagnosztikai és fittségi eljárások alkalmazása. Az egészség megőrzésében, az egészséget segítő életmód és a társadalmi, gazdasági, környezeti és személyes tényezők meghatározó faktoraik érvényesülnek, egymásra hatással bírnak. Kutatási célunkként került meghatározásra a preventív, diagnosztikai és rehabilitációs eljárások vizsgálata az egészségmagatartásra, az életmódra az egészségpiaci termékek vonatkozásában.

Kutatási módszerek

A kutatás alapkérdéssel (keresztmetszeti) és egy vagy több visszaméréssel (hosszmetszeti, követéses mérési módszer) történik. Feltételezve a csoportok homogenitását, a függő változók hatását két csoport eredményeinek egybevetésével vizsgáljuk meg: vizsgálati csoport, illetve kontrollcsoport megkülönböztetéssel. A mérések között a vizsgálati csoportoknál intervenció alkalmazására kerül sor. A kutatás módszere egyrészt kérdőíves, amely tartalmaz a primer és szekunder prevenció mértékét befolyásoló, az egészségmagatartásra, az egészség tudatosságra vonatkozó kérdéseket. További kutatási módszerek a diagnosztikai és fittségi vizsgálatok, amelyek tartalmazzák az aerob állóképességet, a koordinációs képességeket, és erőt mérő felmérést. A minta résztvevői: az SZE ESK hallgatói (18-20 évesek), vállalati felnőttek (20-50 évesek), és idősek (60 év felettiek).

Eredmények

A kutatási programunk alapján a vizsgálati eredmények megmutatják a lakosság egészségképét, és az erre ráépülő egészségmagatartást, amely egyéni és társadalmi szinten is megjelenik. Továbbá láthatóvá válik az ezt kiszolgáló egészséggazdaság jelenlegi helyzete. A felmért szektorban az életmód, az aktív testmozgás, a fittség (primer prevenció) területe, és a teljesítménymérés, a fizikai rehabilitációs eljárások hatásai (szekunder prevenció) alapján meghatározhatók az egészséggazdasági irányok, amelyek az életminőséget növelik.

Következtetések

A kutatási projekt kiemelten kezeli az egészségmegőrzés, egészségfejlesztés hatását az életmódra, az egészség tudatosság kialakításával, az egészségmagatartás tudatos művelésével.

Kulcsszavak: prevenció, egészségmagatartás, rehabilitáció, egészségfejlesztés, fittség

Az AtLETyC projekt eredményei a sportolók szakmai képzésének szolgálatában

Farkas Judit, Sterbenz Tamás, Sujit Chaudhuri, Kassay Lili
Testnevelési Egyetem, Budapest
E-mail: farkas.judit@tf.hu

Bevezetés

AtLETyC projekt teljes neve angolul magába foglalja a célját is: Athletes Learning Entrepreneurship – a new Type of Dual Career Approach, magyarul: "Sportolók vállalkozóvá válása – új megközelítés a kettős karrierépítésben". A projekt 3 szakaszból állt: az első szakaszban a tervezett képzési program megtervezéséhez szükséges elemzések és felmérések készültek, majd a felmérés alapján a képzési tervet állították elő a projekttagok. Az előadás célja az, hogy ismertessük a projekt eredményét, a kutatási módszereket illetve magát a projekttel kapcsolatos tényeket, melyek most és a jövőben hozzájárulhatnak a magyar és más európai sportolók ún. kettős karrierjének támogatásához.

Anyag és módszerek

Az első szakaszban elkészült kérdőív és felmérés, ahogy az egész projekt, 6 ország egyetemi és sportszervezeti konzorciumi együttműködésében készült. Magyarországról a Testnevelési Egyetem munkacsoportja volt a résztvevő. Dokumentumelemzéssel feldolgozták az európai kulcskompetenciák, azon belül pedig a vállalkozói ismeretek kompetenciakörrel kapcsolatos EU-s és hazai szakpolitikai és oktatáspolitikai dokumentumokat. Nemzetközi kooperációban elkészítették a fókuszcsoportos interjúhoz szükséges 80 kérdésből álló kérdőívet, majd 3 csoportban összesen 75 sportolóval vették fel a kérdőívet. A statisztikai elemzést az olasz egyetemi partner kutatócsoportja végezte el, majd a kialakult preferenciákat figyelembe véve az AtLETyC projekt tagjai felvázolták a leendő képzési program tanulási eredményeit. Ebben a feladatban hasznosult a korábbi dokumentumelemzés eredménye és nyert megállapítást, hogy az EntreComp (EU Entrepreneurship Competence Framework) 8 szintje közül melyikhez illeszkedik az AtLETyC képzése. A besorolási munka végzetével sikerült megállapítani, hogy a keretrendszer 5-ös szintjének felelnek meg az AtLETyC képzési és kimeneti követelményei.

Eredmények, következtetések

A munka legelső lépéseit 2017-ben angol nyelven publikálták, mely tanulmány bemutatta a kérdőív és a felmérés elkészítésének módszertanát és eredményeit a Springer kiadó Sport Sciences for Health tudományos folyóiratában az alábbi címmel: „The use of Focus Group Interviews to define the perceived importance of competencies related to the entrepreneurship as starting point for a new career in European athletes: An AtLETyC study.”

A második szakaszban kidolgozták a tantárgyi tematikát és az oktatási segédleteket (például tanári kézikönyv, powerpointos diák, gyakorlófeladatok a tantermi képzésekhez, tesztek, illetve az online modulokhoz a webes tananyag, olvasnivalók, videók, tesztek). A képzési programot ún. pilot, próba-verziós formában végig próbálták a 6 országban, összesen 90 sportoló részvételével. A harmadik, utolsó fázisban, az eredmények kiértékelése után, a programon a javasolt vagy más módosításokat hajtották végre. A hazai pilot programra 47 fő jelentkezett és bár nem volt széles körben ismertette, hiszen limitált létszámmal futhatott a program, így is több országos és helyi sportszervezet jelezte igényét a részvételre akkor és a jövőben. A szakirodalomban közölt átlaghoz képest jobbnak bizonyuló, közel 50%-os végzettségi rátával, a programban magyar részről 22-en fejezték be sikeresen a képzést.

Összefoglalás

Az AtLETyC projekt eredménye a hazai sportolói kettős karrier programok fejlesztésében bizonyítja, hogy a sportolók szakmai képzésének szolgálatába állítható egy ilyen és más, hasonló program: legyen bármilyen végzettségű az a 18 év feletti versenyszerűen sportoló személy, megoldható, hogy számára hasznos ismeretekkel, rugalmas képzési keretek között (on-line és tantermi képzés vegyesen) segítsük a civil, szakmai életbe való sikeres átlépést azután, hogy lezárja sportolói életútját. A sport világából jövő visszajelzések is arról szólnak, hogy sikerült egy hiánypótló képzési szintet, témát, és képzési formát kialakítani a hazai érdeklődők számára.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, e-learning, AtLETyC projekt

A fair play transzdiszciplináris megközelítése

Farkas Péter, Vermes Katalin

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: farkas.peter@tf.hu

Bevezetés

A kutatási folyamat célja az volt, hogy a modern sport morális lényegét alkotó fair play eszményt társadalomtudományi témaként felmutassa, s kiemelje abból a „másodlagos” státuszából, amelybe olykor a magyar közgondolkodás, s vele együtt gyakran a sporttudományos gondolkodás is belehelyezi. Vizsgálatunk a társadalomtudományok eszköztárával célozza meg a fair play eszmény megértését, a moralitás és a realitás konfliktusainak tematizálását.

Anyag és módszerek

Kutatásunk elsősorban dokumentumelemzésen, ezen belül kiemelten Vermes K., Farkas P. (szerk.) *A fair play ereje* c. tanulmánykötetben megjelent közlemények összevetésén, illetve primer kutatások másodelemzésén alapul.

Eredmények

Ha megszegjük a közös játék szabályait, ha megsértjük a fair play szabályokon túlmutatató szellemét, romboljuk a közbizalmat, s mindazt, ami az életet minőségi életté teszi, amiért játszani, nyerni, veszíteni, egyszóval küzdeni érdemes. A sport sokak számára egyedüli elérhető gyakorlóterepe, elemi mintája a demokratikus versengésnek, s annak is kell maradnia mindazon anomáliák, politikai és gazdasági terhelések ellenére, amelyek történetileg rátapadtak és aktuálisan is ránehezednek. A fair play gyakorlatát akkor tudjuk sikeresen működtetni, ha világosan átlátjuk, megértjük a fair play eszményben kifejeződő komplex értékvilágot, ha megértjük e morális eszmény történeti fejlődését, belső elmentmondásait, lehetőségeit, s ha szembe tudunk nézni azokkal a társadalmi, kulturális folyamatokkal, kemény vagy éppen képlékeny realitásokkal, amelyek veszélyeztetik érvényesülését.

Következtetések

A sport a fair play eszményén keresztül képes morálisan is magasabb szintre fejleszteni a személyiséget, s ezáltal az európai és benne a magyar társadalmat. A sportnak kötelessége, hogy mindenki számára kinyilvánítsa: a tisztességes játék minden esetben előbbre való a győzelemnél! Ha a sport nem ezt üzeni, akkor semmilyen más funkcióját sem képes betölteni. Ha megszegjük a közös játék szabályait, ha megsértjük a fair play szabályokon túlmutatató szellemét, romboljuk a közbizalmat, s mindazt, ami az életet minőségi életté teszi, amiért játszani, nyerni, veszíteni, egyszóval küzdeni érdemes.

Kulcsszavak: fair play, sportetika, becsületesség, társadalmi felelősség

In-season monitoring of Elite College Athletes – What do we gain?

Finn, Kevin J.

FACSM, Department of Nutrition and Kinesiology,

University of Central Missouri, Warrensburg MO, USA

E-mail: kfinn@ucmo.edu

For years, preparation of athletes for the competitive season has been to undergo testing on fitness, skill acquisition, and indicators of potential injury. This process has allowed those athletes beginning their season an indication of “sport readiness” and/or risks associate with sport injury. Evaluating athletes during the season (in-season) are usually limited to waiting for symptoms of injury, signs of fatigue, or illness. Using a treatment approach to evaluation has resulted in loss of playing time, disruption in training, or adjustments in recovery that are “reactive” to the condition. Currently, a pro-active approach to seek out preventative measures for overtraining and injury, monitoring strategies have been adopted by high level sports teams during the season, particularly during the latter stages of the competition season when “overreaching” is transitioned into the “taper” phase of training.

This paper will provide a contemporary view of the types of monitoring used in college athletes particularly in high revenue sports like American Football and Basketball. Recent developments in technology particularly in “wearable” devices have provided indicators of athlete loads and recovery behavior (sleeping for instance). These data are used to justify longer recovery periods, adjustments in nutrition, and an individualized assessment of athlete coping strategies to ensure optimal performance occurs during this critical period of the competitive season.

Examples of technology and assessment techniques using current college team and data from specific teams from the Nebraska Athletic Performance Laboratory (NAPL) are presented. Current collaboration projects between the University of Central Missouri and NAPL are discussed to test if college athletes from two college divisions are finding similar results.

Implementáció és tanulói attitűdök a mindennapos tanórai testneveléssel kapcsolatban

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 tanórai testnevelés bevezetésére, amely kutatásunk központi témája.

Előadásunk elméleti alapját az implementációs kutatások (Fullan, 2015) jelentik.

Anyag és módszerek

Kutatásunkkal feltérképeztük a 10-14 éves tanulók Testnevelés és sport műveltségi területhez való hozzáállását, attitűdjeiket, a tantárgy szerepét, fontosságát, relevanciáját. Olyan változási-változtatási folyamatot vizsgáltunk, amelyben egy oktatáspolitikai beavatkozás gyakorlatban történő megvalósítása volt a feladat.

Az általunk megalkotott önkitöltős kérdőívet 2016. januárja és márciusa között töltötték ki pedagógusok jelenlétében a tanulók. A minta elemszáma 1 153 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.

Eredmények

A mindennapos testneveléssel kapcsolatos attitűd-vizsgálat eredményeképpen (ahol a NAT-ban meghatározott célokat vizsgáltuk) a nemek tekintetében tapasztaltunk különbségeket. A fiúknál a tanórán kívüli sporteredmények, a fizikai aktivitás iránti elköteleződés, míg a lányoknál a tanórán kívüli kevesebb sportolás és a fáradékonyság tényezői jelennek meg hangsúlyosként, ugyanakkor a mindennapos testnevelés jótékony hatásait általánosan elismerik. Megállapítható, hogy vizsgálatunkban a testnevelők szerepe kiemelten jelenik meg, a pedagógusok intézményi szerephordozó funkciója kimutatható a vizsgált intézményekben.

Következtetések

A kutatás fő üzenetei a referencia értékű kiváló tudósoktól származó idézetekből kiolvasható:

Simon Tamás (2007:9): három szóval jellemzi az egészséget régen és most is fenyegető tényezőket: tudatlanság, felelőtlenség és szegénység.

Ádány Róza (2008:5): az okok közé sorolja az egyén önmagáért érzett felelősségének hiányát.

Ádány Róza (2008:19): A jövő generációjának felelősségteljes, egészségtudatos életre nevelése alapvető társadalmi feladat.

A Testnevelés és sport műveltségi terület minőségi oktatása a mindennapos testnevelés keretein belül a túpontosan megfogalmazott problémák megoldásáért sokat tehet: a testkulturális tudás pszicho-motoros és elméleti tudásbázisának megeremésével.

Kulcsszavak: mindennapos tanórai testnevelés, általános iskolások, NAT 2012

Női részvétel a sportági szakszövetségek versenyrendszereiben

Fodor Anett¹, Bukta Zsuzsanna²

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: fodoranethu@gmail.com

Bevezetés

A nemzetközi sportszövetségek, élen a Nemzetközi Olimpiai Bizottsággal, számtalan kezdeménnyel próbálják megvalósítani a nemek közötti egyenjogúságot. Míg az olimpiai résztvevők számában, a sportpályákon ez az egyenlőség megvalósulni látszik, az edzők, valamint a sportvezetők körében még mindig csak csekély arányban találjuk a szebbik nem képviselőit. Magyarországon hasonló a helyzet, és hazánk a női részvételt elősegítő kezdeményezésekben sem igazán jeleskedik.

Módszerek

Kérdőíves vizsgálat során mérjük fel az olimpiai sportágak sportági szakszövetségeinek segítségével, hogy a sportolók, edzők, sportági közreműködők, valamint a sportvezetők között milyen arányban szerepelnek nők, és tapasztalható-e változás korábbi felmérések eredményeihez képest. A létszámadatok mellett arra is kíváncsiak vagyunk, hogy programok, kezdeményezések vagy esetleg szabályzatok szintjén mennyire aktívak a hazai szövetségek a nők részvételének elősegítésében.

Eredmények

A hazai sportági szövetségek adatai alapján az igazolt versenyzők aránya kezdetben, az utánpótlás szintjén még többé-kevésbé kiegyenlített, a felnőttek körében azonban gyakori, hogy 60%-osnál is nagyobb a férfiak aránya. Az edzők esetében még nagyobb a különbség, ott is az utánpótlás-nevelésben tevékenykedő szakemberek között vannak nők jelentős számban. A sportvezetők körében a nők jellemzően inkább a háttér munkában vesznek részt, szövetségi elnök vagy elnökségi tag pozícióban a nők aránya 10% körüli. A sportági közreműködők (játékvezetők, pontozók, időmérők) tekintetében nagyobb a különbségek az egyes sportágak között. A sportszövetségek általában nyitottak a nők részvételét erősítő kezdeményezésekre, de egyelőre kevés ilyen program valósult meg.

Összefoglalás

Bár általában elmondható, hogy a sportágak között találunk kifejezetten nőies, illetve még nők részvétele nélkülieket is, a sportágak zömében a férfi résztvevők dominálnak mind a versenyzők, mind a közreműködők körében, a sportvezetésben pedig még erőteljesebben megmutatkozik a különbség. Vannak azonban jó példák és jó kezdeményezések, amelyekre a hazai sportszövetségek nyitottak, így már jelenleg is javuló tendenciát figyelhetünk meg a korábbi felmérésekhez képest, és remélhetőleg a jövőben tovább javul a helyzet.

Kulcsszavak: nők a sportban, női részvétel, sportszövetségek, sportági létszámok

A tanösvények jelentősége a rekreációban

Fodor Éva, Révész László

Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger
E-mail: fodor.eva@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Tanösvényekről általában a környezeti neveléssel kapcsolatban hallani, holott a rekreációban betöltött szerepük hasonlóképpen jelentős. A tanösvények a szabadidő-eltöltés, élményszerzés és egészségmegőrzés fontos eszközei (Kiss, 2007), rejtett módon fokozzák a mozgás és a szabadban tartózkodás igényét (Kárász, 2003).

Az első tanösvények az 1900-as évek első harmadában létesültek, fő céljuk a lakosság tájékoztatása, valamint a természet védelmére való figyelemfelkeltés volt. Azóta mind fizikai megjelenésükben, mind funkcióikban jelentős változásokon mentek keresztül, alkalmazkodva a civilizációs fejlődés kihívásaihoz és a népesség ezekből fakadó igényeihez.

Anyag és módszerek

Az elméleti kutatás releváns hazai és nemzetközi szakirodalom elemzésével, a dokumentum és tartalomelemzés módszervével valósult meg, célja a tanösvények rekreáción belüli helyének és jelentőségének meghatározása volt.

Eredmények

A tanösvények a rekreáció területeit tekintve mind a szellemi és fizikai rekreáció, mind a turizmus területén jelen vannak. A tanösvények a passzív (klasszikus tanösvények) és aktív szellemi rekreációhoz (foglalkoztatófűzettel rendelkező tanösvények, élményösvények) kapcsolódnak. A fizikai rekreáció területén a tanösvények a turisztikai jellegű tevékenységekhez sorolhatók, irányzataikat tekintve az outdoor, esetenként az élménykereső irányzatban (élményösvények) jelennek meg. A tanösvények a turizmus területén is jellemzők, különös tekintettel a természetjáró turizmusra és az ökoturizmusra.

Következtetések

A tanösvények a rekreáció területén komplexen jelennek meg: a szellemi és fizikai rekreációhoz, valamint a turizmushoz is kapcsolódnak. Azt, hogy egyes tanösvények esetében a rekreáció mely területe hangsúlyos, az adott

tanösvény típusa és fizikai jellemzői, valamint a látogatók preferenciái döntik el. A tanösvények hatásmechanizmusát tekintve a rekreáció területei egymástól élesen nem különíthetők el: valamely terület dominanciája jellemző lehet, ám nem tekinthető kizárólagosnak.

A tanösvények jelentősége a rekreáció szempontjából e komplexitásban keresendő, ugyanis a rekreáció több területének kedvező hatásait ötvözik egyszerre. Mindemellett hazánk tanösvényei számos olyan tulajdonsággal rendelkeznek (meglehetősen magas szám, változatosság, jó elérhetőség stb.) amelyeknek köszönhetően egyszerűen beépíthetők a rekreációs gyakorlatba.

Kulcsszavak: rekreáció, tanösvény

Az európai labdarúgó piac átigazolási sajátosságai

Fűrészt Diána Ivett

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

Bevezetés

Az európai labdarúgás átigazolási piaca felfogható egy viszonylag zárt rendszerként. Tekintettel arra a tényre, hogy a sportvállalkozások költségvetésének jelentős hányadát a játékosok adás-vétele (transzfer) teszi ki, feltételezhetjük, hogy a rendszerben szereplő klubok piaci aktivitása nagymértékben befolyásolja gazdasági eredményességüket. Hipotézisünk szerint nem a legértékesebb játékosok értékesítéséből származik a klubok legnagyobb profitja, sokkal inkább a játékospiacra mutatott aktivitásuk, illetve „presztízsük” függvénye a haszon realizálásának nagysága.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során a legjelentősebb európai labdarúgó bajnokságok (angol, francia, német, olasz, spanyol, török és orosz), 50 – általunk kiválasztott – csapatának elmúlt 12 szezonját elemeztük az átigazolások tekintetében. Az említett bajnokságokban – a 2005/06 és 2016/17-es idény között – 3850 olyan átigazolás zajlott le, mely során tényleges játékos adás-vétel történt. A játékospiacra lezajlott összes tranzakciót 15 kvantitatív változóval jellemeztük, majd korrelációanalízissel vizsgáltuk a közöttük meglévő kapcsolatokat annak érdekében, hogy igazoljuk kiinduló hipotézisünket, mely szerint az átigazolási aktivitás gazdasági hasznot eredményez. A sztochasztikus kapcsolatokat vizsgálatához felhasználtunk továbbá a hálózatelemzésben alkalmazott főbb mutatószámokat is (in-degree, out-degree, betweenness-centrality).

Eredmények

Várakozásainkkal ellentétben csak gyenge, illetve negatív irányú kapcsolat mutatható ki a transzferpiaci aktivitás, illetve az ebből származó profit között. Mindez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a játékospiacra aktív klubok jellemzően veszteséges játékospiaci-egyenleggel zártak az elmúlt 12 szezont figyelembe véve. Érdekes továbbá az az eredmény is, miszerint a transzferek értéke, valamint a belőlük származó profit között erős negatív kapcsolatot találtunk, vagyis könnyen belátható, hogy a játékospiacra profitot jellemzően a kisebb csapatok realizálnak, míg a rangsor végén található sztárklubok egyértelműen veszteségesek.

Következtetések

Elemzésünk alapján megállapíthatjuk, hogy a játékospiaci transzfereknek sajátos evolúciója van, melynek lépései: A „kis csapatok” pozitív gazdasági eredménnyel (haszonnal) értékesítik játékosait az 50 „nagy csapatnak”. Mindaddig, amíg a játékosok még magas értéket képviselnek és ezért kereslet mutatkozik irányukba egy másik nagycsapat irányából, addig a játékost értékesítő sztárklub is képes profitálni az átigazoláson. Végül a vélelmezhetően kiöregedett, vagy sérüléssel baj-

lódó játékos a sztárklubból egy kisebb csapatba igazol, ám ezen a „nagy csapat” már veszteséget realizál.

Kulcsszavak: európai labdarúgás, játékospiaci transzfer, hálózatelemzés, profit

Nemi egyenlőtlenségek a sportvezetésben – hazai és európai helyzetkép

Gál Andrea, Földesiné Szabó Gyöngyi

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gal.andrea@tf.hu

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben számos társadalomtudományi kutatás foglalkozott a női sport fejlődési trendjeivel, azon belül a verseny- és szabadidősportban résztvevők számának változásával, a férfias sportágak „meghódításának” folyamatával, vagy éppen a médiareprezentáció jellemzőinek alakulásával, ugyanakkor lényegesen kevesebb figyelem irányult a nők sportvezetésben betöltött szerepére és lehetőségeire. 2017 elején ez a hiány arra ösztönzött néhány, a gender-irányzatot képviselő sportszociológust, hogy egy nemzetközi projekt keretében friss adatokat gyűjtsenek az európai országok sportvezetésének nemi jellemzőiről, majd az eredményeket egy tanulmánykötetben publikálják. Az előadás célja, hogy a hazai kutatás konklúzióinak részletes bemutatásán túl röviden ismertesse a külföldi tapasztalatokat is.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtéshez az elemzésben részt vevő országok nemzeti olimpiai bizottságainak, olimpiai és nem-olimpiai sportági szövetségeinek hivatalos honlapjait használták fel a kutatók. Az ezeken közölt, a szövetséggel és annak vezetőségével (elnökségéről) kapcsolatos információknak köszönhetően statisztikai adatok kinyerésére, majd nemzetközi összehasonlítására nyílt lehetőség. A hazai eredmények 51 sportszövetség és a Magyar Olimpiai Bizottság adataira épülnek, mely mellett több mint tíz európai ország statisztikai mutatói jelennek meg.

Eredmények

Eredményeink szerint Magyarországon a női sportvezetők, vagyis a sportszövetségekben elnöki, alelnöki, elnökhelyettesi pozíciókat betöltők, illetve az elnökségi tagsággal rendelkezők aránya nem éri el a 10%-ot. Összesen három olyan sportszövetséget találtunk, amelynek női vezetője volt, az alelnökök, elnökhelyettesek száma is elenyésző. Emellett működik hazánkban olyan látványsportág, ahol még a több mint tíztagú elnökségben sem képviselik magukat a nők. A nemzetközi eredmények összesítése folyamatosan zajlik, de az elsődleges statisztikák szerint a magyar helyzet közel sem tekinthető egyedülállónak és kivételesnek.

Következtetések

Hazánkban a hagyományosan patriarchális társadalmi felfogás még inkább megnehezíti az egyébként is tradicionálisan férfiterületnek tekintett sportban a nők döntéshozói pozícióba kerülését. Ugyanakkor érdekes ambivalenciát jelent az a helyzet, hogy miközben a nők rendkívül sikeresek az élsportban, alig-alig van beleszólásuk a sportszervezetek működtetésébe. Az ambivalenciát csak fokozza az a tény, hogy hazánkban több éve egy hölgy irányítja a magyar sport működését, mint felelős államtitkár.

Kulcsszavak: sportvezetés, döntéshozás, nemi egyenlőtlenségek, gender-irányzat

Munkahelyi egészségfejlesztéssel foglalkozó cég profiljának változása társadalmi igények tükrében

Gáspár-Kiss Nikolett¹, Stark Anita², Patakiné Bócsa Júlia³

¹Personal Best Kft, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: gasparkiss.nikolett@personalbest.hu

Bevezetés

A munkahelyi egészségfejlesztés (MEF) a munkaadók, a munkavállalók és a társadalom valamennyi olyan közös törekvését, tevékenységét jelenti, amely a munkahelyi egészség és jól-lét javítására irányul, helyszíne a munkahely. Az előadás célja, hogy bemutassa a MEF-re való törekvések megjelenését, a folyamatos megvalósulásig az elmúlt 20 évben, egy egészségfejlesztéssel foglalkozó cég munkáján keresztül. A bemutatott szervezet elsőként jelent meg a piacon a munkahelyi mobil masszírozással és a társadalmi igényekre reflektálva évről évre bővítette a palettáját, részben kutatásokkal is alátámasztva.

Anyag és módszerek

Kutatási módszer dokumentumelemzés, az elmúlt 20 év szerződéskötéseinek változása, a IMM Irodai Mobil Masszázs, illetve a MEF-re nézve. Azt vizsgáltuk, hogy partnereik hogyan bővültek, milyen igények merültek fel, mekkora a fizikai-szellemi munkavállalók aránya, mekkora munkaerő állománnyal rendelkező és milyen alaptevékenységű cégek-nél, milyen program valósult meg.

Eredmények

1998 – 2002 Az IMM, Munkahelyi Mobil Masszázs bevezetése Magyarországon.

2002 – 2003 Megindul egy tudatos marketing kampány és folyamatosan növeli a cég az ügyfélkörét.

2003 – 2004 Rendezvényeken való megjelenés masszázssal.

2005 – 2010 Egészség ébresztő kampányok, roadshow, Gerincharát munkahely, stratégiai partnerként megjelent az EMEGY és OÉTI, konferenciák, kutatásfejlesztés, termékek szakmai igazolása, munkavédelem beépítése.

2010 – 2015 Szolgáltatási stratégia, folyamat menedzsment, tudatos belső cégépítés, szolgáltatási portfólió, TÁMOP 27 vidéki nagyvállalat egészségfejlesztő programja.

2015 – 2018 Átszervezés, megújulás, standardizálás.

Következtetések

Az egészség mellett elkötelezve különböző vállalati és társadalmi szintereken is megvalósítják tevékenységünket. A kutatás során megtapasztalhattuk, hogy az egészségfejlesztés akkor igazán hatásos, ha az egyes egészségfejlesztési szintereknek megfelelően, azok igényeihez és sajátosságaihoz alkalmazkodva valósulnak meg.

Partnereik igényei, problémái, tapasztalataik, kutatásaik hívták életre további üzletágaikat, így az egészségfejlesztéssel komplexen, több szintéren foglalkozó vállalattá nőtte ki magát.

Kulcsszavak: egészségfejlesztés, Irodai Mobil Masszázs, Irodai Moduláris Torna

Jóga alkalmazása a premenstruációs szindróma tüneteinek enyhítésében

Gócze Katalin¹, Briest Charlotte¹, Szabó Dorottya¹, Nemes Vanda²

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Élettani Intézet, Pécs

E-mail: sportmedicina@aok.pte.hu

Bevezetés

A premenstruációs szindróma (PMS) egy pszichoneuroendokrinológiai kórkép, mely a hormonálisan aktív nők közel 80%-nál fordul elő és jelentősen ronthatja az életminőséget. A leggyakrabban előforduló tünetek az irritabilitás, feszültség, koncentrációs zavarok, diszfória, mellfeszülés, haspuffadás, étvágy megváltozása és súlynövekedés. Kezelésében jelentős szerepen kap az életmód terápia. Ismert, hogy a rendszeres testmozgás előnyösen befolyásolja a hormonrendszer működését, emellett a környezeti stressz csökkentése is előnyös lehet, így a PMS kezelésében a jóga komplex rendszere hatékonyan javíthatja a sokszínű kórképet.

A vizsgálat során egészséges, hormonálisan aktív nők körében vizsgáltuk PMS meglétét és felmértük a rendszeresen és célzottan kivitelezett jóga (ászanák, légzőgyakorlatok, relaxáció) hatását.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 34 nő vett részt, 19 az intervenció, 15 a kontrollcsoportba került. A jóga program heti két alkalommal 90 perces, célzottan összeállított, fizikai pózokra alapozott óra mellett naponta kb. 15 perc hosszú otthoni gyakorlásból állt nyolc héten át. A PMS tünetek súlyosságát a vizsgálat elején és a jogaintervenciót követően az ACOG PMS kérdőív online verziójával mértük fel, mind a vizsgálati, mind a kontrollcsoport esetében. A vizsgálati csoport tagjai esetében mértük az antropometriai (testtömeg, BMI, testzsír%, izom%) és vitális paramétereket (vérnyomás, pulzus, nyugalmi légzésszám) és a csípőízület mozgásterjedelmét.

Eredmények

A jóga program végére szignifikáns javulást mértünk a PMS tünetetek, stressz, antropometriai paraméterek tekintetében ($p < 0,001$). A csípőízület flexio, abductio, adductio, ki/be rotatio fokban megadott mozgásterjedelme szignifikánsan nőtt a jóga programban résztvevők körében ($p < 0,001$).

Következtetések

Tanulmányunk alapján a célzott jóga program mind mentális, mind fizikai szinten hatékony és már rövid ideig tartó gyakorlás is kifejti a hatását. Eredményeink hozzájárulnak a jóga hatámechanizmusainak jobb megértéséhez, illetve az intervenció szükségességének időben való felismeréséhez, és a PMS-ben szenvedő nőknek lehetőséget ad tüneteik enyhítésére. Egyben a jóga többrétű, pozitív élettani és terápiás hatásainak feltárásával és disszeminációjával a rendszeres fizikai aktivitás népszerűsítését és prevenció célú alkalmazását segíti.

Kulcsszavak: jóga, PMS, antropometria, ízületi mobilitás

A finanszírozási környezet változásának hatása a felsőoktatáshoz kapcsolódó sportszervezetekre

Gósi Zsuzsanna

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gosi.zsuzsa@tf.hu

Bevezetés

A finanszírozási környezet változása minden egyes sportszervezetre hatással volt az elmúlt években. A sport gazda-

sági szempontból egyértelműen felfelé ívelő pályán mozog. A mostani kutatás a vagyoni, pénzügyi, jövedelmi helyzet változását mutatja be három budapesti egyetem sportegyesületére vonatkozóan.

Anyag és módszerek

A témakör a dokumentumelemzés módszerével került fel-tárásra. A kutatás során a 2011-2016 évek vonatkozásában benyújtott számviteli beszámolókat, közhasznú jelentéseket kerültek áttekintésre. Az elemzés alapját a dinamikus és megoszlási viszonyszámok adták. Majd a vagyoni, pénzügyi és jövedelmi helyzetet vizsgálata, a civil szervezetek szempont-jából is releváns mutatószámok segítségével.

Eredmények

Az eddigi kutatásaim során több tanulmányban is bemutatásra került, hogy a 2011-től TAO támogatásban részesülő szövetségek összbevétele legalább a négyszeresére emelkedett. Hasonló arányokat mutatnak a kiemelt sporttámogatásban részesülő sportágak szövetségei is. A felsőoktatás sportjáért felelős szervezet a MEFS esetében a 2011 és 2016 között eltelt időszakban az összbevétel összességében szintén növekedett, igaz lényegesen kisebb mértékben. A három vizsgált sportegyesület, azaz a Budapesti Egyetemi Atlétika Klub (ELTE BEAC), a Műgyetemi Atlétika és Football Club (MAFC) és a Testnevelési Egyetem Sportegyesülete (TFSE) esetében dinamikus növekedés látható az összbevétel tekintetében. A 2016-os gazdálkodási évben mindhárom szervezet összbevétele meghaladta a 200 millió Ft-ot. A legnagyobb közel tízszeres növekedést ezen időszak alatt a TFSE tudhatja magáénak. Közös jellemzőjük, hogy bevételük jelentős része TAO támogatásból származik, döntően a kosárlabda sportágnak köszönhetően. A likviditást jelentő mutatószámaik rendkívül kedvezők. Vagyoni összetétel szempontjából a pénzeszközök aránya a legmagasabb, a befektetett eszközök értéke folyamatosan emelkedik. A ráfordítások közül az anyagjellegű ráfordítások képviselik a legnagyobb arányt, de a személyi jellegű ráfordítások is meghaladják a 30%-os értéket.

Következtetések

A vizsgált sportegyesületek, különösen a TAO támogatásnak köszönhetően jelentős bevétel-növekedést értek el. Vagyoni szerkezetük hasonló a sport civil szférájában található többi szervezethez, azaz magas pénzeszköz és passzív időbeli elhatárolás arány, kedvező likviditási helyzet.

Kulcsszavak: sportszektor, sportegyesületek, felsőoktatás sportja

Állóképességi mutatók vizsgálata magyar és szerbiai utánpótláskorú labdarúgóknál

Gusztafik 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: adam.gusztafik@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgásban a különböző állóképességi fajták széles skálája vegyítve jelenik meg. A tesztek közül a Yo-Yo IRTL1 standardizált pályateszt alapvető mérési protokollnak számít utánpótláskorban is. Progresszív terhelése sportágspecifikus módon mutatja meg a játékosok fitsségi állapotát. A Polar Team2 kontrollal a terhelés során a játékosok szívfrekvencia értékeinek monitorozása történik. Célunk, hogy összehasonlítsuk a sportolók eredményességét egy magyar és egy szerbiai utánpótlás bázison.

Anyag és módszerek

A felmérések a szombathelyi Illés Akadémia korosztályos csapatainál, illetve a Topolyai Sport Club utánpótlás labdarúgóinak körében történt. N=138 fő. Mind a két klubnál törekedtünk a teljes létszám elérésére. Az adatok feldolgozása során az IBM SPSS Statistics25 programot használtuk, ahol az egyváltozós elemzéseken kívül normalitásvizsgálatot, lineáris regressziót és korrelációs mátrixelemzést végeztünk (p<0,05).

Eredmények

A két utánpótlás központ labdarúgóinak Yo-Yo tesztben elért eredményei szignifikánsan különböznek egymástól (1551,29 m illetve 2643,42 m). Az állóképességi tesztben elért eredményesség közepes korrelációt mutat a piros (90-100%) zóna megkezdéséig eltelt idővel (r=0,571; p<0,000). A maximális intenzitási zónában eltöltött idő feltételezi a magas motivációs szintet. Azok a játékosok voltak eredményesebbek, akik hosszabb ideig voltak képesek fenntartani ezt a határterhelést (r=0,541; p<0,000). A szívfrekvencia-változékonyság (HRV) és a lefutott méterek kérdésében nem találtunk összefüggést.

Következtetések

A szombathelyi Illés Akadémia kiemelt képzési központ, amely az eredmények tekintetében is megnyilvánult. A szívfrekvencia kontrollos edzéseket mindenképpen javasoljuk a sportolók felkészítésében az egyénre szabott terhelés kialakítása szempontjából.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, állóképesség, Yo-Yo teszt, Polar

Az O₂ felvétel, az alveoláris gázcsere és a szívperctérfogat változása kerékpárergométeres terhelés során

Györe István, Tánczos Bettina, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

E-mail: dr.gyoreistvan@gmail.com

Bevezetés

A szervezet oxigénfelvételéhez és széndioxid leadásához szükséges légcsere a légzőrendszer biztosítja. Spiroergometriai vizsgálatok során az O₂ felvételt és a CO₂ leadást a belélegzett és kilélegzett levegő koncentráció különbségeiből és a ventilációból határozzuk meg STPD-ben. Az O₂ felvételt a Fick törvény alapján a szívperctérfogattól és az arteriovenosus oxigénkülönbségből is meghatározhatjuk. A szívperctérfogat a pulzusszám és a stroke volume szorzata, az arteriovenosus oxigénkülönbség a vérből a szövetekbe leadott O₂ mennyiségét mutatja két légvétel között.

Az előadás célja a terhelés alatti gázcsere paraméterek, szívperctérfogat és tejsav változások összefüggéseinek bemutatása egy légzési ciklusra vonatkoztatva.

Anyag és módszerek

Tíz utánpótláskorú, fiú kerékpáros többlépcsős, spirpergometriás terheléses vizsgálatát végeztük el Monarck kerékpárergométeren. A kezdő intenzitás 100 Watt, az intenzitás emelése 35 Watt volt 3 percenként, pihenők nélkül. Nyugalomban és a terhelési lépcsők végén kapillárist vért vettünk tejsav meghatározás céljából, a pulzusszámot Polar órával folyamatosan regisztráltuk. A szívperctérfogatot a Fick törvény alapján a szoftver kalkulálta, amit egy légzési ciklus idejére átszámítottunk (Qt_c) és ábrázoltunk a terhelési idő függvényében, a gázcsere paraméterekkel és a tejsav koncentrációval együtt.

Eredmények

A terhelés során az alveoláris térfogat az intenzitás növelésével egy ideig emelkedik, majd stagnál/csökken, ekkor a légzésszám jelentősen megnő, így a ventiláció tovább foko-

zódik. A stroke volume az alveoláris térfogathoz hasonlóan változik, de a maximumát sokkal hamarabb eléri, és innét kezdve a perctérfogat a pulzusszám változásával lesz arányos. Amennyiben azonban egy légzési ciklusra vizsgáljuk a perctérfogat változást, azt tapasztaljuk, hogy a terhelés utolsó részében a Q_{tc} hirtelen csökkenni kezd, méghozzá ott, ahol a vértejsav koncentráció meredekebben kezd emelkedni, valamint az O_2 felhasználás ($dO_2\%$) és a CO_2 leadás is csökken.

Következtetések

A kapott eredmények alapján úgy tűnik, hogy az egy légzésre jutó perctérfogat csökkenés határolja be a sportoló teljesítményét, de ezért nem az alveoláris gázcsere a felelős, hiszen a terhelés maximumában a belégzési idő 0,4-0,5 sec között van, és ez az idő bőven elegendő az alveoláris gázcseréhez (0,25 sec <). Nagyobb a valószínűsége annak, hogy a szöveti O_2 felvétel nem tud lépést tartani a csökkent perctérfogattal, és részben emiatt is csökkenhet a vér és a szövetek közötti O_2 és CO_2 kicserélődés. A terheléssel összefüggő további élettani változások (légzésszám, ventiláció, VCO_2 , vértejsav emelkedés, pH csökkenés) már csak a szöveti hipoxia következményei.

Kulcsszavak: VO_2 , szívperctérfogat, alveoláris gázcsere

Mentális képzés a kézilabdában

Györfi János

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

Bevezetés

A magyar sport edzői gyakorlatában a rendkívül erős szakmai hagyománynak megfelelően, például a kondicionális, technikai, taktikai feladatok ma is nemzetközi színvonalon és kiváló szinten kerülnek megvalósításra. Az évtizedes hazai tapasztalatok, a nemzeti edzői tradíció, a hagyomány rendkívüli támaszt ad az új edzői generációknak is, ugyanakkor párhuzamosan az edzői pálya hátterében a sporttudományi kutatások, vizsgálatok területén gyökeres modernizálódási folyamatok zajlottak, zajlanak le, ilyen karakteres terület például a mentális képzés.

A mentális képzés tekintetében még mindig jelentős az ellenállás az edzői gyakorlatban, miközben a gyengébb eredményeket magyarázó sajtó kommentároiban, edzői és sportolói nyilatkozatokban rendkívül gyakran hivatkozás történik a pszichés, mentális felkészítés hiányára, hiányosságaira. A tudatos képzés ellenére a sportpszichológusok alkalmazása még mindig nem általános a sportági keretek között, így különösen fontosá vált az edzői szakembergárda ezen területen történő felkészítettségének szintjét növelni, az ismeretek alkalmazásának minőségét és eredményességét emelni, és különösen fontos ez a magyarországi egyik legnépszerűbb csapatsportágban, a kézilabdában.

Anyag és módszerek

A szakirodalom áttekintése után, az ajánlott módszerek gyakorlatban történő alkalmazásának gyakoriságát és eredményességét vizsgáltam. A vizsgálatot kvalitatív módszerrel, mélyinterjúk formájában folytattam a mesteredző és szakedző kollégáim körében.

Eredmények

A sportági gyakorlatban a sportpszichológus alkalmazása nem általános. Az edzői gyakorlatban a tudatos mentális felkészítés alkalmazása esetleges. A tudatos edzéstervezésben nem jelenik meg tervezett módon a mentális felkészítés, edzés. A rendelkezésre álló módszerekből csak néhány ismert és csak egy-egy elem tudatosan alkalmazott. A sportolói oldalról a mentális képzésre mutatkozik igény, de sikertelenség, eredménytelenség esetén ezen terület gyorsan elveszti a hosszú időn keresztül felépített bizalmat.

Következtetések

Fokozottan fontosá vált – főképpen a tokiói olimpiai szereplés előkészítésének tükrében – a mentális képzés módszereinek átadása az edző kollégák számára. A gyakorlati edzéstervezésbe, megvalósításba történő bevezetés nem halogatható. Az eredmények követésében az eseteleírások rendszeres és rendszerezett dokumentálása rendkívül fontosá vált. A sportpszichológusok bekapcsolása a gyakorlati munkába – tervezett módon – halaszthatatlan. A mentális képzés gyakorlatba történő bevezetése pozitívan befolyásolhatja a sportági eredményességet. Az edzők ez irányú pozitív attitűdjüket, képzettségüket, ismereteiket radikálisan növelni szükséges.

Kulcsszavak: sportági innováció, fejlődési gátak, mentális képzés

Magyar-szerb euroregionális együttműködési lehetőségek a vízi turizmus fejlesztésében a Tisza dél-alföldi szakaszán

Györi Ferenc, Horváth Alexandra, Domokos Mihály

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

Bevezetés

Munkánk egy euroregionális magyar-szerb vízi sportturisztikai pályázat (Interreg IPA CBC, HUSRB/1602) előkészítő vizsgálatának része. A projekt célja közös folyónc, a Tisza természetes és mesterséges vízi útjai természeti és társadalmi értékeinek, sportturisztikai potenciáljának feltárása, a vízi turizmus ösztönzése. Ez úton a Tisza alsó szakaszának és mellékfolyóinak (Körös, Maros) keresleti és kínálati tényezőit mutatjuk be. Feltételezzük, hogy a vízitúrázás jellemzően „mindenki sportja”, a benne való részvételt a társadalmi helyzet nem befolyásolja. Feltesszük továbbá, hogy a Tisza alsó szakaszán és mellékfolyóin számottevő kereslet mutatkozik a vízi megállóhelyek infra- és szuprastrukturájának fejlesztésére, illetve több szabadidős szolgáltatás biztosítására.

Anyag és módszerek

Komplex kutatási programunk szakirodalmi, szakpolitikai dokumentumok elemzésére, kapcsolódó statisztikai adatbázisok feldolgozására, helyszíni adatgyűjtésre, kérdőíves felmérések eredményeire, valamint egy nemzetközi, pilot vízitúra program lebonyolításának tapasztalataira támaszkodunk. Jelen munkánk 100 fő online és papíralapú kérdőíven lekérdezett válaszadó válaszait dolgozza fel a leíró statisztika módszereivel, olyanokét, akik az Alsó-Tisza hazai szakaszán és/vagy mellékfolyóin már részt vettek vízitúrán.

Eredmények

Vizsgálataink szerint a vízi túrázásban való részvételt az életkor, a társadalmi hovatartozás és az anyagi lehetőségek kevésbé befolyásolják, ám a vízitúrázókra mindenkor jellemző a sportos attitűd. A vízitúrázást a legtöbben jó árérték arányú tevékenységnek ítélik. A leggyakrabban használt vízi eszközök közé a kézzel hajtott vízi járművek tartoznak. A túrázók többsége nem rendelkezik kellő ismerettel a vízi közlekedésről, ezért sokan igényelnék szakképzett túravezető segítségét. A kikötőhelyek számos szolgáltatásán kell még javítani az elvárt komfortérzet biztosításához. Kiközvetítő lehetőségek a víziturisztikai megállóhelyekre szervezett szabadidős programok, rendezvények, melyek szerepet kaphatnának a túrázás ütemezésében.

Következtetések

E víziturisztikai szempontból kifogástalan, ám kevésbé kihasznált folyószakaszról meglehetősen kevés konkrét információval rendelkezünk, ezért a hazai vizsgálatok folytatása mellett érdemes a szerbiai részt is feltérképezni. Feltehető,

hogyan a szomszéd országban a magyarországihoz hasonló eredményeket kapunk majd, ami közös a gondolkodás, közös turisztikai szolgáltatások, közös vízi turisztikai stratégia kidolgozását szorgalmazza.

Kulcsszavak: sportturizmus, vízi turizmus, vízi sportok, Tisza, tiszai turizmus, Dél-Alföld

Kihívások és változások a testnevelés szakmódszertan oktatásában

H. Ekler Judit

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

E-mail: heszterane.ekler.judit@ppk.elte.hu

Bevezetés

A testnevelés és sport műveltségterület megfogalmazott célja az egészségtudatos, jövőorientáltan gondolkodó, fizikailag aktív életvitelű és széleskörű testkulturális műveltséggel rendelkező fiatalok nevelése. A testnevelés elé állított cél hangsúlyja a klasszikus teljesítmény-szemléletről elmozdult, ahogy napjaink – és még inkább a jövő – tanítványai is generációsan mások, mint akár egy évtizede. A testnevelőtanár szakokon a jövő szakemberei tanulnak. A képzésnek a jövőbeni helyzetre és feladatra kell – tartalmi és módszertani szempontból is – felkészítenie a leendő testnevelőtanárokat.

Anyag és módszerek

A kutatás tárgyát valamennyi magyarországi testnevelőtanár képzéssel foglalkozó intézmény (n=7) szakmódszertannal foglalkozó tanegységei alkotják. Kvantitatív és kvalitatív elemzésben foglalkozunk az egyes képzőhelyek mintatanterv szerinti módszertani kurzusaival, a kurzusok tartalmi jegyeivel. Az elemzés kiterjed a kurzustartalmak sorrendjére, fókuszaira és az egyes kurzusokhoz rendelt kötelező és ajánlott irodalmakra is. A tartalomelemzés mellett minden képzőhely módszertanosai kérdőívben fejtették ki képzésük módszertani sajátosságait, a sikeresnek bizonyuló „jó gyakorlatokat” és jelezték a nehézségeket is.

Eredmények

A legtöbb képzőhelyen a módszertani félévek száma négy, melyet az egy féléves csoportos gyakorlat követ. Az oktatás alapvetően szeminarizáló elméleti és mikrotanításokat magába foglaló gyakorlati órák keretében zajlik. Az elméleti anyagokban megjelennek a modern módszertani tartalmak és aktív használatban vannak a 2011 óta elkészült tankönyvek. A gyakorlati félévekben a hagyományos testnevelési rutin alkalmazása jellemző.

Következtetések

A testnevelőtanár képzés – a Bolognai rendszerű, kétszakaszos tanárképzés vargabetűje után – újra egy felépítésében egységes, szép ívű módszertani képzést lehetővé tevő modellt alkot. A szerkezeti keretben látszik a törekvés egy modern tartalmú (a testkultúra kognitív és affektív tartalmait is hangsúlyozó), és a minőségi testnevelés oktatásszervezési stílusait is megjelenítő módszertan átadására. Ugyanakkor az is látszik, hogy ennek sem egységes tartalma, sem formai keretei, sem metodikája nem kiforrott. Keresni kell a hallgatói aktivitásra építő oktatási formákat a képzésben, illetve meg kell teremteni azokat a gyakorlati helyzeteket, amelyekben (pl.) a tanulóközpontú oktatási módszerek is kipróbálhatók.

Kulcsszavak: minőségi testnevelés, egészségtudatosság, testkulturális műveltség

A puha költségvetési korlát értelmezése a nyugat-európai és a közép-kelet-európai hivatásos labdarúgásban

Havran Zsolt, András Krisztina

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

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

krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A tanulmány egy igen speciális és népszerű területen, a hivatásos labdarúgás példáján keresztül mutatja be Kornai János rendszerváltáshoz és puha költségvetési korláthoz (Kornai 1980, 1986) kapcsolódó elméleteinek alkalmazhatóságát, illetve annak elméleti értelmezését a hivatásos sportra vonatkozóan (András 2003). A közép-kelet-európai rendszerváltáson keresztül szemlélteti a bürokratikus és piaci mechanizmusok, valamint az állami és piaci modell specialitásait a hivatásos labdarúgás területén.

Anyag és módszerek

A hivatásos labdarúgás napjainkban komoly kihívásokkal küzd mind Nyugat-Európában, mind pedig szűkebb régióinkban, Közép-Kelet-Európában. Előbbi esetében az úgynevezett „sugar daddies” megjelenése és a felelőtlen gazdálkodás, utóbbi esetében a gyengülő versenyképesség, a hazai fogyasztók számának csökkenése, illetve a visszatérő állami szerepvállalás jelentenek kihívást (Havran, 2017). Az Európai Labdarúgó Szövetség (UEFA) a fenti kihívások miatt létrehozta az úgynevezett Financial Fair Play (FFP) szabályozást, ennek kapcsán több neves sportközgazdász alkalmazta Kornai elméletét (többek közt Franck, 2014; Storm és Nielsen, 2012, 2017; Andreff, 2015). További aktuális hivatkozások találhatunk az angol, az olasz labdarúgásra vonatkozóan, valamint az észak-amerikai és európai sportok versenyképességének összehasonlítása során is. Kilenc közép-kelet-európai országra kiterjedően gyűjtöttünk adatokat a klubok üzleti bevételeire és játékosértékesítési eredményeire vonatkozóan. A primer adatokat a transfermarkt.de honlapról gyűjtöttük, a szekunder adatokat az UEFA 2016-os pénzügyi riportjából állítottuk össze.

