

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



XVIII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában

A sporttudomány
2021-ben
hazánkban

Palatinus Grand Hotel
Pécs
2021. június 2-4.



Program és előadás-kivonatok

Támogatók:

Magyar Sporttudományi Társaság
Hungarian Society of Sport Science

www.sporttudomany.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Fő támogató



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Támogatók



Baranya Megyei
Kosárlabda Szövetség



IRÁNY
PÉCS!

1996 óta
Puchner Kastélyszálló
25
ÉVES

Libri

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja
2010 – 2020 – 2030

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON



Kiállítók

WELLNESS TRADE®



Dr. Kocsis & Hoffmann
Pharma Kft.

Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
22. évfolyam 91. szám 2021/3
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

Dóczi Tamás

Farkas Anna

Felszeghy Klára

Gáldiné Gál Andrea

Gombocz János

Hédi Csaba

Ihász Ferenc

Keresztesi Katalin

Mónus András

Pavlik Gábor

Pucskó József

Radák Zsolt

Rétsági Erzsébet

Sterbenz Tamás

Stocker Miklós

Szabó S. András

Szabó Tamás

Tihanyi József

Vajda Ildikó

Műszaki szerkesztő

Czetóné Deák Tünde

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 †

Pucskó József

Szerkesztőség

Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

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

E-mail: bendinora@hotmail.com

Internet: www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel

a szerkesztőség címén

Advertising

in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok

CZEDE Kft.

ISSN 1586-5428





EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

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

XVIII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Palatinus Grand Hotel

7621 Pécs, Király utca 5.

A kongresszus főrendezője

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

A kongresszus társszervezője:

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar

Fővédnökök

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

Péterffy Attila
Pécs Megyei Jogú Város
polgármestere

Prof. dr. Miseta Attila
a Pécsi Tudományegyetem
rektora

Prof. dr. Bódis József
az Innovációs és Technológiai Minisztérium
felsőoktatásért, innovációért és szakképzésért
felelős államtitkára

Prof. dr. h. c. Mocsai Lajos
a Testnevelési Egyetem
rektora

Dr. Kulcsár Krisztián
a Magyar Olimpiai Bizottság
elnöke

A kongresszus támogatói

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság
Magyarország Kormánya
Pécs Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatala
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Palatinus Grand Hotel
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum
Magyarország Átfogó Egészségvédelmi Szűrőprogramja
2010-2020-2030

Tudományos Bizottság

Ács Pongrác
Betlehem József
Ihász Ferenc
Szmodis Márta
Szóts Gábor
Tóth Miklós

Szervező Bizottság

Bendiner Nóra
Cselik Bence
Goldbach Julianna
Laczkó Tamás
Melczer Csaba
Morvay-Sey Kata
Paár Dávid
Szmodis Márta
Szóts Gábor
Tóth Miklós
Varró Netta

Program

Plenáris ülés

2021. június 2. szerda

Bartók terem

Palatinus Grand Hotel
Pécs, Király utca 5.

10.00 Regisztráció

11.00 Megnyitó ünnepség

Köszöntések: Fazekas Attila Erik, az Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős Államtitkárság helyettes államtitkára
Kulcsár Krisztián, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke
Péterffy Attila, Pécs Megyei Jogú Város polgármestere
Mocsai Lajos, a Testnevelési Egyetem rektora
Kollár Lajos, az Emberi Erőforrások Minisztériuma tanácsadója
Ács Pongrác, a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar dékánja
Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke

Plenáris előadások

Üléselnökök: Tóth Miklós, Ács Pongrác

11.40 Prof. Kásler Miklós előadása

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Budapest

12.05 2010-2020, a magyar sport évtizede: Sportágfejlesztési törekvéseink elméleti és gyakorlati irányainak áttekintése a sport egyes nagy területein

Fazekas Attila Erik

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest

12.30 Változások elemzése a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási szokások vonatkozásában (Reprezentatív kutatások a COVID-19 világjárvány magyarországi első és második hulláma során, a kijárási korlátozások időszakában)

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

12.55 A mozgás gyógyszer?!

„Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja”
rizikókérdőíve alapján

Szóts Gábor

Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

13.20 Ebéd

Szekcióülések

2021. június 2. szerda

Palatinus Grand Hotel

Pécs, Király utca 5.

Célkeresztben a fiatal sporttudósok I. szekció

Nádor 1. terem

Üléelnökök: Ihász Ferenc, Melczer Csaba

- 14.00 Utánpótláskorú versenyzők multidiszciplináris hosszmetzeti vizsgálata**
Almási Gábor¹, Bosnyák Edit¹, Móra Ákos², Farkas Anna¹,
Szmodis Márta¹
¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs
- 14.15 A quadriceps femoris izom statikus és dinamikus robbanékony erejének biomechanikai vizsgálata**
Sebesi Balázs, Klézl Tamás, Balázs Bence, Ivusza Patrik,
Gáspár Balázs, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 14.30 Erőtesztek és antropometriai mérések szinkronúszó sportolóknál**
Laski Vivien¹, Ureczky Dóra², Wilhelm Márta²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 14.45 Különböző típusú birkózószőnyegek ütécscillapítási képességének összehasonlítása a sportágban előforduló sportsérülések megelőzése céljából**
Tomin Márton¹, Kmetty Ákos^{1,2}
¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem,
Gépészmérnöki Kar, Polimertechnika Tanszék, Budapest
²Magyar Tudományos Akadémia, Budapesti Műszaki Egyetem
Kompozittechnológiai Kutatócsoport, Budapest

- 15.00 Doppinghasználattal kapcsolatos attitűd vizsgálata**
Zala Borbála Bernadett, Tóth László
Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
- 15.15 Kimutatható-e összefüggés az MCT1 gén T1470A polimorfizmusa és néhány teljesítmény-élettani mutató között?**
Griff Annamária, Bosnyák Edit, Csillik Árpád, Tóth Miklós, Szmodis Márta
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 15.30 Három tenisz specifikus ütécsoport sikerességének és mechanikai terhelésének kapcsolata utánpótlás korosztályú teniszezőknél**
Tóth Péter János^{1,2}, Győri Tamás², Horváth Dávid², Sáfár Sándor¹
¹*Testnevelési Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest*
²*Fit4Race Kft., Budapest*

Célkeresztben a fiatal sporttudósok II. szekció

Nádor 2. terem

Üléselnökök: Nyakas Csaba, Szmodis Márta

- 14.00 15 éves kézilabdás fiúk összehasonlító vizsgálata**
Blaskó-Perlaky Evelin, Györe István, Béres Bettina, Kalabiska Irina, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 14.15 Egyetemi hallgatók szomatikus és pszichológiai jellemzői**
Hellner Szelina^{1,2}, Tóth László², Sziráki Zsófia², Szmodis Márta²
¹*Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Budapest*
- 14.30 A COVID-19 járvány hatása az e-sport iparágára**
Szabella Olivér¹, Gósi Zsuzsanna², Kassay Lili²
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 14.45 Szabadidős sportlétesítmények hatékonyságának vizsgálata**
Cselik Bence, Paár Dávid, Melczer Csaba, Laczkó Tamás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 15.00 Sportolási szokások közötti eltérések a különböző sportolási gyakorlatokba tartozó magyar egyetemi hallgatók körében**
Palusek Erik
Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest

15.15 4 hetes időszak állóképességének követése a járványidőszakban (Covid-19) első osztályú elit akadémia 15 éves labdarúgóinak körében

Bauer Richárd¹, Soós Imre², Ihász Ferenc^{2,3} Kerekes Krisztián⁴

¹Széchenyi István Egyetem, Győr

²ETO FC Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia, Győr

³Eötvös Lóránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest

⁴Gyirmót FC Győr

15.30 Utánpótláskorú kézilabdázó leányok szomatotípusa, testösszetétele és mentális egészsége posztonként

Sziráki Zsófia^{1,2}, Alszászi Gabriella¹, Almási Gábor¹, Hellner Szelina^{1,3}, Nyakas Csaba^{2,4}, Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutatóközpont, Budapest

³Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

⁴Semmelweis Egyetem ETK, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

15.45 Kávészünet

„A” Szekció

Sportorvoslás

Bartók terem

Üléselnökök: Martos Éva, Wilhelm Márta

16.15 Hogyan védjük meg sportolóinkat a vértlen doppingolástól?

Martos Éva, Csapláros-Nagy Barbara, Utczás Margita

Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest

16.30 Kardiális markerek nyugalmi szintjének alakulása sport hatására

Babity Máté, Kiss Orsolya, Tokodi Márton, Skopál Judit, Kovács Attila,

Vágó Hajnalka, Lakatos Bálint, Zámodics Márk, Rákóczi Réka,

Czimbalmos Csilla, Dohy Zsófia, Menyhárt-Hetényi Anna,

Albert König, Merkely Béla

Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest

16.45 A funkcionális elektromos stimulációval végzett kerékpározási protokollok hatása a munkára

Fodor Amelita¹, Váraljai László², Naszlady Márton³,
Mravcsik Mariann^{4,5}

¹Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest,

²Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Budapest

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

⁴Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

⁵Wigner Fizikai Kutatóközpont, Neurorehabilitáció és
Mozgásszabályozás Kutatócsoport, Budapest

17.00 Az Európai Kardiológiai Társaság sportterápia irányelvei: ajánlások és bizonyítékok az optimális döntéshez

Takács Johanna¹, Koller Ákos^{2,3}

¹Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar,
Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar,
Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest,

³Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

17.15 Medenceövi izmokban mért neurokinematikai mechanizmusok unilaterális felugrásnál

Vadász Kitty, Nyisztorné Mayer Petra, Varga Mátyás,
Sebesi Balázs, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

17.30 Táncosok csípőízület geometriájának vizsgálata DEXA módszerrel

Rózsavölgyi Zsuzsanna¹, Tóth Kata², Kalabiska Irina³

¹Oslo National Academy of the Arts, Dance Department, Oslo

²Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi
Kutató Központ, Budapest

³Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

17.45 Decellularizált ín graftok in vitro vizsgálata

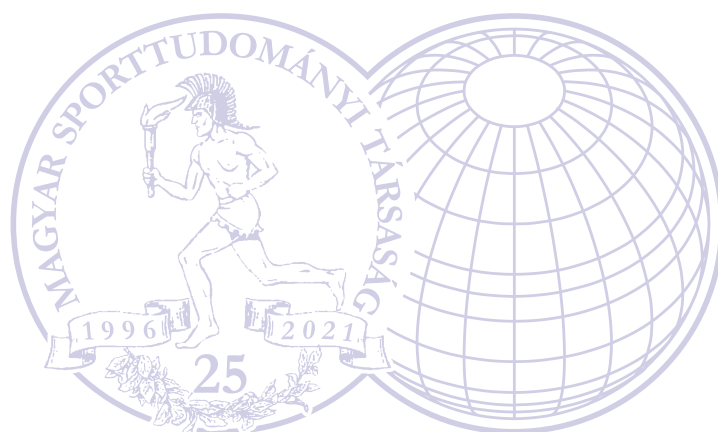
Novográdecz Gergely¹, Mintál Tibor², Bock-Marquette Ildikó³,
Kereskai László⁴

¹Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Ortopédiai Klinika, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
Sportmedicina Tanszék, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai János Kutatóközpont, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Pathológiai Intézet, Pécs



„B” Szekció

Sportgazdaság – Sportinnováció

Nádor 1. terem

Üléselnökök: Sterbenz Tamás, Borbély Attila

- 16.15 „SPORT-ÉRTÉK” kutatás – A gyorsjelentés eredményei**
Máté Tünde, András Krisztina, Havran Zsolt, Kajos Attila,
Kynsburg Zoltán, Kozma Miklós, Szabó Ágnes
Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 16.30 A teniszsport üzleti aspektusai**
Kincses Gábor
Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest
- 16.45 A COVID-19 világjárvány hatása a médiafogyasztásra a statisztikák tükrében**
Kassay Lili, Gósi Zsuzsanna
*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 17.00 Sport megeasemények tőkepiaci hatásai**
Fűrész Diána Ivett
Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs
- 17.15 A marketing elemzés fontosságának hangsúlyozása a NAJADE gumiuszonyok esetében**
Borbély Attila, Mórik Kornélia Veronika
*Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar Sportgazdasági és
Menedzsment Intézet, Debrecen*
- 17.30 Egyenlőtlenségek a magyar lakossági sportköltségekben**
Paár Dávid¹, Pogátsa Zoltán², Ács Pongrác¹, Szentéi András³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Soproni Egyetem Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar, Sopron
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs
- 17.45 Egy szabadidős sportlétesítmény gazdasági, társadalmi hatásainak vizsgálata**
Laczkó Tamás, Cselik Bence, Paár Dávid, Melczer Csaba
*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudomány Intézet, Pécs*
- 18.00 Az olimpiai eredményességi változók okozta különbségek a sikereket befolyásoló tényezőkben**
Csurilla Gergely, Tóth Kata, Sterbenz Tamás
*Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi
Kutató Központ, Budapest*

„C” Szekció

COVID és Sport

Nádor 2. terem

Üléselnökök: Morvay-Sey Kata, Vári Beáta

- 16.15 A COVID-19 kijárási korlátozás első hullámának hatása a magyar felnőtt lakosság sportolási szokásaira, jóllétére, valamint észlelt stressz szintjére**
Morvay-Sey Kata, Ács Pongrác, Makai Alexandra, Prémusz Viktória, Paár Dávid, Pálvölgyi Ágnes
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 16.30 A karantén hatása a fizikai aktivitásra és a szubjektív egészségi állapotra serdülők körében**
Berki Tamás, Katona Zsolt, Gyóri Ferenc
Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 16.45 Kézilabdaedzők pedagógiai gyakorlatai utánpótláskorú csapatoknál a járványügyi helyzetben**
Kovács Katalin¹, Novák Ágnes¹, Tóth Kata²
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Budapest*
- 17.00 A COVID-19 vírus okozta járványügyi helyzet hatásai a magyar férfi I. osztályú kosárlabda sport eredményességére**
Szablics Péter¹, Túróczy Gábor²
¹*Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Szeged*
²*Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest*
- 17.15 Férfi kézilabdázók aktív játékokban töltött idejének változásai a COVID-19 időszakában**
Filó Csilla, Kiss Balázs, Tóth Dorottya
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 17.30 Fizikai aktivitás és jóllét érzés a magyar középiskolások körében a távoktatás időszakában**
Katona Zsolt Bálint¹, Kerner László¹, Ihász Ferenc^{1,2}
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*

17.45 A sporttevékenység, valamint a szubjektív lelki-, testi egészség megítélésének összefüggései a COVID-19 kijárási korlátozások idején

Pálvölgyi Ágnes¹, Ács Pongrác², Makai Alexandra², Prémusz Viktória², Paár Dávid², Morvay-Sey Kata²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

20.00 óra Polgármesteri fogadás

Palatinus Grand Hotel,
Étterem



PALATINUS
GRAND HOTEL

Szekcióülések

2021. június 3. csütörtök

Palatinus Grand Hotel

08.00 Regisztráció

„D” Szekció

Mozgásgyógyszer

Bartók terem

Üléselnökök: Antal Emese, Kneffel Zsuzsanna

09.00 Így élünk a járvány alatt – hogyan változott életmódunk, testmozgásunk a karantén, illetve a koronavírus időszakában?

Antal Emese¹, Pilling Róbert¹, Szakos Dávid², Soós Mihály^{1,3},
Kontor Enikő³, Kasza Gyula², Szakály Zoltán³

¹TÉT Platform, Budapest

²Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal, Budapest

³Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és
Kereskedelem Intézet, Debrecen

09.15 Stressz megelőzés progresszív izom-relaxációs technikával

Mizerák Katalin, Rajcsányiné Zibrinyi Éva
Testnevelési Egyetem, Budapest

09.30 Az iskolai egészségfejlesztést célzó intervenciós vizsgálatok áttekintése – Nemzetközi kitekintés

Horváth Cintia¹, Csányi Tamás², Révész László¹

¹Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Eger

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

09.45 Stressz megelőzés relaxációs stretching gyakorlatokkal

Kalmár Zsuzsanna, Adorjáné Olajos Andrea
Testnevelési Egyetem, Budapest

10.00 A rezisztencia edzés gyakoriságának hatása az izomerőre és az izomtömegre 60 év feletti idősokban (meta-analízis)

Kneffel Zsuzsanna¹, Murlasits Zsolt², Jacob Reed³, James Krieger⁴

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és

Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Qatar University, Állatkísérleti Kutató Központ, Doha

³University of Northern Iowa, Kineziológiai Tanszék, Iowa

⁴Weightology LLC, Issaquah

10.15 Stressz megelőzés jóga gyakorlatokkal

Rajcsányiné Zibrinyi Éva, Csirkés Zsolt
Testnevelési Egyetem, Budapest

- 10.30 Fizikai aktivitás és inaktivitás a COVID-19 járvány időszakában**
 Pohl Krisztina¹, Soós István², Karsai István³
¹II. Kerületi Sport és Szabadidősport Nonprofit Kft., Budapest
²Testnevelési Egyetem, Budapest
³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
- 10.45 Habitualis fizikai aktivitás és pszichoszociális státusz vizsgálata infertilitással küzdő nők körében a SCREENIVF alapján**
 Prémusz Viktória^{1,2}, Perjés Beatrix¹, Melczer Csaba¹, Lampek Kinga¹, Várnagy Ákos^{1,2}, Ács Pongrác¹, Makai Alexandra¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Magyar Tudományos Akadémia – Pécsi Tudományegyetem Humán Reprodukciós Kutatócsoport, Pécs

„E” Szekció

Sport és szabadidő – Rekreáció

Nádor 1. terem

Üléselnökök: Rétság Erzsébet, Herpainé Lakó Judit

- 09.00 A Rekreáció- és Szabadidősport szervezés nemzetközi alap és mester képzéseinek áttekintése**
 Lacza Gyöngyvér, Nagy Kinga, Várhegyi Attila
 Testnevelési Egyetem, Budapest
- 09.15 Covid-19 hatása a szellemi és fizikai rekreációra**
 Gósi Zsuzsanna, Bukta Zsuzsanna, Magyar Márton, Kassay Lili
 Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
 Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 09.30 Fizikailag aktív magyar lakosok üdülési szokásainak vizsgálata**
 Bánhidi Miklós¹, Nagy Kinga², Tornóczky Gusztáv², Keo Leny²
¹Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
²Testnevelési Egyetem, Budapest
- 09.45 Topflight klubok életmódváltó és rekreációs programja**
 Németh Boglárka^{1,2}, Plachy Judit², Fritz Péter^{2,3}
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Miskolci Egyetem, Egészségügyi Kar, Miskolc
³Ferencvárosi Torna Club, Budapest
- 10.00 Sportszakosok életmóddal összefüggő média fókuszai 15 év távlatában**
 Patakiné Bősze Júlia, Lukács Dóra
 Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

- 10.15 A kalandpark látogatók tipizálása szabadidő-eltöltési szokásaik alapján**
Boda Eszter Judit, Herpainé Lakó Judit, Váczi Péter, Varga Attila
Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger
- 10.30 Idősödők és időskorúak szabadidő-eltöltési szokásainak, rekreációs tevékenységeinek és értékrendjének vizsgálata**
Herpainé Lakó Judit, Boda Eszter, Varga Attila, Váczi Péter
Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger
- 10.45 A magyar idős lakosság rekreációs aktivitása összefüggésben az életmód és életminőség meghatározó tényezőivel**
Rétságai Erzsébet, Makai Alexandra
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

11.00 Kávészünet

„F” Szekció

Utánpótlás – Humánbiológia

Bartók terem

Üléselnökök: Farkas Anna, Suskovics Csilla

- 11.30 A menarchekor szekuláris változásai és ennek hatása a teljesítményre**
Suskovics Csilla¹, Tóth Nóra², Tóth Gábor³
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely*
²*Vas Megyei Pedagógiai Szakszolgálat, Szombathely*
³*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Savaria Egyetemi Központ, Szombathely*
- 11.45 A tartásjavítás megoldása érdekében alkalmazott újszerű gimnasztikai gyakorlatok**
Gyulai Gergely, Fajtné Thuróczy Zsuzsanna
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 12.00 Sportágspecifikus hatás vizsgálata a neuromuszkuláris teljesítményre a növekedés függvényében**
Petridis Leonidas, Pálincás Gergely, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

- 12.15 11-12 éves sportoló leányok spiroergometriás vizsgálatának tapasztalatai**
Pápai Zsófia^{1,2}, Wilhelm Márta¹, Liszcai Zsuzsanna³, Szakály Zsolt²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sportbiológiai Doktori iskola, Pécs
²Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
³Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr
- 12.30 Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) és a „NordBord” teszt összefüggéseinek vizsgálata utánpótláskorú labdarúgók körében**
Radó Krisztina¹, Forrás Fernanda¹, Ihász Ferenc^{1,2,3}
¹Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia, Győr
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.45 A „Sporttáplálkozás a jobb teljesítményért” program tapasztalatai a Nemzeti Kézilabda Akadémián**
Szakszon Flóra, Shenker-Horváth Kinga, Csapláros-Nagy Barbara, Martos Éva, Mocsai Tamás, Mocsai Lajos
Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest
- 13.00 Utánpótláskorú kézilabdázók korosztályos alkatbiológiai jellemzői**
Farkas Anna, Sziráki Zsófia, Szmodis Márta
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 13.15 10 és 20 éves kor közötti elit sportolók csontszerkezeti mutatóinak sportági különbségei**
Zsákai Annamária¹, Kalabiska Irina², Annár Dorina¹, Szabó Tamás²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

„G” Szekció

Diáksport

Nádor 1. terem

Üléselnökök: H. Ekler Judit, Atlasz Tamás

- 11.30 Sportiskolai és általános tantervben tanulók összehasonlítása állóképességük és tanulói kompetenciamérés tekintetében**
Thür Antal, Fügedi Balázs
Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger
- 11.45 Miért sportoljak? – Évtizedes változások a hallgatók rendszeres sportolását motiváló és akadályozó tényezőkben**
Székely Mózses¹, Palusek Erik²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
²Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest

- 12.00 Komplex inváziós sportjáték az alsó tagozatos testnevelésben**
Erdősi Zoltán
Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
- 12.15 A 2020-as testnevelés és egészségfejlesztés kerettantervekben kódolt olimpiákkal kapcsolatos szövegrészek összevetése az észak-keleti régió felső tagozatos tanulóinak olimpiákkal kapcsolatos tudásával**
Tóthné Vojtkó Veronika
Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger
- 12.30 “A Safe Fall-Safe Schools”[®] program hatékonyságának vizsgálata általános iskolai tanulóknál a BMI, a sporttevékenység végzése és a nemek vonatkozásában**
Kerner Ágnes¹, Ács Pongrác¹, Boncz Imre¹, Paár Dávid¹, Derdák Mercedes², Del Castillo-Andrés Óscar³, Morvay-Sey Kata¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Általános Iskola, Gimnázium, Sportiskola, Technikum, Szakgimnázium és Szakképző Iskola, Pécs
³Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla, Sevilla
- 12.45 Beavatkozások a módszertani paradigmaváltás támogatására testnevelésben, a NAT tükrében**
H. Ekler Judit, Némethné Tóth Orsolya, Koltai Miklós
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 13.00 A távolléti oktatás hatása a gyógytestnevelő tanárok oktató-nevelő munkájára**
Simon István Ágoston^{1,2}, Pánger Andrea³, Pataky Orsolya³, Vezér Katalin³, Kövesdi Orsolya Sára³
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet Szombathely
²Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron
³Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete Gyógytestnevelés Tagozata, Budapest
- 13.15 Testnevelést tanító pedagógusok attitűdje az iskolai úszásoktatáshoz**
Kovács Zsófia¹, Prisztóka Gyöngyvér²
¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

13.30 Ebédfogadás

„H” Szekció

Sportpedagógia – Iskolai testnevelés

Bartók terem

Üléselnökök: Honfi László, Koltai Miklós

- 14.30 IKT eszközök használata a testnevelés tanítás-tanulás folyamatában, testnevelő tanárok a digitális korban**
Varga Attila, Révész László, Váczai Péter, Lakó Judit, Boda Eszter
Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger
- 14.45 A különböző tantárgyak preferenciái és összefüggései a fizikai aktivitással alsó tagozatos gyermekeknél**
Kertész Tamás^{1,2}, Bognár József³, Liskai Zsuzsanna⁴, Szakály Zsolt²
¹*Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger*
²*Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr*
³*Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger*
⁴*Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr*
- 15.00 Testnevelés oktatás digitális módszerekkel**
Koltai Miklós, Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 15.15 A testnevelés kedveltsége és a digitális testnevelésóra tapasztalatai a COVID-19 idején**
Pinczés Tamás¹, Katona Dorottya²
¹*Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet, Debrecen*
²*Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Debrecen*
- 15.30 Problémák és előnyök a távolléti oktatásban a sporttudományos szakokon**
Némethné Tóth Orsolya¹, H. Ekler Judit¹, Patakiné Bősze Júlia², Koltai Miklós¹
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 15.45 Fizikai aktivitáshoz, szabadidős tevékenységekhez kapcsolódó iskolai egészségnevelés helyzetének vizsgálata, középiskolai tanárok és tanulók interjúi alapján**
Beregi Erika, Fritz Péter
Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc
- 16.00 Első osztályosok mozgásműveltségét befolyásoló tényezők**
Nagy Ágnes Virág, Szabó Eszter, Balogh Kinga, Vári Beáta
Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

16.15 A mozgástanulás jellemző jegyei a judoban

Széplaki Ildikó

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

„I” Szekció

Sportpszichológia

Nádor 1. terem

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Moravecz Marianna

14.30 Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag (SFP) Covid alatt: módszertan és praxis Online felkészítés öttusázóknakLénárt Ágota¹, Korponai István²¹*Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*²*Volán Fehérvár, Öttusa Szakosztály, Székesfehérvár***14.45 A proprioceptív információk rövidtávú emlékezeti tárolása**Horváth Áron^{1,2}, Ferentzi Eszter², Ragó Anett³, Köteles Ferenc²¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori iskola, Budapest*²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*³*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Intézet, Budapest***15.00 Utánpótláskorú labdarúgók felelősségérzetének fejlesztése gamifikációs elemeket is tartalmazó tréningprogram keretében**Szántai Levente¹, Szabó Éva²¹*Szeged Csanád Grosics Akadémia, Szeged*²*Szegedi Tudományegyetem, Szeged***15.15 A versenyszorongás és a szívfrekvencia variabilitás (HRV) vizsgálata sportolók körében**

Horváth Eszter, Tóth László

*Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest***15.30 Az edző-gyermek-szülő kapcsolat interakcióiban megjelenő konfliktusok hatása a sportolói pályafutásra**

Németh Zsolt, Schmidt Mátyás

*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs***15.45 Edzői működésmód összefüggései a sportolók motivációjával és állapotszorongásával**Kovács Krisztina¹, Gyömbér Noémi¹, F. Földi Rita²¹*Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*²*Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet, Budapest*

16.00 A szociális és érzelmi kompetenciák fejlesztése a tánc formanyelvével
Molnár Ákos, Prisztóka Gyöngyvér
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

16.15 Szocializációs színterek szerepe a pedagógushallgatók egészségmagatartásában
Moravec Marianna^{1,2}, Kozma Bettina¹
¹*Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
²*Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen*

„J” Szekció

Sport és természettudomány

Nádor 2. terem

Üléselnökök: Pavlik Gábor, Györe István

- 14.30 Ifjúsági (U18) korosztályú judokák funkcionális mozgásminta szűrés eredményeinek értékelése a felnőttkori sportteljesítmény javítása érdekében**
Biró Norbert, Erbszt Ádám
Magyar Judo Szövetség, Budapest
- 14.45 Koordinációs képességek mérésének lehetséges módszere magyar elit sportolói mintán**
Adorjáné Olajos Andrea, Koltai Erika
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 15.00 Extrém sportok az olimpián – új sporttáplálkozási kihívások**
Shenker-Horváth Kinga, Szakszon Flóra, Martos Éva
Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest
- 15.15 Hatékony regenerációt eredményező levezetés meghatározása kajak-kenu sportágban**
Trájer Emese^{1,3}, Katona Péter^{2,3}, Kovács Tímea^{1,3}
¹*Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem Kineziológia Tanszék, Budapest*
³*Magyar Kajak-Kenu Szövetség, Budapest*
- 15.30 Kannabidiol sportolóknak: érvek – ellenérvek**
Utczás Margita, Poprádi Ágnes, Huszti Katalin, Pálincás Zoltán, Martos Éva
Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest
- 15.45 A be- és kilégzési teljesítmény összefüggése a futószalagos teljesítménnyel**
Györe István, Béres Bettina, Blaskó Perlaky Evelin, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

16.00 Fiatal labdarúgók képesség és készség összehasonlító vizsgálata a COVID-19 járvány árnyékában

Bognár Imre, Hideg Gabriella
*Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs*

16.15 A SARS2-CoV-vel fertőzött hivatásos sportolók szekréciós és sejtes immunválaszokkal gyógyulnak meg, és az IgG antitestek semlegesítésével nem alakul ki hosszú távú immunitás

Fodor Eszter, Ambrus Mira, Lacza Zsombor, Uhlár Ádám
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

16.30 Kávészünet

„K” Szekció

Sport és egészség

Bartók terem

Üléselnökök: Szabó Tamás, Kollár Lajos

16.45 Tanítók és tanárnők egészségmagatartása és pszichológiai jellemzői

Uvacsek Martina, Boda-Ujlaky Judit, Török Lilla,
Petrekanits Máté
Testnevelési Egyetem, Budapest

17.00 EU tagországok egészségsportjának vizsgálata

Melczer Csaba, Laczkó Tamás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

17.15 12 hetes tartásjavító program eredményeinek bemutatása

Szigethy Mónika¹, Nagyvárad Katalin², Laki Ádám², H. Ekler Judit²,
Ihász Ferenc²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Sporttudományi
Intézet, Szombathely

17.30 Kardiovaszkuláris adatok elemzése szenior korú, amatőr férfi teremlabdarúgók körében

Kéri Péter¹, Laki Ádám², Ihász Ferenc³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Szombathely

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Sporttudományi
Intézet, Szombathely

- 17.45 Stressz megelőzés sporteszközök felhasználásával**
Csirkés Zsolt, Mizerák Katalin
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 18.00 Fizikai aktivitás kérdőíves felmérése női egyetemi hallgatók körében**
Simkó Georgina, Uvacsek Martina
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 18.15 A proprioceptív tréning során alkalmazott randomizált és blokkosított ingerek akut hatása az egyensúlyozó képességre**
Ivusza Patrik, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs, Sebesi Balázs, Varga Mátyás, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem, Pécs

„L” Szekció

Sporttörténet

Nádor 1. terem

Üléselnökök: Szabó Lajos, Iváncsó Ádám

- 16.45 Imre Sándor és az 1921-es testnevelési törvény**
Szabó Lajos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 17.00 Az Országos Testnevelési Tanács (OTT) tagságának összetétele**
Csóti Gergely Ákos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 17.15 A Nemzeti Stadion elfeledett tervei a '30-as években**
György Imre
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 17.30 95 éve alakult a Menekültek Kultúregyesülete**
Iváncsó Ádám
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest
Debreceni Egyetem, Történelmi és Néprajzi Doktori Iskola, Debrecen
- 17.45 Deák Ferenc, a magyar gólkirály**
Szalai Zsolt
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

18.00 Pannónia első olimpiai bajnoka

Szentgyörgyi Viola

*Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest***18.15 Kevey Richter János eredményei Lengyelországban**

Zombory István György

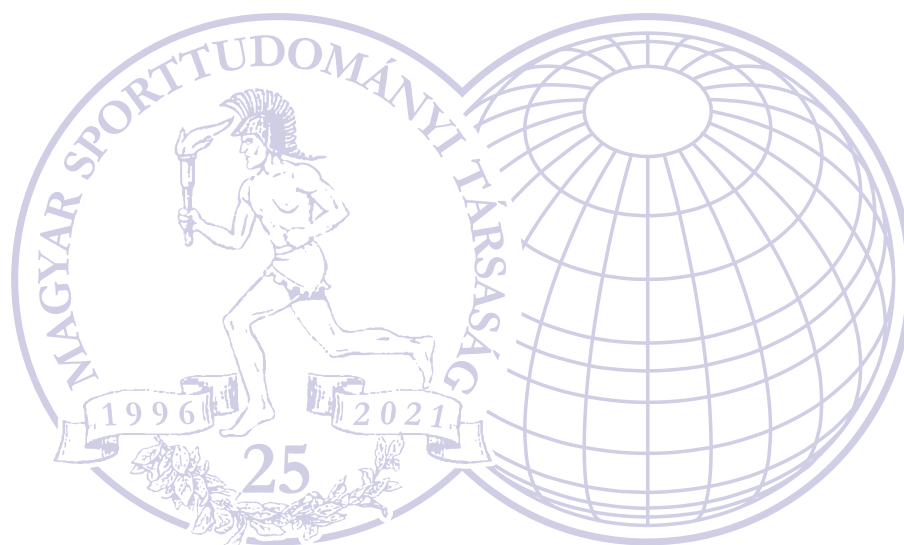
*Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest***18.30 Közgyűlés**

Nádor 2. terem

20.30 óra

**a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
fogadása**

Bartók terem



Szekcióülések

2021. június 4. péntek

Palatinus Grand Hotel

08.00 Regisztráció

„M” Szekció

Versenysport

Bartók terem

Üléseelnökök: Laczkó Tamás, Rátgéber László

- 09.30 Csapatértékkrend és szokásrendszer újraépítése a XXI. század kézilabda sportjában**
Györfi János
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 09.45 Teljesítménymonitoring rendszerek szerepe a kosárlabdázásban**
Nagy Dóra¹, Rátgéber László¹, Ács Pongrác¹, Punk Bianka²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Testnevelési Egyetem, Budapest
- 10.00 Az MLSZ produktivitási rendszer pontszámainak elemzése**
Juhász Gábor, Zilinyi Zsombor Márton
*Testnevelési Egyetem, Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest*
- 10.15 Vezethet-e eltérő út a sportág elitjébe?
A Bajnokok Ligájában szereplő magyar kézilabda klubok játékoskeretének jellegzetességei 2010-2020 között**
Hajdú András
*Mathias Corvinus Collegium Társadalom- és Történelemtudományi
Iskola, Politikatudományi Műhely, Budapest
Budapesti Corvinus Egyetem, Politikatudományi Doktori Iskola, Budapest*
- 10.30 A honosítás jelentősége a magyar kézilabda válogatottak esetében**
Péter Ákos¹, Hajdú András^{2,3}
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Mathias Corvinus Collegium Társadalom- és Történelemtudományi
Iskola, Politikatudományi Műhely, Budapest
³Budapesti Corvinus Egyetem, Politikatudományi Doktori Iskola, Budapest

- 10.45 Edzéskörülmények változása az egyéni- és csapatsportágakban a koronavírus-járvány első hulláma idején – edzői szemmel**
Vargáné Szalai Kata¹, Prisztóka Gyöngyvér², Varga Tamás³, Marton Gergely²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Földtudományok Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³Pécsi Leőwey Klára Gimnázium, Pécs

„N” Szekció

Sportszociológia

Nádor 1. terem

Üléselnökök: Gál Andrea, Elbert Gábor

- 09.30 A sportolás szerepe a női vezetők sikereiben**
Gál Andrea
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 09.45 Vízilabdázó nők véleménye a sportágukban megjelenő nemi sztereotípiákról**
Bukta Zsuzsanna, Gósi Zsuzsanna
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Budapest
- 10.00 A középiskolás fiatalok szociokulturális háttérének vizsgálata**
Szabó Dániel, Kovács-Nagy Klára
Debreceni Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Debrecen
- 10.15 A szociálisprobléma-megoldás jellemzői a jövő sportszakemberei körében**
Polcsik Balázs¹, Kasik László², Perényi Szilvia³
¹Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
²Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar,
Neveléstudományi Intézet Nevelélmélet Tanszék, Szeged
³Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest
- 10.30 A sporttáplálkozási információs túlterhelés kérdőív validálása sportolók körében**
Kiss Anna, Soós Sándor
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Budapest
- 10.45 Sportolói integráltság és tanulmányi eredményesség közép-kelet-európai hallgatók körében**
Kovács Klára
Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet
Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ,
(CHERD-H), Debrecen

11.00 Kávészünet

„Poszter 1.” Szekció

Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom

Bartók terem

Üléselnökök: Gósi Zsuzsanna, Prisztóka Gyöngyvér

- 11.30 Összehasonlító elemzés az értelmi fogyatékosokkal élő emberek vizsgálatával kapcsolatos hazai inklúzió kutatások kapcsán**
Orbán-Sebestyén Katalin¹, Farkas Judit¹, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna², Ökrös Csaba¹
¹Testnevelés Egyetem, Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest
²Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Budapest
- 11.40 Para boccia fizikai és mentális edzésprogram „home office” üzemmódban**
Szabó Alexandra, Szappanos Zoltán
Magyar Para Boccia Szövetség, Budapest
- 11.50 „Újra töltve” – átalakítások a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége működési területein**
Toponári Gábor, Kertész Tamás
Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége Budapest
- 12.00 A kínai harcművészetek értékei és nevelő hatásai a mai Magyarországon**
Pavlicsek Zsolt
Magyar Harcművész Nagymesterek Akadémiája, Budapest-Perkáta
Perkátai Hunyadi Mátyás Általános Iskola, Perkáta
- 12.10 Ahol a siker is kevés – A női testépítés megítéléséről egy empirikus kutatás tükrében**
Németh Petra, Gál Andrea
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 12.20 A pandémia hatása a soproni pedagógus jelöltek fizikai aktivitására és táplálkozási szokásaira**
Simonné Kajtár Gabriella¹, Reiner Dóra¹, Simon István Ágoston^{1,2}
¹Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet Szombathely

- 12.30 Az online testnevelésórák hatása az ELTE hallgatóinak fizikai aktivitására**
Novák Ágnes¹, Kovács Katalin¹, Tóth Kata²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Testnevelési Egyetem Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest
- 12.40 Életmód jellemzők vizsgálata ülő munkát végzők körében**
Vári Beáta^{1,2}, Petrovszki Zita¹, Katona Zoltán¹, Berki Tamás¹, Nagy Ágnes Virág¹
¹Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.50 A sportolók hosszú távú felkészítése és a gyorskorcsolyázók képességfejlesztése: az edzői nézetek befolyásoló szerepe**
Telegdi Attila¹, Bognár József²
¹Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger
²Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger
- 13.00 Testnevelőtanárok lelki egészsége a SARS-COV-2 vírus által előidézett közoktatási helyzet tükrében**
Juhász Rebeka¹, Kiss-Geosits Beatrix²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Sport- és Egészségnevelés Program, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Savaria Egyetemi Központ, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 13.10 Középiskolások fizikai aktivitás változásának régiók szerinti vizsgálata a távoktatás idején**
Kerner László¹, Katona Zsolt Bálint¹, Ihász Ferenc^{1,2}
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 13.20 Fizikai aktivitással és sporttal kapcsolatos ismeretek felmérése összefüggésben a fizikailag aktív tevékenységekkel eltöltött idő mértékével, keresztmetszeti vizsgálat egyetemisták körében**
Makai Alexandra, Hegedűs Judit, Ács Pongrác, Prémusz Viktória
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 13.30 A modern telekommunikációs eszközök hatása az általános iskolás diákok értékítéletére**
Hideg Gabriella
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 13.40 A COVID-19 hatása a magyar kézilabda versenyrendszerére**
Kovács István Attila¹, Gósi Zsuzsanna²
¹Szigetszentmiklósi Kézilabda Sportkör, Szigetszentmiklós
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

„Poszter 2.” Szekció

Sport és egészség

Bartók terem

Üléselnökök: Apor Péter, Mintál Tibor

- 11.30 Fizikai aktivitás és a kardiovaszkuláris állapot vizsgálata smart eszközök alkalmazásával**
 Dergez Teodóra¹, Karsai István², Ács Pongrác¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
- 11.40 Intervencióval összekapcsolt alsó végtagi funkciók fejlesztése evezősök körében**
 Forrás Fernanda¹, Katona Zsolt Bálint³, Kósa Lili^{1,4,5}, Alföldi Zoltán³,
 Ihász Ferenc^{1,2,3}
¹Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia, Győr
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest
- 11.50 Achilles tendinopathia esetén előforduló torziós paraméterek vizsgálata EOS 3D segítségével**
 Kollárné Kiss Gabriella¹, Szabó Dorottya¹, Tékus Éva¹,
 Schlégl Ádám², Mintál Tibor¹
¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Ortopédiai Klinika, Pécs
- 12.00 Sportsérülések gyakorisága a civil ejtőernyősök körében**
 Kollok Ádám, Szablics Péter
 Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 12.10 Genu valgum és pes planus elváltozással rendelkező gyermekek testösszetéti és egyensúlyozási képességvizsgálata**
 Laki Ádám, Nagyvárad Katalin, Szigethy Mónika, Ihász Ferenc
 Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.20 Stresszhatás mérése a gasztrointesztinális rendszer mioelektromos jeleinek monitorozásával**
 Andrassy Katinka¹, Tóth Miklós^{1,2}, Melczer Csaba¹, Nagy Dóra¹,
 Derkács Evelin¹, Ács Pongrác¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Testnevelési Egyetem, Budapest

- 12.30 Fizikai aktivitás változásának vizsgálata a COVID-19 kijárási korlátozás előtti és alatti időszakban a magyar sportolók és sportszektorban tevékenykedő szakemberek körében**
Derkács Evelin Andrea¹, Stocker Miklós², Makai Alexandra¹, Szabó Tünde³, Ács Pongrác¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest
³Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest
- 12.40 A különböző tanítási stílusok pszichomotoros hatásai**
Lappints Regős¹, H. Ekler Judit²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.50 A testtartásért felelős izmok állapotának felmérése és az egyensúlyozó képességre kifejtett hatásuknak vizsgálata kisiskolás gyermekeknél**
Telek Laura, Tumpek Nikolett, Kollárné Kiss Gabriella, Bors Viktória, Hock Márta
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 13.00 Egészségtudatos magatartás hatékonyság növelése a Keszthelyi Kórház Egészségfejlesztési Irodájához tartozó járásban**
Pintér Ákos¹, Hegedüs Mária², Sárközi István³
¹Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Georgikon Campus, Keszthely
²Keszthelyi Kórház, Egészségfejlesztési Iroda, Keszthely
³Magyar Labdarúgó Szövetség, Edzőképzési Intézet, Budapest
- 13.10 Az „SZTE Mozdulj!” online rekreációs verseny bemutatása, avagy hogyan lehet megvalósítani a Szegedi Tudományegyetem polgárainak és az SZTE Alma Mater Alumni tagjainak egy virtuális kihívást**
Szász Róbert¹, Ferentzi-Almási Dóra¹, Ocskó Tímea¹, Győri Ferenc², Tokodi Margaréta^{1,2}
¹Szegedi Tudományegyetem Sportközpont, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 13.20 Az Országos Rendőr-főkapitányság innovatív szemléletű Élet–Erő–Egészség Programja a munkahelyi rekreáció és egészségfejlesztés szolgálatában**
Tánczos Zoltán^{1,2}
¹Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
²Testnevelési Egyetem Rekreáció Tanszék, Budapest
- 13.30 Szabadidőfelhasználási és egészségmagatartási szokások sport- és rekreációs szervező szakos hallgatók körében**
Kós Katalin
Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Sportpedagógia alapprogram, Eger
- 13.40 Az élethosszon át tartó edzés hatása a vér irizin szintjére**
Gombos Zoltán, Torma Ferenc, Kolonics Attila, Radák Zsolt
Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

„Poszter 3.” Szekció

Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog

Bartók terem

Üléselnökök: Sterbenz Tamás, Kovács Antal

- 11.30 Szisztematikus áttekintés az e-sport gazdasági vonatkozásában**
Szentei András, Paár Dávid
*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*
- 11.40 A 16 kiemelt sportág szakszövetségének elemzése a transzparens működés tükrében – különös tekintettel az online adatszolgáltatásra**
Csere Gáspár
Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
- 11.50 Sportági portfólió mátrix és potenciális szerepe a hazai forráselosztási rendszerben**
Hoffbauer Márk¹, Ács Pongrác¹, Paár Dávid¹, Stocker Miklós²
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
²*Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest*
- 12.00 Budapesti rendezésű 34. LEN Vízilabda Európa-bajnokság nemzetgazdasági hatásai**
Szabó Péter, Bátor Gábor
*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs*
- 12.10 Sportági szakszövetségek és a televíziók helye a közvetítési jogok piacán**
Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina², Máté Tünde²
¹*Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest*
²*Budapesti Corvinus Egyetem Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest*
- 12.20 A politikai korrektség és a sport egyetemes értékeinek ütközése (egy új veszély: a Gender-hacking)**
Nemes András
Nemzetközi Sportjogi Társaság, Görögország
- 12.30 Az áldozatsegítés és a sport kapcsolódási pontjainak jogi vetületéről**
Szekeres Diána
*Testnevelési Egyetem, Sportjogi Tanszék, Budapest
Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem,
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar,
Üzleti Jog Tanszék, Budapest*

- 12.40 Három nemzet olimpikon atlétájának véleménye a kettős karrier lehetőségeiről**
Oláh Dávid^{1,2,3}, Borbély Szilvia¹, Nyisztor Petra¹
¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
³Nyíregyháza Spartacus FC-Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza
- 12.50 Új lehetőség a Pannon Egyetemen tanuló hallgatók fizikai aktivitását megalapozó egészségtudat fejlesztésére**
Edvy László
Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém
- 13.00 Innovatív, saját fejlesztésű sugárzásmentes háromdimenziós testszkennert bemutatása**
Fodor-Mazzag Kitti, Derkács Evelin, Járomi Melinda, Molics Bálint, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 13.10 Utánpótláskorú labdarúgók neveléséhez köthető tényezők vizsgálata az edzők véleményének tükrében: országhatár és végzettség a fókuszban**
Kiss Zoltán^{1,2}, Bognár József³, Csáki István⁴
¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút
²Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger
³Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Eger
⁴Testnevelési Egyetem, Budapest
- 13.20 A havas sportok fogyasztási szokásai hazánkban**
Szerb György¹, Bánkuti Gyöngyi¹, Szerb Katalin², Szerb András Bence¹
¹Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Gödöllő
²Pécsi Tudományegyetem, Pécs
- 13.30 Fiatal felnőttek sportfogyasztási szokásainak felmérése**
Szentei András
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 13.40 „Mostoha-gyermek” sportolók diszkriminációja**
Tóth Jennifer
Szegedi Tudományegyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Szeged

„Poszter 4.” Szekció

Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika

Bartók terem

Üléselnökök: Laczkó József, Váczi Márk

- 11.30 A magasvérnyomás betegség előfordulása a középiskolai tanulók körében az NNK iskola-egészségügyi jelentések és a KSH statisztikai adatok elemzése alapján**
Olexó Zsuzsanna¹, Zsirai Zsuzsanna¹, Seres Leila¹,
Erdei Virág², Tóth Miklós¹
¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és
Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Nemzeti Népegészségügyi Központ,
Népegészségügyi Stratégiai, Egészségfejlesztési és
Egészségmonitorozási Főosztály, Budapest
- 11.40 Felső légúti infekciók és tüledzettségi mutatók vizsgálata amatőr futók körében – pilot study**
Tékus Éva^{1,2}, Cselkó Alexandra², Hegyi Zsombor², Garai Kitti³,
Mintál Tibor¹, Kószegi Tamás⁴, Wilhelm Márta²
¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
Sportmedicina Tanszék, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar,
Gyógyszerészi Biotechnológia Intézet, Pécs
⁴Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ, Laboratóriumi
Medicina Intézet, Pécs
- 11.50 Felnőtt, profi labdarúgók szoftveres mozgásminta szűrésének jelentősége**
Szabó Dorottya, Kollárné Kiss Gabriella, Mintál Tibor
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
Sportmedicina Tanszék, Pécs
- 12.00 A gerincoszlop fiziológiás görbületeinek és funkcionális működésének vizsgálata**
Nagyváradai Katalin¹, Szigethy Mónika², Laki Ádám², Baksa Péter³,
Biróné Ilics Katalin¹, Ihász Ferenc¹
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Sporttudományi
Intézet, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Doktori Iskola, Budapest
³Gárdonyi Géza Általános Iskola, Győr

- 12.10 Alsó végtagi izomaktivitás és kinematika vizsgálata instabil felületen végzett egyensúlyozás közben**
Mayer Petra¹, Sebesi Balázs², Balázs Bence², Vadász Kitty¹, Vass Livia¹, Laczkó József³, Váczi Márk¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Spottudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Matematikai és Informatikai Intézet, Pécs
- 12.20 Különböző típusú szájmaszkok viselésének hatása 13-15 éves fiatalok kardio-respiratorikus rendszerére fizikai aktivitás közben**
Ludmány László, Atlasz Tamás
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sportbiológia Tanszék, Pécs
- 12.30 A csípőízületi abduktorok fáradásának hatása az unilaterális felugrás neurokinematikájára**
Fésüs Ádám, Fésüs Viktória, Ivusza Patrik, Sebesi Balázs, Gáspár Balázs, Varga Mátyás, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
- 12.40 A futópadon való járás javítja a lépéshossz-lépésszám kapcsolatot Parkinson-kóros betegeknél**
Ambrus Míra, José Andrés Sánchez Molina, Miguel Ángel Fernández del Olmo
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 12.50 Kihívások az étrend-kiegészítők analitikai vizsgálatában**
Pálincás Zoltán, Utczás Margita, Poprádi Ágnes, Huszti Katalin, Martos Éva
Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest
- 13.00 Korrekciós tréning hatékonyságvizsgálata U15-ös baseball játékosok körében**
Takács Bence Csaba^{1,3}, Tóth Bettina^{1,2,3}
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Spottudományi Intézet, Fizioterápiás Tanszék, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
³Zalaegerszegi Képzési Központ, Zalaegerszeg
- 13.10 Prevenció és rehabilitáció a térdízületi sérülések esetében, mesterséges intelligencia alapú Kinect Azure kamerára fejlesztett mozgáselemző tesztek segítségével**
Uhlár Ádám, Ambrus Míra, Lacza Zsombor
Testnevelési Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 13.20 Randomizált és blokkosított izomfeszülésekkel járó dinamometriai edzés propriocepcióra gyakorolt akut hatása**
Gáspár Balázs, Fésüs Ádám, Ivusza Patrik, Varga Mátyás, Tar Sarolta, Gáspár Róbert, Sebesi Balázs, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

- 13.30 A csípőízületi abductorok funkcionális és izolált bemelegítésének hatása a térdvalgusra**
Varga Mátyás, Vadász Kitty, Ivusza Patrik, Sebesi Balázs, Fésüs Ádám,
Gáspár Balázs, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pécs
- 13.40 Az általános és középiskolás gyermekek gyógytestnevelésen való részvétele és szűrési mutatói az iskolaegészségügyi jelentések elemzése alapján (2009-2020)**
Seres Leila¹, Erdei Virág², Zsirai Zsuzsanna¹, Olexó Zsuzsanna¹, Tóth Miklós¹
¹*Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Nemzeti Népegészségügyi Központ, Népegészségügyi Stratégiai, Egészségfejlesztési és Egészségmonitorozási Főosztály, Budapest*

„Poszter 5.” Szekció

Sportpszichológia – Sporttörténet

Nádor 1. terem

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Szabó Lajos

- 11.30 Különböző szinten versenyző utánpótláskorú labdarúgók pszichológiai vizsgálata Vienna Test System alkalmazásával**
Szántai Levente¹, Nádasi-Csáki Dorottya², Neve Judith³,
Fózer-Selmeci Barbara⁴
¹*Szeged Csanád Grosics Akadémia, Szeged*
²*DVTK Labdarúgó Akadémia, Diósgyőr*
³*University of Glasgow, Skócia*
⁴*AT WORK Kft., Budapest*
- 11.40 A tánc szerepe az érzelmi intelligencia fejlesztésében**
Molnár Ákos, Prisztóka Gyöngyvér
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 11.50 A COVID-19 által teremtett helyzet fizikai és mentális hatásai egy másodosztályú labdarúgó csapat játékosai esetében – pilot study**
Palkáné Kálmán Nóra, Palka Gergely Sándor, Mintál Tibor
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs
- 12.00 A testnevelő tanárok mintaadó szerepe és az egészségmagatartás közvetítése: a bemutatás szerepe**
Molnár Anita^{1,2}, Bognár József³, Vajda Ildikó²
¹*Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger*
²*Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
³*Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger*

12.10 Sportszakos hallgatók interperszonális viselkedése

Tóth Dávid Zoltán¹, Gósi Zsuzsanna²

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

12.20 Általános iskolai tanítók és tanárok egészségi és pszichés mutatóinak kapcsolata

Boda-Ujlaky Judit, Uvacsek Martina, Török Lilla, Petrekanits Máté
Testnevelési Egyetem, Budapest

12.30 Személyiség típusok hatása a sportolók mentális állapotára COVID-19 fertőzést követően

Varga András¹, Kemenesi Gábor², Paic Róbert¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai Intézet, Genetikai és Molekuláris Biológiai Tanszék, Pécs

12.40 Kockázatvállalás vizsgálata kosárlabda sportágban

Szemes Ágnes, Tóth Kata, Boros Zoltán, Csurilla Gergely, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

12.50 Egy kávéházi író és a téli sport, avagy Szép Ernő esete a fakorcsolyával

Farkas Ágnes

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

13.00 100 éve született Pecsovszky-Perényi József

Csapó-Baranyi Réka

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

13.10 A játék társadalomnéprajzi bemutatása

Kucsera Sándor

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

13.20 A Pozsonyi Torna Egylet története a megalakulástól Trianonig

Iváncsó Ádám

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
Debreceni Egyetem, Történelmi és Néprajzi Doktori Iskola, Debrecen

„Poszter 6.” Szekció

Versenysport – Szabadidősport

Nádor 2. terem

Üléselnökök: Lacza Gyöngyvér, Paár Dávid

- 11.30 Sportolói motivációk kutatása a hazai tenisztársadalomban**
Harazin Piroska, Bácsné Bába Éva
Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen
- 11.40 Turisztikai rekreációs preferencia napjainkban – avagy sport- és fitness szolgáltatások a Covid-19 árnyékában**
Magyar Márton
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 11.50 A Budapest Maraton és Budapest Félmaraton összehasonlítása teljesítmény és részvételi számok szempontjából**
Kelemen Bence¹, Tóth László²
¹*Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia tanszék, Budapest*
- 12.00 „Legyél iskolád lovagja!” Projektalapú testnevelés – nem csak a távolléti oktatás idejére**
Kertai Bendegúz¹, Klencsár Dezső², Tóth Ákos¹, Prisztóka Gyöngyvér¹
¹*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
²*Pécsi Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium 1. Számú Általános Iskolája, Pécs*
- 12.10 A Covid-19 hatása a pécsi Nemzeti Kosárlabda Akadémia működésére**
Lukács Anikó, Gósi Zsuzsanna, Rátgéber László
Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 12.20 Kick-box versenyzők teljesítménye, morfológiai jegyei és eredményessége közötti összefüggések vizsgálata – pilot study**
Alszászi Gabriella, Almási Gábor, Sziráki Zsófia, Szmodis Márta
Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 12.30 Laboratóriumban és játékhelyzetben mért kardiovaszkuláris, lokomotorikus és mechanikai jellemzők kapcsolata**
Bauer Richárd¹, Kerekes Krisztián¹, Ihász Ferenc^{2,3}
¹*Gyirmót FC, Győr*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest*
³*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely*

- 12.40 Nemzetközi minősítésű kézilabda játékvezetők állapotának felmérése**
Bosnyák Edit¹, Pischné Bankó Zsuzsanna², Móra Ákos³
¹Testnevelési Egyetem, Budapest
²Aktívterápia Kft., Veszprém
³Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.50 Gyorsasági- és állóképességi futótesztek vizsgálata a testösszetétel, az erő- és az egyensúlyozási képesség tükrében utánpótláskorú labdarúgóknál**
Gusztafik Ádám¹, Koltai Miklós²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 13.00 Labdarúgó mérkőzések végkimenetele, a lokomotorikus és a mechanikai jellemzők kapcsolatának vizsgálata**
Soós Imre¹, Katona Zsolt¹, Kósa Lili², Gyagya Attila³, Sáfár Sándor⁴, Ihász Ferenc^{1,2,5}
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségügyi Doktori Iskola, Pécs
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest
³ETO Football Kft., Győr
⁴Testnevelési Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutatóközpont, Budapest
⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 13.10 A sportolók bevonásának első lépései egy kiemelt sportegyesületnél**
Szabó Gergő, Németh Zsolt
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 13.20 Kajak-kenus edzés módszerek evolúciója**
Rausz- Szabó Attila, Borkovits Margit
Eötvös Loránd Tudomány Egyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 13.30 A sportolók életkora egyéni csúcsteljesítményük idején futó szakágakban a magyar, és európai atlétikában**
Kelemen Bence, Gyimes Zsolt
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 13.40 Gyorskorcsolya szakágak sportolóinak táplálkozási, testösszetételi vizsgálata az egyes korcsoportok vonatkozásában**
Raposa L. Bence¹, Mák Erzsébet², Kis Virág²
¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs
²Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest

14.00 Ebéd

Palatinus Hotel Étterem

14.40 Kongresszus zárása

Így éltünk a járvány alatt – hogyan változott életmódunk, testmozgásunk a karantén, illetve a koronavírus időszakában?

Antal Emese¹, Pilling Róbert¹, Szakos Dávid², Soós Mihály^{1,3}, Kontor Enikő³, Kasza Gyula², Szakály Zoltán³

¹TÉT Platform, Budapest

²Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal, Budapest

³Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Marketing és Kereskedelem Intézet, Debrecen

E-mail: antal.emese@tetplatform.hu

Bevezetés

Az új típusú koronavírus, megjelenését követően rövid időn belül világjárvánnyá eszkalálódott. A pandémia alatt testi és lelki egészségünk megőrzésének érdekében egyaránt fontos a mindennapi testmozgás, a megfelelő táplálkozás és az egészséges életmód.

Anyag és módszerek

A NÉBIH, a DE GTK Marketing és Kereskedelem Intézete és a TÉT Platform szakemberei 2020 májusában végeztek felmérést a járványügyi helyzet életmódra gyakorolt hatásairól, majd a felmérést megismételték egy évvel később, hogy lássák a hosszú távú változásokat. A 2. adatfelvétel az absztrakt készítésének időszakában zajlik, így a korábbi kutatás eredményeit tartalmazza ez az írás. Az előadás már beszámol majd a 2. felmérés eredményeiről is. A közösen végzett 1. online kérdőíves 3524 kitöltés érkezett be, ebből került kialakításra a magyar lakosságot életkor és nem szerint reprezentáló 3 000 fős minta.

Eredmények

Kutatásunk során vegyes képet kaptunk a lakosság egészségmagatartásáról a veszélyhelyzet idején: de jóval több adat mutatott pozitív tendenciát, mint amennyi romlott. A főbb megállapításaink az alábbiak. Mivel több időt tudtunk fordítani az étrendünkre és a főzésre, ezért valamivel nagyobb figyelem irányult a táplálkozásunkra. Ennek köszönhetően változatosabban állítottuk össze a napi étrendünket, és növekedett az ételek elkészítésével töltött idő is. Az elfogyasztott adagok nagyságát jellemzően nem csökkentettük, a napi étkezések száma leginkább nem változott, vagy inkább nőtt.

A lakosság közel fele kevesebbet mozgott, mint a járvány előtt. A veszélyhelyzet alatti szabadidő-növekedésből adódó lehetőséget csak minden hatodik-hetedik ember használta ki a fizikai aktivitásának fokozására. A fiatalabbak 21%-a, míg az idősebbek mindössze 9%-a mozgott többet a karantén időszakában, tehát a 18-29 évesek közül minden negyedik növelte a fizikai aktivitását. A nők közül többen voltak (50%), akik kevesebbet mozogtak, mint a férfiak (42%). Azok közül, akik egyáltalán nem tartották magukat egészségtudatosnak, mindössze 4% mozgott többet, míg a nagyon egészségtudatosak 27%-a tett így.

Következtetések

Összefoglalásként elmondható, hogy az emberek többsége jól alkalmazkodott a megváltozott helyzethez, sőt számos olyan szokást soroltak fel a válaszadók, amelyekre a veszélyhelyzet lecsengése után is szeretnének figyelmet fordítani: tudatosabb és előre megtervezett bevásárlás, rendszeres és alapos kézmosás, egészséges táplálkozás. Mindezek együttesen pozitív folyamatokat indítottak el a lakosság táplálkozásában: jobban odafigyeltünk, mit veszünk és milyen alapanyagokból, hogyan főzünk, miként állítjuk össze az étrendünket. Az adagkontrollal és a megfelelő fizikai aktivitás elérésével az energiamérlegünket is stabilizálni lehetne.

Kulcsszavak: koronavírus, testmozgás, életmód



PALATINUS

GRAND HOTEL

Koordinációs képességek mérésének lehetséges módszere magyar elit sportolói mintán

Adorjáné Olajos Andrea, Koltai Erika

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: adorjanne.olajos.andrea@tf.hu

Bevezetés

A motoros koordináció értékelése nagyon bonyolult folyamat, amely nagyfokú sportági specifikációt mutat. Nagyon kevés olyan teszt létezik, amely alkalmas sportágtól függetlenül az általános koordináció mérésére, és amelyeknél az eredmények korrelálnak a különböző sportágakban tevékenykedő sportolók eredményességi szintjével.

Anyag és módszerek

Összeállítottunk egy négy nehézségi fokozatú szabadgyakorlati teszt feladatsort és vizsgáltuk a tesztek kivitelezésének minőségét 222 (75 férfi, 147 nő) különböző eredményességi szinttel rendelkező kézilabda, vízilabda, kajak, ritmikus gimnasztika és aerobik felnőtt sportoló esetében. A tesztfeladatokat egy általunk kidolgozott pontozási rendszerrel értékeltük. Összefüggést kerestünk a tesztfeladatok végrehajtásának színvonala és a sportági eredményesség között, feltételezve, hogy a saját sportágukban eredményesebb versenyzők jobb koordinációs képességekkel rendelkeznek. Ezenkívül vizsgáltuk a nem, az életkor esetleges befolyásoló hatását a koordinációs tesztfeladatok eredményére.

Eredmények

Eredményeink értékeléséhez a vizsgálati csoportot két külön szubcsoportra bontottuk, mivel a fizikális és életkori paraméterek közötti eltérések ezt indokoltá tették. Vizsgálataink alapján megállapítottuk, hogy a szabadgyakorlati tesztfeladatokban nyújtott teljesítmények összefüggést mutatnak az összes vizsgált sportág sportolójának sportági eredményességével ($r = -0,232$; $p < 0,01$ a kézilabda, vízilabda, kajak szubcsoportban és az RG, aerobik szubcsoportban $r = -0,26$; $p < 0,05$). Az alkalmazott tesztfeladatokban kapott eredményeinknél a két nem között nem találtunk különbséget, valamint megállapítottuk, hogy a 18 év feletti felnőtt korosztályban a felméréskori életkornak sincs befolyásoló hatása a becsült koordinációs képesség szintjére.

Következtetések

Vizsgálatunk kimutatta, hogy az általunk összeállított szabadgyakorlati feladatsor végrehajtása rövid tanulási idő után hatékony teszt lehet a komplex koordinációs képesség értékelésére és a végrehajtás színvonala összefüggést mutat a sportági teljesítmény minőségével különböző szintű sportolók esetében.