Eredmények

A kutatás összefoglalja a hivatásos sport és labdarúgás főbb specialitásait, a hivatásos labdarúgás piacait és duális célrendszerét, valamint a sportvállalatok által alkalmazható stratégiák lényegét. Megvizsgálásra kerültek a rendszerváltó közép-kelet-európai országok hivatásos labdarúgásának sajátosságai, aktuális üzleti eredményei (András és Havran, 2016).

Következtetések

Az elérhető adatbázisok segítségével ismertetésre kerültek a régió legfőbb transzferpiaci eredményei. A KKE régióon belül azonosításra kerültek a sikeres transzferstratégiát, valamint a valós piaci eredményeket elérő bajnokságok és klubok, ezáltal szűkebb környezetben értékelhető a magyar labdarúgás és utánpótlás-képzés eredményessége. A régióon belül 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 értékelhető, ezért megfontolásra érdemes, hogy az állami támogatások jelen szintje nem okoz-e túl puha költségvetést és kevésbé hatékony működést.

Kulcsszavak: puha költségvetési korlát, hivatásos labdarúgás, Financial Fair Play, játékospiac, Közép-Kelet-Európa, játékospiac

Mechanikai paraméterek és neurális aktivitás a quadriceps femoris izomban idős és fiatal embereknél

Heckel Zoltán¹, Farkas Szilárd², Ambrus Míra³, Váczi Márk²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

³University of A Coruna, Faculty of Sciences of Sport and Physical Education, Spanyolország
Email: heckel.zoltan@gmail.com

Bevezetés

Az öregedés biológiai folyamata nem csak az izomtömeg mennyiségi változását érinti, hanem annak jelentős funkcionális kapacitás csökkenésével is együtt jár. Ezen csökkent motoros funkciók izommechanikai és elektromiográfiai mérésekkel jól megfigyelhetők. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy milyen mértékű az egyes izommechanikai paraméterek funkcionális deficitje, valamint a funkciók leépülése között lehet-e valamiféle sorrendiséget megállapítani, továbbá, hogy hogyan változik az izmok neurális aktivitása az idős embereknél.

Anyag és módszerek

A kutatásban 16 fizikailag aktív idős (64,5±5,5 év) és 12 fiatal férfi (25,1±4,9 év) vett részt. A vizsgálati személyeknél a m.quadriceps femoris izom erejének összehasonlítását végeztük Multicomp II. számítógép vezérlésű dinamometeren, úgy mint a térd extensor izmainak maximális izometriás forgatónyomatéka (MVC) 70°-os ízületi szögben, excentrikus kontrakció (ECC) 30°/s, valamint koncentrikus kontrakció (CON) 180°/s-os szögsebességénél. Kiszámoltuk a nyomatékifejtési meredekséget (RTD), valamint az izom elasztikus energiatárolási képességét (EES). Az izometriás felmérések során EMG jeleket rögzítettünk a térdfeszítő izmok elektromos aktivitásának meghatározására. A statisztikai elemzéshez kétmintás *t*-próbát használtunk, valamint az RTD elemzésekor két szempontos ANOVA elemzést is végeztünk ahol az egyik faktor a mérési intervallum (30 ms, 50 ms, 100 ms) volt, a másik pedig a csoport volt.

Eredmények

A legnagyobb eltérést a 180°/s-os szögsebességénél mért koncentrikus kontrakciónál találtuk, itt az idősök esetében 48,3%-os deficit volt tapasztalható. Az MVC esetében azt tapasztaltuk, hogy az idősödő csoport 25%-kal kisebb erőt tudott kifejteni, mint a fiatal csoport. Itt az izmok elektromos aktivitásában is jelentős (39,7%) csökkenést tapasztaltunk az idős csoportnál. Az ECC mérésekor az idősödő korcsoport 23,4%-kal volt gyengébb, mint a fiatal korcsoport. A legkisebb eltérés az elasztikus energiatárolási méréseknél találtuk, a fiataloknál 9,4%-kal volt nagyobb, mint az idős társaiknál. Az erőkifejtési meredekség tekintetében a csoport és mérési intervallum között szignifikáns interakciót találtunk, és ez azt mutatja, hogy az idős és a fiatal csoportnál a mért RTD értékek közti különbség attól függően változik, hogy azt mekkora intervallumban mérjük. A fiatalokból álló csoport 30 ms-nál 42,3%-kal, 50 ms-nál 34,2%-kal, 100 ms-nál 29,1%-kal, a három mérési intervallumra kapott értéket átlagolva pedig 35,2%-kal teljesített jobban, mint az idősödő korcsoport.

Következtetések

Eredményeink alapján kijelenthetjük, hogy a kor előrehaladtával legnagyobb mértékben a nagysebességű koncentrikus kontrakció épült le, azt követően pedig az erő felfutási meredekség, az izom elasztikus energiatárolási képessége pedig viszonylag kisebb mértékben csökken. Az izom elektromos aktivitásának ilyen fokú különbségéből arra következtetünk, hogy a 60 év fölötti korban már jelentősen csökken a működő motoros egységek száma. Összegezve, ha az idősök

baleseti rizikófaktorait csökkenteni, valamint az életminőségüket javítani szeretnénk, akkor a gyors- és robbanékonnyerő az, amit elsősorban fejlesztenünk kell.

Kulcsszavak: öregedés, kontraktilitás, elasztikus energiatárolás, elektromiográfia

Három generáció tevékenység- és értékrendszerének jellemzői a fizikai aktivitás tükrében

Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter, Varga Attila, Váczi Péter

Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger

E-mail: lako.judit@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A becsült és a mindennapi életben gyakorolt, egyéni és szociális értékeket, valamint a rövid- és hosszútávú értékvalasztást a biológiai szükségletek, a szocializációs szinteken keresztül közvetített minták, valamint az össztársadalmi elvárások befolyásolják. A családnak, mint meghatározó értékközvetítő közösségnek, több generációt egyesítő biológiai, gazdasági, szociális és emocionális közösségnek a kiemelt szerepét nem lehet kétségbe vonni. A családnak, az egészségtudatos életmód kialakításában, illetve megalapozásában is döntő szerepe van, melyet az értékközvetítés mellett a szabadidős tevékenységekben tud kiteljesíteni.

Anyag és módszerek

Az Észak-kelet-magyarországi régióban élő 509 család három generációjának (gyermek, szülők, nagyszülők) kérdőíven adott válaszait elemeztük (n=2036). Az adatokat SPSS 21.0-s statisztikai szoftver segítségével elemeztük, melynek segítségével alapstatisztikát (átlag, szórási) számítottunk, az összefüggések vizsgálatára Khi² próbát használtunk.

Eredmények

A szabadidős tevékenységek közül (alvás, pihenés, olvasás, zenehallgatás, család, tanulás, munka, TV, film, színház, mozi, internet, sporttevékenység, játék, kirándulás, séta) a rendszeresen és alkalmanként sportoló gyermekek fontosabbnak ítélik a kirándulást, sétát, mint a nem sportolók (p<0,05), és inkább fontosabbnak tartják a sporttevékenységet, játékot, mint nem sportoló társaik (p<0,001), valamint a család szerepét és jelentőségét fontosabbnak ítélték meg, mint a nem sportoló gyermekek (p<0,05).

A sportoló szülők értékrendjében a sporttevékenység és a játék dominánsabban van jelen a nem sportoló társaikhoz képest (anyák: Khi²=30,36, Df=4; p=0,000, apák: Khi²=87,16, Df=4; p=0,000), fontosabbnak vélik a kirándulást, sétát, mint szabadidős tevékenységet, mint a nem sportolók (anyák: Khi²=31,7, Df=4; p=0,000, apák: Khi²=8,25, Df=4; p=0,049). A rendszeres fizikai aktivitást végző nagyszülők fontosabbnak tartják a tanulást, munkát inaktív társaiknál (Khi²=25,4, Df=4; p=0,000). A sportoló nagyszülők fontosabbnak vélik a sporttevékenységet (Khi²=49,7, Df=4; p=0,000) és a kirándulást, sétát (Khi²=32,7, Df=4; p=0,000).

Az összefüggés vizsgálatok eredményei szerint a rendszeresen, az alkalmanként és az egyáltalán nem sportoló szülők értékrendjében (becsület, boldogság, család, egészség, karrier, sport, szeretet, szabadidő, tudás, világkép, világnézet) csupán a sportolással kapcsolatos értékrendben van szignifikáns eltérés (anyák: Khi² próba=37,28, Df=8; p=0,000, apák: Khi²=63,99, Df=8; p=0,000). A nagyszülők esetében is hasonló tendencia figyelhető meg, mint a szülőknél, azaz a sportoló nagyszülők inkább fontosabbnak ítélik meg a sportot az értékrendjükben, mint azok a nagyszülők, akik nem sportoltak (Khi²=22,16, Df=8; p=0,000).

Következtetések

A mozgásszegény életmód nem csak az egyén számára árthat, hanem nemzetgazdasági szinten is komoly terheket ró az államra. Ezért is nagyon fontos feladat a fizikai aktivitás minél szélesebb körben történő népszerűsítése, az elsődleges szocializációs szintér, a család mikroszinten mutathat jó példát. Ahogyan kutatásunkban is bizonyítást nyert – hasonlóan más kutatásokhoz –, a szülők, nagyszülők sportolási mintázata befolyásolja a gyermekek sportolási szokásait, így a szülők érték-közvetítő szerepe meghatározó az aktív életmód kialakításában, mely a szabadidő-elöltési szokásokban is kifejeződik.

Kulcsszavak: értékrend, szabadidő, család, szocializáció, generációk

Az 5. évfolyam kézilabda tananyag direkt és indirekt módszerekkel történő feldolgozásának összehasonlítása

Horváth Cintia¹, Fügedi Balázs², H. Ekler Judit³

¹Eszterházy Károly Egyetem Gyakorló Általános, Közép-, Alapfokú Művészeti Iskola és Pedagógiai Intézet, Eger

²Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger

³Eötvös Lóránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: horvath.cintia@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Az iskolai kézilabda oktatás napjainkban aranykorát éli, hiszen mind a Magyar Kézilabda Szövetség (MKSZ), mind a Magyar Diáksport Szövetség által támogatott sportág: továbbképzések, versenyszervezés, infrastruktúra fejlesztés szempontjából. Az egyesületi sportolás alapjait az iskolai kézilabda oktatás teremtheti meg, amelyben a tanulóközpontú oktatási módszerek a sportolói személyiség fejlődését is elősegítik.

Anyag és módszerek

Két párhuzamos 5. osztályban (n=46) azonos kézilabda tananyag (labdavezetés nehezített körülmények között és a büntetődobás) feldolgozására került sor négy héten át, heti két órában. Az egyik osztályban direkt (tanárközpontú, DM), a másikban indirekt (tanulóközpontú, IM) módszerekkel dolgoztunk. A két elem végrehajtási szintjét elő- és utóméréssel állapítottuk meg. A két értéket osztályon belül egymintás t-próbával, az osztályok között kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze.

Eredmények

Javaslat: Az előmérés szerint, a labdavezetési gyakorlatban a két osztály kiindulási szintje között nem volt szignifikáns különbség (t=0,277; p<0,783). A DM átlag hibapontja az előmérés során 5,61 pont, míg az IM osztályban 5,43. Megállapítható, hogy a két osztály utómérései és így az alkalmazott módszerek hatékonysága között nincs szignifikáns különbség (t=0,414; p<0,682), viszont a hibapontok tekintetében az IM fejlődés trendje magasabb értékeket mutatott. A két osztály a büntetődobás azonos végrehajtási szintjéről indult (t=-0,170; p<0,866), a DM átlag érvényes találat 2,81, az IM átlaga 2,87. Az utómérések során az átlagpontok a következőképpen alakultak: DM 3,96, IM 4,65. A büntetődobás eredményessége IM osztályban szignifikánsan javult (t=-2,354; p<0,023).

Következtetések

Mind a direkt, mind az indirekt oktatási stílus módszereinek alkalmazásával elértük a nevelési-oktatási szakasz végére kitűzött célokat, a tanulók közel azonos tananyag elsajátítást és képességfejlődést értek el. A tanulóközpontú stílusok alkalmazása a további, a motiváció és a társas kap-

csolatok erősödése terén megmutatkozó pozitív hatásai miatt indokolt.

Kulcsszavak: direkt-indirekt tanítási stílus, a testnevelés tanítás módszertana

Elit kézilabda játékosok élettani paramétereinek jellemzése a terhelés függvényében

Ihasz Ferenc, Polgár Tibor, Nagyvárad Katalin, Kéri Péter, Laki Ádám, Gangl Judit, Schulteisz Nikolett

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológia Kar, Sporttudományi

Intézet, Szombathely

E-mail: ihasz.ferenc@sze.hu

Bevezetés

A tudomány eszközeinek és a velük alkalmazott módszereknek folyamatosan fejlődniük kell ahhoz, hogy a csapatkézilabda egyre eredményesebb és szórakoztatóbb legyen. A minőségi képzés, a mérési módszereket az egyéni bánásmód tehát a tudományos vizsgálatok felhasználása elengedhetetlen követelmény. Tudjuk, hogy az egyéni motoros képességek együttes állapota mellett fontos elemként jelennek meg a játékosok kognitív, szociális és taktikai elemei, illetve a szervek, szervrendszerek optimális együttműködése, esetünkben a légző- és keringési rendszer.

Vizsgált személyek, módszerek

A vizsgálatba (n=8) világklasszis női játékost (átlag életkor: 29,62±5,0 év): külföldi (n_k=5; 30,41±2,50 év) és magyar (n_m=3; 28,00±4,35 év) teljesítménysportolót választottunk be. A testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvű működő műszerrel, a kardio-respiratorikus rendszer jellemzőit „Marquette” 2000 futószalagon (Pittsburgh, PA, USA) teljes elfáradásig mértük. A nyugalmi (P₀), (ütés-perc⁻¹), és maximális pulzust (M_p), (ütés-perc⁻¹) „Cardiosoft” (Milwaukee, USA); az aerob kapacitást (VO₂max), a ventilációt VE (BTPS l·min⁻¹), annak komponenseit Sensor Medics “Vmax 29C” (Yorba Linda, CA, USA) műszerekkel mértük.

Eredmények

A két csoport alkati, testösszetételi, légzési és keringési átlagai között nem találtunk szignifikáns különbséget, ami egyebek mellett a kicsi elemszámnak is tulajdonítható. A vizsgált jellemzők átlagainak relatív szórása jelentős, kiváltképp igaz ez a légzési és keringési teljesítményre. A továbbiakban ezen okok alapján egyénileg vizsgáltuk a játékosok fent említett jellemzőit. Mivel a modern kézilabdázás jelentős mértékben az aerob-anaerob töréspont közelében történik, így a teljesítményeket a szubmaximális zóna 70%-a fölött elemeztük. Vizsgáltuk a légzőrendszer két fontos elemét: a légzési térfogatot (V_t) és a légzésszámot (RR) a periventiláció (PVE), illetve a keringési rendszer esetében a pulzust (HR) és az oxigénpulzust (O₂P) az abszolút aerob kapacitás (VO₂) függvényében. Az egyéni teljesítmények szűkített intenzitás zóna alapján történt összehasonlítása több esetben is szignifikáns különbséget mutatott a légző- és keringési rendszer mennyiségi, illetve minőségi jellemzőinek változása vonatkozásában.

Következtetések

Továbbra is hangsúlyozzuk, hogy a kézilabda játékos, egyéni sikeres teljesítménye alapvetően meghatározza egy csapat végső eredményességét. Számos komponens sikeres együttállása jó eséllyel segítheti ezt a folyamatot. Ezeknek egyik fontos eleme a légző- és keringési rendszer mennyiségi, illetve minőségi jellemzőinek személyre tervezett fejlesztése.

Kulcsszavak: minőségi képzés, kognitív, szociális és taktikai elemek, légző- és keringési rendszer

A tantervi reformok hatásának vizsgálata a soproni óvodapedagógus és kisgyermeknevelő I. évfolyamos hallgatók egészségmagatartásában

Kajtár Gabriella¹, Herpainé Lakó Judit²,
Simon István Ágoston¹

¹Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Sopron

²Eszterházi Károly Egyetem Természettudományi Kar,
Eger

E-mail: aquarazs@gmail.com

Bevezetés

Gyermekeink helyes egészségkultúrális magatartásának kialakítását minél korábbi életkorban kell megkezdeni, ezért a bölcsődei, óvodai egészségfejlesztés egyre nagyobb jelentőséggel bír. Az intézményi pedagógiai programokban megjelenik az egészséges életmódra nevelést, az egészségfejlesztést szolgáló tevékenységek, de a gyermekek helyes egészségmagatartásának kialakítása nagyban függ az adott pedagógus elhivatottságától, személyiségétől és személyes példamutatásától. Sopronban nagy hagyományra tekint vissza a kisgyermekkel foglalkozó pedagógusok képzése. A régebbi tantervekben különböző mértékben, de szerepet kapott az egészséges életvitel kialakítását szolgáló ismeretek elsajátítása. A 2017-ben az új képzési kimeneti követelményeknek megfelelően átalakítottuk a tanterveinket, amelyekben nagyobb hangsúlyt kapott az egészség fejlesztése.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja volt megvizsgálni, hogy az új tantervekben a megnövekedett egészségfejlesztéssel kapcsolatos ismeretek pozitívan befolyásolták-e az első éves hallgatók egészségmagatartását. Részcelként vizsgáltuk, hogy a 7 évvel ezelőtt végzett kutatáshoz képest milyen irányú eltérést tapasztalunk.

Kutatásunk céljának megvalósítására az alábbi kérdésekre kerestük a válaszokat.

A hét évvel ezelőtti kutatás és a jelenlegi kutatás eredményei között milyen különbséget, illetve egyezést találunk? Az új tanterv szerint tanuló hallgatók jobb egészségmagatartással rendelkeznek-e? A kérdések megválaszolására írásbeli kikerdezést, kérdőíves módszert alkalmaztunk, valamint a 2010-ben hasonló témájú vizsgálat eredményeit használtuk fel az összehasonlításnál. A mintát a Soproni Egyetem első éves óvodapedagógus és kisgyermeknevelő szakos hallgatói adták (n=195).

Eredmények

Az eredmények feldolgozása még nem teljes, de elmondhatjuk, hogy a hallgatók fizikai aktivitása az elvárt értékhez képest alacsonyabb szintet mutatott, s táplálkozási szokásaik is számos területen nem érték el az egészséges életmód kritériumait. A káros szenvedélyek jelenléte életükben megfelel az országos átlagnak. A két képzési terület hallgatóinak egészségkultúrális magatartása között szignifikáns különbséget találtunk. Az adatok feldolgozásának későbbi fázisában összehasonlítást végzünk a 7 évvel ezelőtti képzésben résztvevő első évesek és a jelenlegi első éves hallgatók egészségkultúrális magatartása között is.

Következtetések

Szükséges a pedagógusképző tantervekben az egészségfejlesztési ismeretek arányának növelése, mert az elősegíti az egészség tudatosabb szemlélet kialakulását a kisgyermek nevelésével foglalkozó pedagógusok körében.

Kulcsszavak: egészséges életmód, egészségkultúrális magatartás, egészségfejlesztés

Fiatallabdajátékosok vizsgálata Dual-energy-X-ray absorptiometry (DEXA) módszerrel

Kalabiska Irina, Pálinkás Gergely, Tánczos Bettina,
Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai
Laboratórium, Budapest

E-mail: kalabiskai@gmail.com

Bevezetés

A labdajátékokban a sportág-specifikus mozgásformák más-más hatással vannak a csont- és izomrendszerre. Érés előtt a csontsűrűség még nem elég fejlett bizonyos mozgásfajták alkalmazására, de már megfigyelhető a fizikai edzés hatása az izomtömeg növekedésére. Az is közismert tény, hogy a táplálkozási szokások, a vitaminbevitel is befolyásolhatják ezt a ténytet.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 662 fő, 15,8±1,31 év átlag életkorú labdajátékos (kosárlabda, kézilabda, labdarúgás) fiú vett részt. A sportolók mérési eredményeit sportáganként decimális életkori (DCK) korcsoportokra bontottuk: 106 fő 13-14 évesek (DCK min. 12,60 – max. 14,49 év); 355 fő 15-16 évesek (DCK min. 14,50 – max. 16,49 év); 201 fő 17-18 évesek (DCK min. 16,50 – max. 18,43 év). A vizsgálat során DEXA módszert alkalmaztunk, a mérésekhez Lunar Prodigy típusú készüléket használtunk. A speciális gyermekszoftver segítségével teljes test és AP gerinc denzitometriát, illetve a testösszetétel pontos meghatározását is elvégeztük. Mérés előtt 13 kérdést tartalmazó kérdőívet töltöttünk ki a sportolókkal. Az értékelés során varianciaanalízist alkalmaztunk. A szignifikancia szintet 5%-ban határoztunk meg.

Eredmények

Eredményeink azt mutatták, hogy a 662 fős mintából a denzitometriai és a testösszetételi paraméterekben igazoltunk szignifikáns különbségeket a sportágak között. A csontsűrűségben csak a 13-14 éves korcsoportban találtunk szignifikáns eltérést a sportágak között, a kézilabdások BMD Z-score átlagértéke volt a legmagasabb. A csonttömeg index átlagértékei a 13-14 és 17-18 éves korcsoportokban, mind a három sportágnál jelentősen különböztek. A TBS (trabekuláris csontszerkezeti mutató) a 13-14 és 15-16 éves korosztályban a kosárlabdázó fiúknál volt a legalacsonyabb (normál tartományon belül). A 17-18 éves korcsoportban a labdarúgók rendelkeztek a legalacsonyabb izomtömeg értékkel. A legnagyobb differencia a végtagok, a törzs és a jobb illetve bal testfél között sportáganként a 15-16 évesek korcsoportjában volt. RSMI (relative skeletal muscle index) minden korcsoportban a kézilabdásoknál volt a legmagasabb. A csonttörések eloszlása sportáganként a következő volt: kosárlabda 31%, kézilabda 33%, labdarúgás 71%. A sportolók táplálkozási szokásainál a következő eredményeket kaptuk: sajt-túró fogyasztás: kosárlabda 73%, kézilabda 63,5%, labdarúgás 70%; coca-cola fogyasztás: 41% kosárlabda, 46% kézilabda, 57% labdarúgás; kávé fogyasztás: 14% kosárlabda, 18% kézilabda, 64% labdarúgás; D3 és Ca²⁺ vitamin fogyasztás: 59% kosárlabda, 41% kézilabda, 50% labdarúgás.

Következtetések

Eredményeink alapján két kronológiai időszakban, a 13-14 és a 17-18 évesek korcsoportjában, táplálkozásuktól és a vitaminbevitelüktől függetlenül, a csontrendszer nem egyenletesen követi az izomrendszer fejlettségét. A vizsgálatunk rámutat a denzitometria mérés fontosságára a sportban, mivel számszerű visszajelzést tud adni az elvégzett edzőmunka minőségéről és hatékonyságáról, a csont- és izomrendszer fejlesztésére vonatkozóan.

Kulcsszavak: csontsűrűség, csonttömeg index, TBS, izomtömeg, RSMI

Sajátos nevelési igényű gyermekek fittségi állapota. A NETFIT® adaptálása sajátos nevelési igényű gyermekekre

Kälbli Katalin^{1,2}, Kaj Mónika¹, Király Anita^{1,3}, Csányi Tamás^{1,4}

¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem, Pécs

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

E-mail: kalbli.katalin@mdsz.hu

Bevezetés

A minőségi oktatásban való részvétel minden gyermek alapvető joga. A testnevelés tantárgy keretein belül megvalósuló egészségközpontú fittségmérés, a NETFIT® felvételének jelentősége a sajátos nevelési igényű (SNI-s) gyermekek esetén hatványozott. Szakirodalmi adatok alapján a fogyatékos gyermekek kevesebb fizikai aktivitást végeznek, mint tipikus fejlődésű társaik és 15 éves kor felett fokozatosan növekszik a mozgásszegény életmódot folytató gyermekek száma. A fogyatékossgal élő gyermekek tipikus fejlődésű társaikhoz viszonyított inaktivitása gyengébb fittségi állapotot eredményez, aminek következtében esetükben számos – a mozgásszegény életmóddal összefüggő – betegség kialakulásának rizikója nagyobb. A minőségi oktatáshoz való egyenlő esélyű hozzáférés biztosítása, továbbá az SNI gyermekek egészségtudatos életvezetésének kialakítása érdekében a Kormány megbízásából 2016 szeptemberében a Magyar Diáksport Szövetség megkezdte a NETFIT® adaptálását SNI-s gyermekekre. Előadásunk célja az adaptációt megelőző kutatások eredményeinek, továbbá az adaptált tesztrendszernek a bemutatása.

Anyag és módszerek

2017. március és november között 1 206 SNI-s gyermek (443 fő enyhe értelmi fogyatékossg, 561 fő egyéb pszichés fejlődési zavar, 32 fő autizmus spektrum zavar, 56 fő látásérülés, 70 fő hallásérülés, 44 fő mozgáskorlátozottság) fittségi állapotát vizsgáltuk a NETFIT®-tel és SNI területen kint eltérő alternatív tesztekkel. Autizmus spektrum zavarral élő és látássérült gyermekek esetén a méréshez használt tesztek megbízhatósági vizsgálatát is elvégeztük. Spiroergometriás vizsgálattal 3 kardiovaszkuláris fittségi tesztet (20 méteres ingafutás teszt, egy mérföldes gyaloglóteszt és YMCA fellépő teszt) validáltunk látássérült gyermekekre.

Eredmények

Az SNI-s gyermekek fittségi állapota SNI csoportonként és tesztenként eltérő mértékű különbséget mutat a tipikus fejlődésű gyermekek eredményeitől. A vázizomzati fittségi profil tesztjeiben az enyhén értelmi fogyatékos gyermekek a tipikus fejlődésű gyermekekhez képest gyengébb eredményeket értek el (a sztenderd értékek átlagosan 20 percentilis ponttal lejjebb helyezkednek el), így esetükben az egészségzóna sztenderdekét módosítottuk. A 20 méteres ingafutás tesztben a maximális oxigénfelvétel képességét becsülő – tipikus fejlődésű gyermekeknek használatos – képletet használva a vak gyermekek mindössze 7,7%-a került egészségzónába, szemben a tipikus fejlődésű gyermekek 61,8%-ával. A maximális oxigénfelvétel képesség becsülésére esetükben új képlet került kidolgozásra.

Következtetések

Kutatási eredményeink a NETFIT® SNI gyermekekre történő adaptációjának szükségességét alátámasztották. Az SNI gyermekek egyéni szükségleteinek figyelembe vétele érdekében egy javasolt és opcionális tesztet magába foglaló rugalmas tesztrendszer került kialakításra. A tesztfelvételt kézikönyv és videók segítik a jövőben.

Kulcsszavak: NETFIT®, sajátos nevelési igény (SNI)

Lövéses mérés vízilabda-mérkőzéseken

Kardkovács Zsolt Tivadar, Kovács Gábor

UI Research, Újbarok

E-mail: mstt@uiresearch.org

Bevezetés

Olyan csapatsportágakban, mint amilyen a vízilabda, a labda sebessége fordítottan arányos a védés várható sikerességével, ezért ezek mérése jó indikációt ad a jó lövő játékosok objektív felmérésére. Előadásunkban megmutatjuk, hogy milyen kamera alapú módszereket alkalmaztunk ennek a mérésére, milyen eredményeket mértünk, és ezeknek milyen korlátai vannak.

Anyag és módszerek

A vizsgálati módszerben különböző korosztályokban (felnőtt, ifjúsági, junior) vett tétmérkőzések – nemzeti kupák, bajnoki rangadók, nemzetközi és válogatott mérkőzések – felvételei alapján gyűjtöttünk adatokat a lövéses tekintetében. A felvételeknél nagysebességű és -felbontású kamerákkal fedtük le a kapu előtti teret. Az eredményeket összevetettük más, nem kamera alapú mérésekkel, elsődlegesen a szerb vízilabdázók publikált eredményeivel.

Eredmények

A mérések pontossága más módszerek alkalmazásával összevethető, de pontatlanabb eredményeket ad – jellemzően 1-4%-os hibával érdemes számolni, de ez akár 0,5% alá is csökkenthető. Kijelenthető, hogy a mérkőzéseken a lövő játékosoknál a labda sebessége 74-80 km/h közötti érték körül mozog, csak az igazán kiemelkedő játékosok lőnek ennél nagyobb sebességgel. Nemzetközi összehasonlításban nincs lényeges különbség a bajnokságok tekintetében, a magyar és nem magyar játékosok teljesítménye nemzetközi összehasonlításban is hasonló. Ami esetleg különbözik, az az alkalmazott lövésforma: a hazai és a délszláv gyakorlatban jóval több a pattintott lövés.

Következtetések

Az alkalmazott módszert hosszabb távon is érdemes alkalmazni lövéses mérésére, mivel hordozható és indikatív eredményeket ad, ugyanakkor jóval egyszerűbb, hordozható, és nincs szükség speciális beállításokra, versenykörülmények esetén is alkalmas mérést biztosít. Másfelől pedig a labda sebességének mérése alkalmas az utánpótláskorú sportolói állomány fejlődésének és állapotának mérésére versenykörülmények között, sőt, megmutattuk, hogy a játékosok fáradékonyágának mérésére is kiváló.

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

3D víz alatti mozgáselemzés módszertani leírása SJ 4000 sportkamerák és SkillSpector program alkalmazásával

Karsai István¹, Conceição Ana², Takács Laura¹

¹Pécsi Tudományegyetem Általános

Orvostudományi Kar, Pécs

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

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

Bevezetés

Sportmozgásokról megbízható biomechanikai elemzés készítése költséges, eszköz és munkaigényes tevékenység, ezért az ilyen elemzések készítése még nem tekinthető a sportolók felkészülését segítő minden napos események közé. Különösen nehéz a feladat abban az esetben, ha a vizsgálat tárgyát az úszómozgás képezi, ahol a „vizes” közeg még inkább megnehezíti a megvalósítani kívánt célt.

Jelen munkánkkal egy lehetséges megoldásra kívánjuk felhívni a figyelmet. A technológia rohamos fejlődésének köszönhetően, a már mindenki számára elérhető áron beszerezhető sportkamerák alkalmazásával, az ingyenesen letölthető, megfelelő pontossággal rendelkező mozgáselemző program igénybevételével, és nem kevés kreativitás hozzáadásával, a víz alatti mozgások elemzése is a rendszeresen alkalmazható módszerek közé kerülhet, amely segítheti az úszókat és az úszással foglalkozó szakembereket az edzőmunka hatékonyságának emelésében és nem utolsósorban, kutatások megvalósítását e területen.

Anyag és módszerek

Az alacsony költséggel létrehozható és egyszerű módon működtethető mozgáselemző rendszer, 3 db SJ 4000 típusú vízhatlan tokkal ellátott sportkamerából, az úszópályákat elválasztó kötelek helyére felszerelt 4x2,5x1m 3D kalibrációs keretrendszerből és az ingyenesen letölthető SkillSpector (<http://video4coach.com/>) mozgáselemző programból áll. A kamerákat 0,5 m mélyen egymásra és a kalibrációs keret tengelyeire merőlegesen helyeztük el. A kalibrációs keret oldalán egymástól 2,5 m távolságra 5-5 függőlegesen pozícionált oszlop 0,5 m-es beosztásokkal került elhelyezésre egymástól 1-1 m távolságra. A felvételeket 60 Hz felbontásban készítettük, majd digitalizáltuk. A három nézet alapján DLT transzformált adatsorokat a program export menüje segítségével MS Excel programba másoltuk át további számítások elvégzése céljából.

Eredmények

A rendszer alkalmazásának megállapításához egy tesztúszó mozgását rögzítettük, ahol három egymást követő teljes gyorsuló kartempó került felvételre, majd a mozgás víz alatti része digitalizálásra három kameraállásból. A program segítségével kinyert adatokat frontális (ZY), oldal (XY), illetve felül (ZX) nézetből elemeztük. Az adatsorokat az átlagra normalizáltuk, majd az adatpontok szórását számítottuk ki. Mindhárom nézet esetében 0,01 m és 0,09 m közötti, igen kismértékűnek tekinthető eltéréseket kaptunk, továbbá a vizualizált mozgásminták is egyezőséget mutatnak mindhárom nézetből, a hasonló frekvencián rögzített más úszók publikációkban elérhető mozgásmintáival.

Következtetések

A kapott eredmények alapján megállapítható, hogy az általunk alkalmazott rendszer alkalmas az úszók mozgásának gyakorlati szintű 3D-s elemzésére, további kísérletek szükségessége a rendszer különböző pontjain lévő hibaértékek megállapítására, majd végleges tudományos szintű értékelésekre történő alkalmazásra.

Kulcsszavak: úszás, 3D mozgáselemzés, sportkamera, kalibráció, mozgásvariabilitás

A térdízületi stabilitás és mobilitás összefüggése utánpótláskorú ritmikus gimnasztikázó leányoknál

Katona Péter, Polákovits Rita

Testnevelési Egyetem Biomechanikai Tanszék, Budapest
E-mail: katona.peter@tf.hu

Bevezetés

A ritmikus gimnasztika (rg) jelenlegi versenyrendszere lehetővé teszi már egész fiatal korban, különböző kategóriákban való versenyzést. A mai versenyszabályokban meghatározott elemcsoportok kritériumai között szerepel a nagy amplitúdó, illetve nagy ízületi mozgáskiterjedést létrehozva bizonyos elemek statikus kitartása. A versenyzőknek a technikailag tökéletes végrehajtáson kívül az esztétikai szempontok miatt is szükségük van az ízületek fokozott mozgékonyására és erejére. A fiatal versenyzőknél nagy hangsúlyt kell fektetni a megfelelő ízületi hajlékonyság,

izomzat és a helyes technika kialakítására (Kiss, 1999). A szélsőséges ízületi mozgékonyág rengeteg sérülés forrása lehet.

Anyag és módszerek

Vizsgálatomban 11 versenysport kategória másodosztályában versenyző, ritmikus gimnasztikázó leány vett részt. Korukat tekintve junior versenyzők (2000-2003 között születettek), akik átlagosan 10 éve sportolnak, 7 éve versenyeznek. Egy héten körülbelül 4 edzésük van, alkalmanként 2,5-3 órák. Vizsgálatunkban a domináns láb térdízületi mozgékonyágát (passzív mozgástartományát, melyet gonio-méterrel mértünk) és a combizmok erejét vizsgáltuk. Az alanyok Quadriceps és Hamstring erő jellemzőit a Multicont II dynamométerrel mértük. A teszteket 90 fokos hajlított csípőízület mellett, rögzített combbal, ülő helyzetben megtámasztott háttal végezték a vizsgálati személyek. Először a Quadriceps koncentrikus maximális nyomatókát mértük, 80-10°-ig, 60°/s szögsebesség mellett, majd a Hamstring izomcsoport excentrikus és koncentrikus maximális nyomatókának mérése következett, ugyanilyen szögstartományban és szögsebességgel. A térdízületi hajlékonyság mérését fokokban megadva rögzítettem és használtam fel. A konvencionális és funkcionális H/Q arányának vizsgálatához a koncentrikus Hamstring és koncentrikus Quadriceps maximális nyomatókának hányadosát (konvencionális), és az excentrikus Hamstring és koncentrikus Quadriceps maximális nyomatókának hányadosát (funkcionális) használtam fel. A térdízületi mobilitás és a konvencionális és funkcionális H/Q arány korrelációjának elemzéséhez Spearman-féle rangkorrelációt alkalmaztam.

Eredmények

A térdízületi hyperflexiós érték és a funkcionális H/Q arány között szignifikáns korreláció figyelhető meg. Az adatok elemzése során mérsékelt korrelációt találtam a flexió és az extenzió értékei és a funkcionális H/Q arány és a hyperextenzió érték között.

Következtetések

A mérések eredményéből az is kiderül, hogy az edzők nem fektetnek elég nagy hangsúlyt az izomerő fejlesztésére, amit több cikk is alátámaszt. A különböző fejlesztő, erősítő gyakorlatok ugyanakkor nemcsak a rehabilitációban, hanem a prevencióban is hasznosak lehetnek.

Kulcsszavak: RG, mobilitás, stabilitás, H/Q arány

Scapula dyskinesia és a vállfájdalom kapcsolata fej feletti dobó mozgásokat végző sportolóknál

Káli-Lukács Éva¹, Szabó Tamás¹, Császár Gabriella¹, Tóthné Steinhausz Viktória¹, Mazzag Kitti², Oláh András², Betlehem József²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: eva.kali-lukacs@etk.pte.hu

Bevezetés

Dobó sportolóknál az ismétlődő fej feletti dobásoknak köszönhetően nagy a vállat érő stressz-hatás. A scapula megfelelő rotációját és pozícióját a mellkasfalán a scapulothoracalis és scapulo-humeralis izmok együttműködése határozza meg.

Anyag és módszerek

Összesen 36 fej feletti dobó sportolót (26 scapula dyskinesissel, 10 dyskinesia nélkül) vizsgáltunk. Kutatásunkban felmértük, hogy a csökkent vállízületi berotáció, a m. pectoralis minor (PM) rövidülése, m. serratus anterior (SA), m. trapezius pars ascendens (TA) és descendens (TD) izomereje hogyan befolyásolja a scapula dyskinesist, illetve a váll

fájdalmát, valamint vizsgáltuk egy komplex mozgásprogram hatékonyságát a dyskinesissel és vállfájdalommal rendelkező dobó sportolóknál.

Eredmények

Szignifikáns különbséget találtunk a dyskinesissel rendelkező és nem rendelkező sportolók között a vállfájdalomnak ($p < 0,001$), a TA izomerejének ($p = 0,028$), a TA/TD izomerő arányának ($p = 0,049$), illetve a berotációs mozgástartománynak ($p < 0,001$) a vizsgálatánál.

A mozgásprogram hatékonyságát igazolta, hogy a tréning végére szignifikánsan növekedett a TA ($p = 0,002$) és a SA ($p = 0,002$) izomereje, és ezzel együtt szignifikánsan csökkent ($p < 0,001$) a sportolók vállfájdalma.

Következtetések

Összességében elmondható, hogy a scapula dyskinesis megjelenése egy összetett strukturális elváltozás következménye. Önmagában nem csak egyes izmok erejének a csökkenése a hozzájáruló faktor a scapula dyskinesishez. Befolyásolja az izmok gyengülésén és kontraktúráján kívül a váll-ízületi tok és szalagrendszer zsugorodása, az izmok repetitív mozgásra létrejövő fáradása és a neuromusculáris kontroll.

Ezért a fej feletti dobó sportolók dyskinesissel összefüggésben lévő subacromiális fájdalma csak egy komplex kezelési módszer eredményeként javítható.

Kulcsszavak: dyskinesis, vállfájdalom, izomerő, komplex mozgásprogram

A kutatást az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 projekt keretében végeztük.

Hatással van-e az alapszakasz kiegyensúlyozottsága a végeredményre?

Kehl Dániel¹, Fűrész Diána Ivett²

¹Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: kehl@tkk.pte.hu

Bevezetés

A látvány csapatsportokban – mind az európai, mind az észak-amerikai bajnokságokban – különböző lebonyolítási rendszereket alkalmaznak, melyek nem titkolt célja, hogy növeljék a mérkőzéses számot, de úgy, hogy ez ne okozza a nézőszám csökkenését. Ismert megállapítás, hogy az árbevétel maximalizása az izgalom fokozásával, illetve fenntartásával érhető el. Gyakran felmerülő, sokszor elemzett kérdés, hogy az alapszakasz-rájátszás típusú bajnokságokban milyen mértékben következtethetünk a végeredményre az első fázis eredményei alapján. Előadásunkban az észak-amerikai profi kosárlabda liga (NBA) két főcsoportjában keletkező alapszakaszbeli (körmérkőzéses) erőviszonyok ismeretében teszünk kísérletet a végső győztes kilétének prognosztizálására.

Anyag és módszerek

Az NBA elmúlt 50 idényének alapszakasz eredményei alapján számszerűsítettük a verseny kiegyensúlyozottságát mérő győzelmi arány szórása mutatót (WPCT) és a két konferencia empirikus értékeit, valamint ezek különbségét magyarázó változóként használva, két, illetve több magyarázó változós bináris logisztikus regressziós modelleket alkalmazva becsültük meg a nagydöntő kimenetelét. Kutatási hipotézisünk szerint a kiegyensúlyozottabb alapszakasz (gyakori körbeverés, sok papírformának ellentmondó eredmény) csökkenti a végül döntőbe jutott csapat esélyét a végső győzelemre.

Eredmények

A vizsgálatba vont több évtized során a WPCT-mutatók ugyan nem voltak állandók, de bennük egyértelmű tendenciát sem lehetett kimutatni. Meglepőnek tűnhet, de azokban az időszakokban sem találtunk a maximálishoz közeli WPCT-értékeket, amikor (legalábbis a nagyközönség szerint) egy-egy csapat egyértelműen dominálta a bajnokságot (pl. Los Angeles Lakers a 80-as, Chicago Bulls a 90-es években stb.). A regressziós modellek paraméterbecslései, noha a Nagelkerke-féle R^2 értéke nem túl magas, jól mutatják, hogy az alapszakaszbeli erőkoncentráció növeli a végső győzelem esélyét.

Következtetések

A ligák azzal kívánnak forrást biztosítani az egyre magasabb játékos, edző, kiszolgáló személyek, béreihez, illetve technikai költségekhez, hogy növelik a bajnokságban lejátszandó mérkőzések számát. Könnyen beláthatóan, ennek két útja képzelhető el: vagy a csapatok többször játszanak egymással, vagy több csapatnak kell indulnia a bajnokságban. Az NBA-re vonatkozó modelljeink alapján kijelenthetjük, hogy a csapatok számának jelentős növelése az erőviszonyok koncentrálódását (vagyis a bajnokság kiegyensúlyozottságának csökkenését) vonják maguk után, ami a végeredményt könnyebben megjósolhatóvá, a versenyt kevésbé izgalmasá teheti.

Kulcsszavak: észak-amerikai profi kosárlabda liga, erőkoncentráció, WPCT-mutató, logisztikus regresszió

Légző- és keringési rendszer adatok elemzése elsőosztályú 15-18 éves kosárlabdázó fiúk körében edzés- és játék helyzetben

Kéri Péter, Laki Ádám, Ihász Ferenc, Nagyvárad Katalin, Tóth Enikő

Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetem
Központ, Sporttudományi Intézet, Szombathely
E-mail: keripeter1980@gmail.com

Bevezetés

A modern kosárlabdázás jelentős fejlődésen ment keresztül az elmúlt 15 évben. Egyebek mellett a játék sebessége felgyorsult, ami új követelmények elé állítja a sportág játékosait. A nagy, illetve extrém terhelés mértéke, illetve ezek mögött működő metabolikus változások követése, elemzése és fejlesztése, komoly tudományos kihívást jelent a szakemberek számára.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban utánpótláskorú (15,62±2,7 év) kosárlabdázók ($n = 45$) kerültek beválasztásra. A testösszetételt „In-Body 720” típusú bioimpedancia elvű működő műszerrel, a kardio-respiratorikus rendszer jellemzőit H/P Cosmos LE200CE típusú (DE 83365 Nussdorf-Traunstein Germany) műszerrel, teljes elfáradásig mértük. A terhelés előtt, alatt és után „Polar H7 Bluetooth 4.0 Smart” mellkasi jeladóval követtük a pulzus változásait. A nyugalmi (P_0), (ütés·perc⁻¹), és maximális pulzust (Mp), (ütés·perc⁻¹) az aerob kapacitást (VO_2max), a ventilációt VE (BTPS l·min⁻¹), annak komponenseit Master Screen CPX 50/60 Hz típusú (CareFusion Germany 234 GmbH 97204 Hoechberg) műszerekkel mértük. A pulzus változásait edzésen és edzőmérkőzésen „Polar Team Pro” rendszerrel (Polar Electro, Kempele, Finland) mellkasi jeladóval követtük.

Eredmények

Az edzéseken és az edzőmérkőzéseken rögzített pulzusváltozásokat intenzitás zónánként elemeztük és hasonlítottuk össze. Több esetben valódi különbséget találtunk az edzésen mért pulzusátlagok és a mérkőzés során rögzített pulzusátlagok között. Közel 65%-ot töltöttek a vizsgáltak a szubmaximális intenzitás zónában a teljes terhelés idejét te-

kintve. Több mint 30%-ot tartózkodtak a vizsgáltak anaerob környezetben a mérkőzés teljes ideje alatt.

Következtetések

A pulzusváltozások edzés és mérkőzés közben rögzített értékei, azok egymáshoz viszonyított arányai, jelentős segítséget nyújtanak az edzők számára, a mérkőzés közben történő cserék és egyéb taktikai megfontolások szempontjából.

Kulcsszavak: metabolikus változások, Polar H7 Bluetooth 4.0 Smart™ mellkasi jeladó, szubmaximális intenzitás zóna

Az egészségközpontú fittségi rendszer, a NETFIT® adaptálása értelmi fogyatékkal és egyéb pszichés fejlődési zavarral élő tanulókra

Király Anita^{1,2}, Kaj Mónika^{1,2}, Kálbli Katalin^{1,3}, 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 Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT®) a magyar köznevelési rendszer tipikus fejlődésű tanulókra kifejlesztett, kötelező és egységes fittségmérési módszere a 2014/2015. tanévtől kezdődően. A tesztfelvétel sajátos nevelési igényű (SNI) tanulók esetében történő gyakorlati kivitelezése nehézségekbe ütközött, ezért a Kormány felhatalmazta a Magyar Diáksport Szövetséget az EFOP 3.2.8. kiemelt projekt keretein belül az SNI tanulókra történő adaptáció megvalósítására. Az adaptáció az SNI tanulók (N=52 552, Oktatási Hivatal, 2016) két legnagyobb csoportjával (enyhén értelmi fogyatékkal élő (ÉF) és egyéb pszichés fejlődési zavarral küzdő (PZK) tanulók), egy országosan reprezentatív kutatás során valósult meg. Célunk a már meglévő egészségközpontú fittségi szttenderdek felülvizsgálatának, emellett a teszteredmények és IQ összefüggésének vizsgálata volt.

Anyag és módszerek

Vizsgálati mintánk olyan, 10-19 éves tanulókból állt (enyhe ÉF N=443; PZK N=561), akik más fogyatékkal, intenzív mozgásos tevékenységet befolyásoló szív- és érrendszeri problémával; ortopédiai elváltozással nem rendelkeznek. A NETFIT® teszteredményeket – a meglévő szttenderdek alapján – fittségi zónákba soroltuk: egészségzóna (EZ), fejlesztés szükséges és fokozott fejlesztés szükséges zóna. Az egyes teszteredmények és az IQ összefüggéseit is vizsgáltuk.

Eredmények

A vizsgált csoportok mindegyike a vázizomzat fittségi profil tekintetében alacsonyabb EZ-ba kerülési arányokat mutatott a tipikus fejlődésű tanulókkal való összevetés során. A szttenderdek az ütemezett fekvőtámasz teszt és ütemezett hasizom teszt, illetve a helyből távolugrás, kézi szorítóerő mérés és a törzsemelés teszt során átlagosan 20 percentilis értékkel voltak alacsonyabbak, mint a tipikusan fejlődő tanulók esetében. Szignifikáns, negatív korrelációt találtunk a helyből távolugrás teszt és az IQ tekintetében az enyhe értelmi fogyatékkal élő tanulók esetében ($r = -0,213, p < 0,05$).

Következtetések

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a szttenderdek felülvizsgálata és adaptálása elengedhetetlen a SNI tanulók fittségi állapotának reális értékeléséhez. Azon tesztek ese-

tében, ahol komplex mozgáskoordinációra, ütemtartásra van szükség, specifikus fittségi zóna felállítására került sor. **Kulcsszavak:** NETFIT®, egészségközpontú fittség, sajátos nevelési igényű gyermek

A táplálkozási tudás és a táplálkozási tudás változásának mérése szabadidő sportolók körében a General Nutrition Knowledge Questionnaire segítségével

Kiss Anna¹, Lakner Zoltán¹, Ignits Dóra², Katona Sára², Fritz Péter^{2,3}

¹Szent István Egyetem Élelmiszertudományi Kar, Budapest

²Scitec Kft., Budapest

³Ferencvárosi Torna Club, Budapest

E-mail: kiss.anna891@gmail.com

Bevezetés

A táplálkozási ismeretek, és annak élelmiszerfogyasztásra gyakorolt hatása a sportolók egészsége és teljesítménye szempontjából egyaránt kiemelt fontosságú, ez a kérdéskör azonban napjainkig nem tisztázott. A táplálkozási tudás és a táplálkozás közötti összefüggések feltárása a kutatók számára kihívást jelent, mert a táplálkozási tudás pontos mérésére szolgáló egzakt mérőeszközök korlátozott mértékben állnak rendelkezésre, továbbá az eddigi kutatásokban használt, kvantitatív értékelést szolgáló eszközök a táplálkozási tudás más-más aspektusára fókuszálnak.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk célja a szabadidő sportolók táplálkozási tudásának felmérése, valamint az egyéni táplálkozási tanácsadás hatására bekövetkező tudás változásának monitorozása. Vizsgálati csoportunkban legalább hetente három alkalommal 45 percet sportolók (n=25), kontrollcsoportunkban rendszeresen sportot nem űzők (n=25) szerepeltek. A résztvevők táplálkozási tudását a vizsgálat kezdetén, valamint a 12 héten tartó intervenció (rendszeres egyéni táplálkozási tanácsadás) végén a General Nutrition Knowledge Questionnaire (GNKQ) táplálkozási tudást felmérő kérdőívvel vizsgáltuk.

Eredmények

A felmérés kezdetén a GNKQ élelmiszerválasztásra vonatkozó részében a résztvevők 49,3%-a válaszolt helyesen a kérdésekre, a kérdőív élelmiszerek tápanyagtartalmára vonatkozó részében a sportolók 57,6%-a tudta a jó választ, a hazai táplálkozási ajánlásokat pedig 61,2%-uk ismerte helyesen. A 12 héten át tartó intervenció végén a szabadidő sportolók szignifikánsan jobb eredményeket értek el a kontrollcsoporthoz képest, a GNKQ során elért összpontszám és a nem, a kor és a sport típusa között volt kimutatható összefüggés. A GNKQ validálása hazánkban folyamatban van, eredményeik szerint a kérdőív összes része jó illeszkedést mutat, a teljes kérdőív és az egyes szakaszok belső megbízhatósága (Cronbach alfa=0,75-0,86) megfelelő.