Kulcsszavak: mozgáskoordináció, sportági eredményesség, szabadgyakorlatok

Kick-box versenyzők teljesítménye, morfológiai jegyei és eredményessége közötti összefüggések vizsgálata – pilot study

Alszászi Gabriella, Almási Gábor, Sziráki Zsófia, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: gabriella.alszaszi@gmail.com

Bevezetés

A kick-box egy olyan, hazánkban sikersportágnak tekinthető küzdősport, ahol az alkalmazható technikák, ahogy a neve is utal rá, elsősorban a különböző rúgások és az ütések kombinációján alapulnak. Kontakt sportágként rendkívül gazdag mozgáskészletet és gyors reakcióidőt igényel. Mivel a versenyzetetés súlycsoportokra osztva történik, az egyes kategóriákban a testméretek és a testösszetétel is meghatározó tényező. Pilot study vizsgálatunkban olyan mérési módszereket teszteltünk, amelyek objektív eredményeket biztosítanak, akár az edzők is alkalmazhatják ezeket a teszteket, nem igényelnek nagy teret és sok eszközt. Cél, hogy ezek a módszerek a sportág sajátosságait figyelembe véve adaptálhatók legyenek a sportágra, és összefüggéseket találjunk a mért adatok és a sportolók eredményessége között.

Anyag és módszerek

A pilot studyban 13-18 év közötti, cadet II. és junior korcsoportú fiú és leány versenyző vett részt ($N = 12$ fő, leányok: $n = 6$ fő, fiúk: $n = 6$ fő). Az antropometriai vizsgálatokat a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1969) ajánlásait követve végeztük. A teljesítménydiagnosztikai mérések szorítóerő mérést, módosított plank tesztet, RAST anaerob futótesztet, ingafutást és sit and reach hajlékonysági tesztet, medicinlabda lökést és helyből távolugrást tartalmaztak. Az övvizsga-követelményeknek megfelelően a sportolók fekvőtámasz karhajlítás-nyújtást és felülést is végeztek.

Eredmények

Elvárásainknak megfelelően a két nem különböző volt a testmagasság ($p = 0,03$), a plasztikus index ($p = 0,01$), a testsírhányad ($p = 0,04$), az izomtömeg ($p = 0,04$) tekintetében és szinte minden motoros próbán elért eredményében is. Feltelezéseinkkel ellentétben azonban, a két korcsoport versenyzői sem antropometriai adataik tekintetében, sem morfológiailag, sem teljesítményben nem különböztek egymástól.

Következtetések

A két korcsoport képviselői között nem találtunk szignifikáns eltérést. A pilot study irányt mutat számunkra a módszerek megfelelő módosításához és a vizsgálatok folytatásához.

Kulcsszavak: kick-box, antropometria, teljesítmény

A futópádon való járás javítja a lépéshossz-lépésszám kapcsolatot Parkinson-kóros betegeknél

Ambrus Míra, José Andrés Sánchez Molina, Miguel Ángel Fernández del Olmo

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: ambrus.mira@tf.hu

Bevezetés

A Parkinson-kór (PD) járás mintázatát a lépéshossz belső szabályozásának hiánya jellemzi, míg a kadencia szabályo-



zása érintetlen marad. A futópádszabályozás eszközként újszerű lehetőségeket adott a járási zavarok kezelésére a PD-ben. Azonban az továbbra sem tisztázott, hogy a futópádszabályozás valódi járás megváltoztatja-e a lépéshossz – lépésszám kapcsolatát (SLCrel) Parkinson-kórban. Jelen tanulmány célja az volt, hogy elemezze az SLCrel-t futópádszabályozás PD betegekben, és összehasonlítsa az SLCrel-t az életkorhoz megfelelő egészséges alanyokkal.

Anyag és módszerek

Tizenöt PD és tizenöt életkorhoz megfelelő kontroll személyt különböző, önállóan kiválasztott sebességgel járt a talajon és a futópádszabályozás. A járás sebessége, a lépéshossz és a kadencia minden önállóan kiválasztott sebességnél rögzítve volt. Lineáris regresszióanalízist végeztünk az SLCrel feltárására, valamint az egyes résztvevők slope és intercept meghatározására.

Eredmények

A PD személyek alacsonyabb intercept értéket mutattak, mint a kontroll alanyok, talajon és futópádszabályozás (F=8,51; p=0,007). A talajon való járáshoz képest a futópádszabályozás történő járás mind a PD, mind a kontrollcsoportban szignifikáns növekedést eredményezett az interceptben (F=12,17; p=0,002). Jelentős különbség nem volt az SLCrel slope értékben.

Következtetések

A PD betegek képesek javítani a lépéshossz belső szabályozását, amikor futópádszabályozás jár. Eredményeink megerősítik a futópádszabályozás potenciális terápiás hatásait a PD betegek járásrehabilitációhoz. Továbbá az eredmények alátámasztják, hogy azok a mechanizmusok, amelyek a futópádszabályozás PD alanyokra gyakorolt pozitív hatásai mögött állnak tartások.

Kulcsszavak: Parkinson-kór, járás, lépéshossz-lépésszám viszonya, futópádszabályozás

Stresszhatás mérése a gasztrointesztinális rendszer mioelektromos jeleinek monitorozásával

Andrássy Katinka¹, Tóth Miklós^{1,2}, Melczer Csaba¹, Nagy Dóra¹, Derkács Evelin¹, Ács Pongrác¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: katinka.andrassy@gmail.com

Bevezetés

Az EGIG 2 elektródás (Ag/AgCl) elektrogasztrógramm segítségével non-invazívan monitorozhatjuk a gasztrointesztinális rendszer különböző szakaszainak simaizom aktivitását, emellett ugyanezen, hason elhelyezett elektródák segítségével a vizsgált egyén elektrokardiogramja (EKG), szívfrekvenciája (HR) is vizsgálható. Az EGIG eszköz rendelkezik ezenkívül egy testhőmérséklet szenzorral – melyet szintén a hasfalra rögzítünk – valamint egy ujjakra rögzíthető GSR szenzorral, amely segítségével a bőr ellenállásának változása figyelhető meg.

A terheléses vizsgálat során a vizsgált egyének LODE futópádszabályozás sétáltak.

Anyag és módszerek

A kutatásban 8 fő (7 nő, 1 férfi) amatőr sportolót vizsgáltunk EGIG készülékkel (EGIG, EKG, HR, testhőmérséklet) akik a mérésre legalább 3 óras éhezés után érkeztek.

A fizikális terhelésre új protokollt dolgoztunk ki, a vizsgált egyének LODE futópádszabályozás sétáltak közel teljes kifáradásig, protokollunk a következő szakaszból állt.

1. a vizsgált egyének hanyatt fekvő pihentek (10 perc)

2. futópádszabályozás 5 km/h sebességgel 5%-os dőlésszög mellett (3 perc)
3. futópádszabályozás 5 km/h sebességgel 10%-os dőlésszög mellett (3 perc)
4. futópádszabályozás 5 km/h sebességgel 15%-os dőlésszög mellett (3 perc)
5. futópádszabályozás 5 km/h sebességgel 20%-os dőlésszög mellett (3 perc)
6. futópádszabályozás 5 km/h sebességgel 25%-os dőlésszög mellett (3 perc)
7. a vizsgált egyének a futópádszabályozásról leszállva hanyatt fekvő pihentek (10 perc)

Az első és a hetedik szakasz közben a nyugalmat 1-1 rövid, erős, váratlan hanginger zavarta meg.

Eredmények

Kutatásunk célja az volt, hogy kapcsolatot találjunk a fizikális stresszhatás, illetve az erre adott humán gasztrointesztinális válaszok között. A humán klinikai vizsgálat során alkalmazott terhelési protokoll hasznos volt, mert a szívfrekvenciát a relatív maximális pulzus körülbelül 70-80%-ra megemelte a közel teljes kifáradásig történő terhelés mellett.

Az eredmények során azt tapasztaltuk, hogy az 5 km/h-s futópádszabályozás terhelés során 5%-os dőlésszög mellett a nyugalmi szakaszra jellemző gasztrointesztinális frekvenciák érdemi eltérést 7 esetben nem mutattak, 1 esetben azonban a frekvenciák jelentősen növekedtek mind a gyomorról, mind a vékonybélről, mind pedig a vastagbélről készült felvételen. Ugyanezen frekvencianövekedés 7 egyénnél a mérés harmadik szakaszában volt megfigyelhető. A vizsgálat negyedik szakaszától a terhelés végéig megfigyelhető egy folyamatos, enyhe frekvenciacsökkenés a gasztrointesztinális traktus minden egyes szakaszának görbében.

A hetedik, nyugalmi szakasz elején ismét fokozódó frekvenciákat tapasztaltunk, melyek rövid idő elteltével újból csökkenni kezdtek.

A hangingerek esetében a 8-ból 7 egyénnél enyhe, rövid ideig tartó változást tapasztaltunk.

Következtetések

A rendszeres testmozgás és gyomor-bélrendszer összefüggéseivel kapcsolatban lényegesen kevesebb információval rendelkezünk, mint a keringési paraméterek vagy a vázizomrendszer és az akut vagy sorozatterhelés kapcsolata esetén. Eddigi ismereteink szerint a fizikai terhelés során a keringési redisztribúció és a vegetatív idegrendszer hatásainak következtében a különböző emésztőnedvek szekréciója, illetve a bélmotilitás is lényegesen csökken, azonban tapasztalatunk alapján a gasztrointesztinális frekvenciák a fizikai terhelés korai szakaszában növekedtek. A jövőben további vizsgálatokat szeretnénk végezni az észlelt változások élettani hátterére vonatkozólag.

Kulcsszavak: EGIG, elektrogasztrógramm

Változások elemzése a magyar lakosság élet- és munkakörülményeiben kiemelten a fizikai aktivitás és a sportfogyasztási szokások vonatkozásában (Reprezentatív kutatások a COVID-19 világjárvány magyarországi első és második hulláma során)

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

pong.acs@etik.pte.hu

Bevezetés

A 2020-as év elején megjelenő világjárvány megváltoztatta a magyarországi felnőtt lakosság élet- és munkakörülményeit. A kijárási korlátozások által csökkent a sportolási gyakori-

ság és nőtt az inaktivitás mértéke. Kutatásunk célja, hogy felmérje a magyar felnőtt lakosság körében tapasztalt változásokat a COVID-19 világjárvány első és második hullámának időszakában, kiemelt figyelmet fordítva a sportolási szokások és fizikai aktivitás mintázatainak összehasonlító elemzésére.

Anyag és módszerek

A kérdezőbiztos segítségével zajló kérdőíves adatfelvételek a COVID-19 világjárvány magyarországi első (2020. május 25-31.) és második (2020. december 07-13.) hullámának időszakában zajlottak. A reprezentatív minta 2 400 főből (18 év feletti magyarországi lakos) állt. A kutatásban a demográfiai és szocioökonómiai kérdéseket követően, a munkakörülményekre, majd testi és lelki egészségre vonatkozó kérdéseket tettünk fel, kiemelt figyelmet szenteltünk a sportolási szokások és a fizikai aktivitás (Nemzetközi fizikai aktivitás kérdőív – rövid verzió) mértékének vizsgálatára. A leíró eredmények számítása mellett, a statisztikai adatelemzés során Khi-négyzet próbát, Wilcoxon és Mann-Whitney U tesztet végeztünk a normalitás vizsgálat eredményei szerint. A számításainkhoz SPSS 27.0 szoftvert alkalmaztunk, eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A válaszadók átlagos életkora $43,54 \pm 15,14$ év volt. A férfiak aránya 48,21%, a válaszadó nőké 51,79% volt a reprezentatív mintában. Az életkörülményeket nagymértékben meghatározó munkakörülmények változása 26,5%-ban érintette a lakosságot, a legjellemzőbb változást a home-officeban történő munkavégzés jelentette (33,18%). A szubjektív vélemények alapján nagyon rossz vagy rossz lelki egészségről adott számot az első hullám alatt a válaszadók 34,50%-a a második hullám során 25,42%-a ($p < 0,001$). A sportolási szokások vonatkozásában a rendszeresen sportolók aránya az első hullám során 21,7%, második hullám során 26,33% volt a világjárványt megelőző időszakban ez az arány 35,8% volt ($p < 0,001$). A fizikai aktivitás mértékében az járvány első hullámának idején 22,5%-os csökkenés mutatkozott ($p < 0,001$) ugyanakkor a 2020 novemberi adatok a világjárványt megelőző időszak eredményeihez közelítettek.

Következtetés

A COVID-19 világjárvány megváltoztatta a magyar lakosság élet- és munkakörülményeit, ugyanakkor a második hullám során tapasztalt eredmények az egyének körülményekhez való alkalmazkodására is utalnak. A kutatás folytatása, a harmadik hullám adatfelvételének értékelése és további összefüggések és a világjárvány hosszabb távú hatásainak vizsgálata kiemelt célunk.

Kulcsszavak: COVID-19, világjárvány, sport, fizikai aktivitás, munka

Kardiális markerek nyugalmi szintjének alakulása sport hatására

Babity Máté, Kiss Orsolya, Tokodi Márton, Skopál Judit, Kovács Attila, Vágó Hajnalka, Lakatos Bálint, Zámódi Márk, Rákóczi Réka, Czimbalmos Csilla, Dohy Zsófia, Menyhárt-Hetényi Anna, Albert König, Merkely Béla

Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest

E-mail: mate.babity@gmail.com

Bevezetés

Az akut miokardiális iszkémia és a szívelégtelenség diagnosztikájában alapvető egyes szív enzimek és peptid fragmentumok szintjének vizsgálata. Korábbi tanulmányok alapján átmeneti emelkedés figyelhető meg egyes kardiális

neuroenzimek vonatkozásában kimerítő fizikai terhelést követően azonban, még nincs információnk e markerek nyugalmi szintjéről a sportolóknál.

Anyag és módszerek

Célkitűzésünk a SE Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikára kardiológiai szűrésre érkező panaszmentes sportolók kardiális markerek szintjeinek vizsgálata és összevetése kontrollcsoportban mért értékekkel. A kiterjesztett sportkardiológiai szűrési protokoll részeként meghatároztuk a hsTroponin T, a CKMB, az LDH és az NT-proBNP nyugalmi szérumszintjeit. A mért értékeket összesítettük és egészséges, nem sportoló kontrollcsoport eredményeivel vetettük össze. A normalitás függvényében a csoportokat kétmintás Student-féle t vagy Mann-Whitney U próbával hasonlítottuk össze. A statisztikai elemzést RStudio integrált fejlesztői környezetben végeztük.

Eredmények

335 sportoló (ffi: 162, kor: $18,9 \pm 5,9$ év, edzés: $15,8 \pm 5,9$ óra/hét) és 53 nem sportoló kontroll (ffi: 23, kor: $19,8 \pm 3,2$ év) eredményeit elemeztük. A sportolóknál határérték fölötti CKMB értéket 5,4%-ban ($n=18$), LDH értéket 2,7%-ban ($n=9$), hsTroponin T értéket 3,3%-ban ($n=11$), NT-proBNP értéket 1,2%-ban ($n=4$) mértünk. A kontrollcsoportban a CKMB és hsTroponin T egy esetben sem mutatott eltérést, kissé emelkedett LDH illetve NT-proBNP értéket 1-1 esetben mértünk. A sportolóknál magasabb CKMB ($17,5 \pm 6,8$ vs. $12,3 \pm 3,4$ U/l; $p < 0,001$) és LDH ($323,7 \pm 63,3$ vs. $286,0 \pm 51,1$ U/l; $p < 0,001$), illetve alacsonyabb NT-proBNP ($27,2 \pm 29,2$ vs. $49,8 \pm 38,7$ pg/ml; $p < 0,001$) értékeket mértünk a kontrollcsoporthoz képest, míg a hsTroponin T tekintetében nem találtunk szignifikáns eltérést ($5,62 \pm 6,3$ vs. $4,3 \pm 1,4$ ng/l; $p=0,33$). A vizsgált paraméterek tekintetében az életkor viszonylatában nem találtunk szignifikáns összefüggést, míg a maximális aerob kapacitással valamennyi paraméter szignifikáns korrelációt mutatott (CKMB: $r=0,23$, $p < 0,001$; LDH: $r=0,18$, $p < 0,001$; hsTroponin T: $r=0,23$, $p < 0,001$; NT-proBNP: $r=-0,22$, $p < 0,001$).

Következtetések

Eredményeink alapján a szív sportadaptációjával összefüggésben a szív markerek nyugalmi szintjei is jelentős változásokat mutatnak, ezen változásokat az aerob állóképesség befolyásolja. Vizsgálatunk felhívja a figyelmet a kardiális markerek eltérő megítélésének fontosságára sportolóknál.

Kulcsszavak: sportkardiológia, neuroenzim, nyugalmi paraméterek

Laboratóriumban és játékhelyzetben mért kardiovaszkuláris, lokomotorikus és mechanikai jellemzők kapcsolata

Bauer Richárd¹, Kerekes Krisztián¹, Ihász Ferenc^{2,3}

¹Gyirmót FC, Győr

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

E-mail: bauerrc79@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgásban a kiváló állóképességi teljesítményt régóta fontos előfeltételnek tekintik (Holger Broich és mtsai, 2012). Éppen ezért a labdarúgó játékosok aerob és anaerob állóképességének a maximalizálása kerül előtérbe. Például a maximális oxigénfelvétel (VO_{2max}) és az anaerob küszöb meghatározása már pontosabb edzéstervezést tesz lehetővé mind csapat mind egyéni szinten.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban, (n=15) NB2-es felnőtt labdarúgók vettek részt, (életkor: $25,37 \pm 4,42$ év; testmagasság: $183,07 \pm 7,50$ cm; testtömeg: $77,48 \pm 8,35$ kg; rVO_2max : $61,89 \pm 3,29$ ml/min/kg). A testösszetételt Inbody720 készülékkel mértük. A kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit futószalagon vizsgáltuk. A játékosok lokomotorikus és mechanikai teljesítményének felméréséhez Catapult OptimEye S5 10Hz-es GNSS jeladót használtunk. A mérkőzéssel kapcsolatos fizikai teljesítmény objektív mutatóit 18 mérkőzésen keresztül rendszeresen rögzítettük a 2020-2021-es szezon első felében. Célunk volt, hogy megvizsgálja a lokomotorikus teljesítmény és a mechanikai teljesítmény paramétereit milyen összefüggést mutatnak a laboratóriumban mért kardiorespiratorikus jellemzőkkel.

Eredmények

A 18 mérkőzés során rögzített telemetrikus adatok és a kardiorespiratorikus jellemzők között több esetben is szignifikáns kapcsolatot találtunk. A magas intenzitású futás: $>19,8$ km/h (m) – az abszolút és anaerob teljesítmény aránya (%) ($r=0,62$; $p=0,05$) között, továbbá a közepes intenzitású futás: $14,4-19,8$ km/h (m) – rVO_2max ($r=0,62$; $p=0,05$) és a gyorsítások: >2 m/s² (db) – VE anaerob küszöb ($r=0,67$; $p=0,05$) között szignifikáns kapcsolatot találtunk. Valódi kapcsolatot találtunk még a sprint távolság (m) – anaerob küszöb ($r=0,57$; $p=0,05$) között.

Következtetések

A laboratóriumban mért keringési és légzőrendszeri, illetve a mérkőzés során rögzített lokomotorikus és mechanikai jellemzők együttes értelmezése kifejezetten hasznos információ a szakmai csapat számára.

Kulcsszavak: mechanikai jellemzők, spiroergometria, relatív aerob kapacitás (rVO_2max)

Fizikailag aktív magyar lakosok üdülési szokásainak vizsgálata

Bánhidi Miklós¹, Nagy Kinga², Tornóczky Gusztáv², Keo Leny²

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

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: miklosbanhidi@gmail.com

Bevezetés

A felnőttek üdülését befolyásolják otthoni életviteli szokásaik, amelynek vizsgálatáról mindeddig kevés publikáció jelent meg, annak ellenére, hogy a nemzetközi turizmus iparban az aktív programok iránti kereslet jelentősen növekedett az utóbbi évtizedben. Ez a helyzet magyarországi viszonylatban is hasonló, hiszen a turizmus régiókban folyamatosan növekszik sportvállalkozások száma.

Anyag és módszerek

A magyar lakosok körében (N=755) egy vizsgálatot indítottunk, hogy jobban megismerjük üdülési szokásaikat. A vizsgálathoz egy online alapú kérdőívet készítettünk, melyet a közösségi média felületein osztottunk meg. A kérdéseinkkel arra kerestük a választ, hogy milyen előzetes tapasztalatokkal, gyakorisággal, felkészültséggel utaznak el a felnőttek legalább négy napra és milyen érzésekkel érkeznek haza. A jelen vizsgálatunkhoz a válaszadókat fizikai aktivitásuk szintje alapján csoportosítottuk (nem sportol, alkalmanként, heti legalább kétszer, leigazolt versenyző) és elemeztük szokásaik közötti eltéréseket.

Eredmények

A vizsgálat válaszai alapján megállapítható, hogy a lakosok üdülési programjaira jelentős hatással voltak az iskolai táborok, amelyeket nagyobb mértékben kedveltek azok, akik jelenleg is igazolt versenyzők, illetve hetente legalább 2 alkalommal végeznek fizikai aktív tevékenységet.

Ez a hatás különösen jellemző a gyermek- (47%, 67%), illetve a vízi, vízparti táboroknál (43%, 47%). Érthető ezért, hogy üdülésük során számukra fontosabbak a sportprogramok (42%, 38%), mint azoknál, akik nem (11%), illetve csak alkalmanként (20%) végeznek sporttevékenységet. A fizikailag aktív életet élők közül többen vannak azok, akik évente legalább egyszer külföldre utaznak legalább 4 napos nyaralásra. Az üdülések hatásai elemzésénél csupán kisebb eltéréseket tapasztaltunk a fizikailag aktív és nem vagy kevésbé aktív lakosok körében. A válaszadók eredményei szerint a fizikai feltöltődés hatását valamivel nagyobb százalékban jelezték a sportos életet élők (49%, 56%), mint a másik csoport válaszadói. A szellemi és szociális feltöltődés hatása is magasabb értékeket mutatott a fizikailag aktív életet élők csoportjánál (63%, 69-76%, illetve 60%, 67-68%).

Következtetések

A vizsgálat eredményei arra engednek következtetni, hogy az iskolai keretek között szervezett táborok pozitív befolyással vannak a felnőtt lakosok üdülési szokásaira, ezért fontosnak tartjuk az iskolai tantervekben való szerepeltetését. A fizikailag aktív életmódot élők gyakrabban utaznak külföldre, ahol preferálják a sportolási lehetőségeket, így számukra a turisztikai desztinációknak nagyobb figyelmet kell fordítani a sportszolgáltatások kínálatára. Az üdülések legfőbb célja szinte minden esetben „egyfajta pihenés”, melynek fizikai, szellemi és szociális hatásai a fizikailag aktívabb lakosok körében jelentkezik nagyobb mértékben. Így elmondható, hogy a fizikai aktív életmód a lakosok üdülési hatásait is pozitívan befolyásolja.

Kulcsszavak: életmód, üdülés, sportturizmus, felnőtt lakosok

Fizikai aktivitáshoz, szabadidős tevékenységekhez kapcsolódó iskolai egészségnevelés helyzetének vizsgálata, középiskolai tanárok és tanulók interjúi alapján

Beregi Erika, Fritz Péter

Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc

E-mail: efberegi@uni-miskolc.hu

Bevezetés

Az iskoláknak, mint a másodlagos szocializáció színtereinek jelentős szerepük van az egészségnevelésben, egészségfejlesztésben. Az itt eltöltött idő alatt, lehetőség adódik a tanulók egészségkultúrájának kedvező irányba történő alakítására. A megfelelő eredmények elérése érdekében lényeges, hogy a köznevelési intézményekben zajló egészségnevelés tekintetében valamennyi pedagógus elkötelezett legyen és aktív szerepet vállaljon mindennapi megvalósításában. Az egészséges életmódra nevelés során a helyes táplálkozás kialakítása, a káros szenvedélyek megelőzését célzó tevékenységek mellett a fizikai aktivitásra, a szabadidő hasznos eltöltésére is kiemelt figyelmet kell szentelni. Sok esetben tapasztalható azonban, hogy a fizikai aktivitás, a tartalmas pihenés, a rekreáció, háttérbe szorul. A COVID-19 világjárvány megjelenése, az ehhez kapcsolódó megváltozott életritmus, a hagyományos jelenléti oktatás digitális tanrendre történő kényszerű módosítása, további problémákat előidézve, újabb kihívás elé állította a pedagógusokat.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során interjúkat készítettünk. Egyfelől fókuszáltunk a középiskolai szaktanárok pandémiát megelőző, valamint a járványhelyzet alatti egészségnevelési gyakorlataira, ezen belül a szabadidős tevékenységekre, a fizikai aktivitásra. Másfelől pedig a tanulók nézőpontjából is igyekeztünk rálátást nyerni a vizsgált területre. Célként jelöltük meg e témakör tekintetében a problémák feltárását, a jó gyakorlatok beazonosítását, valamint megoldási lehetőségek felderítését a megkérdezettek tapasztalatai alapján.

Eredmények

A szabadidős tevékenységekre vonatkozó egészségnevelési módszerek és tartalom megjelenése, más-más súlyponttal, egyénenként és szaktanáronként is eltérést mutat. A COVID-19 világjárvány megjelenése kedvezőtlen irányba mozdította el az iskolai egészségnevelési tevékenységet.

Következtetések

Az iskolai egészségnevelés során alkalmazott szabadidős tevékenységekhez kapcsolódó egészségnevelési módszerek, oktatási tartalmak ajánlására, bővítésére szükség van. Jó gyakorlatok feltérképezése, összegyűjtése a tartósan fennálló járványhelyzet megjelenése miatt kiemelten indokolt.

Kulcsszavak: egészségnevelés, egészségfejlesztés, szabadidő, rekreáció, iskola

A karantén hatása a fizikai aktivitásra és a szubjektív egészségi állapotra serdülők körében

Berki Tamás, Katona Zsolt, Győri Ferenc

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

E-mail: berki.tamas.laszlo@szte.hu

Bevezetés

Kutatásunkban a serdülő korosztály fizikai aktivitását és szubjektív egészségmutatóit vizsgáltuk, hiszen az elmúlt egy évben a digitális oktatás hatására sportfoglalkozások, edzések és testnevelésórák maradtak el, mely nem kedvezett az amúgy is alacsony sportolási hajlandóságnak.

Anyag és módszerek

Összesen 705 serdülő vett részt a kutatásunkban (fiú = 264; leány = 441), akiknek átlagéletkora 15,98 év volt (szórás = 1,21). A kérdőív csomagban kitértünk a szociodemográfiai adatokra, a sportolási szokásokra és az iskolai testnevelésre is. Megkérdeztük a tanulókat egészségük szubjektív mutatóiról is, így az önminősített egészségi állapotokról és kilenc szubjektív egészségi panaszról (például: fejfájás, hasfájás, ingerlékenység stb.).

Eredmények

A felmérés fizikai aktivitásának gyakorisága jelentősen visszaesett a karantén időszakában, mindössze a serdülők 6,5%-a végzett napi szinten valamilyen testmozgást, de a minta 14,0%-a semmilyen mozgásos tevékenységet nem végzett. A megkérdezettek közül legtöbben futottak (20,7%) vagy erősítést végeztek (29,9%). A felmérésben megjelent fizikai aktivitásként a séta (17,4%) és a házimunka is (2,1%). A fizikai aktivitás adatai összhangban vannak az iskolai testnevelés helyzetével is. A minta 13,1%-ának nem volt testnevelésórája ebben az időszakban. 15,4%-ának pedig elméleti órákat tartottak a testnevelők. A válaszadók 65,3%-a nyilatkozta, hogy a testnevelő tanár feladatokat, videókat küldött, melyeket el kellett végezni, de ellenőrzésükről már keveset tudtunk meg. Ezen kívül még divatos volt a felvett mozgássor készítése (6,3%), melyet a testnevelőnek kellett

elküldeni. A felmérésben kitértünk a fiatalok szubjektív pszichés és szomatikus panaszaira, valamint szubjektív egészségi állapotára is. A pszichés és szomatikus tünetek előfordulása jelentősen emelkedett a korábbi kutatásokhoz képest. Ez különösen igaz a pszichés tünetekre és az önminősített egészségi állapotra, melyek összefüggést mutattak a fizikai aktivitás gyakoriságával is.

Következtetések

A koronavírus járvány komoly kihívást jelentett a serdülő diákok számára. Sajnos a testnevelés és a sport az egyik nagy vesztese volt ennek a helyzetnek, hiszen sokan nem tudtak rendszeresen mozogni és nem volt meg a mindennapos testnevelés ösztönző lehetősége sem. Mint a kutatásból kiderült, a bezártság az egészségi állapotra nézve is negatív hatású, melyet a rendszeres testedzéssel javítani lehetne a korlátozások ellenére is.

Kulcsszavak: koronavírus, serdülők, fizikai aktivitás, szubjektív egészség

Ifjúsági (U18) korosztályú judókák funkcionális mozgásminta szűrés eredményeinek értékelése a felnőttkori sportteljesítmény javítása érdekében

Biró Norbert, Erbszt Ádám

Magyar Judo Szövetség, Budapest

E-mail: bnorbertusz@gmail.com

Bevezetés

Napjaink élsportjában és az erre előkészítő utánpótlásnevelésben is a terhelési összetevők progresszív mennyiségi, vagy minőségi növekedése követhető nyomon. A terheléshez való adaptáció egyik lényeges eleme, hogy rövid és hosszú távon a sérülések előfordulásának esélyét minimalizálni lehessen. Ennek érdekében elkerülhetetlen, hogy fiatal sportolók esetében már olyan méréseket végezzenek a sportszakemberek, mellyel a sérülésrizikót gyorsan és hatékonyan fel lehessen térképezni és személyre szabott prevenció protokollok alkalmazásával az akut és a túlterheléses sérülések minél nagyobb hányadát el lehessen kerülni. Gray Cook és Lee Burton dolgozta ki az FMS (Funkcionális Mozgásminta Szűrés) rendszerét, melyet azóta a világ számos pontján és több sportágban sikerrel építettek be a felkészítési folyamatba. A szűrés lehetővé teszi, hogy gyakorlott személyzet segítségével viszonylag kis eszközzel tudjuk a sportolók alapvető mozgásmintáit ellenőrizni, illetve az előforduló kompenzációkat diagnosztizálni.

Anyag és módszerek

Az ifjúsági (U18) (15,84±1,12 év) férfi judo válogatott 25 tagját (n=25) mértük fel a szűrésben szereplő hét alap mozgásminta és három kiegészítő fájdalom teszt segítségével. A szűrést egy kvalifikált és gyakorlott FMS szakértő végezte, az ifjúsági válogatott összetartásán. A szóbeli tájékoztatás során a sportolók csak a szűréshez kapcsolódó alapvető információkat kapták meg, a végrehajtás minőségére vonatkozó instrukciókkal nem lettek ellátva. A kapott eredmények statisztikai átlagát határoztuk meg gyakorlatonként és az unilaterális mozgások során testoldalanként. A kapott pontszámokat a felnőtt (22±4,24 év) szlovén férfi válogatott 9 judokájának (n=9) eredményeivel vetettük össze, melyet Simenko mért fel és közölt 2019-es tanulmányában.

Eredmények

A hét feladat által kialakult végső pontszámot tekintve szignifikáns különbség mutatkozott a két csoport között 14,04 (U18 magyar) vs. 17,56 (felnőtt szlovén). A gyakorlatokat

külön értékelve mindössze az átlépés teszt jobb oldali és végső pontszáma magasabb a magyar fiataloknál, de a különbség mértéke csekély, nem éri el az 5%-ot sem. A további mozgásminták esetében a szlovén felnőtt judokák szignifikánsan jobban teljesítettek és számos esetben a magyar fiatalok kevesebb, mint 70%-os értéket tudtak csak produkálni felnőtt sporttársaikkal összehasonlítva (kitörés bal lábbal 69,33%, kitörés végpontszám 69,33%, mély guggolás 67,41%, aktív lábemelés végpontszám 69,24%, rotációs stabilitás bal és jobb oldalon 66,67%).

Következtetések

A funkcionális mozgásminták végrehajtása tekintetében az ifjúsági korú judokák teljesítménye messze elmarad a felnőtt élsportolók szintjétől. A korosztály sportolói még nem, vagy nem régen jutottak túl a csúcsnövekedési időszakon és az ezzel járó átstrukturálódás nyomai felfedezhetők a tesztek végrehajtása során. A hosszú távú eredményesség érdekében kifejezetten hasznos már az utánpótlás korosztályoknál is a mobilizációs és stabilizációs gyakorlatok edzésprogramba illesztése a későbbi ártalmak esélyének minimalizálása céljából.

Kulcsszavak: funkcionális mozgásminta szűrés, sérülés, judo, utánpótlás, prevenció

A kalandpark látogatók tipizálása szabadidő-eltöltési szokásaik alapján

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

Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: boda.eszter@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Rohanó mindennapjaink során egyre gyakrabban próbálunk ki olyan tevékenységeket, melyek nem megszokott, esetleg extrém jelleggel bírnak és inkább élményközpontúak, így próbálva „kitörni” a hétköznapi monotóniájából. Ehhez kiválóan passzol a kalandparkok szolgáltatásainál, melyek kereslete dominánsan növekedett a pandémiát megelőző időszakban. Vizsgálatunk központjában a parkokat látogató fogyasztók álltak. Leginkább arra fókuszáltunk, hogy mi jellemzi őket és megfigyelhető-e bennük bármilyen közös jellemvonás.

Anyag és módszerek

Ennek feltérképezése egy komplexebb kérdőíves felmérés kisebb szelete volt. 13, a szabadidő eltöltésére vonatkozó állítást kellett 1-6-os skálán értékelni (1: az egyáltalán nem jellemző, a 6: a teljes mértékben jellemző). A beérkezett válaszokból feltáró faktoranalízissel főkomponens-elemzést készítettünk.

A minta 1 282 fős volt (papír alapú $n=313$, online $n=969$), kényelmi mintavétellel kerültek az alanyok a válaszadók közé. Férfiak és nők közel azonos arányban szerepeltek, többségében 31 év alattiak, városban vagy megyeszékhelyen élők.

Eredmények

A látogatókat négy különböző csoportba sikerült sorolni a szabadidő-eltöltési szokásaik alapján. Ezek: a „Természetben aktívok”, az „Élménykeresők”, a „Magányra-vágyók”, és a „Passzív, kulturálódók” kategóriái. Az egyes típusok jellemzői:

1. „Természetben aktívok”

Természeti sportok preferálása (túrázás, outdoor mozgásos tevékenységek); Természetben töltött szabadidő preferálása; Barátokkal a szabadidőben töltött szabadidő a természetben; Hétfégen, futóversenyeken, teljesítménytű-

rakon való gyakori részvétel; Aktívan eltöltött szabadidő preferálása; Napi szinten sporttevékenységek végzése.

2. „Élménykeresők”

Extrém, a saját határokat feszegető tevékenységek kipróbálási hajlandósága; Új tevékenységek kipróbálásának preferálása; Nagyobb hajlandóság a kihívást jelentő sportok végzésére.

3. „Magányra-vágyók”

A magányosan végezhető tevékenységek üzésének szerepe; A társas tevékenységek prioritizálása (negatív előjel).

4. „Passzív, kulturálódók”

Kulturális tevékenységek végzésének szeretete; Passzív pihenés preferálása.

Következtetések

A kalandparkok szolgáltatás kínálata leginkább az első két típus igényeinek kiszolgálására alkalmas, a magányosan végzett szabadidős tevékenység nyomai viszont megjelenhetnek például egy kötélpálya teljesítése során, ahol társak között, mégis egyedül küzdi végig magát a fogyasztó a kihívásokkal teli akadályokon. A kulturális tevékenységek lehetősége jelenleg „hiánycikk” a kalandparkok esetében, azonban esetleges megvalósítása által versenylőnyre tehet szert az adott szolgáltató, kiaknázva addig meghódítatlan célcsoport réteget.

Kulcsszavak: kalandpark, szabadidő, aktív szabadidő-eltöltés, rekreáció, fogyasztói magatartás vizsgálata

Általános iskolai tanítók és tanárok egészségi és pszichés mutatóinak kapcsolata

Boda-Ujlaky Judit, Uvacsek Martina, Török Lilla, Petrekanits Máté

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: ujlaky.judit@tf.hu

Bevezetés

A stressz és a fizikai egészség kapcsolatát sokat vizsgálták már empirikusan és ennek alapján sokan vonták le azt a következtetést, hogy a munkahelyi kiégés, mivel az nem hatékony megküzdési stratégiákkal társul, szintén nagy hatással van a fizikai egészség különböző mutatóira. A kutatási adatok afelé mutatnak, hogy a II-es típusú cukorbetegség, a gyulladásoz problémák és a kardiovaszkuláris megbetegedések valóban összefüggésbe hozhatók a kiégéssel (Shirom és Melamed, 2005). A reziliencia a burnout védőfaktoraként funkcionál, mediátor szerepet tölt be a kiégés és az egészség kapcsolatában (Arrogante és mtsai, 2017).

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 98 (kor: $50,5 \pm 6,7$ év) legalább 35 éves és 10 éve tanító általános iskolai tanító- és tanárnő antropometriai, kardiovaszkuláris és életmód mutatóit vetettük össze a különböző pszichológiai jellemzőkkel, így a munkába való bevonódást (Areas of Worklife Survey), a kiégést (Maslach Burnout Inventory – for educators), a rezilienciát (CD-RISK), a pozitív és negatív affektivitást (PANAS), a munkahelyi elégedettséget (Index of Organizational Reactions) és az általános élnhatóságot (GSEQ) mértük. Az adatokat a JASP 0.13.1.0 statisztikai szoftverrel dolgoztuk fel.

Eredmények

A 40 év alattiak nagyobbak élnek meg a munkaterhelést (véltetően a több, saját gyerek nevelésével kapcsolatos otthoni teendőik miatt), mint az 55 fölöttiek. A vidéken dolgozók a munkahelyi környezetüket ítélték szignifikánsan rosszabbnak, mint a budapestiek. A fizikai aktivitás mértéke, a ko-

rábbi sportolás, a dohányzás, a túlsúly és az elhízás alapján képzett csoportok nem különböztek a pszichológiai változók mentén, kivéve, hogy akik teljesítik az előírt mozgásmennyiséget, szignifikánsan kellemesebbnek ítélték a munkakörnyezetüket (az indok nem világos, lehet az időmenedzsment, illetve a valóban segítőbb munkakörnyezet is). Az érzelmi kimerültség, a személyes teljesítmény, a deperszonalizáció, a kiégés, a reziliencia és az általános énhatékonyság alapján képzett csoportok (átlagtól 1-1 szóráson kívül esők) antropometriai és kardiovaszkuláris mutatóiban nem találtunk különbséget, míg azok, akik pozitívabb érzelmekkel jellemezhetők a munkahelyükön, alacsonyabb átlag szívritmussal és paraszimpatikus túlsúllyal jellemezhetők, lényegében nyugodtabbak.

Következtetések

Kutatásunkban nem találtunk különbségeket a kiégés és azok védőfaktoraként szolgáló mutatók alapján képzett csoportok élettani mutatóiban, sem az életmód alapján képzett csoportok között a pszichológiai mutatókban. Egyedül a pozitív munkahelyi érzelmek tűnnek némi befolyással bíró mutatóknak.

Kulcsszavak: egészség, pedagógusok, kiégés, reziliencia, pozitív érzelmek

Fiatal labdarúgók képesség és készség összehasonlító vizsgálata a COVID-19 járvány árnyékában

Bognár Imre, Hideg Gabriella

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

E-mail: imrebognar91@gmail.com

Bevezetés

Több éves szakmai tapasztalataink alapján a mai magyar utánpótlás képzésben – bár sokat fejlődött elmúlt években – kevesebb figyelmet fordítanak a játékosok hosszú távú technikai képzésére, a pillanatnyi siker érdekében. Nem élvez prioritást és alaposságot a játékosok életkorának megfelelő motoros képességfejlesztés és fizikai állapotuk feltérképezése is sok esetben elmarad. Mindezek eredményeképpen halmozottan fennáll a sérülés veszélye.

A közel egy éve tartó Covid-19 világjárvány idején különösen felértékelődött a mozgás és az egészség szerepe. Jelen előadásunk legfőbb célkitűzése bemutatni a Főnix-Gold FC Utánpótlásképző műhely szerepét a régió labdarúgó utánpótlás képzésében a járvány sújtotta időszakban.

Feltételeztük, hogy azok az utánpótláskorú labdarúgók, akik több mint egy éve a Főnix-Gold FC edzéseit látogatják, nagyobb mérhető technikai tudással rendelkeznek, mint a társaik, akik kevesebb, mint egy éve vesznek részt ezeken a foglalkozásokon. Továbbá feltételeztük, hogy azok az utánpótláskorú labdarúgók, akik több mint egy éve a Főnix-Gold FC edzéseit látogatják, nagyobb mérhető reakciógyorsasággal rendelkeznek, mint azok a társaik, akik kevesebb, mint egy éve vesznek részt ezeken a foglalkozásokon.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk célcsoportja a 2004-2005, 2011 és 2012. évben született fiatal utánpótláskorú labdarúgók. A vizsgálatban összesen 46 fő vett részt.

Vizsgálatunkban egyszerű motoros tesztek (helyből távolugrás, fekvőtámasz, felülés) agilitás teszt (T-teszt), mozgásgyorsaság (Alden próba), futó tesztek, labdás technikai

tesztek, valamint reakciógyorsaság teszt (BlazePod segítségével) szerepeltek.

Következtetések

Vizsgálatunk eredményeként nemcsak tisztább képet kaptunk az elmúlt Covid-19 járvány időszakának edzés eredményeiről, de kutatásunk részletesen vizsgálja a különböző posztokon lévő játékosokat az elért eredményeik tükrében is.

Kulcsszavak: képesség, készség, utánpótlás labdarúgók, tesztek, Covid-19 járvány

A marketing elemzés fontosságának hangsúlyozása a NAJADE gumiuszonyok esetében

Borbély Attila, Mórik Kornélia Veronika

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar Sportgazdasági és Menedzsment Intézet, Debrecen

E-mail: draborbely@t-email.hu

Bevezetés

A vízalatti sportok, a technikai sportok rendkívül változatos válfaját képviselik. Közéjük tartozik az uszodában és a nyíltvízen is versenyszámokkal rendelkező uszonyos úszás, a medencében úzó víz alatti hoki, a víz alatti rögbi, továbbá a víz alatti célba lövés, a sportmerülés, az apnea, az aquathlon, valamint a nyílt vízekben zajló tájékozódási búvárúszás, a halászat lándzsával, dárdával, és a vízalatti fotózás. Közös jellemzőjük, hogy a sportolók legfontosabb és legmeghatározóbb felszerelési eszköze az uszony. Jelen előadásunkban a Magyarországon előállításra kerülő NAJADE típusú gumiuszonyok hazai és nemzetközi piaca kerül áttekintésre és elemzésre, melynek célja, hogy segítségével a termékkel kapcsolatos fejlesztések további feladatai, illetve annak iránya beazonosíthatóvá váljon, az értékesítés hatékonyságának növelése érdekében.

Anyag és módszerek

Kutatási módszerként a terepkutatás egyik fajtája, az esettanulmány került alkalmazásra. Ennek érdekében a terméket forgalmazó céggel kapcsolatos különböző elemzéseket végeztünk el, ideértve első lépésként egy általános piaci, majd pedig marketing helyzetkép vizsgálatot. STEEP elemzés segítségével a makro piaci környezet elemeit értékeltük, majd pedig a marketingstratégiák kidolgozásához az SZCP marketing lépéseit is elvégeztük.

Eredmények

Az elvégzett elemzésekből egyértelműen kiderült, hogy a piacra belépő vállalatok száma nő, ezáltal a termékkínálat bővül, bizonyos termék típusok esetében az árverseny erősödik.

Következtetések

A termékek időről-időre történő átfogó marketing elemzése fontos eszköze annak, hogy a vállalkozások megismerjék piaci helyzetüket és megtervezzék a fejlesztések irányát. A NAJADE gumiuszony általános piaci és marketing helyzetképe, valamint a STEEP és az SZCP marketing elemzése alapján a cégnek, ahhoz, hogy terméke továbbra is versenyképes maradjon további fejlesztéseket kell eszközölnie. Az árérzékenyebb országok sportolói számára érdemes kifejleszteni egy újabb a NAJADE ernyőmárka alá tartozó termékcsaládot, valamint fontolóra kell venni a termék méretkínálatának bővítését és a design elemek alkalmazását.

Kulcsszavak: sportmarketing, vízalatti sportok, uszony

Nemzetközi minősítésű kézilabda játéktekvezetők állapotának felmérése

Bosnyák Edit¹, Pischné Bankó Zsuzsanna², Móra Ákos³

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Aktívterápia Kft., Veszprém

³Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: bosnyak.editt@tf.hu

Bevezetés

A kézilabda játéktekvezetők munkája a sportág gyorsuló dinamikájához igazodva állandó fejlődést igényel. A szakirodalom a mentális tényezők, elsősorban a döntési képesség vizsgálatára fókuszál, de a fizikai teljesítőképességgel kapcsolatban kevés az ismert eredmény.

Anyag és módszerek

A felmérésben nemzetközi minősítésű magyar kézilabda játéktekvezetők vettek részt (N=13 fő, 11 férfi, 2 nő; életkor: 39,92±4,17 év). A vizsgálat tartalmazott egy antropometriai mérést, mely adatokból a zsírhányad, az izomhányad és a plaztikus index (PLX) eredményei kerültek az elemzésbe. A játéktekvezetőknek teljesíteni kellett egy ingafutás tesztet (20 m), melynek időtartama alatt viselték a Polar Team2 rendszer mellkaspántjait, így megfigyelhető volt a szívfrekvencia (HR) változása. A résztvevők anaerob küszöbét a Polar rendszer számításai határozták meg. A szignifikancia szintjét $p < 0,05$ érték jelentette.

Eredmények

Az ingafutás során teljesített hosszok átlaga 82,5±7,34 db (1 650±146,8 m), míg az átlagos maximális pulzus (HRmax) 186,5±73 ütés/perc volt. A résztvevők a teszt teljes időtartamának több, mint 65%-át az anaerob küszöb, míg 60%-át a HRmax 90%-a felett töltötték. Az ingafutás eredménye alapján becsült relatív aerob kapacitás (VO₂peak) átlaga 43,19±2,24 ml/kg/min volt. A résztvevők testtömeg-indexének átlaga 26,71±2,73 kg/m²-t, míg zsírhányaduk 21,54±3,3%-ot, izomhányaduk 43,75±2,23%-ot mutatott. A korrelációanalízis során nem volt összefüggés a teljesítés időtartama és az életkor, a HRmax, az izomhányad és a zsírhányad között, azonban kapcsolat volt a PLX-szel ($r=0,55$; $p=0,047$).

Következtetések

Nemzetközi eredmények alapján a játéktekvezető a mérkőzés időtartamának legalább 46%-ában anaerob küszöb feletti pulzussal dolgozik. A maximális HR zónában (HRmax 90%<) töltött idő aránya azonban jelentősen nagyobb az optimálisnál, ez a magas pulzustartomány akár a döntési képességre is hatással lehet. A becsült VO₂peak értékek alapján egy kivétellel nem érték el a legmagasabb szintet a játéktekvezetők. Ezek az eredmények a fizikai felkészítés szempontjából változtatásra ösztönözték a döntéshozókat, melynek következtében egy komplex program készült a minőségbiztosítás érdekében.

Kulcsszavak: kézilabda játéktekvezető, ingafutás, antropometria, pulzus



PALATINUS
GRAND HOTEL

Vízilabdázó nők véleménye a sportágukban megjelenő nemi sztereotípiákról

Bukta Zsuzsanna, Gósi Zsuzsanna

Ötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

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

Bevezetés

A különböző sportágakban napjainkra kialakult nemi arányokat sok tényező alakítja. A sportági jellemzők, azok nőies vagy férfias jellege a meghatározó tényező, de emellett a nemzetközi versenyrendszer kialakulása, a hazai sportági viszonyok, az adott sportágban legeredményesebb országok kulturális jellemzői is nagyban befolyásolják azt, hogy mennyi nő gyakorolja az adott sportágot és milyen a megítélése a sportág női szakágának. A vízilabda azon csapatsportágak egyike, amelynek a test-test elleni kontaktus, a küzdelem férfias jelleget kölcsönöz, emellett a női szakág kialakulása világszerte és itthon is nagyon nagy késéssel következett a férfiakét.

Módszerek

Kérdőíves felmérést végeztünk 2020 nyarán, 146 vízilabdázó nő részvételével. Többségük első osztályú csapatban vagy válogatott szinten játszott vagy játszik. A kérdőív vizsgálta azt, hogy a sportolók mennyire tartják magukat és sportágukat, annak egyes jellemzőit férfiasnak, mi befolyásolta a sportágválasztásukat és a környezetüktől milyen visszajelzéseket kaptak ezzel kapcsolatban. A vizsgálat kitért arra is, hogy milyen tapasztalataik vannak a sportágban megjelenő női edzőkkel, játéktekvezetőkkel kapcsolatban és maguk terveznek-e ilyen karriert. Végül arra kerestük a választ, hogy milyen különbségeket érzékelnek a női vízilabda megbecsültségét tekintve, és érte-e őket a sportági közegben verbális vagy esetleg tettleges erőszak.

Eredmények

A vizsgálat alapján megállapítható, hogy a vízilabdázó nők magukat általában nem tartják különösebben férfiasnak, és a vízilabdát is csak kicsit tartják férfiasabbnak az átlagnál. Főként az erő, az agresszivitás és a test-test elleni küzdelem számít maszkulinnak, a kitartást és a koncentrációt semlegesnek tartják. A női vízilabda külső megítéléséről negatív a véleményük, különösen zavaró a férfi szakághoz képest való lenézettsége, olykor a férfi vízilabdázók részéről is. A női edzőkről és játéktekvezetőkről alkotott vélemények vegyesek, viszont viszonylag kevesen terveznek sport utáni karriert a sportágban. Verbális vagy tettleges erőszakra nem sokan számoltak be, elsősorban a testalkatuk miatti gúnyolódás zavarja a vizsgálat alanyait.

Kulcsszavak: vízilabda, nők a sportban, nemi sztereotípiák, női sport megítélése

100 éve született Pecsovsky-Perényi József

Csapó-Baranyi Réka

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: rbaranyi92@gmail.com

Bevezetés

2021. július 2-án lenne százéves Pecsovsky József, a romániai labdarúgás meghatározó alakja, aki három alkalommal a magyar válogatott színeiben is pályára lépett. Technikai tudására és tehetségére utalva, a kortársai által „szőke csodaként” emlegetett játékos karrierjének vizsgálata sokoldalú esettanulmányt kínál. Az előadás célja az életút főbb

állomásainak bemutatása mellett, az abban rejlő elemzési lehetőségek felvázolása a jeles évforduló kapcsán.

Anyag és módszerek

Szakirodalmi áttekintés

Eredmények

A temesvári születésű Pecsovszky – sok kortársához hasonlóan – az 1920-as évek végén, 1930-as évek elején, a városban tomboló „fociláz” hatására ismerkedett meg a játékkal. Kiváló labdaérezékének köszönhetően (amely későbbi, hobbiszintű asztalitenisz szenvedélyét is meghatározta) a grundfocit idővel a szervezett keretek közötti labdarúgás váltotta fel a Temesvári Kinizsi (Chinezul Timișoara) ifjúsági csapatában. 1937-ben mutatkozott be a klub felnőtt együttesében, egy Kinizsi – Ripensia városi rangadón. 1941-ben igazolt Nagyváradra, ahol az elterjedt gyakorlat szerint nevét Perényire magyarosították. A NAC játékosaként kapott helyet a magyar válogatott keretében három alkalommal, a csapattal megnyerték az 1943-1944-es magyar labdarúgó bajnokságot. A II. világháború után, kezdetben Kolozsváron játszott, innen került Aradra, ahol az 1946-ban megalakult ITA (Întreprinderii Textile Arad) csapatához igazolt. Meg kell említeni, hogy a játékosoknak textilgyári alkalmazottként, napi nyolc órában gyári munkát is el kellett látniuk. Rövid bukaresti kitérőtől eltekintve, amikor a CCA katonacsapat keretét erősítette pályafutása végéig, a nevét közben UTA-ra módosító aradi klub meghatározó egyénisége volt. Ő volt az első labdarúgó Romániában, akit „érdemes sportmesteri” címmel tüntettek ki, harminckétszeres román válogatottként, ötszörös román bajnokként és kupagyőztesként.

Következtetések

Pecsovszky József élettörténetét részletesebben elemezve számos aspektusra lehetünk figyelmesek. Az egyéni sportteljesítmény vizsgálata mellett jelentős kérdést vet fel a korabeli professzionális futballkarrier társadalmi mibenléte. (Pecsovszky gyakran egzisztenciális kérdések miatt került összetűzésbe a mindenkor szakvezetéssel, amely hatással volt pályafutása alakulására.) Továbbá nem elhanyagolható az életúton többszörösen visszaköszönő etnikai hovatartozás kérdése sem, amelynek során a névváltoztatásra csupán egy állomásként tekinthetünk. Az, hogy egyéni szinten mit jelentett vegyes nemzetiségüként magyar és román színekben egyaránt pályára lépni, sikereket elérni; e kettősség hogyan formálta a személyes identitást; a román labdarúgás milyen módon integrálta rendszerébe a kisebbségi sportolókat; a játékosok miként adaptálódtak a multikulturális közeg, valamint a köztörténeti események alakította helyzetekhez, további kutatásra érdemes.

Kulcsszavak: sporttörténet, labdarúgás, Nagyvárad, Arad, válogatott, Pecsovszky

A 16 kiemelt sportág szakszövetségének elemzése a transzparens működés tükrében – különös tekintettel az online adatszolgáltatásra

Csere Gáspár

Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

E-mail: csere.gaspar@gmail.com

Bevezetés

A sportági szakszövetségek működése kevésbé kutatott terület, de annál inkább releváns, hiszen ezek a sportgazdagság legfontosabb civil szervezetei. A transzparencia, mint a jó kormányzás egyik alapelve pedig a demokratikus működés kulcsa. A kutatás elsősorban arra keresi a választ, hogy a transzparens működés miért lényeges követelmény egy

szakszövetség számára? Az empirikus vizsgálat az átláthatóság, elszámoltathatóság és a nyilvános kommunikáció kritériumait vette számba a 16 kiemelt sportági szakszövetség online adatszolgáltatásának fényében.

Anyag és módszerek

A kutatás az online adatszolgáltatást az alábbi megfigyelési egységekre szűkítette: a sportágfejlesztési stratégia, a közérdekű sportágfejlesztési adatok, az elnökségi határozatok, a költségvetés és a pénzügyi beszámolók elérhetősége. A vizsgált felületek a szakszövetségek hivatalos weblapjai voltak, az adatgyűjtés 2020 decemberében történt. Az operacionálizálás, valamint az internetes adatok gyűjtése dokumentumelemzés által valósult meg. A nyert adatok feldolgozása egyszerű matematikai módszerekkel történt, Excel program használatával.

Eredmények

A 16 vizsgált szakszövetség közül 7 szövetség honlapján volt elérhető a sportágfejlesztési koncepció. A kiemelt sportágfejlesztés projektje 4 sportágnál kapott önálló helyet a honlapon, további kettő pedig elszórta publikált adatokat. 12 sportág honlapján voltak megtalálhatók az elnökségi határozatok, ezek közül 9 honlap minősült naprakésznek. Összetételüket tekintve, 4 esetben voltak elérhetőek részletes (szakmai és gazdasági) adatok, a többi sportágnál részleges vagy felszínes információ szolgáltatás valósult meg. Végül, a gazdasági jellegű adatszolgáltatás a következő képet mutatta: 5 szakszövetség nem közölt naprakész információkat. A fennmaradó 11 szervezet között 6 esetben csak tételes pénzügyi elszámolás volt elérhető, míg 5 szakszövetség strukturált, kvalitatív jellegű dokumentumokat is publikált.

Következtetések

Az eredmények azt mutatják, hogy az érintett szakszövetségek online adatszolgáltatása hiányos. A sportágak közel harmadánál nem biztosított a transzparens működés, valamint alig vannak olyan szövetségek, amelyek stratégiai és gazdálkodási szinten is folyamatosan átláthatók (2 sportág). A kiemelt kormányzati támogatás, illetve a sportágfejlesztés jelentősége megkívánna a részletes és naprakész online kommunikációt, hiszen a képviselt tagok nagy része csak ezen a csatornán érhető el. Összességében ez a zárkózottság akadályát képezheti az érdekképviseletnek, mint fundamentális küldetésnek. Ugyancsak meglegágya lehet az intézményi bizalmatlanságnak, ami egyfajta magyarázata lehet a gyenge civil jellegnek és a piac távolmaradásának.

Kulcsszavak: 16 kiemelt sportág, szakszövetségek, transzparencia, jó kormányzás, civil szféra

Stressz megelőzés sporteszközök felhasználásával

Csirkés Zsolt, Mizerák Katalin

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: csirkesz.zsolt@tf.hu

Bevezetés

Az utóbbi években hangsúlyossá vált a módszertani megújulás igénye a sportpedagógiai munkában. A megszokott keretek között működő sportszakmai ismeretek átadására kiszámíthatatlan élethelyzetekben is szükség van. A világjárvány kapcsán az egyénileg végezhető testgyakorlatok iránti érdeklődés fokozódott. Az ülő munkát végző aktív korosztály megváltozott igényeire reflektáló alternatív kiegészítő technikák bemutatása és adaptációja az egyik legfontosabb feladatunkká vált. Ennek ellenére nem könnyű megtalálni a hagyományos bemelegítő és levezető gyakorlatokat egyaránt színesítő technikákat.

Az SMR hengerrel, teniszlabdával stb. végzett fascia (izompólyát fellazító) edzések egyre nagyobb figyelmet kapnak a kereskedelmi fitness és wellness területén is. Az egyéni beszámolókból kiderül, hogy az SMR eszközök használatával javul a közérzet, oldódik a stressz hatására kialakuló izomfeszülés, nő az ízületi mozgásterjedelem és csökkennek a mozgásszervi panaszok.

Anyag és módszerek

A sporteszközök stresszmegeelőző szerepét bemutató gyakorlatanyagot egy két kötetes Stresszmegeelőzés Gyakorlatgyűjteményben szeretnénk megjelentetni. A munkánkban nem térünk ki részletesen a stressz fogalmi rendszerére, pszichológiai háttérére, az integratív és alternatív eljárásokra. Főleg gyakorlati javaslatokat szeretnénk megfogalmazni a testmozgás alternatív technikáira. Olyan mozgásanyagot kívánunk felajánlani, mely az új körülmények között is gyakorolható, például home office-ban vagy karanténban. Így lehetőség nyílik a komfortérzetünk, a testi-lelki immunrendszerünk és a jó közérzetünk megőrzésére. A gyűjteményt egyaránt ajánljuk az oktatási, kutatási és adminisztratív állományban dolgozó kollégák és a felnőtt korú hallgatók számára.

Következtetések

Az SMR eszközök bemelegítésben, levezetésben, sportteljesítmény növelésében és stresszoldásban betöltött szerepe még nem tisztázott, de feltételezzük, hogy a testmozgás megfelelő kiegészítői lehetnek. A hengerrel végzett gyakorlatokra vonatkozóan a terápiában, a gyógyászatban és a sportban történő alkalmazási területek meghatározása érdekében pontosabb kritériumokat kell meghatározni. A jövőben további kutatások szükségesek az SMR eszközökkel végzett gyakorlatok mechanikai és fiziológiai mechanizmusainak, valamint az eszközök használatából adódó lehetséges káros hatások vizsgálatáért.

Kulcsszavak: stressz, miofasciális önmasszás, SMR eszközök, hengerezés

Az Országos Testnevelési Tanács (OTT) tagságának összetétele

Csöti Gergely Ákos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: gergely.csoti@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Az OTT az első magyarországi állami sportirányítási szervezet, melynek 1913-as megalakítására a MASz-MOTESz sportháború lezárására támasztott igény, valamint az 1913. évi XIII. törvénycikk által biztosított pénzalap adta meg a lehetőséget. A Tanácsköztársaság kikiáltását követően 1919-ben feloszlatták, majd a kommün bukása után újra alakult, és OTT néven 1941-ig működött. Az előadás az 1913-tól 1919-ig terjedő időszakából kívánja bemutatni a tanács tagságának legkiemelkedőbb alakjait és azok társadalmi összetételét.

Anyag és módszerek

Az előadás elsősorban a Magyar Sportmúzeum gyűjteményeiben és könyvtárában fellelhető képi-, tárgyi-, szakirodalmi- és forrásanyagra támaszkodik.

Eredmények

Az OTT-nek a Vallás és Közoktatásügyi Minisztérium (VKM) testneveléssel és sporttal kapcsolatos véleményező és tanácsadó testületként rengeteg elvárásnak kellett eleget tennie. Nem meglepő tehát, hogy tagjai között ott találjuk a korszak magyar sportéletének sok prominens személyiségét. A ta-

nács tagjai voltak: Berzeviczy Albert az OTT első elnöke, egyben a VKM államtitkára, korábban kultuszminister, MOB elnök, MTA elnök, részt vett a MOTESz megalapításában, Gerenday György az OTT ügyvezető társelnöke, a MAC társelnöke, a MOB volt társelnöke, a Testnevelési Alap egyik megszervezője, Bély Mihály vívómester, testnevelő tanár, Iszer Károly újságíró, a BTC keretein belül az első magyar labdarúgó csapat egyik megalapítója, Kmetykó János tornatanár, a BTC örökös tiszteletbeli bajnoka, Lauber Dezső építész és kiváló sportember, a MOB titkára, Brüll Alfréd nagyiparos és sportmecénás, az MTK elnöke, Hajós Alfréd építész, az első magyar olimpiai bajnok, Kárpáti Béla sportvezető, az MLSZ elnöke, Stankovits Szilárd sportvezető, a MASz alelnöke majd elnöke, Muzsa Gyula gyógyszerész, világlátott sportember, a NOB tagja, és még sokan mások.

Következtetések

Az OTT tagsága igen vegyes összetételű volt. Találhatók közöttük karrier politikusok, sportolók-sportvezetők, jogászok, pedagógusok, orvosok, nagyiparosok, és az első világháborút követő időszakban egyre több katonatiszt. A kezdeti időszakban főként az iskolán belüli és kívüli testnevelés dominált, de idővel teret nyertek a szabadtéri sportok képviselői is. Habár működése során sok kritika érte, az OTT rendkívül fontos szerepet játszott a magyar testnevelés és sportélet szervezésében és finanszírozásában.

Kulcsszavak: Országos Testnevelési Tanács, sporttörténelem, intézménytörténet, testnevelés, oktatás, politika

Az olimpiai eredményességi változók okozta különbségek a sikereket befolyásoló tényezőkben

Csurilla Gergely, Tóth Kata, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

E-mail: csurilla.gergely@tf.hu

Bevezetés

Az olimpiai játékok kapcsán már-már konszenzus kezdett kialakulni a sportgazdasági kutatások között az országok eredményességét befolyásoló legfontosabb tényezők között. Ahogy azt a legtöbb tanulmány is kimutatta, a gazdasági fejlettséget jelző indikátor, legtöbb esetben a GDP és az egy főre jutó GDP a legjobb előre jelzője az olimpiai sikereknek, amelyet általában a népességszám szokott követni (Bernard és Busse, 2004; Duráczy és Bozsonyi, 2020; Forrest és mtsai, 2017; Kovács és mtsai, 2017; Trivedi és Zimmer, 2014). A két legfontosabb indikátor mellett még számos változót szoktak alkalmazni az ökonometriai modellekben, amelyek segítségével az országok olimpiai sikerei minél jobban magyarázhatók.

A sportgazdasági tanulmányok kiemelt figyelmet fordítottak a magyarázó változókra, viszont a függő változók részletes vizsgálata eddig elmaradt. Néhányan próbálkoztak alternatív eredményességi változót alkalmazni, például az olimpiai csapat létszámát (Vagenas és Vlachokyriakou, 2012), de a legtöbb esetben az olimpiai érmelek számát vagy annak valamilyen változatát használták.

Kutatásunk célja, hogy az érmelek helyezéseken felül részletesebb eredményességi adatokat használó függő változókat (legjobb 8 vagy 16 közötti helyezések) is kipróbáljunk a már bizonyítottan kapcsolatban álló magyarázó változókon. Várakozásaink szerint a változók hatása bár szignifikáns lesz, de hatásuk elmarad az érmelek helyezésektől.

Anyag és módszerek

1996-2012 között megrendezésre került nyári olimpiai játékok eredményességi adatait gyűjtöttük össze a Gracenote

adatbázisát használva, az évekre piaci részesedést számoltunk. Az adatok ország és sportág szintűek voltak, ezzel növelve a megfigyelések számát, amelynek köszönhetően jobb adatbázis hozható létre az adatok elemzéséhez. Mivel az olimpiák természetéből fakadóan az országok nagy része egyetlen érmet sem nyer, ezért a leggyakrabban alkalmazott legkisebb négyzetek módszere (OLS) helyett az adatokhoz jobban illeszkedő tobit regressziót alkalmaztunk a becsléseknél.

Eredmények

Várakozásainknak megfelelően a legjobb 8 és 16 közötti helyekre számolt piaci részesedést függő változóként használó modellekben a magyarázó változók koeficiensének értéke kisebb volt, mint az érmes helyezések esetében.

Következtetések

Az országok nagy része a dobogós helyezésekért küzd az olimpiai játékokon, amelyek közül is kiemelkednek a jobb gazdasági és társadalmi helyzettel rendelkező országok. A korábbi tanulmányok ezekhez igazították a magyarázó változókat, így a részletesebb információt hordozó változókkal becsült regressziók esetében már olyan országok is bekerülnek az elemzésekbe, akik teljesítményét ezek az indikátor ennyire jól nem fedik le.

Kulcsszavak: olimpia, piaci részesedés, függő változó, tobit regresszió

Fizikai aktivitás és a kardiovaszkuláris állapot vizsgálata smart eszközök alkalmazásával

Dergez Teodóra¹, Karsai István², Ács Pongrácz¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

E-mail: teodora0925@gmail.com

Bevezetés

Tudományosan bizonyított tény, hogy az egészségi állapotot, így az életminőséget is jelentős mértékben meghatározó faktor a fittségi állapot, elsősorban a kardiovaszkuláris rendszer működőképességétől függően. Jelen helyzetben a rendszeres fizikai aktivitás immunerősítő hatása életet menthet meg, ezért az aktív életvitel elősegítése különösen nagy jelentőségű. Intervenciók megszervezése, lebonyolítása mellett a kiváltott hatások mérése is elengedhetetlen. A fejlesztő hatás mérésére több módszert is alkalmaznak, megbízhatóságukat a körülmények nagymértékben befolyásolják. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a fittség és a kardiovaszkuláris funkciók vizsgálatára alkalmazható gyors és költséghatékony eszközök eredményei között milyen összefüggések találhatók.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban való közreműködésre idősebb korosztály tagjait kértük meg: N=33 (24 nő, 55,09±14,58 év, min: 20, max: 74 év). Kizártuk a vizsgálatból a mozgásukban korlátozott személyeket. Elemzés céljára HRV értékeket biztosító smart eszközzel nyert (WIWE) adatokat, valamint a 6 perces sétateszt (6MWT) során megtett távolságot és okos órával regisztrált lépésszám adatokat, továbbá az International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) rövid változatát alkalmaztuk. Az alapstatisztikai számítások mellett, Pearson korrelációs számítás végeztünk az IBM SPSS 22 programcsomag segítségével, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ értéken állapítottuk meg.

Eredmények

A normál RR intervallumok variabilitása (ultragyors, 60 sec-es elemzési módszer) SDNN=21,1±12,5; 33,06±18,5

sec, 6MWT során megtett távolság 553,9±193,6 m, lépésszám 513,4±61,3. IPAQ alacsony fizikai aktivitás: 2 286 MET/perc, mérsékelt fizikai aktivitás: 2 528 MET/perc, intenzív fizikai aktivitás: 3 025 MET/perc.

A megtett távolság (6MWD) és séta utáni HR érték ($r = -0,494$; $p = 0,04$) valamint a testsúly adatok pozitív korrelációs kapcsolatot mutattak ($r = 0,353$; $p = 0,04$). Összefüggés állapítható meg a 6MWT alatt megtett lépésszám és a 4-6. percben mért EKG-HRV elemzés (Health Fit Pro Vibe alkalmazás kiértékelése alapján, $r = 0,404$; $p = 0,02$, $r = 0,385$; $p = 0,02$) továbbá a 6. percben mért HR érték ($r = 0,382$; $p = 0,02$) között. További kapcsolat fedezhető fel az SDNN és az IPAQ csoportjai és a séta közben mért HR értékek között.

Következtetések

Adataink alapján megállapítható, hogy a hagyományos és smart eszközökkel mért adatok között jelentősnek tekinthető összefüggések állnak fenn, így az eszközökkel hatékonyan és biztonságosan felvett adatok megfelelő alternatívái a hagyományos módszerekkel regisztrált adatoknak, tudományos igényű vizsgálatok során az eszközök megfelelő pontosságú adatokat szolgáltatnak.

Kulcsszavak: IPAQ, smart eszköz, HRV, fittségi állapot

Fizikai aktivitás változásának vizsgálata a COVID-19 kijárási korlátozás előtti és alatti időszakban a magyar sportolók és sportszektortban tevékenykedő szakemberek körében

Derkács Evelin Andrea¹, Stocker Miklós², Makai Alexandra¹, Szabó Tünde³, Ács Pongrácz¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti
Gazdaságtan Tanszék, Budapest

³Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős
Államtitkárság, Budapest

E-mail: evelin.derkacs@etk.pte.hu

Bevezetés

Vizsgálatunk fókuszában, a kínai Wuhanban megjelent új koronavírus betegség, a COVID-19 áll. A főleg légúti tünetekkel járó SARS-CoV-2 2020. március 4-én érte el hazánkat, ekkor regisztrálták az első pozitív beteget Magyarországon. A magyar állampolgárok egészségének megóvása érdekében Magyarország egész területére veszélyhelyzetet hirdettek ki, mely számos intézkedést vont maga után. Kutatásunk fő célja, hogy megvizsgáljuk a korlátozások tekintetében hogyan változott a sportolók és a sportszektortban dolgozó szakemberek fizikai aktivitása a kijárási korlátozások idején a korlátozások előtti időszakhoz képest.

Anyag és módszerek

Az adatfelvétel 2020. május eleje és június eleje közötti időszakban került megvalósításra online kérdőívvel lekérdezés segítségével (Google Forms) sportolók és sportszektortban dolgozó szakemberek körében. A beválasztás nem véletlenszerű kényelmi mintavételi eljárás alkalmazásával történt, a résztvevők száma 840 fő (N=840). A statisztikai adatfeldolgozás során leíró és következtetési statisztikai módszereket alkalmaztunk SPSS 27.0 programcsomag segítségével (korrelációs analízis, kétmintás t-próba, ANOVA, Kruskal Wallis Test).

Eredmények

A válaszadók 44,17%-a nő és 55,83%-a férfi volt. Az átlag életkor 36,36±16,52 év. Iskolai végzettségre vonatkozóan a legnagyobb létszámú csoportot a főiskolai végzettséggel rendelkezők (23,50%) és az egyetemi végzettséggel rendelkezők

adták (19,20%). A kitöltők 20,60%-a élsportoló, 34,29%-a szabadidősportoló, 28,21%-a sportszakember és 16,90%-a több szerepet tölt be a sportszektorban. A sportolók fizikai aktivitását részben, illetve teljesen módosította a COVID-19 kijárási korlátozás (64,76%). Az élsportolók körében átlagosan heti 268,36 perc csökkenés mutatkozott a sportolással töltött időre vonatkozóan, a szabadidősportolók körében 194,90 perc, a többszörös szereppel rendelkező szakemberek fizikai aktivitása pedig átlagosan heti 250,33 perccel csökkent a COVID-19 megjelenése előtti időszakhoz képest.

Következtetések

Eredményeinkből arra a következtetésre jutottunk, hogy a COVID-19 kijárási korlátozás jelentős hatást gyakorolt a sportolók és a sportszektorban tevékenykedő szakemberek körében a sportolási szokásokra és a fizikai aktivitásra vonatkozóan.

Kulcsszavak: COVID-19, kijárási korlátozás, sportszektor, fizikai aktivitás

Új lehetőség a Pannon Egyetemen tanuló hallgatók fizikai aktivitását megalapozó egészségtudat fejlesztésére

Edvy László

Pannon Egyetem Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém

E-mail: edvyl@almos.uni-pannon.hu

Bevezetés

A Pannon Egyetemen vizsgáltuk, hogy milyen módon vezethető rá a hallgató a rendszeres testmozgás életvezetésébe való beépítésére. Akciókutatás keretében került kifejlesztésre lehetséges megoldásként az, az egyetemi képzés rendszerébe jól illeszkedő kurzus, amely az egészségjavító fizikai aktivitást megalapozó egészségtudatot hivatott erősíteni a majdan véleményformáló erővé váló hallgatók számára. A bemutatott kutatás célja, hogy longitudinális vizsgálat által bebizonyítsa a kurzus hatékonyságát. Feltételezésünk szerint a kurzus eredményessége a következő dimenziók mentén mérhető: az egyéni fittségi cél reális meghatározásában, a cél elérését segítő ismeretek továbbításában, a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés terén.

Anyag és módszerek

A képzés sikeressége a képzésben részt vett hallgatók életminőségében és egészségtudatában bekövetkező változások felfedezésével vált mérhetővé (N=479). Az akciókutatás során a reflexiós vizsgálatok egyike volt a hallgatók elégedettségét feltáró kérdőív. Az ebből nyert adatok révén mérhetővé vált a kurzusnak az egyéni motiváltságra, a reális állapot-önértékelésre, az erre épülő fittségi program végrehajthatóságára gyakorolt hatása. További vizsgálat volt szükséges annak igazolására, hogy a bekövetkező és regisztrált változások valóban a kurzus hatásaként értelmezhetők-e. A mélyebb összefüggéseket, a remélt tudásbővülés valódi eredetét, a közvetített ismeretek hosszútávú hatását követéses vizsgálatlalt – mély interjúval – tártuk fel (N=86).

Eredmények

A pszichológiai és egészséggel kapcsolatos életminőség mutatók változóinak középértékei ugyan pozitív irányú elmozdulást jeleztek, azok szignifikanciaszintje nem éri el az elvárt kritikus határértéket ($p < 0,05$). Biztos javulás prognosztizálható a hallgatók egészségtudatában, a fittség tervezésének tudatos megalapozásában, valamint bővül a sportoláskor figyelembe vett szempontok rendszere. A kurzus hallgatók általi megítélése bizonyítottan pozitív. A mély interjú elemzése szerint a képzésben részt vett hallgatók több,

mint 90%-ánál az életvezetésben, egészségtudatban, valamint motivációban mérhető pozitív változás következett be. A válaszadók többsége szerint a kurzus hiteles szakemberek közvetítésével jó alapot teremtett az egészséges életmód egyéni megvalósításához.

Következtetések

A kutatás eredményei igazolják azt a kiinduló feltevést, amely szerint a kurzuson szerzett ismeretek rövid távon hozzájárulnak ahhoz, hogy az érintett hallgatók tudatosabban tervezzék egészségvédő életvezetésüket, míg az életminőség mutatói hosszabb távon változnak. Megállapítható, hogy a kurzus általi tudásközvetítés a felsőoktatásnak felvállalható és sikeres törekvése az egészségfejlesztés terén.

Kulcsszavak: egészségnevelés, egészségfejlesztés, felsőoktatás, életminőség

Komplex inváziós sportjáték az alsó tagozatos testnevelésben

Erdősi Zoltán

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: elnokseg@mrksz.hu

Bevezetés

A hazai alsó és felső tagozatos testnevelés oktatása közötti átmenet több kihívására is megoldást jelenthet az Ultimate frizbi és annak taktikai alapú oktatás-módszertana. A non-kontakt inváziós csapatsport olyan tartalom lehet alsó tagozaton, melyet komplexitásában is tudnak tanítani akár tanítók is. Ezzel nagyban megkönnyítve a felső tagozaton belépő inváziós labdajátékok taktikai alapú oktatását, s egyben megalapozva a diákok felkészültségét a nyitott tanulásra.

Anyag és módszerek

Első három vizsgálatunkban (2018-2020) olyan testnevelők és tanítók (n=16) vettek részt (harmadik évfolyamtól tizedik évfolyamig) két-két párhuzamos osztállyal, akik korábban elvégezték a sportági szakszövetség 45 órás továbbképzését. Az első két vizsgálat során kérdőívekkel mértük fel tapasztalataikat, a harmadik vizsgálat során mélyinterjút is készítettünk. A negyedik, záró vizsgálatban 2021. tavaszán olyan testnevelők és tanítók (n=18) oktatták a sportágot az általunk megadott instrukciók szerint, akik korábban nem ismerték az Ultimate frizbit. Velük kérdőíves felmérést és mélyinterjút készítettünk.

Eredmények

Az első három vizsgálat eredményeként kialakult a 160 órás sportági tanterv és a kerettantervi ajánlásra is szánt 20 órás tanmenet. A harmadik vizsgálat mélyinterjúi során egybehangzó vélemény volt: 1. Az Ultimate frizbi és a labdás inváziós sportjátékok közötti transzferhatás egyirányú. Olyan egyéni taktikai elemek taníthatók meg kispályás módszerrel a sportágon keresztül, mint az emberfogásos védekezés, az eszköz nélküli üresbe mozgások és a döntéshozatal eszközzel. 2. A non-kontakt szabályok, a szabad labdáért való küzdelem hiánya és a labdavezetés hiánya miatt a sportágot érdemes a labdás csapatsportok előtt oktatni. A záró vizsgálat megerősítette, hogy sportági jártasság nélküli testnevelők és tanítók is sikeresen tudják alkalmazni a kidolgozott tanmenetet alsós testnevelésórai tartalomként.

Következtetések

A kutatás alapján készült disszertációt és tankönyvet a testnevelő tanár és a tanító szakos egyetemekkel, az Oktatási Hivatallal és a Kerettanterv alkotókkal is meg kívánjuk ismertetni. Az Ultimate frizbi taktikai alapú oktatása alsó

tagozaton egyszerre készíti elő a felső tagozatos inváziós labdajátékokat és az indirekt oktatási stratégiát.

Kulcsszavak: inváziós sportjáték, Ultimate frizbi, indirekt oktatási stratégia

Utánpótláskorú kézilabdázók korosztályos alkatbiológiai jellemzői

Farkas Anna, Sziráki Zsófia, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: farkas.anna@tf.hu

Bevezetés

A modern sport területén a kiválasztásban, elsősorban az akadémiai típusú képzésekben, egyre nagyobb teret nyernek a tudományos igényű és alapú vizsgálatok, illetve törekvés ezen komplex ismeretek felhasználására. Az alkatbiológiai vizsgálatok segítségével leírhatjuk a testi fejlődés általános, életkorra jellemző menetét, nyomon követhetjük a sportágra jellemző változásokat, és ezekre alapozva határozhatjuk meg az egyes sportágak legfontosabb kiválasztási kritériumait.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálatban kézilabda akadémiai fiatalok (N=113), 57 leány és 56 fiú három korosztályban mért testalkati adatait elemeztük. Összesen 24 testméreti alapadatot felvéve, jelen előadásban a testmagasság, testtömeg, a Conrad féle növekedési típus (1963) metrikus és plasztikus index értékeit, a testalkatot jellemző szomatotípus komponenseket (Heath és Carter 1967), a testösszetétel paramétereit közül az izom- és zsírárányt leíró értékeket (Pařízková, 1971; Drinkwater és Ross, 1980), a BMI értékeket, valamint a törzs/végtag redőarányait (Malina és mtsai, 1995) elemeztük az egyes korosztályos csoportokban.

Eredmények

A tendenciózus változások mindkét nemből az életkornak megfelelő irányultságot követték, léptékükben azonban a sportági kiválasztásnak és alkalmazkodásnak megfelelően az átlagos értékektől az életkorral növekvő mértékben, pozitív irányban eltértek: a testmagasság és testtömeg átlagai minden esetben meghaladták a korosztályos értékeket (Bodzsár és Zsákai, 2012). A relatív zsírátlagok nem különböztek lényegesen a fiatalabbaknál, de később az átlagnál alacsonyabb értékeket mutattak. A magasabb BMI értékek az átlagot meghaladó tömeg, ezen belül az izomtömeg nagyobb arányának eredményeképpen a korral konzekvensen magasabb értékeket képviseltek. A törzs/végtag redők csökkenő aránya a leányoknál a biológiai tendenciáknak megfelelő végtagi zsírrakkumulációt sejteti, míg a fiúk esetében a korral növekvő átlagok a végtagi zsír csökkenése mellett a törzsön növekvő zsírfelhalmozódásra utalhat.

Következtetések

Az utánpótláskorú kézilabdázók jelen vizsgált csoportjában (is) az életkor és az edzéskor növekedésével egyre kifejezettebbé válnak a kiválasztási folyamat, és az alkalmazkodás jelei mind a testméretek, mind pedig a testösszetétel jellemzőinek tekintetében. Nem szabad azonban elfelejteni, hogy a sportági teljesítmény csak egyik összetevője a mérhető tulajdonságokra alapozott testalkati jellemzés, a specifikus szempontok, azaz a sportági ügyesség, technikai képzettség magasabb színvonala sokszor előnyt élvezhet a „nyers” mért adatokkal szemben.

Kulcsszavak: utánpótlás-nevelés, kézilabda, testalkati mutatók, testösszetétel jellemzők

Egy kávéházi író és a téli sport, avagy Szép Ernő esete a fakorcsoyával

Farkas Ágnes

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: farkasfal1@gmail.com

Bevezetés

A sport és a mozgás irodalmi igényű megjelenítésére számos példát találhatunk. Több válogatás is napvilágot látott már e témában. Legnagyobbaink műveiben is olvashatunk sportokról, sporthoz köthető tevékenységekről. A sport és az irodalmi mű viszonya is sokféle lehet. Mindezek összevetésével képet nyerhetünk arról is, hogy íróink, költőink – az aktuális kor jellemzőinek tükrében – hogyan viszonyulnak a sporthoz.

Szép Ernőt – művei jóvoltából – mindaddig a „kávéházi sportok” (kártya, biliárd, sakk) kedvelőjének, no meg nagy focirajongónak ismertük. Az író azonban egy mára szinte elfeledett lírai elbeszélésében, valamint több publicisztikájában is vallott gyermekkorai legnagyobb sportélményéről, amely téli sporthoz, jelesül a korcsolyázáshoz kötődik.

Anyag és módszerek

Kutatásaimat a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum könyvtárában, valamint az Országos Széchényi Könyvtárban végeztem.

Eredmények

Filológiai szempontból – az életmű egészét figyelembe véve is – különlegességnek számít, hogy a fakorcsoyáról szóló Szép Ernő-írásoknak több szövegváltozata létezik. A szép-irodalmi mű és a publicisztika műfaji követelményeinek eltérő jellegéből adódóan az alkotások kissé különbözők, de még több köztük a hasonlóság. Mindemellett sport- és egyben irodalomtörténeti kuriózum, hogy egy magyar író hiteles leírása révén képet nyerhetünk egy népi sporteszköz megalkotásáról – egy szépirodalmi alkotásban.

Következtetések

Valószínűleg a magyar irodalomban és az irodalmi publicisztika műfajában egyaránt párját ritkító az olyan alkotás, amely művészi igényességgel beszél el egy sporteszköz létrehozásának folyamatát, különösen olyan részletességgel és megjelenítő erővel, ahogyan azt Szép Ernő tette.

Kulcsszavak: fakorcsoyola, korcsolya, népi sportjátékok, téli sport, sporttörténet, Szép Ernő, sportirodalom, irodalmi publicisztika

2010-2020, a magyar sport évtizede: Sportágfejlesztési törekvéseink elméleti és gyakorlati irányainak áttekintése a sport egyes nagy területein

Fazekas Attila Erik

Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportigazgatásért és Sportágfejlesztésért Felelős Államtitkárság, Budapest

E-mail: erik.attila.fazekas@emmi.gov.hu

Bevezetés

A sportágazat elmúlt évtizedében jelentős állami hozzájárulás volt megfigyelhető az élsport egyes nagy területein, valamint a sportot kiszolgáló, az ágazat működését, fejlődését szolgáló kapcsolódó területeken.

Anyag és módszerek

Magyarország Kormánya 2010 óta a sportra mint stratégiai ágazatra tekint. A 2010-2020 közötti időszakban célkitűzés volt az élősport egyes nagy területein az átfogó, több éves programokat magukban foglaló támogatási rendszerek kialakítása, majd előre meghatározott követelmények mentén a kiszámítható éves támogatás biztosítása. Az állami oldal és a sport civil igazgatási és szakmai szervezeti szintjei között stratégiai jellegű, kölcsönös együttműködésen alapuló kapcsolatrendszer jött létre. Az elmúlt évtized a sport szakmai alapjai mellett rendszerszerűen és szervesen illeszkedően biztosította a sporttevékenység gyakorlásának feltételrendszerét is: a sportinfrastruktúra-fejlesztés, a humán erőforrás fejlesztése, a sportegészségügy és a sporttudomány fejlesztése komplex módon teszi lehetővé az eredményesség fenntartását, javítását és a sportoló nemzet eszme megvalósulását.

Eredmények

Az elmúlt évtizedben a sport valamennyi területére jellemző tudatos és összehangolt tervezés eredményeként előzetesen meghatározott, a civil oldal sportszakmai fejlesztési elképzeléseit tükröző, a Kormány és a 16 kiemelt sportág országos sportági szövetségei között megkötött együttműködési megállapodások biztosítják az érintett sportági csoportok szisztematikus fejlesztését. Az olimpiai sportágak körében az ún. 16 kiemelt sportág sportágfejlesztési és sportinfrastruktúra fejlesztési támogatása összességében biztosította a tradicionális magyar sikersportágak eredményességének megtartását. A 16 kiemelt sportágban a versenyengedéllyel rendelkező sportolók száma megközelítőleg kétharmadával, az edzők száma több mint 80%-kal, a sportszervezetek száma pedig átlagosan ötödével nőtt. A sportágfejlesztés keretében a felzárkóztatási és feltörekvő sportágak támogatásával a sportágak túlnyomó többsége részére kiszámítható állami források váltak biztosítottá. Ez a rendszer összességében mintegy 60 sportágban működik. A látvány-csapatsportágak támogatásával a kiemelt csapatsportokban erős anyagi és humán erőforrás bázissal rendelkező, a működés és a sportági feltételrendszer biztosítását szolgáló, hosszú távon is értéketermelő fejlesztések valósultak meg, és a versenyengedéllyel rendelkező sportolók száma a vizsgált időszakban több mint 40%-kal emelkedett.

A Kormány a sportági szövetségek mellett több évre szóló stratégiai, együttműködési megállapodást kötött kiemelt sport civil szervezetekkel, továbbá beindult az államilag elismert sportakadémiák támogatási rendszere. A sportszervezeti szint támogatását a sportkormányzat külön együttműködési megállapodások mentén kezeli az egyes területeken működő sport civil szervezetek bevonásával. Az egyesületi szint fejlesztését alapvetően a Sportszervezetek Országos Szövetségén; a sportiskolai rendszer fejlesztését – ezen keresztül a sportolói duális karrier támogatását – elsősorban a Sportiskolák Országos Szövetségén; a helyi szinten integrált szabadidősport programok (HISZEK Bened Sport Program), a szervezett, mérhető közösségi sporttevékenység támogatását a Magyar Szabadidősport Szövetségen keresztül biztosítjuk. Az edzőtámogatás, képzési és továbbképzési programok koordinálását a sportkormányzat a Magyar Edzők Társaságával kötött stratégiai együttműködési gyakorlati végrehajtása mentén biztosítja. Az elmúlt években kialakított edzőtámogatási rendszerek eredményeként valamennyi edzői szegmens támogatását tervezhető, kiszámítható programok keretében biztosítjuk a Kiemelt Edzői Program, a Gerevich Aladár-sportösztöndíj rendszer és az Utánpótlás Edző Életút Program révén. A három nagy támogatási programban összességében mintegy 900 edző támogatása valósulhat meg 26-38 sportágban, mintegy 3,3 Mrd Ft értékben.

A felkészülés minél hatékonyabb biztosítását és a sporteredmények elérését a sporttudományi és sportegészségügyi fejlesztések is segítik. A sportágfejlesztési támogatások

eredményeként, emellett 1-1 sportágban közvetlen támogatás keretében sportegészségügyi centrumok, sporttudományi méréseket, ezen alapuló egyéni tehetségmenedzsment kialakítását és sportolói gondozást, rehabilitációt és utókövetést biztosító szolgáltatások valósultak meg egyesületi, szövetségi, egyetemi, közintézményi keretek között. Jelenleg is folyamatban van az Országos Sportegészségügyi Intézet fejlesztése, továbbá 2020-ban a Nemzeti Akkreditáló Hatóság a nemzeti intézmények között akkreditálta a Testnevelési Egyetem új Sport-táplálkozástudományi Központját. A Központ részeként analitikai Laboratórium is működik. Jelenleg is folyamatban van a TE Campus fejlesztése. A sportkormányzat az elmúlt években szerves kapcsolatot alakított ki a sporttudományos képzés területén működő felsőoktatási intézményekkel, ennek a kapcsolatrendszernek a sportszakmai tudásbázis növelését szolgáló hálózati típusú fejlesztése kiemelt célunk.

A pandémia a sportágazatra is számos negatív hatással volt. Ennek kiküszöbölésére a Kormány számos konkrét állami támogatást (sportszervezetek és szövetségek szintjén egyaránt), további direkt és indirekt anyagi ösztönzöt (adó- és járulékfizetési kedvezmények, bérhozzájárulás) és adminisztratív-igazgatási, pénzügyi-elszámolási segítséget (támogatási programok meghosszabbított felhasználási és elszámolási időszakai, védekezés költségeinek elszámolhatósága) nyújtott. A járvány valamennyi hullámában a Kormány biztosította a versenyszerűen végzett sporttevékenység gyakorlását.

A járvány miatt a digitális tér fontossága is előtérbe került. A Nemzeti Sportinformációs Rendszer első fejlesztési fázisának lezárásával és civil oldalra érintő bevezetésével biztosítottá válik a sportágazat „digitális térbe költözése”, az NSR a sportágazat meghatározott módszertan mentén csoportosított adatköreit közhiteles adatnyilvántartó rendszerekkel való kapcsolat megélése mellett tartja nyilván, továbbá dinamikus modulhasználat keretei mentén a támogatáskezelés rendszerét is az online térbe tereli. Az NSR ágazati bevezetésére fokozatosan kerül sor, a teljes, éles rendszerben történő használatba vétel lezárása/megvalósítása 2022 elejére tervezett.

Következtetések

Az elmúlt 10 évben a sportágazatban az élősport valamennyi területén a sportszakmai feladatok támogatása, valamint a szakmai feladatok ellátását biztosító infrastruktúra fejlesztése, továbbá a sport fejlődésének feltételrendszerét biztosító kapcsolódó területek – sporttudomány, sportegészségügy, humán erőforrás-fejlesztés és hatékony HR-gazdálkodás feladatai – komplex, egymásra épülő, kiszámítható támogatási rendszerekben valósultak meg. Intenzív, a feladatellátás hatékonyságát szolgáló állami – civil oldali, több évre szóló együttműködések biztosítják a kapcsolatot, ezzel erősítve az ágazat egészének integritását.

Kulcsszavak: stratégiai együttműködés az állam és a sport civil szereplői között, sportágfejlesztés, komplex megközelítés, kiszámítható finanszírozás, pandémia és sport, digitális tér – Nemzeti Sportinformációs Rendszer

A csípőízületi abduktorok fáradásának hatása az unilaterális felugrás neurokinematikájára

Fésüs Ádám, Fésüs Viktória, Ivusza Patrik, Sebesi Balázs, Gáspár Balázs, Varga Mátyás, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: fesusadit4@gmail.com

Bevezetés

Korábbi tanulmányok alapján bebizonyosodott, hogy a térd valgus irányba történő elmozdulása következtében megnö-

vekszik az elülső keresztszalagra eső húzóerő, amely az elülső keresztszalag sérüléséhez vezethet. A térdízület stabilizációjában közvetlenül szerepet játszó izomcsoportok aktivációjában szerepet játszanak a csípőízület izmai. Jelen kutatásunk során vizsgáltuk, hogy csípőabduktorok fáradásának hatására megnövekszik-e a térd valgus, illetve a megnövekedett térd valgus következtében fokozódik-e a m. biceps femoris EMG aktivitása.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 15 rendszeresen sportoló, előzetes térdízületi sérüléssel nem rendelkező testnevelés szakos férfi hallgató vett részt. A vizsgálati személyek egy unilaterális felugrás tesztet hajtottak végre csípőabduktorok fáradását előidéző edzés előtt, illetve után. Az unilaterális felugrás teszt során vizsgáltuk a térd valgus mértékét, különböző izmok EMG aktivitását, valamint a felugrási impulzust.

Eredmények

A csípőabduktor izmok edzését követően a vizsgálati személyeknél jelentős erődeficit jelentkezett. A m. gluteus medius egységnyi forgatónyomatokra jutó EMG aktivitás az edzés hatására csökkent. A fáradás következtében nem változott a térd valgus mértéke, valamint nem fokozódott a m. biceps femoris EMG aktivitása. Ennek oka lehet, hogy a vizsgálati személyek a csípőabduktorok fáradását követően megváltoztatták a térdízületi hajlítás kinematikáját. Kisebb térdhajlítást alkalmaztak az egy láb felugrások során, valamint a mérséklődött térdízületi hajlítás mellett csökkent a felugrás alatt mért m. vastus lateralis EMG aktivitásuk, valamint a felugrási impulzusuk.

Következtetések

A csípőabduktor izmok fáradásának hatására megváltozott a térdízületi hajlítás neurokinematikája, amely kényszerhelyzetekben sérülésekhez vezethet. A sérülések elkerülése végett fontosnak tartjuk, hogy a sportszakemberek, az edzők, a felkészülés, erőfejlesztés során megfelelő hangsúlyt fektessenek a csípőabduktor izmok megerősítésére.

Kulcsszavak: csípőízületi abduktorok, m. gluteus medius, EMG, unilaterális felugrás, térdízület

Férfi kézilabdázók aktív játékokban töltött idejének változásai a COVID-19 időszaka alatt

Filó Csilla, Kiss Balázs, Tóth Dorottya

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: csilla.filo@etk.pte.hu

Bevezetés

A 2019-ben kezdődött koronavírus okozta világjárvány miatt a sportolók is – köztük a kézilabdázók – veszélyeztetett helyzetbe kerültek a pandémiás időszakban. A COVID-19 elterjedése megváltoztatta a sportot Magyarországon, és több esetben arra kényszerítette a sportolókat, hogy otthon edzzenek annak ellenére, hogy a 2020/21-es bajnokságban már teljesíteni kellett. Kutatásunkban igazolni szeretnénk, hogy a megváltozott verseny viszonyok jóval nagyobb terhet rónak a játékosokra. Kutatásunk hipotézise: a 2020/21-es magyar első osztályú férfi kézilabda bajnokságban a csapatok versenyzői a megbetegedések miatt jóval nagyobb aktív terhelést kapnak, mint az előtte levő szezonokban.

Anyag és módszerek

Kutatási mintánkba annak a 10 elsőosztályú férfi kézilabda csapatnak a játékosai kerültek be, akik a 2018/19 és a 2019/20-as szezonban is ebben az osztályban szerepeltek. A csapatok kiválasztása után az MKSZ adatbázisát felhasználva, számszerűsítettük a csapatok játékosainak pályán töltött idejét, majd a lejátszott mérkőzések viszonylatában átlagoltuk az aktív perceket. A kapott szezonális adatsortokat varianciaanalízissel elemeztük, ahol a szignifikancia szintet $p \leq 0,01$ értéken határoztuk meg.

nálva, számszerűsítettük a csapatok játékosainak pályán töltött idejét, majd a lejátszott mérkőzések viszonylatában átlagoltuk az aktív perceket. A kapott szezonális adatsortokat varianciaanalízissel elemeztük, ahol a szignifikancia szintet $p \leq 0,01$ értéken határoztuk meg.

Eredmények

Megvizsgálva a szezonális játékidő átlagokat ($N=10$) azt az eredményt kaptuk, hogy a 2018/19-es szezonban az átlagos aktív játékperec az egyes játékosok viszonylatában 22,00 perc/játékos volt, 2019/20-ban a bajnokság felfüggesztéséig lejátszott mérkőzések alapján 23,56 perc/játékos, a COVID-19 időszakában a márciusig lejátszott mérkőzések tekintetében pedig 29,51 perc/játékos. Varianciaanalízissel elemezve a változókat, az eltérés szignifikáns volt $p=0,000$. A legalacsonyabb játékos átlag aktivitással a 2018/19-es szezon 6. helyén végzett csapat rendelkezett (18,3 perc/játékos), a legmagasabb értéket pedig az aktuális bajnokság jelenleg 6. helyén álló csapatnál találtuk (32,6 perc/játékos).

Következtetések

Kutatásunk igazolta, hogy a COVID-19 időszak, nem csak a megbetegedésekkel ró nagy terhet a kézilabda játékosok számára, hanem a versenyeken eltöltött átlagos aktív játékidő tekintetében is nagyobb terhelésnek vannak kitéve a bajnokságban.

Kulcsszavak: kézilabda, aktív játékidő, COVID-19, mérkőzés terhelés, varianciaanalízis

A funkcionális elektromos stimulációval végzett kerékpározási protokollok hatása a munkára

Fodor Amelita¹, Váraljai László², Naszlady Márton³, Mravcsik Mariann^{4,5}

¹Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest,

²Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet, Budapest

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

⁴Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

⁵Wigner Fizikai Kutatóközpont, Neurorehabilitáció és Mozgásszabályozás Kutatócsoport, Budapest

E-mail: amelitaf61@gmail.com

Bevezetés

A funkcionális elektromos stimulációt (FES) mint terápiás lehetőséget évek óta vizsgálják és alkalmazzák gerincvelő-sérült vagy STROKE-on átesett betegekben vagy centrális paralizisben szenvedő gyermekeken. Fontos alkalmazás a FES kerékpározás. Ezt a quadriceps, a hamstring és a gluteális izmok, izomcsoportok jól szabályozott ingerlésével érik el. A FES kerékpározás jótékony hatásai az egész szervezetre és a spazticitásra bizonyítottak, ám egységes protokoll még nem született.

Célunk egy olyan protokoll felállítása, amely a páciens kardiovaszkuláris rendszerére úgy hat, hogy növeli a terhelhetőséget, ezzel is javítva a páciens fittségét.

Anyag és módszerek

Az edzéseket a Motomed Viva 2 kerékpárgométeren végeztük a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen fejlesztett izomstimulátor segítségével, amivel a hamstringet és a quadricepset ingereltük mindkét alsóvégtagon. Páciensünk egy középkorú férfi volt, komplett gerincvelői sérüléssel. Az edzéseket eleinte 13 alkalommal heti kétszer, majd a járványhelyzet alakulása miatt heti kétszer, vagy egyszer tudtuk folytatni.

Az edzések időtartama mindegyik protokollban összesen 30 perc, ami 5 perc passzív tekeréssel kezdődik és azzal is zárul, ezen időtartamok alatt a páciens nem kapott stimulációt. A P1-es protokollban 5 perc után elkezdődött a stimu-

láció és az áramerősséget edzésenként egyre magasabbra vittük, míg el nem értük a 95 mA-t. Feljegyeztük az így elért fordulatszámot és annak változását és azt, hogy mennyi ideig tartott egy fordulatszám a fenntartása. Ha a páciens kerékpározását elég stabilnak ítéltük, akkor 1 fokozattal emeltük az ellenállást a Motomeden, majd esetleg 2 fokozattal, de ha a fordulatszám nem nőtt, akkor visszaraktuk alacsonyabb ellenállásra. A P2-es protokollban az aktív tekerés 20 percét 5 perces fáziskora osztottuk, először alapellenálláson, aztán 1-es ellenálláson, majd 2-es ellenálláson és végül megint alapellenálláson kerékpározattuk a páciens.

Eredmények

17 alkalommal P1 protokollal és 13 alkalommal P2 protokollal végzett mérés eredményét összesítettük. A protokollok mindegyikénél emelkedő trendet figyeltünk meg az elvégzett munkában. A P1-gyel átlagosan 3 337 J, míg a P2-vel 5 150 J munkát kaptunk. Továbbá, a P2 protokollal átlagosan nagyobb csúcs fordulatszámot tudtunk elérni a páciensnél, mint a P1-es protokollal. A P1-nél ez a szám átlagosan 21,69 fordulat/perc, míg a P2-nél ez 41,92 fordulat/perc, azaz a P2 majdnem kétszer gyorsabb tekerést tesz lehetővé.

Következtetések

Megállapítottuk, hogy az alkalmak előre haladtával a páciens egyre nagyobb munkavégzésre volt képes. Az irányított edzősorozat hatással volt az ingerelt izmokra, amelyeknek erejével így egyre nagyobb fordulatszámú kerékpározást volt képes elérni a páciens. A P2 protokoll edzései során a páciens szignifikánsabban több munkát végzett, tehát ez a protokoll edzésre alkalmasabbnak tekinthető.

Kulcsszavak: FES, FES kerékpározás, munka, protokoll

A SARS2-CoV-vel fertőzött hivatásos sportolók szekréciós és sejtes immunválaszokkal gyógyulnak meg, és az IgG antitestek semlegesítésével nem alakul ki hosszú távú immunitás

Fodor Eszter, Ambrus Míra, Lacza Zsombor, Uhlár Ádám

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: lacza.zsombor@tf.hu

Bevezetés

A hivatásos sportolókat a COVID-19 járvány erősen érinti. A sportolók életmódjukból adódóan a magas kockázatú populációba tartoznak. Utaznak, mozgalmas életet élnek, illetve edzések közben gyakori fizikai kontaktnak vannak kitéve. Ahhoz, hogy információkat szerezzünk a COVID-19 okozta betegség viselkedéséről a hivatásos sportolók körében, szerológia, citokin- és vírusneutralizáció vizsgálatot végeztünk. A profi sportolók, önként jelentkeztek rekonvaleszcáló plazmaadományozásra, miután felépültek a COVID-19 fertőzésből.

Anyag és módszerek

A magyar válogatott kajakos, úszó, vívó, birkózó és hegyikerékpáros csapatai nemzetközi sporteseményeken vettek részt a COVID-19 járvány korai szakaszában, 2020 február-márciusban. A 97 fő közül, akiket PCR-rel teszteltek, 11 fő lett pozitív. A PCR teszt a pandémia korai szakaszában nem volt elterjedt, így valószínűsíthető, hogy a 97 főből nem csupán 11 fő volt fertőzött. Összesen 29 hivatásos sportoló jelentkezett plazmaadományozásra. A szerológia vizsgálatot IgA, IgM és IgG ELISA-val és a legmagasabb vírusneutralizációs titerrel értékeltük in vitro élő szövetvizsgálatban. A plazma citokin mintákat Bioplex multiplex ELISA rendszerrel elemeztük.

Eredmények

Megleppő módon csak egy sportolónak volt erős anti-SARS2-CoV IgG titerje, míg a szekréciós IgA gyakoribb volt (31% pozitív). Egyik plazma sem mutatott közvetlen vírusneutralizációt egy titerben 1:10 alatt, ezért nem voltak alkalmasak rekonvaleszcens plazmaadományokra. Az IL-6, IL-8, GM-CSF, IP-10, MIP1alpha „citokin-vihar” markerek mind alapszinten voltak. Ezzel szemben a vírusellenes citokin RANTES a sportolók 48,27% -ában emelkedett, akiknél az IL1 béta, az IL1-ra, az IL-13, az MCP-1 és a TNF-alfa koncentrációja is emelkedett. A 11 főből csupán egy sportoló kapta el újra a COVID-19-et 2021 márciusáig.

Következtetések

A hivatásos sportolók nagyon érzékenyek a SARS2-CoV fertőzésre, anélkül, hogy az immunoglobulinok semlegesítésével hosszú távú immunitást alakítanának ki. A megnövekedett szekréciós és celluláris immunjelzők azt jelzik, hogy valószínűleg ezek a rendszerek felelősek a vírus eliminációért ebben az alpopulációban.

Kulcsszavak: SARS2-CoV, COVID-19, sport, sportolók, citokinek, immunoglobulinok, semlegesítő antitestek, koronavírus

Innovatív, saját fejlesztésű sugárzásmentes háromdimenziós testszkennerek bemutatása

Fodor-Mazzag Kitti, Derkács Evelin, Járomi Melinda, Molics Bálint, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: kitti.mazzag@etk.pte.hu

Bevezetés

A fizikai inaktivitás és az ülő életmód – mely már gyermek- és fiatal korban is általános – meglehetősen elterjedt téte a tartáshibákat. Az iskolaegészségügy által végzett rendszeres szűrővizsgálatok célja többnyire csak a szakorvosi kezelést igénylő esetek kiszűrése. A technológia fejlődését kihasználva célunk volt egy olyan eszköz fejlesztése, mellyel lehetséges a mozgásszervi elváltozások és betegségek időbeni észlelése, továbbá kialakulásuknak megelőzése.

Anyag és módszerek

A háromdimenziós szkennerek megépítését megelőzően szakirodalmi áttekintésre került sor két- és háromdimenziós képalkotó rendszerek témakörökben. Ezen forrásokból kinyert információkat szem előtt tartva több prototípus tesztelését követően építette meg a PTE Egészségtudományi Kar a Bay Zoltán Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft.-vel együttműködésben a háromdimenziós testszkennert.

Eredmények

A 3D-s testszkennerek által a szűrések percek alatt elvégezhetőek. Jelenleg adatbázis kiépítése van folyamatban. Emellett értékelőlap fejlesztése is zajlik, mely a mérést követően információt nyújt a vizsgált alany aktuális egészségi állapotáról. A kapott eredmények tervezetten elérhetőek lesznek okostelefonra fejlesztett alkalmazáson keresztül. Az állapotfelmérést követően a mobil applikációs program validált mozgásprogramot kínálhat a résztvevőknek.

Következtetések

Az egészségmegőrzés és egészségvédelem korunk legfontosabb feladatai közé tartoznak. A saját fejlesztésű háromdimenziós testszkennerek segítségével gyorsan és olcsón tudunk szűrővizsgálatot végezni. A kapott eredmények prevenciós és rehabilitációs célra egyaránt felhasználhatók.

Kulcsszavak: három dimenzió, 3D, testszkennerek, szűrés, prevenció, rehabilitáció

Intervencióval összekapcsolt alsó végtagi funkciók fejlesztése evezősök körében

Forrás Fernanda¹, Katona Zsolt Bálint³, Kósa Lili^{1,4,5}, Alföldi Zoltán³, Ihász Ferenc^{1,2,3}

¹Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia, Győr

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

E-mail: forras.fernanda@gmail.com

Bevezetés

A teljesítménysportolók számára, akik napról-napra nagyfokú terhelésnek vannak kitéve, kiemelten fontos az aszimmetriák korrigálása intervenció programok által.

Anyag és módszerek

A kutatásban a Győri Atlétikai Club Evezős szakosztály 20 sportolója, ebből 12 leány és 8 fiú került felmérésre. A mérésekhez a Force Frame (FF) (gyártó: VALD Performance), SECA (típus: UPS01A) és erőplató (típus: PJS-4P60S) eszközt használtuk. A 20 sportoló 8 héten keresztül intervenció programban részesült. Adatainkat Statistica for Windows 13.2 programcsomaggal elemeztük, ahol a nemek közötti különbségeket one-way ANOVA módszerrel vizsgáltuk a véletlen hiba $p < 0,05$ szintjén.

Eredmények

Az antropometriai és a testösszetételbeli jellemzők a két vizsgálat tekintetében nem, vagy minimálisan változtak nemtől függetlenül. Az abductor ereje szignifikánsan javult ($353 \pm 45,48$ vs. $378,31 \pm 53,27$; $p < 0,05$). Igaz ez az adductor esetében is, a fiúk és a leányok körében egyaránt. Az előbb említett két esetben, ami az adductor és abductor izomerejének változását illeti, a leányoknál nem történt valódi változás, viszont jóval szimmetrikusabbá vált a két oldal az intervenció hatására. Szignifikánsan javult a testtömegre vonatkoztatott erő közlése az elrugaszkodás pillanatában (RPM) a fiúk ($50,69 \pm 4,44$ vs. $54,78 \pm 3,96$; $p < 0,05$) esetében.

Következtetések

A korrekciós programok által fejlődtek azok a funkciók, melyek hatással vannak az evezős sportolók teljesítményére.

Kulcsszavak: Force Frame, SECA, erőplató, korrekciós program

Sport megesemények tőkepiaci hatásai

Fűrész Diána Ivett

Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

E-mail: furesz.diana@ktk.pte.hu

Bevezetés

Köszönhetően annak, hogy a sportvállalkozások egyre nagyobb számban jelennek meg tőzsdén, így a részvénytőkepiaci vizsgálata a sportgazdaságtan fontos szegmensévé vált. A 2000-es évektől kezdődően a sportgazdaságtan területén is egyre inkább elterjedt az eseményelemzés (event study analysis) módszerének alkalmazása, mellyel többek között lehetőségünk nyílik arra is, hogy az olimpiai játékok rendezési jogának elnyerésének, vagy végső körben elvesztésének

értékpapírpiaci hatásait vizsgáljuk. Az elmúlt időszak történései több, az eddigiekhez képest szokatlan esemény elemzését indikálják.

Anyag és módszerek

Az eseményelemzés módszertanát alkalmazva az elmúlt időszak négy jelentős, a nyári olimpiához kötődő eseményt elemeztük. Megnéztük egyrészt, hogy milyen hatással volt a Budapesti Értéktőzsdére a 2015. június 10-i bejelentés, miszerint Budapest kandidál a 2024-es nyári olimpiai rendezésre, másrészt annak visszavonását, vagyis a 2017. március 1-ei bejelentést is vizsgáltuk. A kutatás második része a COVID-19 pandémia tőkepiaci következményeire fókuszál, vagyis nem csupán a Tokio-i olimpia rendezésének 2013. szeptember 9-i elnyerését, hanem az esemény elhalasztásának bejelentését is vizsgáltuk (2020. március 24.). Az eseményelemzés során a volatilitás kezelése érdekében a pénzügyi ökonometriában legszélesebb körben elterjedt általánosított feltételes heteroszkedaszticitású modell alkalmaztunk (GARCH). A kumulált abnormális hozamok meghatározása során a 20-, 30- és 50- napos eseményablakot is használtuk, míg a hozamok szignifikáns voltának tesztelésére paraméteres és nemparaméteres próbákat is alkalmaztunk.

Eredmények

A vizsgált négy eseményről általánosságban elmondható, hogy míg a sokkal nagyobb japán tőzsde esetében mind a két esemény szignifikáns abnormális hozamot eredményezett, addig a jóval kisebb magyar tőzsde esetében nem igazán találtunk szignifikáns hatást. Ennek oka vélhetően nem csak a nagyságban, illetve a kereskedések volumenében keresendő, hanem abban is, hogy a budapesti tőzsde befektetői lényegesen kisebb jelentőséget tulajdonítanak az eseménynek. Mindezt okozhatja, hogy a befektetések hozama és a rendezés közötti kapcsolatot kevésbé szorosnak ítélik, de az is, hogy egy potenciális olimpia használóval nincsen jelen a nyilvános értékpapírpiac. Míg ugyanis a japán események már valóban magával a rendezéssel kapcsolatos végleges és hivatalos bejelentések, addig hazai vonatkozásban csupán a rendezés szándékához kötődő eseményeket vizsgálhattunk.

Következtetések

Az eredmények egyértelműen mutatják, hogy az eseményelemzés módszerének helyes alkalmazásával valóban kimutathatók a sportbéli megesemények tőkepiaci hatásai, mely eredmények „best practice”-ként azonosíthatók az esetleges jövőbeli magyarországi olimpiai mozgalom döntéshozói és közvetlen érintettjei, szponzorai számára is.

Kulcsszavak: event study analysis, olimpia, tőkepiaci, ökonometria, COVID-19

A sportolás szerepe a női vezetők sikereiben

Gál Andrea

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gal.andrea@tf.hu

Bevezetés

A nők és a férfiak közötti (esély)egyenlőség aktuális mértékéről minden évben a Global Gender Gap Report adatai nyújtanak információkat a várható élettartam és az egészségi állapot, valamint az oktatásban, a gazdaságban, valamint a politikai döntéshozásban való részvétel vonatkozásában. A 2020-as jelentés szerint hazánk a vizsgált 153 ország közül a 105. helyen áll a nemek paritását tekintve, az egyenlőtlenség, a nők alulreprezentáltsága különösen a két utóbbi területen jelentős. A Nők és Férfiak Társadalmi

Egyenlőségét Elősegítő Nemzeti Stratégia (2010-2021) hosszú távú prioritásai között is megjelent, hogy csökkenteni kell a nemek részvételének aránytalanságait a politikai és gazdasági döntéshozatalban, azonban igazi áttörést nem sikerült elérni ezeken a területeken. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy vajon a sport mennyiben tud hozzájárulni a nők vezetői pozícióba jutásához és egy sikeres vezetői karrier kiépítéséhez.

Anyag és módszerek

Felső-, illetve középvezetői pozíciót betöltő nők ($N_1=232$) körében online survey-vizsgálat segítségével felmértük a korábbi, illetve aktuális sportolási szokásokat, valamint összefüggéseket kerestünk a sportmúlt és a vezetővé válás, a vezetői karrier között. A kvantitatív adatfelvételt kiegészítettük félig strukturált mélyinterjúkkal ($N_2=20$) is, melynek eredményei révén árnyaltabb képet kaptunk a kutatott kérdéskörrel.

Eredmények

A vezetői pozícióban dolgozó nők 84%-a sportolt fiatal korában, 40%-uk verseny-, míg 44%-uk szabadidő-sportolónként. A rendszeres testmozgás a vezetővé válás időszakában, illetve jelenleg is jellemző a hölgyekre, annak pozitív hozadékai közül elsősorban az egészség megőrzését és a stresszoldást emelték ki. A legnépszerűbb mozgásformák körükben a futás, a relaxációra is kiválóan alkalmas jóga és Pilates, csapatsportokban vagy küzdősportokban azonban csak ritkán és kevesen vesznek részt. A válaszadók 89%-a úgy vélte, hogy a sport nagyban hozzájárult a sikeres vezetővé váláshoz, míg kétharmaduknak meggyőződése, hogy a sportos múlt előnyt jelenthet egy új állásra jelentkezésnél.

Következtetések

A sportolás egy nő karrierjének teljes szakaszában kedvező hatással lehet az előmenetelre és ezt érdemes már fiatal korban is tudatosítani a leányokkal. Azok a személyiségvonások és tulajdonságok, melyek kialakulásában fontos szerepet játszik a sport, jó alapot jelentenek egy sikeres vezetői karrierhez, a komoly sportmúlt pedig elismerést vált ki a férfiak dominálta vezetői körökben. Az élsportolók ugyanakkor kitartásukkal, motiváltságukkal, az elszántsággal és a kemény munkával inspirálhatják az üzleti világban és az egyéb szektorokban dolgozó női vezetőket.

Kulcsszavak: sportolás, vezetői karrier, nemi egyenlőtlenségek

Randomizált és blokkosított izomfeszülésekkel járó dinamometriai edzés propriocepcióra gyakorolt akut hatása

Gáspár Balázs, Fésüs Ádám, Ivusza Patrik, Varga Máttyás, Tar Sarolta, Gáspár Róbert, Sebesi Balázs, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: gaspar.balazs9797@gmail.com

Bevezetés

A blokkosított és a randomizált gyakorlás akut és hosszantartó hatásmechanizmusai jól ismertek. A kutatók azonban ennek kimutatására elsősorban vizuális ingereket alkalmaztak a kondicionálás során, míg a propriocepció útján megvalósuló tanulás hatása ebből a szempontból ismeretlen. Kutatásunkban feltételeztük, hogy váratlan és ismert izomfeszülésekkel végrehajtott gyakorlás eltérő akut hatást vált ki az izom-izületrendszer propriocepciójára és erő kifejtés szabályozására.

Anyag és módszerek

Húsz fiatal vizsgálati személy térdízületi propriocepcióját mértük fel (passzív ízületi szöghelyzetérzékelés, erőszabályozási képesség vizuális visszajelzéssel és visszajelzés nélkül) dinamométeren ülő helyzetben egy randomizált (ismeretlen izomfeszülés) és egy blokkosított (ismert izomfeszülés) térdfeszítő kontrakciókból álló bemelegítés előtt és után.

Eredmények

Az ízületi szöghelyzet érzékelés tekintetében az abszolút és a konstans hiba esetében a blokkosított bemelegítés bizonyult szignifikánsan jobbnak. A variabilis hiba esetében pedig a randomizált bemelegítés volt hatékonyabb. Az erőszabályozási tesztben az alacsony erő kifejtés során a vakon végzett kísérletnél, az abszolút hibázás a blokkosított csoportnál szignifikánsan romlott. A nagy erő kifejtésnél a vakon végzett tesztben az abszolút és a konstans hibázásnál a randomizált bemelegítés bizonyult szignifikánsan jobbnak. A variabilis hibázásban, amikor volt vizuális visszajelzés idő és kondíció szignifikáns interakciót is találtunk, ebben az esetben a blokkosított bemelegítés javult szignifikánsan.

Következtetések

Számos változóban a blokkosított bemelegítés bizonyult hatékonyabbnak, messzemenő következtetések azonban nem vonhatók le. Feltételezhető, hogy a proprioceptív ingerekkel végzett gyakorlás inkább hosszútávon fejti ki hatását.

Kulcsszavak: propriocepció, erőszabályozás, blokkosított-randomizált edzés

Az élethosszon át tartó edzés hatása a vér irizin szintjére

Gombos Zoltán, Torma Ferenc, Kolonics Attila, Radák Zsolt

Testnevelési Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: gzoltan5@gmail.com

Bevezetés

Az irizin hormon, ami egy myokin és adipokin, a fizikai aktivitás során termelődik PGC1A fehérje jelenlétében. Az irizin számos fontos élettani hatással bír, melyek főként fizikai aktivitás hatására aktiválódnak. Elsősorban a szervezet anyagcsere folyamatait szabályozza, de kapcsolatba hozták már az agyműködéssel és a telomer hosszal is. Legjobb tudomásunk szerint korábban nem vizsgálták még a több évtizedes edzés hatását az irizin és epigenetika kapcsolatában. Az irizin jótékony hatását több korábbi kutatás is alátámasztotta a metabolikus betegségekben szenvedőknél. Emellett pedig idős korra lecsökken az irizin termelődés mennyisége, melyet feltételezésünk alapján a több évtizedes edzőmunka gátolhat.

Anyag és módszerek

Funkcionális tesztek során felmértük a vizsgálati személyek ($N=155$) maximális szorító erejét, maximális felugrási magasságát és becsült maximális oxigénfelvételét. A szorítóerő mérésével az egész test maximális erejére tudunk következtetni. A felugrásos tesztrel az alsó végtag robbanékony erejére, míg a VO_2max vizsgálatával pedig az állóképességre következtethetünk. Emellett a vérvételi mintavételezéssel vizsgáltuk a vér fiziológiai változóit.

Eredmények

Az edzett és edzetlen személyek összességét vizsgálva magasabb VO_2max szintet találtunk az edzett csoportban az edzetlen csoporthoz képest. Ezen eredményeket nemek sze-

rint is csoportosítva azt találtuk, hogy az edzett férfiak magasabb VO_2max szinttel rendelkeznek, mint az edzett nők, az edzetlen férfiak és az edzetlen nők. Az edzett nők magasabb értéket értek el, mint az edzetlen nők. Nemekre és edzettségi státuszra lebontva, azt találtuk, hogy az edzett férfiak magasabb irizin szinttel rendelkeznek, mint az edzetlen férfiak és edzetlen nők. Kutatásunk során többváltozós regressziós modellben pozitív irányú korrelációt találtunk az éveken át tartó edzettség és az irizin értékek között, továbbá az irizin és a HDL szintje között. Emellett negatív irányú korrelációt találtunk a VO_2max és az életkor között. Mindemellett pozitív irányú korrelációt találtunk a VO_2max és a HDL, valamint a VO_2max és a felugrási magasság között.

Következtetések

Kutatási eredményeinkből arra következtetünk, hogy az emelkedett VO_2max , ami az egyén kardiovaszkuláris fittségének mutatója, nem mutatott szignifikáns kapcsolatot az irizin szinttel, ami arra utalhat, hogy az edzésre adott élettani válaszok komplexebbek annál, mint, hogy egyetlen élettani mutatóval szemléltessük. Emellett pedig mind a VO_2max , mind az irizin korrelációt mutatott a HDL értékekkel. A HDL, mint "hasznos" lipoprotein, elképzelhető, hogy hasonló élettani adaptációs folyamatok mentén kerül a véráramba, mint az irizin.

Kulcsszavak: irizin, élethosszig tartó edzés, kardiovaszkuláris fittség

Covid-19 hatása a szellemi és fizikai rekreációra

Gósi Zsuzsanna, Bukta Zsuzsanna,
Magyar Márton, Kassay Lili

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

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

Bevezetés

Az elmúlt több mint egy évben szinte a társadalom minden tagjának megváltozott a munkavégzési formája. Az oktatás – az általános iskola kivételével – teljes egészében átkerült az online térbe. A sportolási és kulturális lehetőségek megszokott formái részben megszűntek, részben átalakultak. A megváltozott helyzetben vizsgáltuk a lakosság fizikai és rekreációs tevékenységeit.

Anyag és módszerek

A kulturális és sport tevékenységek alternatíváit szekunder forráskutatással és saját kérdőívvel vizsgáltuk. Az online elérhető kérdőív segítségével két időszakban térképeztük fel a rekreációs tevékenységeket: 2020 áprilisában, majd decemberben (ELTE-KEB: 2020/152 és 2020/496). Az adatfeldolgozás a Microsoft Excel 2016-os verziójával történt, a leíró statisztikák és az elemzések elkészítéséhez az SPSS 24-es verzióját használtuk.

Eredmények

Az első kérdőívet 575, míg a másodikat 272 fő töltötte ki teljes egészében. A sportolási szokások esetében azt a hipotézist fogalmaztuk meg, hogy akik a járvány előtt is végeztek sporttevékenységet, azoknak a sportolásra fordított ideje nem változott jelentősen. Ezt mindkét felmérés igazolta. A sportágak tekintetében, a csoportosan végezhető tevékenységeket felváltották az egyedül végezhető, ezek közül is kiemelkedett a futás. Emellett az online edzések is egyre népszerűbbé váltak. A különböző versenyek és események hiánya a válaszadók kicsit több mint 40%-ánál csökkentette a sport iránti motivációt. A fizikai aktivitás összességében

csökkenést mutatott, köszönhetően a munkavégzés és tanulás megváltozott körülményeinek.

A szellemi rekreáció területén természetszerűleg az otthon és egyedül végezhető tevékenységek lettek a lezárások „nyertesei”. Megnövekedett az olvasásra, zenehallgatásra, a kreatív tevékenységekre, az önművelésre, a televízió- és filmnézésre fordított idő. A különböző korlátozások miatt elmaradt rendezvények, a közös élmény hiánya az, amelyet a válaszadók a nyitott kérdéseknél megfogalmaztak. Az online eseményeken való részvétel egyaránt jelentett alternatív kikapcsolódási formát és támogatási lehetőséget a résztvevőknek.

Következtetések

A felmérések azt mutatták, hogy a kitöltők a társas kapcsolatokat, a közös kulturális és sportélményeket hiányolták mindkét időszakban. Az online és virtuális eseményeket, programokat a többség kipróbálta, de ezek nem tudták pótolni a személyesen megszerezhető élményeket. Az alternatívák részben megoldást jelentettek, de a motivációt nehéz fenntartani hosszú távon.

Kulcsszavak: Covid-19, fizikai és szellemi rekreáció, szabadidősport

Gyorsasági- és állóképességi futótesztek vizsgálata a testösszetétel, az erő- és az egyensúlyozási képesség tükrében utánpótláskorú labdarúgóknál

Gusztafik Ádám¹, Koltai Miklós²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: adam.gusztafik@gmail.com

Bevezetés

A motoros képességek széles bázisa és színvonalja meghatározó tényező a labdarúgás teljesítményösszetevőinek szempontjából. Ezek közül a gyorsaság és az állóképesség kiemelkedő jelentőségű kondicionális képesség, amely már utánpótláskorban is az eredményesség egyik feltétele. A játékosok testösszetétele az izom- és a zsírtömeg kedvező arányában befolyásolja a teljesítményüket. Az erő- és az egyensúlyozási képesség, a folyamatos egylábtámaszos helyzetek miatt, mind domináns és szubdomináns lábbal elengedhetetlen fontosságú faktorként jellemezhető posztoktól függetlenül a labdarúgásban.

Anyag és módszerek

A mintavétel a szombathelyi Illés Akadémia utánpótláskorú labdarúgói körében történt (U16, U17, U18) N=51. Az adatok feldolgozása során az IBM SPSS Statistics25 programot használtuk, ahol az egyváltozós elemzéseken kívül normalitásvizsgálatot és korrelációs mátrix elemzést végeztünk ($p < 0,05$). A 30 m-es lineáris gyorsaság felmérésére Witty Wireless Training Timer fotocellát alkalmaztunk 5, illetve 10 m-es résztávokkal. Az állóképesség felmérésére Yo-Yo IRTL1 tesztet használtunk. Az erővizsgálatoknál Humac-Norm izokinetikum dinamométerrel történt a felmérés, kétszériós, és tizenöt ismétléses extenzió és flexió izomkontrakcióval. Az egyensúlyozási képesség rögzítését Pro-Kin 252 TechnoBody stabilométerrel végeztük.

Eredmények

A 30 m-es gyorsasági eredmény átlaga $4,26 \pm 14$ s a mintában. A Yo-Yo IRTL1 állóképességi teszt lefutott átlageredménye 2001 ± 414 m. Az izom százalék és a Yo-Yo IRTL1 teszt

közepes erősségű kapcsolatot mutat egymással ($r=0,539$; $p<0,001$). Az izokinétiikus dinamométerrel mért kétismétléses maximális erő kifejtés jobb lábbal extenziós fázisban közepes erősségű összefüggést mutat az 5 m-es és a 10 m-es gyorsasági résztávokkal ($r=0,580$; $p=0,03$; illetve $r=0,644$; $p=0,001$). A 15 ismétléses erő kifejtés bal lábbal extenziós fázisban szintén közepes erősségű kapcsolat figyelhető meg a 10 m-es résztávval: $r=0,621$; $p<0,001$. A gyorsaság és az egyensúlyozási képesség között nem találtunk összefüggést, azonban a domináns és szubdomináns láb között erős együjtjárás van az egyensúly tekintetében: $r=0,790$; $p<0,000$.

Következtetések

Az utánpótláskorú sportolók komplex fejlesztése szükséges az eredményes labdarúgóvá váláshoz.

Kulcsszavak: utánpótlás, labdarúgás, motoros képességek

A be- és kilégzési teljesítmény összefüggése a futószalagos teljesítménnyel

Györe István, Béres Bettina, Blaskó Perlaky Evelin, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: dr.gyoreistvan@gmail.com

Bevezetés

A spiroergometriás vizsgálatok során a teljesítmény értéklésére több különböző mértékegységet használunk. Általában a VO_2 peak értéke elfogadott, de kerékpárergométeres terhelések során alkalmazzuk a Watt-ot, futószalagos „vitamax” terhelés során a terhelési időt, vagy „küszöb” terhelésnél a maximális sebességet, kardiológiában a MET-et. Fizikában a teljesítmény, mint fogalom az egységnyi időre eső munkavégzést jelenti, mértékegysége a Watt, Joule/s. A teljesítmény és a munka (energia) viszonyát egyértelműen a végzett munka időtartama határozza meg. A teljesítmény más megközelítésben egyenlő az erő és a sebesség szorzatával, (Nm/s). Az egyetemes gáztörvény szerint a gázok nyomásának és térfogatának szorzata energiát jelent, mértékegysége megfelelő átváltás után Joule. Célunk volt egyrészt, meghatározni futószalagos terhelés során a belégzési, illetve a kilégzési munkát, illetve teljesítményt, másrészt a futószalagon leadott teljesítményt (Watt) összehasonlítani a be- és kilégzési teljesítménnyel.