Következtetések

A GNKQ megbízható módszer a táplálkozási tudás felmérésére, és a tudás változásának monitorozására. A táplálkozási tudás és a tényleges táplálkozás közötti kapcsolat igen komplex, hiszen sok tényező befolyásolhatja. A sportolók táplálkozási tudásának és a táplálkozási tudás étkezést befolyásoló hatásának pontos felmérése érdekében további, módszertanilag megfelelő kutatásokra van szükség, amelyek validált eszközöket használnak a felmérés során.

Kulcsszavak: egyéni tanácsadás, táplálkozási ismeretek, táplálkozási intervenció

A reaktív stressz tolerancia motoros képességekre gyakorolt hatásának videó-mozgás elemzéssel támogatott vizsgálata kézilabda játékosok körében

Kiss Brigitta, Münnich Ákos

Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar
Pszichológiai Intézet, Debrecen

E-mail: brigitta.kiss.b@gmail.com

Bevezetés

A sportolók azon képessége, hogy hogyan reagálnak nagy nyomás alatt a stresszel telített helyzetekre, szignifikáns hatással bír a sportolói teljesítmény kimenetelére (Hanton és Connaughton, 2007). Patmore (2006) szerint a sportolói siker kulcsa a stresszes ingerek hatékony kezelésében rejlik. A reaktív stressz tolerancia a sportolók azon képessége, amely túlterhelt környezetben is lehetővé teszi az aktív cselekvőképességet, a hatékony és gyors, helyzetnek megfelelő adekvát reakciót (Neuwirth és Benesch, 2012). A konstrukció felméri a sportoló azon képességét, hogy mennyire tudja figyelmét fenntartani, mozgásos tevékenységét végrehajtani, ha olyan nyomás alá kerül, amit stresszként él meg (Ong, 2017).

Anyag és módszerek

A vizsgálat újszerű, mivel három sportkamera egyidejű használatával objektívan és poszt specifikusan elemzi a kézilabda játékosok reaktív stressz toleranciájának motoros képességeire gyakorolt hatását. A mozgáselemzés, az Observer XT használatával lehetővé teszi a mozgások digitalizálását a mozgásra jellemző paraméterek kinyerése céljából. Az elemzés során kiélezett, stresszel telített edzés és mérkőzés helyzetben vizsgáltuk a sportágra jellemző speciális technikai (átadások, lövések, cselezések) és taktikai (pl.: ember hátrányos helyzetek) elemek kivitelezésének pontosságát és hatékonyságát a megkezdett akciók elindításától, annak végrehajtásáig. A mintában egy-egy felnőtt (18 év feletti) versenyzői kategóriába tartozó női és férfi kézilabda csapat játékosai szerepelnek (34 fő).

Eredmények

Az elemzés során megállapítható, hogy a kézilabda játékosok döntés- és cselekvőképessége nagy nyomás alatt mérsekülődik, ami megmutatkozik például az átadások pontatlanságában vagy akár a nem megfelelő taktikai elemek kiválasztásában. Azonban ki kell emelni, hogy a kézilabda játékosok reaktív stressz toleranciájának poszt-specifikus vizsgálata során szignifikáns különbségek mutatkoznak a belső posztokon (irányító, átlövő) és a periférián elhelyezkedő (szélső) játékosok között.

Következtetés

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a nagyobb pszichés megterhelés gátló hatással bírhat a motoros képességek kibontakoztatására, valamint a reaktív stressz tolerancia mediátor és fejleszthető tényezőként jelenik meg a kézilabda játékosok mozgásos tevékenységeinek sikeres kivitelezésében.

Kulcsszavak: reaktív stressz tolerancia, videó mozgáselemzés, motoros képességek, kézilabda

Teljesítménnyel összefüggő fizikális és funkcionális paraméterek utánkövetése és gyakorlati aspektusai a futballban

Kiss Gabriella¹, Szabó Dorottya¹, Nemes Vanda², Gócze Katalin¹

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,

²Sportmedicina Tanszék és Élettani Intézet, Pécs

E-mail: gabriella.kiss@aok.pte.hu

Bevezetés

A futball játékosok körében leggyakoribb sérülések az alsó végtag izmainak sérülései, melyek háttérben részben az adott izomcsoportok izomerejének és izomtónusának egyensúlyi eltolódása áll. Az állapot kialakulását számos tényező együttes hatása idézheti elő, melyek felismerése és kiszűrése megteremti ezen állapot helyreállításának lehetőségét és ezzel a további sérülések megelőzését.

Vizsgálati cél

Célunk volt 2 felnőtt NB III. osztályú csapat játékosainak átfogó fizikális felmérése, melynek egyik fő pillére a sérülésrizikó kiértékelése mellett az izomerő és hajlékonyság meghatározása volt. A motoros funkciókat sprint és agility tesztek, funkcionális mozgásminta szűrés (FMS) segítségével vizsgáltuk. A vizsgálatokat a téli pihenő előtt és utána, a felkészülési időszak kezdetekor végeztük el.

Anyag és módszerek

A felmérésben 41 főt vizsgáltunk meg, 100%-uk férfi, átlag életkoruk 23,6 év (17-38 év). A dinamikus egyensúlyt a Triple-hop teszttel és alsó végtagi Y balance teszttel, a törzsizomzat mobilizáló, stabilizáló funkcióját, egyensúlyozó képességét, izületi mozgástartományát és a propriocepciót az FMS teszttel, a törzs izomerő állóképességét Curl up teszttel vizsgáltuk.

Eredmények

A sérülés rizikó szempontjából meghatározott paraméterekben a résztvevőknél szignifikáns javulást várunk a törzs izomerő-, állóképesség, a csípőízületi mozgástartomány, az egyensúlyozó képesség és a motoros képességek eredményeinek tekintetében ($p < 0,001$). Az egyéni és csapat szintű felkészülés tudatosabbá és ellenőrizhetőbbé tehető. Ugyanakkor komplex sérülés prevenció program tervezhető, melynek hatékonysága a vizsgált paraméterek segítségével objektív módon nyomon követhető.

Következtetések

Az alsó végtag és törzs izomzatának diszbalansa következményeképpen a játékosok mozgásának minősége és koordinációja is romlik, így a sportoló több motoros képességének tekintetében is érintett lesz. Ha a játékosok a terhelésnek megfelelően megerősített izomzatú és stabil funkciójú törzssel, valamint kellőképp flexibilis ízületekkel rendelkeznek, akkor csökken a sérülések kialakulásának kockázata, javul a mozgások minősége, és gazdaságossága. Koordináltabb mozgás lesz jellemző és az izmok fejlesztési lehetősége is optimálisabb lesz.

Kulcsszavak: sérülés prevenció, motoros kontroll, futball

A törzs- és gátlizmok erejének vizsgálata különböző mozgásformák esetén

Kiss Noémi¹, Bajsz Viktória¹, Császár Gabriella¹, Ács Pongrác², Oláh András², Betlehem József²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg

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

Bevezetés

A napjainkra jellemző negatív testedzési hajlam hátrányosan befolyásolja a törzs- és gátlizmok állapotát. Az inaktivitásból adódóan izmaink elgyengülnek, az izomegyensúly felbomlik és ez funkciózavarokhoz, fájdalomhoz vezethet. A Pilates-módszer gyakorlatai stabilizálják a gerincet, illetve a gáttájék szempontjából is optimális mozgásformának minősül, hiszen a medencefenék-izmok a törzsiszomokkal szinergizmusban működnek. Jelen kutatás célja különböző mozgásformák hatásának vizsgálata az izomerő szempontjából.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 34 nő vett részt: 10 fő minimum 1 éve Pilates tréningre jár (PT), 13 fő inaktív nullipara fiatal (FH) és 11 fő ülőmunkát végző nő, akik 7-hónapos törzsstabilizációs tréningben részesültek (TS). Az alkalmazott tornaprogram 45 perc törzsizom-erősítésből és 15 perc gátizom tornából állt. A felmérésben törzsizomerő (DAVID gép, módosított Plank teszt) és gátizomerő (FemiScan, hátón és félig ülő helyzetben) mérés szerepelt. Adatelemzés: ANOVA analízis, Scheffe post hoc teszt, kétmintás *t*-próba (SPSS 23.0, $p < 0,05$).

Eredmények

A kezdeti állapotfelmérés során a PT csoport hátizom ereje szignifikánsan ($p=0,047$) meghaladta a TS csoportét. A TS csoport hátizom esetén jelentősen jobban teljesített ($p=0,041$) a Core-tréning után, mint előtte, valamint a hasizom-hátizom arányosság esetében az első és a harmadik mérés között szignifikáns ($p=0,043$) javulás figyelhető meg. A Plank-teszt során a TS csoport 3. mérésének eredménye szignifikánsan jobb lett a PT ($p=0,018$) és az FH ($p < 0,001$) csoport kezdeti eredményeihez képest. A FemiScannel történő mérés során nem volt szignifikáns különbség a csoportok között, a 7 hónapos gátizom-torna hatására sem javultak szignifikánsan a mutatók.

Következtetések

A Pilates-módszer egy hatékony edzésformának minősül a törzsizom erejének és állóképességének fejlesztésében, valamint a gyakorlatok során szinergizmusban közvetett módon edzett gátizom szempontjából is jótékony hatású. Az alkalmazott Core-tréning a törzsizomok fejlődése esetén hatékonyak bizonyul, azonban a gátizom-torna ekkora gyakorisággal és intenzitással végezve nem elegendő. Rendszeresen végzett otthoni gyakorlatokkal azonban nagymértékben fejleszhető lenne ezen izomszövet teljesítőképesége is. A TS csoport Plank-teszttel mért törzsizom-stabilitása kiemelkedő, gátizom-szimmetriájuk azonban elmarad a többi csoporttól.

Kulcsszavak: FemiScan, Plank-teszt, törzsizom-stabilizáció

A kutatást az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 projekt keretében végeztük.

Edző-sportoló kapcsolat vizsgálata egy magyar és egy határon túli labdarúgó akadémia keretein belül

Kiss Zoltán¹, Csáki István^{1,2}, Bognár József³

¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút

²Testnevelési Egyetem, Budapest

³Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger

E-mail: kiss.zoltan@pfla.hu

Bevezetés

A labdarúgás határainkon kívül és belül egyaránt népszerűségnek örvend, annak a ténynek ellenére, hogy a jelenlegi magyar labdarúgás csak néhány olyan játékoskal büszkélkedhet, akik nemzetközileg is jegyzett csapatokban szerepelnek. Az elkövetkező időszakban fog kiderülni az, hogy az akadémiai rendszer ki tud-e „termelni” a nemzetközi elvárásoknak megfelelő labdarúgókat. A folyamatban komoly felelősség hárul az utánpótlásedzőkre, hiszen nemcsak sportszakmailag kell kiemelkedőnek lenniük, hanem a fiatal játékosok életmódjára, hozzáállására és sporton kívüli tevékenységformáira is pozitív hatással kell lenniük. Emellett érdekes kérdésként merül fel, hogy milyen edzői jellemző jegyek mutatkoznak eltérő társadalmi-gazdasági körülmények között. Mindezek alapján vizsgálatunk célja az, hogy bemutassuk az edző-sportoló kapcsolatban fellelhető különbségeket és hasonlóságokat egy magyar és egy határon túli akadémia labdarúgói között.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot Magyarország nyolc kiemelt akadémiájának egyikében, valamint egy határon túli akadémián végeztük el. A kutatás folyamán utánpótláskorú labdarúgókat ($N=146$) szólitottunk meg, akik négy különböző korosztályt képviseltek. A vizsgálat során kérdőíves módszert alkalmaztunk. A kikérdezés arra irányult, hogy milyen véleményt fogalmaznak meg a játékosok az edzői szereppel és a fő edzői jellemzőkkel kapcsolatban. A kérdőív zárt jellegű kérdéseket tartalmazott, a fiatal sportolóknak 1-től 5-ig terjedő attitűdskálán kellett meghatározni, hogy mennyire értenek egyet az adott állítással. A minta jellemzéséhez leíró statisztikát, a korosztályok közötti különbségek bemutatására paraméteres ANOVA (Post Hoc) vizsgálatot, a két akadémia sportoló csoportjai közötti különbségek bemutatására kétmintás *t*-próbát alkalmaztunk. Szignifikanciaszintnek a társadalomtudományos kutatásokban leggyakrabban alkalmazott 5%-os hibahatárt vettük alapul.

Eredmények

Az edző-sportoló kapcsolat vizsgálata során megállapíthatjuk, hogy a korosztályok között több kérdésben is szignifikáns különbséget találunk. A példakép és a motiváló edzői szerepeket a korcsoportok mindkét intézményben eltérően ítélik meg. A hazai játékosok közül az U-19-es korúak, a határon túliak közül az U-18-as csapat tagjai tekintik edzőjüket legkevésbé példaképüknek. A hazai legidősebb korosztály érzi úgy, hogy edzőjük motiváló képessége a legalacsonyabb, ezzel szemben a határon túli U-19-es játékosok maximálisan elégedettek edzőjük teljesítményre való ösztönzésével. A két akadémiát összehasonlítva az összes játékos véleménye alapján azt állapíthatjuk meg, hogy kilenc esetben találtunk szignifikáns különbséget az eredmények között.

Következtetések

A vizsgálat eredményei alapján elmondható, hogy a hazai és a határon túli akadémián nevelkedő fiatal játékosok és korosztályok is eltérően ítélik meg edzőjük tevékenységét és az életükben betöltött szerepét. Fontos információk lehetnek ezek az adatok az edzők számára abban az összefüggésben, hogy a pedagógiai tevékenység is befolyásoló tényezőként jelenik meg a tehetséggondozás folyamatában.

Kulcsszavak: labdarúgás, pedagógiai tevékenység, edzői szerep, tehetséggondozás

Négy hetes napi futás-tréning a patkány szív-koszorúserek biomechanikai és funkcionális adaptációját hozza létre

Koller Ákos^{1,4,5}, Nádasy György², Dörnyei Gabriella³, Szénási Annamária^{3,4}, Szekeres Mária^{3,5}

¹Sportgenetikai és Sportgerontológiai Kutatócsoport, Természettudományi Intézet, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

³Morfológiai és Élettani Tanszék Egészségtudományi Kar, Budapest

⁴Körélettani Intézet Általános Orvostudományi Kar, Semmelweis Egyetem Budapest

⁵Department of Physiology, New York Medical College, Valhalla, NY, USA

E-mail: akos.koller@gmail.com

Bevezetés

A napi fizikai aktivitás, tréning a koronária erek korai alkalmzkodását eredményezi, lehetővé téve a szív koszorúsér vékeringésének megfelelő alkalmazkodását a sportolás közbeni magasabb véráramlási igény kielégítésére. Feltételeztük, hogy már rövid idejű napi futás tréning jelentős biomechanikai és funkcionális átalakulásokat indukál az intraluminális nyomásváltozásra érzékeny szabályozó mechanizmusokra.

Anyag és módszerek

A hím patkányok egy csoportja futás-edzés programon vett részt, míg egy másik csoport nem. A terhelést fokozatosan emeltük 4 hetes futópados edzésprogram során (60 perc/nap, 1,6 km az utolsó ciklusban). Majd, izolált koronária arteriolákon ($119 \pm 5 \mu\text{m}$ átmérőjű, 50 Hgmm mellett) intraluminális nyomás-átmérő méréseket végeztünk mikroszkóp-televízió technikával. A nyomás függő fal biomechanikai változásokat, a miogén vasomotor választ (nyomás-átmérő kapcsolat) és az endogén nitrogénmonoxid (NO) és prostanoid mediáció szerepét vizsgáltuk.

Eredmények

A nem tréningezett csoporthoz képest, a tréningezett állatokból izolált arteriolák fala vastagabb volt, az elasztikus modulusuk csökkent, ami az alacsony nyomású tartományban csökkent fal feszültséget eredményezett. A tréningezett patkányok arteriolái erősebb miogén konstriktiót mutattak. Az endogén vasokonstriktor prostanoid moduláció nagyobb nyomáson kisebb volt, míg a vasodilatátor NO átmérő modulációja alacsony nyomás esetén (<60 Hgmm) nagyobb volt.

Következtetések

Már rövid idejű (4 hét) napi futás-tréning program is jelentős adaptációt hoz létre a patkány intramurális koszorúerek biomechanikai karakterisztikájában és nyomás-függő vasomotor válaszaiban és annak az endotheliális faktorok általi modulációjában. Ezen adaptáció szerepet játszhat, a szív-koszorúerek autoregulációs tartományának kiszélesedésében (konstriktor és dilatátor rezerv-ek), hozzájárulva ezzel a sportolás során szükséges szív-koszorúér-hálózat véráramlásának optimalizálásához.

Kulcsszavak: napi edzés, koronária arteriolák, érfal rugalmasság, miogén vasomotor válasz, endothelium

Sportolók agresszió szintjének alap kutatása Rosenberg Önértékelési Skálával – magyar és orosz iskoláskorú sportolók összehasonlító vizsgálata

Kopkáné Plachy Judit¹, Rucska Andrea², Olga Kolomietc³, Nadezdha Petruskina⁴, Kiss-Tóth Emőke⁵

^{1,2,5}Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc

^{3,4}The Ural State University, Chelyabinsk,

Orosz Föderáció

E-mail: plachyjudit@gmail.com

Bevezetés

Az önértékelés az egyénnek egy kritikai vélekedése és minősítése önmagáról, képességeiről, tevékenységéről, magatartásáról. Az állandó önmegfigyelésen és önellenőrzésen alapuló önértékelés elősegíti az egészséges, személyiségre jellemző önismeret és önbizalom kialakulását. Az agresszivitás mérésének számtalan formája fordul elő a pszichológiai és szociológiai irodalomban. Ezt szeretnénk kutatni jelen vizsgáltunkban.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban magyar és orosz általános iskolás és középiskolás sportolók önértékelését elemeztük Rosenberg Önértékelési Skálával. A mintát véletlenszerűen válogattuk Miskolc, Eger és Chelyabinsk város igazolt versenyzőinek körében. Az adatok feldolgozása SPSS 20.0 számítógépes programmal, összehasonlító statisztikával és Student-féle kétmintás *t*-próbával történt. Fő célunk volt megállapítani, hogy milyen agressziós tényezők fordulnak elő leggyakrabban a vizsgált sportoló populáció tekintetében.

Eredmények

A magyar sportolók agressziós szintje ($M=65,3$ pont) magasabb volt, mint a küszöbérték (58 pont). Elmondhatjuk, hogy az összességében vizsgált 14-25 éves magyar és orosz sportolók agresszió szintje nem lépte túl a küszöb szintet (72,5 pont). Az alsókálakat elemezve minimálisan magasabb pontszámot találtunk, az „Agresszió” mértéke átlagosan 0,5 ponttal, míg a „Verbális agresszió” átlag 2,2 ponttal lépte túl a küszöb szintet.

Következtetések

Összegzőképpen elmondható, hogy a magyar és az orosz fiatal-felnőtt sportolók agressziós skálájának elemzése és összehasonlítása fontos jövőbeli tudományos faktor az egészségügyi és sporttudományok, valamint a pedagógia tekintetében is.

Kulcsszavak: általános és középiskolás korú sportolók, agresszió, Rosenberg Önértékelési Skála

A 17. FINA Vizes Világbajnokság társadalmi és gazdasági hatásai

Koroknay Zsuzsa

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen
E-mail: koroknayzs@gmail.com

Bevezetés

A FINA Vizes Világbajnokság a nagy nemzetközi sportesemények rangsorában igen előkelő helyen áll, a világ egyik legnagyobb sportrendezvénye. Népszerűségét mutatja, hogy az eseményen résztvevő országok száma folyamatosan növekszik, az elmúlt két Vizes Világbajnokságon 185-190 ország sportolója képviseltette magát. Kutatásom során szeretném elemezni a 17. FINA Vizes Világbajnokság rendezéséből adódó lehetséges hatásokat.

Anyag és módszerek

Kutatásomban elsősorban a szekunder adatok feldolgozására, azon belül is a rendelkezésre álló szakirodalmi források feldolgozására vállalkoztam, ebből adódóan forrás- és dokumentumelemzést végeztem. Továbbá a numerikus adatok felhasználásával statisztikai elemzést is végeztem a sporteredmények feltérképezése érdekében. Szekunder kutatás mellett primer vizsgálatot is végeztem, amely kikérdezés formájában valósult meg. A kikérdezés alanyai a világbajnokságon közreműködő önkéntesek voltak, akik a világbajnokságon szerzett élményeikről, tapasztalataikról, véleményeikről tudtak beszámolni a kérdőívemben feltett kérdéseken keresztül.

Eredmények

Kutatásom is alátámasztotta azt, hogy egy sportrendezvény a maga sokrétű lehetőségeivel a társadalmi fejlődést, valamint környezeti, szociális, életmód alakító és gazdasági hatást eredményez az adott régióra – akár az egész országra. Olyan társadalmi hatások figyelhetők meg, mint például a sporteredmények javulása, a sport- és általános infrastruktúra fejlődése, az országimázs növekedése vagy éppen a turizmus élénkítése.

Következtetések

Feltételezésemnek megfelelően a vizes világbajnokság társadalmi hatásai sokoldalúak, megmutatkoznak a sporteredményekben, a társadalmi szerepvállalásban, szociális, gazdasági és kulturális oldalon, valamint a társadalmi tudatváltozás területén is. Ezek a hatások Magyarországon is megfigyelhetők és kimutathatók.

Kulcsszavak: sport, sportesemény, társadalmi és gazdasági hatás, sporthatás

Projektpedagógia lehetőségei a szabadidős szakemberképzésben

Kovács Katalin, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella
Testnevelési Egyetem, Budapest
 E-mail: katalin@tf.hu

Bevezetés

A szabadidős szolgáltatás komoly piaci termék, ahol éles verseny folyik a fogyasztókért, ezért a rekreációs szakembernek érdeke, hogy pontosan ismerje a vevők jellemzőit, igényeit. Csak eme paraméterek ismeretében tud a szakember a fogyasztó szükségleteinek megfelelő kínálatot nyújtani (Sportelméleti ismeretek, 2011). Továbbá ismert, hogy az újszerű aktivitások és kihívások nemcsak figyelemfelkeltők, hanem népszerűek is a szabadidős tevékenységek rangsorában.

Anyag és módszerek

A TF-n a rekreációs szervező szakon a népek testkultúrája tantárgy keretein belül hallgatóink szervezőképességét is igyekszünk fejleszteni. Erre a projektpedagógia módszereit használjuk. Hallgatóinknak az itthon kevésbé ismert mozgásformákat és azok kulturális háttérét kell csoporttársaikkal megismertetni. A projekt a kutatómunkától az előadásig tartó több lépcsős folyamat, mely a mozgás megismertetésén túl a népszerűsítés megtervezését is magában foglalja. A folyamat oktatói ellenőrzés és segítségnyújtás mellett zajlik. A hallgatóknak meghatározott szempontok szerint dokumentálniuk kell a több hetes folyamatot. Ebben az e-learning rendszernek egyre nagyobb szerepet biztosítunk.

Eredmények

Előadásunkban részletesen ismertetjük a projekt folyamatának elemeit és értékelési szempontjait. A projektpedagógia ezen tantárgy keretein belül történő felhasználása még gyermekcipőben jár.

Következtetések

Az előadásban beszámolunk a módszerre adott hallgatói visszajelzésekről, reflexiókról, valamint a saját oktatói önszempontú elemzéseink alapján levont következtetésekről, a módszerben rejlő további lehetőségekről.

Kulcsszavak: szabadidős szakemberképzés, projectpedagógia, e-learning

Az elkötelezett sportoló valóban testedzésfüggő?

Kovács Rita, Szabó Attila
Éötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
 E-mail: rita.kovacsik@hotmail.com

Bevezetés

A testedzésfüggőség fogalma a pszichológiában elég megosztó terület, miután a testedzésnek a pozitív pszichológiai és fizikai hatásai kerülnek előtérbe. Ennek a kérdéskörnek a kutatása és kutatási módszereinek meghatározása új kérdéseket és vizsgálati területeket tartogat a tudomány számára. Nemzetközi kutatások alapján, a testedzésfüggőség vizsgálata során, a versenysportolók és a szabadidős sportolók másképp értelmezik az testedzésfüggőség kockázatát vizsgáló kérdéseket. Ennek magyarázata a sporthoz való eltérő hozzáállásukból és életmódjukból származhat. Nagyon sok esetben összetévesztik az elit sportoló elkötelezettségét a szabadidős sportoló akár addiktív sporthoz fűződő viszonyával. Ezért is volt fontos a tanulmány elkészítése, hogy fény derüljön a versenysportolók és szabadidős sportolók válaszlai közti eltérésekre, különbségekre.

Anyag és módszerek

Tanulmányunkban interjú módszerrel kérdeztünk meg 10 fő szabadidős sportolót, és 10 fő nemzetközi eredményre rendező versenysportolót (n=20). Minden személynek, a testedzés függőség kockázatát mérő kérdőív 6 kérdésével kellett szabadon, pár mondatban értelmeznie.

Eredmények

A kiértékelés elsősorban kvalitatív módszerrel történt. Az eredmények igazolták az eddigi kutatásokban tapasztaltakat, hogy a versenysportolók és a szabadidős sportolók más szócsoportokat használnak a kérdésekkel kapcsolatban, és másként viszonyulnak az adott kérdések során felmerülő helyzetekhez is. Kvantitatív elemzésre is sor került, melyben kulcsszavak relatív százalékos előfordulási arányát vizsgáltuk a válaszadók értelmezéseiben.

Következtetések

Ezek az eredmények alátámasztják az eddigi kutatásokban megjelent állításokat, miszerint limitációi vannak a testedzésfüggőségi kérdőíveknek, ezért sem elégséges, ha csak a testedzésfüggőség kockázatát – és annak tényezőit – a kérdőívek alapján vizsgáljuk. A testedzésfüggőség kutatása során ezért szükséges a kérdőíves felmérés mellett interjú is készíteni, hogy alapos következtetéseket tudjunk levonni a vizsgálataink során.

Kulcsszavak: testedzésfüggőség, interjú, kérdőíves módszer

Kardiovaszkuláris rendszer fejlesztése kajakenu versenyzőkben folyamatos pulzuskontroll segítségével

Kósa Lili, Kéri Péter, Laki Ádám, Tóth Eliza Eszter, Ihász Ferenc
Éötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
 E-mail: lili.kosa93@gmail.com

Bevezetés

Az állóképesség a terhelésre kialakuló fáradtsággal szembeni, adott teljesítményszintet fenntartó ellenálló képesség. Az állóképességet befolyásolja a szív-, keringési-, légzési rendszer fejlettsége és edzettsége, az aerob kapacitás színvonala és kihasználtsága (abszolút és relatív aerob kapacitás), az aerob és anaerob anyagcsere folyamatok működési színvonala, a technikai tudás szintje, a pszichés tulajdonságok felhasználási színvonala, az erő-állóképesség szintje.

Anyag és módszerek

A vizsgálat – három leány és egy fiú bevonásával történt Szombathelyen, 2017 október és 2018 január között. A testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel, a kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit H/P Cosmos LE200CE típusú (DE 83365 Nussdorf-Traunstein Germany) műszerrel, teljes elfáradásig mértük. A terhelés előtt, alatt és után „Polar H7 Bluetooth 4.0 Smart” mellkasi jeladóval követtük a pulzus változásait. A nyugalmi (Po), (ütés·perc⁻¹) és maximális pulzust (Mp), (ütés·perc⁻¹), az aerob kapacitást (VO₂max), a ventilációt VE (BTPS l·min⁻¹), annak komponenseit Master Screen CPX 50/60 Hz típusú (CareFusion Germany 234 GmbH 97204 Hoechberg) műszerekkel mértük.

Eredmények

A felkészülés előtt, után mért eredmények mind a keringési- és a légzőrendszer, illetve a metabolikus háttér szempontjából is jelentős javulást mutattak. Ami a testösszetétel (izom-zsír) arányát illeti, ebben is kedvező változást értünk el. A laboratóriumi vizsgálatok mellett folyamatosan követtük a versenyzőket az edzőmunka tervezése közben, amit folyamatos pulzuskontrollal ellenőriztünk.

Következtetések

A rendszeresen végzett terheléseltani vizsgálatok, illetve a pulzuskontroll jelentősen segítette az edzéstervezés eredményességét.

Kulcsszavak: kajak-kenu, állóképesség, felkészülési időszak, pulzuskontroll

4-6 éves magyar óvodások testi fejlődése és motorikus szintje

Kőnig-Görögh Dóra, Olvasztóné Balogh Zsuzsa, Laoues Nóra, Szerdahelyi Zoltán, Kissné Pellei Ildikó
Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógynevelési Kar, Debrecen
E-mail: kgoroghthora@gmail.com

Bevezetés

A modern társadalom kialakulásával számos egészséget károsító tényező jelent meg életünkben. A mozgásszegény életmód kialakulásával nőtt a szív-érrendszeri, mozgásszervi és egyéb betegségek előfordulása. Vajon ez a változás kihat már a 4-6 éves gyermekekre is? Számos magyar kutatás (Bakonyi, 1981; Győri, 1992; Famosi és Gaálné, 1999, 2001; Benze, 2009) foglalkozik a magyar óvodás korosztály testi fejlődésével, biológiai fejlettségével, fizikai erőnlétével és motorikus struktúrájának elemzésével. Kutatásunkban, a szakirodalomra támaszkodva, szeretnénk bemutatni a magyar óvodáskorú gyermekek testi fejlődésének és motorikus képességeinek változásait.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 118 mátészalkai (56 leány, 62 fiú) óvodáskorú (4-6 éves) gyermek testösszetételét és motoros képességét mértük fel. A motoros próba gyakorlatai a következők voltak: 20 méter sprint, helyből távolugrás, egyensúlyozás, nyusziugrás, függeszekedés. Eredményeinket a korábbi kutatások eredményeivel vetettük össze. Az adatok feldolgozásához IBM SPSS 22.0 statisztikai programot használtunk.

Eredmények

A vizsgált csoportban a gyermekek magasabbak és súlyosabbak, mint a korábbi kutatásokban ($p=0,025$). Ezek a gyermekek jobb teljesítményt is nyújtottak a motoros teszteken, kivéve az egyensúlyozási gyakorlatban. Itt emelnénk ki, hogy mintánkban pozitív korreláció van a testmagasság és a testtömeg között ($r=0,234$), illetve a testtömeg és a 20 méteres sprint között ($r=0,194$). Valamint negatív korrelációt találtunk a testmagasság és az egyensúlyozás között ($r=-0,262$).

Következtetések

Vizsgálatunkból kiderül, hogy óvodáskorban a gyermekek motoros képességeinek többsége pozitív irányban változott az elmúlt évekhez képest. Ezért is szeretnénk növelni az elemszámot, és utánkövetéssel megfigyelni, hogy a felmerülő civilizációs ártalmak mikor és hogyan hatnak az általunk vizsgált gyermekekre.

Kulcsszavak: óvodáskor, motoros képesség, testi fejlődés

A kommunikáció, mint támogató tudomány a sportszakos hallgatók képzésében

Králik-Lenhardt Krisztina
Szegei Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
Testnevelési Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest
E-mail: lenhart.krisztina@jgygk.szte.hu

Bevezetés

A sportszakmai kompetenciák elsajátítása mellett kiemelkedő része a sportszakos képzéseknek, hogy megfelelő hangsúlyt kapjon a mozgás általi személyiségfejlesztés kommunikáció útján történő fejlesztése. Ehhez elengedhetetlen a megfelelő kommunikációs módszerek széles körű ismerete valamint tudatos alkalmazása. A mindennapos testnevelés és edzői munka alapvető hatásainak kiemelkedő szegmense a sport iránti pozitív beállítódás kiépítése és a személyiségek minél szélesebb körű fejlesztése. A megfelelő kommunikációs módszerek alkalmazása a mindennapos testnevelésben, valamint az utánpótlás-nevelésben a sportban történő megtartás szempontjából is fontos. „Ugyanis a szavak, amiket a tanárok, edzők használnak, meghatározzák a részvétel iránti attitűdöt is. Sőt, nemcsak a szavak, hiszen a tanár egész lényével kommunikál.” Benczúr Lilla (2015). Mind az előbb említett minőségi, mind az utóbbi mennyiségi szempontok optimalizálása miatt lényeges megvizsgálni, hogy milyen mértékben ismerik, és milyen minőségben használják a sportszakemberek a kommunikációs módszereket, mint támogató mechanizmust a munkájuk során. A legújabb pszichológiai és pedagógiai tudományos kutatási eredményekre épülő kommunikációs módszerek ismerete és alkalmazása eszközt ad a testnevelőknek, edzőknek ahhoz, hogy megfelelő módon kezeljék a különbözőségeket, ezzel támogatva az egészséges személyiségfejlődést, segítve a mozgás iránti pozitív attitűd kialakulását, és megfelelő mentális állapotú utánpótlás bázis biztosítását.

Vizsgálat, célkitűzés

Vizsgálatom célja, hogy felmérjem, a szegedi általános iskolákban tanító testnevelő tanárok és a szegedi utánpótlás egyesületekben tevékenykedő edzők munkájuk során, milyen kommunikációs eszközökkel dolgoznak, és mennyire tudatosan használják mindezt. Tisztában vannak-e azzal, hogy az egyes kommunikatív megnyilvánulások a gyermekekben milyen pszichés tényezőkhöz, folyamatokhoz köthetők. Ismerik-e, hogy melyek a legújabb interakciót, motivációt, személyiségfejlesztést, valamint a sportban történő megtartást segítő kommunikációs módszerek.

Anyag és módszerek

A helyzet vizsgálatára interperszonális kommunikációt vizsgáló kérdőívet használok, melyet általános iskolában tanító testnevelő tanárok, valamint az utánpótlás-nevelésben dolgozó edzők töltenek ki elsősorban Szegeden. Emellett megfigyeléssel követem, és gyűjtöm össze a verbális, nem verbális, és metakommunikációs megnyilvánulásokat, jelzéseket. Emellett pszichológiai kérdőívet alkalmazok általános iskolában felső tagozatos gyermekeknél, illetve különböző sportágakban sportoló utánpótláskorú gyermekeknél. Az eredményeket Excel táblázatban alapstatisztikai módszerrel számolom ki.

Eredmények

A kiértékelésnél a várható eredményeknél feltételezem, hogy a testnevelő tanárok, valamint az edzők sok esetben alkalmazzák és használják a verbalitás és non verbalitás általános eszközeit, melyek függenek attól, hogy milyen korábban elsajátított kommunikációs kompetenciával bírnak, milyen beállítódás és szemlélet jellemzi őket. Feltételezem, hogy a tudatos alkalmazásban vannak hiányszavak, melyet a sportszakos képzés során tudunk erősíteni.

Következtetések

A sportszakmai tananyag mellett erősíteni kell a sportszakos hallgatók kommunikációs kompetenciafejlesztését és pszicho-kommunikációs, valamint pedagógiai eszköztárát fejlesztő tanóráit, annak érdekében, hogy pozitív szakmai tudásukat megfelelően tudják alkalmazni a személyiségfejlesztés, attitűd kialakítás és a sportban történő megtartás érdekében.

Kulcsszavak: kommunikációs módszerek, interperszonális kommunikáció, személyiségfejlesztés, kérdőív, megfigyelés

A pünkösdi királyválasztás ügyességi próbái

Kucsera Sándor

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Nemzeti Sportközpontok, Budapest
E-mail: kucsera.sndr@gmail.com

Bevezetés

A sport, a mozgás, a játék, a versenyek társadalomtudományi vetületét meghatározza, hogy melyik diszciplína felől közelítjük meg. A népi játékok részei a magyar sporttörténetnek alulnézetből és kölcsönhatásban álltak az elit mozgáskultúrájával. Az erőt, gyorsaságot, ügyességet összemérő tevékenységek, mint a versenyfutás, birkózás, a labdajáték stb. többféle változata ismert a népi kultúrából is. A jeles napok lehetőséget adtak arra, hogy ezeket vagy a gyermekkor játékeit felhasználva a közösségen belül a legények eldöntsék, hogy ki a legjobb közülük.

Anyag és módszerek

Kutatásomban felhasználok a témában releváns néprajzi és sporttörténeti szakirodalmat, szépirodalmi példákkal kiegészítve.

Történet

A Pünkösdi királyválasztás a keresztény egyház egyik fő ünnepe, amelyben arra emlékeznek, hogy Jézus mennybemenetele után a Szentlélek leszállt az apostolokra. Előzményeként röviden azt szeretném bemutatni, hogy a pünkösdi királyválasztás milyen kultúrtörténeti gyökerekhez nyúlhat vissza, hogyan hozható kapcsolatba a „pogány” emberáldozati szokásokkal és ennek a témának milyen kapcsolata lehet a versenyekkel, a viaskodással tehát tágabb értelemben a sporttal.

A hagyományos rurális közösségekben az életkornak szervező ereje volt, ami korcsoportokat hozott létre. Minden korosztályi csoportnak megvolt a maga befogadó rítusa, és szabályozta a különböző jogköröket és lehetőségeket a falusi társadalmon belül. A gyermekkor játékos világát, különböző erő és ügyességi próbák vezették át a legények közösségébe.

A pünkösdi király egy „szakrális ünnepkör” keretein belül a közösség egészéből válik ki azzal, hogy ő a leszállt a győztese a lóverseny, bikahajsz, bothúzás, kakaslövés, gunárnyakszakítás stb. „versenyszámok” egyikének.

Európa jelentős részében a középkor óta ismert ez a szokás és a pünkösdi király egy évig tartó „uralkodása” alatt kizárólagos jogköröket gyakorolhatott, például ő volt a legények vezetője és bírja, hivatalos volt minden lakodalomba, és a legények engedelmességgel tartoztak neki.

Következtetések

A népi játékok táptalajai lehettek a később kialakult egyes tradicionális sportoknak. A falusi gyermekkor mozgásos vagy testedzéses játéktípusai és variánsai a munkára nevelésen, és az öntudatlan motoros képességek fejlesztésén túl a lokális közösségen belül kiválasztó funkcióval is bírtak. A pünkösdi királyválasztás során is visszatér az a hármas egység, amelyben a szakralitás, a játék és versengés hármasa megjelenik.

Kulcsszavak: etnográfia, etnológia, néprajz, pünkösdi, ügyességi játék, erőpróba, legényavatás, királyválasztás, szakralitás, sport, lóverseny, népi játékok, verseny

Európai Oktatási Tematika Outdoor Animátorok részére, az ELESA Projekt bemutatása

Lacza Gyöngyvér¹, Herman Smulders²

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²European Confederation of Outdoor Employers, Huldenberg, Belgium

E-mail: lacza.gyongyver@tf.hu

Bevezetés

Az Outdoor, üzleti megközelítését tekintve, egy viszonylag fiatal szektor, amely néhány országban már a '70-es években megjelent, de számos kelet-európai országban csak az elmúlt évtizedben kezdett megerősödni. Számos tanulmány rámutat, hogy a természeti és aktív turizmus rohamosan fejlődő ágazat és óriási potenciállal rendelkezik. A turisták és az outdoor szakemberek is folyamatosan utaznak Európa szerte. Ugyanakkor a szakemberek számos különböző nemzeti képesítéssel rendelkeznek, amelyek elfogadtatása állandó nehézségeket okoz a helyi adminisztratív szervekkel.

Eredmények

Az ELESA Outdoor Keret Tanterv egy egyedülálló, a szektor igényeire épülő Páneurópai képzési rendszer outdoor animátorok számára, amely egy három ciklusú EU projekt eredményeként jött létre 2006-2015 között. Az EKKR ötös szintjére tervezett képzési és vizsgarendszer remélhetőleg megkönnyíti és előmozdítja a tagországok közötti mobilitást, valamint elősegíti a szakmai képesítések európai szintű elismertetését.

A képzési rendszer középpontjában már a kezdetektől azok a kompetenciák álltak, amelyekre az outdoor animátorok számára van az üzleti szektorban. A kompetenciákra építve kerültek beazonosításra az ezek kialakításához megfelelő tanulási eredmények. A kialakult 40 tanulási eredmény 12 Modul Leírásban került megfogalmazásra (puha készségek). A 'kemény készségek' elvárásai (aktivitásnak megfelelően) 'Szakmai Technikai Kompetenciák' (SZTK-k) formájában kerültek meghatározásra, ebben összegzik tevékenységként azokat a szakmai, technikai minimum képességeket/kompetenciákat, amelyek egy 'normál', 'mindennapos' outdoor tevékenység levezetéséhez szükségesek, egy tipikus outdoor cég kínálatában.

Jelenleg öt EU tagország képzőintézményei dolgoznak az ELESA program beindításán és integrálásán saját képzési rendszerükbe.

Kulcsszavak: outdoor animátor, páneurópai képzési keret rendszer, EKKR 5. szint kompetenciák, mobilitás

2018. évi hazai rendezésű nemzetközi sportesemények gazdasági és turisztikai hatásainak vizsgálata

Laczko Tamás

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

Bevezetés

A jelenlegi kormány a sportot stratégiai ágazatnak tekinti, amelynek egy kiemelt prioritást élvező szegmense a nemzetközi sportesemények hazai környezetben történő szervezése. 2017-ben már a 100-at meghaladta a hazánkban rendezett nemzetközi sportesemények száma, amelyekkel kapcsolatban a következő években további előrelépés várható. A kutatás célja volt az idei év első két hónapjában megrendezett hazai nemzetközi események komplex gazdasági és turisztikai hatásainak vizsgálata.

Anyag és módszerek

A 2018. január és februárban megrendezésre kerülő nemzetközi sportesemények közül négy hazai rendezvény került kiválasztásra: az ITTF World Tour Hungarian Open, az U13 International Hungarian Open (asztalitenisz), a sportlövő Európa-bajnokság, valamint az International Junior Championships (tollaslabda). A kutatás mintacsoportját adó résztvevői csoportok, rendezvényhez köthető kiadásainak, turisztikai fogyasztásának és véleményének megismeréséhez, elsődleges adatfelvételként kérdőíves lekérdezést folytattunk (n=863). A sportesemények gazdasági hatásainak komplex elemzéséhez másodlagos adatforrásként a rendezvények költségvetésének információit használtuk.

Az események nemzetgazdasági hatásainak értékelését az input-output modell segítségével végeztük. A turisztikai fogyasztást leíró statisztikai módszerekkel mutatjuk be.

Eredmények

A négy versenyhez kötődően a résztvevők összesen több mint 11 400 vendégéjszakát töltöttek a rendező településeken. A résztvevők különböző csoportjainak napi költése egyértelműen magasabb, mint az átlagos turisták hasonló kiadásai. A külföldiek esetében a visszatérési hajlandóság (63%) és a vendégszeretet megítélése is kedvezően alakul. A négy rendezvény becstült közvetlen költésének (490 millió Ft.) korrigálása – az import-tartalom levonásával és a kiszámított multiplikátor hatás bevezetésével – alapján elmondható, hogy a versenyekhez köthető teljes kibocsátás meghaladta a 790 millió forintot.

Következtetések

Az eredmények felhívják a figyelmet a kisebb volumenű nemzetközi sportrendezvények pozitív gazdasági következményeire, amelyek mind a rendező szervezet valamint település, mind az állam számára megtérülő beruházásként értelmezhetők.

Kulcsszavak: sportturizmus, sportrendezvények gazdasági és turisztikai hatásai, gazdasági multiplikátor hatás

Szívfrekvencia változások mintázata utánpótláskorú kosárlabdázók intervall típusú terhelése során

Laki Ádám, Kéri Péter, Nagyvárad Katalin, Tóth Enikő, Inásh Ferenc

Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Sporttudományi Intézet, Szombathely
E-mail: lakiadam6@gmail.com

Bevezetés

A modern kosárlabda népszerűségének megtartása, a kombinatív változatos megoldásokban, a gyors döntések eredményeként létrejött váratlan helyzetekben keresendő. A mérkőzések alatt a folyamatos aerob munka a jellemző, valamint rövid, intenzív, szakaszos terhelés, aminek energia igénye belenyúlik az anaerob tartományba. Az utánpótláskorú kosárlabdázók edzéseiben a sportágspecifikus fejlesztés terén az intervall típusú feladatok nagy számban szerepelnek, hiszen a szakaszos terhelés hasonlít a legjobban a kosárlabda játék terhelési viszonyaihoz.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba a Szombathelyi Kosárlabda Akadémia fiú utánpótlás csapatait vontuk be. Az átlag életkor 15,62±2,7 év. Az antropometriai adatfelvételt Sieber-Hegner-gyártmányú mérőeszközökkel (antropométer, 60 cm nyílástávolságú medencékörző, Holtain-féle tolómérő, előtétell ellátott acél mérőszalag, Lange bőrredőmérő kaliper) végeztük. A testtömeg meghatározására digitális kijelzésű (a leolvasási pontosság: 0,1 kg) személymérleget használtunk. A pulzus változásait edzésen és edzőmérkőzésen „Polar Team Pro” rendszerrel (Polar Electro, Kempele, Finland) mellkasi jeladóval követtük. A vizsgáltak egy előre meghatározott sportágspecifikus (több motorikus képességet tartalmazó) feladatsort teljesítettek.

Eredmények

Eredményeink bemutatásakor a hangsúlyt egyrészt a kombinált motorikus képességek végrehajtásakor rögzített korcsoportonkénti, pulzusváltozásaira helyeztük. Elemeztük továbbá az edzés és az edzőmérkőzés során rögzített pulzusváltozások mintázatát és a köztük levő különbségeket.

Következtetések

A vizsgált sportolók esetében elmondható, hogy keringési rendszerük, azonos feladat elvégzése közben eltérő jellem-

zőket mutat. A kosárlabdában alkalmazott szakaszos terhelés során, eltérő nagyságú pulzus értékeket produkáltak. A sportágspecifikus állóképesség fejlesztésére alkalmazott ingafutás feladatok pulzustartományja a kosárlabdára jellemző zónába esik. Továbbá arra következtethetünk, hogy az egyéni és csapatrészt differenciálás elengedhetetlen a magas intenzitású intervall feladatok esetében.

Kulcsszavak: szívfrekvencia, szakaszos terhelés, kosárlabda

Kézilabda utánpótlás sportpszichológiai felkészítése a KSI Kézilabda Akadémián

Lénárt Ágota¹, Ökrös Csaba², Szabóné Balogh Judit³

¹Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Testnevelési Egyetem Sportjáték Tanszék, Budapest

³Központi Sportiskola Sportegyesülete, Budapest

E-mail: lenart.agota@tf.hu

Bevezetés

Az utánpótlás nevelésében és hatékony felkészítésében fontos szerepet játszik a mentális felkészítés. Az élsport egyre fiatalabb korosztályokat érint, ahol fejlődéslelektanilag még nincs meg a lehetőség a sportpszichológiai módszerek magas szintű alkalmazására. Ennek ellenére az alapvető technikákat serdülő korban érdemes elsajátítani.

Anyag és módszerek

A felkészítésben részt vevő sportolók a KSI Kézilabda Akadémia tagjai, 15-18 éves kor között. A rendszer ún. lassúnyitott elven működik, a tehetségesek kiválogatódnak, a csapatok különböző szinten mérkőznek. A sportpszichológiai felkészítést az első két évben hetente-kéthetente tartottuk, később edzőtáborban, vagy otthoni tömbösített formában. A csoportok létszáma (sajnos) mindig több volt az ideálisnál, mivel nem lehetett bontani, így 15-20 fős is lehetett. Az oktatott módszerek a nemzetközi legkorszerűbb trendeknek megfelelően relaxációs és légzéstechnikai alapismertetkekből, mentáltréningből, figyelemfókuszálásból, kognitív módszerekből és csapatépítő eljárásokból álltak. A protokoll ellenfélre való felkészülést, elemzést, technikai, taktikai és stratégiai elemeket is tartalmazott. Fontos volt a csapaton belüli kommunikáció fejlesztése, a serdülő konfliktusok megbeszélése, feloldása, konfliktuskezelő technikák tanítása. Kiemelt jelentőségű volt a figurák készség szintű begyakorlása. A képzés személyiségfejlesztő elemeket is tartalmazott, tesztek, önismereti játékok és tükörreakciók formájában. Szükség esetén egyéni foglalkozást is tartottunk. A sportolók drogmegelőző előadást is hallgattak. A szülőknél a szülői értekezlet keretében világosan elmagyaráztuk a foglalkozások céljait, várható előnyeiket.

Eredmények

A kezdeti szocializációs fázis után jó színvonalú munka indult. Az életkorból adódó hullámzások teljesítményingadozásban jelentkeztek. Az edzők visszajelzése szerint a csapatát érés kb. fele annyi idő alatt valósult meg. Az oktatott technikák elsajátítása többszöri ismétléssel zajlott és többször pontosításra szorult. Az újonnan belépő sportolók munkára való motivációja kifejezetten jónak mondható. Az idősebb sportolókat mentori szerepkörben is lehetett foglalkoztatni. A csapattá alakulás normaképzési szakaszában időnként csökkent a „savazás” és az egymás elleni hierarchiaharc. Sokszor pedagógiai feladatokat is el kellett látnia a csoportvezetőnek, ami a nevelés, iskolai nehézségek, kommunikáció terén mutatkozott meg elsősorban. Az edzőkkel a kapcsolattartás mindvégig folyamatos volt, kérésükre tematikus foglalkozásokat is tartottunk. A szakmai munkában jobb összpontosítás, gyorsabb mozgástanulás, magasabb tudatossági szint, érezhetően jobb együttműködés, felelősségvállalás mutatkozott. Ezek a faktorok az iskolai munkában is megjelentek a jobb teljesítményben. Nőtt a verseny-

eredményesség, erősödött a csapatkohézió és javult az edzővel való kapcsolattartás. A fiúk csoportja az Akadémia történetében először bukásmentes félévet produkált. Az eredményeket javította volna a kevesebb közlekedési nehézség, az ezzel járó fáradtság és az iskolai leterheltség.

Következtetések

A megfelelő sportpszichológiai módszerek alkalmazásával mind a sportszakmai, mind a mentális fejlődés meggyorsítható az akadémiai program keretében.

Kulcsszavak: utánpótlás nevelése, sportpszichológiai felkészítő program, kézilabda akadémia, KSI SE

Fizikális terhelésre adott plazma endothelin-1 (ET-1) szint emelkedés megtartott bal kamrai funkcióval magyar férfi sportolóknál

Ligetvári Roland¹, Ács Pongrác¹, Far Gabriella¹, Farkas István⁵, Végh József⁶, Szilágyi Gyöngyi³, Csöndör Éva¹, Komka Zoltán^{2,4}, Szokodi István¹, Tóth Miklós Viktor³, Tóth Miklós^{1,2,4}, Stromájer-Rácz Tímea¹, Betlehem József¹, Oláh András¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Semmelweis Egyetem, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

⁴Testnevelési Egyetem, Budapest

⁵Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

E-mail: roland.ligetvari@gmail.com

Bevezetés

Az ET-1 egy hatásos pozitív inotróp szer. Direkt arrhythmogén potenciállal is rendelkezik, amely elnyújtott QT-intervallumban, korai utódepolarizációban és végzetes kamrai fibrillációban jelentkezhet. Ezek alapján az ET-1 fontos szerepet játszhat a hirtelen szívhalálban. A változatlan plazma NT-proBNP szint kizárja a szív funkciózavarait, emiatt alkalmas paraméter a kamrai funkció vizsgálatára.

Anyag és módszerek

62 férfi sportoló (átlag életkor 23 év) extrém fizikális és pszichés terhelésre adott válaszát vizsgáltuk. A keringő peptidok meghatározása ELISA-val történt. Pulzus és vérnyomás értékeit, illetve metabolikus (laktát) és gázcseré (VO₂max) paramétereket mértünk a vizsgálatok során. Minden paramétert három időpontban mértünk: egy kiindulási érték, egy a terhelés csúcán, egy pedig 30 perccel később restitúcióban. A mérések az etikai bizottság engedélyével és a sportolók írásos beleegyezése után történtek.

Eredmények

Mindkét modellben emelkedett a vérnyomás és a pulzus, az NT-proBNP szint viszont változatlan maradt. Az ET-1 szint nem változott a pszichés stressz hatására, de jelentősen emelkedett a fizikális terhelés során, majd a restitúcióban visszatért a kiindulási szintre (kiindulási: 5,5±3,7; csúc: 6,82±4,6; restitúció: 6,04±5,5 pg/ml). A résztvevők eltérően reagáltak a fizikai terhelésre: a sportolók 85%-ában emelkedett az ET-1 szintje, a maradék 15%-ban csökkent (a csúc mínusz kiindulási értékek -7,9 - +16,6 pg/ml-ig terjedtek). A fizikális terhelés során az EKG nem mutatott ki ritmuszavart.

Következtetések

Az ET-1 a pozitív inotróp hatása mellett kórélettani potenciállal is rendelkezik; közvetlenül képes végzetes szívritmuszavarokat okozni. Az ET-1 szintjének emelkedése azt mutatja, hogy érdemes a fizikális terhelésre adott válasz során az Endothelin-1 plazmaszintjét monitorozni.

Kulcsszavak: ET-1, NT-proBNP, terhelés

Támogatta: GINOP-2.3.2-15-2016-00047, Széchenyi 2020.

Rekreáció szakon végzetek megítélése ismeretekről és képességeikről a képzés távlatának függvényében

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

Bevezetés

A rekreációs szakemberek képzése az évek során számos változáson ment keresztül. Ezért érdemes megvizsgálni a különböző időszakokat és összehasonlítani azokat. Ebből információt kaphatunk a hallgatók ismereteinek, készségeinek és képességeinek fejlődéséről a képzés által. Megvizsgálhatjuk, hogy az idő múlásával a változtatások milyen irányba befolyásolták a szakon végzetek megítélését fejlődésükkel kapcsolatban.

Anyag és módszerek

A hallgatók, online kérdőív kitöltésével (2016/203. kutatás-etikai engedély alapján) értékelhették kompetenciáik fejlődését és adhatták meg, hogy mely tantárgyakat vélték a leghasznosabbnak jelenlegi munkájukhoz és mely ismeretekről érezték úgy, hogy szükségük lett volna még további elmélyítésre. Folyamatosan érkeznek be újabb értékelések, hiszen a mai napig lehetőség van a kitöltésre. Az eddigi eredményeket a 71 kitöltő értékeléséből állítottuk össze. 3 csoportra osztottuk őket (2009-től 2011-ig n=9 fő, 2012-től 2014-ig n=37 fő és 2015-től 2017-ig n=25 fő végzetek) és így vetettük össze értékeléseiket.

Eredmények

Az átlagok összehasonlításának eredményei: a kognitív/ismereti komponensek, képességek és készségek fejlődését a legpozitívabban a legfrissebben végzetek ítélték meg. 12 esetben az ő értékelésük volt a különböző tényezőknél a legmagasabb. A rekreáció rendszerének átfogó ismeretét a 2009-2011-es csoport értékelte a legpozitívabban 4,5-ös átlaggal (1-5-ig terjedő Likert skálán). Az új rekreációs területek megismerését és értékelését a 2009-2011-es, a 2015-2017-es csoport is pozitívan értékelte 4,1-re. Az életmódtervek készítésénél a legmagasabb átlageredmény 3,6 lett. Az anatómia-élettan, terhelésélettan, menedzsment és marketing tantárgyakat mindhárom csoportban megjelölték, a tantárgy anyagának bővítése céljából. Az összehasonlító statisztikai módszerek eredményeit az előadásban kívánjuk bemutatni.

Következtetések

Az eredmények arra világítanak rá, hogy a képzés alakulása az évek során pozitív megítélésnek örvend, hiszen szakmai fejlődésüket a legfrissebben végzetek ítélték meg a legpozitívabban, míg a 2012-2014 között végzetek értékelték a legkevésbé pozitívan. Az életmód területére irányuló összetevők eredményei alapján, az ELTE-n indított rekreáció MSc képzés kiválóan kiegészítheti a BSc szakon végzetek ismereteit. További pontosításokat adhatna a különböző csoportokhoz tartozó személyek szóbeli interjúztatása a szak megítéléséről, és tudásuk aktualitásáról is értékes ismereteket nyújthatna.

Kulcsszavak: ELTE rekreáció, végzett sportszakosok, képességek fejlődése, pályakövetés

Élversenyző vívók alsó végtagi tengelyeltéréseinek vizsgálata, elemzése és korrekciója fizioterápiás módszerekkel

Major Petra¹, Takács Dániel², Veres-Balajti Ilona¹

¹Debreceni Egyetem Népegészségügyi Kar
Fizioterápiás Tanszék, Debrecen

²Debreceni Labdarúgó Akadémia, Debrecen

E-mail: major.petra@sph.unideb.hu

Bevezetés

A vívás egy olyan technikai jellegű sport, amely a sportolótól rendkívüli izommunkát igényel. A vívó a küzdelem során az emberi test számára nem fiziológiás mozdulatokat használ, ezáltal kóros aszimmetriát eredményez elsősorban a tartóizmokban, és a terhelt ízületekben.

Feltételezzük, hogy az izomdiszbalansz mellett, az egyensúlyozó képességnek is mérhető hatása van a sport okozta, döntően alsóvégtagi sérülések kialakulásában.

Célkitűzés

Mindezek ismeretében, célunk megvizsgálni, hogy mennyire lehet korrigálni a sportmozgás okozta izomdiszbalanszot amellet, hogy a vívó teljesítménye ne romoljon, sőt inkább javuljon.

Kutatásunkat a debreceni Békessy Béla Vívó Klub párbajtőröző élversenyzői körében végeztük. Megvizsgáltuk, hogy a vívóállásban és a kitörés végrehajtása során a medenceöv, valamint a térd helyzete milyen mértékben tér el a fiziológiástól, majd a felmérést követően, kontrolcsoport mellett speciális tréningprogramot kapcsoltunk az edzésekhez.

Módszerek

Fizikális mérés a Kinovea 0.8.15. programmal, melynek segítségével meghatároztuk az eltéréseket, illetve azok mértékét a medence és a térd területén, majd az egyik csoport egy intervenció programban vett részt, ahol célzott core tréninget végeztek 12 héten keresztül, majd ismét megvizsgáltuk a sportolók fizikai állapotát. Programunkba összesen 20 sportolót vontunk be.

Eredmények

Szignifikáns változást értünk el a medence kóros helyzetének javításában mind vívóállásban ($p=0,0012$), mind pedig a kitörés vég helyzetében ($p=0,0015$). A térd valgus állásának mérésekor is szignifikáns javulást kaptunk ($p=0,0023$). A változások az átlagértékeknel szignifikáns különbséget találtunk a célcsoport és a kontrolcsoport eredményei között.

Következtetések

Az eredmények azt mutatták, hogy a 12 hetes core tréning elegendőnek bizonyult az eltérések elsődleges korrigálására. Kijelenthetjük, hogy a core izom tréning hatással van a medence, valamint a térdízület helyzetére is, ezért fontos a vívók tréningjébe beépíteni. További terveink a vívók koordinációs képességéről objektív adatokat gyűjteni HUR Balance Trainer alkalmazásával. Ennek az eszköznek a segítségével szeretnénk a sportteljesítmények javítását is elérni.

Kulcsszavak: vívás, fizioterápia, intervenció, prevenció, élsport, sportrehabilitáció

Versenysportolók hirtelen haláleseteinek elemzése

Major Zsuzsanna¹, Medvegy Zoltán², Simonyi Gábor³, Sterbenz Tamás², Medvegy Mihály⁴

¹Nyíregyházi Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem, Budapest

³Szent Imre Oktató Kórház, Budapest

⁴Pest Megyei Flór Ferenc Kórház, Kistarcsa

E-mail: major.zsuzsanna@nye.hu

Bevezetés

A hirtelen sportolói szívhalál (sportolás alatt és utána 1 órán belül – SCD) bár nagyon ritka, mégis nagy média visszhanggal jár. Prevalenciájával és a bizonyított halálokkal kapcsolatban nagyon szórnak az irodalmi adatok. Kutatásunk célja volt az SCD-ről megjelent irodalmi adatok szisztemás áttekintése, elemzése.

Anyag és módszerek

2017. december 31-ig bezárólag tanulmányoztuk az Internetes adatbázisokban (főként PubMed és Google) található, sportolói haláleseteket feldolgozó tudományos közleményeket és egyéb hivatkozásokat. Egyenként elemeztük majd összesítettük az SCD eseteket nem, életkor, sportág, előzmények, SCD körülményei, feltételezett halálok, kórbonctani eltérés szerint.

Eredmények

Az irodalmi kutatás összesen 873 releváns rekordot eredményezett, 228 fizikai sportoló és 16 sakkversenyző SCD körülményeit tudjuk bemutatni (az agyvérzés miatti haláleseteket nem elemeztük). Ezek között összesen csak 5 női SCD-t találtunk (2%).

Nagyon hiányosak az anamnesztikus adatok, például hipertóniát csak 2, gyógyszereszedést 1 esetben említettek. A legtöbb SCD (102) a legtöbb igazolt sportoló (238 millió) férfi futballisták közül került ki, de itt is, mint a többi sportág esetében a sportolói létszámot illetően nagyon eltérnek vagy hiányosak a rendelkezésre álló adatok, és természetesen az SCD eseteket is csak részben találhattuk meg. Az SCD okaként (ha megadták) legtöbbször szívrohamot jelöltek meg: 134 eset, s csak ritkábban adtak meg más, pontosabb diagnózist: kamrafibrillációt (ide vettük a szívmegeállás megjelölést): 15 eset, heveny keringési elégtelenséget: 27 eset, szívinfarktust: 2 eset. A bonclelet csak viszonylag ritkán igazolt olyan eltérést, ami ezen feltételezett funkcionális halálokok alapjául szolgálhatott: balkamra hipertrófia /diasztolés hátsófal vastagság >12 mm/: 7, dilatatív állapot: 4, aritmogén jobbkamrai kardiomiopátia: 5, koszorúér betegség/elzáródás: 22, billentyűhiba: 4, szívizomgyulladás: 1, aorta ruptúra: 1, veleszületett szívrendellenesség: 15 (ezen belül HCM: 8). Az extrém fizikai megterhelés mellett a pszichés megterhelés is jelentős szerepet játszhatott a fizikai sportolók SCD-jében, ezt bizonyítja, hogy sakkverseny közben is jelentős az SCD szám.

Következtetések

Nagyobb hangsúlyt kell fektetni a pontos anamnézist is magában foglaló – véleményünk szerint sok országban elégtelen – sportorvosi vizsgálatra és a resuscitációs készenlétre.

Kulcsszavak: versenysport, hirtelen szívhalál, halálokok

Ülő életmódot élők aránya az aktív korú munkavállalók körében Magyarországon és Európában, egy keresztmetszeti kutatás eredményei

Makai Alexandra, Prémusz Viktória, Ács Pongrác, Figler Mária

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: alexandra.makai@etk.pte.hu

Bevezetés

Az aktív korú foglalkoztatott népesség egészségi állapota és fizikai aktivitása nem csupán egyéni, hanem társadalmi szinten is kiemelten fontos az ország jólétét és jóllétét illetően. A WHO ajánlása szerint a felnőtt 18-64 éves korúak számára legalább heti 5x30 perc mérsékelt intenzitású mozgás javasolt. Mindez csupán az első lépést jelenti a fizikailag aktív élethez az egészséges felnőtt lakosság számára, az

egészségi állapot javításához vagy a fizikailag aktív életmódhoz ennél nagyobb mértékű aktivitás szükséges.

Anyag és módszerek

A European Social Survey 7 (ESS 7, 2014) keresztmetszeti kérdőíves kutatás eredményei alapján azt vizsgáltuk meg, hogy a résztvevő 21 európai ország (EU21) és Magyarország (MO) 18-64 éves foglalkoztatott felnőtt lakossága (EU21: nő: 10 594 fő, férfi: 10 859 fő, MO: nő: 465 fő, férfi: 423 fő) milyen arányban teljesíti a WHO fizikai aktivitás mértékére vonatkozó ajánlását.

Eredmények

A populáció átlag életkora EU21: 44 év (43,49±12,50 év), HU: 43 év (42,81±11,73 év) volt. Az átlagos testtömeg-index az európai válaszadók körében 25,54+4,52 kg/m², a magyarok esetében 25,88+4,40 kg/m² volt. Az európai populáció 32,13%-a, a magyarországi foglalkoztatott lakosság 21,85%-a ($\chi^2=40,91$, $p<0,01$), Európában a nők 31,05%-a, a férfiak 33,18% ($\chi^2=10,98$, $p<0,01$), Magyarországon a nők 22,13%-a, a férfiak 21,55%-a ($\chi^2=0,04$, $p=0,87$) teljesíti elmondása szerint a WHO által javasolt heti 5x30 perc mérsékelt intenzitású fizikai aktivitást. A populáció körében a három leggyakoribb foglalkozás az EU21-ben az eladó/pénztáros, az általános iskolai tanár, a kisegítő hotel személyzet volt. Magyarországon pedig az eladó/pénztáros, az irodai adminisztrátor, az általános iskolai tanár. A magyar válaszadók körében a legkisebb arányban az irodai adminisztrátorok teljesítették a WHO fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlását, mindössze 14,29%-uk.

Következtetések

Eredményeink igazolják azt, hogy az ülő életmód és a nem elégséges fizikai aktivitás az európai, és a magyar munkavállalói lakosság több mint kétharmadát érinti, a foglalkoztattak kevesebb, mint harmada éri el a WHO ajánlás szerinti fizikai aktivitási mértéket. Különösen kedvezőtlen eredmények születtek az irodai adminisztrátorok vonatkozásában. A foglalkoztatott populáció egészségi állapotának megőrzése és javítása az idősödő európai országok számára elengedhetetlenül fontos. Továbbá a munkavállalóknak szóló intervenciók kialakítása során kiemelt figyelmet érdemel az ülő munkát végzők csoportja.

Kulcsszavak: ülő életmód, munkavállaló, WHO ajánlás, fizikai aktivitás, ESS

Kapus helyett mezőnyjátékos szerepeltetése támadásban, elemzés a 2017-es férfi kézilabda vb "C" csoportjának mérkőzései alapján

Marczinka Zoltán

Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest
E-mail: marczinkaz@keziszovetseg.hu

Bevezetés

A Nemzetközi Kézilabda Szövetség (IHF) 2016. július elsején bevezetett szabálymódosításai közül a kapus megkülönböztető mez nélküli, mezőnyjátékosként történő szerepeltetése fejtette ki a legnagyobb hatást a játékra. A 2017-es franciaországi férfi világbajnokság mérkőzéseinek felméréseivel arra tettem kísérletet, hogy képet kapjak: *milyen játékhelyzetekben, milyen gyakorisággal és milyen eredményességgel alkalmazták a csapatok az új szabály adta lehetőséget?*

Anyag és módszerek

A világbajnokság 84 mérkőzéséről történő adatgyűjtés meglehetősen nehéz feladat, ezért a "C" csoport 6 csapata által lejátszott 15 mérkőzést elemeztem a következő játékhelyzetekben:

- kapus helyett mezőnyjátékos szerepeltetése azonos létszámmal (K7:6);

- kapus-mezőnyjátékos cseréje a létszámhátrány kiegyenlítésére (K6:6);
- egyéb helyzetekben a kapus lejön támadáskor (K6:5; K5:6; K7:5).

Ezekben a játékhelyzetekben a következőkre voltam kíváncsi:

- támadási kísérletek száma;
- események és következményeik a támadás során (kapura lövés/gól, labdavesztés, passzív játékra kényszerítés, megállító fault);
- üres kapura történő gólszerzési kísérlet.

Eredmények

A felmérés számos tanulsággal szolgált. Például: azonos létszám esetén kevésbé (98), emberhátrányban kétszer annyiszor (194) alkalmazták a kapus-mezőnyjátékos cserét átlagban a csapatok; meglepetésre az átlagos támadási hatékonyság emberelőnyös helyzetekben (58,85 %) gyengébb, mint azonos létszámmal (55,0 %); annak ellenére, hogy a kapu 319 alkalommal maradt őrizetlenül, az ellenfél csak 21 alkalommal (14,2 %) kísérelt meg kapura lövést a saját térfeléről.

Következtetések

A csapatok még kevésbé mertek hozzányúlni ehhez az új taktikai lehetőséghez. Amikor megtették, azt többnyire az emberhátrány kiegyenlítésére vagy időleges számbeli fölény kialakítására alkalmazták. Sok lehetőség rejlik ebben a szabálymódosításban, ami az edzőmunka összeállítását is befolyásolja a jövőben.

Kulcsszavak: kapus helyett mezőnyjátékos, számbeli előnyhátrány, hatékonyság, 7:6 elleni játék

Empirikus kutatás a budapesti szolgálati hellyel rendelkező rendészeti állomány körében, az úszótudás és vízből-mentési ismeretek vonatkozásában, valamint a pályaalkalmasság és kiválasztás összefüggései

Mácsár Gábor

Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi
Doktori Iskola, Eger

E-mail: macsarekszer@gmail.com

Bevezetés

A rendészeti pálya iránt érdeklődő személyek pályaalkalmassági vizsgálata során valamennyien átesnek egészségügyi, pszichológiai és fizikai (kondicionális) szűrővizsgálaton. Ennek a bekerülést szabályozó összetett követelményrendszernek nem képezi részét az úszni tudás, vagy vízből-mentési ismeretek felmérése. Azonban az életben és a szolgálatellátás során is akadhatnak olyan helyzetek, amikor jól jönne ezen jártasság rutinos ismerete. A rendvédelmi állomány vezényelhető egy nagyobb árvíz esetén az adott területre, ahol kerülhetnek olyan helyzetbe, hogy menteni kell, ha szükséges.

Anyag és módszerek

A kutatás célja az volt, hogy véletlenszerű mintavételezéssel, kérdőíves vizsgálattal felmérjük a rendészeti dolgozók úszó és vízből-mentő ismereteit. A vizsgálat 64 fő részvételével zajlott, amelyből 50 férfi és 14 nő adott választ kérdéseimre. A válaszokat a bekódolás után, SPSS adatelemzési módszer segítségével dolgoztam fel. Azon személyek, akik azt jelölték be, hogy tudnak úszni, mindenkinek bizonyítania kellett állítását a mélyvízes medencében, két hossz bármilyen úszásmódban való teljesítésével. Ez a módszer biztosította számomra a válaszadás valóságának ellenőrzését, a név nélküli kérdőív pedig a válaszadók számára biztosította az anonimitást.

Eredmények

A tanulmányban felvett minta korátalaga 35,6 év, ez közelít a valósághoz, hiszen hasonló a rendészetben dolgozók korátalaga. 11 fő nyilatkozta, hogy nem tud úszni, ami nem meglepő, hiszen nem alkalmassági követelmény az úszó tudás. Elmondható, hogy főként az általános iskolai úszásoktatásnak köszönhetően a rendészeti pályán dolgozók többsége tud úszni, azonban vízből mentési ismereteik nincsenek, és akiknek van ilyen tudása, az hiányos és pontatlan. A válaszadók több mint fele kizárólag nyaranta úszik, sajnos kevesen tudnak vízből menteni és segítségadási képzettségük, ismeretük kopottas, azonban pozitív, hogy azok, akik nem tudnak úszni, szívesen megtanulnának. A vízből mentés folyamán szerencsére sok esetben az eszközök használatával is megoldható a segítségadás.

Következtetések

Az óvodai vízhez-szoktatás és úszótanfolyamok, továbbá az általános iskolai úszásoktatás igen elterjedt hazánkban az elmúlt évtizedekben. Tudjuk, hogy jelenleg nem kiválasztási követelmény a rendészeti pályákon az úszótudás, így várható volt, hogy lesznek olyan személyek, akik nemleges választ fognak adni a felmérés során. Remélem a felmérés rávilágít az úszótudás fontosságára és elmozdulást eredményez a vízből-mentési ismeretek oktatására a rendészetben. **Kulcsszavak:** rendészet, úszótudás, vízből mentés, segítségadás, pályaalkalmasság, kiválasztás, oktatás, képzés

Káros szenvedélyek a versenysportban: egyéni és csapatsportolók rizikómagatartásának összehasonlítása

Márványkői Ferenc¹, Vingender István²

¹Magyar Addiktológiai Társaság, Budapest

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar
Alapozó Egészségtudományi Intézet, Budapest

E-mail: marvanykovi@gmail.com; vingenderi@se-etk.hu

Bevezetés

A sporttudomány területén az elmúlt 15-20 évben folytatott tudományos vizsgálatok rávilágítottak arra, hogy a versenysportolók körében is jellemző a rekreációs jellegű alkohol- és kábítószer-fogyasztás, valamint a dohányzás. A versenysport, sajátos közegéből fakadóan nem véd meg a legális és illegális szerhasználattól, sőt, egyes esetekben (teljesítmény elvárásokból fakadó stressz és szorongásra adott válaszként) kifejezetten valószínűsíti a szerhasználatot. Az egyéni és a csapatsportok rizikóprofilja közti különbségek feltárása nagyban segíti a versenysport és a szerhasználat közötti összefüggések pontosabb értelmezését és megértését, amely segítségével sportági típusra szabott prevenció és intervenció módszerek illetve ajánlások dolgozhatók ki.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálat célja egyrészt az volt, hogy áttekintsük az egyéni és a csapatsportokat űző versenysportolók alkohol és kábítószer-fogyasztásával, valamint dohányzási szokásaival kapcsolatban megjelent teljes terjedelmű, lektorált tudományos folyóirat cikkeket. A témában 2002 és 2018 között megjelent publikációk felkutatásához két adatbázist használtunk: az OVID PsycINFO és az EBSCO SPORTDiscus elnevezésű digitális adatbázisokat. A témában összesen 26, túlnyomórészt angol nyelven megjelent tanulmányt találtunk és dolgoztunk fel. A vizsgálat másik célja egy hazai, a sportági differenciákat szem előtt tartó empirikus adatgyűjtés előkészítése és megtervezése.

Eredmények

A szakirodalom szerint különbségek figyelhetők meg az egyéni és a csapatsportolók rizikóprofilját illetően, különösen az alkoholfogyasztás tekintetében. A csapatsportolók

körében inkább jellemző a rohamivás és az alkoholfogyasztás, elsősorban a férfiak körében, amely különböző funkcionális szerepeket tölt be (csapattegyesség megerősítése, stresszoldása, csoportnormáknak történő megfelelés). Marihuana fogyasztás tekintetében az egyéni sportban történő sportolás enyhe rizikótényezőt jelenthet, különösen egyes egyéni sportágak esetében, míg a csapatsportok inkább védene a kábítószeres használatától. Ugyanakkor nem állapítható meg egyértelmű különbség az egyéni és a csapatsportolók dohányzási szokásai között. Az egyéni és a csapatsportolók rizikómagatartása közti különbségek okait és lehetséges magyarázatait szintén taglaljuk.

Következtetések

A szakirodalmi áttekintés alapján elmondhatjuk, hogy megfigyelhetők bizonyos legális és illegális szerhasználatra vonatkozó mintázatbeli különbségek sportági típusok mentén, a rendelkezésre álló kutatások azonban számos vonatkozásban hiányosak. Az egyéni és a csapatsportolók eltérő rizikóprofiljának pontosabb leírásához és megértéséhez további egységes, módszertanilag sztemenderizált vizsgálatok szükségesek, amelyek komplex módon, a szerhasználatot predikáló pszicho-szociális tényezők szerepét is figyelembe veszik a jelenség vizsgálatakor. A 2018 tavaszán útjára induló kutatásunk módszertani designjának megtervezésekor igyekeztük mindezen szempontokat figyelembe venni.

Kulcsszavak: egyéni sport, csapatsport, alkoholfogyasztás, rekreációs drogfogyasztás, dohányzás

Nemzetközi sportrendezvények a szervező város lakosai szemszögéből.

A Gyulai István Memorial Atlétikai Magyar Nagydíj – Székesfehérvár pilot kutatás eredményeinek bemutatásával

Máté Tünde

Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Budapest

Széchenyi István Egyetem Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Budapest

E-mail: tunde.mate@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A Gyulai István Memorial Atlétikai Magyar Nagydíjat 2014 óta Székesfehérváron rendezik meg a Regionális Atlétikai Központban, a Bregyó-közben. A nemzetközi sportrendezvény különlegessége, hogy hazai kezdeményezés által létrehozott egyedi rendezvény, amely nemzetközi szervezethez nem köthető. Tehát a szervezési jogok Magyarországon vannak, a rendezvény márkaértéke (brand-je) saját fejlesztésű. A folyamatos fejlődésnek köszönhetően 2017-ben a fehérvári Gyulai Memorial Atlétikai Magyar Nagydíj a Gyémánt Liga-viadalok után a világ legjobb egynapos versenye lett.

A nemzetközi sportrendezvény évente visszatér a városba és növekvő presztízsének köszönhetően olimpiai- és világbajnokok, példaképek, a jövő reménységei állnak rajthoz a versenyen. Ezáltal nem csak a rendezvény sportszakmai színvonala, hanem a lehetséges gazdasági és társadalmi hatások is növekednek.

Anyag és módszerek

Kvantitatív kutatás keretében primer adatfelvétel történt, online kérdőív formájában a székesfehérvári lakosok körében. Székesfehérvár meghatározó nemzetközi sportrendezvényének hatásairól kérdeztem meg a város lakosait, azonban nem a hatások mértéke került megkérdésre, hanem hogy a lakosoknak mi erről a véleményük, hogyan észlelik a hatásokat. A kutatás lényege, hogy információt kapjunk arról, hogy a város lakói, hogyan élik meg, hogyan észlelik a nemzetközi sportrendezvény hatásait. Mi a véleményük ezekről a hatásokról, hogyan ítélik meg?

A kérdőív a nemzetközi szakirodalmi példák alapján került kialakításra (Balduck és mtsai, 2011; Knott és mtsai, 2014; Üngüren és mtsai, 2015), amelyek alapján a nemzetközi sportrendezvények hatásairól szóló állításokat hét területre csoportosítottam (gazdasági hatások, gazdasági hatásokon belül – turisztikai hatások, infrastruktúra fejlesztés, létesítmények – pénzügyi terhek, társadalmi interakciók, közlekedés, környezeti hatások, sportolási szokásokra gyakorolt hatás). Az ezekhez kapcsolódó 40 állítást a kitöltők Likert-skálán értékelték. A kutatás az Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál 2017 Győr nemzetközi sportrendezvényhez kapcsolódó kutatás pilotjaként került megvalósításra.

Eredmények

A kutatás eredményei választ adnak arra a kérdésre, hogy a kitöltő lakosok támogatják-e, hogy a város nemzetközi sportrendezvényeknek adjon otthont. Mi a véleményük arról, hogy a nemzetközi sportrendezvények hozzájárulnak-e a szervező városban a hosszú távú pozitív változásokhoz és hogy a nemzetközi sportrendezvények előnye nagyobb-e mint a hátrányai. A hatásokhoz kapcsolódó állítások esetében pedig meghatározásra kerülnek azok, amelyekkel a lakosok leginkább egyetértenek mind pozitív, mind negatív esetben egyaránt.

Következtetések

A hazai rendezésű sportrendezvények esetében fontos a komplex, a hosszú távú és a stratégiai gondolkodás (András, 2013). A tanulmány lehetőséget ad arra, hogy egy új szempont, a szervező város lakosainak véleménye megismerésre kerüljön. Az eredmények pedig fontos inputjai a nemzetközi sportrendezvényhez kapcsolódó stratégiai tervezésnek, amely által a kívánt pozitív hatások tervezhetővé és elérhetővé válnak a szervező város számára.

Kulcsszavak: nemzetközi sportrendezvények, egynapos nemzetközi sportrendezvény, atlétika

A sakkozás hatása a pszichés immunitásra (reziliencia)

Medvegy Zoltán¹, Mihalovits Máté², Zabos Imre³, Markos Valéria³, Varga Klára¹, Major Zsuzsanna⁴, Medvegy Mihály³, Sterbenz Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

³Pest Megyei Flór Ferenc Kórház, Kistarcsa

⁴Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: zmedvegy@hotmail.hu

Bevezetés

A reziliencia a pszichológiában azt a képességet jelenti, hogy az ember testi-lelki szenvedés, illetve nehéz élethelyzetek átélése után gyorsan vissza tudja nyerni eredeti, jó állapotát. A világ legnagyobb pszichológiai társasága, a 117 500 tagot számláló American Psychological Association (APA) a honlapján tíz pontban ajánlja azokat a cselekedeteket, viselkedési formákat, melyek a pszichológiai immunitást – rezilienciát – erősítik. Vizsgálatainkkal összefüggéseket kerestünk a sakkozás és a rezilienciát erősítő magatartásformák között.

Anyag és módszerek

Kérdőív kitöltésére kértünk fel versenysakkozókat (197 fő), illetve sakkozni tudó (92 fő) és sakkozni nem tudó (107 fő) szellemi foglalkozású embereket, majd ezen csoportok válaszait hasonlítottuk össze a rezilienciával összefüggő kérdések tekintetében. A 10 felsorolt APA ajánlás és a vizsgált magatartásbeli tulajdonságok összefüggését $p < 0,05$ szignifikancia esetén fogadtuk el.

Eredmények

1) Teremts kapcsolatot: nem találtunk szignifikáns különbséget. 2) A kríziseket ne tartsd elviselhetetlennek: a sakkozók könnyebben elviselik a nehézségeket. 3) Fogadd el az étellel járó megváltoztathatatlan helyzeteket: a sakkozók jobban elfogadják a kudarcot. 4) Haladj a kitűzött céljaid felé: a sakkozók céltudatosabbak. 5) Hozz döntéseket nehéz helyzetekben is: igazoltuk, hogy a sakkozók nyomás alatt, zavaró körülmények között is jobban tudnak koncentrálni. 6) Nehézségek és veszteségek esetén is keresd a kiutat: a versenysakkozók rá vannak kényszerítve, hogy nehéz helyzetben is feltalálják magukat. 7) Pozitívan állj a problémákhoz: nem tudtunk különbséget igazolni, viszont a sikeres sakkozónál elengedhetetlen a pozitív szemlélet. 8) Perspektívikusan kezeld a nehéz szituációkat is: a versenysakkozók előrelátóbbak. 9) Légy optimista: nem találtunk különbséget. 10) Élj egészségesen: a versenysakkozók kevesebbet dohányoznak, jobban odafigyelnek az egészséges étkezésre, többet sportolnak.

Következtetések

A rezilienciát erősítő tíz magatartásforma közül hét esetben bizonyítottuk a sakkozással való pozitív összefüggést, míg a maradék három magatartásforma esetében nem találtunk szignifikáns eltérést. Levonhatjuk a következtetést, hogy a sakkozás egyértelműen pozitív hatással van a rezilienciára, vagyis erősíti a pszichés ellenállóképességet.

Kulcsszavak: sakk, reziliencia, pszichés immunitás, kudarc-tűrés

Antropometriai vizsgálatok 12-20 éves szegedi sportolók várható végleges testmagasságának megállapítására

Meszlenyi-Lenhart Emese¹, Nagy Dóra², Ács Pongrác²

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

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs

E-mail: meszlenyi@jgypk.szte.hu

Bevezetés

Sportolókra vonatkozó antropometriai vizsgálatokat már az elmúlt évtizedekben is végeztek. Több tudományos kutatás született a sportolók testi adottságai és fizikai teljesítményük közötti összefüggéseiről (Mészáros, 1990). Fontos kérdésként vetődött fel, hogy a gyermekkorú testalkati tulajdonságok az életkor előrehaladtával, mennyiben befolyásolják a sportolói teljesítményt, valamint a sportág-szelekcióban is különösen fontos szerepet játszanak a testi adottságok (Pápai és mtsai, 1992a,b, 1994).

A Conrad-féle (1963) plasztikus index – vállszélesség + alkarkarület + kézkerület – segítségével Mészáros és munkatársai (1983) kidolgoztak egy táblázatot, ami a felnőttkori testmagasság előrejelzésére is alkalmas, amely így az edzők számára is fontos információt tud nyújtani a várható testmagasságról a különböző sportágakban.

Vizsgálat, célkitűzés

Vizsgálatom egy komplex protokoll része, ami a GINOP-2.3.2-15-2016-00047 pályázat keretein belül készült, melynek során közel 650, akadémián sportoló fiatal felmérése és majd visszamérése zajlik. Céloom az antropometriai mérések segítségével a várható végleges testmagasság megállapítása, valamint, hogy a kapott eredmények segítséget nyújtsanak a sportágválasztáshoz.

Anyag és módszerek

Az antropometriai méréseket a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1969) eljárási javaslatai alapján,

hitelesített mérőeszközökkel végeztem, és digitális kijelzőjű Inbody mérleget alkalmaztam a testösszetétel adatainak meghatározásához. A méréseket 2018 januárjától kezdve, Szegeden, különböző sportágakban utánpótlás-nevelésben részesülő, 12-20 év közötti gyermekeken végeztem. Az eredményeket Prof. Dr. Ihász Ferenc által adaptált program segítségével határozom meg. A statisztikai adatfeldolgozáshoz az Excel és SPSS statisztikai programokat használjuk.

Eredmények

Az eredmények kiértékelése folyamatban van, a teljes minta feldolgozása május elejére tervezett.

Következtetés

Az eredmények 100%-os feldolgozásáig nem lehet következtetést tenni.

Kulcsszavak: antropometria, Inbody, várható testmagasság, sportági kiválasztás, utánpótlás

A kutatást a GINOP-2.3.2-15-2016-00047 projekt keretében végeztük.

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék: Az első év

Mintál Tibor, Gőcze Katalin

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs
E-mail: sportmedicina@aok.pte.hu

Bevezetés

Nemzetközi tapasztalatokra és gyakorlatra épülve 2017 januárjában állt fel és kezdte meg működését a Pécsi Tudományegyetem (PTE) Általános Orvostudományi Karán (ÁOK) a Sportmedicina Tanszék. Elsődleges célként a sport- és orvostudomány elméleti és gyakorlati ismereteinek integrálásával kívántuk új megközelítésben, interdiszciplináris alapokra helyezve kialakítani az oktatás, kutatás és sportegészségügyi szolgáltatások prevenció-terápia-rehabilitáció hármas egységének rendszerét.

Anyag és módszerek

A PTE több karával (BTK Pszichológia Intézet és TTK Testnevelési és Sporttudományi Intézet) és az ÁOK több egységével (Ortopédia és Traumatológia Klinikák, Élettani-, Bioanalitikai-, Labormedicina Intézet, SZKK Genomika és Kísérletes Kardiológiai Kutatócsoport) kutatási együttműködést alakítottunk ki.

Graduális és posztgraduális képzés indítását terveztük orvostanhallgatóknak, sportorvosoknak és sportszakembereknek.

Sportegészségügyi szolgáltatások vonatkozásában prevenció programok kidolgozása és igazgatása mellett, a mentális felkészülés támogatását, sporttáplálkozási tanácsadást, egyénre szabott para- és élsportolók speciális igényeit is kielégítő prevenció és rehabilitációs tervek kidolgozását, kivitelezését és kontrollingját terveztük. A Pécsi Tudományegyetem társadalmi szerepvállalásaként a régió kiemelt sportolójának beteg-út szervezését és irányítását kellett biztosítanunk.

Eredmények

Humán alap- és alkalmazott klinikai kutatások: új típusú fehérje-, szteroid- és RNS-alapú biomarkerek azonosítása és utánpótlás, sérülésprevenció programok hatékonyságának vizsgálata, fizikai aktivitás élettani és pszichés hatásának és hatásmechanizmusainak kutatása. TDK témák (10) és hallgatók (5). Nemzetközi Úszóváll Szimpózium.

Sportorvostan szakirány minősített szakképző hely (Egészségügyi Nyilvántartási és Képzési Központ), graduális kurzusok (magyar, angol, német) és sportszakemberek tovább-

képzése. Sportág- és korcsoportspecifikus prevenció programok (úszóváll, sportjoga, sporttáplálkozás), Call Center.

Következtetések

Napjainkban a verseny- és szabadidősport sikerességének egyik fontos eleme a prevenció stratégia tudatos alkalmazása. Szolgáltatásaink a fogyatékkal élők speciális igényeire is megoldásokat kínálnak. Elméleti és gyakorlati tapasztalataink révén az élethosszig tartó fizikai aktivitás népszerűsítését és elterjedését is támogatjuk.

Kulcsszavak: sportmedicina, oktatás, kutatás, prevenció

A sportolási szokások intézményi háttere hazai és határon túli kisebbségi magyar egyetemeken/főiskolákon

Moravec Marianna^{1,2}, Rábai Dávid¹, Kovács Klára¹, Bácsné Bába Éva¹, Lenténé Puskás Andrea¹

¹Debreceni Egyetem, Debrecen,

²Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza

E-mail: moravezmarianna@gmail.com

Bevezetés

Tanulmányunk célja, hogy megvizsgáljuk, milyen különbségek és hasonlóságok vannak Magyarországon az Észak-alföldi Régió, néhány határon túli kisebbségi magyar és többségi intézmény hallgatói között sportolási gyakorlatukat, motivációikat és a sportolás intézményi környezetét tekintve Szlovákiában, Ukrajnában, Romániában és Szerbiában. Korábbi vizsgálatunkban országonként hasonlítottuk össze a hallgatók sportolási szokásait, s az ezt befolyásoló szocio-kulturális tényezőket, s azt tapasztaltuk, hogy noha egyformán alacsony sportolási gyakoriság (alig heti rendszeresség) jellemzi a régió hallgatóit, mégis az egyes országokban különböző tényezők befolyásolják a hallgatókat, így már ekkor megfogalmazódott ez egyes intézmények közötti összehasonlítás igénye.

Anyag és módszerek

Kutatásunk módszereiként kvantitatív és kvalitatív metódusokat alkalmaztunk. A kvantitatív vizsgálatban a kérdőíves lekérdezés során 15 intézmény 2 017 hallgatója adott választ Magyarországon az Észak-alföldi Régióban, Kárpátalján, Erdélyben és a Partiumban, Felvidéken és a Vajdaságban. A mintavétel során a csoportos, rétegzett mintavétel kombinációját alkalmaztuk: először karonként rétegeztük az alapsokaságot, majd véletlenül kiválasztott szemináriumi csoportokban töltöttük ki a kérdőívet. Ennek megfelelően az elemszámok intézményenként változnak ezek hallgatói összlétszámával arányosan. A kvalitatív kutatás során nyolc interjú készítettünk sportért felelős intézetvezetőkkel és testnevelést oktatókkal.

Eredmények

A vizsgált intézményekben az infrastruktúra hiánya bizonyítottan hátráltatóan (a Partium Keresztény Egyetem, a DRHE Kölcsey Ferenc Tanítóképző Kar, az Újvidéki Egyetem Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar esetében), meglete elősegítően hatott a hallgatók sportolási szokásaira (a Debreceni Egyetem debreceni campusain, a Selye János Egyetemen). A Debreceni Egyetem sportstratégiai terve emelhető még ki, mint olyan intézményi tényező, ami a sportolási gyakoriság növekedésére pozitív hatást fejt ki. A szabadidő „sportos” eltöltésére ösztönző intézményi hatásként a sportkörüli tagság tanulmányi kötelezettségként történő előírása mellett (mely a II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskolára jellemző egyedülként), a közösségi sportprogramok széles körű kínálata jelent meg.

Következtetések

A hallgatók sportolási szokásait nagyban befolyásolja az intézményi környezet, a megfelelő intézményi infrastruktúra,

a közösségteremtő sportprogramok, valamint a kidolgozott sportkoncepció alkalmazása. Különösen kiemelkednek e téren a Debreceni Egyetem debreceni campusai, a Selye János Egyetem, illetve a beregszászi II. Rákóczi Ferenc Kárpátaljai Magyar Főiskola.

Kulcsszavak: sportolás, hallgatók, felsőoktatás, intézményi környezet

Free Moving Technique Martial – A szabad mozgás integrálása a harcművészetbe

Moravetz Orsolya, Tibori Tímea

Testnevelési Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola,
Budapest

E-mail: orsi.moravetz@windowslive.com

Bevezetés

2017 őszén indult útjára egy hagyományos japán harcművészeti alapokon nyugvó mozgásrendszer, amely a szabad, felesleges feszültségektől mentes, rugalmas testhasználatot segíti elő. A *Free Moving Technique* (FMT) célja a belső stabilitás elérése, az optimális erőhasználat, a rosszul rögzült reakciók felismerése és átalakítása, a változások beindítása neuromuszkuláris szinten. Az egyéni keretek megtalálásában – kellő gyakorlással – testösszerendező mozgások, változatos eszközök és a talajjal való kapcsolat segítenek. A páros gyakorlatokban teljesebben ki az adott mozdulatsor a legkisebb energia befektetésével. A *Free Moving Technique* képzéseiben belül az *FMT Martial* a harcművészetek iránt érdeklődőkre fordít külön figyelmet, a mozgásrendszer harci környezetben történő integrálásával. Az edzések során olyan alapelvek és gyakorlatok megismertetése a cél, melyeket a résztvevők beépíthetnek saját harcművészeti alkalmazásukba.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtés módszertana elsősorban tapasztalati ismeretszerzésre, résztvevő megfigyelésre épül. A strukturált interjúk, kérdőívek és tartalomelemzés révén lehetőség nyílik az információk többváltozós elemzésére és modellálására. A kutatás előrehaladásával a további keresztmetszeti vizsgálatok mellett hosszmetzeti vizsgálatot is tervezünk.

Eredmények

A résztvevő megfigyelések alapján ez a mozgásforma a testtartás javítása mellett kedvezően befolyásolhatja az egyének konfliktuskezelő, problémamegoldó és változtatásra való képességeit is. Az *FMT Martial* az előkutatások szerint jól integrálható más harcművészeti alkalmazásokba.

Következtetések

A pszichoszomatikus folyamatok megfigyelése és megértése révén közelebb kerülhetünk annak felismeréséhez, milyen szerepet tölthet be a *Free Moving Technique* gyakorlása az egészségmegőrzésben, az életminőség javításában és a prevencióban, illetve milyen adaptálási lehetőségek merülhetnek fel az egyes sportágak tekintetében.

Kulcsszavak: tudatosság, testtartás, életmód, harcművészet

Eltérő edzésterhelésre adott vegetatív válasz ötnapos edzőtábor alatt – pilot study

Móra Ákos¹, Bosnyák Edit², Elek László³, Betlehem József¹, Szmodis Márta², Ács Pongrác¹, Tóth Miklós¹, Oláh András¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és

Sportorvosi Tanszék, Budapest

³Veszprémi Építők Kézilabda Club, Veszprém

E-mail: akosmora86@gmail.com

Bevezetés

A szívfrekvencia (HR) és a szívfrekvencia-változékonyság (HRV) folyamatos monitorozása fontos információkat biztosít számunkra egy edzőtábor ideje alatt a sportolókat ért terhelés és regeneráció mértékéről. Kiss és munkatársai (2016) arra a megállapításra jutottak, hogy a reggeli, nyugalmi HRV mérés alapján kialakított edzésterhelés hatékonyabb, mint az előre eltervezett edzésprogram megvalósítása, ugyanakkor továbbra sem ismert ezeknek az adatoknak az értékelési protokollja. A kutatás célja a sportolók edzésre adott válaszában megfigyelése egy 5 napos edzőtábor alatt.

Anyag és módszerek

15 férfi, első osztályú kézilabdázó (18,9±0,8 év) vett részt a kutatásban. A sportolókat véletlenszerűen 3 csoportba osztottuk: az 1-es csoport tagjai két intenzív edzésen vettek részt naponta, a 2-es csoport tagjai napi egy intenzív, valamint egy regeneráló, a 3-as csoport tagjai pedig egy intenzív edzésen vettek részt 5 napon keresztül. Az intenzív edzések futó, erőfejlesztő, funkcionális, valamint sportági edzéseket tartalmaztak. Minden reggel az edzés előtt a sportolók nyugalmi HRV mérésen vettek részt Polar V800 pulzusmérő segítségével. A mérés 9 percig tartott, melyből 5 perc került értékelésre. Minden edzés pulzusértékei, valamint a sportolók szubjektív terhelés értékelése (Borg skála) rögzítve lett. A sportolók antropometriai vizsgálaton is részt vettek, a mérést a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1969) alapján végeztük.

Eredmények

Nem találtunk szignifikáns különbséget a pNN50, LF/HF és a TP (ms) értékeiben a csoportok között, azonban az 1-es és 3-as csoport pNN50 adatai szignifikáns különbséget mutattak a 6. napon (p=0,0069). Szignifikáns különbség volt a HRmax értékének 80%-a felett töltött időtartamban az edzésnapok között mindhárom csoportban (1. csoport p<0,0001, 2. csoport p=0,0253, 3. csoport p=0,0240), továbbá az első edzés alatt a három csoport között (p=0,0320).

Következtetések

Kiviermi és munkatársai (2014) szerint a magas intenzitású intervall edzések (HIIT) nagyobb mértékben emelik meg a HF és LF komponensek értékeit, mint az aerob edzés, valószínűleg a megemelkedett vagus aktivitás miatt. Vizsgálatainkban a HF Power csökkent a HIIT edzések után, míg az aerob edzések után nem. Tapasztalataink alapján a pNN50, LF/HF arány, a TP értékének változása, valamint a csoportok közötti különbségek további vizsgálatok elvégzését teszik szükségessé.

Kulcsszavak: HRV, intenzitás, kézilabda

Perzisztáló primitív reflexek hatása a testtartásra

Nagy Ágnes Virág, Helembai Erik, Szablics Péter, Molnár Andor H.

Szegedi Tudományegyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: nagyagnesvirag@gmail.com

Bevezetés

A primitív reflexekkel képes az újszülött kommunikálni környezetével. Alapvetően a védekezést és a táplálkozást szolgálják, különböző mozgások kiváltásával. Az általunk vizsgált primitív reflexek a csecsemőkorban folyamatosan felülülódnak, először áthidaló, majd poszturális reflexekkel. Ezek a folyamatok reflexenként fokozatosan, más-más időpontban és egymással kölcsönhatásban mennek végbe. A perzisztáló primitív reflex később kedvezőtlen hatással lehet az írásra, olvasásra, kéz ügyességre, viselkedésre és a helyes testtartásra is.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot tartáshibával diagnosztizált tanulókon végeztük, akik kötelezően vesznek részt gyógytestnevelés órán. A primitív reflexek közül a testtartásra is ható szimmetrikus tónusos nyaki reflexet, az aszimmetrikus tónusos nyaki reflexet és a tónusos labirintus reflexet vizsgáltuk. Mind a három reflex felmérésére egy-egy motoros tesztet kellett végrehajtaniuk a résztvevőknek. A gyermekek mozgás közben végrehajtott hibáit rögzítve és összegezve megkaptuk a vizsgált reflex pontszámát. Ebből a pontszámból, a 100%-os hibapontszám ismeretével, ki tudtuk mutatni, hogy az adott reflex mekkora százalékban van jelen.

Eredmények

A vizsgált tanulóknál mind a három primitív reflexmaradvány jelen van, de nagyobb részüknél elhanyagolható mértékben. Mind a három reflexnél megfigyelhető volt, hogy a 30% fölötti reflexmaradványokkal rendelkező tanulók átlagéletkora csökkenő tendenciát mutat. A fiatalabb diákoknál nagyobb eséllyel megtalálhatók ezek a csecsemőkori reflexek. Ennek oka lehet, hogy az idősebb diákok életkoruknál fogva többet mozogtak, és olyan mozgásokat végeztek testnevelés órákon és edzéseken, amelyek ezeket a reflexet felülírhatták.

Következtetések

A vizsgált reflexnek a jelenléte kedvezőtlenül befolyásolja a helyes testtartás kialakulását. A mély hátizmok erősítése, a gerinc mobilizálása, a speciális nyújtó és erősítő gyakorlatok mellett a reflexek felülírása teheti még teljesebbé a tartáshibák kezelését, mozgásprogramját. Fontos tehát, hogy már óvodás, kiskorú korban megfelelő mennyiségű és minőségű mozgást végezzenek a gyermekek, mert ez hatással van a primitív reflexek gátlására.

Kulcsszavak: primitív reflex, helyes testtartás, perzisztáló reflex

A Flow Állapot Kérdőív tesztelése rekreációs célból szörfözők körében

Nagy Kinga¹, Bánhidi Miklós², Kovács Eszter³, Szemes Ágnes⁴, Tóth László⁴

¹Testnevelési Egyetem Rekreáció Tanszék, Budapest

²Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar Sporttudományi Tanszék, Győr

³Semmelweis Egyetem Egészségügyi Menedzserképző Központ, Budapest

⁴Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: nagy.kinga@tf.hu

Bevezetés

A sport iránti elköteleződés az elmúlt években fontos kutatási témává vált, melynek kialakulásában a flow élmény szerepét a belső motiváció kiteljesedéseként értelmezték (Csíkszentmihályi, 1990; Poulsen és mtsai, 2006; Ryan és Deci, 2000). Az áramlat élmény (flow) és dimenzióinak mérésére számos vizsgálati módszer született (interjúk, kérdőívek) az elmúlt évtizedekben, azonban a kutatók között nincs konszenzus a legmegbízhatóbb mérőeszköz tekintetében (Magyaródi és mtsai, 2013; Moneta, 2012). Mindemellett, növekszik az érdeklődés azon – természeti környezetben űzhető – fizikai aktivitások iránt, melyek magas kihívások elé állítják a különböző képességű résztvevőket (Ayazlar, 2015; Jennings, 2007; Mackenzie és mtsai, 2011; Wu és Liang, 2011). A vonatkozó irodalomból kiindulva, jelen kutatásunk célja egy újonnan kifejlesztett flow kérdőív tesztelése a magyar szörfös társadalom körében, továbbá a flow élményt jósoló tényezők azonosítása.