Anyag és módszerek

14 random kiválasztott kézilabdás fiú ($16,0 \pm 1,1$ év; $178,3 \pm 5,3$ cm; $74,4 \pm 10,4$ kg) spiroergometriás adatait dolgoztuk fel. A „vitamax” futószalagos vizsgálathoz Woodway futószalagot, a spiroergometriai vizsgálathoz Jaeger CPX (Vyntus) készüléket, a pulzus monitorozására Polar H7 szenzort használtunk. Percenként, egyenletesen növekvő terhelési protokollt alkalmaztunk, Jaeger képlete alapján a futási sebességből, a meredekségből, és a sportoló testtömegéből a készülék kiszámítja az adott terheléshez a teljesítményt (Watt), valamint Wattperc-ben megadja a munkavégzést is. A Vyntus készülék kiszámolja a be- és kilégzett levegő térfogatát (BTPS), valamint méri a be- és kilégzés időtartamát is. A külső légnyomás, a hőmérséklet és a páratartalom segítségével kiszámolható a ténylegesen belélegzett levegő munkája (térfogat és nyomás szorzata ATPS-ben), ha ezt az értéket osztjuk a belégzési idővel, megkapjuk a belégzési teljesítményt (Watt). A kilégzett levegő nyomás és térfogat szorzata BTPS-ben adja a kilégzési munkát, ha ezt osztjuk a kilégzési idővel, megkapjuk a kilégzési teljesítményt (Watt). A terhelési lépcsőkhöz tartozó 20 másodperces átlag értéket elemeztük és értékeltük.

Eredmények

A fizika törvényszerűségei miatt a belégzési térfogat kisebb, a külső légnyomás magasabb, mint a kilélegzett levegőé. A kilégzési idő nyugalomban szignifikánsan magasabb, mint a belégzési idő ($2,12 \pm 0,37$; $1,40 \pm 0,26$ sec; $p<0,001$), terhelés végére a különbség eltűnik ($0,61 \pm 0,09$; $0,57 \pm 0,08$ sec). Nyugalomban és terhelés alatt a tényleges belégzési teljesítmény magasabb, mint a kilégzési teljesítmény. Az átlag kilégzési teljesítmény megegyezik a futószalagon nyújtott teljesítménnyel ($y=0,9766x+13,83$; $r^2=0,8729$), míg a belégzési és a futószalagon elért teljesítmények közötti különbség az intenzitás növelésével csak tovább nő ($y=1,099x+21,24$).

Következtetések

Maximális terheléskor a légzőizmok az O_2 felvétel akár 30%-át is felhasználhatják, ezért fontos a be- és kilégzési teljesítmény mérése a terhelés alatt. A vizsgált mintákban nagy egyéni különbségeket találtunk, de jobb teljesítményt nyújtottak azok, akiknek a kilégzési teljesítménye megegyezett, vagy akár kisebb volt, a futószalagon elért teljesítménnyel. A módszer segíthet a különböző légzési módszerek szervezetre gyakorolt hatásának elemzésében és a sportolók respirációs folyamatainak pontosabb megismerésében.

Kulcsszavak: spiroergometria, teljesítmény, légzési térfogat, légzési idő, gáztörvény

Csapatértékrend és szokásrendszer újraépítése a XXI. század kézilabda sportjában

Györfi János

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gyorfi.janos@tf.hu

Bevezetés

Jelenleg az edzői munkát, a tényleges napi gyakorlatot még mindig nagyon kevés sporttudományi képzettséggel rendelkező szakember segíti, ezért is van kitüntetett jelentősége az edzők sportpedagógiai és didaktikai felkészültségének, a sporttudományi eredmények edzői alkalmazásának. Az utóbbi években csökkent a sportlétesítményekben az „edző és sportoló” közötti, közösen eltöltött, „megélt” idő mennyisége. A pedagógiai-nevelési hatások gyengültek, a tudatosan átadott és ténylegesen átvett, elfogadott értékek nem képeznek szilárd tájékozódási irányt a sportolók számára. Az általános értékviselkedés közepette elbizonytalanodhattak az edzők abban a kérdésben, hogy milyen értékeket, mikor, hol és milyen formában adjanak át sportolóiknak, pedig ma is társadalmi elvárás a sportolók példadó, mintaszerű viselkedése, a fair play szellemiségének gyakorlása. A sajtó figyelme és megvalósított gyakorlata leggyakrabban a negatív példákat emeli ki a sportolók életútjából. Az edzőknek ezért is kiemelt felelőssége van a sporttudományi eredmények figyelésében, és a munkába történő tényleges beépítésben. A válogatottak nemzetközi szereplése esetén kötelezően, de lokális szinten sem foglalkozhat egy edző a szükséges szintnél kevesebbet például a nemzeti, települési, egyesületi identitás, pozitív attitűdrendszer, motiváltság, csapatértékrend, szokásrendszer kialakításával. A szükséges szint kérdésében fennállhat szakmai vita, de a sport értékrendszerének alapjai; például a fair play szellemiségének kialakítása, tehát a munka tervezése és megvalósított gyakorlata napjainkban nélkülözhetetlen.

Anyag és módszerek

A külföldi és hazai írott és elektronikus szakirodalom áttekintése után, kvalitatív módszerrel a sportág kiemelkedő edzőivel, szakembereivel lefolytatott mélyinterjúk képezték a vizsgálat és az előadás anyagát.

Eredmények

A mesteredző és szakedző kollégák egyetértének a csapatértérend és szokásrendszer tudatos alakításának szükségességével, de a gyakorlatban rendkívül ritkán kerül erre tudatosan és konkrétan sor, leszűkült az időfaktor, amit ezen területekre fordítanak. A válogatottaknál és az alacsonyabb osztályban versenyző csapatoknál is szükség lenne ezen terület tudatos tervezésére és pontosabb pedagógiai munkára. Az első osztályban a jelentős („munkaerő”) játékosvándorlás miatt, ezen kérdések az elmúlt évtizedekben háttérbe szorultak, vagy csak rendkívül felszínesek, esetiek, a sportos hagyomány, lokális kötődések nem alakulnak ki.

Következtetések

Az átadott értékekben a sportban konszenzus szükséges, ebben a vezetőnek, az edzőnek stabilnak, szilárdnak és egységesnek kell lennie. Az általános értékek vállalása mellett, ismételt fel vagy újra kell építeni a lokális értékeket, ezzel viszonyítási pontokat kell alkotni a sportoló fiatalok számára. A sportolótól elvárható testi-szellemi-lelki komplex viselkedési modellel meg kell ismertetni a sportolókat. Az edzőképzésben, továbbképzésekben központosabb módon és kiemelten kell kezelni a sportpedagógiai munkát, közösség-szervezési feladatokat például a csapatok terének és idejének tudatos újra strukturálását, a csoportkohézió növelését, a csapatidentitás megerősítését – például szimbólumok ismerete, csapattörténet ismerete – vagy a közös ünnepek megszervezését. Az alacsonyabb versenyzetési osztályokban és az utánpótlás területén ebben jelentős potenciális feladatok mutatkoznak.

Kulcsszavak: értéktrend, közösségépítés, csapatidentitás, közösségi kohézió

A Nemzeti Stadion elfeledett tervei a '30-as években

György Imre

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: gyorgyimre88@gmail.com

Bevezetés

A Nemzeti Stadion építésének koncepciója, illetve tervezésének folyamata rendkívül komplex és hosszadalmas folyamattá nőtte ki magát, amely több évtizedet felölel a magyar sporttörténetben. Az 1896-os első újkori olimpiai játékok megszervezése óta központi témává válik a hazai politikai-és sportéletben. A megfelelő helyszín kiválasztása, a költségek előteremtése, a komplexum struktúrájának megtervezése és kivitelezése rendkívül sok ellentmondást foglalt magában. Az építésre alkalmasnak vélt területek közül legelőször a Vérmezőért folytak csatározások, de csakhamar meglátták a lehetőséget a pesti oldalon is és ez a dichotómia évtizedeken keresztül fennállt és gyűrűzött a lobbisták között.

Anyag és módszerek

A Magyar Mérnök- és Építészegylet 1934 tavaszán írt ki pályázatot, amelynek célja az volt, hogy a számtalan és irányíthatatlan stadionkoncepcióknak irányt és formát adjon, a pályázóknak egy 60 ezer férőhelyes stadion elhelyezési tervét kellett elkészíteniük, egyéb kisebb sportlétesítményekkel karöltve. Külön hangsúlyt kellett helyezni az elhelyezés kérdésére, a kiszemelt terület környezeti adottságaira, megközelíthetőségére stb. Kutatásomban a beérkező nyolc darab pályaműre szeretnék koncentrálni, behatóbban megvizsgálni és az eddig esetleg fel nem tárt részleteket közölni velük kapcsolatban. Maga a pályázat azért is specifikus, mert a kor két legnagyobb építész-hangadója a témában, Hajós Alfréd és Mattyók Aladár nem képviseltette magát rajta.

Eredmények

A pályaművekben Budapest legváltozatosabb területei kerülnek vizsgálat alá, a Népligettől kezdve (Heysa Károly), Albertfalván át (Szesztay László), egészen a Tabánig (Körmeny Nándor). A tervek nagy része homályba veszett és a pályázat körül is hatalmas volt a zűrzavar és a téma lobbistáit (legerősebbek az óbudai Aranyhegy-ért, míg a másik tábor a lágymányosi stadionért küzdött) sem sikerült elcsitítania.

Következtetések

Az 1930-as évek gyűrűző gazdasági válsága ellehetetlenítette, hogy a stadion témájával komolyan tudjon foglalkozni a hazai politikai elit, így inkább csak távlati koncepciók születtek a témában, amelyek legnagyobb részét a közelgő háború teljesen felülírta. Munkám során a máig keveset vizsgált tervek koncepcióknak szeretnék utánajárni.

Kulcsszavak: Nemzeti Stadion, építészpályázat, Hajós Alfréd, Mattyók Aladár, olimpiai játékok Magyarországon

A tartásjavítás megoldása érdekében alkalmazott újszerű gimnasztikai gyakorlatok

Gyulai Gergely, Fajtné Thuróczy Zsuzsanna

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: gyulai.gergely@tf.hu

Bevezetés

A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása, különösen a sportolók körében, korunkban kiemelkedő szerepet kap, amely lehet sportágspecifikus, ugyanakkor egységes jellegességeket mutató. Az optimális testtartás kialakítása nem csupán esztétikai kérdés, legalább ilyen fontos a mozgató rendszer, a keringési rendszer az idegrendszer és az energiaszolgáltató rendszer funkcióinak optimális működése szempontjából. A testtartás, az emberi test minden szegmensét érintő komplex fejlesztési vagy szinten tartási területe. A testtartásért felelős izmok funkcióvesztésének korai felismerése a visszafordíthatatlan folyamatok megelőzése miatt fontosak.

Anyag és módszerek

Tanulmányunkban 8-15 éves korig terjedő fiú tornász sportolókat vizsgálunk azzal a céllal, hogy megállapítsuk a korosztályra jellemző leggyakoribb tartáshibákat, különös tekintettel a mellkasi deformitásokra. A státuszvizsgálatot izomerő, légzőkapacitás, antropometriai eszközökkel és térfogat vizsgálatokkal egészítjük ki a lehető legpontosabb diagnózis és hatásvizsgálat érdekében. A tölcsermell (pectus excavatum) ismert ellenható konzervatív módszereit új módszerekkel egészítettük ki és heti három alkalommal alkalmazzuk. A helyes testtartást kialakító, erősítő, mobilizáló és nyújtó hatású módszereket, finoman árnyalt újszerű variációiban és mozgásanyagban alkalmazzuk. A létfontosságú belső szervek zavartalan működése a mellkas fejlettségén is múlik. Tanulmányunkban leginkább erre a területre összpontosítjuk figyelmünket.

Eredmények

Az általunk kidolgozott gyakorlatok és módszer segítségével a fizikai teljesítmény, a helytelen tartásminták javulnak, optimális ízületi terhelés jön létre, testünk felett létrejön egy önkontroll, és megvalósul a tudatos hibajavítás.

Következtetések

A gimnasztika mozgás anyaga segít megelőzni a sérüléseket, a túlterhelést is és jó közérzetet, valamint pozitív mozgásményt nyújt. Célja az izomegyensúly helyreállítása és a koordinált mozgás kialakítása. Az ergonómiai kialakítást nélkülöző iskolai székeken, ülésben eltöltött hosszú idő, a fejlődő

déssel együtt járó növekedés a gyermekek számára önmagában is nagy terhelést és kockázati tényezőt jelent. Tanulmányunkban leginkább erre a korosztályra koncentrálnak. A megváltozott ízületi és izom helyzeteket nem támogatja megfelelő mozgásterhelés, és ezért gyakran alakulnak ki elváltozások, melyek sok esetben felnőtt korban komolyabb problémát okoznak. Ezt megelőzendő javasoljuk a gyermekeknek (bizonyos esetben felnőtteknek is) a tartásjavító tornánkat, akkor is, ha még nem alakult ki elváltozás. A legfontosabb feladat tehát a megelőzés.

Kulcsszavak: módszer, testtartás, fizikai teljesítmény

Beavatkozások a módszertani paradigma-váltás támogatására testnevelésben, a NAT tükrében

H. Ekler Judit, Némethné Tóth Orsolya, Koltai Miklós

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

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

Bevezetés

A hatékonyan működő iskola tudatosan, diákjai tanulási eredményei felől szemléli tevékenységét. A NAT 2020 különösen kiemeli a tanulói aktivitás szerepét a kompetenciafejlesztésben. A köznevelés feladatainak és értékeinek kijelölésekor, illetve módszertani alapelveinek megfogalmazásakor is ösztönöz a tevékenységközpontú tanulásszervezési formák előnybe részesítésére, a differenciált egyéni munka és a tanulás társas természetéből adódó előnyök kiaknázására. A minden műveltségterületen kötelező irányelvek megvalósítása a testnevelő tanárok szemlélet- és gyakorlatváltását is igényli. Ennek megvalósítására többféle programot indítottak világszerte, alapvetően a testnevelésben résztvevő tanulók a testnevelés és a testmozgás iránti motivációjának növelését célul tűzve. Vizsgálatunkban célunk e programok elemzése, illetve saját programunk bemutatása.

Anyag és módszerek

A kutatás kiinduló mintáját a Google Scholar keresőjében, az *Autonomy Supportive Intervention Program for PE* keresőszóra kiadott 17 400 publikáció adta (2010-től). Az elemzésbe a longitudinális, több szakaszban és több szempont szerint visszamérésre kerülő testnevelő tanári képző programok kerültek be: TARGET modellre épülő; ASIP; ASIP-WB. Elemzésünk a programok felépítésére, illetve a hatékonyságmérés eredményeire irányult, továbbá mindezek alapján saját képzési program kidolgozását célozta.

Eredmények

A hatékony képzési programok több különböző tartalmú (elméleti megalapozás, gyakorlati modellezés, egyéni feladatmegoldás, szakértői konzultáció, mentoráló támogatás, önreflexióra alapuló szakmai csoportmegbeszélés), elemeiben rövid (2 óra-1 nap) egységekből épülnek fel. Pozitív hatást gyakorolnak a sokféle adatformában (szóbeli, írásos, videó), a beavatkozás teljes időtartama (fél-két év) alatt elérhető szakmai segédanyagok, minták. A tanári fejlődést önbevalláson alapuló és külső megfigyelők által detektált mérésekkel, valamint ezek, tanulók számára érzékelt (tanulási és motivációs környezet, pszichológiai szükségletek, motiváció és amotiváció) hatásainak követésével állapíthatjuk meg.

Következtetések

A programok alapján megnevezhetők konkrét szervezési, eljárásbeli és kognitív elemek, amellyel a tanári autonómia-támogatás növelhető. A képzésekbe az utóbbi években be-

emelt, eredményességet növelő új szempont a tanárok hiedelmének erősítése arról, hogy az autonómiatámogató módszertan könnyen bevezethető, alkalmazható. Saját programunk ezek alapján 2 éves, többemeles, sokszempontos méréssel követett és reflektív.

Kulcsszavak: autonómiatámogató oktatás, testnevelő tanári tréning, tanulói motiváció

Vezethet-e eltérő út a sportág elitjébe? A Bajnokok Ligájában szereplő magyar kézilabda klubok játékoskeretének jellegzetességei 2010-2020 között

Hajdú András

Mathias Corvinus Collegium Társadalom- és Történelemtudományi Iskola, Politikatudományi Műhely, Budapest
Budapesti Corvinus Egyetem, Politikatudományi Doktori Iskola, Budapest

E-mail: andras.hajdu.sport@gmail.com; ahajdu@mcc.hu

Bevezetés

Az utóbbi 10 szezon során a Győr Audi ETO női kézilabda csapata 7 alkalommal jutott a Bajnokok Ligája döntőjébe, amit 5 alkalommal meg is nyert. A Telekom Veszprém férfi kézilabda csapata 3 elveszített döntő mellett további 3 szezonban jutott el a legjobb négy csapat közé. Mellettük a 2010 utáni időszakban a Pick Szeged és az FTC vált a férfi, illetve a női mezőnyben a BL csoportkör és rájátszás stabil szereplőjévé. Bár ritka, hogy egy országból mindkét nem esetében 2-2 csapat érjen el tartósan ilyen eredményeket, rendszeresen visszatérő téma, hogy ezt milyen összetételű játékoskeret révén éri el, illetve a nemzeti válogatottak számára ezek a sikerek hasznosulnak-e bármilyen formában. A kutatás azt vizsgálta, hogy a 2010 utáni időszakban milyen jellegzetességek figyelhetők meg a Bajnokok Ligájában szereplő magyar klubok játékoskereteinek esetében, és ezek a jellegzetességek eltérnek-e a nemzetközi élmezőnyhöz tartozó rivális kluboktól.

Anyag és módszerek

Az előadás keretében 9 női, illetve 10 férfi szezon került kiválasztásra a Bajnokok Ligája 2010 utáni időszakból, amelyek során az induló magyar klubok mellett a legjobb négy közé jutó klubok (nők esetében 13, férfiak esetében 14 klub tudott ebben az időszakban a legjobb négy közé kerülni) játékoskeretére vonatkozó elemzés kerül bemutatásra.

Eredmények

Népszerű kutatási területnek számít, hogy a sportszféra esetében a nemzetközi szint szervezeteinek és szempontjainak befolyása jelentősen erősödött az utóbbi évtizedek során. A csapatsportok legrangosabb és leginkább vizsgált sorozataiban (például: labdarúgó BL, NBA, NFL, NHL) a klubok többek között a tulajdonosi háttér, a játékoskeretek és a szurkolók szempontjából egyaránt kiléptek korábbi nemzeti kereteik közül. A kutatás ugyanezt a jellegzetességet állapította meg az utóbbi évtized vonatkozásában az európai kézilabda klubok élmezőnyében, köztük a magyar klubok esetében is.

Következtetések

Magyarországon a globalizációhoz alkalmazkodott, sikeres csapatok jelenléte újdonságnak tekinthető, ami viszont az olimpia-centrikus szemlélet hagyománya miatt számos kérdést vet fel klubok és válogatottak viszonya, valamint a klubok nemzetközi versenyképességének jelentősége szempontjából. Az előadás ehhez a diskurzushoz kíván csatlakozni és a témában további kutatásokhoz inspirációt adni.

Kulcsszavak: kézilabda, nemzetközi kupaszereplés, globalizáció

Sportolói motivációk kutatása a hazai tenisztársadalomban

Harazin Piroska, Bácsné Bába Éva

Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

E-mail: harazin.piroska@econ.umideb.hu

Bevezetés

Kutatásunk az egészség-gazdaság területein belül az „aktív mozgás” területéhez kapcsolódik, célja a sport, konkrétan a tenisz sportág vállalati (kínálat) és fogyasztói (kereslet) szempontú elemzése. Kutatásunk létjogosultságát igazolja, hogy szükségessé válnak az olyan kutatások, melyek mind a keresleti, mind a kínálati oldalt vizsgálják, hiszen „az egészségtudatos életmód népszerűbbé válása, kormányzati és munkáltatói támogatottsága, valamint a növekvő személyes felelősségvállalás egészségünkért az aktív sportfogyasztók táborának növekedését idézi elő” (Bácsné és mtsai, 2018, p. 29).

Anyag és módszerek

A kutatás arra irányul, hogy feltérképezze a magyarországi teniszközösség alapvető motivációit, elvárásait a sporttal szemben, ugyanakkor megismerje a sportszolgáltatók ezen elvárásokra adott reakcióit, tevékenységeit és eszközeit is. Ennek érdekében szakirodalmi és primer – kérdőíves – kutatásra kerül sor.

Eredmények

Munkánkban primer megkérdezés felépítésére, kialakításának lépéseire helyezük a hangsúlyt, melyek szekunder kutatáson alapulnak. Bemutatjuk a sportolói motivációt mérő H-SMS skála (Paic és mtsai, 2018) használatát és a sportolói megkérdezésbe beépített további kérdések létjogosultságát; illetve a sportszolgáltatók megkérdezése esetében a PCM (Psychological Continuum Model) modell (Funk és mtsai, 2016-os munkájára hivatkozva) szerepét. Végül összegezzük a primer, kérdőíves megkérdezések legfőbb ismerveit.

Következtetések

A kutatási beszámoló mind a szekunder, mind a primer kutatás körülményeit, ismerveit prezentálja.

Kulcsszavak: sportmotiváció, tenisz, H-SMS, sportmarketing, PCM

„A kutatás és a poszter elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.”

Idősödők és időskorúak szabadidő-eltöltési szokásainak, rekreációs tevékenységeinek és értékrendjének vizsgálata

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

Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger

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

Bevezetés

Az elmúlt időszak demográfiai jelenségei rámutatnak arra, hogy egyre többet szükséges foglalkoznunk a társadalomban élő idős generációhoz kötődő aktuális kérdésekkel, problémákkal. A civilizáció vívmányainak köszönhetően, a tevékeny emberi élet határai kitolódtak, a születéskor várható élettartam megnövekedett. A világban és hazánkban is

megnövekedett a 65 év fölöttiek aránya a népességben. Az ENSZ (2015) számításai szerint 2010-ben Európában a lakosság 16,3%-a tartozott a 65 éves és annál idősebb korosztályba, ez 2050-re 27,6%-ra emelkedik, 2100-ra pedig még újabb 1,8 százalékpontos emelkedés várható. A társadalmi ellátó rendszer számára nagy kihívást jelent az egyre nagyobb számú idős ellátása, gondozása. Az állam és kormányzat ezirányú törekvései mellett kiemelten fontos az is, hogy az egyén milyen egyéni felelősségtudattal és egészségvédő, vagy éppen romboló stratégiákkal rendelkezik élete minden időszakában. Egészségünket és egészségben eltöltött éveink számát nagyban befolyásolja életmódunk, azon belül is szabadon végzett tevékenységeink köre. Az időskori aktivitás megőrzésének és meghosszabbításának egyik lehetősége a szabadidő hasznos, aktív eltöltése, mely a testi, lelki és szociális egészség megővésének záloga.

Anyag és módszerek

Az Északkelet-magyarországi régióban élő 509 idősödő és időskorú személyt kérdeztünk meg strukturált írásbeli kikérdezés módszerével. Az adatokat SPSS 21.0-s statisztikai szoftver segítségével elemeztük, melynek segítségével alapstatisztikát (átlag, szórás) számítottunk, az összefüggések vizsgálatára Khi² próbát használtunk.

Eredmények

Az összefüggés vizsgálatok eredményei szerint a rendszeresen (hetente minimum 3 alkalommal), alkalmanként (heti rendszerességgel) és az egyáltalán nem sportoló válaszadók értékrendjében (becsület, boldogság, család, egészség, karrier, sport, szeretet, szabadidő, tudás, világkép, világnézet) csupán a sportolással kapcsolatos értékrendben van szignifikáns eltérés (Khi²=22,16, Df=8; p=0,000). A sportoló idősök fontosabbnak ítélik meg a sportot az értékrendjükben, mint azok, akik nem sportoltak. A szabadidős tevékenységek közül a rendszeres fizikai aktivitást végző idősök fontosabbnak tartják a tanulást, munkát inaktív társaiknál (Khi²=25,4, Df=4; p=0,000). A sportoló válaszadók 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 idős generáció számára a legnépszerűbb sporttevékenység a túrázás, gyaloglás, séta és az úszás, azaz a különböző life-time sportok, valamint a kertészkedés, ház körüli fizikai aktivitás, melyek ennek a generációnak ideálisak. Kímélik az ízületeket, nem túl intenzívek, viszont igazán jó kondícióban tartja azt, aki rendszeresen végzi ezt a tevékenységsoportot (Czeglédi és Balajti, 2005).

Következtetések

Az öszülő társadalmaknak köszönhetően várható, hogy az elkövetkező időszakban tovább gyarapszik az időseket aktivizáló programok szerepe a szabadidős, rekreációs programok körében. Az idősekre fókuszáló rekreációs tevékenységek legfontosabb célja az életminőség javítása a fizikai, lelki és pszichés állapot javításával, valamint az elszigetelődés és magányosság csökkentése.

Kulcsszavak: időskor, szabadidő, rekreáció, érték, aktivitás

A modern telekommunikációs eszközök hatása az általános iskolás diákok értékítéletére

Hideg Gabriella

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

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

Bevezetés

Jelen előadásban a sportolási szokásokat és a modern telekommunikációs eszközök szerepét vizsgáljuk két általános iskola 7. és 8. osztályos diákjainak körében.

Anyag és módszerek

Kutatási módszerünk kérdőíves vizsgálaton alapul. Kérdőívünk 28 kérdést tartalmazott, mely kérdések kitértek a diákok és szüleik sportolási szokásaira, szabadidős tevékenységükre, valamint a modern telekommunikációs eszközök (okostelefon, tablet, laptop, videojátékok) szerepére az életükben.

A szülők sportolási szokásai befolyással vannak a gyermekek életére és szokásaira. Így feltételezzük, hogy az aktív életmódot folytató szülők gyermekei is aktívak és sportágválasztásukban a szülői minta dominál.

Feltételezzük, hogy a modern telekommunikációs eszközök népszerűségének ellenére a megkérdezett diákok számára kiemelten fontos értékkel bír a sport, a család az egészség és sportolási motivációjuk elsősorban pozitív késztetésből ered.

Eredmények

Z generáció sportolási motivációját elsősorban az egészségmegőrzés adja. Kiemelt fontossággal bír életükben a család, barátok, az egészség és a sport. A fiatalok közel 3/4-e szinte napi szinten játszik virtuális játékokkal és a megkérdezettek harmada nem sportol az iskolai testnevelésórakon kívül. Az okostelefonok központi szerepet töltenek be az életükben és széleskörűen használják funkcióikat.

Következtetések

Vizsgálatunk szélesebb körben mérte nem csak az általános iskolás diákok sportolási- és szabadidő eltöltési szokásait, hanem a szüleik szokásaira is kíváncsiak voltunk. Ezen kívül világossá váltak a Z generációra jellemző sajátosságok, mint az okostelefonok nélkülözhetetlensége az életükben.

Kulcsszavak: rekreáció, értékek, modern telekommunikációs eszközök, sportolási szokások

A kutatás a GINOP-2.3.2-15-2016-00047 pályázat keretein belül készült.

Sportági portfólió mátrix és potenciális szerepe a hazai forráselosztási rendszerben

Hoffbauer Márk¹, Ács Pongrác¹, Paár Dávid¹, Stocker Miklós²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest

E-mail: mark.hoffbauer@etk.pte.hu

Bevezetés

A kormányzat, önkormányzat vagy sportszervezetek számára is állandó kérdést jelent, hogy a rendelkezésükre álló forrásokat, milyen elvek mentén osszák fel, adják tovább. A forráselosztás mellett az egyes sportágak régiókon belül betöltött szerepének azonosítása is nehézségekbe ütközik, mind országos, mind területi szinten. A két, országos sportirányítást is érintő feladat közös kezelése érdekében került kialakításra a sportági portfólió mátrix kutatás pilot verziója. A kutatás célja, hogy a sportágakat különböző dimenziók mentén értékelje és ezek összegzését követően egy komplex elosztási és fejlesztési metódust kínáljon, akár a legfelsőbb kormányzati szintek számára is.

Anyag és módszerek

A kutatás első lépéseként szakértői interjúk lekérdezése történt meg a Baranya megyei nagy sportegyesületeinek bevonásával (PEAC, PVSZ, PSN Zrt., MTE1886, Kozármisleny SE, Szentlőrinc FC, KBSK). A személyes lekérdezéssel lefolytatott szakértői interjúk összesen 40 sportágot vettek sorra, a következő dimenziók mentén: fontosság, társas-

dalmi beágyazottság az adott régióban; sportágak regionális és világszintű ismertsége; infrastruktúrális ellátottság; aktív és passzív sportfogyasztók számossága; humán erőforrással való ellátottság; rendelkezésre álló anyagi források; létszám és eredményesség utánpótlás, valamint felnőtt szinten. Az adott dimenziók minden esetben három lehetséges válasz mentén voltak értékelhetők (pl.: regionális, nemzeti, nemzetközi vagy a kevés, közepes, sok). A kapott válaszok vonatkozásában a dimenziók súlyozása történt meg, ezt követően minden sportág egy értéket kapott, amely alapján elhelyezésre került a 3*3 osztású mátrixban.

Eredmények

A sportági portfólió mátrix X tengelye mentén a sportágak jövőképe került elhelyezésre (hanyagolt, kiszámíthatatlan, vonzó), míg az Y tengely a sportágak jelenlegi hatását (jelentéktelen, mérsékelt, nagy) mutatja be. A sportágak a válasszok és a súlyozás alapján kapott értékük alapján kerültek besorolásra.

Következtetések

Az egyes sportágak finanszírozási és fejlesztési stratégiáját a mátrix alapján lehet meghatározni, illeszkedve a városi, regionális, országos sportstratégiákhoz.

Kulcsszavak: forráselosztás, sportági portfólió mátrix, sportgazdaságtan, sportági értékelés

A proprioceptív információk rövidtávú emlékezeti tárolása

Horváth Áron^{1,2}, Ferentzi Eszter², Ragó Anett³, Köteles Ferenc²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai

Doktori iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Intézet, Budapest

E-mail: horvath.aron@ppk.elte.hu

Bevezetés

A propriocepció a testből érkező információk feldolgozását jelenti a testhelyzet megítélésének céljából. A mozgástanulás során szükség lehet bonyolult, összetett mozdulatsorok megjegyzésére, amelyet az edzők a sportolók végtagjainak passzív mozgatása által mutathatnak be. E mozdulatsorok reprodukálásához szükséges a proprioceptív információkat a rövidtávú emlékezetben tárolni. A rövidtávú emlékezetben belül négy modalitás-specifikus alrendszeret különíthetünk el, amelyek verbális, téri, vizuális, illetve motoros formában végzik a tárolást. A kutatás során arra kerestük a választ, hogy milyen formában tárolódnak a proprioceptív információk a rövidtávú emlékezetben belül.

Anyag és módszerek

31 egyetemista vett részt a vizsgálatban, amely során azt mértük fel, hogy hány proprioceptív módon beállított könyökízületi pozíciót képesek megjegyezni. Ehhez egy szerkezettel mozgattuk a résztvevők karját egymás után több célpozícióba, amelyeket a megfelelő sorrendben és minél pontosabban kellett visszaállítaniuk. Ezután a személyek még négy további kísérleti feltételben vettek részt, amelyekben az ízületi pozíciók megjegyzése közben egyéb feladatuk is volt: (1) a verbális feltételben folyamatosan hangosan számolni egytől négyig (2) a téri feltételben folyamatosan mutogatni külső téri pozíciókra (3) a vizuális feltételben folyamatosan képeket nézni (4) motoros feltételben folyamatosan, sorban megérinteni saját testrészeket.

Eredmények

Friedman-tesztel hasonlítottuk össze a különböző méréseket, amelynek eredménye szignifikáns lett ($\chi^2=13,4$; $p=0,01$). A post-hoc tesztek alapján a személyek teljesítménye a téri és verbális feladatok hatására romlott az alapméréshez képest ($p<0,05$).

Következtetések

Az egyetemista személyek feltehetően vegyesen használnak téri stratégiákat, illetve verbális címkeket arra, hogy a rövidtávú emlékezetükben tároljanak ízületi pozíció sorozatokat. **Kulcsszavak:** propriocepció, rövidtávú emlékezet, motoros tanulás

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-3 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

Az iskolai egészségfejlesztést célzó intervenciós vizsgálatok áttekintése – Nemzetközi kitekintés

Horváth Cintia¹, Csányi Tamás², Révész László¹

¹Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Eger
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

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

Bevezetés

Az iskoláskorú fiatalokat érintő, az iskolai szinten megvalósuló egészségfejlesztő programok egyre nagyobb teret nyernek nemzetközi viszonylatban. A WHO már néhány évtizeddel ezelőtt megállapította, hogy az iskola a legoptimálisabb hely a fiatalok egészségfejlesztéséhez. A nemzetközi gyakorlatban számos koncepció elterjedt az iskolai egészségfejlesztés területén. Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk a nemzetközi szinten megvalósult iskolai egészségfejlesztési intervenciókat, azok fejlesztési irányait és hatásait, valamint, hogy javaslatokat fogalmazzunk meg a hatékony elemek hazai iskolai egészségfejlesztési gyakorlatába történő beépítésére.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban dokumentum- és tartalomelemzést végeztünk. A tanulmányok kiválasztásakor alapul szolgált az Egészségfejlesztés folyóirat „az iskolai egészségfejlesztés területéről” tematikus cikkválogatás, amely a folyóirat 2016-2020 között megjelent lapszámaiból, az iskolai egészségfejlesztés területén hasznosítható közleményeket tartalmazza. Ennek alapján 7 szaktanulmányt vizsgáltunk, melyekben jellemzően a gyermekkori elhízást kívánták visszaszorítani.

Eredmények

Az elemzést követően megállapítottuk, hogy négy vizsgált intervenció esetében nem volt, míg három esetében megjelent jelentős változás az eredményekben. Az eredménytelen intervenciók sikertelenségét abban látjuk, hogy az intervenciók ugyan szigorú módszertant alkalmaztak, ám azok nem voltak elég intenzívek, komplexek, nem vontak be annyi szektort, komponens, faktort és szereplőt, amely szükséges lett volna a tanulók viselkedésváltozásának eléréséhez. A kimutatható eredményt elérő intervenciók sikerességében azt látjuk, hogy több komponensből és több szinten választottak meg, továbbá hatékonyságuk kulcsfontosságú, hogy a tanulóknak való fókuszáláson túl bevonták a programokba a szülőket, az iskolát, így az ott dolgozókat, a pedagógusokat és a vezetőket is.

Következtetések

Az eredménytelen intervenciók megerősítették azt, hogy a hagyományosnak tekinthető (pedagógusra és családra fókuszáló) programok által nem lehet tartós pozitív változást elérni. Az eredményes intervenciós programok a WHO által felsorolt alapértékeknek megvalósítását biztosító legfontosabb pilléreket figyelembe vették. Jelenleg Magyarországon legjellemzőbben akcióprogramok keretein belül szervezik meg az iskolai egészségfejlesztést, így hazánkban törekedni kell a nemzetközi mintához hasonló, hosszabb időintervallumú, több szintű és komponensű nevelési megközelítésre. **Kulcsszavak:** iskolai egészségfejlesztés, egészségfejlesztő intervenciós program, nemzetközi intervenció

A versenyszorongás és a szívfrekvencia variabilitás (HRV) vizsgálata sportolók körében

Horváth Eszter, Tóth László

Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

Email: eszter.horvath28@gmail.com

Bevezetés

A szívfrekvencia variabilitás (HRV) mérését gyakran alkalmazzák sportolók noninvaszív vizsgálatára (Bellenger és mtsai, 2016). Azonban nem csak az edzettségi szintről, hanem a mentális állapotról is nyújt információt, érzékeny az érzelmi változásokra, mint például a szorongásra (Appelhans és Luecken, 2006). A verseny előtt megjelenő szomatikus és kognitív szorongás gyakran csökkenti a sportolók teljesítményét, így a felismerése és hatékony kezelése segíthet a teljesítmény növelésében (Nakamura és mtsai, 2015). Tanulmányunkban a szívfrekvencia variabilitás (HRV) és a versenyszorongás összefüggéseit vizsgáltuk sportolók körében.

Anyag és módszerek

Szisztematikusan keresést folytattunk különböző adatbázisokban (PubMed, Web of Science, PsycINFO, SPORTDiscus stb.) a PRISMA protokoll segítségével. A tanulmányokat az alábbi kritériumok szerint kerestük: a) embereken végzett (HRV) empirikus vizsgálat (nem klinikai); b) pszichológiai teszttel való felmérés c) sportolókban végzett vizsgálat; d) lektorált folyóirat; és e) angol nyelv.

Eredmények

A felvételi kritériumoknak 9 tanulmány felelt meg a felülvizsgálat után. Egyéni és csapatsportolókat is vizsgáltak HRV statisztikai időtartomány analízissel (SDNN, RMSSD) és spektrumanalízissel (LF-HRV, HF-HRV, LF/HF), emellett kognitív és szomatikus szorongást vizsgáló pszichológiai kérdőívvel (CSAI-2R, STPI-Y1). A tanulmányokból kiderült, hogy fordítottan arányos összefüggést találtak a versenyszorongás, a kognitív és szomatikus szorongás és HRV között. Tehát versenyszorongás hatására fokozódik a szimpatikus idegrendszer hatása és csökken a paraszimpatikus hatás. A HRV jelentősen csökkent fontos verseny előtt, míg a kevésbé fontos verseny előtt nem tapasztaltak változást.

Következtetések

A HRV a versenyszorongás indikátora. Az edzők ezt a módszert felhasználhatják a verseny előtti szorongás szűrésére és vizsgálatára a sportolóknál. Továbbá a HRV biofeedback tréning alkalmazása csökkenti a verseny előtti szorongást és növeli a sportoló teljesítményét.

Kulcsszavak: szívfrekvencia variabilitás, versenyszorongás, sportpszichológia

95 éve alakult a Menekültek Kultúregyesülete

Ivancsó Ádám

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest
Debreceni Egyetem, Történelmi és Néprajzi Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: adam.ivancso@yahoo.ca

Bevezetés

Az első világháborút követően a megszállt, majd elcsatolt területekről egy menekült áradat indult meg Magyarország belső területei felé, amely az 1918-1924 közötti időszakra vetítve mintegy 400-500 ezer fő között lehetett. A fővárosba érkezők számára megpróbálták a század elején felhúzott barakk-kórházakat átmeneti szükséglakótelepekké alakítani, így jött létre többek között a kőbányai Augusztá-telep is. A nyomorúságos körülmények között a telep „fénykorában” közel 7 ezer ember lakott, akik számára az átélt események és élethelyzetek, ha néhány évre is, de egy közös identitást teremtett. Ennek az összetartozástudatnak egy érdekes képződménye lett az Augusztá-telep lakosai által 1926-ban megalapított Menekültek Kultúregyesülete (továbbiakban MKE), amelynél már az elnevezés elárulja, hogy a szervezet elsődlegesen egy amatőr művészetkedvelő társulatként funkcionált, s célja a telep lakosságának szórakoztatása volt, azonban a fiatalabb generációk részéről felmerült az igény az aktív sportéletre is, ezért Simon László vezetésével külön labdarúgószakosztályt alakítottak az egyesület keretein belül. A tagság idővel létrehozta a saját női kézilabda, asztalitenisz és sakk szakosztályait is, s ezek közül volt olyan, amely országos szinten is meghatározó eredményeket ért el.

Anyag és módszerek

Előadásom az 1926-tól 1938-ig tartó időszakot öleli fel, s egy általános történeti összefoglalót kíván adni az MKE sportvonatkozású tevékenységéről. A kutatás során elsősorban sajtóhírekre tudtam hagyatkozni, mivel az egyesület működésével kapcsolatos anyagok, amelyek a Budapest Főváros Levéltárában, a kőbányai előljárásnak az Augusztá-telepről szóló iratai között voltak, leselejtezésre kerültek. Ez a körülmény sajnos azt eredményezte, hogy az egyesület tevékenységének mélyebb megismerése és a tagság foglalkozási, valamint származási hátterének a feltárása szinte lehetetlenné vált.

Eredmények

A korabeli sajtóhírek áttekintése révén, ha némileg vázlatosabban is, de lehetőség nyílt az egyesület sporttevékenységének rekonstruálására, s így bemutathatóvá vált a Menekültek Kultúregyesületének története, amelynek egyértelmű küldetése az volt, hogy segítse az elvesztett területekről elmenekült emberek visszailleszkedését a társadalomba.

Kulcsszavak: Trianon, menekültek, Kőbánya, Augusztá-telep, Pongrácz-telep

A proprioceptív tréning során alkalmazott randomizált és blokkosított ingerek akut hatása az egyensúlyozó képességre

Ivusza Patrik, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs,
Sebesi Balázs, Varga Mátyás, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: ivusza.patrik@gmail.com

Bevezetés

Az egyensúly-érzékelés, mint koordinációs képesség lehet akaratos vagy reflexből adódó tevékenység. Fontos szerepe van olyan sportteljesítményi tényezőkben, mint az agilitás és a maximális sebesség. A proprioceptív edzések folyamán a gyakorlatot végző személy bármikor elveszítheti az egyensúlyi helyzetét. Ez egy megnövekedett izomaktivitáshoz vezet, amitől igazán hatékonyvá válik ez az edzésforma. A vizsgálatunk célja az volt, hogy ezeket a váratlan ingereket laboratóriumi körülmények között is képesek legyünk előállítani és irányítani. Ezért terveztünk, és építettünk egy speciális billenőpadot, aminek segítségével össze tudjuk hasonlítani a blokkosított és a váratlan ingerek hatását az egyensúlyozó képességre.

Anyag és módszerek

A kutatásban 15 egészséges férfi testnevelő tanár szakos hallgató vett részt. A bemelegítés után (kerékpározás, nyújtás) minden résztvevő egyik alsó végtagjára és medencecsontjára felhelyeztük a MyoMotion mozgáskövető szenzorokat. Ezután három különböző egyensúlyozó tesztet hajtottak végre. Ezek a következők voltak: bizonytalan felületen történő egyensúlyozás, dinamikus egyensúlyozás, illetve egy olyan, ahol az egyensúlyozó rendszer alkalmazkodó képességét vizsgáltuk. Ezután jött az edzés, ahol a billenőpadra kellett mélybeugrást végrehajtani egy lábas leérkezéssel. Az edzés folyamán az egyik alkalommal mindig előre ismerték a billenés irányát, de amikor egy másik napon újra elvégezték az edzést, akkor egyetlen alkalommal sem. Ezután elvégezték az egyensúlyozó teszteket, ami alapján összehasonlítottuk, hogy jelentkezett-e javulás akután az egyensúlyozó képességükben.

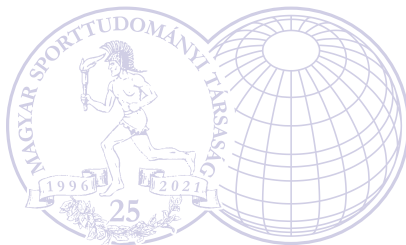
Eredmények

A statisztikai számítások elvégzését követően azt az eredményt kaptuk, hogy az egyensúlyozó rendszer alkalmazkodó képessége szignifikáns ($p=0,042$) javulást mutatott a blokkosított edzés hatására. A bizonytalan felületen történő egyensúlyozásban sem a blokkosított, sem a randomizált edzés hatására nem kaptunk szignifikáns javulást ($p=0,098$).

Következtetések

A vizsgálat után megállapíthatjuk, hogy a blokkosított edzés ingerek inkább voltak akut hatással az egyensúlyozóképességre. Azonban a két edzés módszer közötti akut hatás különbség kicsi.

Kulcsszavak: propriocepció, egyensúly-érzékelés, véletlenszerű ingerek, blokkosított ingerek



Az MLSZ produktivitási rendszer pontszámainak elemzése

Juhász Gábor, Zilinyi Zsombor Márton

Testnevelési Egyetem, Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest

E-mail: jwgabor@gmail.com; zizso89@gmail.com

Bevezetés

A Magyar Labdarúgó Szövetség 2018 nyarán létrehozta a nemzetközi mintákat alapul vevő produktivitási rendszert, amelynek célja, hogy a szövetség pénzügyi támogatásával a nevelőegyesületeket ösztönözze az olyan minőségi labdarúgók képzésére, akik képesek a felnőtt klubcsapatok, a nemzeti utánpótlás és felnőtt válogatott hasznos játékosává válni. A rendszerben az 1988. január 1. után született játékosok szerepelnek.

Elsősorú célunk volt átfogó képet kapni a rendszerben szereplő klubok és játékosok pontszámai kapcsán. A produktivitási pontszámítás különleges szabályaiból kiindulva az is vizsgálható, hogy a különböző sportszervezetek inkább egy-egy kiemelkedő tehetségnek köszönhetik-e az előkelő helyezésüket, avagy több jelentős pontszámmal rendelkező játékost is sikerült-e kinevelniük.

Anyag és módszerek

Az MLSZ hivatalos, naprakész adatbázisát használtuk a kutatás alapjaként. A szabályzat alapján meghatároztuk azt, hogy az egyes pontszámok mögött milyen teljesítmény (vagyis pályán töltött perc) kapcsolódhat. Ezt követően külön is értékeltük a legjobb pontszámmal rendelkező játékosokat.

A pontszámok alapján legjobb 20 utánpótlásnevelő műhely esetében több különböző adatot is megvizsgáltunk, hogy minél inkább átfogó képet kapjunk a csapatokról és a játékosokról. A vizsgálat során így értékeltük azt, hogy a fenti módszer alapján kiemelt sportszervezetek esetében hány játékosnak van összesen legalább 1 000 (klubhoz köthető) pontja, valamint külön vizsgáltuk azt is, hogy az egyes szervezetek szintjén a legjobb, illetve a három legjobb játékos az összesített pontszám hány százalékát „termelte meg”.

Eredmények

A kutatás jelenlegi (2021. március 14-i) szakaszának részeredményei alapján összesen 269 olyan játékos szerepel a produktivitási rendszerben, akik legalább 1 000 pontot értek el. A legjobb 20 sportszervezetnek összesen 179 esetben szerzett egy-egy játékos legalább 1 000 pontot. Ugyanakkor mindössze 6 olyan szervezet van, amelynek legalább 10 játékos elérte az 1 000 pontot a produktivitási rendszerben, közülük pedig 2 felnőtt csapata évek óta nem szerepel az NB I-ben. Több olyan NB I-es klub is van, melynek utánpótlásnevelése a produktivitási mutatók alapján igen gyengének minősíthető. Több olyan klub is található, ahol egy-egy kiemelkedő tehetség nevelése rövid távon pozitívan hatott a helyezésre és a pontszámra, azonban újabb tehetségek nem következtek. Szintén van példa arra, amikor egy-egy műhely nem nevel ugyan nemzetközi szintű játékosokat, de számos játékost ad az NB I-be és az NB II-be, akár a saját felnőtt csapatában.

A produktivitási számok is megerősítik azt a tény, hogy jelenleg egyedül Gulácsi Péter az a rendszerben szereplő (vagyis 1988-ban vagy később született, legalább részben Magyarországon nevelkedett) labdarúgó, aki rendszeresen játéklehetőséget kap a top5 bajnokság egyikében.

Következtetések

A produktivitási mutató egy kifejezetten jó mérőszám arra vonatkozóan, hogy a magyar utánpótlásnevelő műhelyek hány játékost tudnak minél magasabb szintre eljuttatni. A rendszer a pályán eltöltött percek alapján értékeli a teljesítményt, így nem számít, hogy egy-egy játékos milyen poszton

szerepel. Ha egy játékos a top5 bajnokság valamelyikében 20 mérkőzésen végig játszik, valamint ugyanígy tesz 5 válogatott mérkőzésen is, akkor egy szezon alatt 6 750 pontra értékeli a rendszer a teljesítményét. Ilyen pontszámot 2018 óta egyedül Gulácsi Péter tudott produkálni, ami ékes bizonyítéka annak, hogy jelenleg rajta kívül nincsen más 1988. január 1-ét követően született, Magyarországon nevelkedett, top5 bajnokságban rendszeresen pályára lépő játékos a magyar futballnak.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, produktivitás, NB I, MLSZ

Testnevelőtanárok lelki egészsége a SARS-COV-2 vírus által előidézett közoktatási helyzet tükrében

Juhász Rebeka¹, Kiss-Geosits Beatrix²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Sport- és Egészségnevelés
Program, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Savaria Egyetemi Központ,
Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: juhasz.rebeka@ppk.elte.hu

Bevezetés

A bemutatni kívánt tudományos munka részletesen vizsgálja az egészség, lelki egészség, kiegészítő testnevelő hivatásra vonatkozó nemzetközi, valamint hazai kutatási példáit. A kutatás, a pedagógusok lelki egészségét hivatott feltárni változó körülmények közepette. A fordulatot jelentő situáció jelen esetben a SARS-COV-2 vírus által előidézett pandémia, s az a hatás melyet előidézett a magyar közoktatásban foglalkoztatott testnevelő tanárok lelki egészsége tekintetében.

Anyag és módszerek

Az előadás során bemutatott vizsgálat célja, hogy tudományos igazolást, valamint bizonyítékokat tárjon fel a pedagógusok lelki egészségében bekövetkező változások irányának vonatkozásában. Az adatok felvételéhez, s a validitás érdekében a kérdések összeállításához alkalmazásra kerül Maslach Burnout Inventory (MBI) kérdőív, mely Kiegészítő Leltárként került be a magyar szakirodalomba, a lelki egészséget mérő General Health Questionnaire azaz GHQ-12 kérdőív, mely az „általános egészség kérdőívként” is ismert, valamint a közérzetet vizsgáló 5 tételes WHO jól-lét kérdőív (WBI-5). Önkitöltésen alapuló, önjellemző egyéni írásos kikerdezés alkalmazásával kerül végrehajtásra az adatfelvétel irányított, de véletlenszerű írásos kikerdezés zárt, rangsoroló típusú kérdéseivel a vizsgálati populációban.

Eredmények

A kérdőívbe vont pedagógusok közül a válaszadók 11,68%-a jelölte végzettségként a testnevelői szakot. Fontos vizsgálni az eredmények alapján, hogy vajon a testnevelő szakos pedagógusok esetében csökkent-e a lelki egészség, vagy esetleg veszélyeztetettebbek-e, mint a más szakos társaik? Kapott eredmények alapján a testnevelők 7,1%-a nincs napi kapcsolatban testmozgással, sporttal, testneveléshez kapcsolódó tevékenységgel, így fontos vizsgálni, hogy a szabadidő eltöltési szokások tekintetében történt-e változás a járványügyi helyzet következtében.

Következtetések

A pandémia által teremtett közoktatási helyzet és a kutatás eredményei alapján arra következtetünk, hogy heti szinten a testnevelő tanárok által munka céljából a számítógép valamint az okos-eszközök használatával töltött idő szignifikánsan növekedett, és korrelál a szabadidő során történő okos-eszköz használatával, emellett a közösségi platformok használatának gyakoriságával. Mindemellett a SARS-COVID-19

vírus miatt bevezetett digitális tanítási és tanulási otthoni munkavégzés miatt hetente a munkájából kifolyólag számítógép előtt és okos eszközök használatával eltöltött idő tekintetében nagy szórás mutatkozik.

Kulcsszavak: testnevelő, pandémia, digitális oktatás, lelki egészség, okos eszközök

Stressz megelőzés relaxációs stretching gyakorlatokkal

Kalmár Zsuzsanna, Adorjáné Olajos Andrea

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: kalmar.zsuzsa@tf.hu

Bevezetés

Stressz, Relaxáció, Stretching!

Életünk és életünk minősége nagyon sokat változott az elmúlt években. A COVID előtti évtizedben a felgyorsult, rohanó, ugyanakkor más tekintetben könnyített élet – sok elektronikai készülék, számítógép, laptop, internet stb. használata, amelyek ugyan a magánéletben és a munkahelyi feladatokban is sok segítséget nyújtanak –, mégis több és másfajta stresszfaktort hozott felszínre.

A COVID egy teljesen új, ugyanakkor egy nehezebben kezelhető problémával és stresszhelyzettel állította szembe az emberiséget, azon belül országunkat és szűkebb környezetünket. Nekünk, sportembereknek, akiknek a mozgás létfonosságú tényező volt eddigi életünk folyamán, még nagyobb kihívást jelent, jelentett az elmúlt esztendőben a stressz kezelése, megoldása.

Anyag és módszerek

A Stressz megelőzés relaxációs stretching gyakorlatanyagot egy olyan, két kötetes Stressz megelőzés Gyakorlatgyűjteményben szeretnénk megjelentetni, melyben reményeink szerint az általunk bemutatott relaxációs technikákkal vegyített stretching gyakorlatok segítséget nyújtanak nemcsak sportolóknak, hanem a munkahelyeken vagy home office-ban, karanténban élő dolgozók számára.

Ebben a Tanulmánykötetben szerzőtársaimmal együtt egy olyan komplex gyakorlatgyűjteményt szeretnénk ajánlani, amely megkönnyíti a mindennapokban előforduló stresszhelyzetek leküzdését.

Következtetések

Úgy gondoljuk, hogy az általunk összeállított relaxációs stretching gyakorlatanyag a közérzetünk, lelki állapotunk javítására, így a stressz megelőzésére, majd későbbi kezelésére is alkalmas. A jövőben érdemes lenne vizsgálni a különböző relaxációs nyújtási technikák izületi mozgékonyág növelésére kifejtett hatását is.

Kulcsszavak: relaxáció, nyújtás, izületi mozgékonyág, komplexitás

A COVID-19 világjárvány hatása a médiafogyasztásra a statisztikák tükrében

Kassay Lili, Gósi Zsuzsanna

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

E-mail: kassay.lili@ppk.elte.hu, gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Bevezetés

A 2020-as esztendő a pandémia éve. Az élet minden területét letagadhatatlan módon érintette. Az igaz, hogy az egyes

ágazatokat eltérő mértékben (és esetenként eltérő irányban) befolyásolta, az általános üzleti és fogyasztói vélekedések és várakozások abban megegyeznek, hogy a pandémiát követő élet szignifikánsan különbözni fog az azt megelőzőtől. Alapvető változásokra lehet és kell számítani, akár paradigma-váltások lehetőségében gondolkodni. Ez a mélyreható változás az informálódásban és az információ használatában a szórakoztatóiparban – melynek a hivatásos sport is aktív szereplője – már a járvány első és második hullámában látható, megragadható és mérhető módon megjelent.

Anyag és módszerek

A globális és a regionális gazdaság és társadalom üzleti, fogyasztói és fogyasztási folyamatait nemzetközi kutatócégek rendszeres időközönként azonos módszertan mellett vizsgálják. Ilyen ismétlődő vizsgálatok keretében számos kutatás folyt a világjárvány kitörését közvetlenül megelőzően, valamint az egymást követő hullámok idején egyaránt. A kutatási eredményeket a visualcapitalist online platformon infografikán keresztül ábrázolva és értelmezve, a releváns adatokat táblázatba rendezve, az előző azonos időszakához viszonyítható vizsgálatot lehetővé téve elemzések keretében tették elérhetővé. Az áttekintés ezen kutatásokra támaszkodva mutatja be az információ- és médiafogyasztás átalakulását.

Eredmények

A világjárvány az ágazatokat eltérő módon és eltérő gazdasági következményekkel sújtotta vagy emelte fel, s ezek a hatások még kontinensenként és régióként is eltértek egymástól. A Globális Versenyképességi Kutatás 2020 februárja és júliusa közötti időszakának adatfelvétele és az arra támaszkodó elemzése beazonosította az üzletmenetet érintő pozitív és negatív hatásokat (Ang, 2020). Az év rendkívüliége a tőzsdék világában és a tőzsdén szereplő ágazatok és cégek életében, valamint üzleti megmértetésében is erősen jelen volt. A változás bármely irányban akár több számjegyű zuhanást vagy éppen növekedést eredményezett (Routley, 2021). A pandémia hatása a korábbi gazdasági válságokkal ellentétben mind az eladói, mind a vevői oldalt egyszerre érintette, ráadásul egy többéves növekedési ciklus egyébként már lassuló időszakában. A világjárvány hatása a fogyasztói költségek radikális visszafogásában is tetten érhető – ágazatonként és területenként eltérő mértékben. A háztartások átrendezték fogyasztói kosarukat, többnyire csak a legszükségesebb elemeket megtartva. A médiafogyasztásban történt radikális változásnak köszönhetően növekedést egyedül az otthoni szórakozáshoz kapcsolódó területeken lehetett általánosan kimutatni (Jones, 2020). A háztartások adatforgalmának alakulását az előző év azonos időszakával összevető kutatás (Ang, 2021) kimutatta a tavaszi hónapok kiemelkedő növekedését, mely márciusig elsősorban a telefonokon és okostévéken keresztül volt realizálható, azt követően pedig PC-k és Machintosok is felzárkóztak (a home office általánosabbá válásához kapcsolódóan). Ugyanakkor az adatfogyasztás jelentős növekedése nem befolyásolta az egyes platformok egymáshoz viszonyított arányát (Ang, 2021). A fogyasztók az új helyzetben igyekeztek megtalálni a megfelelő életszervezési eszközöket, melyek közül az applikációk kiemelkedtek. Az előző évhez képest 20%-kal több időt töltöttek használatukkal az emberek, s több mint 23 milliárd dollárnyi összeget hagytak az app store-okban. A futtatott applikációk felhasználószámában és az oldalletöltéseik alakulásában azonban ágazatonként nagyon eltérő tendenciák figyelhetők meg. A video chat és online konferencia szolgáltatók, az online shopping oldalak, az egészségmegőrzést támogatók, valamint a média és szórakoztatóipari applikációk mindkét mutató tekintetében jelentősen növekedtek (Jones, 2020). A médiafogyasztás korcsoportonkénti vizsgálata egyértelmű eltérést mutat a „Z”, az „Y”, az „X” és az idősebb generációk szokásai között. A fiatalab-

bak érdeklődése egyértelműen az online tartalmak (videó, streaming) és online élő közvetítések felé fordult.

Következtetések

A hivatásos sport szervezetei számára megfontolandó, hogy a jelenlegi, illetve a megszólítandó fiatalabb szurkolók médiaszokása a korábban ismertekhez képest miben és miként változott. Ennek ismeretében (is) fontos a média-jelenlét tartalma, formája, intenzitása és nem utolsósorban platformjai alapján végiggondolni a saját marketing és marketingkommunikációs stratégiájukat.

Kulcsszavak: COVID-19, médiafogyasztás, applikációk

Fizikai aktivitás és jóllét érzés a magyar középiskolások körében a távoktatás időszakában

Katona Zsolt Bálint¹, Kerner László¹, Ihász Ferenc^{1,2}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és

Pszichológia Kar, Sporttudományi

Intézet, Szombathely

E-mail: zsbkatona@gmail.com

Bevezetés

A SARS-CoV-2 világjárvány második hulláma idején a középiskolai testnevelés oktatás távoktatás formájában zajlott Magyarországon. Jelen kutatás a serdülő és ifjúkorúak (15-19 évesek) testmozgással és az egészséges közérzettel kapcsolatos változásait vizsgáltuk a távoktatás előtt és alatt.

Anyag és módszerek

Magyarországi középiskolás tanulókat vizsgáltunk 37 város 70 köznevelési intézményében (N=2 513; 57% leány). Átlag-életkoruk $17,27 \pm 1,3$ év volt. A fizikai aktivitást „Health Behaviour of School-aged Children (HBSC) és a Centers for Disease Control Youth Risk Behavior Survey” önbevallás alapján kitöltött kérdőíves módszerrel végeztük. A kérdőíveket a résztvevők 2020. november és 2021. február közötti időszakban töltötték ki. Az adatokat a Statistica for Window's 13.2. programcsomaggal elemeztük. A fizikai aktivitás egyéni és csoportban végzett gyakoriságát, illetve ezek nemenkénti összehasonlítását Kruskal-Wallis próbával végeztük, a véletlen hiba ($p < 0,05$) szintjén.

Eredmények

A teljes minta 57,46%-a kevesebbet, 27,61%-a ugyanannyit és 14,96%-a jelezte, hogy többet mozgott a távoktatási időszak alatt, mint az azt megelőző normál oktatási időszakban. A saját egészségi állapot megítélése szignifikánsan romlott a távoktatás alatt. A fiúk a leányokhoz képest többet mozogtak a távoktatási időszakban, ellenben a leányok jóllét érzete kisebb mértékben csökkent, mint a fiúké.

Következtetések

A fizikai aktivitás és az inaktív magatartásformák rövid távú változásai a COVID-19 korlátozások során véglegesen meg erősödhetnek, az elhízás, a cukorbetegség és a szív- és érrendszeri betegségek kockázata is nőhet.

Kulcsszavak: COVID-19, távoktatás, testmozgás, életmód, egészségérzet

A Budapest Maraton és Budapest Félmaraton összehasonlítása teljesítmény és részvételi számok szempontjából

Kelemen Bence¹, Tóth László²

¹Testnevelési Egyetem, Sporttudományok

Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Pszichológia és

Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: bencekelemen95@gmail.com

Bevezetés

Az utcai hosszútávú futó versenyek népszerűsége jelentősen megnövekedett az elmúlt évtizedekben a világban, azonban a résztvevők száma és demográfiai tulajdonságai és teljesítménye országoként eltérő lehet.

Anyag és módszerek

Jelen tanulmány célja a legnagyobb magyarországi utcai hosszútávú futó verseny, a Budapest Maraton trendjeinek elemzése volt, létszám, nemek, teljesítmény és nemzetiség szerint. Az összes eddig megrendezett Budapest Maraton (1984-2020) és Budapest Félmaraton (1991-2020) adatait töltöttük le a Budapesti Sportiroda weboldaláról (n=61). Az adatokat alapstatisztikai műveleteknek (átlag, szórás, százalék) vetettük alá, valamint független kétmintás t-próbával és lineáris regresszióval hasonlítottuk össze őket ($p < 0,05$).

Eredmények

A maratoni versenytávot eddig 826 020 versenyző futotta le, a félmaratoni távot 137 662. Mindkét verseny esetében jelentősen több férfi futó teljesítette a távot, mint női versenyző, valamint több hazai futó, mint külföldi. A lineáris regresszió eredménye szerint a versenyt teljesítő összes futó, a férfiak, valamint a nők és külföldi futók száma és aránya is szignifikánsan növekszik az évek során mindkét távon, ennek ellenére a maratoni távot 3 órán belül teljesítő férfi versenyzők száma stagnálást mutat. A távot 4 órán belül teljesítő nők száma növekedett, az arányuk azonban jelentősen csökkent. A félmaratoni versenyszám során ugyanez a tendencia rajzolódott ki a 100 percnél távot teljesítő nők és 80 percnél futó férfiak esetében. A két versenyt összehasonlítva megállapítható, hogy a Budapest Félmaratont szignifikánsan több versenyző teljesíti, nagyobb a nők részvételének aránya is. A Budapest Maraton pedig jelentősebb, nagyobb arányban mozgatja meg a külföldi futókat, mint a rövidebb táv, azonban a számukat tekintve nincs jelentős különbség.