Anyag és módszerek

Az adatfelvétel a Balaton déli partjának vízisport központjában történt. Vizsgálati mintánkat a szörfözést rekreációs szinten űzők képezték, akiket egyszerű, véletlenszerű mintavételi eljárással választottunk ki (n=93). A flow élményt az ELTE Pozitív Pszichológia Laboratórium Flow Állapot Kérdőívének (PPL-FÁK) segítségével mértük (Magyaródi és mtsai, 2013). A 20 ítemes kérdőívben egy 5 pontos Likert-skála segítségével mértük a flow állapot 2 dimenzióját, a „Kihívás-készség egyensúlyt” (11 ítem), valamint az „Egybeolvadás a feladattal” faktort (9 ítem). Az eredmények kiértékelésére SPSS 15.0 statisztikai programot használtunk (p≤0,05). Az adatok leíró statisztikai elemzése után független mintás t-próbát és egyszempontos varianciaanalízist alkalmaztunk.

Eredmények

Az eredmények hozzájárultak az újonnan kifejlesztett Flow Állapot Kérdőív teszteléséhez és ezáltal a flow állapot kvantitatív módszereinek bővítéséhez egy speciális mintánál és kontextusban. Eredményeink megerősítik a flow meta-dimenzióinak validitását. Továbbá, a kutatás feltárta a flow állapotot előrejelző tényezőket. Bizonyos demográfiai változók és sportspecifikus jellemzők szignifikáns eltérést mutattak a flow dimenzióiban. A tevékenység társas körülményei fontos szerepet játszanak a flow élmény megtapasztalásában.

Következtetések

Az eredmények csak részben igazolják vissza a korábbi, „életstílus sportok” területén végzett kutatásokat a flow élmény kapcsán (Wheaton, 2004). Összefoglalóan kijelenthető, hogy a flow állapot megtapasztalása még homogén minta esetén is nagyon változatos képet mutat. A jövőben kvalitatív kutatásokra lenne szükség annak érdekében, hogy mélyrehatóbb ismereteket szerezzünk a flow élményt befolyásoló faktorokról a természetben vízi sportokat űzők körében.

Kulcsszavak: flow, kérdőív, alapidimenzió, szörf

Az olimpiai eredményesség és a relatív életkor hatás kapcsolata

Nagy Máté, Juhász Gábor, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: nmate90@gmail.com

Bevezetés

A relatív életkor hatás a nemzetközi szakirodalomban részletesen tárgyalt téma, mely az utánpótlás sportolók, a versenyrendszerek sajátosságaiból és a kiválasztási rendszerek tökéletlenségéből származó kumulatív előnyére alapul. Az egymással versengő fiatal sportolók naptári életkorában akár 1,5-2 éves eltérés is lehet, nem beszélve a biológiai életkorból fakadó eltérésről, mely akár tovább is nyithatja ezt az ollót. A kiválasztásnál sok esetben azonban ezeket a tényezőket nem feltétlenül vagy nem megfelelő hangsúllyal veszik figyelembe, így a valódi tehetség helyett a pillanatnyi jobb felépítés, vagy a fejlettebb kondicionális és koordinációs képességek kerülnek előtérbe. A pályafutásuk elején járó, kiválasztott sportolók kiemelt keretbe történő kerülésüket követően jobb feltételek mellett tudnak edzeni és versenyezni mint társaik, így hosszú távon önbeteljesítő jóslatként magasabb szintű teljesítményre képesek. Számos kutatás igazolta, hogy ezekben az utánpótlás csapatokban a korosztályok elején születettek sokkal nagyobb mértékben reprezentálják magukat a mintában, mint a korosztályok végén született társaik. Ezt nevezzük relatív életkor hatásnak. Ez az eltolódás általában felnőtt korra kiegyenlítődik, az ún. „későn érők” behozzák hátrányukat. Ezt a tendenciát kívánjuk jelenlegi vizsgálatunkban igazolni az olimpiai résztvevők tekintetében.

Anyag és módszerek

Adatbázisunkban az összes téli és nyári olimpiai résztvevő szerepel 1992-től napjainkig ($n=9218$). Ebből az adatbázisból SPSS programmal kívánjuk kinyerni a szükséges adatokat a születési idő, az életkor, a sportágak, illetve az elért eredmény felhasználásával. Külön kívánjuk vizsgálni az egyes sportágak sajátosságait, illetve hogy a részvétel idején hány éves volt az adott sportoló. Láthatók-e a relatív életkor hatás jelei a mintán vagy teljesen eltűnt a más mintákban tapasztalt eltolódás.

Eredmények

A nagy adatmennyiségre való tekintettel folyamatban lévő kutatásról beszélhetünk, azonban a már meglévő eredményekből kikövetkeztethető, hogy az olimpiai résztvevők tekintetében már nem érvényesül olyan nagy mértékben az utánpótlásban tapasztalt relatív életkor hatás.

Következtetések

Elmondható, hogy a sport hosszú távon igazságot tesz az utánpótlás kiválasztás esetleges hiányosságai miatt hátrányosan érintett sportolók tekintetében, azonban fontos, hogy vizsgálat tárgyát képezheti a tény, hogy emiatt a tehetségek nem feltétlenül kapják meg a legjobb feltételeket fiatal korukban, ami bennük rejlő potenciál maximális elérését korlátozhatja.

Kulcsszavak: relatív életkor hatás, születési idő, olimpia

Gerincjoga alapú rövid átmozgató torna hatásai a programozókra

Nagy Oxána, Neuberger Anna Rebeka, Éliás Ivett, Borkovits Margit

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
E-mail: nagy.oxana94@gmail.com

Bevezetés

Az ülőéletmód káros hatásait napjainkban egyre többen észlelhetjük. A gerincjoga a hatha jóga gyakorlataiból összeállított mozgásrendszer, mely kifejezetten a gerinc mobilizálására, a hát és a törzs izmainak erősítésére szolgál. Az egészség megőrzésének érdekében célszerű adoptálni a könnyebben elvégezhető mozdulatokat és egy rövid irodában is elvégezhető torna kereteiben a dolgozók mindennapjaiba beépíteni.

Anyag és módszerek

A kutatásban résztvevő alanyok a Codecool programozói, akik minden nap huzamosabb ideig ülnek munkájuk típusa miatt. 2018 márciusától kezdve, egy rövid 10 perces gerincjoga alapú tornát végeznek minden nap, ebédszünet előtt. A foglalkozások megkezdése előtt életmódjukra vonatkozóan kérdőívet töltenek ki és megmérjük nyugalmi vérnyomásukat és pulzusukat csuklóra helyezhető vérnyomásmérővel. A programozók értékeit 2 havonta újra mérjük, illetve újra kitöltik az életmód kérdőíveket. Ezen kívül PANAS kérdőív kitöltésével a foglalkozások előtt és után felmérjük hangulatukat is.

Eredmények

A mozgásprogram végzésének számos pozitív hatása érvényesül. Feltételezéseink szerint, javul a torna végzése után a hangulatuk, javul testtartásuk és keringésük. Az ülés hatására jelentkező fájdalom mérséklődik és a tartásjavítás hatására mindennapi tevékenységeik elvégzése is könnyebbé válik. Emellett szívesebben fognak mozogni, növekedik motivációjuk a sportolásra.

Következtetések

Az átmozgató torna pozitív hatásaival növelhetjük a mozgásos életmódot folytatók számát. Ezen kívül csökkenthetjük az ülő életmód káros hatásait és megelőzhetjük a mozgásszervi problémákat is. A rendszeres torna beiktatása a mindennapokba rendkívül pozitív kezdeményezés lenne a nagy cégek-nél, ahol sok az irodai dolgozó. A munkavégző képesség újratermelődése által sokkal hatékonyabbá válna a munkavégzés és mérséklődhetne a betegszabadságok száma.

Kulcsszavak: egészségfejlesztés, gerincjoga alapú torna, torna ülőmunkát végzők részére, mindennapos rövid torna, gerincjoga

Testanyagváltozások életkorfüggő jellemzése 20-60 éves nők és férfiak körében

Nagyvárad Katalin, Polgár Tibor, Ihász Ferenc, Biróné Ilcs Katalin, Tóth Enikő, Laki Ádám, Kéri Péter

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológia Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az életkor előrehaladtával csökkenő anyagcsere minősége és a napi bevitt energia mennyiségének változatlanúsága folyamatos tömegnövekedést eredményez. A tömegnövekedés mögött pedig döntően a zsír tömegének növekedése és az izomtömeg csökkenése figyelhető meg. Ezek a korrallal összefüggő testösszetétel-változások nagyon fontosak: az izomtömeg csökkenése 25 és 75 év között 20-40%, a zsír tömegének megduplázódása és a csont ásványianyag-csökkenése évente 0,3%-kal.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 2 563 fő 20-60 éves ($49,47 \pm 18,57$ év) kaukázusi magát egészségesnek valló nőt ($n_n=1 857$) és férfit ($n_f=706$) vontunk be kutatásunkba. A testösszetételt „In-Body 720” típusú bioimpedancia elvű működő műszerrel vizsgáltuk. A vizsgáltakat Scammon megfontolásai alapján csoportokba soroltuk. Vizsgáltuk egyebek mellett az izom- és zsírtömeg (Mmass, Fmass), illetve a zsírmentes (FFM) és a sovány testtömeg (SLM) korcsoportonkénti átlagainak különbségeit.

Eredmények

Az életkor előrehaladtával jelentősen nő a testtömeg, azon belül pedig az izom- és zsírtömeg aránya romlik a zsírtömeg javára. A sovány testtömeg nagymértékű csökkenése mögött gyorsan csökken a csonttömeg, ami az ásványi anyagok arányának csökkenését is jelenti.

Következtetések

A testanyagok csökkenésének jelentős funkcionális és metabolikus következményei vannak. A legtöbb vizsgálat szignifikáns pozitív korrelációt mutat az izomtömeg és a csont ásványianyag-sűrűsége között, illetve a plazma T vagy GH szintje, míg a hasi zsír tömege általában negatívan korrelál a T és GH szintekkel. Mindazonáltal, a fent említett változások csak az életkor előrehaladtával okoznak életminőség romlást.

Kulcsszavak: anyagcsere minősége, izomtömeg csökkenése, funkcionális és metabolikus következményei

Serdülők énképe a fizikai teljesítmény szintje szerint

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

Az egyén énképe az önmagáról alkotott tudásának leképezése, valamint motiváló tényező a sportteljesítményben is. Kerestük a különböző szinten sportoló serdülők énképének különbségeit. Vizsgáltuk: 1. Az énkép dimenzióiban található eltéréseket a fizikai teljesítmény szintje szerint; 2. a nemek közötti különbségeket; 3. a sporttevékenység és a nem befolyását az énkép összetevőkre.

Anyag és módszerek

A vizsgálat alanyai 14-18 éves korú fiúk és leányok voltak. A sporttevékenység szintje szerint csoportosított serdülők első mintáját nem sportoló középiskolások alkották (N=163). A második csoportba székesfehérvári sportegyesületekhez tartozó kosárlabdázó fiatalok tartoztak (N=108), míg a harmadik csoportba a Héraklész programban résztvevő kosárlabdázók kerültek (N=143). Az énkép elemzésére az öt dimenziót vizsgáló Tennessee énképskálát alkalmaztuk. A sporttevékenység szintje szerint bontott csoportok közötti eltéréseket egyszempontos varianciaanalízissel, a fiúk és a leányok közötti különbségeket kétmintás *t*-próbával vizsgáltuk. A nem és a sporttevékenység énképre gyakorolt hatását többváltozós varianciaanalízissel elemeztük.

Eredmények

A legkevésbé pozitív énképpel a középiskolások rendelkeztek. A fiúknál a fizikai teljesítmény szintje szerint a sportolói csoportok individuális és a családi énkép pontértéke jelentősen pozitívabb volt a gimnazistáknál. A leányoknál a teljesítményszint szerinti mintázat eltért a fiúkétól. A legpozitívabb énképe a székesfehérvári sportolóknak volt, minden énkép összetevőben szignifikánsan felülmúlták a gimnazistákat, valamint a morális és szociális énképekben a Héraklész programban szereplő sportolókat is.

A nemek közötti különbségek szerint a leányok testképe jóval negatívabb, mint a fiúké. Ugyancsak jelentős az eltérés az egyéni adottságokat, képességeket, valamint az önbizalmat mutató individuális énképben a fiúk javára. A nem és a sporttevékenység szintje gyenge, de szignifikáns hatást gyakorolt az énkép összetevőkre, elsősorban az individuális- és a családi énképre, valamint a testképre.

Következtetések

A sportoló fiatalok énképe pozitívabb a nem sportolónakénál. Az eltérés tendenciaszerű. Az elit és az egyesületi sportolók énképei között sem találtunk egyértelmű eltéréseket. Valószínű, hogy ebben az életkorban más, itt nem vizsgált tényezők jelentősebb befolyást gyakorolnak az énkép alakulására. **Kulcsszavak:** serdülők testképe, énképe

A testépítő szubkultúra szociológiai hatásainak vizsgálata versenyző testépítők körében

Németh Petra

Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Sport, nevelés- és társadalomtudomány Doktori Program, Budapest

E-mail: nemeth.petra003@gmail.com

Bevezetés

A testépítő sportág évtizedek óta jelen van a sportok színterén, napjainkra pedig az egyik legtöbbek által űzött sportág lett a médiának köszönhetően. A testépítő sportág nemcsak a testedzést foglalja magába, hanem a testépítő szubkultúrába való tartozás feltételezését is, valamint az ezzel járó életmód folytatását; tervszerű edzés és diéta, testkarbantartás, meghatározott időbeosztás. A kutatás célja, hogy számos szakirodalom tárgyalja a testépítő sportág kialakulását, a doppingszerek használatát, azonban a testépítés szociológiai megközelítésének témájában magyar nyelvű, tudományos szintű doktori disszertációval nem találkozunk. A kutatás célja, hogy felderítse a testépítő sportág életmód jellemzőit, és azok szociológiai hatásait a sportolókra nézve, valamint feltérképezze a testépítés szociológiai vonatkozású spektrumait.

Anyag és módszerek

A kutatás során két módszer kerül alkalmazásra. Az első az életmód időmérleg vizsgálat, a második módszer az interjú, mely a nemzetközi trendekben is kiemelt módszer ebben a témában, ugyanis a sokszor mély, mögöttes tartalmi választ feltételező kérdések ezen módszer alkalmazásában lesznek eredményre vezetőek. A minta: versenyző testépítők, életkoruk nem szignifikáns, kritérium azonban, hogy versenyző múlttal rendelkezzenek vagy jelenleg is aktív versenyzői státuszúak legyenek.

Eredmények

Az interjúk előzetes eredményei alapján elmondható, hogy a testépítő sportág igen nagy hatással van az egyének keresőtevékenységére, társas kapcsolati rendszerére. A sportnak köszönhetően az interjúalanyok majd mindegyikénél pályaelhagyás történt, korábbi végzettségeikhez képest a sportszektorban vagy vállalkozóként dolgoznak jelenleg. A testépítő sportág mellett a kötött idejű munkavégzés nem kivitelezhető. E mellett az extra anyagi forrás, szponzor jelenléte elengedhetetlen fontosságú. A társas kapcsolatokban is igen jelentős a szerepe a sportág űzésének, ugyanis a tervszerű edzés és diéta mellett a baráti kapcsolatok háttérbe szorúlnak. A párkapcsolatban dominál ugyan a sportos beállítottság, azonban nem feltétel, hogy a másik fél is hasonló szinten folytassa.

Következtetések

A kutatás eddigi eredményire alapozva megállapítható, hogy a testépítő szubkultúrában való részvétel megváltoztatja és meghatározza a testépítők mind szociális közegben elfoglalt helyét, mind pedig társas kapcsolati rendszerét.

Kulcsszavak: testépítés, szubkultúra, életmód

Edzői szerepvállalások a csapatépítésben

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, hogy az általuk irányított csapatot olyan csapattá formálják, amelynek tagjai nemcsak a pályán, hanem a pályán kívül is megbízhatnak és számíthatnak egymásra. Az edző szerepvállalása

ebben a folyamatban véleményem szerint megkérdőjelezhetetlen. A csapat igazán akkor lesz eredményes, ha az edző minden játékosal megtalálja a harmonikus kapcsolatot és olyan döntéseket hoz, ami növeli a csapattagok egymás iránti bizalmát, tiszteletét, a csapat tagjai közötti összetartást és együttműködést.

Anyag és módszerek

A fókuszcsoporthoz vizsgálatban 2 fő labdarúgó edző, 2 fő kosárlabda edző, 2 fő kézilabda edző és 1 fő röplabda edző vett részt. Voltak olyanok, akik az edzői életpályájuknak a kezdetén, a közepén és a vége felé jártak. A résztvevőknek olyan csapatépítő tevékenységeket kellett feleleveníteniük, amelyeket hasznosnak tartottak eddigi munkájukban.

Eredmények

Az új csapattal bajnokságot kezdő edzőknek minél több információt kell begyűjteni a játékosok személyiségjeveiről, sportolási szokásairól, tanulmányi eredményeiről, egészségügyi állapotukról és a szociális háttéréről. A játékosok és a szülők viselkedésével kapcsolatos rendszabályokat mindig az első edzésen ismertetni kell, hogy minimálisra csökkenjen a konfliktusok kialakulásának valószínűsége. A megszokottól eltérő magatartás háttérben megbújó okok felderítése általában négy szemközti beszélgetések közben történik. A csapatösszetartás szempontjából hasznos lehet, ha közösen megnézik a felnőtt csapat mérkőzését, majd az edző segítségével elemzik. Az edzők hasznosnak tartják az olyan programokat, amelyekben a játékosok kikerülnek az eddigi megszokott környezetükből és közös élményekben részesülnek. Az edzőtáborokban számos lehetőség nyílik arra, hogy a csapat tagjai között a kapcsolat szorosabbá váljon. A fiatalabb korosztályoknál ilyenek lehetnek a szobák közötti tisztaságversenyek, az együttműködést fejlesztő társasjátékok, a közös próbák, vagy egy közösen megnézett mozifilm is. A csapatépítés folyamatának kritikus pillanataiban érdemes a csapatkapitányok véleményét is meghallgatni.

Következtetések

Megerősítést nyert, hogy egy csapat akkor lehet igazán eredményes, ha a csapat tagjai, beleértve az edzőt is, kölcsönösen megbíznak egymásban. Az edzőknek a csapatépítés közben olyan döntéseket kell hoznia, amelyek figyelembe veszik a játékosok életkori sajátosságait, személyiségjeveit és egyéni teljesítményét is. Fontos, hogy az edző mindenkinek megtalálja a képességeinek legjobban megfelelő posztját. Előfordulhat, hogy az egyéni érdekeket a csapat érdekében háttérbe kell helyezni. Ezt a szituációhoz illeszkedő vezetési, kommunikációs és konfliktuskezelési stílussal kell az érintettek számára hozni. Az utánpótlás korosztályoknál dolgozó edzőknek a játékosok szüleit is csapattá kell formálni. A szezon végére szervezett játékos-szülők közötti mérkőzések családi légköre nagyban hozzájárul a csapattagok közötti összetartó erő növeléséhez.

Kulcsszavak: csapat, csapatépítés, csapatösszetartás

IKT eszközök felhasználási lehetősége testnevelésórán

Némethné Tóth Orsolya¹, Farkas András², Uszka Dóra¹,

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Természettudományi és Műszaki Kar, Savaria Műszaki Intézet, Szombathely

E-mail: nemethne.toth.orsolya@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az oktatásban is fontos szerepe van a 21. században a digitális eszközöknek. Ma már nem újdonság, ha a tanulóknak

azt mondják a tanórán, hogy vegyék elő a tabletet vagy az okostelefont, és azon kapnak valamilyen feladatot. A tanároknak egyre kevésbé lesz szükségük a krétára, hiszen az IKT tábla lassan felváltja mindenhol a hagyományos táblát. Véleményünk szerint megvan az előnye és a hátránya is ezeknek. Fontos, hogy a kettőt egyensúlyban alkalmazzuk a tanórákon, ne hanyagoljuk el a hagyományos módszereket, például a tankönyveket, de használjuk ki a modern technológia adta lehetőségeket.

Az IKT (Információs és Kommunikációs Technológia) eszközeinek használatát tapasztalhatjuk már sok elméleti órán, de testnevelésórán még nem. Alkalmanként hasznos eszköz lehet a testnevelő tanárok számára is. Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy az infokommunikációs technológiának milyen szerepe lehet a testnevelésórák módszertanában.

Anyag és módszerek

Kutatásunkat a Vas megyei testnevelők körében végeztük el. A közel háromszáz kollégából kétszáz testnevelőhöz sikerült eljuttatni a kérdőívünket 2017. november 22. és 2017. december 10. között. A kérdőív összesen tizenhárom kérdést tartalmaz, ebből öt személyes adatokat, hét az infokommunikációs eszközök alkalmazásának szokásait foglalja magába, illetve egy nyitott kérdés van, ahol a személyes véleményüket és javaslatukat fejthetik ki a testnevelők a témával kapcsolatban.

Eredmények

A testnevelők leginkább akkor alkalmazzák gyakrabban az infokommunikációs eszközöket a testnevelésórán, ha az iskola több ilyen eszközt biztosít a tornateremben is. Örömteli a testnevelők pozitív hozzáállása az infokommunikációs eszközökhöz, nagyon jó eredmény, hogy a válaszadóknak csupán elenyésző része válaszolta azt, hogy soha nem alkalmazza ezeket. A legtöbbit használt eszköz a magnó, ezt követi a laptop, illetve az okostelefon.

Következtetések

A testnevelők többsége elismerte, hogy szükség van testnevelésórán is az információtechnológiára, mert sok esetben segítheti az órai munkát. Alkalmanként szükséges a bevonása, egyrészt motivációként, másrészt a tananyag elsajátításának támogatásaként.

Kulcsszavak: IKT eszközök, testnevelésóra, testnevelő tanárok véleménye, Vas megye

Lábszárizmok erejének, aktivitásának és a boka propriocepciójának vizsgálata bokaszalag sérülteknél a sportrehabilitáció kezdetén

Nyisztorné Mayer Petra, Vass Livia, Váczi Márk

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

Bevezetés

A külboka szalag szakadást követő jellemző tünetek a fájdalom mellett a lábszárizmok erejének csökkenése, a boka mozgásterjedelmének beszűkülése és helyzetérzékelésének romlása. A terápiás protokoll szerinti gyógytorna kezelése után megkezdődhet a sportaktivitás fokozatos felépítése. Vizsgálatunk célja felmérni a sportba éppen visszatérő, bokaszalag sérült sportolók lábszárizmainak erejét, elektromos aktivitását, a boka helyzetérzékelését és mozgásterjedelmét a gyógytornaprogram befejezése után.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban eddig 3 fiatal nő vett részt. Először goniométerrel meghatároztuk a felső ugróizület aktív és passzív, flexiós és extenziós mozgásterjedelmét. Megmértük ezen

ízület extensor és flexor izmainak maximális erejét izometrikus kontrakció során. Felületi EMG elektródákkal mértük a m. tibialis anterior, a m. peroneus longus, a m. gastrocnemius medialis és a m. soleus elektromos aktivitásának csúcspontját a flexiós, extenziós, valamint pronációs és supinációs maximális erő kifejtés közben, izometrikus izomösszehúzódásnál. Teszteltük az ízületi helyzetérzékelést dorsalflexiós és plantárflexiós mozgástartományban is. Rögzítettük a fenti izmok EMG aktivitását instabil felületen (TOGU Jumper) történő egy lábön állás közben. A méréseket az ép és a sérült végtagon is elvégeztük, majd a kapott eredményeiket összehasonlítottuk.

Eredmények

A mért adatokról elmondható, hogy az ép és a sérült oldal izomereje között, a gyógyulásnak ebben a stádiumában már nincs nagy eltérés. Viszont az izmok elektromos aktivitása az ép oldalon magasabb és ez különösen kifejezett a m. peroneus longus-nál. Célkitűzésünk: a vizsgálat folytatása, magasabb elemszám elérése.

Következtetések

A külboka szalag szakadás az egyik leggyakoribb sportsérülés. A sérülést követő gyengült izomerő, ízületi helyzetérzékelés és csökkent mozgásterjedelem korrekciója a sportba való visszatérés feltétele. Felmérésünkkel tisztább képet kaphatunk a sérült aktuális állapotáról, amelyhez optimális edzésprogram adaptálható, csökkentve ezzel az újra sérülés esélyét.

Kulcsszavak: külboka szalag szakadás, sportrehabilitáció, elektromiográfia, ízületi helyzetérzékelés, peroneus longus

Élet az akadémia után – fiatal labdarúgók utánkövetéses karriervizsgálata

Oláh Dávid^{1,2}, Németh Szabolcs¹, Vajda Ildikó¹, Hegedűs Ferenc¹, Bognár József³

¹Nyíregyházi Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

³Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: olah.david@nye.hu

Bevezetés

Lenténé (2014) tanulmányában kifejtette, hogy a sportolók pályafutásuk végeztével hátrányból indulnak civil karrierük kezdetekor. Ennek a hátránynak a leküzdése érdekében egyre több sportoló készül tudatosan a civil életbe történő beilleszkedésre (Kun és Szretykó, 2011). Mi arra vállalkoztunk, hogy a nyíregyházi székhelyű Bozsik József Labdarúgó Akadémia három korosztályát ('95, '96, '97) vessük vizsgálat alá abból az aspektusból, hogy mi lett a korosztályok akadémistáiból, kikből lett profi játékos, kik játszanak alacsonyabb osztályú bajnokságokban, kik tanultak tovább a középiskola elvégzése után, illetve kik azok, akik már egyáltalán nem foglalkoznak a labdarúgással.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk mintáját a Bozsik József Labdarúgó Akadémiáról kikerült labdarúgók ('95, '96 és '97-es korosztály) adták (N=32). Kutatási módszerünk a kérdőíves lekérdezés volt, a kapott adataink alapján leíró statisztikai elemzéseket végeztünk.

Eredmények

A mintában szereplő labdarúgók 6%-a kapott profi szerződést az akadémia után. Jelenleg még 62,5% foglalkozik a labdarúgással, 6% NB III-as szinten, a többiek megyei osztályokban játszanak. A tanulást tekintve 50% tanult tovább (OKJ-s képzés, főiskola, egyetem). A fiatal labdarúgók 31%-a már dolgozik, 69% viszont még nem lépett be a munka vi-

lágába. Labdarúgó karrierükre 38%-uk pozitívan gondolt vissza, 62%-uk szerint viszont nem úgy alakult a pályájuk, ahogy eltervezték, ennek ellenére 53%-uk, ha újra jelentkezhetne, ismét az akadémia választaná.

Következtetések

A mintánk alapján megállapítható, hogy nagyon kevés akadémista tud játéklehetőséghez jutni a profi osztályokban (első-, másodosztály), hasonló eredményekkel találkozhatunk Gósi és Sallói (2017) tanulmányában is. Ezeket az eredményeket figyelembe véve, úgy gondoljuk, hogy érdemes lenne nagyobb hangsúlyt fektetni az akadémiaikon a fiatal játékosok mentorálására, a civil életre való tudatos felkészítésére. Vizsgálatunkkal kapcsolatban úgy látjuk, hogy egy nagyobb mintájú kutatás erősebb következtetéseket engedhetne levonni kérdéseink kapcsán, ezért is tervezzük, hogy további akadémiaikat vonunk be a kutatásunkba.

Kulcsszavak: labdarúgó akadémisták, utánkövetés, sportkarrier, tehetséggondozás

Sportolói megküzdési stratégiák vizsgálata utánpótláskorú kézilabdázók körében

Orbán Kornélia, Almási Dóra, Csányi Alexandra, Balázs Kinga, Hocza Ágnes

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula

Pedagógusképző Kar, Testnevelési és

Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: orbank@jgypk.szte.hu

Bevezetés

A kézilabda sportág népszerűségének köszönhetően sok gyermek kezd el már egészen fiatalon kézilabdázni az ismert és jó nevű hazai egyesületekben, ahol igyekeznek nagy hangsúlyt fektetni az utánpótlás nevelésére. Az edzők munkáját azonban sokszor nem könnyítik meg az elvárások, amelyek a vezetőség vagy a szülők részéről érkeznek teljesítménykényszer generálva, és akár negatívan is befolyásolhatják a gyermekek sportteljesítményét, illetve sporthoz való későbbi viszonyát. Vannak törekvések a teljesítménykényszer csökkentésére az utánpótlássportban, de az edzőknek mindenképpen érdemes megismerniük és figyelembe venniük az adott korosztályra és az adott játékosra jellemző megküzdési stratégiákat.

Anyag és módszerek

A sportolói megküzdési stratégiák vizsgálata az „Athletic Coping Skills Inventory-28” (Smith és mtsai, 1995) magyar nyelvű változatával (Goudas, 1998) történt utánpótláskorú kézilabdázó fiúk (korosztály: U8-U20) körében 2017-ben (N=234). Az egyes korcsoportok és skálapontok eredményeinek statisztikai összevetését ANOVA teszt segítségével végeztük el ($p < 0,05$; átlag \pm SD).

Eredmények

A vizsgált utánpótláskorú sportolók megküzdési stratégiájában nem találtunk jelentős különbséget a különböző korosztályokban az egyes skálapontokat összevetve, de elmondható, hogy az összesített skálapontszámok alapján a legfiatalabb korosztály valamivel gyengébb megküzdési kapacitással rendelkezik, mint az idősebbek. Az egyes skálapontokat tekintve az edző általi irányíthatóság bizonyult a legerősebbnek (14,15 \pm 0,29), míg a szorongásmentesség jelent meg a legalacsonyabb arányban (10,68 \pm 0,19) mindegyik korosztályban. Szignifikáns különbségeket csak az egyes korosztályokon belül találtunk a skálapontok összevetésekor.

Következtetések

A vizsgálat eredményei szerint az utánpótláskorú kézilabdázó fiúk megküzdési stratégiái nem térnek el jelentősen az egyes korosztályokban, azonban mindenképpen érdemes figyelmet fordítani arra, hogy a sportoló fiatalok jelentősebb teljesít-

ménykényszer nélkül, szorongás-mentes környezetben sportolhassanak, lelkesedésüket és motivációjukat megőrizve.

Kulcsszavak: sportolói megküzdési stratégiák, ACSI-28, utánpótlás, kézilabdázók

A férfi kézilabda Bajnokok Ligájában tapasztalt szakmai változások tendenciái az elmúlt évek FINAL 4 mérkőzései alapján

Ökrös Csaba

Testnevelési Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest

E-mail: okros.csaba@tf.hu

Bevezetés

A minden évben kiírt Bajnokok Ligája (továbbiakban BL) mérkőzéssorozat sok sportágban, így a kézilabdázásban is a szakma egyik nemzetközi csúcseménye. A sorozatot, a FINAL 4 hétvége méltón zárja le, hiszen Európa, de talán a világ legjobb négy klubcsapata küzd végül a minél előkelőbb helyek valamelyikéért. Mind a női, mind a férfi szakágban a legmagasabb nemzetközi nívót elérő csapatok kerülnek csak be az elődöntőkbe. A férfiak mezőnyében évről évre van néhány olyan csapat, akik folyamatos résztvevői ennek az utolsó körnek, de mindig találni olyanokat is, akik meglepetésként kerülnek be. A lebonyolítás alapján az elődöntőket követően, másnap a két vesztes a bronzért, a két győztes pedig az első helyért harcol. Vizsgálatom célja, hogy markáns különbségeket találjak a férfi élc csapatok játékában, különös tekintettel a gyors ellentámadásokra.

Anyag és módszerek

Vizsgálatomat a 2013-as, a 2015-ös és a 2017-es Bajnokok Ligája FINAL 4 mérkőzésein (N=12) végeztem. Vizsgálati módszeremnek utólagos mérkőzés megfigyelést választottam, megfigyeltem a lehetséges támadás befejezések gyakoriságát és eredményességét, illetve külön gondot fordítottam a gyors ellentámadások jellemzőinek feltárására. Mivel a szakirodalmak csak mérsékeltet foglalkoznak a kézilabda játék másik nagy taktikai területével, a védekezéssel, így vizsgálatomba bevettem néhány, ezt a területet érintő szempontot is. Az átlag és szórás eredmények bemutatásához leíró statisztikát alkalmaztam. A különböző támadás befejezési játékhelyzetek, gyorsindítás tényezők és védekező játékelemek időrendi különbségeinek meghatározásához kétmintás *t*-próbát, egyszempontos varianciaanalízist és Bonferroni-féle Post hoc próbát használtam.

Eredmények

A kapott eredmények alapján megállapítható, hogy a támadások száma csökkenő tendenciát mutat, s bár a csapatok törekednek a gyors labdafelhozatalra, a gyorsindítások és az abból szerzett gólok száma relatív alacsonyan maradt a vizsgált időszak végére. Az üres kapura történő közvetlen lövések száma nőtt, mely a 2016-os játékos cserével kapcsolatos szabályváltozásnak köszönhető. A védekezés fejlődését mutatja, hogy míg az elkövetett szabálytalanságok száma viszonylag csökkenést mutat, a labdaszerzések száma ezzel szemben növekedett.

Kulcsszavak: férfi kézilabdázás, Bajnokok Ligája Final 4, mérkőzéselemzés, eredményesség

Labdarúgók állapotfelmérése nyugalmi és terhelést követő vizeletvizsgálatokkal

P Szabó Gabriella¹, Mizsei Orsolya², Szabó Tamás³, V. Oláh Anna²

¹Debreceni Egyetem Sportdiagnosztikai Életmód és Terápiás Központ, Debrecen

²Debreceni Egyetem Klinikai Központ Laboratóriumi Medicina Intézet, Debrecen

³Debreceni Egyetem Klinikai Központ Gyermekgyógyászati Intézet, Debrecen

E-mail: gabsza@med.unideb.hu

Bevezetés

A sportolók egészségének megtartásához szükséges a rendszeres állapotfelmérés. Az erős fizikai igénybevétel során megváltozik a só-víz-háztartás és a dehidráció miatt aktíválódnak a kompenzatorikus endokrin és vazoregulációs folyamatok.

Anyag és módszerek

39 első osztályú férfi labdarúgó (20-33 év) nyugalmi és terhelés után vett vizeletmintáit vizsgáltuk és hasonlítottuk össze. Rögzítettük a játékosok napi folyadékbevitelét és a mérkőzés környezeti tényezőit (hőmérséklet, páratartalom). A vizelet tesztsík vizsgálatok (Clintek Status, Urisys 1 100) után az ionokat Cobas6000 analízátoron, a tubuláris károsodást jelző N-acetil-β-D-glükózaminidáz aktivitást (NAG) spektrofotometriásan határoztuk meg és kreatininre normáltuk.

Eredmények

A nyugalmi vizsgálatok 20%-ában (8/39) mutattunk ki eltérést: négy esetben proteinuriát, négy esetben hematuriát dektáltunk. Mérkőzést követően a játékosok 61,5%-ának (24/39) volt kóros eltérés a vizeletében: hematuria n:11, proteinuria n:18, proteinuria hematuriával n:7. A terhelés utáni vizeletmintában 17 játékosnál kiszélesedett a vizelet anion gap, amely korrelációt mutatott a vizelet Na⁺ növekedésével. Kilenc esetben a terhelés után kiszélesedett anion gap (>55 mmol/L) mellett, a vártnál alacsonyabb az ürített vizelet Na⁺ érték, ugyanakkor emelkedett vizelet kreatinint és többségükben proteinuriát (6/9) észleltünk. Az esetek, több mint 90%-ában a terhelés utáni Cl⁻ ürítés kb. harmadára csökkent, amely meghaladja a Na⁺ reabszorpció mértékét. A terhelést követően a játékosok kb. felénél fokozódott a proteinuria (250-1 500 mg/L, n:19/39). Az 1500 mg/L feletti proteinuriánál három esetben a NAG index (3/39) is kóros, ami átmeneti tubuláris diszfunkcióra utal. Az évszaknak megfelelő hőmérséklet növekedésével (6 °C vs. 37 °C) a dehidrációt jelző vizelet kreatinin jelentősen nőtt (18 749 umol/ vs. 31 808 umol/L).

Következtetések

A fizikai terhelés miatt kialakuló keringési redistribúció és dehidráció megváltoztatja a vese hemodinamikáját. A RAAS rendszer aktiválódása következtében az aktív Na⁺ ion és víz reabszorpció mellett passzív Cl⁻ visszaszívás történik a proximális tubulusokban, így ezek koncentrációja kb. harmadára csökkent a vizeletben. A terhelés hatására kiszélesedett vizelet anion gap elsősorban a Cl⁻ csökkenésével magyarázható. Másrészt a fokozott fizikai terhelés során képződő egyéb anionok (laktát, bikarbonát) is csökkenthetik a Cl⁻ ion ürítését. Fontos a megfelelő hidráltás fenntartása mérkőzés előtt, után és edzések alkalmával. Bár a terhelésre jelentkező proteinuria ismert jelenség, tartós proteinuriánál javasolt a vesefunkciós paraméterek ellenőrzése és kiegészítő nefrológiai vizsgálatok végzése.

Kulcsszavak: vizelet anion gap, labdarúgó, proteinuria

Hajdú-Bihar megyei élsportolók az olimpiákon

Parádiné Kenéz Tünde

Hajdú-Bihar Megyei Sporttörténész Egylet, Debrecen

E-mail: Paradine.Kenez.Tunde@gmail.com

„*Cittus, alttus, fortius!*”

Bevezetés

A Hajdú-Bihar Megyei Sporttörténész Egylet 1998-ban alakult. Az Egylet a Magyar Olimpiai Akadémia keretében a Magyar Olimpiai Baráti Körök tagjaként működik. Sporttörténész Egyletünk – helyi sportmúzeum hiányában – nagyobb sporteseményekhez kötődően igyekszik bemutatni a sportág helytörténeti vonatkozású eseményeit. Feldolgoztuk eddig a torna, aerobik, kézilabda, ökölvívás, röplabda, és úszó sportágak helytörténetét, időszakos kiállítások keretében. Kitűzött célunk volt, hogy felkutassuk a Debrecenhez és vonzáskörzetéhez kötődő élsportolók pályafutását az utókor számára.

Anyag és módszerek

Az 1867-es évektől kezdve adatokat, fényképeket gyűjtöttünk, levéltárakban, könyvtárakban, újságcikkekből, személyek meghallgatásából.

Eredmények

Az így összegyűjtött anyagból, egy vándorkiállítás és egy önálló kiadvány is készült, amely több mint 100 olimpikon életrajzát mutatja be betűrendbe rendezetten.

2017. év végén megjelent „A Debrecenhez és vonzáskörzetéhez kötődő élsportolók az olimpiákon” című kiállítási anyagunk önálló kiadványként.

A kutatómunka eredményeképpen a kiadványban 104 olyan olimpikon életrajza található, akiknek valamilyen kötődésük van Hajdú-Bihar megyéhez. (Pl. itt születtek, itt tanultak, itt sportoltak stb.).

A kiadvány három részből áll:

- Debrecenhez és vonzáskörzetéhez kötődő sportcsillagok az olimpiákon
- Debrecenhez és vonzáskörzetéhez kötődő olimpikonok eredményei és arcképcsarnokuk
- Debrecenhez és vonzáskörzetének olimpikonjai, éremtáblázata, helyezései

Következtetések

A kutatómunka eredményeképpen, 104 olimpikon életművét dolgoztuk fel.

A gyűjtőmunka során kiderült, hogy 101 sportoló nyári, míg 3 élsportoló téli olimpián versenyzett, közül is egy hölgy nyári és téli olimpián is képviselte szülővárosát, Debrecent. Bízunk abban, hogy az összegyűjtött dokumentumok az alapját képezik majd, egy Hajdú-Bihar megye sporttörténetét bemutató múzeumnak.

Kulcsszavak: Hajdú-Bihar Megyei Sporttörténész Egylet, sporttörténet, olimpia, élsportoló

Fiatal kosárlabdázók erő és teljesítmény adatainak értékelése pneumatikus lábtoló gép segítségével

Pálincás Gergely, Petridis Leonidas, Szabó Tamás

Testnevelési Egyletem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

E-mail: palinkas.gergely@tf.hu

Bevezetés

Kosárlabda sportágban, a gyorsuló játék miatt a lábak gyorsereje jelentősen befolyásolja a teljesítményt. A képesség fejlesztése az utánpótlás-nevelés korszakában különös hangsúlyt kap, a pubertás utáni korban a fejlesztési lehetőségek adottak. Feltevéseink szerint az adaptáció mértéke az egyéni

jellemvonásokon túl, az alkalmazott edzésmunkában (terjedelem, intenzitás, módszertan) keresendő.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során 15-16 éves, korosztályos válogatott kosárlabdázók (N=15, 6 fiú, 9 leány) alsó végtagi gyors erőki-fejtését vizsgáltuk. A vizsgálatok között egy év telt el, amely alkalmat adott az egyének adaptációs jellemzőinek tanulmányozására. A méréseket egy speciális, pneumatikus lábtoló gép (HUR Labs FCM3500 Legpress) segítségével végeztük el, hasonló módszertant alkalmazva. A vizsgálat során négy, fokozatosan növelt ellenállás mellett vizsgáltuk az erő, a teljesítmény és a szögsebesség abszolút, valamint relatív értékeit. Az elemzés során *t*-próbát alkalmaztunk.

Eredmények

Statisztikai elemzés során a mért paraméterek között csak a fiúk esetében találtunk szignifikáns eltérést ($p < 0,05$), a teljesítmény, szögsebesség és relatív teljesítmény értékek javultak. Maximális erő tekintetében egyik nem esetében sem tapasztaltunk igazolható változást.

Következtetések

Eredményeink alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a 15-16 éves korosztályban az erőfejlesztésre irányuló edzésmunka nem volt hatékony, különösen leányok esetében kedvezőtlen a prognózis.

Kulcsszavak: erőfejlesztés, erőmérés, hosszmetzeti vizsgálat, láberő, pneumatikus láberő mérő gép

Önkéntes program a FINA világbajnokságon: Társadalomtudományi elméletek szerepe a tervezésben és eredményei a lebonyolításban

Perényi Szilvia

Testnevelési Egyletem Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

Email: sperenyi@hotmail.com

Bevezetés

A hazai rendezésű kontinentális és világbajnokságok lehetőséget biztosítanak arra, hogy a rendezvények magas szolgáltatás alapú hozzáadott érték melletti lebonyolításában a helyi közösségek is közvetlenül részt vehessenek. Ezt a folyamatot segíti a világesemény szervezésben elterjedt nemzetközi gyakorlat, mely önkéntesek bevonását teszi lehetővé. A 2017 nyarán megrendezésre került FINA elit és masters világbajnokság a lebonyolításhoz 3500 önkéntes bevonását tűzte ki célul. Függetlenül az általánosan elterjedt nézettől, miszerint hazánkban az önkéntességnek nincsen hagyománya, valamint az objektív mérési adattól, miszerint a magyar emberek az európai átlag alatti arányban vállalnak önkéntes tevékenységet (Eurostat, 2015) a szervező bizottság által kitűzött cél megvalósult. A FINA világbajnokságon 3500 önkéntes minimum 10 napon keresztül, napi nyolc órában segítette a rendezvény sikeres lebonyolítását. Jelen kutatás célja, hogy számba vegye azon társadalomtudományi elméleteket és azokból kialakított eljárás rendeket, elvrendszereket, melyek hozzájárultak a FINA világbajnokság önkéntes programjának tervezéséhez és a vállalt feladat sikeres teljesítéséhez.

Anyag és módszerek

A kutatás a Budapest2017 Önkéntes Program tartalmi elemeit dokumentumelemzéssel, míg a jelentkezők szocio-demográfiai, társadalmi és sporthoz kapcsolódó jellemzőit keresztábrákkal és nem-paraméteres statisztikai próbákkal, SPSS19 verziójú program segítségével dolgozta fel.

Eredmények

A Budapest2017 Önkéntes Program tervezése és lebonyolítása során Bourdieu (1978) sport és társadalmi rétegződés kapcsolatára, Schulze (1992) élménytársadalomra és Beck

(1983) társadalmi individualizációra vonatkozó elméletei kerültek alkalmazásra. A társadalmi befogadás és integráció elveinek gyakorlati alkalmazása mellett a rendezvény a társadalmi mobilizáció biztosításának elvét is szem előtt tartotta. Az önkéntesek szocio-demográfiai, társadalmi és sporttal kapcsolatos jellemzői kiemelkedő diverzitást mutattak, mely változékonyság visszatükrözte azt az előzetesen elfogadott elvet, miszerint mindenki lehet önkéntes nemi, korosztályi, szakmai és sportági előképzettség, származási család és lakóhely méretének figyelembe vétele nélkül.

Következtetések

A társadalomtudományi elméletek, a kapcsolódó kutatások eredményeinek ismerete, ezek értelmezéséből nyert tudásanyagok cselekvési tervekben és eljárásrendekben történő alkalmazása jól felépített rendszerek kidolgozásához járulhatnak hozzá. A társadalmi trendeket és törvényszerűségeket is figyelembe vevő programok és szervezeti működésmechanizmusok a közhiedelmeket, akár statisztikai adatokat is megcáfoló sikert hozhatnak létre. A FINA világbajnokság önkéntes programjának sikeres megvalósulása a magyar emberek ezreinek adott életre szóló élményeket. A tapasztalatok alapján elmondható, hogy a rendezvény hozzájárult az önkéntesség népszerűségének társadalmi szinten történő növekedéséhez hazánkban is.

Kulcsszavak: önkéntesség, FINA világbajnokság, világese-mények, élménytársadalom, önkéntes menedzsment

Egy éves edzőmunka hatása fiatal kosárlabda játékosok testösszetételére, anaerob képességére és robbanékony erejére

Petridis Leonidas, Kalabiska Irina, Pálincás Gergely, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

E-mail: petridis.leonidas@tf.hu

Bevezetés

Számos sportágban az anaerob képességnek és a robbanékonyerőnek jelentős teljesítmény meghatározó szerepe van. Előbbi elsősorban az anaerob energia mozgósítási folyamatoktól, míg utóbbi a neuromuszkuláris szabályozástól függ. Jelen vizsgálat célja megvizsgálni a testösszetétel, az anaerob képesség és a robbanékonyerő változásait egy éves edzőmunka hatására fiatal kosárlabdázóknál.

Anyag és módszerek

Összesen 15 korosztályos válogatott kosárlabdázót mérünk (8 leány és 7 fiú). A sportolókat két alkalommal mértük, 2016-ban és 2017-ben. A két vizsgálati időpont között 11-13 hónap telt el. A leányok átlagéletkora az első vizsgálat évében $16,3 \pm 1,2$ év, míg a fiúknak $16,9 \pm 0,9$ év volt. Testösszetételüket Lunar Prodigy DEXA-val, anaerob képességüket a Wingate próbával (Monark 894E kerékpár ergométer), míg robbanékony erejüket erőpláton mértük (HUR Labs Force). Robbanékony erejüket a módosított reaktív erő index-szel értékeltük, ennek kiszámításához elosztottuk a felugrás magasságát az ugrás aktív szakaszának időtartamával. A két időpontban felvett adatokat páros *t*-próbával hasonlítottuk össze, a statisztikai elemzést Statistica 13.2 szoftverrel végeztük.

Eredmények

Testösszetételben összességében a leányok kedvezőbb változásokat értek el, mint a fiúk, alacsonyabb zsírszázalékot, és magasabb soványtömeget és soványtömeg arányt értek el egy év elteltével. A fiúknál csak a soványtömegük nőtt a két mérés között. A Wingate próbán elért maximális abszolút és relatív teljesítménye a fiúknak nem változott, míg a leányoknak nőtt. Robbanékony ereje sem a fiúknak, sem a leányoknak nem változott a két mérés között.

Következtetések

A soványtömeg növekedése vélhetően nagyobb maximális erő kifejtést enged, amely a leányok esetében közvetlen kapcsolatba hozható az anaerob próbán elért teljesítmény növekedésével. A fiúknál nem voltak kimutatható változások az anaerob teljesítményben, amely számos kérdést vet fel fejlesztésük és fejleszthetőségük lehetőségeiről. A változások hiánya a robbanékonyerő esetében volt még hangsúlyosabb mindkét nemnél, ami úgyszintén képzésbeli kérdéseket vet fel. A robbanékonyerő összetett képesség, fejlesztése céltudatos edzésmetodikát kíván, amelynek, az általános erőnövelő edzésfeladatok mellett, tartalmaznia kell az izomműködés neuromuszkuláris tulajdonságainak a fejlesztését is.

Kulcsszavak: Wingate próba, gyors erő, izomtömeg, hosszmetri vizsgálat

Evaluation of the reliability of the 8-Second Skipping with Hand Clapping Test in 5- and 6-year-old kindergarteners with the use of the retest method – methodological aspects and practical implications

Podstawski, Robert

Department of Physical Education and Sport, University of Warmia and Mazury in Olsztyn, Prawocheńskiego 7, 10-720 Olsztyn, Poland

E-mail.: podstawski robert@gmail.com

Purpose

The aim of this study was to evaluate the reliability of the 8-s Skipping with Hand Clapping Test (8-s SHC) performed by kindergarteners. The presence of a “training trend” was verified during the evaluation.

Methods

The study involved 60 girls and 57 boys (mean age: 69 ± 10.7 and 67 ± 11.9 months, respectively). The reliability of the 8-s SHC Test was determined based on the calculated values of correlation coefficients between the number of claps in 10 successive trials of the test. The “training trend” hypothesis was verified by the Friedman test and post-hoc tests.

Results

The values of correlation coefficients between the number of claps in 10 successive trials of the 8-s SHC Test were within the range of acceptable reliability (0.80-0.90) to perfect reliability (0.95-0.99) in both girls and boys. Statistically significant differences between the number of claps in successive trials of the 8-s SHC Test point to the presence of a “training trend”. Those differences were observed up to the third trial in boys and up to the fifth trial in girls.

Conclusions

The 8-s SHC Test can be reliably used to assess speed abilities among kindergarteners. The “training trend” should be eliminated before the test is used to evaluate the speed abilities of preschool children. A minimum number of repetitions (19 in girls and 15 in boys) have to be performed in advance for the final test to deliver reliable results.

Keywords: reliability assessment, retest method, training trend, speed abilities, 8-s SHC Test, kindergarteners

Budapest II. kerületében élő 10-18 éves tanulók fizikai aktivitás és versenysport profilja

Pohl Krisztina^{1,3}, Karsai István²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

³II. kerületi Sport és Szabadidősport Nonprofit Kft., Budapest

E-mail: pohl.krisztina@masodikkeruletsport.hu

Bevezetés

Budapest II. kerülete az ott lakók összetétele tekintetében talán a főváros leghomogénebbnek tekinthető területi egysége, amely megőrizte a hagyományos polgári életmódra vonatkozó értékeit. A sport, mint a kultúra szerves része, napjainkban is fontos szerepet tölt be a kerületben élők életében. A jövő felnőtt generációinak életvitelének nagymértékben függ a gyermekévekben megtanult családban és iskolában elsajátított viselkedésformáktól, így a fizikai aktivitással és a versenysporttal kapcsolatos szokásoktól is. Ahhoz, hogy a kerület önkormányzata a kerületben élők számára megfelelő körülményeket tudjon biztosítani a civilizációs ártalmak ellensúlyozására a sportlétesítmények optimális fejlesztésével, a döntéshozatalhoz információkra van szüksége. Kutatásunk célja adatok gyűjtése volt annak érdekében, hogy a jövőbeni sportinfrastruktúra fejlesztésekhez objektív adatok álljanak rendelkezésre.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtésre a kerület legnagyobb tanulói létszámmal rendelkező 12 évfolyamos iskolájában (810 fő) került sor 2017 őszén. A 22 kérdést tartalmazó kérdőívet 404 tanuló (5-12. osztályok) töltötte ki (13,98 év ± 1,85), amelyből 207 volt a leány tanuló (51,2%). Az alapstatisztikai számítások mellett, Khi-négyzet próbát alkalmaztunk az IBM SPSS 23 programcsomag segítségével, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ értéken határoztuk meg.

Eredmények

A fiúk közül, a „Milyen sportágban sportolsz versenyszerűen?“, kérdésre a legtöbben, 19 fő (9,6%) a labdarúgásban igazolt versenyzők, majd a vízilabda, tenisz és kosárlabdázás következik egyaránt 8-8 fővel (4,1%), 96-an (48,7%) nem sportolnak versenyszerűen. Leányok közül 22 fő (10,6%) a tánc sportágat jelölte meg, majd az atlétika és tenisz következik 6-6 fővel (2,9%), 113 (54,6%) fő nem sportol versenyszerűen. „Ha rendszeresen, de nem versenyszerűen sportolsz“ kérdésre a fiúk közül a hobby focizást 16 fő (8,1%), a leányok közül a zenés táncos mozgásformát 21 fő (10,1%) választotta, az egyáltalán nem sportolok választ a fiúk közül 25 (12,7%), míg a leányok közül 22 (10,6%) fő adta. A „Milyen oka van annak, hogy sportolsz, vagy kezdenél el sportolni?“ kérdésre a leányok több mint 23%-a az egészsége megőrzése céljából választ adta, míg a fiúk közül a legtöbben 21,3% ennél komplexebb okokat jelölt meg. A testnevelésórak elégedettségével összefüggésben, azt találtuk, hogy akik pozitív beállítottságúak a rendszeres testmozgást illetően azok elégedettek, ezzel szemben, akik nem szeretnek rendszeresen mozogni azok elégedetlenek a testnevelésórak színvonalával ($p < 0,05$).

Következtetések

A vizsgált populáció megközelítően 50%-a sportol versenyszerűen, és több mint 10% az egyáltalán nem sportolók aránya, mely arányok fejlesztésre szorulnak. Megfelelő intézkedésekkel, szervezéssel és ésszerű beruházásokkal, valamint a „jó gyakorlatok“ átvételével, az arányok javíthatók. **Kulcsszavak:** fizikai aktivitás, versenysport, sportmotiváció, iskolai testnevelés, sportlétesítmény fejlesztés

“Csak okosan!” – avagy az okos órák felhasználási lehetőségei az egészséges életmód kialakításában (EFOP 3.6.1. Intelligens szakosodás a felsőoktatásban kutatási program bemutatása)

Polgár Tibor, Biróné Ilcs Katalin, Nagyvárad Katalin, Scheidné Nagy Tóth Erika

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

E-mail: polgar.tibor@ppk.elte.hu

Bevezetés

A tervezéskor figyelembe vettük az Ottawai Charta egészségfejlesztésre vonatkozó aspektusait, kiemelten a szintér alapú megközelítés szempontjaira (az egészséget támogató intervenciókat a személyek természetes életterében megvalósítását és értékelését egy integrált folyamatban indokolt koncipiálni, stb.). Továbbá az egészséget multidimenzió- nális fogalomként értelmezzük, az élethosszig tartó egészségmegőrzés érdekében valamennyi egészség összetevőre (testi, lelki, mentális) hangsúlyt fektetünk az egyének produktivitásának megőrzése érdekében.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban három célcsoportot határoztunk meg: szellemi munkavállalók, fizikai munkavállalók, pedagógusok. A mintaválasztás a célcsoportokon belül véletlenszerű módszerrel történik.

A vizsgálatban alkalmazott mérőeszközeink a következők: A program kezdetén valamennyi résztvevő testösszetétel vizsgálaton vesz részt. Az Inbody 720-as testösszetétel mérő gép alkalmas az egyének objektív egészségi állapotának meghatározására.

A program résztvevői a testösszetétel mérés után okosórát kapnak. A projektbe bevont Garmin okosórák (vivosmart 3; Fourrunner 935; Fenix 3) lehetővé teszik a vizsgált személyek számos egészségmutatójának (pl: pulzusszám, VO_2 max, stressz-szint stb.) becslését, ezáltal nyomon követését, az általuk mért adatok következtetni engednek a személyek egészségmutatóira, életmódjára.

További mérőeszközként validált kérdőíveket használunk, melyek között az Egészségügyi Világszervezet kérdőívei (WB15; BFEF26), továbbá egy, a célcsoportra vonatkoztatott saját összeállítású kérdőív is szerepel. A táplálkozással kapcsolatban háromnapos táplálkozási naplót használunk, melyből származó adatokat egy szoftver segítségével dolgozzuk fel.

Eredmények

A vizsgálat 2018 tavaszán indul, így még nem rendelkezünk publikálható eredményekkel.

Következtetések

A projektben használt eszközöktől és módszerektől azt várjuk, hogy a résztvevők egészségtudatossága növekszik, egészségmutatóik az elvégzett, általunk javasolt tevékenységek hatására a jónak számító normál tartományokon belül helyezkednek el. Ezen hatások közvetlenül megjelennek a projektbe bevont munkahelyek (vállalatok, iskolák) numerikus mutatóiban is, így például a dolgozók munkateljesítménye növekedésében, a táppénzes napok számának csökkenésében.

Kulcsszavak okoseszközök, egészséges életmód, aktivitás

A fizikai aktivitás mértéke a középiskolások körében a V4 országokban, egy keresztmetszeti kutatás eredményei*

Prémusz Viktória¹, Melczer Csaba¹, Makai Alexandra¹, Bergier József², Ács Pongrác¹

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pope John Paul II State School of Higher Education, Biala Podlaska, Slovakia

E-mail: premusz.viktoria@pte.hu

Bevezetés

Napjainkban hazánkban minden ötödik gyermek túlsúlyos, mely a sportolás hiányával társul. A fizikai aktivitási minták kialakulása fontos, hogy a gyermekek körében mielőbb megtörténjen, hogy életük részévé váljon a sport és a mozgás. Kutatásunk célja az volt, hogy felmérjük a V4 országok középiskolás diákjainak fizikai aktivitását, megvizsgáljuk az országok közötti különbségeket.

Anyag és módszerek

A kutatás egy keresztmetszeti, kérdőíves vizsgálat, mely a V4 országokban (Csehország, Lengyelország, Magyarország, Szlovákia) zajlott 2015 áprilisától-júniusig 2 145 fő középiskolás diák megkérdezésével. A fizikai aktivitás mérése a Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív hosszú verziójával történt (IPAQ-L).

Eredmények

A vizsgálatban 877 (40,89%) fiú és 1 268 (59,11%) leány vett részt, átlagos életkoruk $17,12 \pm 1,53$ év, átlagos BMI értékük a négy országban $21,34 \pm 3,37$. Az IPAQ-L adatait elemezve az alacsony, mérsékelt és magas intenzitású fizikai aktivitási kategóriába sorolt eredmények megmutatták, hogy a magyar középiskolások a legkevésbé aktívak V4 kortársaikhoz viszonyítva: Csehországban a diákok 4,17%, Lengyelországban 5,83%, Magyarországon 8,15%, Szlovákiában 4,41%-a tartozott alacsony aktivitási kategóriába, ($\chi^2=46,89$; $p<0,001$). Eredményeink szerint szignifikáns különbség volt az összesített energiafelhasználás tekintetében az országok között, Magyarországon találtuk a legalacsonyabb értékeket, mely a fiúk esetében 4 546,38, leányoknál pedig 4 097,61 összesen MET/hét ($\chi^2=131,81$; $p<0,001$). Az eredményeket tovább árnyalják a közlekedésre vonatkozó aktivitási értékek, miszerint a magyar fiatalok jóval kevesebbet gyalognak, mint V4 társaik ($\chi^2=623,30$; $p<0,001$).

Következtetések

Eredményeink szerint a magyar középiskolás diákok körében a legmagasabb az alacsony fizikai aktivitási kategóriába tartozók aránya a V4 országok között, valamint a közlekedés során a magyar középiskolások gyalognak a legkevesebbet. Mindez figyelemreméltó tényként szolgálhat a döntéshozók, valamint a fiatalokat célzó intervenciók és egészségprevenciók számára.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, középiskolások, V4, energiafelhasználás, IPAQ-L

A vizsgálat a Nemzetközi Visegrádi Alap támogatásával valósult meg.

A kenus sportág fejlesztési eredménye mérésekkel ellenőrizve

Rausz-Szabó Attila

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: margitborkovits@yahoo.com

Bevezetés

Az iskola feladata többek között, hogy megfelelő viselkedésmintát mutasson a tanulók számára a mozgásos aktivitás tekintetében (Eccles és Wigfield, 2000). A sportolónak válás evolúciójához szükséges környezeti ingerek (emocionális biztonságérzet), szoktatás (edzés, öltözködés, tisztálkodás, mozgás, evés, stb.), ezekkel való azonosulás, a viselkedésminták megerősítése vezethet a személyiség önszerveződő fejlődéséhez. Lényeges a tanulási folyamatok megszervezése, amihez a személyiség bizonyos szintű fejlettsége szükséges (Buda, 1989; Borkovits, 2014; Viletel, 2017). Az akadémia működtetése szempontjából fontos a vidéki lét hátrányainak leküzdése (pl. infrastruktúra).

Anyag és módszerek

A fizikai állapot fejlesztésére a + 2 órás testnevelésre óra és edzéstervet készítettünk, amelyet 24 héten keresztül végeztünk 9-12 éves tanulókkal. A fizikai teljesítmény mérését ergométeres méréssel, valamint a NETFIT felmérő rendszer előírásai alapján végeztük. A testösszetétel (BMI), a fittségi állapotot (ütemezett hasizom, ütemezett karhajlítás, törzemelés, helyből távolugrás, szorítóerő) felmérő tesztek kerültek alkalmazásra. Az elemzéskor *t*-tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

A fizikai teljesítmény összefügg a BMI-vel, amire a fizikai aktivitás szintje is hatással van. A kenus foglalkozásra járó különböző szocio-ökonomiai helyzetű sportolók között azonos az eredmény, a kontrollcsoporttal való összevetésnél pedig szignifikáns eltérés született a fittségi próbák vonatkozásában.

Következtetések

Szakirodalmi feltárással a mozgásprogram elkészítéséhez gyűjtöttünk anyagot, a szociometriai méréssel a teljesítmény összefüggéseit tártuk fel. Longitudinális méréssel vizsgáltuk a program beválását.

Kulcsszavak: testnevelés, élsport, kenus mozgástanítás

Tanulási- és motoros képességek az iskolaérettség tükrében

Révész-Kiszela Kinga¹, Fügedi Balázs¹, Mező Ferenc²

¹Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger

²Eszterházy Károly Egyetem Pedagógiai Kar, Eger

E-mail: revesz-kiszela.kinga@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Tapasztalatok szerint egyre gyakrabban előforduló probléma hazánkban, hogy sajátos nevelési igény nélkül, mégis – valamely részkepeség mentén – iskolaéretlenül kezdik meg iskolai pályafutásukat a tankötelezett korú gyermekek (Lakatos, 2000).

Az iskolaérettség kérdése régóta a természet- és társadalomtudományos kutatások központi témája, azonban a mai napig sem megoldott, hogy ezen vizsgálatnak motoros teszt is szerves része legyen (Lakatos, 2000). Pedig a mozgásfejlődésben való elmaradás mutatója lehet az idegrendszeri éretlenségnek, amely jósolhatja a tanulási problémák megjelenését is (Marton-Dévény, 2005; Blythe, 2006).

Kutatásunk célja az volt, hogy felmérjük tankötelezett korú gyermekek tanulási és motoros képességeit, fókuszba helyezve az iskolaérettség kritériumait.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba egy Pest megyei óvoda három nagycsoportját vontuk be (N=73). A gyermekek átlag életkora a vizsgálat lefolytatásakor 5,66 év, a fiúk száma 43 fő, a leányoké 30 fő. A tanulási képességeket a DIFER teszt segítségével mértük, míg a motoros állapotfelméréshez az Alapozó Terápia,

valamint egy reflexkorrekciós módszer felmérő tesztjét alkalmaztuk.

Eredmények

Eredményeink alapján elmondható, hogy a tankötelezett korú gyermekek esetében szignifikáns különbséget találtunk az írásmozgás-koordináció, a tapasztalati összefüggésmegértés és a tapasztalati következtetés-levonás képességekben az országos átlaghoz képest (a DIFER tesztrendszer alapján), valamint a vizsgált gyermekek 51,3%-a éli a mindennapjait valamilyen fokban megtartott csecsemőkori reflexekkel, és az elemi mozgásminták kivitelezése is a gyermekek 35%-ánál az elvárható szint alatt van. Ezen felül kialakulatlan lateralitással és keresztdominanciával kezdő meg iskolai pályafutását a vizsgálatba bevontak 32,9%-a.

Következtetések

A vizsgálatba bevont tankötelezett korú gyermekek nagy százalékban mutatnak elmaradást a tanulási és motoros képességekben. Várható, hogy ezeknek a gyermekeknek az iskolában tanulási problémákkal kell majd szembenézniük. A nagy számban megtartott csecsemőkori reflexek fontos mutatói lehetnek az idegrendszeri éretlenségnek, amely a tanulási zavarok alapjául szolgálhatnak. Ezért egyértelművé kell, hogy váljon: a tankötelezett gyermek sok esetben nem tekinthető iskolaérettnek. Az iskolaérettség támogatásában pedig nagy szerepet kell, hogy kapjon a megfelelő minőségű mozgásfejlesztés is.

Kulcsszavak: tanulási- és motoros képességek, iskolaérettség, tankötelezettség, DIFER teszt, mozgásfejlesztés

Városi futóversenyek hatásai a helyi turizmusra és területfejlesztésre

Sipos-Onyestyák Nikolettá¹, Czeglédi Orsolya², Tóth Csaba³

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Université de Lille/IRNIST, France

³Debreceni Kilométerek Sportegyesület, Debrecen

E-mail: onyestyak.nikoletta@tf.hu

Bevezetés

A kisméretű sportesemények sportturisztikai vonatkozásainak empirikus vizsgálata meglehetősen hiányos terület, hiszen a kutatók nagy része a mega-sporteseményekre fókuszál (Gibson és mtsai, 2012). Az elmúlt években jelentősen szaporodott és diverzifikálódott a futóversenyek kínálata Európában és Magyarországon is. A sportturizmus és a helyi fenntartható fejlődés kapcsolatát vizsgáló nemzetközi kutatócsoport (IRNIST) 2015-ben kis és közepes résztvevői számú félmaratoni utcai futóversenyek (500-3 000 induló) helyi környezet, szociális és gazdasági hatását felmérő programot indított útjára. A programban 14, főként európai ország vett részt, köztük Magyarország.

Anyag és módszerek

A programban közös módszertant dolgoztunk ki, ezzel lehetővé téve a nemzetközi összehasonlításokat. Egy kilenc témakörre (utazási szokások, részvétel körülményei, motiváció, szervezés, sportolói profil, gazdasági hatások, környezeti hatások, szociokulturális hatások, kitöltői profil) osztott kérdőívet töltöttünk ki a 2016/17-es futószézonban megrendezésre kerülő félmaratoni versenyeket követően. Hazánkban, a 2017 áprilisában, Debrecenben megrendezésre kerülő versenyen 960-an vettek részt, közülük 27% (n=257) válaszolta meg kérdéseinket. Emellett interjút készítettünk a versenyek főszerzőivel, illetve a városvezetés sportüggyel foglalkozó képviselőivel.

Eredmények

A futók számára a versenyhelyszín közelsége jelentős befolyásoló tényező, azonban a gálák egyedi kínálata sportturizmust generáló hatással is bír. A kisvárosi futóversenyek

jelentős gazdasági hasznot hoznak a befogadó településeknek, ami elsősorban a helyi fizetőképes, futás iránt érdeklődő közönség mobilizálásában és a régióon belüli költésekben mutatkozik meg. Emellett egy szűkebb, a futás, mint fizikai aktivitás iránt fokozottan érdeklődő közönség is végiglatogatja a nívósabb vidéki versenyeket.

Következtetések

A vizsgált futóversenyek környezeti, szociális és gazdasági hatásai a város számára nem elhanyagolhatók. Ugyanakkor a futóversenyek sportszakmai szempontból jelentős vonzerjét (még) nem sikerül teljes mértékben kiaknázni – igaz ez különösen Debrecen városára, ahol az esemény elsősorban a helyi rendszeres futóközönséget mozgatja meg.

Kulcsszavak: sportturizmus; futógála, társadalmi-gazdasági hatások; környezeti hatások

A NETFIT® mérés eredményei a leghátrányosabb helyzetű Ormánság iskoláiban – összehasonlító elemzés

Soós Rita¹, Gyebrovski Ádám², Wilhelm Márta³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Biológiai és Sportbiológia Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: soosrita8@gmail.com

Bevezetés

A fizikai fittség szintjét nemcsak a nem, életkor, növekedési státusz, fizikai aktivitás, motoros készségek, genetika befolyásolják, hanem a táplálkozás, kultúra és etnikai hovatartozás is (Kaj és mtsai, 2014). Egy vizsgálat során, amelyben a szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek antropometriai és motorikus jellemzőit vizsgálták, megállapították, hogy a szocioökonómiai státusz értékelhetően befolyásolja a gyermekek testi fejlődését és fizikai teljesítményeit (Mészáros és mtsai, 2007). Ezek ismeretében kutatásunkban arra keressük a választ, hogy az eltérő szociális körülmények között élő gyermekek fittségi mutatói között van-e különbség, az Ormánságban élő tanulók magas arányú halmozottan hátrányos helyzete befolyásolja-e a mért eredményeket. Ha igen, mely teszteknel, milyen irányú és arányú eltérések figyelhetők meg.

Anyag és módszerek

Jelenlegi vizsgálatunkban a leghátrányosabb helyzetű Ormánság iskoláiban tanuló 5-8. osztályos gyermekek (N=310, átlag életkor: 12,76±1,19 év) fittségi mutatóit hasonlítottuk össze Pécs – mint megyei jogú város – iskolában tanuló (N=283, átlag életkor: 12,56±1,13 év), azonos korosztályú gyermekek fittségi eredményeivel, amelyhez a NETFIT® rendszer fittségi tesztjeit használtuk.

Eredmények

A pécsi iskolák (PI) tanulói szignifikánsan ($p \leq 0,05$) jobb eredményt értek el a hajlékonysági ($p=0,001$), ütemezett hasizom ($p=0,000$), törzsemelés ($p=0,000$) és helyből távolugrás ($p=0,000$) tesztekben, míg az Ormánság iskoláinak (OI) diákjai az ütemezett fekvőtámasz tesztben ($p=0,008$) és kézi szorítóerőben ($p=0,000$) mutattak szignifikáns különbséget. A PI fiú tanulói (N=152) az ütemezett hasizom és törzsemelés tesztben ($p=0,000$), valamint a helyből távolugrásban ($p=0,001$), a lányok (N=131) a hajlékonysági ($p=0,001$), ütemezett hasizom és törzsemelés tesztben ($p=0,000$), helyből távolugrásban voltak szignifikánsan jobbak. A BMI és testzsír% a vizsgált mintában szignifikánsan magasabb az OI tanulói esetében.

Következtetés

A vizsgálat eredményei szerint az eltérő szociális helyzetű tanulók fittségi mutatói között jelentős különbség van. A halmozottan hátrányos térségben élő tanulók eredményei a legtöbb esetben szignifikánsan rosszabbak, mint a jobb szociális háttérrel rendelkező társaiké.

Kulcsszavak: fittségi mutató, NETFIT, halmozottan hátrányos helyzet

Hogyan ösztönözzük az edzőt?

Sterbenz Tamás¹, Gulyás Erika¹, Csurilla Gergely¹, Paár Dávid²

¹Testnevelési Egyetem Sportgazdaságtani és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: sterbenz.tamas@tf.hu

Bevezetés

A sportmenedzsment szakirodalmának fő vonalában alig található az edzők teljesítményével foglalkozó kutatás (De Bosscher és mtsai, 2015). Ez a tény különösen meglepő, ha összehasonlítjuk azzal a folyamatosan bővülő kutatási területtel, amely a sportolókra ható ösztönzők következményeit vizsgálja (Szymanski, 2003) és a közgazdaságtan, a játékelmélet (Miller, 2002), a humán erőforrás menedzsment (Lazaer, 2006), illetve a sportmenedzsment eredményeinek felhasználásával elemzi a hatékony ösztönző rendszerek kialakításának tudományos ismérveit.

Anyag és módszerek

Előadásunkban korábbi elméleti tanulmányaink (Sterbenz és Gulyás, 2016) eredményeire támaszkodva az elit sportban tevékenykedő edzők munkájának menedzsment jellemzőit vizsgáljuk meg, és a magyar sportban létező gyakorlatot hasonlítjuk össze az elméleti törvényszerűségekkel. A Magyarországon 2013-ban elindított Kiemelt Edző Programban (KEP) résztvevő közel 200 edző adatainak (iskolai végzettség, alkalmazás módja, ösztönző rendszerek), valamint a sportolók eredményeinek változásának (Gracene adatbázisának segítségével) elemzésével a nemzetközi összehasonlítás lehetőségét kívánjuk megteremteni. A hatékony ösztönzéshez a SPLISS I. és II. kutatás 7. pillérének továbbfejlesztésével az edzői életpálya jellemzőit írjuk le és teszünk javaslatot a sportszervezetek számára a hatékony alkalmazás módjára. A játékelmélet és a menedzsment eredményei szerint az ösztönzésnek mind mechanikus (pl. anyagi), mind organikus (pl. pszichológiai) módszereket alkalmazniuk kell, de kutatásunkban csak az elsőre vonatkozó adatokat elemezzük.

Eredmények

A kutatásokban az edző leggyakrabban, mint a sportoló motiváló szakember jelenik meg, de szükségszerű, hogy az ő ösztönzését is tudományos elemzésnek vessük alá. Ebben a kutatásban a klasszikus közgazdaságtani alapfeltevés szerint az edzőket olyan racionális ágenseknek tekintjük, akik reagálnak a szervezet és a környezet által nyújtott ösztönzőkre. A KEP-ban résztvevő edzők számára nyújtott juttatás nemzetközi viszonylatban kiemelkedőnek mondható, hiszen jóval meghaladja a magyar átlagkeresetet, ellenben más nemzetekkel, ahol az edzői támogatás megegyezik azzal.

Következtetések

Egyelőre még nincsenek világos karrierutak lefektetve hazánkban az edzők számára, amelynek az első lépése a kiválasztás kritériumainak tisztázása lenne egy hosszú távú, átlátható rendszer kialakításával. A sportági gyakorlatokat összehasonlítva megállapítható, hogy a végzettség, edzőként

eltöltött idő mellett szükséges kialakítani az eredményesség reális mérését, a jövőbeli teljesítmények minél pontosabb előrejelezhetőségéért.

Kulcsszavak: edzők, ösztönző rendszerek, KEP

A sportszektor gazdaságdinamizáló hatása

Stocker Miklós, Boda György

Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti

Gazdaságtan Tanszék, Budapest

E-mail: miklos.stocker@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Magyarország Kormánya stratégiai ágazatként kezeli a sportot, amelynek eredményeként a sportstratégia által a sportszektorba juttatott támogatások mennyisége és minősége lényegesen megnövekedett 2010 óta. A vizsgálat fókuszában a sportszektor egységnyi nettó fejlesztésének más ágazatokra vonatkozó hatása áll, konkrétan, hogy a sport fejlesztése, illetve az ágazat egységnyi nettó kibocsátásának bővítése miként növeli a saját és más ágazatok termelését, hozzáadott értékét, a nemzetgazdasági GDP-t és egyéb termelési tényező felhasználását, például a foglalkoztatottságot.

Anyag és módszerek

A szerkezeti elemzés során az Ágazati Kapcsolatok Mérlegét (ÁKM) használtuk fel. Az utolsó publikált ÁKM 2010-re vonatkozik, amelyet a Corvinus Egyetem kutatócsoportja által a 2015. évre, a nemzeti számlák legfrissebb publikált sárokszámái alapján előrebecsült ÁKM-mel hasonlítottunk össze.

Eredmények

A sportszektor egységnyi növelése kevés import növekményt, de jelentős termelés, GDP és foglalkoztatás növekedést generál. Nagyobbat, mint a feldolgozóipari ágazatok.

Következtetés

A sportszektor beruházásainak tehát jelentős a nemzetgazdaságban továbbgyűrűző számszerű hatása. Ez azonban csak az a hatás, amit a nemzetgazdasági elszámolásokon belül ki lehet mutatni. Ha egyéb hatásokat is figyelembe vesszünk, akkor a nemzetgazdasági hatás még nagyobb. Kutatni kell azokat a lehetőségeket, amelyekkel ez a hatás maximalizálható.

Kulcsszavak: sportszektor hatása, multiplikátor elemzés, gazdasági hatás

Az Európai Vállalkozói Ismeretek Keretrendszerének alkalmazása az AtLETyC projektben

Sujit, Chaudhuri, Kassay Lili, Sterbenz Tamás, Farkas Judit

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: sujit@tf.hu

Bevezetés

A Testnevelési Egyetem 6 ország egyetemével és sportszervezetével együttműködésben 2017. októberben hirdette meg 2 hónapos PRÓBA-VERZIÓS (pilot) rövidképzését magyar és angol nyelven vállalkozástani ismeretek témakörében, 18 éven felüli versenysportolók részére.

A rövidképzési programon való részvétel és a sikeres tesztírások után a projekt konzorciuma angol nyelvű tanúsítványt adott ki, mellyel a vonatkozó európai standardoknak megfelelő tudás és képesség megszerzését igazoljuk (Level 5, Entrepreneurship Competence Framework).

Anyag és módszerek

Melyek ezek az európai standardok és hogyan kerültek alkalmazásra egy új képzés kidolgozásakor? A projekt tervezésekor külön feladatként jelölték meg, hogy kérdezzék meg a sportolókat, milyen témában, milyen ismeretköröket és főleg, milyen szinten tartják hasznosnak a kompetenciafejlesztést. Egy másik előadásban részletesen ismertetjük ezt a kutatási elemet, míg ennek az előadásnak az a célja, hogy magát az EntreComp keretrendszer mutassuk be, melyet dokumentumelemzéssel dolgoztunk fel és vetettünk össze a másik kutatási elem által kapott ismeretkörök felsorolásával.

Eredmények

Az Európai Bizottság és egy nagy ívű projekt keretében együttműködő intézményi partnerség hozta létre az ún. Joint Research Centre-t, azaz Egyesült Kutatóközpontot. A több európai uniós tagállami intézmény első produktuma 2016-ban jelent meg „A vállalkozási ismeretek európai keretrendszere”, eredeti angol nyelven Entrepreneurship Competence Framework (EntreComp) címmel. Ebben 8 szinten írták le a különböző tudás, képesség és kompetencia elemeket. Ez a keretrendszer nagyban hasonlít egy másik, jól ismert uniós és egyben hazai kompetenciával kapcsolatosan elkészült produktumhoz, nevezetesen az ún. European Digital Competence Framework for Citizens (DigComp). Az EntreComp minél szélesebb körben való megismertetése és felhasználása érdekében 2018-ban jelent meg az EntreComp into Action kézikönyv, mely oktatási segédleteket ad, illetve 45 különböző szervezet által megvalósított alkalmazást ismertet, az egyetemi képzési rendszerbe építéstől az olyan megoldásokig, mint például, az AtLETyC projektben való részleges felhasználás.

Az AtLETyC képzés az alábbi főbb témaköröket fedi le és ún. modulként került oktatásra: Kezdeményezőképesítés és vállalkozó szellem, Saját vállalkozás létrehozása, Vezetői képességek, Pályázatírás és projektmenedzsment, Döntéshozatali képesség, Csapatmunka – együttműködés, Személyes készségek, Szóbeli/írásbeli kifejezőképesség, kommunikáció. Tervek szerint ezek a jövőben kiegészíthetők olyan témákkal, mint például a vállalkozásjogi ismeretek, pénzügyi és könyvelési ismeretek.

Összefoglalás

A projekt egyik legfőbb eredménye az, hogy az AtLETyC projektben sikerült felhasználni az Európai Bizottság és a szakértői csoport által kidolgozott ún. Európai Vállalkozói Ismeretek Keretrendszerét. Ezzel az is biztosítható, hogy az AtLETyC rövid képzési program által kiadott tanúsítvány minden európai tagállamban, illetve Európán kívül is gyorsan és helyesen értelmezhető, és hogy a végzett milyen kompetencia-elemeket sajátított el.

A képesítések megértésének új eszköze az EKKR, angolul EQF, teljes nevén „Az egész életen át tartó tanulás Európai Képesítési Keretrendszere”. Amikor az európai parlamenti és tanácsi ajánlás tervezete 2006-ban elfogadásra került, az volt a cél, hogy az EKKR a képesítések leírásának közös nyelve legyen, ezzel segítve a tagállamokat, a munkaadókat és a polgárokat, hogy összehasonlíthassák az EU különféle oktatási és képzési rendszereiben megszerezhető képesítéseket. Mára ez már nem csak a közép és felsőfokú végzettségek megértését segíti, hanem több olyan kulcskompetencia, mint az idegennyelv, a digitális kompetencia, és esetünkben a vállalkozói kompetencia esetében is hitelesen támogatja a tanulókat és a munkaadókat arról, hogy milyen szinten, milyen tanulási eredmények birtokosa a tanúsítvány vagy szabályozott szakmák esetén a képesítés.

Mivel a vállalkozás világa nem szabályozott szakma, a kiadott tanúsítvány fontossága nem abban van, hogy munkahelyet ezzel talál a tanúsított, hanem abban, hogy a sportolók 80%-a nem jár egyetemre, nem fog/nem tud/nem akar diplomát szerezni. Nagy igény mutatkozik hasznos ismeretek szerzésére, mely on-line tanulási módszereivel jól

illeszkedik a sportolók és a sportban dolgozók időbeosztásához, rugalmasságot és egyben kereteket biztosít.

Kulcsszavak: EntreComp, AtLETyC projekt, EU kulcskompetenciák

Dél-dunántúli 8-16 éves labdarúgó fiúk testösszetétele

Suskovics Csilla¹, 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@ppk.elte.hu

Bevezetés

Testünk vízből, fehérjéből, zsírból és ásványi anyagokból áll. Az egyes összetevők mennyisége és ezek aránya hatással van a sportteljesítményre, hiszen a mozgásban az aktív testtömeg vesz részt, ugyanakkor a passzív tömeg tehetetlenségét is le kell győzni, ez viszont gátló tényezője az eredményességnek. Az utánpótlás-nevelés feladata, hogy megtalálja azokat a gyermekeket, akiknek adottságai kimagaslók az adott sport, esetünkben a labdarúgás területén. Az eredményesség szempontjából lényeges, hogy a labdarúgó, az adott sportágra jellemző ideális antropológiai jellegekkel bírjon. Ennek fontos szegmense a testösszetétel.

Célunk egyrészt a 8-16 éves eredményes labdarúgók testösszetételének megállapítása, másrészt adalékul szolgálni a referenciaértékekhez az utánpótlás-nevelés területén. Célunk az is, hogy összevessük az eredményeket a II. Országos Növekedésvizsgálat – Bodzsár, 2003-2006 – adataival. Feltételezésünk szerint, az általunk vizsgált tehetséges focisták testzsírartalma alacsonyabb, míg izom- és csonttömegük nagyobb, mint az országos középértékek.

Anyag és módszerek

Az adatok felvétele 2016-2017-ben történt. A vizsgálat alanyai a dél-dunántúli (Somogy és Zala megye) focisulikba, fociosztályokba, labdarúgó klubokba járó 8-16 éves fiúk. A tisztított minta N=257 gyermek adatait tartalmazza. Az antropológiai programhoz tartozó adatokat Martin-féle technikával vettük fel, figyelembe véve a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait (Martin és Saller, 1957, Weiner és Lourie, 1969). A testösszetétel komponenseit a Drinkwater-Ross modellel becsültük (1980). A II. Országos Növekedésvizsgálat és a labdarúgó fiúk eredményei 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 pubertás korban abszolút és relatív értékben is zsírvesztés figyelhető meg. A 8-16 éves focisták testösszetétele a II. Országos Növekedésvizsgálat eredményével összevetve igazolta a feltevésünket: a tehetségük alapján kiválasztott fiúk testzsírartalma alacsonyabb, izom- és csonttömege nagyobb, mint a II. Országos Növekedésvizsgálat által kapott adatok.

Következtetések

Testünk, bár egy egységet, egészet mutat, de ez csupán a látszat, hiszen számtalan összetevőből áll össze. Ezek aránya, egymáshoz viszonyítva, más és más. Szintén különböző a fejlettségi állapotuk. Így tulajdonképpen testünk egészének fejlettsége az összetevők fejlettségi szintjét együttesen mutatja meg. A növekedés során tehát az egyes szegmensek, ezek egymáshoz való viszonya, folyamatos változást mutat.

A test fehérje-, zsír- és ásványi anyagtartalma nő, ugyanakkor víztartalma csökken. Mindez arra utal, hogy az egyes komponensek követik a testmagasság és testtömeg növekedési ütemét. Ez alól a serdülőkor időszaka csupán a kivétel: ekkor a zsírintes testtömeg növekedésének felgyorsulása nagyobb, mint a testmagasságé. A testszír esetében ugyanakkor jelentkezik az úgynevezett negatív zsírhullám, a zsírtartalom abszolút és relatív értékben is csökken. A testösszetételt a környezeti hatások, a fizikai aktivitás, a táplálkozás mennyisége és milyensége, nagymértékben befolyásolja. Így elmondható, hogy a sportolók táplálkozásának, edzésének gondos megtervezésével – ügyelve az adott sportág optimális zsír-sóvány testtömeg arányára, figyelembe véve a sportági, időszaki stb. terhelést – lehetőség nyílik az eredményesség javítására. Ebből adódóan a testösszetétel ismeretében hatékonyabb edzésprogramot és étrendet alakíthatunk ki a teljesítmény növelése érdekében.

Kulcsszavak: testösszetétel, labdarúgás, utánpótlás-nevelés, Drinkwater–Ross modell

Izombalansz előfordulási gyakorisága és integratív fejlesztési lehetőségei utánpótláskorú úszóknál

Szabó Dorottya, Lázár István, Váczi Márk, Mintál Tibor, Gócze Katalin

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: dorottya.szabo@aok.pte.hu

Bevezetés

Az úszók körében leggyakrabban előforduló krónikus mozgásszervi panasz a váll elülső régiójának fájdalma, melynek előfordulási gyakorisága a nemzetközi publikációk alapján 40-91% között van. Az állapot kialakulásának hátterében elsősorban az úszósportra jellemző folyamatos fej feletti tevékenység található, valamint az állapot kialakulásában kóroki szempontból anatómiai és/vagy biomechanikai okok játszanak szerepet. Mindezt összevetve multifaktoriális körképről van szó, melyet felbonthatunk intrinsic és extrinsic tényezőkre. Mivel az állapot kialakulását számos tényező együttes hatása idézi elő, ezek ismerete megteremti a prevenció lehetőségét. Célunk volt az életkori és sportági sajátosságokhoz igazodó prevenció mozgásprogram hatékonyságát felmérni.

Anyag és módszerek

Nem véletlenszerű, kényelmi mintavétel, $n=13$, beválasztási kritérium: 12 és 19 év közötti versenyzők, 2017. január - 2017. december.

A vállfájdalmak mértékének megállapítására az úszók funkcionális fájdalom skálát használjuk (SFPS). Az edzéssel és fájdalomamnézissel kapcsolatos adatok begyűjtését a lefordított és kiegészített Shoulder Injury Questionnaire Survey kérdőívvel végezzük. Ízületi mozgásterjedelem meghatározása goniométerrel, izomerő felmérése kézi dinamométer használatával történik.

Eredmények

A kezdeti felmérésekhez képest javult a váll passzív flexiója (jobb $p=0,13$; bal $p=0,071$) és a javulás oldalán a fájdalom előfordulási gyakorisága is csökkent ($p=0,024$). Mindkét váll esetében a m. supraspinatus ereje javult (jobb $p=0,002$; bal $p=0,001$).

Következtetések

Az úszók körében alkalmazott mozgásprogram hatékony alkalmazásával a motorikus diszfunkciók javulnak, a fájdalmak előfordulási gyakorisága csökken.

Kulcsszavak: úszóváll, diszfunkció, prevenció, mozgásprogram

A középiskolai testnevelés kezdetei a polgári Magyarországon

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Az előadás célja, hogy vizsgálja a középiskolákban (fiú- és leánygimnáziumokban és a reál-gimnáziumokban) folyó testnevelés tanügyigazgatási, oktatáspolitikai aspektusait, a testnevelés kötelező tárggyá tételétől (1867/68) az első világháború kezdetéig tartó időszakban, bemutatóva ennek során a vizsgált terület legfontosabb konfliktusait és azok következményeit.

Fő megállapítások

A középiskolai testnevelés (tanóra) az 1848-as szabadságharcot megelőző években terjedt el. Az 1850-ben érvénybe léptetett Organisations Entwurf a lehetőség szerint bevezetendő rendkívüli tárgyak közé sorolta, a kötelező stúdiuumok közé 1867-ben Eötvös József emelte be.

A tárgyalts korszakot három konfliktus határozta meg:

Az első konfliktus a tornatanítók státuszának emelésével, a többi középiskolai tanárral való egyenjogúsításával állott kapcsolatban. Ennek a képzés állami standardizálása volt az előfeltétele. Az egyenjogúsításnak az elméleti képzettségű tanárok, illetve részben a tanügyigazgatás is ellenérdekelte volt, míg a képzés standardizálása kapcsán a Nemzeti Torna Egylet monopóliuma a konkurens egyesületek érdekeit sértette.

A második konfliktus a katonai előképzés és a hagyományos humanisztikus középiskola hívei közötti ellentét volt. A kötelező testgyakorlás bevezetését a katonai előképzés szükségességével indokolták, a tartalékos tisztek által vezetett gyakorlatok középiskolai meghonosítására vonatkozó törvényjavaslat azonban az említett konfliktus következtében megbukott.

Noha a századforduló után a militarizmus megerősödött, az ezzel egyidejűleg teret nyert iskolaegészségügyi mozgalom új ideológiát adott az iskolai testnevelés híveinek, így az iskolai testnevelést intellektuális megfontolásokból elutasítók és a militaristák konfliktusa helyébe fokozatosan az iskolai testnevelés két fajtáját preferáló konfliktusa lépett. Különös módon éppen az első világháború éveire a pacifista vonal szerzett meghatározó pozíciókat az újonnan megalakult Testnevelési Tanácsban.

A harmadik konfliktus a tornaegyletek és az atléták között húzódik. Az 1830-as évektől folyamatosan erősödő német mintát követő egyletek a hetvenes évekre állami sportirányítást helyettesítő szerepet vívtak ki maguknak. Az ekkoriban jelentkező angol orientációjú atlétikai mozgalom ezt nem fogadta el. A köztük folyó harc terepévé válik az iskolai testnevelés tartalmának meghatározása és a tornatanítóképzés reformja, illetve az ifjúsági versenyek ügye is.

Következtetések

Az iskolai testnevelés története egyfelől egy tantárgy – és tanárai – emancipálódásának története, másfelől pedig azt mutatja, melyek azok az erők, s melyek azok a folyamatok, melyek révén az oktatási rendszeren kívüli külvilág képes egy alacsony presztízsű csoportot, tantárgyat az iskolán belül felerősíteni, sőt különleges helyzetbe hozni.

Kulcsszavak: kötelező iskolai testnevelés, katonai előképzés, torna-atlétika háború

A szabadidős testmozgás hatása az ösztrogénhiányt kísérő metabolikus folyamatokra különböző patkány modelleken vizsgálva

Szabó Renáta¹, Pósa Anikó¹, Börzsei Denise¹, Veszelka Médea¹, Kupai Krisztina¹, Juhász Béla², Varga Csaba¹

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

²Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum, Általános Orvostudományi Kar, Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézet, Debrecen

E-mail: szaborenata88@gmail.com

Bevezetés

A kardiovaszkuláris megbetegedések és metabolikus rendellenességek incidenciájának növekedése szoros összefüggést mutat a posztreproduktív időszak ösztrogénszint csökkenésével.

Anyag és módszerek

A természetes és kísérletes menopauza hatásait 24 hónapos ovárium-intakt (idős), 4 hónapos sebészi ovariektómián (OVX) és 4 hónapos farmakológiai ovariektómián (POVX) átesett nőstény Wistar patkányokon vizsgáltuk, a kontrollcsoport 4 hónapos, áloperált (SO) nőstény állatok voltak. Meghatároztuk az interleukin-6 (IL-6) és a tumor nekrozis faktor-alfa (TNF- α) gyulladáskeltő citokinek koncentrációját, a mieloperoxidáz (MPO) és hem-oxigenáz (HO) enzimek aktivitását, a HO-1/ HO-2 izoenzimek expresszióját szív bal kamrában, és az adrenalin-fentolamin okozta ST depresszió alapján a szívizom iszkémiára való hajlamot, valamint a HO aktivitás gátlás (SnPP) hatását. Másik kísérletsorozatban 12 hetes periódus során, OVX és SO nőstényekben vizsgáltuk a szabadidős futókerekes testmozgás (R) és az étrend (normál táp, CTRL; magas triglicerid tartalom, HT; kalóriamegvonás, CR) hatásait. Meghatároztuk az állatok vércukor és szérum inzulin szintjeit, a plazma leptin, triglicerid, aszpartát aminoszulfonáz (AST) és alanin aminoszulfonáz (ALT) enzimek koncentrációját.

Eredmények

Természetes ösztrogénhiányt és kísérletes menopauzát követően szignifikánsan emelkedtek a gyulladáshoz kapcsolódó IL-6, TNF- α és MPO értékei, csökkent a HO enzim aktivitása és a HO-1/ HO-2 expressziója, súlyosbodott a szívizom iszkémiára való hajlam. Az SnPP szignifikánsan csökkentette az ST depresszió mértékét OVX és POVX állatokban. A második kísérletsorozatban szignifikánsan változtak a metabolikus paraméterek: az OVX fokozta, a HT további emelte, az R és/vagy a CR pedig csökkentette az értéket.

Következtetések

A 12 hetes fizikai aktivitás és kalóriamegvonás egy nem-farmakológiai kezelési módszernek tekinthető a testtömeg-kontroll szabályozásában, valamint a vércukor és inzulin értékek javításával, továbbá a leptin, triglicerid, AST és ALT értékek normalizálásával enyhíti a menopauzát kísérő metabolikus kórfolyamatokat.

Kulcsszavak: ösztrogénhiány, kalóriamegvonás, szabadidős testmozgás

Munkánk a GINOP-2.3.2-15-2016-00062, EFOP-3.6.1-16-2016-00008 valamint az Emberi Erőforrások Minisztériuma UNKP-17-4 (Pósa Anikó), UNKP-17-3 (Szabó Renáta) és UNKP-17-2 (Börzsei Denise) kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült.

Hosszú távú sportsérülések megelőzése a magyar sportban

Szabó Tünde

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest

Testnevelési Egyetem Sporttudományok

Doktori Iskola, Budapest

E-mail: tunde.szabo@emmi.gov.hu

Bevezetés

Az élsportolók pályafutásuk során gyakran komoly sportsérüléseket kockáztatnak a jobb eredmények reményében. Jelen vizsgálat célja, hogy feltérképezze a hosszú távú sportsérülések előfordulásának gyakoriságát, a felismerés és a felvilágosítás lehetőségeit, valamint megvizsgálja a sportolók ezekkel kapcsolatos ismereteit.

Anyag és módszerek

A vizsgálat megvalósítása kérdőíves módszerrel történt, amelyben a sportolók sérüléseiről, a sérülésekkel kapcsolatos ismereteiről, a megelőzésről, a kezelésről és a szaknácásadról szóló kérdések szerepeltek. Olimpiai érmes sportolók, válogatott sportolók és amatőr sportolók szerepeltek a mintában és mindösszesen 502 értékelhető kérdőív került kitöltésre. A kérdések statisztikai kiértékelésére Kinnégyzet próba és Kruskal-Wallis-féle H-teszt került alkalmazásra.

Eredmények

A kutatás eredménye alapján a sportolók különböző csoportjai között nincs különbség a sérülések előfordulásában és a sportolók átlagosan, közepesen veszélyesnek tartják a sportágukat. A sportolók válaszaiból kiderült, hogy legtöbbször egy életre szóló sportsiker elérése érdekében még azt is vállalná, hogy sérülten versenyezzen, még akkor is, ha ezzel az egészségére esetleg veszélyes, ismételt sérüléseket kockáztatna.

Következtetések

Az eredmények alátámasztják, hogy a siker utáni vágy elsődleges a sportolók szempontjából és a sérülésveszély, vagy az esetleges hosszú távú egészségkárosodás, elsősorban az ismeretek, a felvilágosítás hiánya miatt nem játszik olyan fontos szerepet a magyar sportolók értékrendjében. Fel kell hívni a magyar sportvezetők és a sportági szövetségek vezetésének figyelmét arra, hogy a sérülések megelőzésének elsődleges eszköze a sportolók teljes körű felvilágosítása és a megfelelő egészségügyi védelem.

Kulcsszavak: sportsérülések, sérülések megelőzése, olimpiai érmes sportolók

Magyar-lengyel sportkapcsolatok a XX. századi labdarúgásban

Szalai Zsolt

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: zsszalai@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A magyar és lengyel nép barátsága a középkorig nyúlik vissza. Közös királyaink, szabadságharcosaink, nagyszerű történelmi pillanatok bizonyítják ezt. Nem lehetett ez másképp a sport területén sem. Az előadás az idén 100 éves modern Lengyelország megteremtése utáni labdarúgói kapcsolatokra és a legemlékezetesebb mérkőzésekre fókuszál.

Anyag és módszerek

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

Eredmények

A századelőn és a két világháború a labdarúgás statisztikái azt mutatják, hogy eredményességben kiemelkedtek a magyar szakemberek, ezt igazolja, hogy kétszer volt magyar szövetségi kapitánya a lengyel válogatottnak és tizenöt bajnokcsapat edzője volt magyar. A legsikeresebb edzők közül többen a magyar válogatott legendás játékosai voltak, de nem játéktudásukkal, hanem technikai és taktikai újításaikkal tudtak sikert elérni. Először 1921. december 18-án látogatott Budapestre a lengyel válogatott. A háború vesztesei ellen brit és belga kezdeményezésre sportblokádöt vezettek be, mely a labdarúgásból indult, de kiterjedt minden sportkapcsolatra. Ezt a blokádöt törte meg a frissen alakult lengyel szövetség 1921 decemberében, amikor elsőként Budapestre látogatott a lengyel válogatott, hogy megmérkőzzön a magyarokkal. A magyar Pozsonyi Imre irányításával jól felkészített lengyel csapat a váratlanul gyengén játszó magyaroktól csupán 1:0-ra kaptak ki. Annak ellenére, hogy lengyel és magyar klubok között korábban is voltak mérkőzések, ettől a mérkőzéstől számíthatjuk a két nemzet közötti hivatalos labdarúgó kapcsolatokat. Hamarosan az olimpiákon is találkozott a két válogatott. 1924-ben az első fordulóban 5:0-s magyar győzelem volt a végeredmény. 1936-ban Berlinben az amatőr válogatottat nevezték és a kitűnő lengyel csapat már az első fordulóban 3:0-s győzelemmel búcsúztatta a magyarokat. Különleges történelmi pillanathat került sor 1939. augusztus 27-én Varsóban a II. világháborút megelőző utolsó lengyel válogatott mérkőzésre, ugyanis annak ellenére, hogy a 30. percben már 2:0-ra vezettek a magyarok, a vége 4:2-es lengyel győzelem lett. A magyar labdarúgás aranykora nemcsak az edzők közvetítésével volt hatással a lengyel focira. 1958. június 18-án Chorzówban a Budapesti Honvéd és az élvonalbeli Ruch Chorzów barátságos labdarúgó mérkőzést játszott egymással. A kispestiek végül 15 ezer néző előtt 3:1-re nyertek, a Népsport tudósítása kiemelte Machos Ferenc mesterhármását, a találkozó jelentősége azonban messze túlmutatott a sportbeli eredményen, a chorzóvi meccsen a közönség a magyar mártíroknak emlékezve kikényszerítette az egy perces néma vigyázzállást. 1966-ban a lengyel katolikus egyház a kereszténység felvételének ezer éves évfordulóját tartotta. Ezen a napon a labdarúgásban látták az eszközt, ami minél több embert távoltarthat az egyházi eseménytől. A sportvezetés hiába tiltakozott, a lengyel igényeknek megfelelően került sor a mérkőzésre. Az 1972-es müncheni olimpián a lengyel válogatott 2:1-re nyert válogatottunk ellen.