Következtetések

A félmaratoni táv nagyobb tömegeket képes megmozgatni, és a női részvételi arány is magasabb. A hazai utcai hosszútávú futó versenyek népszerűsége ugrásszerűen megnőtt az elmúlt 4 évtizedben. A számbeli növekedése elsősorban a nők, és a rekreációs futók részvételének köszönhető, ez azonban nem jár együtt teljesítménybeli növekedéssel. Felvetődik a kérdés, hogy mi okozza ezt a megnövekedett motivációt a hosszútávú futó versenyek iránt az említett csoportok körében. A növekvő külföldi atléták száma pozitív hatással lehet a magyar sportturizmusra.

Kulcsszavak: hosszútávú futás, Magyarország, maraton, félmaraton

“A Safe Fall-Safe Schools”[®] program hatékonyságának vizsgálata általános iskolai tanulóknál a BMI, a sporttevékenység végzése és a nemek vonatkozásában

Kerner Ágnes¹, Ács Pongrác¹, Boncz Imre¹, Paár Dávid¹, Derdák Mercedes², Del Castillo-Andrés, Óscar³, Morvay-Sey Kata¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Cserepka János Magyar-Angol Két Tanítási Nyelvű Baptista Általános Iskola, Gimnázium, Sportiskola, Technikum, Szakgimnázium és Szakképző Iskola, Pécs

³Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla, Sevilla

E-mail: agnes.kerner@etk.pte.hu

Bevezetés

Az esésekből származó sérülések a második vezető halálokot jelentik a gyermekek körében a véletlen baleseteket figyelembe véve a világon. A Sevillai Egyetem, a Milánói Egyetem és az Európai Judo Szövetség (EJU) létrehozta a “Safe Fall-Safe School” preventív oktatási-kutatási programot annak bizonyítására, hogy az esések során adott motoros válaszok a megfelelő mozgásprogram alkalmazásával kialakíthatók, ezáltal a sérülések is megelőzhetők. Célunk volt annak vizsgálata, hogy nemek tekintetében, sporttevékenység végzése, illetve az eltérő BMI kategóriákba sorolható gyermekek motoros válaszaiban egy 5 hetes mozgásprogramot követően kimutathatók-e különbségek; a program sikeresen alkalmazható-e heterogén csoportoknál is.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban általános iskolás tanulók vettek részt (átlag életkor: 12,08±1,67 év; BMI: 19,90±3,86 kg/m²), n=154. A mozgásfejlesztő program előtt, majd azt követően (pre és post teszt) egy felügyelt, vezetett hátraesés tesztet mértük fel a gyermekek által adott motoros válaszokat, melyeket megfigyelési lapon és filmfelvételen is rögzítettünk. Öt testrészt megfigyelése történt: nyak, törzs, csípő, térd, valamint a karok/kezek használata. Statisztikai elemzésekhez az IBM SPSS v24. programot, McNemar tesztet alkalmaztuk. Szignifikánsnak fogadtuk el az eredményeket p<0,05 esetén.

Eredmények

A pre és post teszt eredményekben szignifikáns különbséget találtunk a megfigyelt testrészek esetén a motoros válaszokban (p≤0,01 nyak; p≤0,01 törzs; térd; p≤0,01; csípő; p≤0,01; karok p≤0,01), tehát szignifikáns javulás volt kimutatható. Eredményeink alapján elmondható, hogy függetlenül a sporttevékenység végzésétől, fejlődés érhető el, mivel az egyes csoportok (rendszeresen nem sportoló, szabadidő-, versenysportoló) között nem találtunk szignifikáns különbséget (p≥0,05) egyik testrésztre vonatkozóan sem a javulási tendencia tekintetében. A BMI kategóriák szerinti csoportok (erősen sovány és sovány, normális, túlsúlyos és elhízott csoport) pre és post tesztjei között szignifikáns különbség volt kimutatható, tehát minden csoportnál javulást találtunk a motoros válaszokban (helyes végrehajtás). A post tesztek végrehajtásainak eredményességében nem találtunk különbséget a nemek között (p=0,556), a program tehát sikeresen alkalmazható heterogén csoportok esetében is.

Következtetések

Vizsgálatunk bizonyította, hogy a program kiegyenlíti a nemek, a sportolási szokások, továbbá a BMI kategóriák közötti egyenlőtlenségeket. Beigazolódt, hogy sikeresen oktatható az esésprogram minden általános iskolás gyermek számára.

Kulcsszavak: biztonságos esés, BMI, sport, prevenció, biztonságos iskola

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Térmaterületi Kiválósági Program 2020 Intézményi Kiválóság Alprogramja/Nemzeti Kiválóság alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem 2. térmaterületi programja keretében.

Középisikolások fizikai aktivitás változásának régiók szerinti vizsgálata a távoktatás idején

Kerner László¹, Katona Zsolt Bálint¹, Ihász Ferenc^{1,2}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: ifjkernerlaszlo@gmail.com

Bevezetés

A COVID-19 nevű betegséget okozó SARS-CoV-2 vírus teljesen megváltoztatta az emberek napi viselkedését világszerte, beleértve a fiatalokét is. A középisikolai testnevelés oktatása távoktatás formájában zajlott Magyarországon 2020 novemberétől.

Kutatásunkban középisikolások tanulók testnevelési aktivitásának gyakoriságát vizsgáltuk a járványhelyzetet megelőző és azt követő időszakban.

Anyag és módszerek

Magyarország négy régiójában, budapesti, közép-, kelet-, és nyugat-magyarországi középisikolások tanulókat (fiúkat és lányokat) vizsgáltunk 37 város 70 köznevelési intézményében (n=2 513). Átlagéletkoruk 17,27±1,3 év volt. A fizikai aktivitást „Health Behaviour of School-aged Children (HBSC) és a Centers for Disease Control Youth Risk Behavior Survey” önbevallás alapján kitöltött kérdőívvel mérteztük. A kérdőíveket a résztvevők 2020. november és 2021. február közötti időszakban töltötték ki. Az adatokat a Statistica for Windows 13.2. programcsomaggal elemeztük. A fizikai aktivitás egyéni és csoportban végzett gyakoriságát, illetve ezek nemenkénti és régiónkénti összehasonlítását Kruskal-Wallis próbával végeztük, a véletlen hiba p<0,05 szintjén.

Eredmények

Az aerob tevékenység gyakorisága minden régióban szignifikánsan csökkent a járvány előtti időszakhoz képest. A legjelentősebb csökkenés a közép-magyarországi régióban volt. A csapatjáték gyakorisága a Közép- és Kelet-magyarországi régióban egy alá csökkent. A legkevesebbet Budapesten, a legtöbbet pedig a keleti országrészben, a Közép- és Nyugat-magyarországi régióban azonos mértékben mozogtak kevesebbet a diákok.

Következtetések

Jelenleg nem látjuk pontosan az elmúlt közel egy év határait, de feltételezzük, hogy jelentős rombolást okoz(ott) fiziológián és mentálisan egyaránt, esetünkben a középisikolások körében.

Kulcsszavak: COVID-19, távoktatás, testmozgás, életmód, egészségérzet



PALATINUS
GRAND HOTEL

„Legyél iskolád lovagja!” Projektalapú testnevelés – nem csak a távolléti oktatás idejére

Kertai Bendegúz¹, Klencsár Dezső², Tóth Ákos¹,
Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskola és
Gimnázium 1. Számú Általános Iskolája, Pécs

E-mail: bendeguz.kertai@gmail.com

Bevezetés

Néhány évvel ezelőtt senki sem gondolta volna, hogy egyik napról a másikra egy olyan helyzet következik be, ami az élet minden területén egyszerre okoz váratlan, előre nem látható problémákat, és vár el azonnali megoldásokat. 2020. márciusában a világvárvány miatt hazánkban kihirdetett veszélyhelyzet következtében az iskolák azonnal átálltak a távolléti online oktatási formára, és ugyanez a helyzet megisméltódott 2021. márciusában is. A testnevelés tantárgy tanítása – gyakorlati jellegénél fogva – az iskolák többségében azonnal háttérbe szorult, lelkes testnevelő tanárok kreatív ötletei ellenére a mindennapos mozgás biztosítása összetett okok miatt lehetetlenné vált. Célunk olyan projektek kidolgozása, amelyek újszerű motivációs hatással bírnak, és a tanulók saját kreativitását felhasználva teszik élményszerűvé a testmozgást, pozitív attitűdöt eredményezve (H. Ekler, 2020).

Anyag és módszerek

Előadásunkban 6. osztályos fiúk számára készült projektet mutatunk be, amely esetében tantárgyközi kapcsolatok révén a tanulók átfogó képet kaphatnak a középkori testkultúra és a lovagi életforma mindennapjairól. A tematikus terv a 7 lovagi erényre épül, amelynek mindegyikéhez tartozik egy próbatétel. A feladatok (próbatétel) elvégzését általunk kiadott munkafüzetben (teljesítményfüzet) vezetik a tanulók, amelyekért jelvényeket kapnak. Amennyiben az összes jelvényt megszerzik, „lovagi oklevél” a jutalmuk.

Eredmények

A feladatok gyakorlása és sikeres elvégzése során az alábbi mozgásműveltség-tartalmak jelennek meg: atlétikus alapképességek, erőállóképesség, alternatív sportágak, outdoor mozgásformák, küzdősportok/küzdőjátékok, prevenció-, tartásjavító-, relaxációs gyakorlatok. Ezek a tartalmak és gyakorlatok fejlesztik a mozgáskultúrát, egészséges életvitelre ösztönöznek, személyiségfejlesztő hatásuk van, önállóságra, gondolkodásra nevelnek, és megjelennek bennük a Nemzeti alaptantervben rögzített kulcskompetenciák is (pl. online kommunikáció, az önkifejezés és a kulturális tudatosság kompetenciái stb.), valamint helyet kap a matematikai gondolkodás, és a történelmi (helytörténeti) ismeretek mellett a művészettörténet is.

Következtetések

A járvány-helyzet következtében az online (távolléti) oktatásra való hirtelen átállás pozitív eredményt is hozott, mert „kikényszerít” olyan megoldásokat, új oktatási módszereket és eljárásokat, amelyek a megszokott oktatási környezetben nem valószínű, hogy megvalósulnak. A bemutatott projekt példát ad arra, hogyan lehet – váratlan helyzetekben hogyan kell – úgy átalakítani a testnevelés oktatását, hogy a tanulói önállóság és kreativitás, tudatos aktivitás megvalósuljon, élvezetessé váljon egy-egy mozgásos feladat elvégzése, fenntartható legyen a motiváció, mind e mellett a keresztantervi tartalmak is erősödjenek.

Kulcsszavak: projektalapú testnevelés, tematikus terv, tantárgyközi kapcsolatok, kreativitás

„Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-2-1 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának szakmai támogatásával készült.”

A különböző tantárgyak preferenciái és összefüggései a fizikai aktivitással alsó tagozatos gyermekeknél

Kertész Tamás^{1,2}, Bognár József³,
Liszka Zsuzsanna⁴, Szakály Zsolt²

¹Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Eger

²Széchenyi István Egyetem Egészség- és
Sporttudományi Kar, Győr

³Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

⁴Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

E-mail: kertesz.tamas@sze.hu

Bevezetés

A fizikai aktivitás kedvező hatását számos mutató mentén igazolták. Fittsége, testi és lelki egészségre kifejtett pozitív hatásai sem szakmai sem tudományos körökben nem vitatottak. A közelmúlt nemzetközi kutatásaiban új területként jelenik meg a mozgásalapú tanulás elsajátítás. Az iskoláskorúak kognitív képességeinek, tanulmányi eredményeinek és attitűdjeinek változása gyakran kerülnek a fókuszba. Hazánkban a témakutatás kezdetleges stádiumban van. Kutatásunk célja volt felhívni a figyelmet e terület fontosságára, továbbá pilot study keretében megvizsgálni a különféle tantárgyak tanulói elfogadottságát és összefüggéseit a fizikai aktivitással.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyek az általános iskola 2. osztályos tanulói (n=57 fő; fiúk n=19 fő; leányok n=38 fő; életkor: 8,50±0,39 év) voltak. Mintának első körben többségi intézmények általános tantervű osztályai közül választottunk, szakértői mintavételi eljárással. Bemeneti vizsgálatainkat írásbeli kikerdezővel végeztük el, maximálisan figyelembe véve a korosztály terhelhetőségét és életkori sajátosságait. A kérdőíves vizsgálatba bevontuk a korosztály sportolási szokásait is. az alapstatisztikai jellemzők mellett a csoportokat (fiúk és leányok, sportol-nem sportol) kétnemű t-próbával hasonlítottuk össze.

Eredmények

A teljes minta esetében a legkedveltebb tárgy a testnevelés, ezt követte a matematika és magyar nyelv. Ugyanezt a trendet kaptuk a nemenkénti bontásban is. A nemenkénti összehasonlítás során szignifikáns differenciát kaptunk a fiúk javára a matematika elfogadottságára vonatkozóan. A sportolási szokások alapján képzett csoportok között (teljes minta) a matematika és a magyar szignifikánsan elfogadottabb a nem sportolóknál. A nemenkénti és sportolási szokások esetében a fiúknál a teljes mintára jellemző különbséget detektáltunk, míg a leányok vonatkozásában csak a matematika esetében tudunk szignifikáns különbséget igazolni a nem sportolóknál javára.

Következtetések

Méréseink igazolták feltételezéseinket, az alsós tanulók preferencia listáját, a testnevelés vezető. Megállapítottuk, hogy a különböző tantárgyak elfogadottsága függ a nemtől és a sportolási szokásoktól, továbbá a matematika minden vizsgálati aspektusban megelőzte a magyar nyelvet. A vizsgálatunk tovább folytatása során egy innovatív sporteszköz (VSL3D) alkalmazásával intervenció keretében vizsgáljuk az oktatás hatékonyságának a javulását.

Kulcsszavak: sportolási szokások, tantárgyi preferenciák, alsó tagozat, VSL3D

Kardiovaszkuláris adatok elemzése senior korú, amatőr férfi teremlabdarúgók körében

Kéri Péter¹, Laki Ádám², Ihász Ferenc³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szombathely

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: keripeter1980@gmail.com

Bevezetés

Egyes önszerveződő csoportok gyakran valamely labdajáték (például: teremlabdarúgás) formájában végeznek eltérő rendszerességgel testmozgást. Az ilyen csoportok edzettsége általában heterogén és a sportjátékokra jellemző intervall terhelés egyeseknél kockázati tényező lehet. Jelen vizsgálatunk célja annak feltárása, hogy számos pozitív hatása mellett, az alkalmi rendszerességgel végzett, nagy intenzitású fizikai aktivitás, milyen kardiovaszkuláris kockázatokkal járhat.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba 54,7±7,6 éves, senior amatőr férfit vontunk be (n=9), akik heti egyszeri alkalommal futballoznak, teremben. Fiziológias jellemzőiket (intenzitás zónában töltött idő, edzés terhelési mutató (TLS), lassítások, gyorsítások száma) „Polar Team Pro” rendszer segítségével, a testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel mértük. Emellett nyugalmi állapotban és a terhelések során digitális vérnyomásmérővel rögzítettük az aktuális vérnyomás értékeket.

Eredmények

A sportolók testösszetételének mért értékeiben alacsony, a mérkőzéseken rögzített adatok többségének elemzésnél magas szórás értékeket kaptunk. Átlagosan a négyes [4] és ötös [5] intenzitás zónában töltötték a terhelés teljes idejének a 69%-át. A négyes (15,00-18,99 km/h) és ötös (19,00 km/h) sebességzónában megtett távolságok összege az edzéseken megtett össztávolságoknak a 6%-a volt. A javasolt regenerációs idő (recovery time) átlaga 147,26 óra volt. A nyugalmi vérnyomásértékek átlaga 151/85 Hgmm, az első mérkőzésen rögzített vérnyomásértékek átlaga 163/103 Hgmm volt.

Következtetések

A heterogén edzettségű csoportok esetében adott mérkőzések terhelése, egyes sportolók számára kardiovaszkuláris kockázatot jelenthet.

Kulcsszavak: Polar Team Pro, kardiovaszkuláris rendelkezések, amatőr sport

A teniszsport üzleti aspektusai

Kincses Gábor

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

E-mail: kincses.gabor@gtk.bme.hu

Bevezetés

A tenisz a XX. század közepétől roham léptekkel fejlődött. Társadalmi státuszának megváltozásán túl a modern sport erőnyeit szem előtt tartva a professzionalizálódás folyamatában egyre nagyobb teret nyert az üzleti vonal. A hivatásos játékosok megjelenése, a nemzetközi szövetségek egész Földet behálózó versenyrendszere, a támogatók befektetései és a média térnyerése tette a sportágat mára milliárdos üzletté. Átfogó kutatásom üzleti aspektusait vizsgálva alapvető célom bemutatni, hogy a világ egyik legnépszerűbb sportága milyen komoly szerepet játszik a globális sportiparban.

Anyag és módszerek

Kutatásom ezen szakaszában saját empirikus eredményeimre támaszkodva végeztem dokumentumelemzéseket és gyűjtöttem adatokat a kapcsolódó szakirodalomban. Annak érdekében vizsgáltam az üzleti vonatkozásokat a teniszsportban, hogy átfogó képet tudjak nyújtani a 2020-as évekre vonatkozóan. Kiemelt figyelemben részesítettem a legnagyobb Grand Slam tornákat. Részleteibe menően vizsgáltam a világ egyik legnagyobb teniszeseeményét, az Ausztrál Nemzetközi Bajnokságot. Az adatok értékelésére leíró statisztikai módszereket alkalmaztam.

Eredmények

Kutatásom igazolja, hogy a világ legnagyobb tenisz szövetségei (ATP, WTA, ITF) a versenyrendezőkkel szorosan együttműködve, a szponzorokkal évtizedek óta gyümölcsöző kapcsolatokat ápolva azért dolgoznak, hogy a világ legjobb játékosainak produkciói által olyan felejthetetlen szórakozást tudjanak nyújtani a teniszrajongóknak, ami évről-évre fenntartja az érdeklődésüket. A tenisz üzlet minden résztvevője – szervező, játékos, néző, támogató – maximalisan megtalálja számítását.

Következtetések

A tenisz napjainkban a globalizált világgazdaság szerves része. A sportterületen túl az anyagi javak tekintetében is vezető szerepet játszik. Tanulmányom egyik legfontosabb következtetése, hogy a világ legnagyobb vállalatai az előzetes elemzéseik alapján azért támogatják elkötelezetten dollár milliárdokkal a versenyeket és a játékosokat, mert befektetéseik hosszútávon óriási profitot eredményeznek számukra.

Kulcsszavak: tenisz, Grand Slam, üzlet, támogatók

A sporttáplálkozási információs túlterhelés kérdőív validálása sportolók körében

Kiss Anna, Soós Sándor

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: kiss.anna891@gmail.com

Bevezetés

A sporttáplálkozási információk meghatározó lehet a sportolóknál a táplálkozási magatartás megváltoztatásában. A túl sok információnak való kitétség, különösen a sporttáplálkozással kapcsolatos, egymásnak ellentmondó információk azonban információs túlterheléshez vezethetnek, amely befolyásolhatja az egyén preventív magatartását. A kutatás célja a táplálkozási információs túlterhelés skála adaptálása és validálása sportolók körében a sporttáplálkozási információk mennyiségével való túlterhelés vizsgálatára.

Anyag és módszerek

A validáláshoz szükséges vizsgálatban összesen 239, 18 év feletti amatőr és profi sportoló vett részt. A 8 itemből álló kérdőív egyes kérdéseinek validálását a Cronbach-alfa teszt segítségével végeztük el, melyet a Zumbo, Gadermann, and Zeisser's teszt alkalmazásával egészítettünk ki. A kérdőív belső konzisztenciát a különböző változók közötti lineáris korrelációs koefficiensek elemzésével végeztük el, majd az egyes kérdéscsoportok közötti összefüggéseket a faktoranalízis alkalmazásával, valamint varimax rotációs eljárás felhasználásával valósítottuk meg. Az adatok statisztikai feldolgozását a Jamovi program segítségével végeztük.

Eredmények

A 8 itemből álló kérdőív belső konzisztenciája a Cronbach-alfa értékek alapján kiváló minőségű (Cronbach- α 0,87). A sporttáplálkozási információs túlterhelést mérő kérdések belső konzisztenciája nagy, a skála az amatőr és a profi sportolói mintán is megbízhatónak bizonyult. A különböző kérdéscsoportokra adott válaszok mind a varimax mind az oblimin rotációs technika alkalmazásával jól elkülöníthető faktor struktúrát adtak. A táplálkozási információs túlterhelés kérdőív és a sporttáplálkozási információs túlterhelés kérdőív közötti korrelációs együttható $r=0,84$ ($p < 0,001$) volt.

Következtetések

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a 8 itemből álló, sporttáplálkozási információs túlterhelés kérdőív megbízható, jól használható és alkalmas a magyar sportolók körében sporttáplálkozási információs túlterhelés vizsgálatára. A táplálkozási tanácsadás egyik fontos célja az ismeretek átadása, a táplálkozási tanácsadás és az egészséges táplálkozásra nevelés során figyelembe kell venni az ellentmondásos információs környezetet, mert az hiedelmek kialakulásához vezethet a sporttáplálkozás területén. Ebből adódóan a skála segítheti a sportolókkal foglalkozó szakemberek munkáját a tanácsadás során.

Kulcsszavak: információs túlterhelés, kérdőív validálás, sporttáplálkozás

Utánpótláskorú labdarúgók neveléséhez köthető tényezők vizsgálata az edzők véleményének tükrében: országhatár és végzettség a fókuszban

Kiss Zoltán^{1,2}, Bognár József³, Csáki István⁴

¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút

²Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

³Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar, Eger

⁴Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: kiss.zoltan@pfla.hu

Bevezetés

A magyar labdarúgó válogatott elmúlt néhány évben elért eredményei már bizakodásra adhatnak okot, hogy az elkövetkező időszakban sikeres sportágnak tekinthessünk a magyar labdarúgásra. Ahhoz, hogy ez hosszú távon megvalósulhasson, elengedhetetlen, hogy a hazai és a határon túli utánpótláskorú fiatalokkal foglalkozó edzők ne csak sportszakmai tudásukat fejlesszék, hanem váljon belsővé számukra a pedagógiai szerepvállalás jelentősége is. A fiatal sportolók képzésével és nevelésével foglalkozó sporttudományos szakirodalmak a pedagógiai ismeretek megfelelő alkalmazását és tárházának bővítését az edzőkkel szemben támasztott követelmények közé sorolják. Kutatásunk célja, hogy összehasonlítsuk a hazai és határon túli felsőfokú végzettséggel rendelkező és nem rendelkező edzők véleményét a fiatal játékosok mérkőzésen való szerepeltetésének tekintetében.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot Magyarország hét kiemelt akadémiáján, valamint három, határon túli akadémián végeztük el. A kutatás folyamán hazai ($n=79$) és határon túli edzők ($n=21$), ebből felsőfokú végzettséggel rendelkező ($n=49$), felsőfokú végzettséggel nem rendelkező ($n=51$) jelezték egyetértésük szintjét 1-től 4-ig terjedő attitűdskálán, valamint félig strukturált interjút is készítettünk edzőkkel ($n=6$). Az írásbeli kikérdezés és az interjúk arra irányultak, hogy mely sportszakmai és szakmán túli tényezők bírnak befolyásoló erővel az edzőkre csapatuk összeállítása során. A minta jellemző-

séhez leíró statisztikát, az alminták különbözőségeinek bemutatására kétmintás t -próbát alkalmaztunk, szignifikancia szintnek a $p < 0,05$ -t határoztuk meg.

Eredmények

A hazai és határon túli, valamint a felsőfokú végzettséggel rendelkező és nem rendelkező edzők a kérdőív alapján kialakult véleményét összehasonlítva megállapíthatjuk, hogy kimutatható volt szignifikáns különbség. A hazai és a határon túli edzők elsősorban az edzésmunkához való hozzáállás ($M=3,65 \pm 0,48$), ($M=3,52 \pm 0,51$) és az edzésen nyújtott teljesítmény ($M=3,59 \pm 0,56$), ($M=3,43 \pm 0,50$) alapján döntik el, hogy a mérkőzéseken kit állítanak a csapatba. Legkevésbé befolyásoló faktorként a hazai és a határon túli edzők az iskolai tanulmányi eredményre tekintenek ($M=2,02 \pm 0,76$), ($M=2,05 \pm 0,66$). Hasonló megállapítást tehetünk a felsőfokú végzettséggel rendelkező és nem rendelkező edzők nézeteinek összevetése során.

A négy almintha álláspontját elemezve elmondható, hogy a csapatösszeállítás befolyásoló tényezők közül a szakmai terület kerül kiemelt helyre, melyet sorrendben a pályán kívüli magatartásformák követnek és az edzők úgy vélik, hogy ebben a kérdéskörben a legkisebb mértékben az iskolai tanulmányi eredményeket érdemes számításba venni.

Az interjúalanyok válaszaik között eltérő állásponttal is találkozhatunk. Megerősítést nyert az edzésen nyújtott teljesítmény és a feladathoz való hozzáállás fontossága, azonban a határon túli edzői nézeteket elemezve már található olyan szemlélet, melyben a pályán és pályán kívüli fegyelmezetlen magatartás mérkőzésről való eltiltást von maga után.

Következtetések

A vizsgálat eredményei alapján elmondható, hogy az edzők döntéseiben hangsúlyozottan a sportszakmai tényezők jelentősége mutatkozik meg, melyben szerepet játszhat a hazai és határon túli intézmények között meglévő szakmai kapcsolat. A sport, mint önként vállalt tevékenység nevelőhatása bizonyított, így megfontolásra érdemes, hogy milyen mértékben érvényesüljön az edzők pedagógiai szemlélete a fiatalok egyéb tevékenységszféráiban.

Kulcsszavak: tehetséggondozás, labdarúgás, pedagógiai tényezők

A rezisztencia edzés gyakoriságának hatása az izomerőre és az izomtömegre 60 év feletti idősokban (meta-analízis)

Kneffel Zsuzsanna¹, Murlasits Zsolt², Jacob Reed³, James Krieger⁴

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Qatar University, Állatkísérleti Kutató Központ, Doha

³University of Northern Iowa, Kineziológiai Tanszék, Iowa

⁴Weightology LLC, Issaquah

E-mail: kneffel.zsuzsanna@tf.hu

Bevezetés

A rezisztencia-edzéseket gyakran alkalmazzák mind a sportteljesítmény növelésére, mind az általános egészségi állapot fejlesztésére. Bizonyított, hogy ez az edzés-fajta mérsékeli az életkorral járó vázizomzat csökkenésének különböző formáit (például: kachexia, szarkopénia). Annak fényében, hogy az izomerő nagysága szoros korrelációt mutat az élettartammal, különösen előnyös lehet a súlyzós edzések alkalmazása az idősok körében.

Anyag és módszerek

Meta-analízist végeztünk, hogy megállapítsuk a rezisztencia-edzés gyakoriságának hatását az izomerőre és az izom-

tömegre 60 év feletti idősokban. Az irodalomkutatást négy adatbázison végeztük angol nyelven (PubMed, Web of Science, Scopus és SportDiscus) ahol a kereséshez a következő terminológiák kombinációját alkalmaztuk: "frequency", "weekly", "elderly" and "older adults". A szisztematikus irodalmi áttekintést a PRISMA nemzetközi ajánlás alapján végeztük és további minőségi ellenőrzéshez PEDro skálát használtunk a szűkített adatbázison. A mindösszesen 5 353 azonosított publikációból végül 14-en végeztük el a metaanalízist. Mindkét vizsgált változóhoz (izomerő, izomtömeg) hatásnagyság vizsgálatot végeztünk (ES) és véletlenszerű hatások meta-regresszióját alkalmaztuk az adatok elemzéséhez. Külön meta-regressziót számoltunk mindkét kimeneti változóhoz, ahol az edzésgyakoriságot folyamatos változónak tekintettük. A számításokat biostatistikai segítségével R v3.5 (The R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria) végeztük.

Eredmények

A maximális izomerőre szignifikáns hatással volt az edzésgyakoriság (ES=0,14; p=0,001). Ez a megállapítás igaznak tűnt akkor is, amikor folyamatos változónak a vizsgálat időtartamát, míg kimeneti változóként az izomerőt felső vs. alsó testrészt izmaira számítottuk. Az izomtömegre nézve nem találtunk szignifikáns összefüggést az edzésgyakorisággal (ES= 0,01; p=0,67), ahogy a további edzésnapok száma és a vizsgálat időtartama sem volt hatással erre a kimeneti változóra.

Következtetések

Az elvégzett meta-analízis eredményei azt mutatták, hogy idősokban már a heti egyszeri rezisztencia-edzés is jelentős fiziológiai alkalmazkodásokat eredményezhet. Figyelembe véve, hogy az edzés gyakorisága nem mutatott összefüggést az izomtömeg növekedésével és a maximális erő is csak csekély mértékben javult a további edzésnapok beiktatásával valószínűtlennek tűnik, hogy a heti két edzést meghaladó edzésnapok további előnnyel járnának a 60 év felettek körében.

Kulcsszavak: rezisztencia-edzés, izomerő, izomtömeg edzésgyakoriság, idősok

Achilles tendinopathia esetén előforduló torziós paraméterek vizsgálata EOS 3D segítségével

Kollárné Kiss Gabriella¹, Szabó Dorottya¹,
Tékus Éva¹, Schlégl Ádám², Mintál Tibor¹

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Ortopédiai Klinika, Pécs

E-mail: kiss.gabriella0925@gmail.com

Bevezetés

Az Achilles tendinopathia degenerációjának meghatározása és felmérésének fontossága az adekvát kezelési lehetőség szempontjából jelentős. A vizsgálatunk célja az volt, hogy EOS 3D technológia segítségével felmérjük a kialakuló szöveti változásokat és az esetlegesen meglévő ízületi rotációs eltérések módosulását.

Anyag és módszerek

A felmérésben 14 amatőr sportolót 8 férfi; 6 nő; életkor 44,7±7,9 év, testtömeg: 84,8±23,2 kg, testmagasság: 174±11,2 cm) vizsgáltunk meg. Képpalkotó vizsgálatként az EOS 3D mikrodose rekonstrukciós felvételein a különböző ízületi eltéréseket térképeztük fel, emellett ultrahang vizsgálattal információt kaptunk a fájdalmas ín állapotáról. Célzott fizikális vizsgálat során manuális vizsgálattal meg-

állapítottuk az Achilles esetleges megvastagodásának tényét, illetve annak elhelyezkedését, valamint a boka és a térd statikai viszonyainak leírását.

Eredmények

Az összes sportolónál UH igazolta az Achilles-ín kiszélesedését. Az inszercionálisok 80%-ánál a calcaneus corticalisa egyenetlen, a tuber calcanei vetületében meszes felrakódások, 30%-uknál a retrocalcanealis bursában folyadék található. Csak két sportolónál nem látható deviancia a rotációs-torziós paraméterek tekintetében. A többi vizsgálati személy esetében a femur torzió, tibia torzió, femorotibialis rotáció hármashból legalább az egyik eltért a normál tartománytól. A sportolók több mint felénél volt látható femur torziós, 57,14%-nál tibia torziós és 28,57%-nál femoro-tibialis rotációs eltérés. Jellemző volt a térd és a combnyak esetében is a varus irányban megváltozott anatómiai viszony.

Következtetések

Bizonyítható az EOS vizsgálat alapján, hogy az Achilles tendinopathia kialakulásában is szerepe lehet a rotációs-torziós paraméterek eltéréseinek. A képpalkotó vizsgálatok, mintegy feedbackként jelezhetik a folyamat regresszióját, illetve az EOS 3D mikrodose által a biomechanikai viszonyok rendeződését, segítve a mozgásterápia hatékonyságának igazolását is.

Kulcsszavak: Achilles tendinopathia, képpalkotó eljárás, EOS 3D, torziós paraméter

Sportsérülések gyakorisága a civil ejtőernyősök körében

Kollok Ádám, Szablics Péter

Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: kollokadam97@gmail.com

Bevezetés

A modern kori élménytársadalomnak köszönhetően az emberek egyre fogékonyabbak az extrém sportokra, melyek fel szabadíthatják őket a munka terhe alól. A technikai fejlesztéseknek hála az ejtőernyős sportok egyre biztonságosabbá váltak és így egyre nagyobb teret hódítanak világszerte. Természetesen számos külső és belső okból fordulhatnak elő sérülések vagy balesetek, melyek elkerülhetők a megfelelő mentális és fizikális felkészültséggel. Célunk volt felderíteni az ejtőernyőzés során előforduló sérülések gyakoriságát és jellemzőit.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 99 képzett magyar ejtőernyős vett részt (77 férfi, 22 nő). Az adatokat egy 20 kérdésből álló kérdőív segítségével vettük fel. A mintát több szempont szerint osztottuk csoportokra (sérülés, nem, képzés, tapasztalat). A csoportok közötti különbségek megállapítására varianciaanalízist használtunk.

Eredmények

A vizsgált személyek összesen 77 933 ugrást hajtottak végre, melyeknek 0,16% végződött sérüléssel, és ezeknek 53,54%-a járt 8 napon túli felépüléssel. A vizsgált csoportból 68-an sérültek meg, amiből 47 főnek volt 8 napon túl gyógyuló sérülése és csak 1 fő nem tért vissza a sporthoz. A férfiak jelentősen több ugrást hajtanak végre, mint a nők, de a két nem között nincs eltérés a sérülések gyakoriságában. A más képzési rendszerben végzett ejtőernyősök között sincs szignifikáns különbség a sérülékenységekben. A sérült személyek első 50 ugrása és az 50 feletti ugrásai között sem jelentős az eltérés a sérülések gyakoriságában. Az ejtőer-

nyósók körében szignifikánsan gyakrabban fordulnak elő alsó végtagsérülések, melyen belül jelentősen gyakoribbak a térd- és bokasérülések. A legtöbb tapasztalattal rendelkező ejtőernyősöknél szignifikánsan gyakrabban fordul elő izomsérülés, mint a kevesebb tapasztalattal rendelkezőknél.

Következtetések

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az ejtőernyős sport objektív veszélyeket rejt magában, de megfelelő mentális és fizikai felkészültség mellett nem fordulnak elő gyakrabban sérülések, mint más sportoknál. A sportejtőernyőzés az ellentmondások ellenére évről-évre egyre biztonságosabb, amely köszönhető a tartalékernyőnek, a nyitó automatának, magasságmérő és jelző műszereknek, valamint a technikai újításoknak egyaránt.

Kulcsszavak: ejtőernyőzés, extrém sport, sportsérülések, prevenció, rehabilitáció

Testnevelés oktatás digitális módszerekkel

Koltai Miklós, Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit

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

E-mail: koltai.miklos@ppk.elte.hu

Bevezetés

A COVID19 járvány első hullámában a távolléti oktatásra való gyors áttérés különleges feladatok elé állította az iskolai oktatás valamennyi szereplőjét. A pedagógusoknak minden kreativitásukra és szervezőképességükre szükség volt, hogy a digitális technológia összes vívmányát felhasználva, megfelelő színvonalon lássák el munkájukat a különböző tantárgyak oktatása során. A testnevelés tanítása szempontjából különösen szokatlan ez az online munkaforma. Vizsgálatunk célja, hogy összegyűjtsük a különböző tanítási gyakorlatokat végző hallgatóink, valamint az első tanítási évüket folytató gyakornok testnevelő tanárok digitális testnevelés oktatással kapcsolatos tapasztalatait.

Anyag és módszerek

Kérdőíves vizsgálat, iskolai szakterületi gyakorlat (N=15), egyéni összefüggő gyakorlat (N=19), első éves gyakornok testnevelő tanár (N=10). Online kérdőív, 11 kifejtős kérdés, tartomelemzés, a három különböző csoport válaszainak összehasonlítása.

Eredmények

A Digitális testnevelést valamennyi megfigyelt iskolában hetente kiküldött: edzéstervekkel (6,8%), videós segédanyagokkal (54,5%), kreativitást igénylő feladatokkal (38,6%) oldották meg. Az iskolák többségében a Google Classroom és a Kréta felületeket használták, melyeket egyéb közösségi kapcsolattartási eszközökkel egészítettek ki. A teljesítmény visszaigazolására a csoportos gyakorlaton levő hallgatók iskolájában teljes mértékben gyakorlati edzésnapló vezetését kérték a tanulóktól, az összefüggő gyakorlaton levő hallgatók iskoláiban többségében elméleti és gyakorlati képzést dolgoztak ki (78,9%), ez a mutató a pályakezdők iskoláiban 90%. Mindössze 3 iskolában fordult elő (6,8%), csak opcionális gyakorlati foglalkozás. Az egyetemi hallgatókat a mentor tanárok eltérő mértékben vonták be a feladatok előkészítésébe. A gyakorlaton levő hallgatók szakmai segítséget nyújtottak mentoraiknak az online technikai megoldások területén (40,0; 42,1%). A pályakezdők csoportja gyűjtötte a legtöbb pozitív tapasztalatot az egyéni feladatmegoldás következtében az otthon végezhető gyakorlatok kreatív megoldása kapcsán (90%). A szakmai programok kidolgozása során különböző platformokon és személyes konzultációkon kaptak segítséget. A munkaforma hiányosságaként a

résztevők a tanulói motiváció (21,8%), az azonnali tanulói visszajelzés (34,5%) és az ellenőrzés hiányát (32,7%) jelölték meg, míg 54% kapott pozitív visszajelzést a tanulók, a szülők vagy a mentorok részéről.

Következtetések

A kutatás legfontosabb célja a tapasztalatok leszűrése és beépítése az egyetemi képzés és oktatás menetébe, ezzel is bővítve tudás átadásának módszertani repertoárját.

Kulcsszavak: távolléti oktatás, digitális testnevelés, oktatást segítő platformok

A COVID-19 hatása a magyar kézilabda versenyrendszerére

Kovács István Attila¹, Gósi Zsuzsanna²

¹Szigetszentmiklósi Kézilabda Sportkör, Szigetszentmiklós

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: kovacs@vokesz.hu

Bevezetés

A világméretű járványnak jelentős hatása volt (van) a különböző, és ezen belül a kézilabda bajnokságok kimenetelére. A Magyar Kézilabda Szövetség vezetőségének határozott célja volt, hogy a 2020/2021-es szezon befejeződjön és bajnokot hirdessenek minden korosztályban, valamint elkerüljék a 2019/2020-as évet jellemző idő előtti lezárást. Ennek érdekében, alkalmazkodva a COVID-19 járvány II. és III. hullámában meghozott járványügyi és Kormánydöntésekhez, folyamatosan módosítják a versenykiírást, illetve a lebonyolítási rendszert.

Anyag és módszerek

A kutatás során áttekintésre kerültek a Magyar Kézilabda Szövetség honlapján fellelhető iránymutatások, a megyei szövetségeknek és sportegyesületeknek kiküldött határozatok és azok mellékletét képező dokumentumok. Ezeket kiegészítettük statisztikai adatgyűjtéssel, mint az igazolt versenyzői létszámok, a lejátszott és elmaradt mérkőzések száma a különböző korosztályokban.

Eredmények

A kézilabda a többi a sportághoz képest eltérően reagált a különböző időszakokban a járványra. Az őszi II. hullám érkezésekor, 2020. novemberében a zártkapus mérkőzések és a szigorú COVID protokoll bevezetésével kezdődött. A két legfelsőbb osztályban kötelező mérkőzést megelőző, folyamatos PCR teszteléssel a közvetlen kontakt fertőzéseket sikerült megakadályozni, bár ennek hatására jelentős számú mérkőzés maradt el, került halasztásra, melyet a bajnokság befejezésére szánt versenynaptár közel egy hónapos meghosszabbításával kompenzálta a Szövetség a csapatok számára.

Gyermekbajnokság korosztályos versenyei kapcsán szeptembertől több lépcsőben változott a versenykiírás. A Szövetség a hétvégi mérkőzések lemondásának lehetőségével kívánta könnyebbé tenni, és felkészülve a tömeges mérkőzés elmaradásokra, feloldotta az eredményességgel kapcsolatos elvárásokat. Gyermekbajnoki szinten alapelv lett, hogy játsszon, aki tud, eredményesség kényszere nélkül. Emiatt is enyhítettek az eddig szigorú létszám szabályokon. A 2020/2021-es szezonra az összes tervezett mérkőzés száma 21 968 volt az U8-tól az U15-ig 2021. április 7-ig. Ebből csak a mérkőzések közel negyede, azaz 5 224 került lebonyolításra, míg 16 744 elmaradt. Ennek egyik oka kockázatvállalási hajlandóság változása, különösen a szülői féltés, mint az utánpótlás korosztályok egyik sajátossága. A másik pedig, hogy 2021. március elején az utánpótlás bajnokságokat időszakosan felfüggesztették.

Következtetések

Megállapítható, hogy a sportág a második és az azt követő hullámot jóval felkészültebben várta. A mérkőzések és az edzések többsége megtartásra került a felnőtt bajnokságokban a szigorú szabályok és a halasztások lehetősége mellett, míg az utánpótlás bajnokságokban ennek ellenkezője igazolható. Az alsóbb korosztályokban a szabadelvűség érvényesült, illetve a bajnokságok felfüggesztésével a végső eredmény megállapítása is veszélybe került.

Kulcsszavak: COVID-19, kézilabda, MKSZ, bajnokság, utánpótlás

Kézilabdaedzők pedagógiai gyakorlatai utánpótláskorú csapatoknál a járványügyi helyzetben

Kovács Katalin¹, Novák Ágnes¹, Tóth Kata²

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

²Testnevelési Egyetem, Budapest

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

Bevezetés

Az utánpótláskorúakkal foglalkozó edzők feladatai összetettek, mivel folyamatosan szem előtt kell tartaniuk a fiatalok hosszútávú fejlődését, miközben meg kell felelniük a napi elvárásoknak és kihívásoknak. Ebben a sokoldalú tevékenységben a pedagógiai nevelésnek kiemelkedő szerepe van (Gombocz, 2008), ami fokozottan érvényes a járványügyi helyzetben, amikor az edzések és a bajnokság is egyik napról a másikra megszakad, vagy a lebonyolításuk napról napra változik.

Tanulmányunkban felmértük a kézilabdaedzők pedagógiai gyakorlatait a 2020-as tavaszi, 10 hetes kényszerszünet végén, amikor szüneteltek az edzések, a bajnokságok. Valamint a 2020-as őszi bajnokság idején, amikor az edzések és a mérkőzések folytatását egyik napról a másikra kellett tervezni. Az edzők komoly szakmai- és nevelői kihívásokkal találkoztak ezekben az időkben, ezért arra kerestük a választ, hogy változtak-e pedagógiai tevékenységeik és módszereik.

Feltételeztük, hogy a pandémia „túlélésében” a pedagógiai feladatok és szerepek hangsúlyossá válnak az edzőknél, ezért szorosabb kapcsolatot építenek ki fiatal játékosokkal és szüleikkel.

Anyag és módszerek

Az 1. kérdőív kitöltése pár nappal a tavaszi járványügyi korlátozások vége előtt, 2020 májusában történt, a 2. a szeptemberi bajnoksága idején, amikor egyik napról a másikra kellett tervezni az edzéseket és mérkőzéseket. A kérdőív az MKSZ belső csatornáin jutott el minden utánpótláskorú játékosokhoz és edzőikhez. Játékosok: N=114, nő: 81; edzők: N=121, nő: 59.

Eredmények

A zárlat után a játékosok és az edzők véleménye az aktuális motoros- és technikai állapotról maximálisan eltért. Az edzők több mint 90%-a állította, hogy játékosai felzárkóztatást igényelnek mindkét területen, addig játékosoknak csak 2-3%-a gondolkodott hasonlóan. Az edzők és játékosok válaszai, az edzés időn kívüli egyéni beszélgetésekről szignifikánsan különböztek mind az első ($p < 0,001$), mind a második felmérés során ($p < 0,001$). A játékosokhoz képest az edzők nagyobb aránya emlékezett úgy, hogy beszélgetett egyénileg a játékosaival. A májusi zárlat alatt a szülői értekezleteket szinte teljesen megszüntették az edzők, az őszi idényben újra a zárlat előtti gyakorlat tért vissza.

Következtetések

A vizsgálat eredményei megerősítik azon korábbi tapasztalatainkat, hogy az edzők a „nevelés megtervezését nem kedvelik, ha módjukban állna, akkor negligálnák” (Varga, 2018). Az utánpótláskorúak edzői a kényszerszünet idején sem mutatták meg az „edzőség sokarcúságát” (Gombocz, 2008) és annak pedagógiai oldalát.

Kulcsszavak: kézilabdaedző, utánpótláskorú játékosok, pedagógiai gyakorlat

Sportolói integráltság és tanulmányi eredményesség közép-kelet-európai hallgatók körében

Kovács Klára

Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet
Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ,
(CHERD-H), Debrecen

E-mail: kovacs.klara@arts.unideb.hu

Bevezetés

Tanulmányunkban feltárjuk a sportolás különböző formáinak a tanulmányi többletmunka, mint akadémiai eredményesség összefüggéseit hazai és határon túli hallgatók körében. A kutatásunkat két elméletre alapoztuk: a fejlődési modell elméletre, mely a sportolás pozitív, személyiségfejlesztő hatását hangsúlyozza, illetve Tinto (1975), Pascarella és Terenzini (1980) intézményi integrációs teóriájára. Ez utóbbi alapján sportoló integráltságnak tekintjük az egyetemi, főiskolai sportprogramokon, rendezvényeken való részvételt, az intézmény keretein belüli sportkörtagságot és a sportinfrastruktúra használatát.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkhoz a PERSIST 2019 kutatás adatbázisát használtuk fel, melynek keretében észak-alföldi, valamint vajdasági, kárpátaljai, felvidéki, erdélyi és partiumi, elsősorban kisebbségi magyar intézmények hallgatóit kérdeztük meg önkítöltős kérdőívek formájában (N=2 005). A sportolási szokások feltérképezéséhez megkérdeztük a hallgatókat, hogy milyen gyakran sportolnak, használják intézményük sportinfrastruktúráját, vesznek részt egyetemi/főiskolai sportprogramon, tagja-e és milyen formában sporttegyesületnek, milyen sportágot űznek. A tanulmányi többletmunka vizsgálatához megkérdeztük a hallgatókat, hogy vettek-e már részt valamilyen tudományos munkában, kutatócsoportban, van-e ehhez kapcsolódóan produktumuk, nyertek-e valamilyen ösztöndíjat, van-e magyar és angol nyelvű CV-jük, nyelvvizsgájuk stb. A válaszokból indexet készítettünk (0–19 pont, M=2,7, SD=2,66, N=2 005).

Eredmények

A kutatás legfontosabb eredménye, hogy igazoltuk a sportolói integráltság pozitív befolyásoló szerepét a tanulmányi többletmunkában: ha egy hallgató rendszeresen használja az intézménye sportinfrastruktúráját, s főképpen részt vesz egyetemi sportprogramokon, inkább lesz jellemző a tanulmányi többletmunka, tehát ezek a diákok eredményesebbek ebben a dimenzióban. A sportrendezvényeken való részvétel pozitív hatása érvényesül a legfontosabb szociokulturális, -ökonómiai és demográfiai tényezők mellett is.

Következtetések

Eredményeink igazolják az integrációs elmélet érvényességét: a sportolási lehetőségek során szociális interakciók valósulnak meg a hallgatók között, az intézmény életébe való bevonódás (Astin, 1984; Pusztai, 2011; 2015) a sportrendezvények révén pedig hozzájárul ahhoz, hogy a hallgatók tanulmányaikon túl tudományos, szakmai, kutatói feladatokat is végezzenek.

Kulcsszavak: sportolói integráltság, tanulmányi eredményesség, hallgatók

Edzői működésmód összefüggései a sportolók motivációjával és állapotszorongásával

Kovács Krisztina¹, Gyömbér Noémi¹, F. Földi Rita²

¹Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet, Budapest

E-mail: kovacs.krisztina@tf.hu

Bevezetés

Az edző-sportoló kapcsolat egy multidimenziós szituációs konstrukciónak tekinthető, mely a közelség (affektív), az elkötelezettség (kognitív) és a kiegészítés (viselkedéses) dimenziók mentén írható le (Jowett és Ntoumanis, 2004). Az edző-sportoló kapcsolat minősége többek között kapcsolatba hozható személyiségvonásaikkal (Extraverzió, Érzelmi stabilitás és Lelkiismeretesség – Yang, Jowett és Chan, 2015), a sportoló elégedettségével (Felton és Jowett, 2015) és motivációjával (Jowett és mtsai, 2017), azaz az edzők autonómiát támogató viselkedése erősíti a sportolóikkal való kapcsolatukat. Más vizsgálatok azt találták, hogy azok a sportolók, akik magas állapot-, és vonásszorongással, valamint alacsony szintű önbizalommal jellemezhetők negatívan értékelik edzőjük viselkedését (1992), valamint, hogy az edzővel való pozitív kapcsolat hatással lehet a sportoló belső beszédére is (Zourbanos és mtsai, 2010). Jelen előadás célja, hogy hazai környezetben feltárjuk, milyen összefüggés található az edző-sportoló kapcsolat jellemzői és a sportoló állapotszorongása és motivációja között.

Anyag és módszerek

Mintánkat 12 sportág képviselői, összesen 490 sportoló (átlagéletkor=19,49; SD=5,05 év; férfiak=234; nők=256) adta, akik átlagosan 8,85 éve sportoltak (SD=5,05) és hetente átlagosan 10,02 órát (SD=5,10) töltöttek edzéssel. A vizsgálati személyek a demográfiai és a sportra vonatkozó kérdéseken túl az Edzői Viselkedés Kérdőívet, a Sportmotiváció-2 Kérdőívet, az Edző-Sportoló Kapcsolat Kérdőívet, valamint a Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skálát töltötték ki.

Eredmények

A támogató edzői viselkedés, valamint az edző-sportoló kapcsolat magas értéke kapcsolatba hozható a sportoló öndeterminációra utaló motivációjával, az önbizalommal, továbbá negatív kapcsolat található az amotivációval. Negatív kapcsolatot találtunk a CBQ kérdőív Negatív reakció alskálája, valamint identifikált, integrált és intrinzik motiváció, az önbizalom, valamint az edző-sportoló kapcsolat kérdőív alskálái között, valamint pozitív kapcsolat található az amotivációval, továbbá a kognitív és szomatikus állapotszorongással.

Következtetések

Eredményeink tovább gazdagíthatják az alkalmazott sportpszichológia gyakorlati szegmensét és hozzájárulhatnak az edző-sportoló kapcsolat hatékonyabb megértéséhez és fejlesztéséhez.

Kulcsszavak: edző-sportoló kapcsolat, edzői viselkedés, motiváció, állapotszorongás, önbizalom

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-3 kódszámú új nemzeti kiválóság programjának a nemzeti, kutatási, fejlesztési és innovációs alaphól finanszírozott szakmai támogatásával készült.

Testnevelést tanító pedagógusok attitűdje az iskolai úszásoktatáshoz

Kovács Zsófia¹, Prisztóka Gyöngyvér²

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

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: kovacs.zsofia2@pte.hu

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bővítette a fiatal korosztály testi és szellemi állapotának fejlesztési lehetőségeit, és kedvezett a hagyományostól eltérő környezetben űzhető oktatási formáknak is. Ilyen az úszásoktatás, amihez 2013-ban kapcsolódott a kormány és a Magyar Úszó Szövetség „Minden gyermek tanuljon meg úszni” programja (Tóth és Kiss, 2014). Ennek célja, szakemberek aktív közreműködésével elősegíteni a legkisebbek úszástanulását úgy, hogy ők idővel akár versenyszerűvé váljanak. Előadásunk komplex primer kutatásunk egyik szegmensére vonatkozik, amelyben azt vizsgáltuk, hogyan vesznek részt a testnevelést tanító pedagógusok a köznevelésben zajló úszásoktatásban, vannak-e személyes befolyásoló tényezők, és melyek a legmeghatározóbbak a pozitív attitűd kialakulásában?

(H1) Az úszóprogram térnyerése következtében részben vagy teljesen kiszorulnak a pedagógusok az oktatásból. (H2) Az önbevallás alapján meghatározott magabiztos úszástudás lelkes hozzáállást jelent az úszásoktatáshoz. (H3) A pedagógus többféle kötődése az úszáshoz (például: úszástudás és úszóoktatói képzettség), erős pozitív attitűdöt eredményez az úszásoktatásban való részvételhez.

Anyag és módszerek

A vizsgált minta olyan tanítók és tanárok (n=412), akik általános évfolyamokon testnevelést tanítanak. A teljes kérdőív jellemzően zárt és Likert típusú kérdésekből állt. A kérdések száma attól függően, hogy megvalósul-e intézményünkben az úszásoktatás vagy sem 33 és 54 volt. Előadásunk témájához kapcsolódóan az 5 fokozatú Likert-skálát használtuk. A leíró statisztikához Excel, míg az összefüggés vizsgálatokhoz SPSS programot használtunk.

Eredmények

Akik iskolájában megvalósul az úszásoktatás, a teljes minta 82%-a (n=338). Az úszóprogramok térnyerése következtében 54% tartja ténylegesen az úszásórát, de az okok összetett kérdésköre további vizsgálatot igényel. Evidenciának tűnhet, hogy akiknek valamilyen kötődésük van az úszáshoz, azok magabiztosabban állnak az úszás oktatásához. Azt a meglepő eredményt kaptuk, hogy az úszástudás és a plusz edzői végzettség a rangsor végére került, míg a leginkább pozitív irányba befolyásoló tényezőt a pedagógus családjában lévő úszószakember jelentette.

Következtetések

Következtetésünk, hogy az úszásoktatás módszertani kérdéskörében kell bővíteni a testnevelést tanítók szakmai ismereteit. Egy kompetencia alapú tanári továbbképzés biztosíthatja az úszásoktatással szembeni pozitív attitűdöt, amely áthidalhatja azt a szakemberhiányt is, amely a 2019-ben megfogalmazott „Úszónemzet Program” megvalósítását nehezíti.

Kulcsszavak: iskolai úszásoktatás, attitűdvizsgálat, továbbképzés

Szabadidőfelhasználási és egészségmagatartási szokások Sport és rekreációs szervező szakos hallgatók körében

Kós Katalin

Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Sportpedagógia alapprogram, Eger

E-mail: kos.katalin@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy az egészségünk megőrzésére életmódunk minden területén nagy hangsúlyt kell fordítani, beleértve a társadalmi kötelezettségek kielégítésére fordított időtartamot és a szabadidőt is. Ennek jelentősége az idő előrehaladtával egyre nagyobb hangsúlyt kap, mind az egyén, mind a társadalom szintjén, mely indokoltá tette az ilyen irányú szakemberképzést is. Felvetődik azonban a kérdés, hogy azoknak a sport- és rekreációs szervező, valamint egészségfejlesztő leendő szakembereknek, akik ezt a szakmát választják, milyen mértékben jelenik meg a képzés hatására az egészségtudatosság és a minőségi szabadidőeltöltés igénye saját életmódjukban. A kutatás célja felfedni, hogy a Sport- és rekreációs szervező szakon tanuló hallgatók több figyelmet fordítanak-e egészségmagatartásukra és a minőségi szabadidő eltöltésre, mint az országos tendencia.

Anyag és módszerek

A vizsgálati adatokat az Eszterházy Károly Egyetem harmadéves nappali (n=35) és levelező (n=16) tagozatos Sport és rekreációs szervező szakos hallgatói szolgáltatták önkéntes alapon. A minőségi szabadidőeltöltés arányát egy hetes időmérleg vizsgálattal végeztük, melyben a társadalmilag- és fiziológiailag kötött idő arányát, valamint a szabadidő eltöltési szokásaikat vizsgáltuk. Az időnaplóhoz egy rövid önreflexiót is kértünk, amelyben az életmódjukkal kapcsolatos elégedettségre voltunk kíváncsiak.

Eredmények

A kutatásban résztvevők 86%-a (44 fő) a fiatal felnőtt, 14%-a (7 fő) a középkorú felnőttek életkori csoportjába tartozik, utóbbiak már saját gyermekkel rendelkeznek. A hallgatók 65%-a (33 fő) vállal munkát. Sportolási szokások tekintetében 86% (44 fő) végez rendszeres fizikai aktivitást, míg szellemi rekreáció tekintetében ez az arány 53% (27 fő). A levelező tagozatos hallgatók átlagosan 4,4 órával (SD±6,4) több időt fordítanak szellemi rekreációra, míg a nappalisok, átlagosan 3,7 órával (SD±9,01) többet töltenek fizikai rekreációval. A vizsgált alanyok 80%-a (39 fő) elégedett jelenlegi életmódjával, 65% (33 fő) semmit nem változtatna. 20% (9 fő) nincs elégedve jelenlegi életmódjával, 35% (18 fő) változtatna többek között az időbeosztásán, a táplálkozási szokásain, a fizikai aktivitási szokásain, illetve növelné a családdal, barátokkal töltött idejét.

Következtetések

A KSH 2010-es adataival összevetve a hallgatók átlagosan 6,05 órával többet sportolnak és 3,44 órával többet fordítanak szellemi rekreációs tevékenységekre. Összességében megállapítható, hogy a harmadéves Sport- és rekreációs szervező szakos hallgatók nagyobb figyelmet fordítanak a minőségi szabadidőeltöltésre, valamint az egészségmagatartásukra. Ez a képzés alatt megszerzett tudás elsajátításának megfelelő mértékéről ad jellemzést, mely kiváltképp fontos mind egyéni, mind társadalmi szinten. A példamutatás

pedig éppen oly szükségszerű és hangsúlyos ezen a területen is, mint a többi nevelési szintér esetében, hiszen leendő szakemberekként, ők azok, akik a sportszervezetekben, valamint az egészségügyi, szociális, nevelési-oktatási intézményekben szaktudásukkal és személyes példamutatásukkal képesek a társadalom egészségmagatartására, életmódjára, életvezetésére hatást gyakorolni.

Kulcsszavak: életmód, fiatal felnőttek, időmérleg, rekreáció, egészségmagatartás

A játék társadalomnéprajzi bemutatása

Kucsera Sándor

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: kucsera.sndr@gmail.com

Bevezetés

Előadásomban röviden szeretném ismertetni a játék és a szabadidő megjelenését a különböző társadalmi csoportokban, külön kiemelve a magyar parasztságot.

Anyag és módszerek

Szakirodalom felhasználása.

Eredmények

A különböző társadalmi csoportok saját lehetőségeiknek megfelelően viszonyultak a szabadidő eltöltéséhez. A 19. századi és korábbi falusi közösségek fókuszpontjában a munka állt. Az a tevékenység, amely biztosította a közösség tagjai számára a megfelelő ruházatot és ezen kívül elégséges étellel látta el a csoport tagjait. Európában is általánosan az egyház normatív rendszere szabályozta a társadalom viszonyát az évkörhöz, ez Magyarországon is így volt. Ahogy a kereszténység vallási hagyománya felosztotta az évet jeles és hétköznapokra, úgy strukturálható az idő is két részre: munkára és szabadidőre.

A parasztság számára a szabadidő megjelenése a polgári vagy városi életet folytató emberekhez képest későn jelenik meg. A folyamatos hadakozás az élet kihívásaival szemben, a szükséges javak megtermelése kevés alkalmat biztosított arra, hogy kikapcsolódjanak és pihenjenek. Kivételesen ez alól csak a jeles napok rítusai, szokásai az emberélet fordulóihoz kapcsolódó hagyományok voltak. A tánc és a zene, a mesélő alkalmak is hamar részévé váltak a falusi emberek életének, de ezek gyakorta valami konkrét munka, társadalmi vagy egyházi esemény másodlagos cselekményeként jelentek meg. Ahogy például a munkadalok esetében sem az éneklés öröme van jelen, hanem a munkavégzés hatékonyságát szabályozó cselekedet. A játék, mint szórakozás és önmagáért végzett tevékenység elsősorban a gyermekvilág része. Magától értendően a gyermekek rendelkeznek a legtöbb szabadidővel, viszont még a 20. századi parasztságra is az volt jellemző, hogy a gyermekek játékvilága a felnőttek környezetét másolta, így szocializálva őket a felnőttkor munkával teli időszakára.

A különböző társadalmi csoportok viszonya fokozatosan differenciálódik a szabadidőhöz, ami korosztályonként is változik. A mai értelemben vett sport elsősorban a polgárosult társadalmi rétegeknek köszönhetően jelenik meg a népi kultúrában, amire a paraszti közösségek reflektálnak és tovább variálják a játékokat. Ez a technika a népi kultúra magja, hogy szintetizál és változtat. Előadásomban ezeket a sokféle játéktípusokat szeretném bemutatni.

Kulcsszavak: játék, népi játékok, kikapcsolódás, szabadidő, munka

A Rekreáció- és Szabadidősport szervezés nemzetközi alap és mester képzéseinek áttekintése

Lacza Gyöngyvér, Nagy Kinga, Várhegyi Attila

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: lacza.gyongyver@tf.hu

Bevezetés

A rekreáció területe a nemzetközi értelmezésben nagyon széles skálán mozog, magába foglalja a szabadidős tevékenységek levezetésének, szervezésének egészét, valamint az egészséges életmód, életvezetés és gyakran még a turizmus egyes ágait is. Ugyanakkor számos országban nem ezen a néven terjedt el, de a szakmai tartalom megegyezik a hazánkban 'rekreáció' témakör alatt értelmezett és oktatott területtel. A kutatás célja, hogy megvizsgáljuk a nemzetközi szinten elismert rekreáció alap- és mesterképzések megnevezéseit, irányultságát, alapvető tartalmi azonosságait és különbségeit.

Anyag és módszerek

A hazánkban 'rekreáció' néven indított oktatás tartalma nemzetközi képzések szintjén a terminológiai különbségek miatt számos elnevezés alatt jelenik meg. A képzések elemzése a nemzetközi egyetemi képzések toplistái alapján történt. Összesen 32 egyetem releváns szakjait vizsgáltuk. Áttekintettük a képzések időtartamát, célját, a végzősök elhelyezkedési lehetőségeit, valamint az adott szakok tartalmát és tantárgyi hálóterveit az online formában elérhető ismertetőik alapján.

Eredmények

Az alapképzések időtartama általában 3 év (esetenként 2-4 év), amelyeken összegezve a következő irányultságok a jellemzők: Sport és Rekreációs-szervező, Szabadidősport szervező és Életmód tanácsadó, valamint Aktív turizmus, Outdoor kaland- és élményprogram vezető. Formailag minden esetben gyakorlatorientált, a piaci szereplőkkel szorosan együttműködő példákat találtunk oktatás, projekt-munkák és szakmai gyakorlatok szintjén. A BSc szakok általában programvezetői, lebonyolítói, oktatói feladatkörre képeznek. A mesterképzések időtartama többnyire 2 év (esetenként 1-1,5 év). Mesterképzés szintjén a következő irányultságokat találtuk: Sport, Rekreáció és Esemény szervező/menedzser, Sport és Egészség szervező/menedzser, Turizmus- és Rekreációs-szervező, valamint szűkebb szakirányos képzések, például: Outdoor rekreáció vezető vagy Fitness szakértő. Formailag itt is minden esetben gyakorlatorientált, a piaci szereplők bevonásával történő oktatás a jellemző. Az MSc szakok általában menedzseri, szervezői és vezetői feladatkörre képeznek.

Következtetések

Összességében elmondható, hogy a képzések irányultsága és elnevezései a definíciók sokszínűségével összhangban szerteágazók. Ugyanakkor egyértelműen kirajzolódnak képzési irányultságok, amelyek jellemzően hasonlóak a hasonló rekreációs gyökerű országokban.