Következtetések

Az eredmények is mutatják, hogy a magyarok nagy fölényben voltak. 1945 és 1956 között a hat válogatott mérkőzés összesített gólaránya 34:8, a Honvéd – Legia négy meccsére 10:6 volt, de a legutolsó klubmeccs Budapesten 1956-ban már 1:1-es döntelent hozott. A magyarok rendszerint világsztárjaikat állították csatasorba, Puskás például a 10 meccsből nyolcszor ott volt a pályán és összesen kilenc gólt szerzett. **Kulcsszavak:** sportkapcsolat, labdarúgás, modern Lengyelország

Általános iskolai tanulók reakció sebessége, kézi szorító ereje és alsóvégtagi koordinációja

Szalay Piroska¹, Bretz Károly¹, Brindza Attila²
Kollman Ákos², Nyakas Csaba¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

²Neumann János Egyetem, Kecskemét
E-mail: szalay.piroska@tf.hu

Bevezetés

Jelen munka célja: multi-paraméteres vizsgálatok elvégzése általános iskolai tanulóknál, a 11-12 éves korosztályban,

részben új, innovatív metodika bevezetésével. Elgondolásaink illeszkednek a korábbi vizsgálataink eredményeihez, melyeket izomdisztrófiával diagnosztizált, hasonló korú gyermekeknél végeztünk.

Anyag és módszerek

5. és 6. osztályos, általános iskolai tanulók vettek részt a mérésekben: 17 leány és 15 fiú. A helyszín: a Neumann János Egvetem Petőfi Sándor Gyakorló Általános Iskola tornaterme volt.

A felhasznált eszközök: Psycho 8. differenciális pszicho-fiziológiai mérőberendezésnek a választásos reakció időmérő programja, egy Acer Laptop, disztributív reakció időmérő programmal, Dyna 12 univerzális erőmérő, 2 db. erőmérő platform és elektronika (Addon – Adam typ.), melyet egy HP Lappal vezéreltünk.

Regisztráltuk az életkort, a testtömeget, a testmagasságot. Mértük a választásos reakcióidőt, a disztributív reakcióidőt, figuratív inger-expozícióval, a válaszok hibáinak feljegyzésével és összegezésével, a kézi szorítóerőt és a járás paramétereit. Utóbbi esetében regisztráltuk a talpnyomás középpontok mozgásdiagramját, a járási reakció erő diagramját, melyekről a berendezés teljes körű numerikus analízist szolgáltatott.

Eredmények (kivonat, példa)

Választásos reakcióidő: min.: 250 ms., átlag: 323 ms., max.: 450 ms., „A” típusú hibák száma: 0, „B” hibák száma: 0. Disztributív reakcióidő „képi” ingerexpozícióval: kép választása esetén: átlag: 1,1319 ms., szórás: 0,5590 ms., hibák száma: 0., reakcióidő „elemi algebrai kérdésre”: átlag: 0,8049 ms., szórás: 0,2384 ms., hibák száma: 1. Valamennyi esetben az ingerexpozíciók száma: 25 volt. Kézi szorítóerő: jobb kéz: 270 N, balkéz: 226 N.

Járási analízis: lépés szimmetria (a két láb talajérintésének idejéből számítva): 98,48%, reakcióerők szimmetriája „rálépéskor”: 97,44%. Az „erőközlés” szimmetriája „ellépéskor”, a két lábra számítva: 97,61%. A járási erődiagramokon az „átgördülési,” konkáv szakaszok eltérése (aszimmetriája): 6,02%.

Következtetések

A multi-paraméteres eljárás több fontos, kognitív és neuromuszkuláris paraméter objektív meghatározását tette lehetővé a vizsgált gyermek-csoportnál. Megállapított nyert, hogy a többségükben sportoló gyermekek az elvárt jó színvonalon teljesítették a teszteket. Ezek összeállítása, kivitelezése, az örömszerzés és a sikerélmény forrásának bizonyult.

Kulcsszavak: izomdisztrófia, multi-paraméteres eljárás, neuro-muszkuláris kapcsolat

Az agilitás és az állóképesség kapcsolata motoros pályatesztekkel utánpótláskorú labdarúgóknál

Szeiler Bálint¹, Gusztafik Ádám¹, 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: szeiler825@gmail.com

Bevezetés

Az agilitás képessége az utóbbi években került igazán a sporttudományi kutatások középpontjába. Ide sorolható minden olyan mozgás, melynél gyors megindulás, megállás történik irányváltotással egybekötve. Ezek a mechanikai terhelések erősen igénybe veszik a szervezetet, amelynek helytelen kivitelezése a mérkőzéseken állóképességi teljesítményromlást eredményez. Vizsgálatunk arra fókuszált,

hogyan az összefüggés a motoros pályatesztek során is kimutatható-e, és ha igen milyen mértékben.

Anyag és módszerek

A vizsgálat a Topolyai Sport Club utánpótlás labdarúgónak körében történt, U14, U16, U18-as korcsoportokban, korosztályonként 20 fővel. Az agilitási standardizált pályatesztek közül a Dribbling-teszt, Illinois teszt, T-teszt került rögzítésre Oxa Starter + infrakapus rendszerrel. A sportág-specifikus állóképesség mérésére a Yo-Yo IRTL1 tesztet alkalmaztuk Polar Team2 pulzuskontrollal. Az adatok feldolgozása IBM SPSS Statistics25 programmal történt, ahol normalitásvizsgálatot, lineáris regressziót és korrelációs mátrix elemzést végeztünk ($p < 0,05$).

Eredmények

A vizsgálat során az agilitási paraméterek és az állóképesség együtt mozgását vizsgáltuk. A Yo-Yo tesztben megfigyelt eredményesség (1551,29 m) csapatonként és posztonként eltérő mértékű.

A pályatesztben lefutott méterek száma és a maximális terhelési zónát megelőzően eltelt idő, illetve a maximális intenzitási zónában való tartózkodás közepes erősségű korrelációt mutat ($r = 0,403$; $p < 0,001$, illetve $r = 0,560$; $p < 0,000$). A labdarúgók teljesítménye a labda nélküli agilitással (LNA) mutatott szorosabb összefüggést ($r = -0,509$; $p < 0,000$). A labdás agilitás (LAA) szempontjából közepesen gyengébb kapcsolat figyelhető meg ($r = -0,296$; $p < 0,02$).

A szívfrekvencia-változékonysági paraméterekkel (HRV) nem találtunk szignifikáns korrelációt.

Következtetések

Az agilitás és az állóképesség eltérő motoros karakterisztikával rendelkezik, mégis a labdarúgásban komplex módon jelennek meg. A különböző képességeket összehangoltan, a szénitív időszakokban kell intenzíven fejleszteni, kialakítva a pozitív transzfer hatásokat az eredményesség érdekében. **Kulcsszavak:** labdarúgás, utánpótlás, agilitás, állóképesség

A lovagkori testkultúra

Szentgyörgyi Viola

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

Bevezetés

Volt-e és ha igen, milyen volt a lovagi testkultúra Magyarországon? Ez a kérdés ellentmondásokat vet fel, ezért elsőnek a magyarországi lovagság fogalmát kell tisztázni, mivel a nyugat-európai lovagi minták közt is sok az eltérés, ez természetesen az egyedi társadalmi és politikai fejlődésből adódik. Azonban nálunk már maga a feudális rendszer sem azonosítható a nyugati hűbériséggel – sem gazdasági, sem jogi értelemben –, így a lovagságnak sincs meg a megfelelő társadalmi rétege. Ezeket tisztázva érthetjük meg és kezdhetjük kutatni a magyar lovagi testkultúrát.

Anyag és módszerek

A kutatást nagyban nehezíti, hogy a 12-14. századból ugyan vannak nyomai a lovagi kultúrának, de komolyan meg kell küzdeni az adathiánnyal. A történettudomány különböző diszciplínáiban hol megcáfolhatatlan nyomai vannak, hol semmit sem lehet találni.

Eredmények

A lovag általános megnevezése a miles. Hazánkban viszont ezt a szót nem a nyugati értelemben vett lovagra használják, hanem egy sokrétű gyűjtőfogalom, ami alá tartoznak a lovagok is természetesen, de a különböző státuszú katonákat is ezzel jelölik meg például. A magyar nyelvben a lovag szó

lovast, lovas szolgát jelentett, így a miles magyar megfelelője a vitéz volt. Károly Róbert idejében szilárdult meg nálunk a királyi vitézek, az aulae milites rendszere. Ez a királyi udvarban apródként nevelkedő, és lovagi életmódot, harcmódot elsajátító ifjak csoportja volt. Idővel persze az udvari mintát követő nagyurak és várurak környezetében is kialakul a miles-ek csoportja. A lovagi felszerelés a nehéz lovas-ság fegyvereivel azonos, tehát vért, vassisak, pajzs, lándzsa, nyíl és íj, valamint az igen drága ló tartoztak hozzá. Ennek fényében ezt csak a legvagyonosabbak tudták megengedni maguknak, így sokáig úgy gondolták, hogy a lovagság egyet jelent a nemességgel. Hazánkban a sajátos társadalmi fejlődés következtében viszont nagyon „elnyúlt” a nemesi réteg összetétele, így ez a vélekedés sem állta meg a helyét. Megjelent a könnyű lovasság is, amik a lovas-nyilazó elemek voltak a harcokban, a valódi lovagi nehézlovasság mellett. A lovagi harcmódor egyik jellegzetes eleme a párharc, a duellum. Ezt jól ismerhetik a kor leghíresebb lovagjától, II. Oroszlánszívű Richárd angol királytól, hiszen a Szentföldi csatározásokban félelmetes hírnévre tett szert, mivel sok csatát személyesen vívott meg. Ugyanis párbajban kihívta az ostromolni készült város legjobb bajnokát, és azt rendszerint le is győzte, így megkímélte a csapatait a vérontástól. Sokkal inkább valószínű a gyakorlatban, hogy ez inkább lehetett diplomáciai „bajvívás”, de a lovagkor külsőségeinek megfelelt. A lovagi életben pedig elsősorban istenitéletnek felelt meg a duellumok. A lovagi torna szolgált, úgymond a korabeli sport megmértetésnek. Ezt nagyon komolyan vették, és sokszor már maga a felkészülés is halálos erőpróba volt. Ez a király és a főnemesek előtti párviadal. Nálunk ezek a tornák nem lettek olyan népszerűek, mint nyugaton, és nem csak a zárt lovagi réteg vehetett részt rajta, hanem a nemesség egésze, akik megfeleltek a feltételeknek.

Következtetés

A lovagi testkultúra a fentiek alapján igen erős igénybevétele volt az emberi testnek. Több készségnek is meg kellett felelni, mint a lovaglás, nyilazás, bajvívás, és nem utolsósorban a fizikai erőnlét, hogy az öntött vaspáncélokban, érdemben helyt tudjanak állni akár éles csatában is. Ehhez szakszerű és összehangolt testnevelést kellett végezni igen fiatal kortól.

Kulcsszavak: testkultúra, lovagkor, lovag, középkor, Magyarország, sport, lovagi torna

A mindennapos sportolás feltételei az egyetemeken. Hallgatók sportolási igényei intézményi bontásban és a felsőoktatási sportinfrastruktúra helyi lehetőségei

Székely Mózés

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

Bevezetés

Az Eurobarometer kutatásai alapján a WHO-s minimumot (150-300 perc/hét) elérő rendszeresen sportoló felnőttek száma 2009 és 2013 között az Unióban nem változott, 8-9%. Ugyanezen időszakban Magyarországon 5-ről 15%-ra nőtt a legalább heti 5-szori sportolásról beszámoló aránya, de a heti 1-4 alkalommal sportot űzőké is 18-ról 23%-ra emelkedett. A hazai felsőoktatásban 2013-ban a hallgatók 23%-a mozgott legalább heti 3-szor 30-45 percet, és további 48% legalább heti egyszer.

Módszerek

Az Oktatási Hivatallal közösen reprezentatív kérdőíves kutatást végeztünk a fiatal felnőttek, köztük a hallgatók spor-

tolási szokásairól, és ezzel egy időben elkészítettük az általi felsőoktatási intézmények sportingatlan-kataszterét. Az előbbi összevetettük a HÖOK megrendelésére és szervezésében 17 ezer diákkal készült online sportkérdőívünkkel a sportági bontások és létesítményhasználat feltárására, míg az ingatlanfelmérést a hallgatói létszámokkal és a WHO előírásokkal összevetve mutattuk ki a rendelkezésre álló kapacitás mértékét.

Eredmények

A kérdőíves felmérésekkel választ kaptunk a sportolási szokások intézményi és sportági megoszlására, amit rávetítve az ingatlankataszterre kimutatható, hogy országos átlagban a nappali hallgatók 30-35%-ának intézményi sportolása oldható meg, míg ugyanez intézményként különösen nagy szóródást mutat. Ez utóbbi – nyilvánvaló – oka, hogy egyes egyetemek korábbi jelentős sportfejlesztéseit követően drasztikus létszámcsökkenést szenvedtek el, így egy főre esően különösen magas kapacitásszámokkal rendelkeznek, míg más helyeken egyáltalán nincs semmilyen érdemleges sportlehetőség.

Összefoglalás

A hallgatók ma még fizikailag inaktív háromnegyedének megmozgatásához világosan kimutatható, hogy mely intézményekben és mely sportágak létesítményeit kell fejleszteni. Miközben a hallgatók döntő többségének sportolási hajlandósága kedvező feltételek esetén elérné a heti 150 percet, addig ennek infrastrukturális és szakmai háttere nem biztosított. Ez utóbbit jól illusztrálja, hogy bár az egyetemek többségében központi előírás hiányában is működik kötelező testnevelés, ennek aránya forráshiány miatt csökken. **Kulcsszavak:** egyetemi sport, sportolási szokások, közvélemény-kutatás, sportingatlan

E-sport kontra fizikai aktivitás a fiatal korosztályok körében

Szépné Varga Henrietta, Csernoch László, Balatoni Ildikó
Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Debrecen
 E-mail: hvarga@med.unideb.hu

Bevezetés

Miközben a szakemberek a fizikai aktivitás egészséges életmódban betöltött szerepét hangsúlyozzák, azzal kell szembeesnlünk, hogy a mai nemzedékek nem sportolnak eleget. Ugyanakkor az elmúlt években egy új, rendkívül népszerű "sportág" jelent meg: az e-sport. Nem vitatkozhatunk azon, hogy rendkívüli koncentrációképességet és akár napi 8-10 órán át tartó gyakorlást igényel, azonban végezhető-e ez megfelelő fizikai erőnlét nélkül? Kutatásunk során arra voltunk kíváncsiak, hogy a mai fiatalok szabadidejében hogyan oszlik meg a videó-játékokkal töltött idő és a fizikai aktivitás, valamint, hogy van-e különbség az egyes korosztályok között.

Anyag és módszerek

A felmérés megvalósítására Debrecenben került sor, 2018 tavaszán, középiskolás és egyetemista fiatalok körében. A kérdőívek kitöltése kérdezőbiztosokkal történt. A kitöltött kérdőívek feldolgozására EvaSys programmal (<http://www.vsl.hu>) került sor. Kérdéseink kiterjedtek a szocio-demográfiai adatokon túl az illető egyén fizikai aktivitással járó sportolási szokásaira is. A kérdéssor további része az e-sporthoz kapcsolódó magatartásra kérdezett rá, ide értve az azzal töltött időt, a játék platformját, versenyszerűen üzni tervezett voltát, valamint annak elkezdési életkorát. Az adatok elemzése során az e-sportra illetve a fizikai aktivitásra fordított idő arányát is vizsgáltuk, kiterjesztve azt a nemek illetve a korcsoportok közötti különbségek feltárására is.

Eredmények

A vonatkozó előzetes kutatások adataival összhangban megállapítható volt, hogy a hagyományos sport mellé, mind az arra fordított időben, mind nézettségben felzárkózik az e-sport. A 14-18 éves korosztály, és a 19-24 éves korosztály esetében is elmondható, hogy jelentős részük tölt napi szabadidejéből több órát ezen népszerű játékokkal.

Következtetés

Társadalmunk jövője szempontjából legfontosabb értékünket gyermekeink képviselik, ezért ismernünk kell igényeiket, érdeklődési irányukat ahhoz, hogy életmódjukat befolyásolni tudjuk. Az e-sport sok értelemben hasonlít az élsport-hoz, annak pozitív és negatív tényezőivel együtt. Nem egészséges, de ezen a területen is meg kell dolgozni a sikerért. Több sportklub is nyit az e-sport felé, a gamerek figyelmének megszerzése és a benne rejlő pénzügyi lehetőségek miatt. Reméljük, hogy a fizikai aktivitás pozitív hatásainak hangsúlyozása is napirenden marad, és a mai fiatalok megismerik és nem felejtik el a mozgás örömét.

Kulcsszavak: fiatalok, szabadidő, fizikai aktivitás, e-sport, videojáték

Felnőtt élsportoló kézilabdázók testösszetételbeli sajátosságainak vizsgálata

Sziráki Zsófia

Sport és Vitalitás Kft., Budapest
 E-mail: szirakizsofi@gmail.com

Bevezetés

A sportoló sikeréhez mérőföldkövekkel hozzájárulnak a genetikai adottságok, a megfelelő sportági edzés módszerek, az optimális testösszetétel, az életkor, az életmód, a környezeti tényezők, valamint a táplálkozás. A populációs vizsgálatokban szokásos módszerek (BMI, BMI-percentilis) nem adnak releváns információt a sportolók tápláltsági állapotáról, azonban a relatív zsírtömeg (testzsír-százalék) az ajánlásokat megközelítő mennyisége mérhető összefüggést mutat az egyes posztokkal és a teljesítménnyel.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban felnőtt (n=66), ifjúsági (n=59), U16-os (n=40) és U14-es (n=38) korosztályba tartozó férfi kézilabdázók vettek részt, jelen elemzésben a felnőtt játékosok adatait korcsoportonként és posztonként dolgoztuk fel. A felnőtt sportolók (n=66) közül 56 személynél vált lehetővé a pozíció szerinti besorolás: átlövő (24 fő), szélső (8 fő), irányító (6 fő), beálló (9 fő), kapus (9 fő). A testösszetétel mérés multifrekvenciás InBody 720 bioelektromos impedancia analízissel (BIA) történt. A BIA-készülék segítségével testtömeget, testtömeg-indexet, izomtömeget, testzsírtömeget és testzsír-százalékot rögzítettünk. A testzsír-százalékkal kapcsolatos adatokat összehasonlítottuk a populációs ajánlásoktól való eltérés és „kóros” BMI, valamint a nemzetközi élsporttal kapcsolatos ajánlások megfelelőségével összevetve (Wilmore és Costille, 1999). A statisztikai próbákat (normalitásvizsgálat, Khi^2 -próba, variancia-analízis) SPSS programmal végeztük, a szignifikanciaszintet 5%-ban állapítottuk meg.

Eredmények

A felnőtt korosztályba sorolható élsportolók átlag életkora $23,45 \pm 4,55$ év, magassága $191,5 \pm 6,54$ cm, testtömege $93,91 \pm 11,58$ kg volt. A BMI-percentilis ($\chi^2 = 53,038$; $p < 0,001$), illetve a BMI ($\chi^2 = 8,208$; $p < 0,05$) nem prediktálja a testösszetételbeli sajátosságokat (testzsír%). A játékpozíció és a testtömeg-index összefüggését vizsgálva a felnőtt játékosok esetén, a beállók BMI-je ($28,33 \pm 1,22$ kg/m²) szignifikánsan nagyobb volt, mint a kapusoké ($25,00 \pm 2,12$ kg/m²; $p < 0,05$), az irányítóké ($24,83 \pm 1,83$ kg/m²; $p < 0,01$), az átlövőké ($25,17 \pm 1,99$ kg/m²; $p < 0,01$), vagy a szélső játékosoké ($25,13 \pm 2,32$ kg/m²; $p < 0,05$). A nemzetközi aján-

lásoknak való megfelelés tekintetében ($n=66$ fő) 8 fő tartozott a túl alacsony (6 testzsír% alatti), 44 fő a normál tartományba (6-15 testzsír%), míg 14 fő a túl magas besorolású csoportba (15 testzsír% feletti). A pozíció szerinti testzsírszázalékukat tekintve ugyancsak a beálló posztion játszó sportolók mutattak mérhetően magasabb értéket ($14,94 \pm 3,61\%$) az irányítókhoz ($9,45 \pm 4,58\%$; $p < 0,05$) és az átlövőkhöz képest ($10,25 \pm 4,04\%$; $p < 0,05$).

Következtetések

Kutatásunk alátámasztja a testösszetétel mérés élsportban való alkalmazásának jelentőségét. Valid adatok felhasználásával, a testösszetétel optimalizálásával hozzájárulhatunk a sportolói eredményességhez.

Kulcsszavak: kézilabda, testtömeg-index, testzsír %, BIA

Sérülésmegelőző program eredményességének vizsgálata kézilabdázóknál

Szmodics Veronika, Király Bence, Fló Csilla, Csernák Gabriella, Rátgéber László, Betlehem József, Oláh András, Ács Pongrác, Molics Bálint

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: szmodicsv@mail.com

Bevezetés

Kutatásunk célja volt utánpótláskorú női kézilabdázók körében alkalmazott neuromuskuláris tréningprogram eredményességét vizsgálni az egyensúlyozó képességre, a dinamikus egyensúlyra, az ízületi stabilitásra, valamint a törzsizomerő fejlesztésére vonatkozóan.

Anyag és módszerek

A prospektív, longitudinális, kvantitatív vizsgálatban 14 utánpótláskorú női kézilabdázó vett részt ($N=14$). A vizsgálat 2016 júliusában, az alapozási időszakban kezdődött. A foglalkozások 6 héten át, heti két alkalommal, 30 percek voltak. A képességek felmérésére Flamingó-tesztet, Star Excursion Balance Test-et, Y-Balance tesztet, és Plank tesztet alkalmaztunk. Az eredmények értékeléséhez egymintás t -próbát, illetve leíró statisztikát használtunk.

Eredmények

A sportolók statikus egyensúlyában mindkét alsó végtag esetében szignifikáns javulás következett be ($p=0,00$). Az alsó végtagi ízületi stabilitás és a dinamikus egyensúly vizsgálatában a bal alsó végagnál az antero-medial ($p=0,13$) irányt leszámítva, mindkét végtag mind a 8 irányába szignifikáns javulást mutatott ($p < 0,05$). A felső végtag ízületi stabilitása során is mindkét végtag esetében mind a 3 irányban szignifikáns javulás történt (jobb felső végtag: medial $p=0,00$, superior-lateral $p=0,01$, inferior-lateral $p=0,00$; bal felső végtag: medial $p=0,00$, superior-lateral $p=0,00$, inferior-lateral $p=0,00$). A törzsizomerőben átlagosan 42,5 másodperces javulással is szignifikáns változás következett be ($p=0,00$).

Következtetések

Az alkalmazott 6 hetes neuromuskuláris edzésprogram alkalmas volt az egyensúly, az ízületi stabilitás és a törzsizomerő fejlesztésére női kézilabdázók körében. A program hatására fejlődött a neuromuskuláris kontroll, amely alapfeltételét adja a sportsérülések hosszútávú megelőzésének.

Kulcsszavak: sérülés, prevenció, neuromuskuláris tréning

A kutatás „EFOP-3.6.2-16-2017-00003 pályázat keretében készült.

Mozgás=Egészség – Fizikai aktivitás Magyarországon 2014-2017 „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, Áltanános Orvostudományi Kar, II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg, Budapest

⁴Hypertonia Központ, Óbuda, Budapest

⁵Semmelweis Egyetem, Áltanános Orvostudományi Kar, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
E-mail: gabor@szots.hu

Bevezetés

Immár nyolc 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 állapot felmérésre. A Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT) Mozgás=Egészség Programja révén a 2014-es évben került először a programba a nemzetközi ajánlások alapján az általunk összeállított fizikai aktivitást felmérő rizikókérdőív alkalmazása. A kérdőív kitöltése során nyert adatok alapján számolunk be az elmúlt négy év során kapott és elemzett eredményekről.

Anyag és módszerek

A kérdőívet 2014-2017 közötti négy évben közel 51 000 személy töltötte ki, 27 ezer nő és 24 ezer férfi, akiknek átlagéletkora a férfiaknál: 40,3 a nőknél: 42,8 év volt. A rizikókérdőívben hat kérdést tettünk fel a vizsgálati alanyainknak, fizikai aktivitásuk mennyiségi, minőségi adatait vizsgálva, illetve rákérdeztünk 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.

Jelen előadásban a teljes minta adatait nemenként és korcsoportonként, a fizikai aktivitást jellemző összes pontszám, az ülésel és a sétával eltöltött időtartam, a megerősítő testmozgás gyakorisága, illetve az egészség szubjektív értékelésének megítélése alapján mutatjuk be. Statisztikai elemzéseink során a százalékos eltéréseket Khi^2 próbával vizsgáltuk

Eredmények, megbeszélés

A résztvevők a teljes mintát tekintve, a kor előrehaladtával egyre kevésbé értékelték egészségüket szubjektív alapon „nagyon egészségesnek”, közel kétharmaduk érezte magát „közepesen egészségesnek” és csak a legidősebb korosztály esetében csökkent ez az érték az 50% környékére. Akik nem érezték magukat egészségesnek, azok száma a kor előrehaladtával – az elvártaknak megfelelően – egyre nőtt, de az igazi ugrás a 65 év felettiéknél volt megfigyelhető. A férfiak saját egészségüket minden kategóriában pozitívabban ítélték meg.

A továbbiakban arra kerestük a választ, hogy mi lehet ennek hátterében? Ezért vizsgáltuk a naponta ülésel eltöltött idő mennyiségét is. Egyes megítélések szerint az ülésel eltöltött idő tekinthető korunk „új dohányzásának”, sőt egy öngyilkos tevékenységnek tekinthető. A szűrővizsgálatban részt vett nők naponta több időt töltenek ülésel, mint a férfiak. Figyelemreméltó és öröndetes tény, hogy a 45 év feletti korcsoportoknál mindkét nemből viszont csökken az ülésel, passzív módon eltöltött időszak. Mindkét nemnél és minden korcsoportban relatív magas a sétával eltöltött idő-

szak, 50% feletti értéket mértünk a napi ajánlott 30 perces sétával eltöltött idő esetében. Ez mindenképpen biztató, tekintve, hogy a kor előrehaladtával ez az érték szintén növekvő tendenciát mutat. A megerőltető fizikai aktivitás gyakoriságát vizsgálva megállapítottuk, hogy minden korcsoportban a férfiak gyakrabban és többet végeznek megerőltető testmozgást, mint a nők. A kor előrehaladtával ez az érték férfiak esetében nem csökken olyan mértékben, mint a nőknél. A legaktívabbak a fiatal korosztály tagjai voltak, ami mindkét nem esetében a 35 éveseknél megtorpan, de mértéke az idősebbek esetében nem csökken jelentős mértékben. Mindkét nemnél az értékek javulását figyeltük meg a nyugdíjkorhatárhoz közeledve. Ez a korcsoport 65 éves kor után is újra egyre aktívabb életmódot folytat és csak a 76 éves felülieknél csökken ismét kisebb mértékben a fizikai aktivitás.

Következtetések

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 testsúly 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. Figyelemre méltó megállapítás, hogy az idősebb korosztály egyre nagyobb mértékben tölti szabadidejét aktív testmozgással.

Véleményünk szerint a prevenció legegyszerűbb és leggyakoribb eszköze tehát a rendszeres mindennapos testmozgás és az aktív élet. Felméréseinkből az is kiderült, hogy már egy egyszerű, mindenki által használható, jól összeállított kérdőív is alkalmas lehet arra, hogy reális képet kapjunk a vizsgált populációk fizikai aktivitására és e tényezőnek az egészségi állapotukkal való kapcsolatára vonatkozóan.

Kulcsszavak: MSTT Mozgás=Egészség Program, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2014-2017, fizikai aktivitás rizikó kérdőív, szubjektív egészség megítélés

"A jelen előadást társszerzőm, Prof. dr. Kiss István emlékére ajánlom fel!"

A Föld kerek ($p < ,05$) – Statisztika a sportpszichológiai kutatásokban

Takács Johanna

Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest
E-mail: spss.stat@gmail.com

Bevezetés

A statisztika kezdetétől fogva az ember azon vágyát elégíti ki, hogy számszerűsítse, mérhetővé tegye a világ dolgait. Az egyes tudományterületeken a statisztika ad lehetőséget arra, hogy a kutató megérzésein, intuícióin alapuló döntései helyett az adatait elemezve hozhasson „jobb” döntéseket, eredményeket. A nullhipotézis szignifikancia vizsgálat (NHST) és gyakorlati alkalmazása már több mint 40 éve kritika tárgyát képezi. A felvetett problémák alapján az NHST-n alapuló statisztikai következtetési módszer felülvizsgálatra szorul, a kutatók nem támaszkodhatnak kizárólag a hipotézistesztekre és különösen nem a p-értékekre. Vizsgálatunk célja a sportpszichológiai kutatások statisztikai gyakorlatának elemzése, vizsgálva az alkalmazott statisztikai eljárásokat, az eredmények értelmezésének módját, különösen a hatásnagyság becslését, mely a hatás becsült erőségének értelmezését adja, azaz a szakmai szignifikanciát. Eredményeink alapján javaslatokat fogalmazunk meg, melyek segíthetnek a NHST-vel kapcsolatos téves gyakorlat és helytelen alkalmazások elkerülésében.

Anyag és módszerek

A SCImago Journal & Country Rank oldalon a 'sporttudomány és alkalmazott pszichológia' kulcsszavak alapján annak az első három folyóiratnak a 2017-es évben publikált kvantitatív tanulmányait elemeztük, melyek a legnagyobb H indexet mutatták, és szakterületi folyóiratrangsoruk (SJR) alapján kvartilisük Q1/Q2 volt. Összesen 166 cikket publikáltak, a beválasztási kritériumok alapján 78 cikket vontunk be az elemzésbe. Összegeztük a felhasznált statisztikai eljárásokat, valamint az adott eljárásokhoz tartozó statisztikai és hatásnagyság mutatókat.

Eredmények

A 78 cikk összesen 182 különböző statisztikai eljárást alkalmazott. A leggyakrabban végzett eljárások a paraméteres tesztek voltak, ezek döntő arányát a különbségvizsgálatok adták (58,24%), közel egynegyedük kapcsolatvizsgálatokat (24,18%) és további 15,38%-uk regressziós elemzést alkalmazott. A hatásnagyság mutatókat vizsgálva a különbségvizsgálatokon belül, a t-tesztet 57,14%-a tüntetett fel hatásnagyság mutatót, mely szinte kivétel nélkül a Cohen-féle d mutatót jelentette; a varianciaanalízisek döntő többsége (67,61%) az éta-négyzet/parciális éta-négyzet mutatókat közölte. A kapcsolatvizsgálatok esetében a korrelációs eljárások 88,46%-a az r-értéket, a regressziós elemzések 78,57%-a az r-négyzet értéket tüntette fel. A keresztábra-elemzések során az eljárások csupán egynegyede közölt hatásnagyság mutatókat.

Következtetések

Eredményeink azt mutatják, hogy a többszemponos, többváltozós statisztikai eljárások ismerete és megfelelő alkalmazása kiemelkedő fontosságú a sportpszichológia összetett jelenségeinek vizsgálata során. A leggyakoribb hiba az elemzések során a szignifikáns és nem szignifikáns eredmények szakmai értelmezésének hiánya volt. Ezt a hatásnagyság mutatók vizsgálata is jól demonstrálja, azaz az eljárások többségében azokat a mutatókat alkalmazzák, melyeket a statisztikai programok automatikusan kiszámítanak, vagy könnyen kiszámíthatók. Egyetlen esetben sem találtunk az adott hatásnagyság mutató alkalmazására vonatkozó indoklással. Ugyanakkor a NHST-ből adódó problémák kiküszöbölésére a hatásnagyság mutatók alkalmazása a bevett módszer, ám az egyes mutatók automatikus, pusztán a küszöbértékek alapján történő értelmezése szintén a tudományos eredmények mechanikus előállítását eredményezi.

Kulcsszavak: kvantitatív kutatás, statisztika, p-érték, hatásnagyság

A pedálerő, a fordulatszám és a teljesítmény vizsgálata utánpótláskorú fiú kézilabdázóknál Wingate teszt során

Tánczos Bettina, Györe István, Petridis Leonidas, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Kalabiska Irina, Pálínkás Gergely, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

E-mail: tanczos.bettina@tf.hu

Bevezetés

Kutatásunk célja a Magyar Kézilabda Szövetség által kiválasztott utánpótláskorú, fiú kézilabdások pedálerejének és teljesítményének vizsgálata Wingate teszt során.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 48 fiú (15,2±0,5 év; 182,4±7,7 cm; 73,0±11,3 kg) kézilabda játékos vett részt. A Wingate tesztet Monark Ergomedic 894E típusú kerékpár ergométeren végeztük. A sportolóknak 30 másodpercig kellett maximális intenzitással kerékpározniuk a testtömegük 7,5%-ának

megfelelő fékező súllyal. A pedálerőt (F_p) a teljesítményből (P), a fordulatszámából (RPM) és a hajtókar hosszából számoltuk ki. A fékező erőt (F_f) a fékező súlyból és a hajtókar hosszából határoztuk meg. A játékosokat a pedálerő és a fékezőerő hányadosa alapján csoportosítottuk. I. csoport: $F_p \max / F_f > 120\%$ ($n=5$), II. csoport: $F_p \max / F_f = 110-120\%$ ($n=9$), III. csoport: $F_p \max / F_f = 100-110\%$ ($n=24$), IV. csoport: $F_p \max / F_f = 90-100\%$ ($n=10$).

Az egyes csoportok vizsgálati eredményeinek összehasonlítására ANOVA analízist végeztünk, $p < 0,05$ szignifikancia szinttel.

Eredmények

Az életkorban, a testmagasságban és a testtömegben sem volt különbség a csoportok között. A relatív csúcsteljesítmény az I. csoportban szignifikánsan magasabb volt a többi csoporthoz képest ($15,5 \pm 1,3$; $13,8 \pm 0,9$; $13,0 \pm 1,3$; $13,0 \pm 0,9$ watt/kg). Az I. csoport csak a terhelés 6-8. másodperce között érte el a legmagasabb fordulatszámot, ami a terhelés 5-11. másodperce között szignifikánsan magasabb relatív teljesítményben mutatkozott meg. Fordulatszámában statisztikai különbséget a terhelés 10-18. másodperce között sikerült kimutatni az I. csoport javára. A IV. csoportban a terhelés elején (1-4. sec) volt szignifikánsan a legmagasabb a fordulatszám, a pedálerő ugyanakkor szignifikánsan a legalacsonyabb a többi csoporthoz viszonyítva a terhelés 2-6. másodpercében.

Következtetések

Wingate teszt alatti pedálerő, fordulatszám és relatív teljesítmény változás alapján két jól elkülöníthető sportolói profil határozhatunk meg. Az I. csoportnál inkább az erő, míg a IV. csoportnál inkább a fordulatszám dominál a terhelés első 5 másodpercében. Az I. csoportnál, a terhelés első 10 másodpercében megfigyelt magas relatív teljesítmény, az anaerob alaktacid úton történő gyorsabb ATP képződéssel magyarázható, ami a nagyobb erő kifejtéssel áll összefüggésben. A IV. csoport feltehetőleg a fejlettebb ideg-izom koordináció miatt tud magasabb fordulatszámot elérni, de ehhez nem társult nagyobb teljesítmény. A kapott eredmények felhasználhatók a sportolók edzőmunkájának javításához, illetve segítséget nyújthatnak a sportági kiválasztásban is.

Kulcsszavak: Wingate teszt, anaerob teszt, pedálerő, teljesítmény, kézilabda

Preventív és fitességi célú személyi edzés újszerű megközelítése

Tánczos Zoltán¹, Bognár József²

¹Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

²Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: tanczos.zoltan@digikabel.hu

Bevezetés

A preventív, azaz a betegségek kialakulását megelőző, egészségfejlesztő és fitességi célú személyi edzések során a személyi edző a különböző sportlétesítményekben megszervezi vendégkörét, személyre szabott edzéstervet készít, illetve vezeti az edzéseket. A személyi edzők a foglalkozásokon a kliens igényeihez és állapotához igazodva, az egyén terhelhetőségi paramétereit, adottságait, igényeit és céljait egyaránt szem előtt tartják. Emellett fontos szerepkörnek számít az egészségtudatos táplálkozás és az egészséges életmód megvalósítása.

A felnőtt korú, dolgozó lakosság számára jellemzően a fitnesscenter és wellness központok nyújthatnak ilyen modellt, azonban a társadalom jelentős része egyelőre nem veszi igénybe ezeket a lehetőségeket. Mindezek alapján a tanulmány célja annak bemutatása, hogy miként lehetne a személyi edzést közelebb hozni a felnőtt lakossághoz és így az életminőséget emelni.

Anyag és módszerek

Több módszert használtunk kérdéseink megválaszolása érdekében. Egyfelől tartalomelemzést, illetve személyi edzőként szerzett személyes tapasztalatainkra épülő reflektív önvizsgálatot végeztünk. Másrészt budapesti felnőtteket ($N=137$) kérdőív formájában kérdeztünk meg tapasztalataikról, igényeikről és véleményéről.

Eredmények

Megállapítható, hogy a budapesti felnőtt lakosság viszonylag alacsony hányada végez egészség tudatos sportmozgást. Ismert, hogy a tárgyi és személyi feltételek adottak a legtöbb kerületben, ugyanakkor és a kontrollált szakmai irányítás, egészség tudatosság és a szokásrendszer még nem épült be a mindennapokba. Ennek oka elsősorban az egyéni igények és célok, a támogató környezet, valamint az anyagiak körében keresendő. Kiemelt része a személyi edzésnek a mérhetőség, objektivitás mellett a differenciált módszerek és eszközök használata a folyamatban, mely egészségügyi adatokra épül. Az eredményekre reflektálva igény mutatkozik egy olyan szakmai könyvről is, mely a személyi edzők képzésében oktatási anyagként, illetve az amatőr sportolók körében ismeretterjesztő anyagként is használható.

Következtetések

Javasolható egyrészt a munkahely támogató szerepének kialakítása és az egészségüggyel való kapcsolatrendszer megerősítése, mindezt célirányosan az egészséges és aktív életmód irányába. Emellett fontos, hogy a lakosság számára könnyen elérhető és megfizethető rekreációs központok jöjjenek létre szakmai szolgáltatással és elérhető, pozitív példákkal. Nagy feladat hárul a felnőttekkel foglalkozó olyan szakemberekre, akik megfelelő kompetenciával és személyiséggel rendelkeznek.

Kulcsszavak: fitness, személyi edzés, személyi edző, munkahelyi egészségfejlesztés

A joggyakorlással eltöltött idő összefüggései a mentális egészségi állapot mutatóival

Tornóczky Gusztáv József¹, 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

Számos tanulmány alátámasztja, hogy a joga végzése alkalmas lehet a stressz, a félelem és a depresszió tüneteinek enyhítésére (Cramer és mtsai, 2013; Li és mtsai, 2012; Weaver és Darragh, 2015). Jelen kutatás célja a mentális egészségen ezen mutatóknak vizsgálata rendszeresen jogázók körében.

Anyag és módszerek

A kutatásban összesen 562 (470 nő és 92 férfi) joggyakorló vett részt. A személyek átlagéletkora $42,7 \pm 12$ év; a legfiatalabb kitöltő 18, a legidősebb 79 éves volt. A jogázók átlagosan $4 \pm 1,5$ éve jogáztak megszakítás nélkül. A résztvevőket az egész ország területéről toboroztuk jogastúdiókba küldött felkérő e-mailek, saját honlap, a Magyar Jogaoktatók Szövetsége hivatalos támogatásával. A kérdőívcsomagban a jogázók szociodemográfiai adatait, a joga gyakorlásával kapcsolatban jellemzőiket és az egészségmagatartási mutatóikat mértük fel. Ezen felül részletesen vizsgáltunk sokféle, a mentális egészségi állapotra utaló jellemzőt, amelyek közül jelen előadásban a következőkre fókuszálunk: szub-

jektív testi tünetek, étellel való elégedettség és életminőség, stressz, szorongás és depresszió. A mérőeszközök megbízhatósága mindegyik kérdőív esetében jó volt.

Eredmények

A jógázással eltöltött idő szignifikáns ($p < 0,001$) pozitív korrelációt mutatott az általános elégedettséggel ($r = 0,25$), az életminőséggel ($r = 0,27$), a pozitív affektivitással ($r = 0,15$), valamint szignifikáns negatív korrelációban állt a szomatikus tünetekkel ($r = -0,19$), a negatív affektivitás mértékével ($r = -0,26$), a depresszió ($r = -0,18$), a stressz ($r = -0,24$) és a szorongás ($r = -0,12$) értékeivel. A kezdő, középfaladó és haladó szintek megkülönböztetésével kialakított csoportok összehasonlító elemzése szintén azt jelezték, hogy a magasabb szinten álló jógázók pszichológiai profilja kedvezőbb, mint az alsóbb szinten álló társaiké. Előadásunkban bemutatjuk a kvalitatív értékelés során szerzett eredményeinket, amelyek olyan kérdéseken alapultak, mint például miért kezdett el jógázni, milyen változásokat tulajdonít a jógagyakorlásnak.

Következtetések

A kutatás eredményei megerősítik, hogy a jóga gyakorlásával eltöltött évek száma pozitív összefüggést mutat az egyének életminőségével, és negatív kapcsolatban áll a szomatikus tünetekkel, a stressz, a szorongás és a depresszió tüneteivel. Az eredmények azt sugallják, hogy a jóga hosszan tartó gyakorlása pozitívan befolyásolja a jógázók mentális és fizikai egészségét.

Kulcsszavak: jóga, jóllét, depresszió, szorongás, stressz, szomatikus tünetek

Vita maxima terhelés hatására kialakult kardiorespiratorikus és metabolikus válaszok vizsgálata állóképességi sportolóknál és a Terror Elhárítási Központ alkalmazottjainál

Tóth Eliza Eszter¹, Ihász Ferenc¹, Koller Ákos², Kósa Lili¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: eliza.toth0823@gmail.com

Bevezetés

A testmozgás nagy kihívást jelent az egész testet érintő homeosztázis számára, amely számos sejtben, szövetben, szervben változást hoz létre a vázizmok megnövekedett aktivitása által. Mozgás során számtalan akut és adaptív válasz érkezik, melyek a vázizomzat és a szív fokozott metabolikus aktivitásából adódnak. Az aerob és anaerob jellegű edzések aránya, a különböző mozgásformák gyakorlása által a megnövekedett energia- és oxigénszükségletre a szervezet más-más kardiovaszkuláris, légzőszervi, idegi és hormonális válaszokkal reagál.

Célunk megvizsgálni az állóképességi versenysportolók és a Terror Elhárítási Központ aktív alkalmazottjainak egy-egy, vita maxima terhelés hatására kialakult kardiorespiratorikus, és metabolikus változásait.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 11 (átlagéletkor: $28 \pm 5,74$ év) férfi vett részt. Két csoport: (állóképességi versenysportolók ($n_1 = 4$) és a Terror Elhárítási Központ alkalmazottjainak ($n_2 = 7$)) vita maxima körülmények között történő terhelését vizsgáltuk és hasonlítottuk össze. A testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel mértük, a kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit „Marquette” 2000 futószalagon vizsgáltuk teljes elfáradásig. A maximális pulzust (HR_{max}), (ütés/perc⁻¹) „Cardiosoft”; az aerob kapacitást (VO_{2max}), a ventilációt (VE) (BTPS l·min⁻¹), annak komponenseit Sensor Medics „Vmax 29C” műszerekkel mértük. Az

adatok statisztikai feldolgozásakor a Statistica for Windows programcsomagot használtuk (version 12.1, StatSoft Inc).

Eredmények

A két csoport testmagasság ($TTM_1 = 173 \pm 5,16$ cm; $TTM_2 = 183 \pm 9,47$ cm) átlaga között szignifikáns különbséget nem találtunk, ahogy a csoportok zsír-izom ($M\%_{1,2} = 50,7 \pm 3,1$; $F\%_{1,2} = 11,3 \pm 4,8$) átlagai között sem. Azonban jelentős különbség van a testtömeg átlagok között, ugyanis a rendvédelmi szerv aktív dolgozói átlagosan 16,5 kg-mal nehezebbek ($TTS_1 = 68,3 \pm 4,7$ kg; $TTS_2 = 84,7 \pm 7,8$ kg; $p < 0,05$). Az állóképességi versenysportolók időben nagyobb teljesítményt ($L_1 = 15,5 \pm 2,4$) nyújtottak, mint a Terror Elhárítási Központ alkalmazottjai ($L_2 = 12 \pm 1,6$) ($p < 0,05$). A relatív aerob kapacitás ($RVO_{2max} = 60,16 \pm 7,5$ ml/ttkg/perc) és a maximális pulzus ($HR_{max} = 189 \pm 11,6$ ütés/perc) között szoros összefüggést találtunk ($p < 0,05$). Ami a légzési rendszer teljesítményét illeti, a respirációs kvóciens átlagok csoportok közötti különbsége ($RER_1 = 1,09 \pm 0,009$; $RER_2 = 1,28 \pm 0,05$) szignifikáns.

Következtetés

A fegyveres szerv alkalmazottai – speciális feladatellátásuk révén – eltérő fizikai terhelésben részesülnek, hiszen az állóképességi versenysportolók főként aerob jellegű edzéseket végeznek, míg a Terror Elhárítási Központ dolgozói erőt és állóképességet is fejlesztenek, ezáltal a szélsőséges terhelésre adaptívan reagálnak, melyet eredményeink is alátámasztanak.

Kulcsszavak: állóképesség, vita maxima, metabolikus, versenysport, aerob-anaerob

„Az Emberi Erőforrások Minisztériuma ÚNKP-17-2 kód-számú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült”

Magyar sportmotivációs vizsgálatok összefoglaló elemzése a 2000-es évektől napjainkig

Tóth Enikő, Laki Ádám, Nagyváradi Katalin, Polgár Tibor, H. Ekler Judit

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi

Intézet, Szombathely

E-mail: toth.eniko@ppk.elte.hu

Bevezetés

A motiváció kifejezés a latin „movere” igéből származik, mely jelentése mozgatni, indítani. A cselekvés mozgatórugóinak gyűjtőfogalmául szolgál. A motiváció felelős a viselkedés beindításáért, irányításáért és fenntartásáért, míg a fellépő hiányállapot kielégülése be nem következik, illetve meghatározza a viselkedés szervezethezességét, hatékonyságát, valamint a szervezet aktivitásának mértékét is (Szabó, 2004). Jelen munkában a magyar vonatkozású sportmotivációs vizsgálatok elemzését mutatjuk be, amelyekre a pubertáskorú labdarúgók körében végzett motivációs vizsgálatunkban is támaszkodhatunk.

Anyag és módszerek

A mintát a Magyar Sporttudományi Szemle 2000-től napjainkig megjelenő lapszámaiban publikált, 22 sportmotivációs témájú tanulmány alkotja. Az elemzésben vizsgáltuk a sportolók motivációs jellemzőit sportágankénti, nemenkénti és életkoronkénti bontásban is. A tanulmányokat elemeztük a vizsgálatok fókuszja és eredményterületei (a különböző sportágakban megjelenő szorongás, a magabiztosság, az extrinzik, és intrinzik motivációs szintek, a motivációs környezet teljesítményre gyakorolt hatása) szerint is. Továbbá a vizsgálatokhoz használt validált eljárások, mint a Sport Motivation Scale (Pelletier és mtsai, 1995), a Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (Lonsdale és mtsai, 2008) magyar változata és a Perceived Motivation Climate

in Sport Questionnaire-2 (Newton és mtsai, 2000) magyar adaptációja (Révész és mtsai, 2014) közös kapcsolódási pontjai és eltérései alapján is.

Eredmények

A cikkek nagyrészt utánpótláskorú sportolók viselkedésmintáit elemzik csapat és egyéni sportágakban. A bemutatott kutatások fókuszában a csapatsportok esetében a kooperáció, az egyéni sportolóknál pedig a rivalizálással kapcsolatos elemek voltak meghatározók. Több tanulmány is arra a megállapításra jutott, hogy a leányok esetében a fejlődésre, teljesítménynövelésre való törekvés nagyobb mértékben volt jelen, mint a fiúknál. Emellett a csapatsportok fiatalabb korosztályainál nagyobb mértékben azonosították a szorongást és a belső motivációt az idősebb korosztályokhoz képest.

Következtetések

A publikált sportmotivációs vizsgálatok, erősen különböző vizsgálati protokolljuk miatt nehezen összehasonlíthatók. Érdemes lenne a protokoll egységesítése, illetve a különböző motivációs vizsgálatokat a szezon különböző szakaszaiban megismételni, aminek az eredményei a sportolói személyiségfejlődéséről alkothatnának képet.

Kulcsszavak: motiváció, motivációs környezet, teljesítmény

Eredményesség-vizsgálatok (hiánya) az olimpiai nevelési programok kutatásában

Tóthné Vojtkó Veronika, Fügedi Balázs, Révész László

Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger
E-mail: tothne.vojtko.veronika@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Az olimpiai nevelés területén a kutatók egy része 1) az olimpiai eszme és az olimpizmus definiálását helyezi fókuszba; míg másik részük 2) olimpiai nevelési programok tartalmát és alkalmazását mutatja be. Az olimpiai nevelés témájú kutatások harmadik csoportját képezik 3) az empirikus, kísérleti jellegű kutatások. Jelen előadás célja bemutatni a nemzetközi eredményeket a különböző olimpiai nevelési programok eredményesség-vizsgálatairól; és bizonyítani azt, hogy szükség van a programok hatásának tudományos igényű empirikus vizsgálatára.

Anyag és módszerek

A kutatás elméleti – analitikus jellegű, mely dokumentum-elemzés módszerével áttekinti és rendszerbe foglalja az olimpiai nevelési programokról publikált nemzetközi eredményesség-vizsgálatokat.

Eredmények

Monnin (2012), Lenskyj (2012) és Binder (2012) kritikaként fogalmazza meg, hogy nincsenek kutatások és adatok, melyek segítségével mérhető és összehasonlítható volna a programok hatása a tanulókra. Knijnik és Tavares (2012) a „Second Half” nevű programot vizsgálta, és arra a következtetésre jutott, hogy az nem éri el a célját. Binder (2012) négy olimpiai program pedagógiai fejlődéséről ír kiemelve a programok alkalmazása előtt, alatt vagy után végzett kutatásokat. Gibbons és munkatársai (1995) vizsgálták a gyermekek erkölcsi fejlődésére gyakorolt hatást közel ötszáz (N=452) tanuló bevonásával és megállapították, hogy egy speciálisan összeállított nevelési program hatással van az erkölcsi fejlődésre. Nanayakkara (2016) kutatása kimutatta, hogy a tanulók konfliktuskezelési stratégiája jelentősen fejlődött olimpiai neveléssel kombinált konfliktuskezelési program hatására.

Következtetések

Nem megoldott az olimpiai nevelési programok hatásának mérése oly módon, hogy az összehasonlítható legyen. Szükség van az olimpiai nevelési programok kidolgozása és alkalmazása során a tervszerű, pedagógiai célokkal alátámasztott tu-

dományos igényű munkára; illetve egy olyan mérőeszköze, amely segítségével megállapítható, hogy milyen változást okoz a gyermekek értékrendjében és viselkedésében az olimpiai nevelés. A programok fejlesztése során a formatív és a szummatív értékelés egyaránt fontos. A meglévő olimpiai nevelési programok eredményességének vizsgálata a kutatási terület fejlődésének kulcsa, mely egyben jövőbeni célunk is.

Kulcsszavak: olimpiai nevelés, eredményesség-vizsgálat

Konfliktuskezelési mintázatok elemzése kézilabda játékosok körében

Török Lilla^{1,2}, Boda-Ujlaky Judit¹, Lénárt Ágota¹

¹Testnevelési Egyetem Pszichológia

Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Szociál- és

Szervezetpszichológia Tanszék, Pécs

E-mail: torok@tf.hu

Bevezetés

Hazánkban a sportpszichológiai kutatások elsősorban a sportolókat célozzák, holott az egyes sportágak színvonalához a bírók és játékosok kompetenciái is nagyban hozzájárulnak. Az „ítéleteket hozók” sokszor hasonló fizikai, és esetenként nagyobb mentális terhelésnek vannak kitéve, mint a sportolók, hiszen nagy nyomás alatt végeznek perceptuális és döntéshozatali feladatokat, amikben a teljesítmény és a hibázás igen nagy téttel rendelkező tényezők. Stressztűrésükre, érzelemszabályozási és konfliktuskezelési készségeikre folyamatosan szükségük van. A kézilabda játékosok körében végzett sportpszichológiai témájú kutatások egyre elterjedtebbek (pl. Diotaiuti és mtsai, 2017; Morillo és mtsai, 2017). Ezek a tanulmányok a játékosok olyan pszichés jellemzőit vizsgálják, mint pl. impulzuskontroll, érzelmi intelligencia vagy érzékenység.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban kézilabda játékosok vettek részt (N=71), akik önkéntes kérdőíveket töltöttek ki. A demográfiai adatok mellett (életkor, nem, sportéletkor) felfértük a konfliktuskezelési stílust mind a játékosok és edzők, mind a kollégák kapcsán (TKI; Thomas és Kilmann, 1974, 2007), a vonásszorongást (STAI-T; Spielberger és mtsai, 1983), a rezilienciát (CD-RISC; Connor és Davidson, 2003), a figyelmi kapacitást (Toulouse és Pieron, 1986), valamint az asszertivitás (Rathus, 1973) mértékét.

Eredmények

A játékosokkal és edzőkkel szemben alkalmazott konfliktuskezelési stílusok hasonlóan alakulnak, mint a kollégákkal, a problémamegoldást ($r=0,59$; $p<0,01$), a versengést ($r=0,447$; $p<0,01$), a kompromisszumkeresést ($r=0,522$; $p<0,01$) és az elkerülést ($r=0,542$; $p<0,01$) illetően, azonban gyengébben jár együtt az alkalmazkodást ($r=0,255$; $p<0,05$) tekintve. A kollégákkal való problémamegoldás negatív kapcsolatban van a szorongás mértékével ($r=-0,249$; $p<0,05$), ugyanakkor a játékosokkal és edzőkkel ($r=0,308$; $p<0,01$), és a kollégákkal ($r=0,322$; $p<0,01$) szemben mutatott elkerülő működés pozitív korrelációt mutat a szorongással. A játékosokkal és az edzőkkel való versengő konfliktusmegoldás pozitív kapcsolatban van az asszertivitás mértékével ($r=0,331$; $p<0,01$), míg az elkerülő konfliktuskezelési stílus negatívan korrelál vele ($r=-0,308$; $p<0,01$). A kollégákkal tapasztalt konfliktuskezelési módok nem mutatott ilyen kapcsolatokat az asszertivitással.

Következtetések

Kutatásunk eredményei alapján a kézilabda játékosok körében tapasztalt konfliktuskezelési stílusok különböző mintázatot mutatnak egymással, illetve a mért változókkal attól függően, hogy a játékosokkal és edzőkkel, vagy a kollégákkal szemben alkalmazzák őket. Eredményeink megerősítik a

problémamegoldás konfliktuskezelési stílus adaptivására vonatkozó szakirodalmi eredményeket, valamint felhívják a figyelmet a kézilabda játéktezők körében megfigyelhető konfliktuskezelési módok kutatásának szükségességére. Érdemes lenne kiegészíteni a kutatást a játéktezőkre vonatkozó beválási mutatókkal, így teljesebb képet kaphatnánk.

Kulcsszavak: konfliktuskezelés, szorongás, asszertivitás, kézilabda játéktezők

A rendszeres fizikai aktivitás hatása az aerob kapacitásra és az életminőségre vesetranszplantált betegeknél

Trájer Emese¹, Tóth Szabolcs², Protzner Anna¹, Bosnyák Edit¹, Szmodis Márta¹, Komka Zsolt¹, Török Szilárd², Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Transzplantációs és Sebészeti Klinika,

Semmelweis Egyetem, Budapest

E-mail: trajer.emese@gmail.com

Bevezetés

A krónikus vesebetegség végső állapotánál szükségszerűvé válik a dialízis vagy a transzplantáció. A végstádiumú vesebetegségben szenvedő betegek fizikai és pszichés problémái életminőségük súlyos romlásához vezet. A fizikai inaktivitás következtében az aerob és az anaerob kapacitások nagyon alacsony szintre kerül. Bár a sikeres szervtranszplantáció a betegek számára hosszabb várható élettartamot és jelentős életminőség javulást jelent, a szív-érrendszeri megbetegedés ezt követően is vezető halálok a recipienseknél. Az továbbra is megválaszolatlan, hogy a fizikai aktivitás a kiváltója a magasabb életminőséggel és jobb fizikai működőképességgel rendelkező állapotnak, vagy ez a kondicionális állapot teszi lehetővé az aktív életet.

Anyag és módszerek

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 kerékpárergométeren. A fokozatosan emelkedő rámpateszt teljes kifáradásig tartott, az ellenállás 2 percenként 25 W-tal emelkedett. A teszt során légvétélről légvétélre történő gázcseréanalízist végeztünk és rögzítésre kerültek a maximális értékek: az oxigénfelvétel (VO_{2peak}), a periventiláció (VE), az oxigénpulzus (O_{2p}) és a teljesítmény (P). 12 elvezetéses EKG-val folyamatosan mértük a pulzust (HR), és nyugalomban, a terhelés maximumán, illetve az azt követő 5. percben kapilláris vérvétel történt fülcimpából a vértejsav koncentráció meghatározására (LAC_{ny} , LAC_{max} , LAC_{R5}). A vesetranszplantációt követő életminőség becslésére az Egészségügyi Világszervezet rövidített, 36 kérdéses kérdőívét (WHOQOL-BREF) alkalmaztuk. 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 és az O_{2p} alapján. A kerékpárergométeres teszt során mért élettani mutatók maximális értékeit tekintve szignifikáns különbség volt a két csoport között a VO_{2peak} ($p < 0,05$), a VE ($p < 0,05$), a P ($p < 0,01$), a LAC_{max} ($p < 0,05$) és a HR ($p < 0,01$) értékekben.

A recipiensek életminőség kategóriákba sorolása alapján a fizikai aktivitástól függetlenül a transzplantáltak kevesebb, mint 30%-a került az „Alacsony” kategóriába. A „Magas” életminőség kategóriában minden területen (Testi-Lelki egészség, Társas kapcsolatok, Fizikai környezet) a kontroll-

csoport recipiensei fordultak elő nagyobb százalékban. A fizikailag aktív csoport recipiensei ugyanakkor magasabb pontszámot értek el mind a Testi egészség, a Lelki egészség és a Társas kapcsolatok területén is. A kontrollcsoport recipiensei egyedül a Fizikai környezet területén szereztek magasabb pontszámot.

Következtetések

Habár a rendszeres testmozgás nagyobb fizikai terhelhetőséget és magasabb kardiorespiratorikus kapacitást jelent a recipienseknek, a jobb funkcionális és nagyobb teljesítő-képesség nem feltétlenül mutatkozott meg az életminőség esetében.

Kulcsszavak: vesetranszplantáció, aerob kapacitás, életminőség

Perception, reality, and the adoption of business analytics: Evidence from North American professional sport organizations

Troilo, Mike

Wellspring Associate Professor of International Business

Collins College of Business

The University of Tulsa, USA

E-mail: mike-troilo@utulsa.edu

Highlights

- We create an Analytics Index that is generalizable beyond this specific context.
- Managers perceive an increase in revenues as a result of business analytics.
- Business analytics do increase actual revenues.
- There are real differences in perceived increases v. actual outcomes by team.

It is well known that professional sports teams have made extensive use of analytics to improve their on-field performance. However, it is not as apparent that these same organizations use analytics to improve performance on the “business” side. The North American professional sports industry is unique in that the teams operate as legal monopolies/duopolies, with very few cities having more than one major-league team in a particular sport. Thus, our intent is to explore the adoption and assessment of business analytics in professional sports organizations. An empirical analysis is conducted concerning management’s perception of the effects of business analytics as well as the actual change in financial performance since the adoption of analytics by the organizations.

Keywords: analytics, OR in sports, empirical analysis, perception vs. reality

A serdülő és felnőtt női kézilabda válogatott testösszetétele

Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Utczás Katinka¹, Négele Zalan², Nyakas Csaba³, Juhász István⁴, Szabó Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, Budapest

²Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

³Testnevelési Egyetem, Budapest

⁴Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest

E-mail: troznai.zsofia@tf.hu

Bevezetés

Már korai ifjúkorban is fontos vizsgálni, hogy a fiatal sportolók morfológiai összetevői mennyiben közelítenek a sportágban ideálisnak tekinthető testfelépítéshez, illetve mely vonásokban és milyen mértékben térnek el a felnőtt legjobbaktól. Tanulmányunk célja a serdülő és a felnőtt magyar

női kézilabda válogatott testösszetételének, testtáji zsírel-
oszlásának, szegmentált sovány tömegének, poszt szerinti
különbségeinek elemzése. Eredményeink hozzájárulhatnak
a tehetségek bevalási arányának növekedéséhez.

Anyag és módszerek

2016-2017 között 60 serdülő és 34 felnőtt válogatott női ké-
zilabdázót vizsgáltunk. A testméretek felvétele a Martin féle
standard alapján történt. A testösszetételt a Drinkwater-
Ross antropometriai módszerrel és az Inbody720-as bioim-
pedancián alapuló műszerrel határoztuk meg. A csoportok
vizsgált paraméterei közötti különbségeket kétmintás *t*-
próba segítségével, a posztok közötti eltéréseket egyszem-
pontos varianciaanalízissel elemeztük.

Eredmények

A felnőtt kézilabdázó nők mozgatórendszere és annak test-
tömegbeli aránya szignifikánsan nagyobb a serdülőkénél. A
serdülő leányoknál a zsírszövet regionális megoszlásának
mutatói szerint, a női nemre jellemző zsíreloszlás folyamata
még nem fejeződött be. Erre utal, hogy az alsó végtagon szig-
nifikánsan kevesebb a szubkután zsírszövet, valamint a be-
csült zsíri terület is kisebb a felnőttekénél. A fiatalok
testszegmensének abszolút izomtömege az etalonnak te-
kinthető felnőtt érték alatt marad. A proporcionális méretek
közül különösen figyelemre méltó a felső végtagok izomtö-
megének lemaradása. Az azonos posztot képviselő serdülő
és felnőtt játékosoknál – kivéve a beállókat – jelentősen na-
gyobb izomtömeg, tendenciájában nagyobb izomarány, és
közel azonos abszolút és relatív zsírtömeg mutatkozott. A
szegmentális soványtömeg különbségeit vizsgálva azt talál-
tuk, hogy a posztok fiatal játékosai a felnőttekéhez hasonló
mintázatot mutattak, de az eltérések nagysága posztonként
különbözött.

Következtetések

A felnőtt és a serdülő sportolók testösszetételei különbsége
főként a mozgatórendszer abszolút és relatív tömegeltéré-
seinek különbségeiből adódott. Ez egyrészt a fejlettségbeli
különbséggel, másrészt a fizikai aktivitás mennyiségi és mi-
nőségi eltéréseivel van összefüggésben. Az azonos poszton
lévő serdülő és felnőtt játékosok testösszetételei mintázatá-
ban a tendenciaszerűen jelentkező különbségek a fejlődés
várható menetét tükrözik, a nagy különbségek a posztok sa-
játosságait, a specializáltabb irányokat jelezhetik előre.

Kulcsszavak: testösszetétel, kézilabda

Az elit cheerleaderek ételmiszerfogyasztását, étrend-kiegészítő fogyasztását és táplálkozási tudását felmérő nemzetközi tanulmány

Utassy Dominika¹, Balogh Patrícia², Kiss Anna²

¹Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar,
Budapest

²Szent István Egyetem Élelmiszertudományi
Kar, Budapest

E-mail: dominikautassy@gmail.com

Bevezetés

A cheerleading egy rohamosan fejlődő, világszinten ismert,
ám hazánkban még viszonylag újnak számító sportág, mely
2016-ban nyerte el az Olimpiai Bizottság előzetes olimpiai
státuszát. A cheerleading egy rendkívül összetett sportágnak
tekinthető, mivel akrobatika, tánc és torna elemek kombi-
nációt tartalmazza. A sportággal kapcsolatban azonban
kevés szakirodalom áll rendelkezésre világszerte mind a
sportágspecifikus kutatások, mind a sportot űzők táplálko-
zására vonatkozóan.

Anyag és módszerek

A kutatás célja megvizsgálni a cheerleader sportolók él-
lemiszerfogyasztási szokásait, képet kapni az étrend-kiege-

szítő, valamint külső megjelenést és teljesítményfokozó ké-
szítmények fogyasztási gyakoriságáról, továbbá az általános
táplálkozási ismeretek hiányosságaira rávilágítani a lehet-
séges táplálkozáshoz kapcsolódó pszichológiai elválto-
zások és rizikófaktorok mellett. A sportolók táplálkozási is-
mereteit a validált General Nutrition Knowledge Question-
naire (GNKQ) segítségével vizsgáltuk, az ételmiszerfogyasz-
tást Food Frequency Questionnaire (FFQ), a táplálkozási
zavar kockázatának felmérésére pedig az Eating Attitude
Test (EAT) került használatra. Az online kérdőív segítségével
öt országból gyűjtöttünk adatokat, felmérésünkben össze-
sen 35 elit cheerleader vett részt.

Eredmények

A nők szignifikánsan jobb eredményeket értek el általános
táplálkozási ismeretek terén, valamint gyenge, de pozitív ösz-
szefüggést találtunk a táplálkozási tudás és az ételmiszerfo-
gyasztás között. Azok, akik jobban teljesítettek a GNKQ-n,
szélesebb ételmiszerportfólióból válogatnak és gyakrabban fo-
gyasztanak gyümölcsöt, zöldséget. Az étrend-kiegészítők
közül a C-vitamin, D-vitamin, multivitaminok, valamint a kal-
cium- és magnézium tartalmú étrend-kiegészítő tartozott a
leggyakrabban fogyasztott készítmények közé. Külső megje-
lenést és teljesítményfokozó készítményeket minden ötödik
sportoló fogyaszt rendszeresen. Az EAT eredményei szerint a
női résztvevők több mint 30%-a veszélyeztetett étkezési zavar
kialakulására, mely eredményünk egybecseng korábbi, más
esztétikai sportot űző nőkkel végzett kutatásokéval.

Következtetések

Az előzetes kutatási eredmények alátámasztották a vizsgá-
lati módszerek eredményességét, így jelen kutatásunk a to-
vábbiakban egy nagyobb volumenű, átfogó kutatás alapjául
szolgálhat. Elmondható, hogy a cheerleading azokhoz a
sportágakhoz tartozik, amelyek hozzájárulhatnak az étke-
zési zavarok kialakulásának kockázatához, ezért körükben
rendszeres szűrés ajánlott. Az elit cheerleaderek általános
táplálkozási ismereteinek bővítésére van szükség, amelynek
sportágspecifikus táplálkozási ajánlások kidolgozása képezi
az alapját. A jövőben szükséges meghatározni a cheerleade-
rek körében a táplálkozási rizikófaktorokat a teljesítmény
optimalizálása és a sérülések elkerülése érdekében.

Kulcsszavak: cheerleading, táplálkozási szokások, táplálko-
zási zavar

Tapasztalatok a labdarúgó fiúk felnőttkori testmagasság becslésével kapcsolatban

Utczás Katinka, Pápai Júlia, Tróznai Zsófia, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem Sporttudományi- és Diagnosztikai
Laboratórium, Budapest

E-mail: utczas.katinka@gmail.com

Bevezetés

A testmagasság számos sportágban az egyik legfontosabb
kiválasztási szempont. A kiváló sportági teljesítmény szem-
pontjából a nagyobb vagy a kisebb termetnek nemcsak fel-
nőttkorban, hanem már gyermek- és serdülőkorban is igen
nagy a jelentősége. A sportolók minél korábbi életkorban
történő felnőttkori testmagasság előrejelzése szelekciós sze-
reppel bír. Vizsgálatunk célja, hogy labdarúgó fiúk körében
elemezzük a várható felnőttkori testmagasság becslés bevá-
lásának eredményeit.

Anyag és módszerek

2008-2018 között végzett vizsgálatunkban összesen 167, va-
lamely kiemelt képzésben részt vett 13-20 év közötti labda-
rúgó fiú eredményeit elemeztük. A várható felnőttkori
testmagasságot a Mészáros-Mohács-féle módszerrel becsül-
tük meg és ± 3 cm-es intervallummal adtuk meg a várt tarto-
mányt. Az alapstatisztikai értékeket Statistica 13.2 szoftver
segítségével határoztuk meg.

Eredmények

A várható felnőttkori testmagasság meghatározásakor, abban az esetben, amikor a tapasztalati korrekciót (5 illetve 8%) figyelembe vettük, a helyes becslések aránya a teljes vizsgált korintervallumban 55,1% volt. A hibás becslések között 25,3%-ban fordult elő alul becslés, azaz a felnőttkori testmagasság meghaladta a becslött értéket és 74,7%-ban tapasztaltunk fölül becslést, azaz a felnőttkori testmagasság nem érte el a becslött intervallumot. A hibás becslések aránya főként a 13, illetve 14 éves korosztályt érintette, továbbá ezekben a korcsoportokban volt az alul becslések aránya is a legmagasabb. Amikor a várható felnőttkori testmagasságot a tapasztalati korrekció nélkül határoztuk meg a helyes becslések aránya 62,3%-ra módosult. A hibás becslések között 57,1%-ban kaptunk alul becslést és 42,9%-ban fölül becslést. Továbbra is a 13-14 éves korosztályban volt a becslés a legbizonytalanabb, azonban 13 éves korban mintegy 10%-kal, 14 éves korban pedig 7%-kal nőtt a helyes becslések aránya.

Következtetések

A felnőttkori magasságra vonatkozóan a módszer segítségével korrektt becslést az eseteknek több mint felében kaptunk. A becslés pontossága az életkor előrehaladtával nő. A hibás becslések között a fölül becslés, azaz felnőttkorban el nem ért érték volt jellemző. Az alkalmazott tapasztalati korrekció (5 illetve 8%) alkalmazása nem pontosítja a becslést. **Kulcsszavak:** labdarúgás, várható felnőttkori testmagasság

Általános iskolában dolgozó testnevelők és nem testnevelők állapotfelmérése

Uvacsek Martina, Török Lilla, Petrekanits Máté,
Boda-Ujlaky Judit

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: uvacsek.martina@tf.hu

Bevezetés

Az európai pedagógusok 60-70%-a szenved tartós stressztől, 30%-uk pedig már kiégés szindrómában szenved (Ozdemir, 2010). A testnevelő tanárok körében végzett vizsgálatok száma kevés, sokszor a testnevelőket a kisebb kockázatnak kitett csoportnak tekintik (Bíró, 2015). Célunk általános iskolai pedagógusok egészségmutatóinak vizsgálata. A résztvevők körében az anamnézis felvételét követően testalkat- és testösszetétel vizsgálat, a nyugalmi kardiovaszkuláris adatok felvétele, valamint a kiégést, a munkahelyi elégedettséget, a munkahelyi környezetet, az önértékelést, és a rezilienciát mérő pszichológiai kérdőívek felvétele történt.

Anyag és módszerek

Beválasztási kritériumként a 35 év feletti életkort és a minimum 10 éves általános iskolai munkavégzést határoztuk meg, mivel a kiégés szempontjából a legmagasabb kockázatot a 33-44 éves kor jelenti (Farber, 1984). Az antropometriai adatfelvétel az ISAK módszerrel történt (Marfell-Jones, 2006), az erek állapotáról a Tensio Med arteriograph (Illyés és Böcskei, 2006) készülék segítségével kaptunk információt, a HRV analízist a Polar Precision Performance 2.0 programmal végeztük (Apor és mtsai, 2009). A statisztikai analízis a Statistica for Windows 13.2. program felhasználásával készült.

Eredmények

Eddig a demográfiai, az egészség és rizikómagatartásra vonatkozó adatokat sikerült feldolgoznunk. Eredményeink alapján megállapítottuk, hogy a vizsgálatra jelentkezett tanárok átlagéletkora 43 év volt. A tanárok 70%-a kapcsolatban él, és ugyancsak 70%-uk közös háztartásban gyermeket nevel. A pedagógusok mind teljes állásban dolgoztak, 40%-uk ezen kívül más munkát is végzett jövedelem-kiegészítésként. A tanárok 60%-a 100-nál több diákot tanít egy adott

tanévben, az egészségvédő rendszeres reggeli étkezés 60%-ra, a rendszeres fizikai aktivitás 40%-ra volt jellemző. Sajnálatos módon a vizsgált tanárok 40%-a rendszeresen dohányzik.

Következtetés

Az eddig feldolgozott eredmények alapján a testnevelők kis száma miatt nem tudtuk a testnevelők egészségesebb fizikai és mentális állapotát igazolni. Az eddig vizsgáltak alapján a munkaképes korú pedagógusok demográfiai eredményei megegyeznek az országos statisztikai átlagokkal, az egészségfejlesztés a pedagógusok körében is indokolt.

Kulcsszavak: testösszetétel, HRV, egészség, testnevelők, tanárok, kiégés

IKT eszközhasználati szokások vizsgálata az Eszterházy Károly Egyetem végzős testnevelés szakos hallgatói körében

Varga Attila, Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter,
Váczl Péter

Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: varga.attila@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A 21. század gazdasági és társadalmi folyamatainak egyik legfontosabb mozgatórugója az infokommunikációs technológiák térhódítása, széles körű használatuk. Az IKT eszközök jelenléte nemcsak a hétköznapi életünkre, de az oktatásra is közvetlen hatást gyakorolnak, kihívás elé állítva ezzel napjaink oktatási rendszerét. Egyéb iskolai tantárgyakhoz hasonlóan a testnevelés területén is folyamatosan felmerül az információs és kommunikációs technológia integrálása az oktatási folyamatba (Kretschmann, 2015). Jelen kutatásunk célja feltárni az Eszterházy Károly Egyetemen végzett testnevelés szakos hallgatók IKT használati, internetezési és internetelérési szokásait, viszonyulását a digitális eszközök oktatási célú felhasználása iránt.

Anyag és módszerek

A kutatás helyszíne az egri Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézete volt, ahol a 2016/17-es tanévben végzett testnevelő tanárokat vizsgáltunk. A vizsgálatban összesen N= 60 fő vett részt, melyből 42 fő (70%) nappali, 18-an (30%) pedig levelezős tagozatos hallgatók voltak. A résztvevők életkora 21 és 34 év közé esett, míg átlagéletkoruk 23,62 év volt. A mintában 44 férfi (73,3%) és 16 nő (26,7%) szerepelt. Vizsgálatunk módszereként a kérdőíves vizsgálatot választottuk, a statisztikai feldolgozás az IBM SPSS programcsomag 21.0 verziójával történt (SPSS Inc, Chicago Illinois).

Eredmények

Vizsgálatunk azt mutatta, hogy a végzős hallgatók döntő többsége felhasználói szintű számítógépes tudás birtokában van és a tanulásához a hagyományos papír alapú tankönyvek, jegyzetek mellett különféle IKT eszközöket is használnak, legtöbbször az okostelefonjukat, laptopot, netbookot és notebookot. Az eredmények alapján elmondható, hogy a válaszadók igen magas százaléka (71,7%) elképzelhetőnek tartja az IKT eszközök használatát a gyakorlati tárgyak oktatása során, legtöbbször a torna és gimnasztika tárgyakat jelölték meg.

Következtetések

A kutatás eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy mindenképpen javítani kell az IKT eszközök oktatási célú felhasználását a testnevelés és sporttudományos tárgyak terén is (oktatási szoftverek, alkalmazások, játékok). Mindezek egyrészt elősegíthetik a hallgatók számára szükséges elméleti és gyakorlati tudás 21. századi módon történő közvet-

tését, átadását, másrészt szemléletformáló szerepük is lehet abban, hogy a jövő testnevelő generációja is beépítse a digitális eszközök egy részét az oktatási módszerei közé.

Kulcsszavak: IKT, testnevelő tanár, oktatási módszer

Térdízületet stabilizáló izmok erejének és aktivitásának szerepe unilaterális felugrásnál és leérkezésnél

Váczai Márk, Nyilstorné Mayer Petra, Vass Lívía, Vadász Kitty, Pozsgay Miklós, Sebesi Balázs, Meszler Balázs, Atlasz Tamás

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

Bevezetés

Az unilaterális felugrások és leérkezések számos sportágban megjelenő mozgásformák, melyeknél a térdstabilizátor izmok jelentős szerepet töltenek be. Míg a felugrási képességet általában magával a sportteljesítménnyel hozzák összefüggésbe, a leérkezéseknél inkább az ízületi stabilizáció mértékével összefüggő sérüléseket vizsgálják. Amennyiben a felugrási képesség, valamint a leérkezéskor megvalósuló térdízületi stabilizáció összefügg, akkor a felugrási képesség prediktálhatja a térdízület sérülési kockázatát, ami fontos információ lehet az edzők és terapeuták számára.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 15 fiatal férfi vett részt. Először meghatároztuk a maximális izometriás erőt térd flexióban és extenzióban, valamint csípőízületi abdukcióban. Ezt követően maximális unilaterális felugrások során erőplatóval meghatároztuk a talaj-reakcióerő csúcsát, melyet a testtömeghez normalizáltunk. Végül a vizsgálati személyek 30 cm-es magasságból unilaterális leérkezéseket végeztek instabil felületre (Togu Jumper). Felületi elektromiográf (EMG) elektrodákkal mértük a vastus medialis, vastus lateralis, biceps femoris, valamint a gluteus medius aktivitásának csúcsát mindhárom teszt során. A felugrásoknál és a leérkezéseknél nyert EMG értékeket az erőméréskor kapott értékekhez normalizáltuk.

Eredmények

A felmért izomerő paraméterek közül csak a térd extenzió korrelált a felugrás erejével. Az unilaterális felugrásnál az izmok normalizált aktivitásának sorrendje: gluteus medius (172%), vastus lateralis (122%), vastus medialis (108%), biceps femoris (52%). A leérkezéskor mért EMG értékek ugyanilyen aktivitási sorrendet mutattak (114%, 94%, 92%, 50%). A leérkezéskor vizsgált térdstabilizáció kvantitatív mutatói (gluteus medius aktivitás, valamint a biceps femoris és vastus lateralis aktivitásának aránya) nem korreláltak a felugrás erejével.

Következtetések

Az eredmények azt mutatják, hogy az unilaterális felugrások eredményességét elsősorban a térd extensorok ereje befolyásolja, míg a térd flexor és csípőízületi abduktor erő nem. A gluteus medius magas aktivitási értékeiből azonban arra következtethetünk, hogy mind az unilaterális felugrásoknál, mind pedig a leérkezéseknél a térd valgus kontrollja fontos. A leérkezéskor alkalmazott térdstabilizáció mértéke független a felugrási erőtől, így a jó ugróképességgel rendelkező sportolóknál is javasolt a térdstabilizátorok rendszeres ellenőrzése és fejlesztése a sérülések rizikóinak csökkentése érdekében.

Kulcsszavak: elektromiográfia, gluteus medius, térd feszítők, térdhajlítók, instabilitás

Irodai munkát végzők fizikai aktivitás vizsgálata

Vári Beáta^{1, 2}, Rétsági Erzsébet²

¹Szegedi Tudományegyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs

E-mail: vari@jgyphk.szte.hu

Bevezetés

Felmérések szerint az irodai munka egyet jelent az ülő életmóddal, amihez magas fokú stressz, mozgásszegénység és rossz táplálkozás társul, melyek negatívan hatnak a fizikai és lelki állapotra (Bizzarri, 2013). A fizikai inaktivitás minden betegség előfordulásában komoly szerepet játszik. Az irodai munkakörben dolgozók ennek még hatványozottabban vannak kitéve, hiszen foglalkozási ártalom a helytelen testtartásból, az izmok fáradásából fakadó mozgásszervi megbetegedés, valamint a felső végtagi, nyaki, váll, hát és kéz, valamint derék panaszok is döntően az ülő foglalkozással hozhatók összefüggésbe.

Célkitűzés: Feltárni a különböző életkorú és irodai munkakörben dolgozó emberek egészségi állapotát, fizikai aktivitáshoz való hozzáállását, táplálkozási, sportolási és szabadidő eltöltési szokásait.

Anyag és módszerek

Az irodai munkát végzők körében végzett anonim, kérdőíves vizsgálatban, melyet elektronikus belső levelező rendszeren keresztül juttattunk el a dolgozókhöz, 320-an vettek részt, a 19-65 éves korosztályból. A 80 kérdés az edzettségi és egészségi állapotra, sportolási szokásokra és az irodai munkával járó esetleges munkahelyi ártalmakra, valamint táplálkozási szokásokra irányult. A minta Csongrád megye egyik hivatali intézményére korlátozódott.

Eredmények

A megkérdezettek 100%-ának van valamilyen mozgásszervi problémája. Az emberek túlnyomó többsége elsősorban a fizikai és mentális állapotában lát változást a munkakörülményeinek hatására, de több mint 10% nem tudja, hogy ennek hatására történt-e a változás. 56% ítéli jónak az egészségi állapotát, míg az edzettségi állapotot csak 35%. A válaszolók 94%-a gondolja úgy, hogy az életmód fontos része a sportolás, ennek ellenére 51%-uk sportol jelenleg. Körükben a heti-2-4 óra sporttevékenység a leggyakoribb. A dolgozók több mint 60%-a véli úgy, hogy az edzések és rekreációs tevékenységek hatására jobban alszik, és több energiája van a problémák megoldására. 33% nem elégedett jelenlegi életmódjával és egészségi állapotával, de nem kíván változtatni vagy csak tervezi, 38% már tett előkészületeket vagy elkezdte és 29% már több mint hat hónapja cselekszik.

Következtetések

A teljes adatbázis kiértékelésével konkrétabb összefüggéseket is meg lehet fogalmazni, ám az így is egyértelműen látszik, hogy tisztában vannak a fizikai aktivitás jótékony hatásaival, melyet az életmód szerves részének tekintenek, ám a panaszok ellenére sem változtatnak az életmódjukon és nem tesznek az egészségükért, bár az saját megítélésük szerint sem megfelelő.

Kulcsszavak: irodai munka, fizikai aktivitás, életmód, munkahelyi ártalmak, kérdőív

Az ösztrogénhiány, a magas triglicerid tartalmú étrend és a rekreatív testmozgás kapcsolatának vizsgálata sebészi úton kiváltott menopauzában

Veszélka Médea¹, Varga Csaba¹, Börzsei Denise¹, Deim Zoltán¹, Kupai Krisztina¹, Szabó Renáta¹, Török Szilvia¹, Priksz Dániel², Juhász Béla², Radák Zsolt³, Pósa Anikó¹

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

²Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum, Általános Orvostudományi Kar, Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézet, Debrecen

³Testnevelési Egyetem, Budapest
E-mail: veszmed@gmail.com

Bevezetés

A fertilis korú nők kardiovaszkuláris morbiditása és mortalitása lényegesen alacsonyabb a hasonló korú férfiakhoz képest, amiben az ösztrogén védő hatása jelentős szerepet játszik. Azonban ez a védőhatás csökken a menopauza megjelenése után. Az ösztrogénhiányos állapotnak kiemelkedő szerepe van, mivel a nők posztmenopauzában életük több mint egyharmadát élnek le. A testmozgás egy nem farmakológiai terápia, amely bizonyítottan preventív szerepet játszik a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásában. Kísérletünk célja az volt, hogy megvizsgáljuk a tréning és a magas triglicerid tartalmú diéta hatását az ovariektomizált (OVX) nőtény patkányokban.

Anyagok és módszerek

Nőtény Wistar patkányok egy részén sebészi OVX-t hajtottunk végre, míg a másik csoporton áloperálást (SO) végeztünk, majd véletlenszerűen randomizáltuk őket futó és nem futó csoportokba. A fizikai aktivitást végző állatokat futókezekkel ellátott ketrecekben helyeztük el, melyet szabadidős testmozgásként definiáltunk. A táplálékot 12 héten keresztül adagoltuk, mely szerint megkülönböztettünk: normál étrendű (CTRL) és magas triglicerid tartalmú diétán tartott (HT) csoportokat. Meghatároztuk a szív és aorta hemoxigénáz (HO-1) enzim koncentrációját, valamint a plazma interleukin-6 (IL-6) és a tumor nekrozis faktor- α (TNF- α) koncentrációját ELISA módszerrel. A HO és a mieloperoxidáz (MPO) enzimaktivitását spektrofotometriás módszerekkel mértük aorta- és szívszövetekből.

Eredmények

Az OVX-t, valamint a HT diétát követően szignifikáns csökkenést tapasztaltunk a HO-1 enzim koncentrációjában és a HO enzimek aktivitásában mindkét vizsgált szövetben. Az ösztrogénhiányos állapot a gyulladásozó citokinek közül a TNF- α , IL-6 koncentrációjában és az MPO aktivitásában jelentős növekedést eredményezett. Az OVX és HT diéta hatására bekövetkező kedvezőtlen változásokat a 12 hetes rekreatív mozgás szignifikánsan javította.

Következtetések

Eredményeink azt mutatják, hogy a szabadidős testmozgás hatékony módja az antioxidáns szérumszintek javításának és a gyulladásozó faktorok csökkentésének patkányban, ami hozzájárulhat a kardiovaszkuláris megbetegedések megelőzéséhez posztmenopauzális állapotban.

Kulcsszavak: gyulladás, hem-oxigénáz, futás, menopauza

Munkánk a GINOP-2.3.2-15-2016-00062, EFOP-3.6.1-16-2016-00008 valamint az Emberi Erőforrások Minisztériuma UNKP-17-4 (Pósa Anikó), UNKP-17-3 (Szabó Renáta) és UNKP-17-2 (Börzsei Denise) kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült.

Strategy: war, sport and business

Zdziarski, Michał

University of Warsaw, Poland

E-mail: m.zdziarski@uw.edu.pl

Strategy concept was incorporated to business and sport management from military. We can search for etymology of the strategy concept in ancient Greek word "strategios". In the presentation I would like to discuss relevance of ancient and contemporary understanding of strategy in war and business for sport management applications.

Keywords: sport management, strategy, business, war

A nemzetközi kosárlabda szövetség (FIBA) felnőtt és utánpótlás Európa-bajnokságainak elemzése a kiválasztás hatékonysága szempontjából

Zilinyi Zsombor¹, Sterbenz Tamás²

¹Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

E-mail: zizso89@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk az európai kosárlabda szövetség, a FIBA Europe versenyszerének sajátosságaiból indul ki. A fiatal kosárlabdázók a karrierút során lépésenként haladhatnak a piramis csúcán elhelyezkedő felnőtt válogatottság és professzionális sporttevékenység felé. Az elitig tartó rögzös út meghatározó lépcsői lehetnek az U16-os, U18-as, U20-as Európa-bajnokságok. A kutatás célja annak kiderítése, hogy az elemzett felnőtt kontinensviadalokon résztvevők közül kik szerepeltek a FIBA utánpótlás tornáin, a sikeres válogatottak a kiválasztás terén milyen stratégiát folytatnak, illetve valóban szükséges-e a fokozatos külföldi tornákon való szereplés, vagy esetleg utánpótlás válogatottság nélkül is lehetséges bemutatkozni a felnőtt nemzeti csapatban. Hipotézisünk szerint a folyamatos utánpótlás szereplésnek (U16-U18-U20) a senior csapat számára is pozitív hozzájárulás lehet, korreláció áll fent az utánpótlás és a felnőtt csapatok teljesítménye között. Kompetitív utánpótlás válogatott szereplés esetén a felnőtt válogatott is versenyképesebb lesz. Feltételeztük, hogy a felnőtt Európa-bajnokságon jobb eredményeket elérő válogatottak játékosai nagyobb számban járták meg az utánpótlás ranglétrákat, mint a gyengébb eredményeket produkáló csapatok játékosai. A nemzetközi utánpótlás versenyeken szerzett tapasztalat előnyt jelent a sportolók számára, később nagyobb eséllyel válhatnak professzionális szinten is jegyzett sportolóvá. Hipotézisünk továbbá, hogy csúcsteljesítményt és válogatott szintet az egyre növekvő piaci versenyhelyzet miatt azok tudnak elérni, akik végigjárják a korosztályos válogatott ranglétrákat, az utánpótlás válogatottság nélküli sportpályafutás nem szokványos, és egyre inkább kuriózzummá válik. Előfeltevésünk, hogy a minél jobb eredmények elérése érdekében a választott sportágakban is egyre több honosításához folyamodnak a sportszövetségek, ez több esetben kontraproduktív a nemzeti csapatot tekintve.

Anyag és módszerek

A kutatás során a 2013-as, 2015-ös és 2017-es felnőtt férfi és női Európa-bajnokságon részt vevő csapatok játékosait vizsgáltuk, kiemelten kezelve a magyar női és férfi felnőtt válogatott játékosainak elemzését. A válogatott kosárlabdázók utánpótlás tornán való részvétel szerinti kategorizálása Microsoft Office Excel programmal történt. Korrelációt vizsgáltunk a felnőtt csapatok és az utánpótlás csapatok éves szereplése között a FIBA hivatalos kategóriák szerinti sor-

rendje alapján. Számított és helyzeti középértékeket vizsgáltunk a sportolók utánpótlás eredményei alapján, majd a kapott értékek alapján klasszifikáltuk az országokat.

Eredmények

Az analízis során kiderült, hogy az utánpótlás tornákon szerzett tapasztalatok nem voltak igazán befolyásoló tényezők a felnőtt mezőnyben nyújtott teljesítményre, összefüggést nem találtunk közöttük. A női játékosok nagyobb eséllyel váltak az utánpótlás után a felnőtt mezőnyben is meghatározó játékosokká. Mindkét szakágban vannak olyan sportolók, akik utánpótlás válogatottság nélkül kerültek be a felnőtt nemzeti csapatba, de összességében a vizsgált felnőtt válogatottak közel 90%-a utánpótlás válogatottként is játszott korábban. A legsikeresebb felnőtt válogatottak (pl. Spanyolország, Franciaország) a kiválasztás terén is előttünk járnak, a felnőtt csapat sikeres volt utánpótlás válogatottakra épít.

Következtetések

A honosítás nem feltétlenül jelentett eredményesebb nemzetközi szereplést az Európa-bajnokságokon. Egy-egy kivételtől eltekintve, a fiatalkori válogatottság ténye jelentős kulcs sikertényezővé vált, mely azonban nem nyújt ingyen belépőt az elitklubba, a professzionális sport világába.

Kulcsszavak: kiválasztás, versenyrendszerek hatékonysága, felnőtt sport, utánpótlás

A testnevelés oktatás fejlődése a népiskolákban (1868-1944)

Zombory István György

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: gyizombory@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Mióta világ a világ a társadalom elvárásai mindig változtak. Ez nyomon követhető az oktatásban, ezen belül az iskolai testnevelés és sport területén is. A testnevelés módszerei jelentősen gazdagodtak és komplexebbé váltak és ezzel párhuzamosan felértékelődött az iskoláskorúak testi fejlődésére és egészségére gyakorolt pozitív hatások jelentősége is. Ezen módszerek változásait és bővülését szeretném röviden áttekinteni a népiskolai oktatásban.

Anyag és módszerek

Az előadás, a szakirodalom a Néptanítók Lapja évfolyamainak (1868 – 1944) anyagára támaszkodik.

Történet

A kiegyezés után létrejött a kétközpontú Osztrák–Magyar Monarchia, mely során a kialakult politikai és gazdasági keretek viszonylag kedvező lehetőséget biztosítottak a magyar fejlődés kibontakozásához beleértve az oktatást is. Az iskolai oktatásban az ún. „előtornász mozgalom” alapjainak lerakása jelentett fontos mérföldkövet. Eötvös József kultuszminiszter rendelete alapján csak az elemi iskolák alsó és felső tagozatára, illetve a polgári iskolákra vonatkozólag tette kötelezővé a testgyakorlatok oktatását, 1868.t.c. ...55§ A közösségi elemi népiskolában köteles tantárgyak: a) hit- és erkölcsstan; b) írás és olvasás; c) ...számolás, a hazai mértékek és pénznemek ismerete; d) nyelvtan; e) beszéd- és értelemgyakorlatok; f) hazai földleírás és történelem; i) természetrajz... különös tekintettel a vidékre, melyhez a gyermekek nagyobb részének szülői tartoznak; k) ...mezei gazdaság; l) polgári jogok és kötelességek; m) ének; n) testgyakorlat, tekintettel a katonai gyakorlatokra... A torna foglalkozások a német szellemiségét tükrözték. Az iskolai testnevelés tartalmát és struktúráját a XIX. század végén és a XX. század első évtizedeiben az állandó megújulás, bővülés és reformok sokaságának bevezetése jelle-

mezte. Ennek köszönhetően nőtt a tornapályák és tornatermek száma. A tornatanító-képzés kialakulása és a főiskolai szintű testnevelőtanár-képzés alapjainak lerakása is erre az időszakra tehető.

Az 1910-es évek vége jelentős állomása volt a hazai testnevelés és sport fejlődésének. Mint mindenben a sport tömegesítése jellemezte ezt az időszakot. A sportpályák, tornatermek megnyitást a tömegek előtt, a sportolás mindenki alapvető joga lett. Az iskolai testnevelés reformja, a testnevelőtanár-képzés korszerűsítése is tovább folytatódott. Nagy László: „A magyar közoktatás reformja” c. művében foglalta össze többek között az intézményesített testnevelés szerepét.

A két világháború közötti időszak több szempontból is elmentmondásos korszak volt. Az I. világháború után több területen is nehézséget okozott az elért eredmények megőrzése a testkultúra terén. Ugyanakkor a testnevelés és különösen a sport sok tekintetben függetleníteni tudta magát a politikától és egyes ágai megerősödtek. Sikerteljesen kialakítani a szűkebb hazai viszonyokhoz jól alkalmazkodó hazai testnevelő garnitúrát.

Horthy Miklós kormányzó nevéhez köthető 25 éves időszakban a testnevelés az iskolai életben további lendületet kapott, amely mindenképpen előremutatónak minősíthető.

A testnevelés ügyének reformja 1921-ben Karafiáth Jenő nevéhez fűződik. Az általa kidolgozott törvénytervezet (1921. évi 53. tc.) alapján meghatározta a tantervet, a testnevelés rendszerét, módját, eszközeit, a reáfordítandó időt. Ezt szolgálta az 1928-ban létrehozott Testnevelési Főiskola (1928), ahol testnevelő tanárok képzése folyt.

Sajnos a 30-as években az erőteljes jobbratolódás és a háborúra való készülődés időszaka volt, amely magával vonta a testnevelés további militarizálását. Ezekben az években jól nyomon követhető a testnevelés funkcióinak részbeni torzulása.

Következtetés

A testnevelés oktatása már a népiskolai oktatásban is azt a célt szolgálta, hogy a tanulóknál kialakuljon, egy pozitív magatartásforma, mely elősegíti egy jó fizikai teljesítő-képesség megteremtését, amely később egyértelműen alárendelődött a háborúra való felkészülésnek, a megfelelő katona megteremtésének.

Kulcsszavak: népiskola, népiskolai törvény, népoktatási törvény, testnevelés, mozgás

A csontszerkezeti mutatók kapcsolata a nemi érettségi státusszal, az ösztrogén-szinttel és a fizikai aktivitás mértékével serdülő leányoknál

Zsákai Annamária, Fehér Virág Piroska, Annár Dorina, Bodzsár Éva

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest

E-mail: zsakaia@elte.hu

Bevezetés

A csontszövet életünk során folyamatos átépülés alatt áll. Az átépülés szigorúan szabályozott folyamat, amely komplex folyamat szabályozó, illetve befolyásoló tényezői között kiemelt jelentőségűek az endokrin hatások és az életmód tényezői. A nemi érés és a csontszerkezet fejlődése közötti szoros kapcsolatot már számos auxológiai vizsgálat igazolta. Korábbi epidemiológiai vizsgálatok alapján megállapítást nyert, hogy felnőtt nők ösztrogén-szintje szoros összefüggést mutat a csontszerkezeti mutatóikkal. Ez az összefüggés időskorban, a menopauza után a legszembetűnőbb, amikor az ösztrogén-szint drasztikus csökkenése következtében a csontállomány mennyisége is jelentősen csökken, porozitása fokozódik. Ma már tudott, hogy a fizikai aktivitás során a csontokat ért különböző erőhatásokhoz, azok tömegükben és szerkezetükben is alkalmazkodnak. Az ösztrogén-szint, a fizikai aktivitás mértéke és a csont-

szerkezet mutatói közötti együttes kapcsolatot azonban még serdülő leányok körében nem elemezték részletesen, amely komplex kapcsolat elemzése volt vizsgálatunk fő célkitűzése 8–18 éves leányok körében.

Anyag és módszerek

A leányok (N=289) antropometriai vizsgálatait standard műszerekkel és technikákkal végeztük el, csontszerkezetüket ultrahangos oszteométer segítségével vizsgáltuk. Nemi érettségi állapotukat az emlők Tanner-féle fokozatainak meghatározásával és a menarche bekövetkezése alapján becsültük. Nyálbeli ösztrogén-szintjüket ELISA kitek segítségével becsültük. A fizikai aktivitásuk mértékét a személyes interjúk során végzett kérdőíves adatgyűjtés alapján becsültük.

Eredmények

Előzetes vizsgálati eredményeink alapján megállapítható, hogy a női humán életciklus általunk vizsgált szakaszában a fokozott fizikai aktivitás jobb csontszerkezeti mutatókat eredményez. Az ösztrogén és a csontszerkezet között azonban kevésbé szoros a kapcsolat a későbbi életkori szakaszokhoz képest, még a posztpubertás korú leányoknál is, akiknél a nemi hormonok már feltételezhetően hosszabb ideje emelkedett szinten termelődnek.

Következtetések

Vizsgálati eredményeink is igazolták a nemi érettségi állapot és a csontszerkezet közötti szoros kapcsolatot.

Kulcsszavak: pubertás korú leányok, csontszerkezet, nemi érés, endokrin státusz, fizikai aktivitás mértéke



Magyar Sporttudományi Társaság
 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax.: 06-1-460-6980, 06-30-991-0203
 E-mail: bendinora@hotmail.com Internet: www.sporttudomany.hu

Fénymásolható! Terjeszthető!

Belépési nyilatkozat

Kijelentem, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság tagja kívánok lenni,
 alapszabályát elfogadom, az éves tagdíjat befizetem

Név: Születési dátum:

Levelezési cím: (irányítószámmal):

Telefon:..... Fax:

Mobil: E-mail:

Munkahely:

Munkahelyi beosztás:

Fő tevékenysége:oktatás 5, kutatás 5, egyéb

Tudományterülete:

Kutatási területe:

Tudományos fokozata: Megszerzés éve:

Legmagasabb iskolai végzettsége:

Aktív dolgozó/nyugdíjas:

Nyelvismerete:

Melyik szakbizottságba kíván belépni:

Kelt:.....

.....
 aláírás

Tájékoztató! Az aktív dolgozók tagdíja évente 3 000,- Ft, a diákoknak és nyugdíjasoknak 2 000,- Ft. Az MSTT tagok részére a társaság szakmai folyóirata, a Magyar Sporttudományi Szemle térítésmentesen jár. A tagdíjat az MSTT sárga csekken vagy közvetlen átutalással a társaság 11705008-20450407 sz. bankszámlájára kérjük befizetni. Minden esetben kérjük a pontos hivatkozást a befizető nevére, postai címére és az évszámra, amelyre a tagdíjat befizeti. A belépési nyilatkozatot: A Magyar Sporttudományi Társaság, 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. címre kérjük elküldeni, vagy a bendinora@hotmail.com e-mail címre.

MEGELŐZÉS ÉVE

74 SZAKMAI SZERVEZET ÖSSZEFOGÁSA 2018-2019

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010 – 2020
Külső látványterv 2018



Magyarázat

1. Speciális szűrőállomás
2. Beléptető pont
3. Műfüves terület
4. Külső váró rész, életmód- partner standok, látványos anatómiai bemutató, hűtött-fűtött sátrak (6 m x 3 m)
5. Külső váró rész, életmód- partner standok, látványos anatómiai bemutató, hűtött-fűtött sátrak (6 m x 3 m)
6. Külső váró rész, életmód- partner standok, látványos anatómiai bemutató, hűtött-fűtött sátrak (6 m x 3 m)
7. Virtuális anatómiai mozi sátor, egyed 3D látvány és hangelemek (5 m átmérő x 5 m magasság)
8. Sport - Egészség életmód sátor (3 m x 3 m)
9. Tájékoztató látványfal (4 méteres magasságban)
10. Megelőzés Éve 2018-2019 Látványkapu
11. Logisztikai Team



Tóvendéglő, Rumi Rajki sétány 1.



Pannónia étterem, Fő tér 29.
(a május 31-i esti fogadás helyszíne)