Kulcsszavak: Rekreáció alapképzés, Rekreáció mesterképzés, nemzetközi áttekintés

Egy szabadidős sportlétesítmény gazdasági, társadalmi hatásainak vizsgálata

Laczkó Tamás, Cselik Bence, Paár Dávid, Melczér Csaba

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudomány Intézet, Pécs

E-mail: joola.hu@gmail.com

Bevezetés

A kutatás célja megismerni a Pécs városában 2015. óta működő Tüskésréti sportpálya sport és rekreációs, valamint szabadidős szolgáltatásainak kihasználtságát. A vizsgálat további célja volt feltárni a fogyasztók demográfiai, szociokulturális és szocio-ökonómiai jellemzőit, valamint sportolási és szabadidő eltöltési szokásait, illetve motivációit. A vizsgálat kiemelt céljai közé tartozott megismerni a sportlétesítmény generálta változásokat az egyének sportolási szokásaiban, valamint az infrastruktúra használatához kapcsolódó fizetési hajlandóság mértékét és különböző aspektusait. Ezekkel az információkkal egyfajta hazai referencia értéket kívántunk megfogalmazni a hasonló ingyenesen használható szabadidős sportlétesítmények tervezését és működését értékelő gazdasági és társadalmi elemzésekhez.

Anyag és módszerek

Az elsődleges, keresztmetszeti kutatás alapját egy anonim önkitöltős kérdőív képezte. A kutatás célcsoportja a Pécsi Tüskésréti sportpályát használó 15 évnél idősebb lakosság volt. A kényelmi mintavétel módszerével összeállított minta elemszáma 612 fő volt. Az adatfelvétel 2020. augusztus-október hónapokban zajlott. A kapott eredményeket leíró statisztikai módszerekkel értékeltük és mutattuk be, míg a pálya használatát és a fizetési hajlandóságot befolyásoló demográfiai, szociokulturális, szocio-ökonómiai és földrajzi tényezők közötti összefüggéseket többváltozós regressziós modellek segítségével kívántuk feltárni. A sportpálya gazdasági és egészségi értéket teremtő hatásának becsléséhez a CBA módszer koncepcióját és elemeit használtuk.

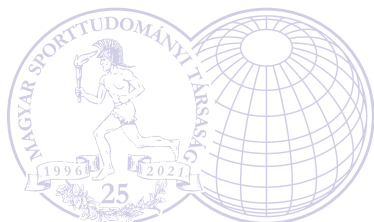
Eredmények

Az adatfelvétel eredményei alapján egyértelműen tapasztalható a magasabb iskolai végzettség, valamint a kedvezőbb foglalkozási és anyagi státusz felülreprezentáltsága, illetve a hazai átlagos viszonyoknál szignifikánsan kedvezőbb sportolási gyakoriság a pályát használók körében. A kérdezettek 5%-a a Tüskésréti sportpálya megvalósulásának következtében kezdett el sportolni, míg további 22%-uk esetében pozitívan változtak a sportolási szokásaik (gyakoriság és időtartam tekintetében) a településen egyedülálló infrastruktúra hatására. A pálya használatáért alkalmanként átlagosan 403 (SD=540) forintot fizetnének a használók. A sportpályához kapcsolódó adófizetési hajlandóság alapján becslve, a Tüskésréti infrastruktúra beruházási és fenntartási költsége 6 év alatt térülne meg a finanszírozó (önkormányzat) számára.

Következtetések

A Tüskésréti sportpályához hasonló, ingyenesen használható sportlétesítmények igénybe vevőinek megismerése mellett, vizsgálatunk eredményei rámutatnak az ilyen létesítmények sportolási szokásokat kedvezően befolyásoló szerepére, valamint segítséget nyújtanak olyan elemzések pontosabb kivitelezésében, amelyek a hazai szabadidős sportinfrastruktúrák társadalmi és egészségi értékteremtő képességét vagy a gazdasági megtérülését vizsgálja.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, szabadidősport, fizetési hajlandóság



A kutatás az 2020-4.1.1-TKP2020 „Tématerületi Kiválósági Program 2020 „intézményi kiválóság” alprogram” támogatásával jött létre.

Genu valgum és pes planus elváltozással rendelkező gyermekek testösszetéti és egyensúlyozási képességvizsgálata

Laki Ádám, Nagyvárad Katalin, Szigethy Mónika, Ihász Ferenc

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

E-mail: laki.adam@ppk.elte.hu

Bevezetés

A napjainkra jellemző mozgásszegény életmód hatással van a felnövekvő generáció mozgató apparátusára. Kutatások számoltak be róla, hogy kapcsolat van a túlsúly és a lábdeformitások kialakulása között, valamint a lábdeformitások befolyásolhatják az egyensúlyozó képességet, melynek hiányossága növelheti a sportban a sérülések esélyét. Emiatt kulcsfontosságú az iskoláskorú tanulók körében az alsó végtagdeformitások vizsgálata. A kutatás célja megvizsgálni a diagnosztizált genu valgum („X” láb) és pes planus (lúdtalp) elváltozással rendelkező tanulók testösszetételét valamint az egyensúlyozó képességüket.

Anyag és módszerek

Kutatásunkba 18 fiúgyermeket vontunk be (12±1 év). A mintából 3 csoportot alakítottunk ki, az első esetcsoportban (n=5) „X” láb deformitással diagnosztizált fiúk, míg a második esetcsoportban (n=6) lúdtalppal diagnosztizált gyermekek voltak, a kontrollcsoportot (n=7) egészséges fiúk jelentették. Vizsgálatunkban két mérést alkalmaztunk, a statikus egyensúlyon történő egyensúlyozó képességet (flamingo teszt) PJS-4P60S típusú erőplatóval, a testösszetételt InBody 720-as eszközzel mértük.

Eredmények

A testösszetéti eredményeket illetően, két összehasonlításban (genu valgum-kontroll, genu valgum-pes planus) találtunk jelentős különbséget a testzsírszázalék esetében (genu valgum: 25,24±3,2%; pes planus: 10,75±1,83%, kontroll: 11,21±2,83%). Az egyensúlyozó képességre utaló, a súlypont mozgási sebességét jelző átlag [„Velocity mean R (mm/s)] esetében, a 3 csoport eredménye: genu valgum: 67,7±4,8 mm/s, pes planus: 93,33±7,15 mm/s,; kontrollcsoport: 80,79±6,65 mm/s.

Következtetések

A testösszetéti eredményekből látszik, hogy a genu valgum elváltozással rendelkező gyermekek közelebb állnak az elhízáshoz. Az egyensúlyozó képesség terén jelentős különbségek figyelhetők meg a lábdeformitással rendelkező gyermekek esetében, amely további kutatásra sarkall minket.

Kulcsszavak: lábdeformitások, egyensúly képesség, erőplató

A különböző tanítási stílusok pszichomotoros hatásai

Lappints Regös¹, H. Ekler Judit²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: lappints.regos@ppk.elte.hu

Bevezetés

Napjainkban gyakorta szembesülhet a testnevelő azzal a jelenséggel, hogy a diákok lelkesedése a testnevelésórák iránt nagymértékben csökkent. A mozgás lehetősége önmagában már nem jelent motiváló erőt sok tanuló számára ahhoz, hogy aktívan részt vegyen a tanórán. Abban, hogy egy gyermek hogyan viszonyul az adott tantárgyhoz és milyen mértékben hajlandó erőfeszítéseket tenni a jobb teljesítmény érdekében, meghatározó szerepet játszik sok egyéb tényező mellett a pedagógus tanítási stílusa, módszerei. Összevetve a direkt, tanárközpontú és az indirekt, tanulóközpontú tanítási stílust, vizsgáltuk a tanulók testnevelésórával kapcsolatos attitűdjét, motivációját, fizikai aktivitását.

Anyag és módszerek

A kutatás tárgyát a tanárközpontú és a tanulóközpontú tanítási stílus összehasonlítása képezte. A kutatást a Szombathelyi Neumann János Általános Iskola diákjai körében végeztük (n=46). A 8. a osztályt (n=23) hangsúlyosan tanárközpontú, míg a 8. b osztályt (n=23) hangsúlyosan tanulóközpontú módszerekkel oktattuk a tanév elejétől kezdve. A tanulók testnevelésórával kapcsolatos attitűdjét PASSES kérdőívvel vizsgáltuk, egyszer a tanév elején, egyszer pedig a kutatás lezárásaként. A tanórai aktivitást pedig akcelerométerrel, három különböző tanórán, három különböző anyagrész feldolgozása során mértük.

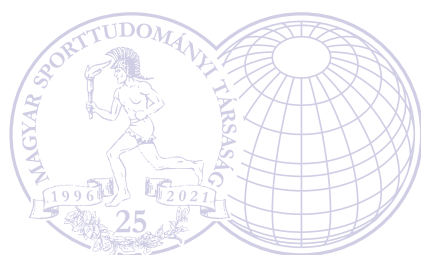
Eredmények

A tanulók kérdőíves mérése során azt tapasztaltuk, hogy az első mérésben a B osztály tanári támogatottsága szignifikánsan magasabb értéket mutatott az A osztállyal szemben. Míg a kimeneti mérés során az A osztály tanári támogatási értéke nagymértékben javult, a B osztály esetében romlást figyelhettünk meg. A teljesítménymérés során az A osztály tanulói szignifikánsan magasabb értéket mutattak, MVPA-ban (közepes és élénk aktivitási zóna) töltött ideje az A osztályosoknak 24,28 perc, a B osztályé 19,74. Az A osztály a mért órákon átlagosan az óra 53,97%-ában volt MVPA-ban, a B osztály mindössze 43,52%-ában.

Következtetések

Eredményeink azt a feltevést támasztják alá, hogy a tanulóközpontú oktatás a tanulók számára kezdetben idegenül hathat, ha ezek az oktatási módszerek nincsenek tudatosan, fokozatosan beépítve a tanórák módszertanába. Komoly befolyásoló tényező emellett az osztályközösség jellege is, mivel a tanulóközpontú oktatás lényege, hogy a diákok képesek legyenek egymással és egymástól is tanulni, ezáltal a pozitív hatásai csak hosszútávon jelentkezhetnek, esetleg időszakos romlást is megfigyelhetünk.

Kulcsszavak: tanulóközpontú tanítási stílus, tanárközpontú tanítási stílus, PASSES-kérdőív, akcelerométer, fizikai aktivitás, testnevelés



Sportpszichológiai Felkészítő Program-csomag (SFP) Covid alatt: módszertan és praxis Online felkészítés öttusázóknak

Lénárt Ágota¹, Korponai István²

¹Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Volán Fehérvár, Öttusa Szakosztály, Székesfehérvár

E-mail: lenart.agota@tf.hu

Bevezetés

A sportolók felkészítése mind fizikai, mind mentális területen a Covid ideje alatt is folytatódik. A megváltozott körülmények módszertani változtatásokat tettek szükségessé. Az előadás egy alapozó SFP felkészítést mutat be online változatban, amely a következőket tartalmazta: a sporttapasztalatok elemzése, célkitűzés, programterv, pszichoregulációs eljárások, légzéstechnikák, kognitív módszerek, self talking, NLP egyes elemei, önbizalom erősítése, vizualizáció, imagináció, mentáltréning, modellezett edzés, figyelem fókuszálás, kommunikáció fejlesztése, videóelemzés.

Az SFP nemzetközileg igazolt alaptermék integratív, egyénre szabott alkalmazása a sportág igényeinek megfelelően, eredetileg labor és műszeres háttértámogatással. Függetlenül a speciális szükséglettől, egyéni igénytől, a sportág követelményeitől, a rendelkezésre álló időtől, valamint a sportbeli tapasztalatoktól. Az alapozó SFP kb. 20-25 óra, kb. 3-4 hó, a képzés folytatható. Önálló gyakorlást is igényel. Prevenziós jelleggel bír, növeli a versenyteljesítményt, elősegíti a gyorsabb fejlődést, megoldási eszköztárt alakít ki.

Anyag és módszerek

A tömbösített sportpszichológiai oktatás körülbelül ± 15 fővel, 21 alkalommal (két hónap), ebből három AT élőben a végén, valamint edzés és versenylátogatást jelentett. A foglalkozások tartalmi részei: zseblámpa, dobozolás, tűhegy technika, horgonyzás, fotóalbum; MT bevezetés, sportcipő rajz, szekvenciális menet, helyszín, jó élmények; CSAI teszt, célformulák; szekvenciális menet minden számban; önértékelési kördiagram, mit teszel érte; MT úszás papíron; látáshatékonyág növelés, MT, kreatív teszt; kombi első rész; kombi második rész; ismétlés; videózás I.-II.-III. vívás; videózás IV. lovaglás; a versenyzés pszichológiája: MT, izoláció, lóállás, úszás; tapasztalatok, motivációs plakát, szendvics technika, jótanácsok megfogalmazása.

Eredmények

Úszás: három fő jelentős teljesítmény javulása (valóságos úszóedzés nélkül)

Lovaglás: három fő jelentősen javult testtartásában, pontosabb akadályra történő rávezetésben, jó tempójú ugrásban és pályáiv tartásban

Lövészet és futás: a szekvenciális menet teljes elsajátítása és a zavaró tényezők kizárása

Vívás: négy fő jelentősen javult, korosztályos vívást nyertek a felkészítés utáni versenyen.

A kezdők az iskolázásban javultak, célformulák alkalmazásával lerövidült és egyértelműbb lett az oktatás folyamata.

Kulcsszavak: sportpszichológiai felkészítés (SFP), online módszertan, öttusa

Különböző típusú szájmazskok viselésének hatása 13-15 éves fiatalok kardiorespiratorikus rendszerére fizikai aktivitás közben

Ludmány László, Atlasz Tamás

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sportbiológia Tanszék, Pécs

E-mail: l.ludmany@gmail.com

Bevezetés

A SARS-CoV-2 pandémia idején kötelezővé tették az iskolákban is a maszk viselését. A világjárvány kezdete óta folyamatosan születnek kutatások, melyek a fizikai aktivitás során való maszkviselés hatásait vizsgálják, a fiatal populációra fókuszáló vizsgálat azonban még nem született a témában.

Anyag és módszerek

Jelen kutatás 10 diák (életkor: $13,9 \pm 0,56$ év; testmagasság: $173,5 \pm 7,8$ cm; testsúly: $60,1 \pm 12$ kg; BMI: $19,9 \pm 2,9$ kg/m²; n=10) részvételével valósult meg. A kutatás során 2 körből álló köredzést hajtottak végre 3 különböző alkalommal maszk nélkül (NM), sebészi szájmazskban (SM), illetve többrétegű textil maszkban (TM). Folyamatosan rögzítettük a diákok kardiális (szívfrekvencia, szívfrekvencia variabilitás) és respirációs adatait (szaturáció, FVC, FEV1, FEV1%, PEF), valamint a terhelések után a diszkomfortérzetüket.

Eredmények

Eredményeink alapján a maszkviselés nem befolyásolja szignifikánsan a diszkomfort érzetet ($p=0,73$), a szaturációt ($p=0,11$), a szívfrekvenciát ($p=0,8$), a szívfrekvencia variabilitást ($p=0,86$), sem pedig a spirometriai értékeket (FVC $p=0,68$; FEV1 $p=0,96$; FEV% $p=0,83$; PEF $p=0,97$). A textil maszkban való megnyugvási értékek az első percben ($p<0,05$ vs. terhelés) szignifikánsnak mutatkoztak. Noha a statisztika nem mutat semmiféle negatív korrelációt a maszkviselés és a 13-15 éves korosztály szív-, és légzőrendszeri funkcióiban, a résztvevők 30%-nál 20%-os csökkenés volt megfigyelhető a textilmaszkban végzett terhelés során a szaturációs értékeket illetően, amely még a megnyugvás 3. percében sem emelkedett vissza.

Következtetések

A textil maszkban történő terhelés során megfigyelhető tendencia felhívja figyelmünket ezen maszktípus esetleges negatív hatásaira, valamint az egyéni különbségek figyelembevételének fontosságára. A sebészi szájmazsk viselésével szemben semmiféle kontraindikáció nem áll fent, így nyugodtan ajánlható e szájmazsk viselése a testnevelésórákon a diákok, valamint a veszélyeztetett korú testnevelők védelme érdekében.

Kulcsszavak: szájmazsk, terhelés, COVID-19

A kutatás az NKFIH FK129190 és a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázatok támogatásával valósult meg.

A Covid19 hatása a pécsi Nemzeti Kosárlabda Akadémia működésére

Lukács Anikó, Gósi Zsuzsanna, Rátgéber László

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: lukacs.aniko@ppk.elte.hu

Bevezetés

A Covid-19 járvány az élet minden területén így a sportszektorban is jelentős változást hozott. A mérkőzések és a jelenléti edzések az első pandémiás időszakban elmaradtak, az Akadémia kollégiuma bezárt. Ebben az átmeneti időszakban mind a sporttevékenység, mind az adminisztrációs feladatok végrehajtása online térbe kerültek át. A sportakadémiai feladatellátás azonban az idő előrehaladtával – szabályozott keretek között – újra indult a létesítményekben.

Anyag és módszerek

A kutatás során áttekintésre kerültek a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége (MKOSZ) által a sportszervezeteknek megküldött iránymutatások, dokumentumok, az Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI) által kiküldött állásfoglalások és a Kormány által bevezetett szabályozások sportot érintő területei. Ezzel párhuzamosan a kutatásban felhasználásra kerültek azok a szabályzatok, amelyek az Akadémia belső működését határozták meg. A kutatás a dokumentumelemzés módszerére épült.

Eredmények

A 2020. március 11-i kormányzati-, MKOSZ-, valamint akadémiai intézkedések következtében – járvány első hullámában – minden sporttevékenység megszűnt, az Akadémia szinte teljes mértékben kiürült. Az edzések azonnali hatállyal átkerültek az online térbe. Az online sportszakmai munkavégzés irányítása és ellenőrzése a szakmai igazgató, míg a működtetéssel kapcsolatos feladatellátás az ügyvezető utasításai alapján, a *rendkívüli munkarendben* meghatározottak szerint történt. 2020 májusában az Akadémia a hatályos rendelkezéseket szem előtt tartva, valamint az államilag elismert sportakadémiák feladatellátásának zavartalan biztosítása érdekében kapott minisztériumi általános értelmezések és ajánlások alapján kezdte meg ismét a munkáját. Kiemelt fontosságú feladat volt a sportolók OSEI által meghatározott protokoll szerinti egészségvédelme. Mindezek mellett az Akadémia belső (pandémiás időszakra vonatkozó) szabályzatai minden részletében szabályozták az Akadémia valamennyi szervezeti egységének munkáját.

Következtetések

Az őszi időszakban az Akadémia – a szigorított szabályok betartása mellett – már normál működési rendben folytatta munkáját. A korábban meghozott intézkedések továbbra is életben maradtak, de azok jelenléte és betartása megszokottá vált. A sportolói létszám nem csökkent a pandémiás helyzet ellenére sem.

Kulcsszavak: kosárlabda, Covid19, utánpótlás sport, sportakadémia rendszer



PALATINUS
GRAND HOTEL

Turisztikai rekreációs preferencia napjainkban – avagy sport- és fitness szolgáltatások a Covid19 árnyékában

Magyar Márton

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

E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu

Bevezetés

A Covid19 vírus okozta járvány 2020 márciusa óta Magyarországon is jelentősen determinálja a szabadidős szokásokat. A rekreációs fogyasztáson belül a fitness és wellness szolgáltatások igénybevételi lehetőségei korlátozottá váltak. 2020 novembere óta gyakorlatilag az intézményi fogyasztás opciója megszűnt, amelynek egy jelentős színtere volt a turizmus és a szállodák.

Mind a szellemi, mind a mozgásos szabadidő eltöltés szférájában változások figyelhetők meg az online tér bekapcsolásával. Ám a fogyasztók érdeklődése latens formában jelen van a valós térben történő mozgásgyakorlásra, még inkább a wellness szolgáltatások igénybevételére.

Az előadás kitekintést tesz egy nem reprezentatív minta alapján a vírus által determinált sport- és fitness szolgáltatások igénybevételével kapcsolatos jelenlegi fogyasztói attitűd alakulására.

Anyag és módszerek

A kutatási módszertant a szerző kutatása jelenti országos minta körében (ELTE PPK 2020/375. kutatásetikai engedély), hólabda módszerrel történt toborzás keretében. A felmérés 2020. november 17. – 2021. február 28. között zajlott (N=112). A kutatásban felülreprezentáltak a nők (77,7%), valamint a 18-30 éves korosztály (47,3%) és a fővárosi lakosság (56,3%).

Eredmények

A fitness-wellness szolgáltatások igénybevétele rekreáció, prevenció, illetve relaxáció szempontjából is dominánsan a nők körében jellemző. Szállodaválasztási szempontként egy 1-7 skálán átlagosan 5,6 értékben, azaz eléggé erőteljesen meghatározó tényező a fitness és wellness szolgáltatások kínálata. A férfiak esetében ez az érték 0,4-del nagyobb (5,9). A wellness szállodák sport- és fitness szolgáltatási kínálatából a preferencia sorrend első öt helyén szerepel jelenleg a kirándulás (72%), a kardiógépek használati lehetősége (58%), a bowling (51%), a kerékpározás (47%), valamint az erősítő gépek rendelkezésre állása (41%). Alacsony érdeklődés jellemzi a keleti harcművészetek (3%), a strandfoci (13%), valamint a golfozás (17%) és a Nordic Walking (17%) mozgásformákat. A zenés mozgásformák közepes mértékben preferáltak a kitöltők körében (tánc 26%, aerobik és változatai 25%, zumba 22%).

Nem volt szignifikáns különbség a nemek, illetve a lakhely típusa (főváros, vidék) szerint a fitness és wellness szolgáltatások igénybevételi gyakoriságát, a nem-fogyasztás okait, valamint egyes szolgáltatások iránti érdeklődést tekintve.

A szolgáltatások egészségre gyakorolt hatását egy 1-7 skálán átlagosan 5,8 értékre, azaz jelentősen erőse értékeltek a kitöltők. A nők esetében ez az érték 0,3-del nagyobb (5,9).

Következtetések

Megállapítható a vizsgált mintában, hogy az egyéni(bb) sportrekreációs szolgáltatások iránt van nagyobb kereslet napjainkban. A kitöltők többsége esetén jelentős mértékben (39%) vagy teljes egészében (32%) megváltoztak a vizsgált (turisztikai) rekreációs szokások a pandémia következtében. Újranyitást esetén ezeken a területeken a fogyasztás fel-

értékelődhet a latens igények felszínre kerülésével, amely a szektor számára gazdasági és szolgáltatási sikert hozhat.

Kulcsszavak: rekreáció, sport, fitness, fogyasztás, Covid19

Fizikai aktivitással és sporttal kapcsolatos ismeretek felmérése összefüggésben a fizikailag aktív tevékenységekkel eltöltött idő mértékével, keresztmetszeti vizsgálat egyetemisták körében

Makai Alexandra, Hegedűs Judit, Ács Pongrác, Prémusz Viktória

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: alexandra.makai@etik.pte.hu

Bevezetés

A fizikai aktivitás egészségi állapotra gyakorolt hatása számottevő. A nem fertőző betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek, cukorbetegség és egyes daganatos vagy mentális megbetegedések prevenciójának egyik kulcsfontosságú eszköze. A fizikai aktivitás monitorozása, promóciója és mozgásprogramok szerepe kiemelt jelentőségű a modern társadalmakban. Jelen előadásban bemutatott kutatásunk célja a fizikai aktivitás és testmozgással kapcsolatos ismeretek felmérése összefüggésben a fizikai aktivitással a fiatal felnőtt lakosság körében.

Anyag és módszerek

A kérdőíves adatfelvétel 2021-ben valósult meg online kérdőíves lekérdezés (Google Űrlap) segítségével. A mintaválasztás egyszerű, nem véletlenszerű kiválasztással történt, a résztvevők 18 év feletti egyetemista fiatalok voltak, összesen 244 fő. A kutatásban a demográfiai és általános kérdéseket követően, a fizikai aktivitás felmérése a Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) kérdőívvel történt, a fizikai aktivitás és testmozgásokkal kapcsolatos ismereteket Holler féle Testkulturális, fizikai műveltség (Physical Literacy) kérdőív segítségével mértük fel. A leíró eredmények számítását mellett, a statisztikai adatelemzés során khi-négyzet próbát végeztünk az összefüggések elemzésére. A számításainkhoz SPSS 27.0 szoftvert alkalmaztunk, eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A válaszadók átlagos életkora $22,85 \pm 3,88$ év volt. A férfiak aránya 12,70%, a válaszadó nők aránya 87,30% volt. Átlagos testtömegindexük $22,85 \pm 3,88$ kg/m² volt. 76,64%-uk végzett rendszeresen testmozgást, átlagosan $3,65 \pm 1,49$ napon. 23,77%-uk végzett legalább 300 perc mérsékelt-intenzív rekreációs fizikai aktivitást hetente. A válaszadók 46,38%-a fizikai aktivitás ajánlott heti mértékét alul becsülte, 43,96% megfelelően jelölte meg és 9,66% felül becsülte az ajánlott mértékét. Vizsgálatunkban szignifikáns összefüggést találtunk a rendszeres testmozgás és az fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlások ismerete között ($p = 0,005$).

Következtetések

A fizikai aktivitás vizsgálata során a mozgásprogramok és aktív tevékenységekkel eltöltött idő mértékének vizsgálata mellett, kiemelten fontos a mozgással kapcsolatos ismeretek elemzése is, ezen információk és tudás az egészségprogramok hatásosságát javíthatják és a fizikailag aktív tevékenységek végzésében nagyobb tudatosságot eredményezhetnek.

Kulcsszavak: egészségműveltség, fizikai aktivitás, egyetemisták, sport

A kutatás az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-4-II-PTE-733 Kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

Hogyan védjük meg sportolóinkat a véletlen doppingolástól?

Martos Éva, Csapláros-Nagy Barbara, Utczás Margita

Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest

E-mail: martos.eva@tf.hu

A sportolók által szedett étrend-kiegészítők rendkívül széles spektrumot alkotnak a vitamin és ásványi anyagoktól a természetes növényi összetevőket tartalmazó szereken át az edzés előtti készítményekig. Tapasztalataink alapján sok esetben a sportoló nincs tisztában az alkalmazott étrend-kiegészítő összetételével, holott fontos lépés lenne annak összevetése a mindenkor érvényes WADA tiltólistával. A legújabban megjelent Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC) ajánlott algoritmusa szerint a sportolónak az étrend-kiegészítő alkalmazása során a szükséges, hatásos, biztonságos elvet kellene követnie, melyben a sportolót körülvevő sportorvosok, sportban járatos dietetikusok segítséget nyújthatnak. Jelentős problémát okoz, hogy a különféle kiegészítőket a sportolók legtöbbször halmozzák, egyszerre többféle-t szednek, így gyakran előfordul, hogy ugyanaz a hatóanyag több készítményben egyszerre van jelen. Összetevőtől függően ez egészségügyi problémákhoz is vezethet. Az egészségügyi problémán túlmenően komoly veszélyt jelent a véletlen doppingolás, mely a sportoló pályafutásába kerülhet. A véletlen doppingolás alatt azt értjük, amikor a sportoló akaratán kívül, legtöbbször valamilyen étrend-kiegészítővel követ el doppingvétséget. Ennek hátterében állhat, hogy az étrend-kiegészítő szennyeződik a gyártás folyamán, vagy szennyezett valamelyik alapanyag, de olyan is előfordulhat, hogy a hatás elérése/növelése érdekében szándékosan szennyezik azt valamilyen doppinganyaggal. Ezzel sajnos számolnunk kell, melyet alátámaszt az is, hogy az évente frissített doppinglistára újabb és újabb vegyületek kerülnek fel azért, mivel étrend-kiegészítőkből előfordultak. Ezek az esetek csak az étrend-kiegészítő laboratóriumi analitikai vizsgálatával deríthetők fel, hiába olvassuk el gondosan a címkét, az összetevők között nem találjuk meg a doppingvétséghez vezető anyagot. Nem véletlen, hogy a vonatkozó nemzetközi szakmai ajánlások felhívják a figyelmet arra, hogy a doppingkockázat csak laboratóriumi vizsgálattal minimalizálható. A mintegy három éve megalakult Sport-táplálkozástudományi Központ Analitikai Laboratórium létrehozásának célja éppen ezért a sportolók által szedett étrend-kiegészítők, sportélelmiszerek laboratóriumi analitikai vizsgálata a WADA tiltólistán szereplő vegyületekre vonatkozóan. A jelenleg mintegy 100 tiltott anyag kimutatására képes akkreditált laboratórium minden olyan vegyületet mér, amely a legfrissebb WADA statisztika szerint a pozitív doppingesetek legalább egy százalékáért felelős volt. Sajnos többször szembesültünk azzal az elmúlt időszakban, hogy a címke alapján „ártatlannak” tűnő készítmény az analitikai vizsgálat során „megbukott”, doppingszert tartalmazott és a sportoló eltiltását eredményezte. Megfontolásra érdemes üzenet tehát a sportolók és sportszakemberek számára-különösen a közelgő olimpiai játékokra tekintettel-a véletlen doppingolás elkerülése érdekében az étrend-kiegészítők laboratóriumi bevizsgálása.

Kulcsszavak: étrend-kiegészítők, véletlen doppingolás, analitikai vizsgálat

Alsó végtagi izomaktivitás és kinematika vizsgálata instabil felületen végzett egyensúlyozás közben

Mayer Petra¹, Sebesi Balázs², Balázs Bence², Vadász Kitty¹, Vass Livia¹, Laczkó József³, Váczi Márk¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Matematikai és Informatikai Intézet, Pécs

E-mail: mayerpez@gmail.com

Bevezetés

A rehabilitációban, prevencióban használt különféle instabil eszközök közös tulajdonsága, hogy instabillá téve az alátámasztási felszínt, állandó testhelyzeti korrekcióra kényszerítik testünket. Mostanáig kevés tudományos vizsgálat foglalkozott a rajtuk való egyensúlyozás analízisével, inkább a velük végzett edzések hatékonyságát tanulmányozták. Kutatásunkban a TOGU Jumper két különböző tulajdonságú felszínén történő egyensúlyozás elektromos izomaktivitásbeli és kinematikai különbségeit vizsgáltuk.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 14 fő, egyetemista korú, rekreációs sportoló nő vett részt. Egyikük sem rendelkezett krónikus boka instabilitással. A vizsgálati alanyok egy lábon egyensúlyoztak 10 s-ig három különböző kondícióban (sík talajon, a TOGU domború oldalán, a TOGU homorú oldalán). Egyensúlyozás közben felületi elektródákkal mértük nyolc alsó-végtagi izom elektromos tevékenységét. Az egyensúlyozás kinematikájának felmérésére 3D-s mozgásvizsgáló rendszert (Noraxon, Scottsdale, USA) alkalmaztunk. Négy szenzort helyeztünk fel az egyensúlyozó végtagra, a lábhátra, a sípcsontra, a combsontra és a keresztcsontra, melyek lineáris gyorsulását és orientációs szög változását mértük.

Eredmények

A domború oldalon történő egyensúlyozás minden izom esetében nagyobb EMG aktivitást váltott ki, de szignifikánsan nagyobb csak a Soleus izom esetében volt. A comb és a lábszár átlaggyorsulása szinte megegyezik a két instabil felület között, a láb esetén szignifikánsan nagyobb gyorsulási adatokat kaptunk a domború felszínen történő egyensúlyozáskor. Az orientációs szög változása sagittális tengely körül csak a láb esetén mutatott szignifikáns különbséget, de azt mindhárom kondíció között és a legtöbb mozgást a domború felszínen történő egyensúlyozás követelte.

Következtetések

A Soleus izom szignifikánsan nagyobb EMG aktivitásának magyarázata lehet az izom stabilizáló funkciója. A medence, comb és lábszár esetén nincs különbség a kétféle instabil felszín között – csípő, térd egyensúlyi edzésére egyformán alkalmazható. A láb mozgások nagyobb kiterjedésűek és gyorsabbak a TOGU Jumper domború felszínén történő egyensúlyozáskor – a boka proprioceptív tréningjének nehezebb fázisába érdemes beépíteni.

Kulcsszavak: egyensúlyozás, TOGU Jumper, EMG, kinematika, egy lábon állás

„SPORT-ÉRTEK” kutatás – A gyorsjelentés eredményei

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

Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

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

Bevezetés

A Sportgazdaságtani Kutatóközpont kutatói 2020 nyarán „SPORT – ÉRTEK” címmel online kvantitatív kutatást végeztek, amelynek kitűzött célja volt a lakosság sportfogyasztásának, sportmotivációinak széleskörű felmérése. Kutatásunk három nagy területet fogott át: 1) a résztvevői (aktív) sportolást, 2) a nézői (passzív) sportfogyasztást, valamint 3) a munkahelyi egészség és sport témáját. Célunk átfogó elemzés alapján javaslatokat megfogalmazni az érintettek, így a lakosság, a szolgáltatók, valamint a munkaadók számára.

Anyag és módszerek

A kutatási kérdések megválaszolása érdekében és a pandémia idején is széleskörű adatfelvétel érdekében online kérdőíves felmérésre került sor. Az online kérdőív 2020. augusztus 1. és szeptember 15. között volt elérhető közösségi média felületen. Az 1 199 kitöltés-megkezdésből adattisztítást követően 728 értékelhető kérdőív alkotta a végleges mintát.

Eredmények

Kérdőíves felmérésünk során a mintába bekerülők jelentős része az átlagosnál magasabban involvált a sporthoz kapcsolódóan, így elsődlegesen arra kaphatunk az elemzésből választ, hogy mi jellemzi a hazánkban a sport iránt magasabb affinitással rendelkezők sporthoz köthető magatartását. Egyfajta kontrollcsoportként megtaláljuk a mintában a sport iránt kevésbé elkötelezett válaszadókat, így különböző affinitású csoportok magatartása jól összehasonlíthatóvá vált.

Következtetések

Az eredmények többek között megerősítik, hogy a mozgás elmaradásának leggyakoribb oka az időhiány, valamint az elérhető lehetőségek és a megfelelő társaság hiánya. A nem sportolók csoportjában felülreprezentáltak a nők, az idősek, valamint a faluban/községben élők. A sportolók kétharmada leginkább egyedül végez sporttevékenységet, ezt követi a barátokkal, majd a családdal vagy párral való közös sportolás. Az online edzési formát a legalább hetente sportolók mintegy tizede választja. A válaszadók munkahelyeinek egyharmada semmiféle egészséggel kapcsolatos programot nem biztosít, és csak a 22%-uk biztosít sporttal kapcsolatos lehetőséget (sportnap túlsúlyal).

A hazai rendezésű nemzetközi sportrendezvények megítélése döntően pozitív. A válaszadók nagy többsége egyetértett azzal, hogy a nemzetközi sportrendezvények növelik a szervezőváros ismertségét, valamint új lendületet adnak a város fejlesztésének és élénkítik a helyi gazdaságot.

Kulcsszavak: sportgazdaság, sportfogyasztás, sportmotiváció, résztvevői sportolás, nézői sportolás, munkahelyi egészség, munkahelyi sport

EU tagországok egészségssportjának vizsgálata

Melczer Csaba, Laczkó Tamás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: csaba.melczer@etk.pte.hu

Bevezetés

A keresztmetszeti vizsgálatunk 2017-es évre vonatkozik és az EU 28 országának 15 évesnél idősebb lakosságára terjedt ki. A vizsgálatban elemzett információk a Special Eurobarometer 472 Sport and Physical Activity című kutatás adatbázisából származnak, amelynek keretében 28 031 főt kérdeztek meg. Ez a minta reprezentálja az Európai Unió országainak és régióinak 15 éves és idősebb korú lakosságát, a nem, életkor és a település típusának figyelembe vételével.

Anyag és módszerek

Az egészségssportolók operacionalizálását a sportolási gyakoriság és a sportolás céljának dimenziói alapján végeztük. A dimenziók indikátoraként a legalább heti 3-szori sportolást és az egészségmegőrzés motivációt fogalmazzuk meg. A leíró statisztikai bemutatás mellett, az egészségssportot befolyásoló tényezők vizsgálatához Khi-négyzet próbát és többváltozós logisztikus regressziós elemzést használtunk. Függő változóként az egészségssport, míg független változóként 12 demográfiai, szociokulturális, szocioökonomiai, életminőségi és sport infrastruktúrális tényező került bevonásra.

Eredmények

Az egészségssportolók aránya az EU 28 (2017-ben) országában átlagosan 13,7%. A többi kelet-közép-európai országhoz hasonlóan hazánkban is jelentősen elmarad az egészségssportolók részaránya (8,8%) az az EU átlagos viszonyaitól. Az elemzés alapján egyértelműen tapasztalható a magasabb iskolai végzettség, a kedvezőbb életminőségi, szociális és anyagi státusz, illetve a nagyvárosi lakosság felülreprezentáltsága az egészségssportolók között. A regressziós vizsgálatba vont 12 tényező közül az egészségssport lakossági arányának alakulását szignifikánsan befolyásolták a demográfiai (2 db), az életminőségi (2 db) a sport infrastruktúrális, valamint a szociokulturális és -ökonomiai tényezők.

Következtetések

Az egészségssportolók aránya jelenleg alacsonynak minősíthető az EU legtöbb országában. A kedvező irányú változtatást jelentősen befolyásolják a társadalmi, kulturális és gazdasági struktúrák, illetve a sport infrastruktúrális tényezők.

Kulcsszavak: egészségssport, fizikai aktivitás, EU-28

A kutatás az 2020-4.1.1-TKP2020 „Tématerületi Kiválósági Program 2020 „intézményi kiválóság” alprogram” támogatásával jött létre.

Stressz megelőzés progresszív izomrelaxációs technikával

Mizerák Katalin, Rajcsányiné Zibrinyi Éva

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: mizerak.katalin@tf.hu

Bevezetés

Az Edmund Jacobson elvei szerint megtervezett progresszív izomlazítás a leghatékosabb körben alkalmazott tudományosan elismert relaxációs módszer. Az egyes izomcsoportok tudatos feszítése, lazítása és nyomon követése révén a megfelelő izomrészekben erősebb lesz a véráramlás, amelyet a test kellemes kikapcsolódásként él meg.

Jacobson módszere alapos és időigényes, rendkívül részletes gyakorlást igényel. Jellegzetességei közé tartozik, hogy az egészen kis izomcsoportokra is kiterjed, emiatt az eredeti eljáráshoz nagy koncentrációra van szükség. A progresszív izomlazítást továbbfejlesztették és egyszerűsítették. Joseph Wolpe kidolgozott egy könnyebben megtanulható, rövidebb formát. A legismertebb, Bernstein és Borkovec módszere (1973), melyet Németországban az egészségügyi klinikákon is használnak. Cautela és Groden (1978) által javasolt PMR alapú relaxációs technikájának modellje irányadó lett a felnőttek, a gyermekek és sajátos nevelési igényű (SNI) gyermekek testi és mentális problémáinak a megoldásához.

Anyag és módszerek

A progresszív izom-relaxációs gyakorlatanyagot egy két kötetes Stressz megelőzés Gyakorlatgyűjteményben szeretnénk megjelentetni. Olyan gyakorlati mozgásanyagot kívánunk felajánlani, mely gyakorolható az új körülmények között is, például home office-ban vagy karanténban. Így lehetőség nyílik a komfortérzetünk, a testi-lelki immunrendszerünk és a jó közérzetünk megőrzésére. A gyűjteményt egyaránt ajánljuk az oktatási, kutatási és adminisztratív állományban dolgozó kollégák és a felnőtt korú hallgatók számára.

Következtetések

Az önkéntesen elvégzett motoros készségeket és képességeket igénylő mozgás során a lazítással, mentális relaxációval a test számára ideális nyugalmi érzés érhető el. Az emésztőrendszeri rendellenességek, izületi panaszok, szívproblémák, magas vérnyomás, fejfájás, alvászavar jelentősen javultak vagy teljesen eltűntek, ahogy a kellemetlen, szorongásos tünetek (szívdobogás, verejtékezés, remegés) is. A célirányos légzéssel, a nyak, a végtagok, a csípő, a térd, a boka, a talp több irányú átmozgatásával nő a testi-lelki folyamatok kontrollja. Önálló eljárásként a progresszív izomlazítás, az Egészségbiztosítási Alap 1987-es jóváhagyásával az alapszintű pszichoszomatikus ellátás részévé vált Németországban. A Jacobson-féle technika kiváló azok számára, akiknél más relaxációs módszerek, például az autogén tréning vagy a jóga, nem ér el kívánt hatást. A progresszív izomlazítás előnye más módszerekkel szemben, hogy könnyen megtanulható és a fizikai illetve az érzelmi jólétet is támogatja. Rövid relaxációként használható a hétköznapi helyzetekben. Hatékonysága miatt könnyen kombinálható más testmozgással összefüggő módszerekkel, mint például a jóga, az autogén edzés, a zen meditáció, a tudatosság alapú stresszcsökkentés (MBSR). A progresszív izomlazítás nem tartozik kifejezetten a hagyományos gyógytorna vagy fizioterápia eljárásai közé. Tudományosan is igazolt, hogy ez a módszer szerepet játszik a test tudatosságának javításában, a lelki és a szellemi folyamatok harmonizálásában.

Kulcsszavak: aktív módszer, Kendall módszer, relaxáció, Pascet módszer, verbális szuggesztio

A testnevelő tanárok mintaadó szerepe és az egészségmagatartás közvetítése: a bemutatás szerepe

Molnár Anita^{1,2}, Bognár József³, Vajda Ildikó²

¹Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

²Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

³Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: molnaranita97@gmail.com

Bevezetés

A testnevelés tantárgynak a specifikus céljai mellett fontos szerepe van a személyiségfejlesztésben, amely megfelelő alapot ad az élethosszig tartó egészségmagatartásnak és az

egészségtudatos szokásrendszer kialakulásának. Kutatásunk célja, hogy bemutassuk a testnevelő tanárok ezirányú szerepét és feladatkörét, valamint mintaadó szerepük megnyilvánulási formáját a módszerek kiválasztásában. Emellett vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy mennyire szükségeszerű a testnevelő tanárok mintaadó szerepének megvalósításához és az egészségmagatartás közvetítéséhez a tanári bemutatás módszere.

Anyag és módszerek

Kutatásunk igazolására nem strukturált interjút készítettünk testnevelő tanárokkal, melyek a vizsgált minta nézeteinek, viszonyulásának, véleményének feltárására törekszik. A vizsgált mintát (N=18) nyíregyházi testnevelő tanárok alkották, melyben al csoportokat képeztek a közoktatási intézményekben foglalkoztatott mentortanárok, gyakorló iskolai szakvezető tanárok, pályakezdő testnevelő tanárok, gyakorlott testnevelő tanárok és a Nyíregyházi Egyetem testnevelő tanárokat képző szakmódszertant oktatók, illetve a testnevelők neme.

Eredmények

Egyértelmű, hogy a testnevelő tanároknak fontos szerepük van a tanulók helyes egészségmagatartásának kialakításában a személyes példamutatással és a mozgás megszerzésével. A mentortanárok, gyakorlott testnevelők és szakvezetők között is megjelent az a szemléletmód, hogy a testnevelésórán nem kizárólag a specifikus képzésre szükséges fókuszálni, hanem általános sokoldalú mozgásfejlesztésre, az élményalapú oktatásra, amely a 21. századi gyermekek érdeklődéséhez alkalmazkodik.

A válaszadók többsége jellemzően alkalmazza a direkt és az indirekt oktatási stratégiát is. Az egyetemi szakmódszertant oktatók, szakvezetők többsége a tanulói bemutatást alkalmazza gyakrabban, a gyakorlott testnevelő tanárok közül a nők életkorukból adódóan preferálják a tanulói bemutatást. Egyértelműen mutatkozik abban, hogy szükséges a testnevelő tanároknak bemutatni a gyakorlatokat elsősorban a motiválás, példamutatás, hitelesség miatt, azonban ennek mértéke függ az életkortól és egészségi állapottól.

Következtetések

Megállapítható, hogy több tényező befolyásolja a testnevelő tanárok példamutatását és az egészséges életmódra nevelését. A testnevelők véleménye alapján az általuk alkalmazott módszerek és eljárások hatással vannak a gyakorlatok sikeres elsajátítására és a gyermekek életstílusára. Szükségszerű a későbbiekben szélesebb körben elvégezni a kutatást, hogy javaslatokat fogalmazzunk meg a testnevelő tanárképzés fejlesztésére.

Kulcsszavak: testnevelő tanárok, egészségmagatartás, tanári példamutatás, oktatási módszerek

A szociális és érzelmi kompetenciák fejlesztése a tánc formanyelvével

Molnár Ákos, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: akiboy1992@gmail.com

Bevezetés

A tánc a testkultúra legmagasabb fokát képviseli, mivel bonyolult mozgásrendszere, változatos formanyelve és érték-közvetítő jelensége miatt az egyik legösszetettebb sportág és alkotóművészeti tevékenység. A tánc teret ad a személyiség kibontakozásának és az önmegvalósításnak. Manapság egyre elterjedtebb mozgásforma a mai fiatal generáció körében. Kutatásunkkal bizonyítani szeretnénk a tánc viselkedésszinkronizáló és a lélekre gyakorolt komplex hatását, amely az egyén egyes pszichikai tulajdonságainak minőségbeli változását eredményezi.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során saját szerkesztésű, anonim, online, önkéntes kérdőívet alkalmaztunk. A mintavételt 13-20 év közötti alanyok alkotják. Alapvető kritérium volt, hogy a vizsgált személy minimum 1 éve űzze a táncműfajok valamely stílusát. A mintát (n=157) 144 leány (16±2,24 év) és 13 fiú (15±2,21 év) alkotta. Az adatbázist először leíró statisztikai módszerrel vizsgáltuk, majd Khi-négyzet próba és varianciaanalízis segítségével összefüggésvizsgálatokat végeztünk. Kapcsolatszorossági mutatóként a vizsgált ismérvektől függően Cramer's V vagy Gamma mutatót is meghatároztunk. Egyes pszichikai tulajdonságok mérésére, amelyek egyetlen változó segítségével nehezebben ragadhatók meg, látns változókat hoztunk létre. Ezek belső megbízhatóságának vizsgálatához a Cronbach's alfa mutatót használtuk.

Eredmények

A vizsgálatunkban résztvevő táncosok személyiségfejlődésére kijelenthető a tánc fejlesztő hatása, mivel a test fejlesztését a pszichikai komponensek kialakításával és erősítésével egyetemben valósítja meg. Igazoltuk, hogy a társas kapcsolatok kezelése, megélése, az ezekben való tájékozódás, a kapcsolatépítés és ennek megtartóképessége fejleszthető és szinten tartható e mozgásforma végzése által. Bizonyítható, hogy az edző habitusa és értékközvetítő aspektusa befolyással van a gyermek személyiségfejlődésére és viselkedéskultúrájára. Egyértelműen igazolható, hogy a válaszadók személyiségükben, érzelmi intelligenciájuk fejlődésében, társas kapcsolataik alakulásában, illetve együttműködésre való kvalitásukban jelentős változást vételek felfedezni a táncal eltöltött évek számának növekedésével.

Következtetések

Konklúzióként elmondható, hogy a tánc művelésével a gyermek személyes tulajdonságainak harmonikus kombinációja és egysége kialakítható, ami az élet más területein is kamatoztatható. Megfigyelhető, hogy tánc közben egyfajta sajátos, mással nem összehasonlítható konstelláció alakul ki a csapattagok, illetve a táncosok és mesterük között, valamint az egyes szituációk olyan pszichológiai tartalmakkal telítődnek, amelyek minőségi fejlődést eredményeznek az érzelmi és szociális kompetenciakészletben. Táncolás során számos pozitív inger befolyása révén megvalósítható a gyermek képességeinek és készségeinek együttes fejlesztése.

Kulcsszavak: tánc, pszichikai tulajdonságok, kapcsolatépítés, csapatkohézió, kompetencia

Szocializációs színterek szerepe a pedagógushallgatók egészségmagatartásában

Moravec Marianna^{1,2}, Kozma Bettina¹

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen

E-mail: moravecmarianna@gmail.com

Bevezetés

A fiatalok fizikai aktivitását és egészségmagatartását több tényező szerepe határozza meg (Ember, 2018), ezek közül vizsgálatunk fókuszát a család, mint elsődleges és az iskola, mint másodlagos szocializációs színtér összehasonlítására fektettük. Fiatal felnőttkorban az egyén meghatározó testi-lelki fejlődésen megy keresztül, egyre autonómabbá válik (Arnett, 2000), egészségtudatos magatartásáért már ő maga lesz felelős. Arra a kérdésre kerestük a választ, vajon melyik színtér befolyása érvényesül erőteljesebben a felsőoktatásban résztvevő pedagógushallgatók egészségmagatartásában? Akarnak-e példaértéket mutatni a diákoknak későbbi hivatásuk során?

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat a Nyíregyházi Egyetem pedagógus hallgatói körében végeztük (N=194), melyben közel azonos arányban vettek részt az óvodapedagógus (n=64), a tanító (n=67), valamint a tanár (n=63) szakos hallgatók. Az adatgyűjtés 2020 tavaszán saját szerkesztésű online kérdőív segítségével zajlott. A kapott adatokat SPSS 16.0 program alkalmazásával elemeztük.

Eredmények

Azok a hallgatók, akiknek a családja fontosnak tartotta a sport szeretetének átadását, nagyobb arányban gondolják úgy, hogy a későbbiekben szeretnének saját egészségmagatartásukkal példa értéket közvetíteni (67,1%). Amennyiben a hallgató nem tud, vagy nem akar példát mutatni, abban az esetben is a családi minta hatott nagyobb arányban az egyetemistákra. Ez megerősíteni látszik az elsődleges szocializációs szintér pozitív és negatív irányba ható szerepét.

Következtetések

Az eredmények a vizsgált hallgatók életében a család fontosságára, a fokozott biztonságkeresésre (Bauer, 2002) mutattak rá, melynek oka valószínűleg a hátrányos helyzetű észak-alföldi régióból eredő társadalmi háttér. A szocializációs szinterek közül a család és az iskola, befolyásoló szerepét vizsgálva eredményeink hasonlóságot mutatnak Horváth (2020) kutatásával, melyben megállapítja, hogy az iskola csekély befolyásoló szereppel bír a tanulók egészségmagatartására. A kutatási eredmények alapján a család, mint példa érték került ki „győztesen”, bár az elérendő társadalmi cél az lenne, hogy e két szintér pozitív egészségmagatartási befolyása egyenlő mértékben teljesüljön.

Kulcsszavak: szocializációs szintér, egészségmagatartás, pedagógushallgatók, példaérték

A COVID-19 kijárási korlátozás első hullámának hatása a magyar felnőtt lakosság sportolási szokásaira, jóllétére, valamint észlelt stressz szintjére

Morvay-Sey Kata, Ács Pongrácz, Makai Alexandra, Prémusz Viktória, Paár Dávid, Pálvölgyi Ágnes

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: kata.sey@etk.pte.hu

Bevezetés

A SARS-COV-2 vírus következtében kialakult járvány első hullámának időszakában korlátozó intézkedéseket vezettek be hazánkban, mely rövidtávon az emberek egészségének megőrzését és a fertőzések elkerülését szolgálták. A lakosság mindennapi életét alapvetően megváltoztató helyzet azonban jelentős hatást gyakorolt az egyének biopszichoszociális státuszára, jóllétére, mentális egészségre, a szociális kapcsolatok minőségére, valamint a sporttevékenységre. Ankét módszerrel végzett vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy az első hullám korlátozásai vajon hogyan befolyásolták a magyar lakosság jóllétét (életminőségét), észlelt stressz szintjét és a sporttevékenységgel összefüggő szokásait.

Anyag és módszerek

Rétegzett mintavétellel vizsgáltuk a 18-69 éves magyar lakosságot (N=1 200). Mintánk életkorra (43,71±15,14 év), nemre, régióra, végzettségre, a lakhely típusára vonatkozóan is reprezentatív volt. Az adatok felvétele 2020. május 25-30. között történt. Kérdőívünk az általános szocio-demográfiai, testi-lelki állapotra vonatkozó szubjektív megítélésen alapuló és sportolási szokásokat felmérő kérdések mellett tartalmazta a WHO Jól-lét Kérdőív (WBI-5) és az ész-

lelt stressz kérdőív (PSS) magyar validált verzióját. Kutatásunk az ETT TUKEB engedélyével rendelkezik (IV/4599-2/2020/EKU). Mintánkat SPSS 24.0.v. program segítségével vizsgáltuk, szignifikánsnak fogadtuk el az eredményeket $p \leq 0,05$ esetén. A Kolmogorov-Smirnov teszt alapján nem paraméteres eljárásokat alkalmaztunk.

Eredmények

A kijárási korlátozás idején sportolók (n=260) és nem sportolók csoportját (n=940) összehasonlítva az életminőség (WBI-5 pontszám) és a sportolás között szignifikáns összefüggést találtunk (Mann-Whitney U=107392; $p=0,003$). A nem sportoló csoport, szignifikánsan alacsonyabb pontszámot ért el (7,47±3,95) a sportoló csoportéhoz képest (8,38±3,91). A sportoló csoporton belül a legmagasabb pontszámot a heti 3-4 alkalommal sporttevékenységet végzőknél kaptuk: 9,04±3,37; őket követte a heti 5 vagy több alkalommal (8,50±3,98), majd a heti 1-2 alkalommal (7,85±4,22) edzők csoportjának pontszáma. A nem sportolók csoportja 7,47±3,95 pontot ért el. A kijárási korlátozások alatt 14,16%-kal nőtt azok aránya, akik nem sportoltak, a sportolás abbahagyásáról 11,98%, a sportalkalmak csökkenéséről 21,89% számolt be, sportágváltásra a minta 7,37%-a kényszerült. Szignifikáns különbséget találtunk Kruskal-Wallis teszttel az WBI-5 pontszámában az alkalmanként kevesebb, mint 20 perc edzést végzők, valamint a nem sportolók ($p=0,014$), a 20-40 perc ($p=0,017$), a 60-90 perc ($p=0,001$), valamint a 40-60 percet edzők ($p<0,01$) csoportjai között. Szignifikáns különbséget találtunk alkalmanként 40-60 percet és a 20-40 percet edzők csoportja ($p=0,001$), valamint a nem sportoló csoport között ($p=0,009$). Az észlelt stressz mértéke (PSS) és a sporttevékenység végzése tekintetében szignifikáns különbséget találtunk (Mann-Whitney U=108737; $p=0,006$) a sportoló és nem sportoló csoport között. A nem sportoló csoport észlelt stressz pontszáma 22,42±7,17, míg a sportoló csoporté 20,97±7,07 pont volt.

Következtetések

A sportolás életminőségre gyakorolt pozitív hatását a mentális egészségre különösen nagy terhet róó élethelyzetben (pandémia idején) sikerült kimutatnunk. Látható, azonban az is, hogy az átlag állampolgárok sportolási szokásaira az első hullám negatív hatást gyakorolt.

Kulcsszavak: COVID-19 kijárási korlátozás, észlelt stressz, jóllét, sporttevékenység

Első osztályosok mozgásműveltségét befolyásoló tényezők

Nagy Ágnes Virág, Szabó Eszter, Balogh Kinga, Vári Beáta

Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: nagy.agnes.virag@szte.hu

Bevezetés

Korábbi vizsgálatok adatai alapján az elmúlt évtizedekben negatív szekuláris változások mutatkoznak a motoros kompetenciák terén (Brian és mtsai, 2018; Bardid és mtsai, 2015). Ennek a tendenciának okait keresve világszerte vizsgálták a mozgásfejlődés biológiai és környezeti determinánsait. Vizsgálatunk célkitűzése, hogy részletesebb képet kapjunk a motoros fejlődést befolyásoló szegmensekről: intrauterin fejlődés ideje, születés módja, sportolási szokások, iskolás kor előtti hosszabb betegségek, perzisztáló primitív reflexek.

Anyag és módszerek

A kutatásban szegedi, belvárosi iskolákba járó első osztályos tanulók vettek részt (164 fő). A gyermekek motoros fej-

lettségi szintjének mérésére a Test of Gross Motor Development-2 tesztjét (TGMD-2) (Ulrich, 2000) használtuk, az idegrendszer érettségét öt reflex-vizsgálattal mértük. A motoros fejlődés iskolás kor előtti időszakáról és környezeti tényezőiről egy saját szerkesztésű szülői kérdőív segítségével gyűjtöttünk információkat (13 item).

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy legnagyobb mértékben a Moro-reflex van jelen: a tanulók 58%-át érinti. A helyváltoztató feladatoknál szignifikánsan rosszabbul teljesítettek azok a tanulók, akiknél az Aszimmetrikus Tónusos Nyaki Reflex (ATNR) ($p=0,091$), a Szimmetrikus Tónusos Nyaki Reflex (STNR) ($p=0,020$) és a Moro-reflex ($p=0,032$) perzisztenciája fennáll. A sporteszköz kontrolláló feladatok teljesítményét szignifikánsan befolyásolja az ATNR ($p=0,085$), GR ($p=0,028$) és a Moro-reflexmaradványok ($p=0,018$) jelenléte. Szignifikánsan befolyásoló hatást gyakorolt a születés módja a vizsgált tanulók mozgásműveltségi szintjére ($p=0,067$). A helyváltoztató tesztfeladatokban nyújtott teljesítményre szignifikáns hatással volt az óvodás korban rendszeresen végzett sportolás ($p=0,031$) és az intrauterin fejlődés hossza ($p=0,079$). A hosszabb lefolyású betegségek pedig az eszközkontrolláló feladatokban nyújtott teljesítményre gyakoroltak szignifikáns hatást ($p=0,089$).

Következtetések

Ha a gyermekek körében ilyen mértékben kimutathatók a perzisztáló reflexek és azok jelenléte szignifikánsan befolyásolja a mozgásműveltséget, akkor az általános iskolai testnevelés mozgásanyagában helyet kell kapjon a komplex mozgásfejlesztés. A többi befolyásoló tényező az egészséges életmóddal javítható lehet.

Kulcsszavak: mozgásfejlődés, primitív-reflexek, TGMD-2

Az absztrakt megírásakor Nagy Ágnes Virág az Innovációs és Technológiai Minisztérium által kiírt, a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból támogatott Kooperatív Doktori Program Doktori Hallgatói Ösztöndíjában részesült.

A kutatást az EFOP-5.2.2-17-2017-00035 projekt támogatta.

Teljesítménymonitoring rendszerek szerepe a kosárlabdázásban

Nagy Dóra¹, Rátgéber László¹, Ács Pongrác¹, Punk Bianka²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: doranagy1975@gmail.com

Bevezetés

A XXI. század modern technikai vívmányai a sport minden területén jelen vannak. Az analitika, teljesítménymonitoring a legfrissebb technikai újításokat használja fel, leegyszerűsítve és objektívvá téve a sportoló teljesítményének nyomon követését, a mérkőzés és edzésterhelés monitorozását, illetve a terhelés beállítását a kapott adatok függvényében. Vizsgálatunkban feltérképeztük a Kinexon LPS rendszer működését, melyről hazánkban egyelőre kevés szakirodalmi adat érhető el. Nyomon követtük a metrikus és intenzitás paramétereit, egyéni és csapatszinten, és vizsgáltuk, hogy ezek miképpen állíthatók az egyéni képzés, a sérülés-megelőzés, vagy az objektív sérülésből való visszatérés szolgálatába.

Anyag és módszerek

A Nemzeti Kosárlabda Akadémia három csapatának (NB1/B férfi, Junior A leány és fiú) mérését végeztük el, heti 4 alkal-

mal, 2020. decemberétől 2021. májusig. A következő paraméterek változásait vizsgáltuk: megtett távolság, sebesség, magas sebességzónában töltött idő, maximális- és átlagpulzus, mechanikai és fizikai terhelés, Trimp, gyorsítások, lassítások, felugrások jellemzői, trendline. Az adatokat a Kinexon statisztikai adatfeldolgozó rendszerével és Excel, valamint SPSS rendszer segítségével dolgozzuk fel.

Eredmények

Eredményeink kiértékelés alatt állnak. A már felvett adatokból látható, hogy a különböző életkorú és nemű és képzettségi szintű játékosok terhelési mutatói eltérő módon járulnak hozzá a teljesítményhez és az edzéshez való alkalmazkodáshoz.

Következtetések

A teljesítmény monitoring rendszerek használata nagyban segítheti az edzők munkáját a teljesítménydiagnosztika és a terhelésadagolás területén, valamint hozzájárulhat a sérülés megelőzéséhez. Vizsgálatunk rávilágít arra, hogy mind ezen pozitívumok eléréséhez megfelelően interpretált adatok és a játékosok alapos ismerete valamint nagyszámú mérés szükséges.

Kulcsszavak: kosárlabda, teljesítménydiagnosztika, terhelésadagolás, LPS rendszer

Köszönetnyilvánítás: A kutatás a 2020-4.1.1-TKP2020” azonosítószámú pályázat segítségével valósult meg.

A gerincoszlop fiziológiás görbületeinek és funkcionális működésének vizsgálata

Nagyváradai Katalin¹, Szigethy Mónika², Laki Ádám², Baksa Péter³, Biróné Ilics Katalin¹, Ihász Ferenc¹

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Doktori Iskola, Budapest

³Gárdonyi Géza Általános Iskola, Győr

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

Bevezetés

A Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) vizsgálat eredményeiből kiderül, hogy a legtöbb serdülő esetében nem teljesülnek a mérsékelt és intenzív fizikai aktivitás mennyiségére vonatkozó ajánlások. A hosszmetzeti vizsgálat célja megvizsgálni, hogy a célzott intervenció miként hat a prepubertás korú gyermekek gerincoszlopjának fiziológiás görbületeire és funkcionális működésére.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot 10 éves gyermekek ($n=51$) körében végeztük, a győri Gárdonyi Géza Általános Iskolában. A gerincoszlop vizsgálatához a Spinal Mouse készüléket használtuk. A műszer képes a gerinc C7 – S1 közé eső valamennyi csigolya morfológiai jellemzőinek és mobilitásának vizsgálatára. A vizsgálat az „EFOP-3.6.1-16-2016-00018 – A felsőoktatási rendszer K+F+I szerepvállalásának növelése intelligens szakosodás által Sopronban és Szombathelyen” című projekt támogatásával valósult meg.

Eredmények

A tanulók nemenkénti megoszlása leány ($n=19$), fiú ($n=32$). Alapállásban a lumbális gerincszakasz görbülete mindkét nemnél a normál tartományban volt. Szignifikáns különbséget találtunk a leány és fiú tanulók Th10/11 csigolya állása tekintetében ($p<0,002$). Szignifikáns különbséget találtunk a Matthias teszt elvégzése utáni mérés esetében a Th1/2 ($p<0,001$); Th10/11 ($p<0,001$); Th11/12 ($p<0,030$),

és a Th12/L1 átmenetben ($p < 0,041$). A két nem gerincoszlop hosszában csak a normál testtartás helyzetében van szignifikáns különbség ($p < 0,006$).

Következtetések

A fiúk esetében a Matthias teszt utáni mérés esetében történő gerinchossz rövidülés mutatja, hogy ezek a szegmensek a tartási gyengeség kiindulópontjai, tehát ezen gerincszakaszok esetében különös figyelmet kell fordítani az izomzat megerősítésére

Kulcsszavak: Spinal Mouse, gerincoszlop, funkcionális vizsgálat, prepubertás

A politikai korrektség és a sport egyetemes értékeinek ütközése (egy új veszély: a Gender-hacking)

Nemes András

Nemzetközi Sportjogi Társaság, Görögország

E-mail: office@drnemes.hu

Bevezetés

Korunk egyik kihívása az élsportban a politikai korrektség és a sport hagyományos értékeinek ütközése. Miután a sporttudomány köztes természetű, logikusan adódik, hogy mind a sportoló ember természettudományos jelenségeivel, mind pedig a sportoló és környezete objektív összefüggéseinek törvényszerűségeivel kénytelen foglalkozni. Ahogy az összes ágazat, úgy a sport is magán hordozza az egyetemes értékeit. Ez utóbbi értékek fokozatos leromlásának okait kívánja ez az előadás a maga szerény keretei között nevezni.

Anyag és módszerek

A sportrendezvények világa és annak *kritikai elemzése*. Ebbe tartozik az *esettanulmányok elemzése* csakúgy, mint a *megfigyelés*. Végül említésre méltó módszer az úgynevezett *tapasztalati módszer*. A szerző közel két évtizedes rálátása a Nemzetközi Sportjogász Társaság (IASL) előtt fekvő konzultációs és vitaanyagokra bőven adott municiót az előadás mondanivalójára.

Eredmények

Pierre de Coubertin Óda a sporthoz című – 1912-ben álnéven írt – nagyszerű költeményében az istenek ajándékának nevezte a sportot. A Devecseri Gábor-féle fordítás kulcs szavainak felhasználása nem öncélú volt. Amiatt történt, hogy szembesülhessünk a XXI. század valóságával! Itt csak példálózó jelleggel nézzünk meg néhány sort! A második strófában ez áll: „A szépség vagy te, Sport! / a testeket te formárod nemessé, elüzlöl romboló vad szenvedélyeket.” a kalokagathia szellemében született látomás mára sok tekintetben naivitás. Az előadás következetesen összehasonlítja a versben írt értékeket, csakúgy, mint a nemzetközi jogi dokumentumok értékeit a szomorú valósággal annak érdekében, hogy a sportbeli értékek (legalábbis azok egyes elemeinek) leépítésére irányuló világtendencia megszűnjön. Szintén példálózó jelleggel mutatja be az előadás a négy „hagyományos értékrombolást az úgy nevezett „Four ing”-nevezetesen a *match fixing*, a *sportcheating*, a *doping*, és az *illegal sportbetting* köréből. A sportértékek veszélyeztetését az előadás magukból a sportértékekből vezeti le. Végül a szerző bemutatja elmélete ötödik elemét: a *gender-hacking* jelenségét (a transzneműek női számokban történő versenyzését).

Következtetések

Az analitikus elemzések szerint a Coubertini értékeket a nemzetközi dokumentumok támogatják, de a részes állatok sokszor megfélemlenek róluk. A politikai korrektség

követelménye miatt nem merjük észrevenni az előttünk tornyosuló társadalmi anomáliákat, amelyek lassan begyűrűznek az élsport világába is.

Kulcsszavak: Óda a sporthoz, nemzetközi jogi dokumentumok, politikai korrektség, dopping, csalás, Gender-hacking, LMBTQ, esélyegyenlőség, olimpizmus, transzneműek versenye

Topflight klubok életmódváltó és rekreációs programja

Németh Boglárka^{1,2}, Plachy Judit², Fritz Péter^{2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Miskolci Egyetem, Egészségügyi Kar, Miskolc

³Ferencvárosi Torna Club, Budapest

E-mail: nemethboglarka94@gmail.com

Bevezetés

Az Európai Futball a Fejlődésért Hálózat (European Football for Development Network) által koordinált Aktív Szurkolók Program egy, az Európai Unió Erasmus+ Sport Programja által társfinanszírozott, futball alapú egészségügyi program. Az Aktív Szurkolók projekt lehetővé teszi az életmódváltást, oly módon, hogy a sport valódi európai értékeit közvetíti a résztvevők felé. Fokozza a sport tudatosságát az egészséget javító fizikai tevékenységet és a társadalmi befogadást, az esélyegyenlőség előmozdítását. Ezenkívül biztosítja a nehezen elérhető célcsoport fokozott részvételét az életmódváltásban. A labdarúgás iránti érdeklődésük révén vonja be a program a résztvevőit a súlycsökkentésbe, és arra ösztönzi őket, hogy étkezési szokásaikat formálják, változtassák meg.

Anyag és módszerek

A 12 hetes programunkban ($n=26$ fő) 35-60 év közötti heterogén csoportot vizsgáltunk.

Objektív méréseket végeztünk InBody 770 analízáló készülékkel, továbbá derékkörfogat mérésével vizsgáltuk a testösszetételben történő változásokat a program hatására. Nyomon követtük a résztvevők véryomásának változását 12 héten keresztül. Kérdőíves felméréseket végeztünk, amellyel az étkezési szokásaik változását kutattuk az táplálkozással kapcsolatos előadások hatására. A mentális jólétük változását a Warwick-Edinburgh (WEMWBS) skálával mértük. A vizsgálat a Regionális (Intézményi) Tudományos és Kutatás Etikai Bizottság által kiadott engedéllyel zajlott (engedélyének száma: BORS-11/2020).

Eredmények

A szurkolók 12 heti aktivitás és a táplálkozásuk alapismerteteinek bővítése hatására a program végére jelentős fogyást tudtak elérni. A testsúly változása „Teljes fogyás” értéke a 6. héten (6-12. hét között) $M=3,05 \pm 2,155$ kg; $t=-4,38$; $p=0,000$. Ez az érték a 12. héten $M=4,78 \pm 3,04$ kg; a páros t -próba eredménye a 6-12. hét között $t=4,38$; $p=0,000$. Centrális elhízás tekintetében is bizonyítható a projekt hatékonysága, mely szerint a „Derékkörfogat változása” a 6. héten $M=2,82 \pm 2,19$ cm; $t=6,58$; $p=0,001$; a 12. héten (6-12. hét között) $M=7,53 \pm 2,92$ cm; a páros t -próba eredménye a 6-12. hét között $t=-10,27$; $p=0,000$. A derékkörfogat átlaga $M=7,54 \pm 2,92$ SD; $t=13,155$; $p=0,000$ lett. Javult a szisztolés és a diasztolés érték is, bár itt a 6. hét után emelkedés következett be, de a növekedés nem szignifikáns.

Következtetések

Programunk alapját a Skót Hivatásos Labdarúgó Liga (SPFL) Football Fans in Training elnevezésű eredeti programja adja, mely egy új európai szabvány és módszertan kidolgozásával valósult meg. Sikeres volt a program konverálása az FTC színeibe, amely a magyar irányelveknek is megfelel. Összességében elmondhatjuk, hogy a szurkolók eredményei szignifikáns javulást mutatnak a testösszetétel-

ben, táplálkozási szokásokban mind pedig jóllétükben.

Kulcsszavak: csoportos egészségfejlesztés, aktív szurkolók, rekreáció, életmódváltás

Ahol a siker is kevés – A női testépítés megítéléséről egy empirikus kutatás tükrében

Németh Petra, Gál Andrea

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: nemeth.petra003@gmail.com

Bevezetés

A testépítés és a köré épülő szubkultúra hazánkban kevésbé ismert jelenség, pedig Magyarországon már több mint fél évszázada hivatalosan is működik maga a sportág. A versenyzők között az idő előrehaladtával és a tervszerű súlyzós edzések népszerűvé válásával egyre több nő is megjelent, felvállalva a feminitás tradicionális normáinak áthágását. A hiperizmos test kialakításának érdekében a hölgyeknek sajátos életmódot kell követniük, amelyben nem feltétlenül követik a hagyományos női szerepeket. Ezáltal marginalizálódnak a szociális életben, társadalmi kapcsolataik jellemzően a testépítő szubkultúra tagjaira szűkülnek. Kutatásunkban a testépítéssel, szűkebben a női szakág megítélésével, a benne szereplők szubjektív véleményeinek feltárásával foglalkozunk.

Anyag és módszerek

Kutatásunk kvalitatív szegmensében félig-strukturált interjúkat készítettünk versenyző testépítő nőkkel ($n_1=10$) és férfiakkal ($n_2=10$), emellett résztvevő megfigyelést végeztünk alföldi, Közép-magyarországi és dunántúli edzőtermekben. A vizsgálat kvantitatív részében – a KSH foglalkozás-presztízs felméréseinek mintájára – egy általunk kidolgozott survey technikájú sport presztízsvizsgálatot folytattunk le, mellyel a Testnevelési Egyetem Szakedző MSc és Edző BSc levelező szakos hallgatóinak ($N=106$) testépítéssel kapcsolatos értékelését mértük fel.

Eredmények

Az interjúk eredménye alapján elmondható, hogy a testépítő nők többsége civil foglalkozását tekintve pályaelhagyó lesz, hiszen a kötött idejű munkavégzés nem kivitelezhető a speciális életmód folytatása miatt. Ugyancsak ez áll a háttérben annak, hogy a hölgyek főként a szubkultúrán belül tudnak párkapcsolatot létesíteni, a gyermekvállalást pedig nem tartják összeegyeztethetőnek a szigorú edzőmunkával és a versenyzéssel. Teszik mindezt úgy, hogy sport presztízsvizsgálat eredményei szerint a leendő sportszakemberek többsége nem is tekinti sportnak a testépítést, többszempontú értékelésük alapján az rendkívül alacsony helyet foglal el a sportok hierarchiájában.

Következtetések

A testépítés hazánkban nem kedvező, alacsony presztízst tulajdonítanak neki, és ez különösen igaz a női szakágra. A versenyzőnők is azt tapasztalják, hogy elfogadottságuk kérdéses ebben, az erősen maskulin sportágban, annak ellenére, hogy az eredményes részvétel rengeteg munkával és lemondással jár. A testépítés a leánygyermek számára nem opció a szülők részéről a sportágválasztás tekintetében.

Kulcsszavak: testépítés, életmód, szubkultúra, női sport

Az edző-gyermek-szülő kapcsolat interakcióiban megjelenő konfliktusok hatása a sportolói pályafutásra

Németh Zsolt, Schmidt Mátyás

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A bemutatásra kerülő területnek a kutatása azért volt számunkra motiváló, mert a konfliktusok a modern sportban egyre gyakoribbak. Kutatásunk célkitűzése, hogy releváns képet kapjunk arról, hogy az edző-szülő, edző-gyermek között kialakuló konfliktushelyzetek milyen hatással vannak a gyermekek sportolói pályafutására. A szakirodalmi áttekintésből kiderült, hogy a sportoló teljesítményét és sportkarrierjének sikerességét az edző-játékos-szülő kapcsolat minősége nagymértékben befolyásolja (Gombocz, 2004; Németh, 2011; Németh, 2017).

Anyag és módszerek

Kutatásunkban kvantitatív módszert alkalmaztunk, hogy a kutatási kérdéseinkre adott válaszok értékelését számokkal tudjuk alátámasztani, vagy éppen megcáfolni. Három saját szerkesztésű kérdőívet használtunk az edzők ($n=16$ fő), a szülők ($n=55$ fő) és a gyermekek esetében ($n=51$ fő). A kérdések főként a konfliktusok helyeire, okaira és a konfliktusok megoldásaira fókuszálódtak. A kérdésköröket a célkitűzésünknek megfelelően úgy alakítottuk ki, hogy a hipotéziseinkre megkapjuk a megfelelő válaszokat. A gyermekeknl tudatosan választottuk ezt a korosztályt (átlag életkor: 14,2 év), mert véleményünk szerint ebben az életkorban már önállóan is képesek saját véleményüket megfogalmazni. A kérdőíveket különböző internetes csoportokban osztottuk meg. Az adatfeldolgozás során Excel táblázatkezelőt, majd SPSS rendszert használtunk.

Eredmények

Első hipotézisünk beigazolódott, az edzők megfelelően tudnak kommunikálni a szülőkkel. Második hipotézisünk is beigazolódott, mivel a háromszögben pozitív kép alakul ki az edzőről. Harmadik hipotézisünk nem igazolódott be a túl kis esetszámú konfliktusból fakadó csapatváltás miatt. Negyedik hipotézisünk beigazolódott, mert a meccseken és edzéseken volt a legtöbb konfliktus. Utolsó hipotézisünk is beigazolódott, a gyermekek és az edzők is úgy érzik, hogy mérkőzéseken a szülők kevés taktikai utasítással látják el a gyermeküket.

Következtetések

Következtetésként elmondható, hogy az edző-szülő-gyermek kapcsolat interakcióiban megfelelő a kapcsolat, ami a gyermekek technikai és taktikai tudásszintjére és sportolói pályafutására pozitívan hat. Az edzők a gyermekekkel és a szülőkkel is igyekeznek harmonikus kapcsolatot kialakítani. Találhatunk kivételeket is, ahol a megoldhatatlan konfliktushelyzetek miatt a gyermekeknek csapatot kell váltaniuk.

Kulcsszavak: konfliktus, kommunikáció, csapatváltás, sportolói pályafutás

Problémák és előnyök a távolléti oktatásban a sporttudományos szakokon

Némethné Tóth Orsolya¹, H. Ekler Judit¹, Patakiné Bősze Júlia², Koltai Miklós¹

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

A felsőoktatásnak rövid időn belül kellett alkalmazkodni a járványhelyzet okozta megváltozott körülményekhez, és átállni a digitális oktatásra, mely a gyakorlatorientált szakok – mint a sporttudományi alap és mesterszakok, illetve a testnevelő tanárképzés – esetében speciális oktatásszervezési megoldásokat igényelt. Kutatásunkban a sport, illetve a testnevelő tanár szakos hallgatóink digitális oktatásról alkotott véleménye alapján vonunk le következtetéseket az új oktatási és tanulászervezési formákról, megjegyezve a tanulságokat, megtartva és a későbbiekben alkalmazva az előnyös megoldásokat.

Anyag és módszerek

Saját összeállítású kérdőívvel dolgoztunk, melyek a következő kérdéscsoportokat tartalmazzák: demográfiai adatok, a hallgatók eszközzel való ellátottságára vonatkozó kérdések, a hallgatók véleménye a követelményekről, az oktatóval való kommunikációról, a kurzusok teljesíthetőségéről, saját tanulási szokásairól, azok változásairól, illetve fizikai felkészülési lehetőségeikről.

A mintát az ELTE PPK szombathelyi és budapesti képzési helyszínein tanuló sporttudományi alapszakos, illetve az osztatlan tanárképzésben részvevő testnevelő tanár szakos hallgatók, illetve a külföldi sportszakos képzést folytató társ egyetemek (cseh, lengyel, spanyol és pakisztáni) hallgatói alkották. 226 magyar és 389 külföldi hallgató töltötte ki kérdőívünket. (N=615 fő)

Eredmények

A digitális eszközellátottság terén nem számoltak be nehézségekről hallgatóink, 90% rendelkezett megfelelő eszközzel. Ellenben leterheltségük ebben az időszakban erősen meghaladta az előző időszakokét, ez megmutatkozott a tanulásra fordított idő erőteljes növekedésében ($p < 0,01$). Az online tanulási térben folytatott tanórák, feladatok, dolgozatok az oktatóknak jelentették a nagyobb kihívást, hallgatóink véleménye alapján nem tűnt izgalmasabbnak, kreatívabbnak az oktatás (átlag: 2,8 a 6-os skálán). A használt oktatási platformokról egyenesen oszlottak meg a vélemények, nem tartották nehéznek az eligazodást a különböző felületek között (átlag: 3,66 a 6-os skálán.)

Következtetések

A sportszakemberek egyik legfontosabb tulajdonsága a magas szintű problémamegoldás, melynek bizonyítására az elmúlt időszakban bőven adódott lehetőség. Mind hallgatói, mind oktatói oldalról tekintve nehéz időszakon még nem teljesenvagyunk túl. Az elmúlt időszak tapasztalatait tanácsos beépíteni az előttünk álló, nem kis feladatok megoldásaiba.

Kulcsszavak: járványhelyzet, távolléti oktatás, sportszakos hallgatók, vélemény

Az online testnevelésórák hatása az ELTE hallgatóinak fizikai aktivitására

Novák Ágnes¹, Kovács Katalin¹, Tóth Kata²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

²Testnevelési Egyetem Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

E-mail: novak.agnes@ppk.elte.hu

Bevezetés

A járványügyi korlátozások óta az ELTE-n az egyetemisták testnevelésórája online, szinkron és aszinkron formában zajlik. A testnevelő tanároknak azzal a kihívással kell megküzdniük, hogy a virtuális térben tegyék vonzóvá a hallgatók számára a rendszeres mozgást, mivel hazánkban a sportolási szokások és a fizikai aktivitások negatív tendenciát mutatnak (Perényi, 2013; Csabai és mtsai, 2007; Ács és mtsai, 2020).

Az ELTE-n oktató testnevelő tanárok innovatív, kurzusa a diákok életmódját és az online világ szabadságát integrálja, azaz a hallgatók bármikor, bárhol és bármennyit mozoghatnak. Az új kurzus több mint 400 hallgató érdeklődését keltette fel, ahol 8 testnevelő hetente frissülő 12 mozgásformával aszinkron módszerrel mentorálja a diákokat.

Célunk megvizsgálni, hogy a hallgatók fizikai aktivitása és motivációja változik-e a rendkívüli kurzus hatására. Feltételezzük, hogy az online oktatás általi szabadság (#bármikor, #bármennyit, #bárhol) hatására a szorgalmi időszak végére

- a fizikai aktivitás szintje szignifikánsan növekszik;
- a kevésbé motivált hallgatók motiváltsága pozitívan változik.

Anyag és módszerek

A felmérés az AlphaFit fizikai aktivitás, a Firstbeat és az EMI-2 motivációs kérdőíveket tartalmazza, amelyet a hallgatók a szorgalmi időszak (13 hét) kezdetén és végén töltenek ki.

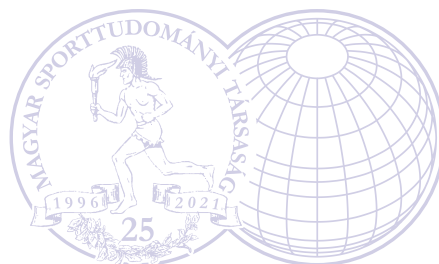
Eredmények

Az első vizsgálatnál 333 hallgató (260 nő) töltötte ki a kérdőívet, és a fizikai aktivitás szintjét vizsgálva nincs különbség a nemek között sem a jelenlegi ($p=0,799$), sem az egyetemi évek előtti aktivitásban ($p=0,314$), sem pedig a motiváltságban ($p=0,795$). Azonban az egyetemi évek előtt a fizikai aktivitást szignifikánsan magasabbnak ($p < 0,01$) jelölték a hallgatók, mint jelenleg, a tavaszi félév kezdetén.

Következtetések

Eredményeink szerint a hallgatók fizikai aktivitása csökkent a vizsgálat előtti 3 hónapban. Azonban a hallgatók motiváltsága nem változott, így nagy az esély, hogy a kurzus végére fizikai aktivitás szintje újra eléri az egyetemi évek előtti tartományt az online testnevelés órák eredményeként.

Kulcsszavak: online testnevelés, egyetemi hallgatók, fizikai aktivitás



Decellularizált ín graftok in vitro vizsgálata

Novográdecz Gergely¹, Mintál Tibor²,
Bock-Marquette Ildikó³, Kereskai László⁴

¹Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ
Ortopédiai Klinika, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
Sportmedicina Tanszék, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai János
Kutatóközpont, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ
Patológiai Intézet, Pécs

E-mail cím: novogradez.gergely@pte.hu

Bevezetés

A különböző szalagsérülések incidenciája világszinten növekvő tendenciát mutat. Gyakoribb szalagsérülések közé sorolható a térd elülső keresztszalagjának, az Achilles-ínnek, a váll rotátor köpenyének, illetve a kéz flexor és extensor inainak szakadása. Az autograftok és az allograftok jól ismert hátrányai miatt, felmerült az igény egy ideális graft típus kifejlesztésére, amely esetében nem áll fenn az infekció átvitel és a kilökődés veszélye. A decellularizált ín graftok jó alternatívát biztosítanak a szalagplasztikai műtétekben. Kutatásunkban célul tűztük ki megfelelő primer mechanikai stabilitással, minimális antigenitással bíró decellularizált ín graftok létrehozását, amelyek felhasználhatók lennének szalagpótló műtétek során.

Anyag és módszerek

Kutatásunkat a Pécsi Tudományegyetemen végeztük. Vizsgálatunkban cadaverekből eltávolított Achilles és semitendinosus inakat decellularizáltunk a Regionális Kutatás-Értékelési Bizottság által jóváhagyott etikai engedély alapján. A mintákat az eltávolítás után két részre osztottuk. Kialakítottunk egy kontrollcsoportot, amelybe tartozó inakat fixáltuk, majd szövettani vizsgálatot végeztünk. A másik csoportba tartozó mintákat pedig decellularizációnak vetettük alá, amely során a következő kémiai decellularizáló protokollokat alkalmaztuk: (1) 1% tributil-foszfát (TBP) 24 óra, (2) 1% TBP 48 óra, (3) 2% TBP 24 óra, (4) 1% nátrium-dodecil-szulfát (SDS) 48 óra, (5) 2% TBP 48 óra. Ezt követően szövettani vizsgálat történt (hematoxin-eozin, picrosirius vörös festés), majd összehasonlítottuk az egyes decellularizált inak szövettani képét (sejtmagok száma, kollagén struktúra) a kontrollcsoporttal. A statisztikai analízist Friedman teszt segítségével végeztük.

Eredmények

A decellularizációt követően szignifikáns csökkenést tapasztaltunk a sejtmagok számát illetően ($p < 0,001$). (1)-(4) protokollok alkalmazása esetén a sejtmagszám tekintetében szignifikáns csökkenés volt detektálható, azonban a kollagén rostok között sejtmag törmelékét azonosítottunk. Az (5)-ös számú protokoll esetében súlyos kollagén rost károsodást észleltünk a semitendinosus inak szövettani vizsgálata során.

Következtetések

Következtetésként megállapíthatjuk, hogy az összes alkalmazott protokoll effektív volt a decellularizáció tekintetében. 2% TBP 48 óráig történő alkalmazása során Achilles-ín esetében effektív decellularizációt tapasztaltunk kollagén károsodás nélkül, azonban a későbbiekben a mecha-

kai tesztek elvégzésére van szükség. Amennyiben a mechanikai paraméterek megfelelőnek bizonyulnak, a protokoll a későbbiek során alkalmazható lenne humán Achilles-ín decellularizálására.

Kulcsszavak: decellularizáció, allograft, szalagpótlás

Három nemzet olimpikon atlétájának véleménye a kettős karrier lehetőségeiről

Oláh Dávid^{1,2,3}, Borbély Szilvia¹, Nyisztor Petra¹

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

³Nyíregyháza Spartacus FC-Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza

E-mail: olah.david@nye.hu

Bevezetés

Egy sportoló pályafutására sok esemény tud hatni, ezáltal az élsport és a tanulmányok kombinációjának értékesége a sportteljesítményben is visszatükröződik (Aquilina, 2013). Előzetesen már megvizsgáltuk, hogy a hazai atléták kettős karrierhez kapcsolódó elvárásai magasabbak, mint a szakszövetség által nyújtott lehetőségek (Nyisztor és mtsai, 2020). Erre építve jelen tanulmányunk célja három nemzet atléta olimpikonjának véleményét hasonlítani össze az elvárások és szükségletek alapján.

Anyag és módszerek

Kvalitatív módszerrel összehasonlítást végeztünk három nemzet olimpikonja között, amelyhez félig strukturált interjút használtunk. A felkeresések és az interjúk a magyar és szlovén sportoló esetében a nyári edzőtáborozáskor, a német sportolónő esetében pedig online (skype) történtek meg. Kérdéseinket három nagy csoportba osztottuk. Az első kérdéskörben a támogatásokkal kapcsolatos, a másodikban a szakmai háttér feltérképezésére irányuló, míg a harmadik kérdésblokkban a tanulmányaikra vonatkozó kérdéseket tettünk fel.

Eredmények

Összességében mindhárom olimpikon elégedett a jelenlegi kettős karrierhez köthető elvárásaik teljesülésével, bár a szlovén versenyző érez némi hiányosságot a támogatások mértékével kapcsolatosan. Kettős karrierjüket sikeresen össze tudják hangolni, hiszen a magyar és a német versenyző jelenleg is végzi tanulmányait, a szlovén versenyző pedig már elvégezte egyetemi tanulmányait és sikeresen elhelyezkedett a munkaerőpiacon.

Következtetések

Mindhárom ország esetében ki tudunk emelni „jó gyakorlatot”, amelyet érdemes lenne más országoknak is átvenni. Szlovénia részéről az elérhető, átfogó, több évre előre tervező nemzeti sportstratégia, magyar részről a sok és sokféle támogatási formák biztosítása az élsportolók számára, valamint német részről a sportolók számára biztosított sokoldalú szakmai stáb meglétét emelnénk ki és javasolnánk követendőnek.

Kulcsszavak: sportolói karrier, kettős karrier, karriertámogatás, atlétika

A magasvérnyomás betegség előfordulása a középiskolai tanulók körében az NNK iskola-egészségügyi jelentések és a KSH statisztikai adatok elemzése alapján

Olexó Zsuzsanna¹, Zsirai Zsuzsanna¹, Seres Leila¹, Erdei Virág², Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Nemzeti Népegészségügyi Központ, Népegészségügyi Stratégiai, Egészségfejlesztési és Egészségmonitorozási Főosztály, Budapest

E-mail cím: olexo@tf.hu

Bevezetés

A magasvérnyomás betegség kialakulása egyre fiatalabb életkorban kezdődhet, a mozgásszegény életmód és az elhízás következményeként, így már az iskolás korosztályban is. A középiskolás tanulók egészségtudatosságát a táplálkozási, életmód, testmozgás edukációs programok részeként céltartan növelni lehet, amivel számos belgyógyászati betegség megelőzhető lenne.

Anyag és módszerek

A 1999-2019. közötti házi gyermekorvosi jelentések adatait elemeztük, a KSH statisztikai adatbázisa alapján, amely a hipertónia miatt (BNO kód: I10-I15) a házi gyermekorvosnál megjelent 15-18 éves gyermekek adatait tartalmazta. A Nemzeti Népegészségügyi Központ által megadott iskola-egészségügyi jelentések adataiból, a 2006-2020. közötti tanévek során megvizsgált index (2., 4., 6., 8., 10. és 12.) évfolyamokba tartozó tanulók szűrési adatait vizsgáltuk.

Eredmények

A gyermekek életkorával párhuzamosan nőtt a hipertóniás gyermekek aránya: a 6., 8., 10., 12. évfolyamokban a gyakoriság 0,9 %-1,8%-2,5%-2,6% volt. A 8. osztályos és a középiskolás fiúk között minden életkori csoportban gyakoribb volt a hipertónia, összehasonlítva a leány tanulók számarányával, és ezt a nemi különbséget a KSH adatok is megerősítették. A KSH házi gyermekorvosi jelentések alapján az elmúlt húsz év adatait elemezve a hipertónia gyakoriságában emelkedő majd platót mutató tendenciát lehetett megfigyelni. A KSH adatok szerint a 15-18 éves hipertóniás gyermekek száma 1999-ben 5 044 fő vs. 2019-ben 7 263 fő, míg az összes 5-18 éves gyermek esetében 7 158 vs. 10 338 fő. Az elmúlt húsz évben a magasvérnyomásos gyermekek számának emelkedése az 5-14 éves korosztályban is megfigyelhető.

Következtetések

Az iskoláskorú gyermekek magasvérnyomás betegsége tízezres nagyságrendű populációt érint, amely kórereditétől függetlenül speciális testnevelést igénylő állapot, a gyógytestnevelés biztosítása számukra kiemelten fontos. Elemzésünket figyelemfelhívónak szánjuk, a további prevenció programok célzott megvalósítása céljából.

Kulcsszavak: hipertónia, iskolaegészségügyi jelentések, gyógytestnevelés

Összehasonlító elemzés az értelmi fogyatékosággal élő emberek vizsgálatával kapcsolatos hazai inklúzió kutatások kapcsán

Orbán-Sebestyén Katalin¹, Farkas Judit¹, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna², Ökrös Csaba¹

¹Testnevelés Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Budapest

E-mail: orban-sebestyen.katalin@tf.hu

Bevezetés

A hazai gyakorlatot és kutatást elemző jelenlegi vizsgálat előzménye, hogy a Sporttudományi Szemle 2020/2-es számában a szerzők feltérképező elemzés publikáltak a sport általi inklúzió attitűdváltozásokra gyakorolt hatásával kapcsolatos – a Speciális Olimpia Mozgalomban végzett – idegen nyelvű tanulmányokról (Orbán-Sebestyén és mtsai, 2020). A magyar inkluzív sport, különösen tekintettel, az értelmi fogyatékosággal élő emberek sportolására és az azt szervező mozgalom, a Special Olympics (hazai szervezete: Magyar Speciális Olimpia Szövetség) fejlődése hazánkban kevésbé kutatott és dokumentált terület. Ugyanakkor az egyik legtöbbet vizsgált kutatási téma a szociálpszichológiai területen a mozgalomban érintettek attitűdje és annak változásai. Az értelmi fogyatékosággal élő emberekhez való viszonyulás (vagy más néven attitűd) legfőbb segítése a sport általi inklúzió, amely lehetőséget biztosít mind az átlagos intellektusú mind pedig értelmileg akadályozott sportolótársak fejlődéséhez.

Az előadás célja, hogy bemutassuk, a fogyatékosággal élő – azon belül az értelmi fogyatékosággal élő – emberek hazai sportjában hogyan jelenik meg az inklúzió, milyen irányú attitűdváltozást okozhat a sportolókban és környezetükben élőkben, valamint azt, hogy időben mikorra tehető az inklúziós gyakorlat dokumentálásának, kutatásának kezdete összehasonlításban más érintett ágazatokkal. Ezen túl elemeztük, hogy az inklúziót hányféle egyéb aspektusban vizsgálták a hazai kutatók, hiszen az élet számos területén szükség van az elfogadásra és az együttműködésre. Ilyen terület a társadalom általános vizsgálatán keresztül a pedagógia és a munkaerőpiac vagy foglalkoztatás. Tanulmányunk készítésében szempont volt annak megállapítása, hogy az adott területen mikor indult el a fogyatékosággal élő emberek inklúziójának folyamata és mióta dokumentálják azt szakmai és/vagy tudományos szempontból.

Anyag és módszerek

Az előadás készítése során két nem beavatkozó, kvalitatív kutatási módszert alkalmaztunk: meta-analízist és szisztematikus irodalom-elemzést. A több hasonló célú vizsgálat eredményeiből készített átfogó analízis segítségével új eredményeket állítottunk elő, több vizsgálati szempont alapján. Az első szempontunk, hogy megismerjük azt, hogy az értelmi fogyatékosággal élő emberek életének mely területein jelenik meg az inklúzió. Második szempontunk, hogy a hazai vizsgálatok célja – általában véve – a fogyatékosággal élő emberek voltak-e vagy a kutatók fontosnak látták szűkíteni kutatásaikat az értelmileg akadályozott emberek vizsgálatára is. A harmadik szempontunk pedig, hogy feltárjuk, hogy a társadalom milyen attitűddel (viszonyulással) rendelkezik az egyes fogyatékosági ágak iránt és ezek közül melyikkel elfogadóbb, mint a másikkal.

Jelen tanulmány eredményeinek segítségével a sportágazat szakpolitikai kutatói és sportszakemberei az inklúzió hazai megvalósításáról készített kutatások számos formáját, annak több évtizeden átívelő fejlődési folyamatát és történeti hátterét ismerhetik meg. Az akadémiai szféra számára magyar nyelven eddig nem volt elérhető kifejezetten a sport



inkluzív hatását vizsgáló meta-analízis, amely bemutatja azokat a területeket is, amelyek hatással vannak a fogyatékossgal élő – különösen az értelmi fogyatékossgal élő – emberek életére, életvitelére.

Eredmény és következtetések

Eredményeink vizsgálátanak arra az összetett mechanizmusra, amely az élet minden területén az elfogadásra ösztönöz, és amely bizonyítja, hogy egy alapvető komplex ismeret szükséges ahhoz, hogy a társadalom az értelmi fogyatékossgal élő személyeket az oktatás, a foglalkoztatás és a sport területén is elfogadja.

Kulcsszavak: Speciális Olimpia, attitűd, inklúzió, oktatás, foglalkoztatás, társadalom, sport

Egyenlőtlenségek a magyar lakossági sportköltségekben

Paár Dávid¹, Pogátsa Zoltán², Ács Pongrác¹, Szentéi András³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Soproni Egyetem Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar, Sopron

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs

E-mail: david.paar@etk.pte.hu

Bevezetés

Az elmúlt évek sportban tapasztalt, fokozott állami szerepvállalásának az egyik mozgatórugója volt, hogy a kínálati oldal bővítésével a keresleti oldalon kialakuljon egy fizetőképes kereslet, amely a későbbiekben a magánfinanszírozás fokozott szerepvállalása révén a sportszektor legalább egy részét képes részben, vagy egészben önfenntartóvá tenni. A felmérés célja megvizsgálni, hogy a magánszektor háztartási szereplőinek sportkiadásai hogyan alakultak a 2005-2017-es időszakban, hogyan hat a jövedelmek alakulása a sportkiadások mértékére, illetve az egyes jövedelmi tizedek között mennyire egyenletesen oszlanak meg a lakossági sportköltségek.

Anyag és módszerek

A kutatás során a KSH 2005-2017 közötti Háztartási Költségvetési Felvételeinek adatai kerültek felhasználásra, évenként 6 869 és 10 041 közötti elemszámú háztartási minták bevonásával. A háztartások éves, egy főre jutó nettó jövedelmeit és sportkiadásait (utóbbiak a COICOP nomenklatúra alapján csoportosítva) idősorosán és keresztszempontban elemeztük, így az egyes jövedelmi tizedek egymáshoz viszonyított eltérései azonosíthatóvá váltak. Emellett egyenlőtlenségi mutatókat számoltunk mindkét változó esetében, melyek időbeli alakulása szintén elemzésre került.

Eredmények

A keresztszempontú vizsgálatok alátámasztották azt, az időben állandónak bizonyuló mintázatot, hogy az alsó jövedelmi tizedektől a felső jövedelmi tizedekig haladva a sportköltséggel rendelkező lakosok aránya nő, a sportköltségek mértéke pedig exponenciálisan nő. A sportköltségekben tapasztalható egyenlőtlenségek a vizsgált időszak során folyamatos növekedést mutattak.

Következtetések

A sportkiadások a magyar lakosság kis részénél koncentrálnak, a sportköltségek alapján a lakosság döntő többsége nem vehető számításba fizetőképes keresletként az iparágban. A sporthoz való hozzáférést a jövedelmi helyzet nagyban meghatározza, amennyiben pedig utóbbi nem javítható jelentősen, akkor a kínálati oldalon a civil és köz-

szektornak meghatározónak kell lennie a hozzáférés kedvezményes vagy ingyenes biztosításában.

Kulcsszavak: háztartások, sportköltség, jövedelem, egyenlőtlenség

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

A COVID-19 által teremtett helyzet fizikai és mentális hatásai egy másodosztályú labdarúgó csapat játékosai esetében – pilot study

Palkáné Kálmán Nóra, Palka Gergely Sándor, Mintál Tibor

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: kalman.nora@pte.hu

Bevezetés

A COVID-19 vírus által teremtett helyzet óriási hatást gyakorolt a sportéletre. Világversenyek, országos bajnokságok, helyi megmérettetések tömkelege került süllyesztőbe egy szempillantás alatt, melyek mögött hatalmas erőfeszítések, hosszas felkészülések váltak látszólag feleslegessé, és a bizonytalanság érzése került előtérbe a rövid és hosszútávú jövővel kapcsolatban. Kutatásunk célja volt feltárni a járványidőszakhoz köthető egészségügyi, fizikális és mentális tényezőket kérdőíves felméréssel, labdarúgók körében, kiváltva a szorongásra és az önbizalomra helyezve a hangsúlyt.

Anyag és módszerek

Egy magyar dunántúli NB II. Merkantil Ligában szereplő labdarúgó csapatot vizsgáltunk (N=18, életkoruk: 24,9±1,86 év). A COVID-19 egészségügyi hatásainak felmérésére saját készítésű kérdőívet használtunk, mellyel a fertőzésen való átesés tényét, a tünetek megjelenési formáit és súlyosságát, valamint a betegség hosszát néztük. A sportolók betegség utáni fizikális állapotát a pályára visszatérés előtt az MLSZ által meghatározott protokollvizsgálatokkal (teljes labor, mellkasröntgen, kardiológiai vizsgálatok, szív ultrahang, nyugalmi és terheléses EKG, vérnyomásmérés) mérték fel. A mentális tényezők közül a szorongást a Spielberg-féle Vonás- és Állapotszorongás skálával mértük (STAI-T és STAI-S), valamint az önbizalom mértékének vizsgálatára a Kognitív és Szomatikus Szorongás, Önbizalom (CSAI-2) kérdőív magyar populáción mért adaptációját használtuk. A tesztek adaptációi által megállapított populációs átlag és a saját minta átlagának összevetésére a várható érték különbözőségének tesztjét használtuk, ám az alacsony elemszám okán, eltérésről nem, csupán azt megközelítő értékekről beszélhetünk.

Eredmények

A fizikai állapot kérdőíves felmérési eredménye alapján a 18 fős csapatból 14-en estek át a fertőzésen. Ezek közül egy játékos teljesen tünetmentesen és öt személy súlyos tünetekkel (láz, ízületi és izomfájdalmak, szárazköhögés, mellkasi fájdalom, izlés és szaglászvesztés). A protokoll vizsgálatok során a csapat 100%-a teljes mértékben negatív zárójelentéssel távozott, maradványtünetek nincsenek. A pszichés felmérés eredményeképp, a csapatra jellemző vonás-szorongás mértéke (átlag: 32,44±9,54) szembetűnően alacsonyabb értéket mutat a teszt hazai mintán mért férfi átlagához képest (40,96±7,78), míg az állapotszorongás mértéke (átlag: 36,55±11,83) még mindig nem éri el a kérdőív

hazai adaptációján mért átlagszámot ($38,40 \pm 10,66$), ám a csapat vonásszorongásához képest jelentősen magasabb. Ezek a kiugróan magas állapotszorongási pontszámok nem változtak jelentősen a megbetegedések lefolyásának és mértékének függvényében. Az önbizalomra gyakorolt hatás azonban nem érzékelhető, hisz a csapat önbizalom értékei ($29,44 \pm 4,36$) a magyar mintán meghatározott küszöbértékhez képest ($20 \pm 5,43$) jelentősen magasabb.

Következtetések

A vizsgált sportolók saját fizikai állapotuktól függetlenül éltek át magas szintű szorongást a járvány sújtotta időszakban, tehát az anticipált negatív gondolatok és a helyzeti bizonytalanság, körülmények jelentősebb hatást gyakoroltak a pszichés állapotra, mint konkrét fizikai tünetek. A szorongás magas mértéke azonban nem állt összefüggésben az önbizalomvesztéssel, melynek több tényező is állhat a hátterében, köztük a csapat által is nyújtott társastámasz preventív hatása, valamint a labdarúgás járványidőszak alatti relatív jó helyzete más sportágakhoz képest. A jövőre nézve hasonló kritikus időszakban a csapattagok szorongásértékének szűrése függvényében csapat/ egyéni szintű intervenciók mentálhigiénés tréninget javasolnánk.

Kulcsszavak: COVID-19, labdarúgás, mentális tünetek, szorongás, önbizalom

Sportszakosok életmóddal összefüggő média fókuszai 15 év távlatában

Patakiné Bősze Júlia, Lukács Dóra

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

A Magyar Sporttudományi Szemlét a 2000-es első megjelenésig áttekintve 24 cikket találtunk, melyben egyetemisták életmódjával foglalkoztak, de azok közül is csak egy volt, amiben valamilyen média használat is megjelent. Míg 15 évvel ezelőtt a televíziózás volt az egyik legkedveltebb szabadidős tevékenység, addig mára már az internetezés, a közösségi oldalak használata vált azzá. Ezek tükrében fontosnak tartunk kutatásokat végezni, hogy feltárjunk életmód fókuszú média fogyasztási irányokat, így előadásunk szűkebb célja bemutatni ezt az ELTE sportszakos hallgatói körében.

Anyag és módszerek

Előadásunkban egy 15 évvel ezelőtti ELTE sportszakos diákok ($N=179$ fő) által kitöltött kérdőív eredményei egy 2018/2019-es újra felvétellel ($N=265$ fő) kerülnek összevetésre, ELTE PPK KEB 2018/337 engedély alapján. A komplex kérdőívből jelen előadásban az alapadatokon kívül a testalkati változtatás igényére, az ezzel összefüggő tevékenységekre, valamint az egészséges életmód jegyében reklámozott termékekre és szolgáltatásokra fogunk koncentrálni. Az eredményeket limitálja, hogy a két adatfelvétel idején található sportszakosok tartalma, az önbevallás és az önértékelés szubjektivitása.

Eredmények

A 2003-as minta az ELTE PPK testnevelés szakos hallgatói (férfiak 53,6%; nők 46,4%) voltak. A férfiak testtömege 74,69 kg volt (szórás 7,49) 180 cm testmagasság mellett. A nőknél 168 cm magasságához 57,75 kg-ot kaptunk testtömegként (szórás 6,54).

A 2018/2019-es minta az ELTE PPK rekreáció, edző, sporttervező szakosai (férfiak 49%; nők 51%) voltak. A férfiak testtömege 76,34 kg volt (szórás 10,44) 181 cm testmagas-

ság mellett. A nőknél 167,9 cm magasságához 59,42 kg-ot kaptunk testtömegként (szórás 7,54).

A 2003-as minta válaszai alapján az egészség jegyében a legtöbbet reklámozott termékek és szolgáltatások a táplálkozásához kötődnek. A hölgyek 78%-a az általuk felsoroltakat kipróbálta már, vagy rendszeresen használja. A férfiak 73%-a próbálta ki ezeket, ám ők jellemzően kevesebb terméket soroltak fel egészséges jelzővel hirdettként.

Az előadásban továbbá a 2018/2019-es minta média válaszai, valamint a két minta összehasonlítása kerül bemutatásra.

Következtetések

A média által kommunikált ideálok és egészség komponensek mindkét nemnél megjelentek a vizsgált mintában, de a férfiak alacsonyabb szintű „érintettséget” mutattak a nőkhöz képest.

Kulcsszavak: sportszakos egyetemisták, életmód, egészségtermék, alkati elégedettség

A kínai harcművészetek értékei és nevelő hatásai a mai Magyarországon

Pavlicsek Zsolt

*Magyar Harcművész Nagymesterek Akadémiája,
Budapest-Perkáta
Perkáta Hunyadi Mátyás Általános Iskola,
Perkáta*

E-mail: h.grandmasters@gmail.com

Bevezetés

A kínai harcművészetek gyakorlata évszázadok óta az embernevelés egyik eredményes útja. Hazánkban szélesebb körben az utóbbi 30 évben terjedtek el, leginkább kung fu, wushu, quan fa, chuan shou, kínai box neveken. Történetiségük gazdag, tanulságos és szerteágazó fejlődési ívet futott be. A manapság működő ágazatok elterjedése alapvetően a központi, Songshan-beli Shaolin Tempлом (kolostor) 1723-as lerombolása/felégetése utáni szétszóródás következménye. Ekkor kerül ki a szerzetesek harci tudománya nagyobb arányban a civil lakosság körébe, kialakulnak a családi, „civil” stílusok, melyekben tovább élnek a visszaszorított, betiltott papi (szerzetesi) hagyományok. E harcművészetek bár széles technikai spektrumon helyezkednek el, mégis egy jól körülhatárolható mozgásrepertoárt oktatnak. Fő szempontjuk az egészség megóvása, helyreállítása és a test-test elleni harci tudás kialakítása önvédelmi fókusszal. Mindig az egész ember személyiségfejlesztésének igényével lépnek fel, egyfajta pozitív komplex szellemi-erkölcsi nevelést vállalnak. Vizsgálódó, hogy modern világunkban e metódusok hogyan tudják ősi hivatásukat beteljesíteni, milyen nevelési értékek átadásával járulnak hozzá egy emberközpontúbb társadalom megvalósításához. Fontos rögzíteni, hogy az eredeti tanítások hogyan képesek érdemi hatásokat kifejteni a befogadó társadalmakban, a teljesen más kultúrkörökben ...

Anyag és módszerek

A kínai stílusokat a budo-profil vizsgálataimban már bevált sportpszichológiai mérésekkel kutattam, mivel a fejlesztő hatások „tetten érése” konkrét, mérhető primér iránya a mozgástartalmakhoz kötődő pszichológiai jellemzők rögzítése. Alapfeltevésem szerint e harcművészetek tartós gyakorlása a személyiség fejlődését szignifikánsan segíti, így pozitív hatásokat fejt ki a fókuszált személyiségvonásoknál mint pl. az önbizalom, önhatékonyság, megküzdési képességek, figyelemkoncentráció, asszertív megoldásmódok alkalmazása. Mérészközeim: Általános Önhatékonyság Skála (GSE), Fizikai Önhatékonyság Skála (PSE), Dominancia

Skála (a FPI B-2. faktora.), Agresszivitás Skála (a FPI B-7. faktora), Sport Állapotszorongás kérdőív (CSAI-2) Asszertívitas kérdőív (AST páros küzdelmekhez), Teljesítmény Stratégia Teszt (TST) magyar változat, Kockázatvállalás Skála (EPQ). Saját mérőeszközök: A személy neveltségi szintjének becslése, A kínai harcművészetek Empirikus Budo-profilja. 20 év mérési, utánkövetési, elemzései 1 100 vizsgált személyt, 5 600 fő kontroll-személyt jelentenek. 18 mesterrel készítettem mélyinterjút, melyek e nevelés személyességét és módszertani kultúrájának hatékonyságát is bizonyították.

Eredmények

A kínai harcművészetek gyakorlása szignifikánsan segíti elő az önismeret, önuralom, belső fegyelem, akaraterő, kitartás, stressztűrés, céltudatosság, koncentrációképesség, küzdőképesség, felelősségvállalás erősödését. Ezek a személyiségfejlesztő hatások az élet egészére kiterjedő transzferhatással bírnak, főként az önnevelés, a nagyobb önhatékony-ság, a felelősségtudat, a konfliktustűrés és az asszertív viselkedésformák elsajátítása által. Szorongási mutatóik és agresszivitási szintjük alacsonyabb, mint a kortárs nem-harcművészeké.

Következtetések

A gyakorlók a képzettség növekedésével arányosan az erőszakmentesség, a szignifikáns én-fejlődés, a konstruktivitás, a hatékonyabb jellemfejlődés irányába változnak. Az önnevelési és az önfejlődési igény magas szintre fejlesztése, a siker és a kudarc hatékonyabb kezelni tudása, az agresszív viselkedésformák etikai alapú meghaladása által komoly transzferhatások mutathatók ki a harcművészek életvezetésében. Gyermeknél is kiemelkedő a mozgáskoordináció javulása, a céltudatosság erősödése, az önfejlődés, az önuralom, az önkontroll, az önszabályozás, a küzdőképesség magasabb szintje. A gyakorlók alapos indítást kapnak a másik ember tiszteletéhez, megbecsüléséhez, az együttműködéshez, a kötelesség és felelősségtudathoz, valamint az önszervezéshez és az önmegvalósításhoz.

Kulcsszavak: asszertív viselkedésformák, személyiségfejlesztés, jellemfejlődés, nevelési transzferhatások, konstruktív életvezetés, társadalmi hasznosság

Kihívások az étrend-kiegészítők analitikai vizsgálatában

Pálinkás Zoltán, Utczás Margita, Poprádi Ágnes, Huszti Katalin, Martos Éva

Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest

E-mail: palinkas.zoltan@tf.hu

Bevezetés

Napjainkban forradalmát éli az étrend-kiegészítők (beleértve a kifejezetten sportolóknak szánt kiegészítőket) használata mind a felnőtt, mind a fiatal lakosság körében. A sportolók étrend-kiegészítő alkalmazási szokásairól elmondható, hogy a széles körben elterjedt energiatalok, vitaminkészítmények, izotóniás italok mellett egyre nagyobb népszerűsége tesznek szert a különböző edzés előtti (pre-workout) készítmények, fehérjeporok, izomtömeg növelők. Az újonnan megjelenő termékek száma dinamikusan nő, melyek közül a 'természetes eredetű' készítmények részese- sége egyre szembe tűnőbb. Az egészségtudatos gondolkodásmód e tekintetben veszélyforrást jelent, mivel a természetesnek titulált készítmények növényi kivonatai (pl. Ephedra sinica, Tribulus terrestris) tartalmazhatnak mérgező anyagokat, illetve a WADA listán szereplő tiltott szereket (anabolikus androgén szteroidok, stimulánsok). Megfigyelhető továbbá, hogy egyre több olyan internetes oldal jön létre, ahonnan nem, vagy szinte alig ismert gyártók ter-

mékeit lehet könnyedén megvásárolni. Mivel a doppingellenőrzések során a zéró tolerancia elvét követik, nagyon fontos a megfelelő analitikai háttér biztosítása megbízható mérési módszerekkel és alacsony kimutatási határokkal.

Anyag és módszerek

A kromatográfiás mérés technika széleskörben elterjedt analitikai módszer, mely nagy érzékenységgű tömegspektrometriai detektort alkalmazva (LC-MS/MS, GC-MS/MS) hatékonyan használható a kérdéses vegyületek kimutatására, új generációs készülékekkel pedig nyomnyi mennyiségben (ng/g) jelenlévő komponensek detektálása is nagy biztonsággal elvégezhető.

Eredmények

Analitikai módszereinket a kimutatási határ, a szelektivitás, az idő és az oldószerfogyasztás figyelembevételével optimalizáltuk úgy, hogy a célvegyületek elemzéséhez a legalkalmasabbakat kapjuk. Figyelembe véve az étrend-kiegészítők formáinak és összetételének nagy változatosságát, a minta-előkészítési fázisokat minden esetben optimalizáltuk: 1) normál viszkozitású folyadékokra, 2) szilárd, olaj alapú mintákra, vagy nagy viszkozitású folyadékokra, 3) magas fehérjetartalmú szilárd és folyékony mintákra egyaránt. A gyógynövény tartalmú étrend-kiegészítők esetében a minták előkészítése során rendkívüli összetettségük, vagy viselkedésük miatt további nehézségekkel kellett szembenéznünk. A rendkívül érzékeny és szelektív analitikai technikák kifejlesztése az anabolikus androgén szteroidok és a stimulánsok elemzése érdekében kb. 90 célkomponens mérési paramétereinek optimalizálását igényelte, lehetővé téve azok azonosítását és detektálását rendkívül alacsony koncentrációban.

Következtetések

A kifejlesztett módszerek nagymértékben támogatják az élsportolókat és sportszakembereket az étrend-kiegészítők biztonságos alkalmazásában.

Kulcsszavak: étrend-kiegészítő, dopping, tömegspektrometria, mintaelőkészítés

A sporttevékenység, valamint a szubjektív lelki-, testi egészség megítélésének összefüggései a COVID-19 kijárási korlátozások idején

Pálvölgyi Ágnes¹, Ács Pongrác², Makai Alexandra², Prémusz Viktória², Paár Dávid², Morvay-Sey Kata²

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: agnes.palvolgyi@etk.pte.hu

Bevezetés

A 2020 márciusában Magyarországon bevezetett kijárási korlátozások jelentős hatást gyakoroltak a lakosság mentális egészségére, a szociális kapcsolataik minőségére, valamint a sporttevékenységre. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy hogyan befolyásolta a sporttevékenység az egyének saját testi-, lelki állapotára vonatkozó ítéleteit, valamint a társas kapcsolataikat. Megvizsgáltuk továbbá a sporttevékenység és mindfulness, mint személyiségvonás összefüggéseit.

Anyag és módszerek

A magyar lakosságot (N=1 200) anket módszerrel, rétegzett mintavétellel vizsgáltuk. Mintánk életkorra, nemre, régióra, végzettségére, a lakhely típusára vonatkozóan is reprezentatív volt. Az adatok felvételére 2020. május 25-30. között került sor. Kérdőívünk az általános szocio-demográfiai,

testi-lelki állapotra vonatkozó szubjektív megítélésen alapuló és sportolási szokásokat felmérő kérdések mellett tartalmazta a Mentális Figyelem és Tudatosság Kérdőívet (Brown and Ryan, MAAS, 2003), a magyar validálást Simor és munkatársai (2013) végezték. Kutatásaitikai engedélyszám: IV/4599-2/2020/EKU. A szignifikancia érték $p < 0,05$ volt. A normalitási vizsgálatot Kolmogorov-Smirnov teszttel végeztük, nem paraméteres statisztikai eljárásokat alkalmaztunk.

Eredmények

A testi, lelki egészség, és a társas kapcsolatok szubjektív megítélése a kijárási korlátozások idején a sportolók ($n=260$) és nem sportolók ($n=940$) csoportjában: A lelki egészségét „jósnak”, illetve „az elképzelhető legjobbnak” a sportolók 44,6%-a ítélte, míg a nem sportolók csupán 38,4%-a. A testi egészségét „jósnak”, illetve „az elképzelhető legjobbnak” a sportolók 54,3%-a jelölte, míg a nem sportolóknak csupán 47,3%-a. A társas kapcsolatait „jósnak”, illetve „az elképzelhető legjobbnak” a sportolók 56,2%-a ítélte, míg a nem sportolók közül csupán 52,1% gondolta ugyanígy. A közepes válaszlehetőséget a sportolók csoportja mindhárom dimenzióban (testi és lelki egészség, társas kapcsolatok) kisebb százalékban jelölte meg, mint a nem sportolók csoportja. A „rossz” és „elképzelhető legrosszabb” válaszlehetőséget a lelki egészség tekintetében a sportolók 30,8%-a választotta, míg a nem sportolók 35,6%-a. A testi egészség dimenzióban a „rossz” és „elképzelhető legrosszabb” választ a sportolók a 9,3%-ban jelölték, a nem sportolók 13,6%-ban. A társas kapcsolataikat „rossznak” vagy az „elképzelhető legrosszabbnak” a sportolók 23,5%-a értékelte, a nem sportolók 19,8%-a gondolta csak így. Mann Whitney teszttel nem találtunk szignifikáns különbséget a sportoló ($65,59 \pm 13,62$) és a nem sportoló ($65,24 \pm 12,32$) csoport mindfulness pontszáma között. A Kruskal-Wallis teszt szignifikáns különbséget mutatott a sportolás alkalmankénti időtartama szerint képzett csoportokban: a kevesebb, mint 20 percet sportoló csoport pontszáma szignifikánsan különbözött a 20-40 perces sportoló ($p=0,009$), a nem sportoló ($p=0,007$), a 40-60 perces ($p < 0,001$), valamint 60-90 perces sportoló csoportoktól ($p < 0,001$). A 20-40 perces sportoló csoport értéke szignifikánsan különbözött a 60-90 perces sportoló ($p=0,019$), valamint a 40-60 perces sportoló csoport értékétől ($p < 0,001$). A nem sportoló csoport pontszáma szignifikáns különbséget mutatott a 61-90 perces sportoló ($p=0,037$), valamint a 40-60 perces sportoló csoport ($p=0,001$) értékéhez viszonyítva.

Következtetések

A sporttevékenység egy megterhelő élethelyzetben is protektív faktorként volt jelen, a sportolás pozitívan befolyásolta az egyének szubjektív egészségézéselését.

Kulcsszavak: COVID-19, sporttevékenység, szubjektív testi és lelki egészség, mindfulness

11-12 éves sportoló leányok spiroergometriás vizsgálatának tapasztalatai

Pápai Zsófia^{1,2}, Wilhelm Márta¹, Liskai Zsuzsanna³, Szakály Zsolt²

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sportbiológiai Doktori iskola, Pécs

²Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

³Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

E-mail: papai.zsofia94@gmail.com

Bevezetés

A gyermeki szervezet fizikai terheléshez történő akut adaptációs folyamatainak mennyiségi és minőségi jellemzőiről, az alkalmazkodási jelenségeiről kevés megbízható adat áll

rendelkezésre. Vizsgálatunk célja volt a gyermekek biológiai státuszának meghatározása és az állóképességét befolyásoló tényezők vizsgálata, az edzésmódszertan hatékonyságának növelése érdekében.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyek 11-12 éves triatlonos leányok ($n=7$) voltak. Vizsgáltuk a testi felépítést (testmagasság, testtömeg), a spiroergometriás teljesítmények jellemzőit (pulzus, aerob kapacitás, ventiláció, oxigénpulzus, légzési ekvivalens), valamint a terhelés hatására bekövetkező belső környezeti változásokat (mennyiségi és minőségi vérkép).

Eredmények

A mintában markáns különbségek láthatók a testmagasság és a testtömeg vonatkozásában. A gyermekek között található már rendszeresen menstruáló és a Tanner (1962) besorolása szerint csak az 1. fázisú fejlettséget mutató gyermek. A mennyiségi vérkép jellemzői az életlenül elvárható normál tartományban találhatóak. A gyermekeknek az állóképességi adaptáció jeleként bradycardia figyelhető meg. A vizsgálatunk során a gyermekek pulzusszáma gyorsabban nőtt a terhelés alatt, az oxigénpulzus a terhelés minden szintjén kisebb volt, mint a felnőtteké. A maximális pulzusok 196-201 ütés/perc között voltak. Minden terhelési lépcsőnél nagyobb légzésszámot, kisebb légzési térfogatot tapasztaltunk, mint a felnőtteknél. A gyermekek hiperventillálnak, ez lényegében légzésük kevésbé gazdaságos voltát bizonyítja, amely számszerűsíthető a légzési perctérfogat-oxigénfelvétel hányadossal. Az aerob kapacitás kihasználását vizsgálva azt tapasztaltuk, hogy az edzésadaptáció egyik markáns jellemzője, vagyis az aerob lehetőségek optimális kihasználása a vizsgált gyermeknél is megjelent.

Következtetések

Vizsgálati eredményeink alátámasztják azt a megállapítást, hogy a gyermeki szervezet a rendszeres edzés hatásokra speciálisan, a fejlettségi státuszából adódó lehetőségek kihasználásával, a fiziológiai és a motoros teljesítőképesség növelésével reagál. E tények maximális figyelembe vétele elősegítheti az optimális terhelésadagolást. Fontosnak tartjuk azonban megjegyezni, hogy a minden kétséget kizáró adatgyűjtés nehézségekre ütközik, hiszen az egyedfejlődés során létrejövő mennyiségi és minőségi változások is a nagyobb teljesítmény irányába mutatnak.

Kulcsszavak: utánpótlásnevelés, spiroergometriás vizsgálat, testi felépítés, triatlon

„Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-3-1 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.”

Sportágspecifikus hatás vizsgálata a neuromuskuláris teljesítményre a növekedés függvényében

Petridis Leonidas, Pálincás Gergely, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: petridis.leonidas@tf.hu

Bevezetés

A neuromuskuláris teljesítmény fejlődése a növekedés során nem lineáris. Gyorsabb és lassabb szakaszok folyamatosan váltják egymást a növekedési időszak és annak üteme függvényében. Jelen munkánk célja volt megvizsgálni a neuromuskuláris teljesítmény fejlődési mintázatát a növekedés alatt három különböző sportágban utánpótlás-korú fiú sportolóknál. Elsődleges kérdésünk az volt, hogy

a teljesítmény természetes fejlődése mellett milyen mértékben érvényesül az edzésadaptáció.

Anyag és módszerek

Három sportág (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda) 716 sportolójának adatait elemeztük. A neuromuszkuláris teljesítményt erőpláton végzett függőleges felugrással mértük. A sportolók képességeit a felugrás magasságán kívül a mechanikai teljesítmény és a módosított reaktív erő index mutatók alapján is elemeztük. A biológiai fejlettséget a növekedési lökés csúcsának életkora alapján becsültük (PHV-kor). A PHV kort antropometriai mutatók alapján regresszió egyenletek segítségével határoztuk meg. PHV korok alapján a sportolókat csoportokban osztottuk. Három fő csoportot különítettük el: PHV előtti (több, mint egy évvel a PHV kor előtt), PHV-ban lévő (PHV kortól számítva ± 1 éven belül) és PHV utáni (több, mint egy évvel a PHV kor után).

Eredmények

Az előzetes eredmények szerint a kosárlabdázók és a kézilabdázók átlagos PHV kora 13,1-13,2 év, a labdarúgók PHV kora pedig későbbi életkorban volt látható (13,6 év). A neuromuszkuláris teljesítmény a PHV-ban lévőknél mutatott jelentős emelkedést, az emelkedés enyhén nagyobb mértékű volt a PHV után fél évvel. A PHV kor előtt és után nem voltak jelentős különbségek a függőleges felugrásból származó mutatókban. A három sportág mérési adatainak elemzése jelenleg is folyamatban van.

Következtetések

Örök kérdés az utánpótlássportban, hogy a teljesítmény fejlődésben az edzésadaptáció vagy inkább a növekedési és érési folyamatok érvényesülnek-e. A PHV kor használata lehetőséget ad a fiatal sportolók képességeinek nyomon követésére biológiai fejlettségük szerint. Ezen eredmények fontos információt adhatnak a fiatal sportolókkal foglalkozó szakembereknek a neuromuszkuláris teljesítmény fejlettségének szenzitív időszakáról. Így, optimalizálható a fiatal sportolók edzéstérhelése, elkerülhető a túl-, vagy éppen alul terhelés, csökkenthető a sérülések kockázata is.

Kulcsszavak: biológiai fejlettség, utánpótlássport, függőleges felugrás

A honosítás jelentősége a magyar kézilabda válogatottak esetében

Péter Ákos¹, Hajdú András^{2,3}

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

²Mathias Corvinus Collegium Társadalom- és Történelemtudományi Iskola, Politikatudományi Műhely, Budapest

³Budapesti Corvinus Egyetem, Politikatudományi Doktori Iskola, Budapest

E-mail: drpeter.sport@gmail.com; andras.hajdu.sport@gmail.com

Bevezetés

Az előadás azt vizsgálja, hogyan változott a magyar férfi- és női kézilabda válogatott kerete a honosítások következtében, milyen nemzetközi és hazai sportszakmai, társadalmi, gazdasági és politikai folyamatok befolyásolták a nemzeti válogatott összetételét. A kutatás relevanciáját az jelentette, hogy az utóbbi évtizedek során a sportot társadalomtudományi aspektusból vizsgáló nemzetközi irodalomban korlátozott figyelem irányult a kézilabda sportágra, így a nemzeti kézilabda válogatottakra is.

Anyag és módszerek

A globalizáció sportra gyakorolt hatásának, valamint a sportolók, mint speciális munkaerőpiaci csoport áramlásának irodalma jelentette a kutatás elméleti alapját, amely az előadás keretében a magyar férfi és női kézilabda válogatott vonatkozásában kerül bemutatásra. A hazai és nemzetközi társadalomtörténeti, továbbá jogszabályi környezetet befolyásoló folyamatok összegzése mellett a kutatás keretében 28 honosított, válogatott kézilabdázó karrierútját elemeztük és a témában szakértői interjúkat készítettünk.

Eredmények

A kutatás eredményei szerint a magyar kézilabda válogatottak keretének összeállítása során a nemzetközi versenyképesség fenntartása jelentette a domináns szempontot, amely igazodva a nemzetközi sportéletben tapasztalható folyamatokhoz, az 1990-es évek kezdetétől már nem hagyhatta figyelmen kívül a honosítás lehetőségét. A XX. században még komoly játékerőt képviselő (cseh)szlovák és román kézilabda hanyatlása az adott országok területén élő magyar közösség szerepét csökkentették az utánpótlás biztosításának szempontjából, így a rendszerváltást követően a magyar klubcsapatokban játszó, kiemelkedő képességű légiósok képezték elsősorban azoknak a körét, akik esetében a honosítás és a válogatottban történő szereplés releváns kérdésként jelentkezett. 2010 után a magyar állampolgárság megszerzésének jelentősen enyhített feltételei is hozzájárultak ahhoz, hogy a nemzetközi folyamatokhoz igazodva új honosítási hullám kezdődött a magyar kézilabda válogatottak esetében.

Következtetések

A honosítás megkerülhetetlen kérdéssé vált a professzionális sportéletben, amely a globális szórakoztatóipar meghatározó eleme. A honosításhoz kapcsolódó sportszakmai, jogi, gazdasági és morális kérdések rendkívüli módon összetettek. A téma komplexitása és a gyorsan változó környezet szükségessé teszi, hogy ezeket a kérdéseket rendszeresen újra megfogalmazzuk és válaszokat keressünk rájuk.

Kulcsszavak: kézilabda, nemzeti válogatott, honosítás, globalizáció

A testnevelés kedveltsége és a digitális testnevelésóra tapasztalatai a COVID-19 idején

Pinczés Tamás¹, Katona Dorottya²

¹Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet, Debrecen

²Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Debrecen

Email: pinczes.tamas@drhe.hu

Bevezetés

2019/2020-as tanév második felében a világjárvány miatt a közoktatási intézményeket bezárták, a digitális oktatásra történő átállás pedig minden szereplőt új feladat elé állított. Az online mindennapos mozgás (testnevelés) megvalósítása sem került könnyű helyzetbe, pedig tudjuk, hogy a gyakori fizikai aktivitás az egészségi állapot mindhárom (szomatikus, pszichés, pszichoszociális) dimenzióját pozitív irányba befolyásolja (Frenkl, 1993). A testnevelés fontossága megkérdőjelezhetetlen és szerencsére a kedvelt tantárgyak közé sorolják a diákok (Bíróné, 2004). Azonban figyelniük kell arra, hogy az élekor emelkedésével párhuzamosan csökken a tárgy kedveltsége (Hamar és Karsai, 2008). Vajon a világ-

járvány hatására csökkent a testnevelés tantárgy kedveltsége? Milyen módszerekkel próbálták a pedagógusok megvalósítani az online testnevelést? Vizsgálatunkban ezekre a kérdésekre kerestük a választ.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünk (N=85) 2020/2021 tanév elején került sor. Kutatásunk alapját egy önkitöltéses kérdőív alkotta, amely a szocidemográfiai adatokon túl rákérdezett a testnevelés tantárgy kedveltségére, rangsorára a többi tárgyhoz viszonyítottnak, a saját egészségi állapotra és a digitális testnevelésórákra. A vizsgálat jelenlegi fázisában az adatfeldolgozás során Statistics for Social Sciences (SPSS) 16.0 programok segítségével leíró statisztikai elemzéseket készítettünk.

Eredmények

1. A testnevelés tantárgy kedveltsége és viszonya a többi tárgyhoz nem változott meg. Nemek tekintetében a lányok jobban szerették az online testnevelést, mint a fiúk.
2. A tanulók többsége kitűnőnek vagy jónak ítélte saját egészségét. Nemek tekintetében a lányok vélekednek jobban az egészségi állapotukról.
3. Az online testnevelésórák száma nem csökkent a járvány ideje alatt. Módszertanát illetően elsősorban az interneten található videók alkalmazása volt jellemző, de a lerajzolt gyakorlatok, feladatok és a tanár által készített videók is jelentős szerepet kaptak.
4. Az online testnevelésórák nem okoztak nehézséget a diákoknak, ugyanakkor hiányolták a társas mozgás örömeit. Többen jelezték, hogy helyhiány miatt nem mindig tudták elvégezni a kiírt feladatokat, valamint, hogy nem mindig kaptak megfelelő visszajelzést a pedagógustól.

Következtetések

Mindenkit felkészületlenül ért a digitális oktatásra való átállás. A testnevelés tantárgy specialitását ismerve talán a testnevelőknek volt a legnehezebb feladata. Ennek ellenére óraszámában sikerült megvalósítani a testnevelésórákat, de annak hatékonysága már erősen kétséges. Örömteli, hogy a testnevelés továbbra is a kedvelt tárgyak között szerepel és a diákok egészségi állapotukat kiválóan vagy jónak minősítették. Azonban ahhoz, hogy továbbra is előkelő helyen szerepeljen a testnevelés, fontos, hogy változatos módszertannal oktassunk (online és jelenléti oktatás esetén is) és folyamatos legyen a visszacsatolás a diákok felé.

Kulcsszavak: digitális testnevelés, testnevelés kedveltsége, COVID-19, egészségi állapot

Egészségtudatos magatartás hatékonyság növelése a Keszthelyi Kórház Egészségfejlesztési Irodájához tartozó járásban

Pintér Ákos¹, Hegedüs Mária², Sárközi István³

¹Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Georgikon Campus, Keszthely

²Keszthelyi Kórház, Egészségfejlesztési Iroda, Keszthely

³Magyar Labdarúgó Szövetség, Edzőképzési Intézet, Budapest

E-mail: pinter.akos@unt-mate.hu

Bevezetés

A testmozgásnak az egészségvédelemben kifejtett jótékony hatásával számos irodalom foglalkozik. A Keszthelyi Kórházban 7 éve sikeresen működő Egészségfejlesztési Iroda (EFI) tevékenységi köre: állapotfelmérés, szaktanácsadás, ingyenes életmódformáló programok, mozgásformák biztosítása. Magyarországon jelenleg 115 EFI működik az összesen 174 járásban. Keszthelyen a működés kezdete óta mintegy 5 450 fő állapotfelmérése történt meg ez ideig. A kutatásunk célja, hogy beazonosítsuk, milyen tényezők ve-

zetnek a programban korábban részt vevők lemorzsolódásához, ennek kezelésével a hatékonyság növeléséhez.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünkben a Keszthelyi EFI által rögzített információk szerepelnek. E kutatásban nem az évenkénti reprezentatív mintavétel, hanem a konkrét 2018. és 2019. évi adatsor szerepel. Az adatfeldolgozás kor és nem szerint történik, valamint a járásban élők lakóhelyének és az EFI elhelyezkedésének tipizálása (közúti távolság, km) alapján. Az állapotfelmérést az Iroda munkatársai az irodában és a járás helységeire kitelepülve végzik. A felmérésen rendszeresen résztvevők adatait (szociometriai, élettani, kockázati) utókövetési adatlapon vezetnek, az egészségi állapotban bekövetkező változások rögzítésre kerülnek. Jelen felmérésünk telefonos interjú útján történik, egy kérdőív alapján. A kinyert adatokat leíró statisztikai módszerekkel elemezzük Microsoft Office 2013 Excel programmal.

Eredmények

Alapvető feltételezésünk, hogy a programból kimaradó személyek esetében a fő okok az egzisztenciális szocioökonómiai státusz megváltozással, valamint személyes motivációs okokkal állnak összefüggésben. Az adatok kiértékelése során célunk, hogy erre adekvát válaszokat adva csökkenthessük a lemorzsolódást.

Következtetések

A 7 éve működő EFI a járás lakosságának több mint egytizedéről rendelkezik információkkal. A program sikeressége konkrét adatállománnyal alátámasztott. A helyi eredmények összevetése fontos lehet a jövőben más EFI-k értékeivel, s más InBody készülékkel is szűrő Irodák adataival.

Kulcsszavak: EFI, egészségtudatos életmód, Keszthelyi járás, lemorzsolódás

Fizikai aktivitás és inaktivitás a COVID-19 járvány időszakában

Pohl Krisztina¹, Soós István², Karsai István³

¹II. Kerületi Sport és Szabadidősport Nonprofit Kft., Budapest

²Testnevelési Egyetem, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

E-mail: pohl.krisztina@masodikkeruletsport.hu

Bevezetés

A COVID-19 világjárvány leküzdése érdekében bevezetett korlátozások miatt az emberek életmódja jelentős mértékben megváltozott. Az időszakot vizsgáló kutatások rámutattak arra, hogy a korlátozások globális szinten is jelentős hatást gyakorolnak a lakosság fizikai és mentális állapotára (Hall és mtsai, Prog Cardiovasc Dis, 2021; 64: 108-110.). Jelen kutatásunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a fizikai aktivitás és az ülő életmód területén milyen változások következtek be hazánkban a vizsgált időszakban, azok mennyire tértek el a korábbi időszakokban mért adatoktól, illetve összehasonlítási alapot szeretnénk volna biztosítani, nemzetközi kutatások számára.

Anyag és módszerek

A kutatásunkhoz egy nemzetközi kutatás céljára készített kérdőívet adaptáltunk magyar nyelvre (Merseyside Sport, 2021). Az adatgyűjtést közösségi oldalakon keresztül bonyolítottuk le, 2020. november-december hónapokban. A kérdőívet 110 fő töltötte ki, az életkor 16-24 (4,5%) és 65-74 (11,9%) között változik (nő: 65,5%, testmagasság: 170,07±9,871 cm, testtömeg: 72,34 ±17,19 kg). A válaszadók jelentős része középvéletű (60,9%), területi megoszlás szerint a válaszok 50%-a fővárosból érkezett. Az alapstatisztikai számítások mellett, Khi-négyzet próbát és

átlagok különbségét vizsgáltuk következtető statisztikai módszerekkel az IBM SPSS v. 26 programcsomag segítségével, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ értéken határoztuk meg.

Eredmények

„A COVID-19 járványhelyzettel összefüggésben, hogyan alakult munkahelyi körülménye?” kérdésre a válaszadók többsége (39,1%) az otthoni munkavégzést jelölte be. A kitöltést megelőző elmúlt 7 napon végzett fizikai aktivitásra a leggyakrabban megadott értékek, a heti három alkalom (ffi: 27,8%, nő: 13,9%) és a mindennap (ffi: 22,2%, nő: 16,7%). Szignifikáns összefüggést találtunk ($p < 0,05$) a sportolási szokással kapcsolatos pozitív-optimista, és a negatív-pesszimista válaszok tekintetében a sportolásra fordított idő vonatkozásában. Az ülő magatartás („sedentary behavior”) tekintetében a képernyőhöz kötött munka ideje szignifikánsan ($p < 0,05$) emelkedett, míg a motorizált közlekedés ideje szignifikánsan ($p < 0,05$) csökkent a pandémia alatti időszakban. A képernyőhöz kötött szabadidős (szórakozás) tevékenység enyhén emelkedett.

Következtetések

Az eredményekből megállapítható, hogy a fizikai aktivitás korlátozásával a nők esetében nagyobb mértékű inaktivitás figyelhető meg, és jelentős változások következtek be a pandémia következményeként az emberekre kényszerített ülő életvitel növekedésével.

Kulcsszavak: COVID-19, fizikai aktivitás, ülő életmód, képernyőidő, hangulati állapot

A szociálisprobléma-megoldás jellemzői a jövő sportszakemberei körében

Polcsik Balázs¹, Kasik László², Perényi Szilvia³

¹Testnevelési Egyetem, Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest

²Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar,
Neveléstudományi Intézet Neveléstudományi Tanszék, Szeged

³Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: polcsik.balazs@gmail.com

Bevezetés

Szakmai-tanulmányi sikerességünk, társas kapcsolataink alakulása, valamint pszichés jóllétünk nagymértékben függ attól, hogyan viszonyulunk társas problémáinkhoz és miként oldjuk meg azokat (D’Zurilla és mtsai, 2004; Kasik és mtsai, 2018). Mivel a testnevelésőrök, a sportedzők és a sportszervezői folyamatok a társas problémák kiemelt megjelenési színterei, illetve módszertanukat tekintve pozitív hatással bírnak a szociális és az érzelmi fejlődésre, ezen belül a szociálisprobléma-megoldás alakulására (Gál és Kasik, 2018), ezért vizsgálatunk célja annak feltárása volt, mi jellemzi e téren a jövő sportszakembereit.

Anyag és módszerek

Az online kérdőíves vizsgálatban a hazai felsőoktatási intézmények sporttudományi képzéseiben a 2020-2021-es tanévben aktív hallgatói jogviszonnyal rendelkező hallgatók (N=627) vettek részt. A kérdőíveket a sportkutatas.hu zárt online platformon érték el, önkéntes alapon és anonim módon töltötték ki. A szociálisprobléma-megoldás mérésére az SPSI-R-t (Social Problem-Solving Inventory-Revised, D’Zurilla és mtsai, 2004; magyar változat: Kasik és mtsai, 2010) és a NEGORI-t (Negatív orientáció kérdőív, Kasik és mtsai, 2018) használtuk. Az SPSI-R és a NEGORI faktorai szerinti különbségeket a szakok (testnevelő tanár, sportszervező, edző), a sportág típusa, valamint a rendszeres sportolással eltöltött évek száma mentén tártuk fel (ANOVA, regresszióelemzés). Mindkét kérdőív megfelelő megbízhatósági mutatóval (Cronbach-alfa) rendelkezik a teljes és a sza-

kok szerinti részmintákon is (SPSI-R: 0,74–0,79; NEGORI: 0,81–0,87).

Eredmények

Az alminták közül a sportszervező szakos hallgatókra jellemző leginkább a társas problémák megoldásának elkerülése (például: negligálás, annulálás). A problémához és a problémamegoldáshoz való negatív viszonyulás nagyobb mértékben jellemző az egyéni sportot űzőkre, mint a csapatsportolókra; utóbbiak esetében a közösség, az együttműködési folyamatok, a csoportban kialakult szorosabb érzelmi kapcsolatok, barátságok tompíthatják a probléma-megoldás negatív következményekkel járó folyamatait. A sportban eltöltött évek számának növekedésével csökken a problémához és a megoldáshoz fűződő negatív viszonyulás, illetve a társas problémákkal kapcsolatos negatív érzékeltség érzése. A regresszióelemzés alapján mind a SPSI-R-faktorok, mind a NEGORI-faktorok megmagyarázott varianciájának jelentős részét (15–25%) a vizsgálatban részt vevő hallgatók kora, neme, valamint a sportolással töltött évek száma adja.

Következtetések

Az eltérő szakos hallgatók közötti különbségek más-más társas problémákkal kapcsolatos attitűdöt és megoldási stílust tükröznek, mely eltérések kompenzálását célzott képzési programokkal lehet segíteni. A fejlesztés hozzájárulhat a sportban résztvevők szociálisprobléma-megoldásának pozitív irányú változásához, valamint a közösségek megerősítéséhez és az indokolatlan lemorzsolódások csökkentéséhez is.

Kulcsszavak: sportszakos hallgatók szociálisprobléma-megoldása, SPSI-R, NEGORI

„Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-3 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs alaphól finanszírozott szakmai támogatásával készült.”

Habituális fizikai aktivitás és pszichoszociális státusz vizsgálata infertilitással küzdő nők körében a SCREENIVF alapján

Prémusz Viktória^{1,2}, Perjés Beatrix¹, Melczer Csaba¹, Lampek Kinga¹, Várnagy Ákos^{1,2}, Ács Pongrác¹, Makai Alexandra¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Magyar Tudományos Akadémia – Pécsi Tudományegyetem Humán Reprodukciós Kutatócsoport, Pécs

E-mail: premsuz.viktoria@pte.hu

Bevezetés

A teherbe esés sikertelensége különféle életdimenziókat érinthet, mint például a depresszió, szorongás, társadalmi elszigeteltség, szexuális diszfunkció, társadalmi és pszichológiai distressz és az alacsony házassági alkalmazkodás, mely rávilágít a pszichoszociális és életmód tényezők monitorozásának szükségességére. Elemzésünk során az életmód aspektusok közül a fizikai aktivitást (physical activity – PA) kiemelt jelentőséggel kívántuk vizsgálni. Feltételeztük, hogy a kezelés előtti PA jobb pszichoszociális státuszt eredményez.

Anyag és módszerek

Obszervációs keresztmetszeti kohorsz vizsgálatot folytattunk a Pécsi Tudományegyetem Szülészeti Klinika Reprodukciós Központjában 2018. december és 2019. június

között 58 meddőséggel diagnosztizált nőbeteg bevonásával. A válaszadók átlagos életkora 34,57±5,14 év volt. Átlagos testtömegindexük 24,18±4,90 kg/m² volt. Átlagosan 46,97±28,03 hónapja tervezik a gyermekvállalást. A pszichoszociális státusz vizsgálatát SCREENIVF kérdőív lekérdezésével, a kezelés előtti PA felmérését kérdőívek (IPAQ-SFH, GPAQ-H) és akcelerométer (ActiGraph GT3X) segítségével végeztük. A statisztikai elemzéseket az SPSS 26.0 szoftver alkalmazásával (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Kolmogorov-Smirnov tesztet, Mann-Whitney U-tesztet és Spearman rangkorrelációt végeztük, a szignifikancia szintjét $p < 0,05$ értékben határoztuk meg.

Eredmények

A résztvevők 57,14%-a számolt be értékelhető szabadidős tevékenységről, és csak 40,48%-uk érte el a heti rekreációs mérsékelt testmozgás (150 perc/hét) ajánlott szintjét. Hetente 17,21 órát (1 033,24±1 235,74 perc/hét) töltöttek mérsékelt fizikai aktivitással, és napi 6,3 órát (2 786,49±1 761,40 óra/hét) ülással. A SCREENIVF kérdőív alsóskálán meghatározásra kerültek a szorongás (4,50±3,29; 56,9% normál érték felett), depresszió (2,41±2,58; 24,1% normál érték felett), társas támogatás (16,74±3,07; 37,9% normál érték alatt), tehetetlenség (11,45±4,07; 25,9% normál érték felett) és elfogadás (15,09±3,90; 20,7% normál érték alatt) értékeik. Fordított szignifikáns összefüggést tudunk leírni a depresszió mértéke és az akcelerométerrel mért nagyon intenzív fizikai aktivitás között ($R = -0,379$; $p = 0,039$). A 150 perc/hét ajánlás teljesítése kapcsán szignifikáns különbséget találtunk az elfogadás alsóskálán a rizikócsoportba tartozók, illetve nem tartozók között ($p = 0,042$). Ahogyan nőtt az IPAQ-SF kérdőív alapján mért MVPA mértéke, úgy csökkent az összesített rizikó pontszám alapján pszichoszociális kockázatnak való kitettség ($R = -0,363$; $p = 0,023$).

Következtetések

Jelen vizsgálat az intenzív fizikai aktivitás jelentőségére hívja fel a figyelmet, hangsúlyozva ezáltal az infertilitással küzdők számára fizikai aktivitással kapcsolatos intervenciós programok és a sport jelentőségét a mindennapi fizikai aktivitás mellett. Eredményeink további objektív mérőszókkal, nagyobb elemszám mellett történt összehasonlítást, a vizsgálat kiterjesztését igénylik.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, ActiGraph, IPAQ-SF, GPAQ, asszisztált reprodukció, infertilitás, SCREENIVF

A kutatás az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-4-II-PTE-796 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának A Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) és a „NordBord” teszt összefüggéseinek vizsgálata utánpótláskorú labdarúgók körében

Radó Krisztina¹, Forrás Fernanda¹,
Ihász Ferenc^{1,2,3}

¹Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia, Győr

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: krisztina.rado@eto.hu

Bevezetés

Az FMS egy olyan mérési módszer, mely jelentős segítséget ad abban, hogy a labdarúgók mozgásminta szűrése által javítani tudjuk az izom diszfunkciókat.

Anyag és módszerek

A kutatásban a győri Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia 54 fő (17 fő U15-ös, 18 fő U16-os, 19 fő U17-es korosztály) utánpótláskorú labdarúgóit mértük fel. Ebből 20 fő (7 fő U15-ös, 6 fő U16-os, 7 fő U17-es korosztály) az FMS felmérés alapján 14 vagy az alatti pontszámot ért el, (ezen belül az alsó végtagi teszteken volt a hangsúly) közülük, a „NordBord” (gyártó: VALD Performance) tesztben 10 fő 10% feletti és 10 fő 10% alatti aszimmetriát mutatott az alsó végtagok között. A 20 játékos 6 héten keresztül adekvát, korrekciós és prevenciós programban vett részt. Adatainkat Statistica for Windows 13.2 programcsomaggal elemeztük, ahol a korcsoportok közötti különbségeket one-way ANOVA módszerrel vizsgáltuk a véletlen hiba ($p < 0,05$) szintjén.

Eredmények

Az FMS tesztek közül a „guggolást” kivéve, az „akadály átlépésben” (AAJ-B), „aktív nyújtott lábemeléskor” (NYLEJ-B), „kítőrésben” (KITJ-B), illetve a „NordBord” teszt jobb láb (NB) vizsgálatánál, az izomerőben (292,96±50,44–334,12±51,92); ($p < 0,05$) szignifikáns javulást találtunk. A „NordBord” teszt bal láb (NBB) vizsgálatánál, az izomerő (317,95±69,91–347,17±66,45) nőtt. Az izom aszimmetria (IMB) értéke 11,80%-ról 7,93%-ra csökkent, így az összesített eredmény alapján mind a három korosztály 10% alatti aszimmetriát mutatott. Összefüggés található az FMS alsó végtag mintáinak fejlődése és a NB IMB javulása között, kiemelten az U15-ös korosztályban, ahol az NYLE-ben mind a 7 fő maximális pontszámot ért el, így az IMB tekintetében a legnagyobb javulást ebben a csoportban találtuk.

Következtetések

Az adekvát korrekciós és prevenciós program hatékonyan bizonyult, a labdarúgók mobilitása, teljesítménye és izom aszimmetria fejlesztés szempontjából. A továbbiakban a program végzése által, a sérülések rizikófaktorait minimalizálni lehet.

Kulcsszavak: Funkcionális Mozgásminta Szűrés, NordBord aszimmetria, korosztályos eltérések.

Stressz megelőzés jóga gyakorlatokkal

Rajcsányiné Zibrinyi Éva, Csirkés Zsolt

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: zibrinyie@gmail.com

Bevezetés

A jóga nemcsak egy mozgásforma, hanem ennél sokkal több! A jóga szó egységet jelent. Megtanít bennünket, hogy harmóniában éljünk önmagunkkal, tisztelettel és elfogadással más emberek és a természet iránt. A rendszeres gyakorlás segít, hogy tudatosan megéljük és megfigyeljük magunkat, fizikai és mentális síkon, és időnként megálljunk, kívülről értékeljük saját magunkat, reakcióinkat. A boldogság, kiegyensúlyozottság nem kizárólag a külső körülményektől függ, hanem belülről fakad. A gyakorlás folyamán az elme lecsendesül, nyugalmi állapotba kerül az idegrendszer. Az izmokban megszűnik a feszültség, javul a test egész működése, az anyagcsere, a nyirokeringés, a hormonkiválasztás. A jóga finom mozdulatai, majd az ászanák kitartása, ami az alapvető energiaegyensúly létrehozásához nélkülözhetetlen, lehetővé teszik a test, lélek és elme harmóniájának létrejöttét.

A nyugati, hagyományosan elfogadott struktúra külön kategóriába sorolja a testet, elmét, lelket. Az új holisztikus szemlélet, a 20. század közepe óta, az egész emberre koncentrált, és ez az új szemlélet segítette a jóga elterjedését Európában.

Anyag és módszerek

A jóga stressz megelőző és stresszoldó szerepét bemutató gyakorlatanyagot egy két kötetes Stressz megelőzés Gyakor-

latgyűjteményben szeretnénk megjelentetni. Olyan gyakorlati mozgásanyagot kívánunk felajánlani, mely gyakorolható az új körülmények között is, például home office-ban vagy karanténban. Így lehetőség nyílik a komfortérzetünk, a testi-lelki immunrendszerünk és a jó közérzetünk megőrzésére. A gyűjteményt egyaránt ajánljuk az oktatási, kutatási és adminisztratív állományban dolgozó kollégák és a felnőtt korú hallgatók számára.

Következtetések

Az ember előbb utóbb rádöbben, hogy a jóga gyakorlása nem korlátozódik csupán az izmokra, ízületekre. A gyakorlás során felvett testhelyzetek hatnak a belső szervek működésére, az idegrendszernek mind a vegetatív, mind a szomatikus részére is. A rejtett hatásokat is meg kell említeni, hiszen a gyakorlatok olyan masszázsból részesítik a testet, mint az akupresszúra.

A kutatásokból egyértelműen kiderül, hogy a jóga nagyon hasznos bizonyos betegségek és állapotok kezelésében, valamint szerepet játszik a stressz, a szorongás és a depresszió csökkentésében is.

Tekintettel arra, hogy a jóga stresszre, szorongásra és depresszióra gyakorolt hatásának oka nem egyértelmű, további vizsgálatokat javasolunk a témában.

Kulcsszavak: Öt érzékszerv-input és output-információt közvetítő eszköz, szemlélődés, testhelyzetek elnevezése-szimbolikus jelentés, elfogadás, erő önmagunk és az életünk változtatásához, megpróbálom, képes vagyok rá

Gyorskorcsolya szakágak sportolónak táplálkozási, testösszetéti vizsgálata az egyes korcsoportok vonatkozásában

Raposa L. Bence¹, Mák Erzsébet², Kis Virág²

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs

²Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest

E-mail: bence.raposa@etik.pte.hu

Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb érdeklődés övezi a sportban a táplálkozást, főleg az élsportban, ahol, mint teljesítményt befolyásoló tényezőt tekintik. A megfelelő, individuálisan összeállított étrendnek figyelembe kell vennie a sportágat, a megnövekedett energia, makro- és mikronutriensek igényét, a különleges körülményeket (magaslatti levegő, szélsőséges időjárás és hőmérséklet, változó terhelés) a nembeli, életkorbeli és antropometriai sajátosságok mellett.

Célkitűzésünk a hazai rövidpályás és nagypályás gyorskorcsolyázó válogatott testösszetételének, ételmiszerfogyasztásának és az egyszeri adagok nagyságának felmérése, az eredmények összehasonlítása a teljes mintában, illetve nemenkénti és sportágankénti bontásban. Ezen kívül célunk a táplálkozásuk felmérése, mivel ilyen megközelítésből még nem vizsgálták a gyorskorcsolyázókat.

Anyag és módszerek

A kutatásban rákérdeztünk szociodemográfiai adatokra, krónikus betegségek és ételmiszerallergiák/-intoleranciák meglétére, alkalmaztunk kibővített ételmiszerfogyasztási gyakorlati kérdőívet, adagnagyságot vizsgáló résszel kiegészítve, illetve InBody adatokat is felhasználtunk. A teljes minta nagysága 25 fő volt (N=25 fő), ahol 17 fő rövidpályás (n=17) és 8 fő nagypályás gyorskorcsolyázó (n=8). A kutatás online zajlott a sportolók elfoglaltsága miatt.

Eredmények

Az egészséges táplálkozás alapelemeit ismerik a sportolók, próbálnak tudatosan táplálkozni. Nassolásuk tekintetében látható, hogy legtöbbször hetente legalább 1 alkalommal fo-

gyasztanak édességet, müzliszeleteket, chipseket és egyéb sós snackeket. Leggyakrabban azonban baromfihúst, sovány felvágottakat, friss zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak. Folyadékfogyasztásuk megfelelő. Legtöbb ételmiszer esetében szignifikáns különbség ($p < 0,05$) a választott sportág és a fogyasztások gyakorisága között volt.

Következtetések

A válaszok alapján a gyorskorcsolyázók többsége igyekszik egészségesen és tudatosan táplálkozni, viszont hiányosságok láthatók, így fontosnak tartjuk a megfelelő edukáció elsajátítását, dietetikus szakember bevonását, hogy a biztosítva legyenek a szükséges energia, makro- és mikronutriensek, amik a teljesítményükre, fizikális és mentális állapotukra pozitívan hathatnak.

Kulcsszavak: gyorskorcsolya, válogatott, táplálkozás, testösszetétel

Kajak-kenus edzésmódszerek evolúciója

Rausz-Szabó Attila, Borkovits Margit

Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: rausz.szabo.attila@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az edzők szükséges rossznak gondolják utánpótláskorú sportolóknál a téli fizikai felméréseken való részvételt, hiszen az itt elért eredmény nincs összefüggésben a sportági eredményességgel.

Kutatás célja:

- szakirodalmi feldolgozás az adott témában,
- edzésmódszerek vizsgálata és az edzői szabadság lehetőségeinek feltérképezése.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja az edzői munkát befolyásoló nézetek és elvek vizsgálata. Az edzői életút során adódó problémák kutatása. Ehhez kérdőíves felmérést végeztünk, valamint kigyűjtöttük a 2018, 2019 és 2020-as Magyar Bajnokságok eredményeit olimpiai számokban, U13-tól U17-ig.

Összehasonlítottuk a 2018, 2019 és 2020-as fizikai felmérések eredményével.

Előadásunkban ismertetjük személyekre bontva az egyezéseket, a sportolói eredményességgel.

Eredmények

Az edzői munka egyediségénél fogva sok konfliktust rejt magában. Különösen a profi sport előszobáját képező utánpótláskorú sportolók foglalkoztatásánál. Sokféle módszerrel dolgoznak edzőink. Az eredmények választ adnak arra, hogy a sikeres serdülő és ifjúsági olimpiák után miért van akkora visszaesés az eredményességben felnőtt korra, valamint miért csökkennek a sportolói létszámok vérszenen.

Következtetések

Az elmúlt években minden versenyidény rengeteg változást hozott. Vezetői törekvések vannak a sportágban dolgozók szemléletének megváltoztatására. Viszont a nehéz munkakörülmények és az utánpótláskorú alulfinanszírozása miatt ez még nem időszerű. A jelenlegi edzői kar nincs felkészülve erre.

Kutatásunk lényeges kérdése, mennyiben változtak az edzésmódszerek az új szabályok és az új struktúra bevezetésével?

Kulcsszavak: utánpótlás, edzésmódszerek, kajak, kenu

A magyar idős lakosság rekreációs aktivitása összefüggésben az életmód és életminőség meghatározó tényezőivel

Rétsági Erzsébet, Makai Alexandra

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: retsage@gmail.com

Bevezetés

A születéskor várható átlagos élettartam meghosszabbodása a modern társadalmak jelentős vívmánya. Az egészségi állapotot meghatározó tényezők közül az egészségtudatos életmód hatását számos tanulmány igazolja. Az idős társadalom egészségi állapotának megőrzése jobb életminőség mellett az idős családtag környezeté számára is támogatást, segítséget jelent, aktívabb hozzájárulás a családi, közösségi élethez. A kutatás célja felmérni idős célcsoport körében a rekreációs aktivitás mértékét és összefüggéseit az életminőséggel és három fontos életmód tényezővel összefüggésben, melyek a túlsúly, alkohol fogyasztás és a dohányzás.

Anyag és módszerek

A kérdőíves adatfelvétel 2019-ben valósult meg online kérdőíves lekérdezés és papír alapú kérdőívek segítségével. A résztvevők beválasztása nem véletlenszerű mintavételi eljárás alkalmazásával történt, a résztvevők száma 323 fő 60 év feletti idős volt. A fizikai aktivitás mérése az ELEF Fizikai aktivitás és GPAQ kérdőívvel, az életminőség vizsgálata a WHO-BREF kérdőív alkalmazásával történt. A statisztikai adatfeldolgozás során leíró és következtetési statisztikai módszereket alkalmaztunk az SPSS 27.0 programcsomag segítségével, eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A válaszadók átlagos életkora $71,29 \pm 6,63$ év volt. A férfiak aránya 31,27% a válaszadó nők aránya 68,73% volt a mintában. A minta közel háromnegyede (71,74%) középfokú végzettséggel rendelkezik, 16,46% alsó és 11,80% felsőfokú végzettségű válaszadó volt. 71,79%-uk városi lakos volt. 16,88% dohányzik, 5,43%-uk fogyaszt legalább heti rendszerességgel alkoholt. Átlagos testtömegindexük értéke $27,43 \pm 4,62$ kg/m² volt. Átlagos 0,98 ± 1,79 napon végeznek kifejezetten izomerősítő, állóképességet fejlesztő gyakorlatokat, összesen egy héten átlagosan $64,37 \pm 131,05$ percet sportolnak. A sport formáját tekintve a leggyakrabban megjelölt testmozgások a séta, gyaloglás és torna voltak. A 100 fokú skálán fizikai egészségüket $54,55 \pm 14,54$, pszichológiai egészségüket $60,45 \pm 14,03$, társas kapcsolataikat $62,51 \pm 15,66$, és környezeti tényezőket $62,70 \pm 13,78$ pontra értékelték átlagosan. Szignifikáns összefüggést találtunk az életminőség, életmód tényezők és sportolással töltött idő mértéke között ($p < 0,001$).

Következtetések

Az idős korosztály körében történt kérdőíves adatfelvétel alapján megállapíthatjuk, hogy az átlagos rekreációs aktivitásuk nem éri el a WHO ajánlásának mértékét, eredményeink is igazolják a rekreációs aktivitás kedvező hatását az életminőségre nézve.

Kulcsszavak: idősek, rekreációs aktivitás, életminőség, életmód

Táncosok csípőízület geometriájának vizsgálata DEXA módszerrel

Rózsavölgyi Zsuzsanna¹, Tóth Kata², Kalabiska Irina²

¹Oslo National Academy of the Arts, Dance Department, Oslo

²Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: zszuzs@khio.no

Bevezetés

A klasszikus balett táncban alapkövetelmény és a legfontosabb anatómiai adottság a mozdulatok végrehajtásához a csípőízület extrém passzív kirotálása, a kortárs táncban ez a képesség nem szükséges, emiatt a két táncstílus különböző edzésmódszert igényel. Vizsgálatunk során célunk a csontszerkezeti és csípőízület geometriai paraméterek táncstílusoké és nemenkénti különbségek, valamint a csonttörésekkel való összefüggések kimutatása.

Anyag és módszerek

A denzitometriás vizsgálaton összesen 49 táncos, 25 nő és 24 férfi (életkor: 19-36 év) vett részt. A vizsgálati személyek különböző hazai balett és kortárs táncakadémián végeztek. A csontszerkezeti paramétereket DEXA módszerrel mértük. A speciális szoftver segítségével teljes csípőanalízist (AHA), csípőcsontok geometriáját (ROI) és a csípőízületi nyak-tengely szög (θ) illetve tengelyhossz (HAL) pontos meghatározását is elvégeztük. A statisztikai elemzést R szoftverkörnyezetben hajtottuk végre. Az eredmények elemzéséhez külön-külön illesztettünk binomiális regressziós modelleket, az összefüggéseket korreláció segítségével vizsgáltuk. A szignifikancia szint minden esetben 5% volt, 10%-os szinten pedig tendenciákat értelmeztük.

Eredmények

Eredményeink alapján testmagasság, testtömeg értékekben nem találtunk szignifikáns különbséget a táncstílusok és nemek között. A kortárs táncos nők szignifikánsan magasabb BMI ($p=0,042$; különbség 95% KI: 0,1-3,7) értékkel rendelkeztek, mint a balett-táncosnők. Az alsó végtagok csontsűrűsége (BMD) tendencia szinten magasabb volt a kortárs táncos nőknél ($p=0,069$; különbség 95% KI: 0,01-0,21 g/cm²) és férfiaknál ($p=0,100$, különbség 95% KI: 0-0,23 g/cm²), mint a balettosoknál. Szignifikáns lineáris kapcsolatot találtunk a kortárs táncosoknál súlyláb és az emelőláb BMD ($r=0,979$, $p < 0,001$), valamint a medence és a törzs régió BMD ($r=0,855$, $p < 0,001$) között. A csípőízületi tengelyhossz (HAL) szignifikánsan nagyobb volt a férfi táncosoknál ($p < 0,001$, különbség 95% KI: 10,6-16,6 mm) a nőkhöz képest. A csonttörést szenvedett táncosok szignifikánsan nagyobb HAL-al rendelkeztek ($p=0,003$; különbség 95% KI: 0,2-7,2 mm), mint a társaik. Az AHA-n és ROI-n nem volt különbség a két táncstílus és nem között.

Következtetések

Vizsgálatunk során kimutattunk a csípő tengelyhossz (HAL) és csonttörések közötti összefüggést, a férfi táncosok hosszabb HAL-al és magasabb csonttörési aránnyal rendelkeztek, mint a nők. A nyak-tengely szög (θ) és a csonttörések közötti kapcsolatot nem tudtunk bizonyítani, feltételezésünk szerint ez a kialakult anatómiai adottságokra vezethető vissza. Továbbá táncstílusként kimutattunk testrégióként csontszerkezeti paraméterek különbségét, ez abból adódhat, hogy a balett-táncosok kevesebb terhelést kapnak a felsőtestükre, míg a kortárs táncosok napi rutinjába beletartozik a karokra való testsúlyhelyezés.

Kulcsszavak: csípőízület, csontszerkezet, csontgeometria, tánc



PALATINUS
GRAND HOTEL

Az általános és középiskolás gyermekek gyógytestnevelésen való részvétele és szűrési mutatói az iskolaegészségügyi jelentések elemzése alapján (2009-2020)

Seres Leila¹, Erdei Virág², Zsirai Zsuzsanna¹, Olexó Zsuzsanna¹, Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Nemzeti Népegészségügyi Központ, Népegészségügyi Stratégiai, Egészségfejlesztési és Egészségmonitorozási Főosztály, Budapest

E-mail cím: seresleila@gmail.com

Bevezetés

Az iskolai testnevelés és gyógytestnevelés a gyermekek egészségének megőrzésében az elsődleges és a másodlagos prevenció kiemelten fontos eszköze. Az iskola-egészségügyi ellátás során, az iskolaorvosok és a védőnők az index évfolyamokba (2., 4., 6., 8., 10. és 12.) tartozó tanulók évenkénti szűrését elvégzik és az iskola-egészségügyi jelentésben adatokat küldenek a Nemzeti Népegészségügyi Központ részére. A tanévekre visszakövethető adatokból a megvizsgált gyermekeket érintő egyes betegségek, elváltozások gyakoriságának tendenciáit lehet meghatározni, amely elősegítheti a prevenció lépések hatékonyabb alkalmazását.

Anyag és módszerek

A 2009-2020-as tanévek iskola-egészségügyi jelentései alapján, az évente közel egymillió tanuló adataiból, a testnevelési kategóriákba sorolt tanulók számát és a gyógytestnevelésen való részvételi arányokat vizsgáltuk. A 2., 4., 6., 8., 10. és a 12. évfolyamokon tanuló, közel félmillió gyermek évenkénti szűrési adataiból a tartási rendellenességek és az ortopédiai betegségek, elváltozások előfordulási gyakoriságait elemeztük.

Eredmények

A 2009-2010-es tanévekben gyógytestnevelésen az összes beiratott tanuló 19-17%-a vett részt, míg a 2011-es tanévtől 5%-ra csökkent a résztvevők aránya, amely az utóbbi tanévekben érte el a 9-10%-os értéket. A fiúk aránya a könnyített és a gyógytestnevelési kategóriában nagyobb, míg a felmentettek körében több a lány tanuló.

A vizsgált tíz éves időszakban a mindennapos testnevelés 2011. decemberi törvényi bevezetése javulást hozott a tartási rendellenességek gyakorisági mutatóiban, de a középiskolás fiúk körében 12-14% körüli állandó mértékben van jelen. A Scheuermann-kór előfordulása a 14-16 évesek körében a leggyakoribb. A scoliosis előfordulása a lányoknál gyakoribb, stabil előfordulással. A lúdtalp gyakoriságában növekvő tendenciát lehet megfigyelni.

Következtetések

A gyógytestnevelési kategóriákba sorolt tanulók száma elmarad az ortopédiai diagnózisokkal pl. tartási rendellenességgel kiszűrt tanulók számától. A mindennapos testnevelés keretein belül a tartáskorrekciós gyakorlatok végzése kiemelt fontosságú. A Covid-19 járvány miatti személyes jelenlét hiánya, a digitális oktatás alatt a mindennapos testnevelés végzésének nehezítettsége miatt a gyermekek ortopédiai elváltozásainak megelőzése kiemelt figyelmet igényel a további tanévekben is.

Kulcsszavak: gyógytestnevelés, iskolaegészségügyi jelentések, ortopédia

Extrém sportok az olimpián – új sporttáplálkozási kihívások

Shenker-Horváth Kinga, Szakszon Flóra, Martos Éva

Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest

E-mail: shenker-horvath.kinga@tf.hu

Az extrém sportok jelszava: „nagyobbat, jobban és még veszélyesebben”. Az elmúlt évtizedekben egyre többen vágnak a szabadidő élményorientált eltöltésére, a külső szemlélő által akár életveszélyesnek tűnő helyzetek és a sporttevékenység közben fellépő euforikus öröm átélésére. Az extrém sportokat azonban nemcsak szabadidő jelleggel üzük, hanem versenyszerűen is. Az olimpia programba elsőként a snowboard került fel, amely 1998-ban debütált Nagano-ban. Majd a BMX cross szerepelt a nyári ötkarikás játékokon, amely a 2008-as pekingi olimpia óta hivatalos versenyszám. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság bővítette az extrém sportok körét, a 2021-es tokiói játékok programjában szereplő 15 új sport között 4 további extrém sportág is helyet kapott: a BMX freestyle park, a gördeszkázás, a hullámlovaglás és a sportmászás. Ezzel a döntéssel az olimpia népszerűségének és nézettségének növekedésére számíthatnak. Nem tudjuk, milyen további extrém sportágak kerülnek fel az elkövetkezendő olimpiai játékok programjába, melyet nehéz is megjósolni, hiszen az extrém sportok kínálata egyre bővül. Azért is nehéz a jóslás, mert még a nemzetközi szakirodalomban sincs konszenzus arról, hogy mely sportok tekinthetők extrémnek. Az extrém sportok heterogén halmazt alkotnak, azonban a különböző meghatározásokban több közös jellemző is visszaköszön, mint például a kockázat, veszély, adrenalin, sebesség, magasság, látványos mozdulatok. Az extrém sportokkal kapcsolatos sporttudományos és sporttáplálkozási kutatások száma mind egyre növekszik, melyekkel javasolt lépést tartani a sporttáplálkozás területén dolgozó dietetikusoknak. Szakmai kihívást jelentenek az extrém sportolók táplálkozási specifikumai, az általános sporttáplálkozási irányelvek (optimális makro- és mikrotápanyagok, hidratáció, étrend-kiegészítők és időzítés) betartása mellett az egyénre és sportágra szabott táplálkozási stratégiák figyelembe vétele. Ilyenek például, amelyek az agyi tevékenység fokozásával segítik a koncentrációt, vagy a nagyobb sérülésveszély kockázata miatt alkalmazhatók a prevenció és a rehabilitáció során egyaránt. Az extrém sportágakban versenyzők döntően a 12-35 éves korosztályból kerülnek ki, ezért a fiatalok sportolókra vonatkozó sporttáplálkozási ajánlásokat is szem előtt kell tartani a táplálkozási stratégia tervezésénél. A tokiói olimpián még nem indul hazai színekből extrém sport versenyző, de 2022-ben a téli olimpián és a következő nyári ötkarikás játékokon esély lehet arra, hogy magyar sportoló is kvalifikáljon. Fontos szerepük lesz tehát a jelen és a jövőbeni sport-specifikus dietetikai szakembereknek, hogy sportág specifikus tudással támogathatják az extrém sportokban versenyzők felkészítését és eredményességét.

Kulcsszavak: extrém sportok, olimpia, sporttáplálkozás, sport-specifikus dietetikai szakember

Fizikai aktivitás kérdőíves felmérése női egyetemi hallgatók körében

Simkó Georgina, Uvacsek Martina

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: georgina.simko@gmail.com

Bevezetés

Annak ellenére, hogy a fizikai aktivitásnak számos pozitív előnye bizonyított, sokan még mindig nem érik el az ajánlott

fizikai aktivitási szintet. Az Eurobarometer 2017-es felmérése alapján a magyarországi válaszadók 20%-a 10 percet sem sétál naponta (Eurobarometer, 2018). Az Európai lakossági egészségfelmérés (ELEF) adatai szerint a magyar lakosság kétharmada (67%) nem sportol még napi 10 percet sem. Megfigyelhető tendencia, hogy a fiatal felnőttek (18-34) korcsoportjában kiemelkedően megugrik a túlsúly és elhízás előfordulása és ez az életkor előrehaladtával fokozódik (KSH, 2015). Egy 23 országot átfogó tanulmányban a fizikai inaktivitás prevalenciája az egyetemi hallgatók között 41,4% volt (Pengpid és mtsai, 2015). A Debreceni Egyetemen végzett kutatás arra az eredményre jutott, hogy a DE-GYGYK hallgatóinak nagy része fizikailag inaktív életmódot folytat (Szerdahelyi és Bácsné, 2019). Vizsgálatunk célja a fizikai aktivitás és az ülő életmód monitorozása, összehasonlítása a Testnevelési Egyetem (TE) és a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karának (SOTE) levelezős női hallgatóinak körében.

Anyag és módszerek

Meghirdetett vizsgálatunkra a hallgatók önként jelentkeztek. A beválasztás feltételeként a levelezős képzési formát határoztuk meg. A fizikai aktivitást a Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív (IPAQ 2002) önbevalláson alapuló rövid verziójával mértük fel. A statisztikai elemzésekhez a TIBCO Statistica 13.40.14. programot használtuk. A szignifikancia szint 5%-ban került meghatározásra.

Eredmények

A kapott eredmények alapján megállapítottuk, hogy a vizsgálatban részt vett hallgatók (36 fő) átlagéletkora $25,7 \pm 4,2$ év. Átlagos testtömegük mindkét intézményben szinte megegyezik, SOTE hallgatóknál $58,7 \pm 9,63$ kg, a TE tanulóknál pedig $58,23 \pm 6,38$ kg. A BMI átlagértéke SOTE hallgatók esetében $21,29 \pm 3,27$ kg/m², TE hallgatóknál $20,93 \pm 1,77$ kg/m² volt. A SOTE hallgatóknak 21%-a, a TE diákoknak 18%-a esik a túlsúlyos vagy elhízott kategóriába a testtömegindex alapján. A SOTE hallgatók MET értéke $2\ 857,96 \pm 2\ 835,38$ perc/hét míg a TE tanulók esetében ez az érték magasabb, $3\ 948,8 \pm 2\ 638,85$ perc/hét. Az aktív napok számát tekintve a SOTE diákoknál szintén alacsonyabb az eredmény: $8,763 \pm 3,17$, mint a TE hallgatóknál, akiknél ugyanez a paraméter: $10,94 \pm 3,95$. A testtömeget, a BMI értéket, az aktív napok számát és a MET értéket tekintve szignifikáns különbséget nem találtunk a két egyetem tanulói között. Az ülve töltött idő eredményei szignifikánsan magasabbak voltak a SOTE diákok esetében, $2\ 524,73 \pm 866,96$ perc/hét, mint a TE hallgatóknál $1\ 586,76 \pm 875,8$ perc/hét. A SOTE tanulóinak 26,32%-a, míg a TE hallgatóknak 35,29%-a esik a WHO értékelés alapján meghatározott HEPA aktív (health enhance physical activity) kategóriába, mely eredmények közti különbség szignifikanciát szintén nem mutatott.

Következtetések

A feldolgozott eredmények alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Karán hallgatók és a Testnevelési Egyetemen tanulók fizikai aktivitási szintje nem különbözik egymástól. Egyedül az üléseltöltött idő szignifikáns eltérése hívja fel a figyelmet arra, hogy a SOTE tanulói magasabb arányban választják az ülő életmódot az aktív helyett. A mintában vizsgált egyetemi hallgatók 30,8 százaléka végez olyan mértékű fizikai aktivitást, mely már pozitívan hat az egészségi állapotára, ók a HEPA aktívak.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, egyetemi hallgatók, IPAQ, kockázati tényező

A távolléti oktatás hatása a gyógytestnevelő tanárok oktató-nevelő munkájára

Simon István Ágoston^{1,2}, Pánger Andrea³, Pataky Orsolya³, Vezér Katalin³, Kövesdi Orsolya Sára³

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

²Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

³Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete Gyógytestnevelés Tagozata, Budapest

E-mail: simon.istvan@ppk.elte.hu

Bevezetés

A COVID-19 járvány miatt bevezetett távolléti oktatás a testnevelő tanárok mellett számos kihívás elé állította a gyógytestnevelést oktató tanárokat is. A gyógytestnevelés órákra jellemző szorosabb tanár-diák kapcsolat és az órákon megvalósuló interaktív munka fenntartása új, kreatív megoldások, módszerek bevezetésére készítette a gyógytestnevelő tanárokat. A gyógytestnevelés oktatása során kiemelt jelentőséggel bír a szemléletes és a pontos feladatkiadás, a helyes végrehajtás elősegítése, ellenőrzése, illetve a támogató szülői háttér. A szakmai elvárásoknak való megfelelést nehezítette a tanulók heterogén korosztályi összetétele, illetve a digitális feltételrendszer hiányosságai, nagyobb részt a tanulók, kisebb részt a tanárok esetében.

Az elmúlt évben az e témában megjelent publikációk első sorban a tanulói aktivitás változásával, az oktatás eredményességével foglalkoztak, ellenben a tanárok oktató-nevelő munkáját vizsgáló kutatások száma nem számottevő. Szükségesnek találtuk megvizsgálni, hogy a távolléti oktatás során a gyógytestnevelő tanárok milyen módszereket, eszközöket alkalmaztak a tanulói aktivitás és a hatékony munka elérése érdekében, s ehhez milyen támogatást kaptak a fenntartótól és a szülőktől, továbbá milyen mértékben alkalmaztak innovatív módszereket és azokat szándékoznak-e beépíteni a jelenléti oktatásuk során is?

Anyag és módszerek

A kutatásunkban írásbeli kikérdezést, nyílt és zártvégű kérdéseket tartalmazó online kérdőívvel dolgoztunk, amelynek alapsokaságát az országban dolgozó gyógytestnevelő tanárok adták (n=601). A kérdőívet 179 fő (88,8 % nő és 11,2 % férfi) töltötte ki, akiknek többsége (61,5%) 16 évnél régebben dolgozott a pályán. A legnagyobb arányban budapesti (25,7%), illetve Pest megyei (10,6%) tanárok töltötték ki a kérdőívet, a többi megye közel azonos arányban képviseltette magát a kutatásban.

Eredmények

A kutatásban résztvevők több, mint a fele (54,7%) nem tartott, közel egy harmada (32,4%) heti egy vagy annál kevesebbszer tartott online órát, inkább az önálló munkát preferálta. A gyógytestnevelők a tanulókat elsősorban e-mail, a kréta és a messenger platformok segítségével vonták be a digitális oktatásba. A tanárok nagyobb mértékben a saját és a kollégáik által papír alapon készített feladatsorokat adták ki tanulóiknak, de meghatározó arányban alkalmaztak innovatív módszereket, videókat, játékos feladatmegoldásokat is. Az előzőekben alkalmazott feladatkiadási módok, illetve módszerek ellenére a válaszadók közel 50%-a mondta azt, hogy a tanulók több mint 60%-a hajtotta végre heti rendszerességgel a kiadott feladatokat, a többiek ennél alacsonyabb feladatvégrehajtási hajlandóságot jeleztek. A gyógytestnevelők úgy gondolták, hogy a távolléti oktatás során nőtt IKT kompetenciájuk, s bátrabban alkalmazták a digitális adattartalmakat, használták az internetes portálokat. A válaszadók a házi feladatok területén tartanak meg

a távolléti oktatás során megszerzett tapasztalataikat, elsősorban a videók, a játékos feladatok alkalmazásával. A tanórákon a videó feladatkiadás nagyobb mértékű bevezetését tervezik. A gyógytestnevelő tanárok a távolléti oktatás pozitívumai között kiemelték, hogy ebben az időszakban a szülőkkel szorosabb együttműködő kapcsolatot tudtak kialakítani

Következtetések

Az eredmények megmutatták, hogy a gyógytestnevelő tanárok jól tudtak alkalmazkodni a kialakult helyzethez, s a távolléti oktatás során alkalmazott innovatív megoldásokat és módszereket szívesen alkalmazták a jelenléti oktatás során is. A kutatásból az is kiderült, hogy mindez nem valósítható meg a szülői támogató háttér nélkül.

Kulcsszavak: távolléti oktatás, gyógytestnevelés, innovatív módszerek, tanár-diák kapcsolat

A pandémia hatása a soproni pedagógus jelöltek fizikai aktivitására és táplálkozási szokásaira

Simonné Kajtár Gabriella¹, Reiner Dóra¹,
Simon István Ágoston^{1,2}

¹Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet Szombathely

E-mail: kajtar.gabriella@uni-sopron.hu

Bevezetés

A COVID-19 járvány felforgatta az emberek életét, s ez alól az egyetemisták sem kivétel. A bezártság számos pozitív és negatív hatással jár együtt, amelyek befolyással vannak az egyén egészségi állapotára. Számos publikáció foglalkozott, foglalkozik a pandémiás helyzet okozta pozitív vagy negatív hatásokkal, köztük a fiatalok egészségmagatartásával. Az egyetemi hallgatók az elsők között voltak, akik áttértek a távolléti oktatásra, akiknek alkalmazkodni kellett az állandó otthoni léthez. A soproni pedagógusképzésben meghatározott szerepet kap az egészséges életvitel kialakítására törekvés, kiemelten a fizikai aktivitás és a helyes táplálkozás területe. Kutatásunk célja volt megvizsgálni, hogy a tartós otthoni lét milyen hatást gyakorolt a pedagógus jelöltek fizikai aktivitására, napirendjére és táplálkozási szokásaira?

Anyag és módszerek

Kutatásunk első lépésében interjúkat végeztünk a hallgatókkal (n=25), ahol a testedzési szokásaikra kérdeztünk rá. A következő lépésben írásbeli kikérdezést, nyílt és zárt végű kérdéseket tartalmazó online kérdőívet alkalmaztunk, amelynek alapsokaságát a Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar alapképzésben tanuló pedagógus jelöltjei adták (n= 652). A kérdőívet 386 fő töltötte ki, a nappali és levelező tagozatos hallgatók megoszlása 40/60%-os megoszlást mutatott.

Eredmények

Az adatok feldolgozása folyamatban van. A kutatás első eredményei alapján elmondható, hogy a pedagógus jelöltek a távolléti oktatás második terminusában a testedzés szempontjából aktívabb életvitelt folytattak, elsősorban az egyéni, a természetben űzhető sportágakat, futást, gyaloglást, kérekpározást preferálták. A táplálkozási szokások területén megnövekedett zöldség és gyümölcsfogyasztást tapasztaltunk. A válaszadók nagyobb része a megszokott napirend fenntarthatóságának nehézségéről számolt be.

Következtetések

Az eddigi eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a válaszadók a távolléti oktatás alatt, hasonlóan az e területen végzett kutatásokhoz pozitív változást mutattak a fizikai aktivitás és a táplálkozási szokások tekintetében.

Kulcsszavak: egészséges életmód, táplálkozási szokások, fizikai aktivitás, egészség tudatosság

Labdarúgó mérkőzések végkimenetele a lokomotorikus és a mechanikai jellemzők kapcsolatának vizsgálata

Soós Imre¹, Katona Zsolt¹, Kósa Lili², Gyagya Attila³, Sáfár Sándor⁴, Ihász Ferenc^{1,2,5}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségügyi Doktori Iskola, Pécs

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

³ETO Futball Kft., Győr

⁴Testnevelési Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutatóközpont, Budapest

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: soosimi@gmail.com

Bevezetés

A modern labdarúgó stratégiák és taktikák inkább a védekezés szempontjait, azoknak fontosságát hangsúlyozzák. Azzal érvelnek, hogy a hatékony védelem könnyebben szervezhető és egyben a támadás legjobb alapja. Azt vizsgáljuk, hogy a pontosan szervezett védekezés – labdanélküli mozgás – a Csapat által vizsgált együttes labdaszerzési eljárásoktól függően jóval kevesebb fiziológiás terhet róhat-e a játékosra, mint a támadó – azaz labdabirtokló, de „gyakori labdavesztéssel” járó játékos.

Módszerek, vizsgált személyek

Másodosztályú férfi labdarúgók bajnoki mérkőzéseit vizsgáltuk egyrészt „Catapult Vector” ECG Derived* & Polar H1/H10; Gyroscope rendszerrel és a mérkőzésről készült Instascout rendszer által készített Mérkőzés riport egymáshoz illesztésével. Vizsgáltuk a győztes, vesztes és a döntetlen eredménnyel végződő bajnoki mérkőzéseket. Illetve ezek első és második játékrészeit: a sprinttávolságot, azok számát, gyorsítások-lassítások számát, és a teljes játékkerhelést (TPL). Az adatokat Statistica for Windows 13.2. programcsomaggal elemeztük. A mérkőzésrészletek fent említett átlagait többszemponos varianciaanalízissel (ANOVA) elemeztük a véletlen hiba (p<0,05) szintjén.

Eredmények

A sprintek száma a négy mérkőzés játékrészenkénti arányát tekintve, egymástól csak numerikusan különbözik, vagyis inkább a második féldőben nagyobb. Igaz ez a sprint távolságokra is azzal a megjegyzéssel, hogy a hazai győzelem során az első játékrészben teljesített sprinttávolság nagyobb, mint a többi mérkőzésen, együttesen, mármint a két féldő összesített adatait tekintve. A teljes játékkerhelés csapatszintű átlagai, minden esetben, az első játékrészben nagyobbak (~100) ponttal.

Következtetések

Az egyes fáradtságtípusok mögöttes fiziológiai mechanizmusai mind a fizikai, mind a technikai teljesítményt befolyásolják. Úgy tűnik egyébként, hogy a fizikai teljesítőképességet nagyobb mértékben befolyásolja a perifériás fáradtság, míg a technikai teljesítményt a központi tényezők befolyásolják.

Kulcsszavak: sprinttávolság, nagy intenzitású tevékenységek, játékkerhelés

A menarchekor szekuláris változásai és ennek hatása a teljesítményre

Suskovics Csilla¹, Tóth Nóra², Tóth Gábor³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

²Vas Megyei Pedagógiai Szakszolgálat, Szombathely

³Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: suskovics.csilla@ppk.elte.hu

Bevezetés

A gyermekek növekedése és érése szoros kapcsolatban áll fizikai teljesítményükkel. Ezért elengedhetetlen annak ismerete, hogy az egymást követő generációknál milyen változást tapasztalhatunk a biológiai fejlődésben. A körmendi gyermekek biológiai fejlődését, növekedésük alakulását, a leányok érésében bekövetkező változásokat Eiben Ottó 40 éven keresztül követte nyomon. Az első keresztmetszeti vizsgálatra 1958-ban került sor, ezt követően pedig 10 évenként végzett utóvizsgálatokat. Antropológiai programján belül a testméretek felvételén kívül, a menarchekorra vonatkozóan is gyűjtött adatokat. Munkásságának folytatásaként 2008-ban, majd 2018-ban Tóth Gábor vezetésével került sor ismét a növekedésvizsgálatra. Így a menarchekor 60 éves változásait követhetjük nyomon. Hazánkban ez az egyik legkorábbra datálható menarchevizsgálat-sorozat. Jelen tanulmányunkban arra keressük a választ, hogy a nemi érés szekuláris trendje ebben a 60 évben, mi módon változott. Azt is bemutatjuk, hogy a nemi érés miként befolyásolja a teljesítményt.

Anyag és módszerek

A menarchekorokra vonatkozó adatgyűjtések (1958-1968-1978-1988-1998-2008-2018) „status quo” módszerrel történtek, becslésük probit-analízissel.

A 2018-as keresztmetszeti növekedésvizsgálat tisztított mintája N=1 195, 3-18 éves gyermek és fiatal adatait tartalmazza (az érintett korosztályok 77,2 %-a) – amelyből 559 fő leány.

A kondicionális képességekre vonatkozó motoros próbák: tömöttlabda lökés, helyből távolugrás, Sit-up próba, Burpee-teszt, 60 m-es síkfutás, Cooper-teszt (az I. Országos Növekedésvizsgálat során használt próbák, a motoros szekuláris trend elemzéséhez).

Eredmények

Eiben eredményei a menarchekor változását tükrözték az elmúlt közel fél évszázadban. Ebben az időszakban a nemi érés szekuláris trendje egy látványos pozitív irányultság után a trend megtorpanását jelzi. Ezt erősíti a 2008-as medián is. 2018-as vizsgálatunk ugyanakkor újból nagyobb mértékű eltérést eredményezett, és jelentős csökkenést jelzett ismét. A menarchekor mediánja: M=12,43 év.

A leányoknál azokban a próbákban, amelyekben a testtömegnek meghatározó szerepe van, a nemi érés magasabb fázisában lévő leányok teljesítenek jobban, míg a többi motoros tesztben alul maradnak, vagy hasonlóan teljesítenek. A fentiek értelmében, azokban a próbákban, ahol az abszolút erőnek jelentős szerepe van (kézi szorítóerő és a tömöttlabda dobás) a nagyobb testtömeg fontos tényezője az eredményességnek. A többi motoros feladatnál azonban az abszolút erővel szemben a relatív erő a domináns. Így azokban a tesztekben, amelyekben a saját testtömeget kell mozgatni, a még nem menstruáló leányok eredményei jobbabbak vagy megközelítően azonosak társaikéhoz. A leányok teljesítmény növekedése a serdülőkori növekedési lökés csúcsa után leáll.

Következtetések

A leányok nemi érésének szekuláris trendje összhangban van a magyarországi regionális vizsgálatok eredményeivel

(Budapest, Kaposvár, Jászság, Székesfehérvár, Érd, Makó). A menarchekor mediánja a XX. század folyamán a pozitív szekuláris trend jelenlétét mutatja. A XXI. századra ez a tendencia lelassult. Jelen vizsgálatunknál azonban az első menstruáció megjelenésének újbóli, ráadásul jelentős csökkenését tapasztaltuk. Hátterében valószínűsíthetően, a testtömeg, de még inkább a testszír erős szignifikáns növekedése állhat.

A szakemberek, testnevelőtanárok, edzők stb. számára fontos a nemi érés alakulásának az ismerete, mivel a nemi érés különböző szintjein lévő gyermekek fizikai teljesítménye eltérő. Ezt igazolja a hét tesztből álló, a kondicionálisképességekre vonatkozó vizsgálat is.

Kulcsszavak: növekedésvizsgálat, szekuláris trend, menarche, kondicionális képességek

A COVID-19 vírus okozta járványügyi helyzet hatásai a magyar férfi I. osztályú kosárlabda sport eredményességére

Szablics Péter¹, Túrócz György²

¹Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Szeged

²Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest

E-mail: szablics.peter@szte.hu

Bevezetés

A koronavírus okozta helyzet, minden ember életére hatással volt hivatástól függetlenül szerte a világon. Magyarországon a korlátozások az első hullámban megbénították a „kosárlabda életet”, a másodikban pedig szigorú előírások betartására kötelezte az egyesületeket. A kosárlabda sport statisztikái alapján, nyomon követhető a csapatok teljesítménye. A box-score adatokból számítható mutatók segítségével pontos képet kaphatnak a szakemberek a sportban megfigyelhető tendenciákról. Célunk volt átfogó képet kapni arról, hogy a járvány milyen hatással volt a magyar első osztályú kosárlabdázásra.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 475 NB1/A csoportos alapszakasz mérkőzést elemeztünk az elmúlt 5 szezonból. Azoknak a csapatoknak a normál játékidőben befejezett mérkőzéseivel dolgoztunk, melyek stabil résztvevői voltak ebben az időszakban a bajnokságnak. A vizsgált paraméterek közé tartozik a dobott pont, a dobás kísérlet, a dobó százalék, a támadó érték, a labdabirtoklás, a játékpontosság, a mérkőzés érték és a hazai pálya befolyása a győzelemre. Az évek statisztikai paraméterei közötti különbségeket varianciaanalízissel állapítottuk meg.

Eredmények

A mezőnydobások pontossága szignifikáns javulást mutat az elmúlt évekhez képest. A 2019/2020-as és 2020/2021-es szezonban a mérkőzéseken dobott pontok összessége jelentősen javult az azokat megelőzőekhez képest, de idén egy kisebb visszaesés mutatkozik. A labdabirtoklások száma a 2018/2019-es bajnoki évben igen magas volt, mely azóta csökken. A játék pontosságának változása csak az eladott labdák szignifikáns csökkenésében mutatkozik meg. A hazai pályán lejátszott mérkőzések sikerességének aránya pedig visszaesett a pandémia előtti időszakhoz képest.

Következtetések

A COVID-19 okozta járványügyi helyzet összességében nem okozott nagymértékű visszaesést a Magyar NB1/A-s kosárlabdázásban, de némelyik vizsgált mutatónál érzékelhető a pandémia hatása. További, a határainkon túl nyúló vizsgálá-

latok szükségesek ahhoz, hogy pontosabb képet kaphassunk a hazai kosárlabda nemzetközi helyzetéről és a korlátozások okozta „kárak” mértékéről.

Kulcsszavak: COVID-19, kosárlabda, statisztika, eredményesség, sportanalitika

Para boccia fizikai és mentális edzésprogram „home office” üzemmódban

Szabó Alexandra, Szappanos Zoltán

Magyar Para Boccia Szövetség, Budapest

E-mail: hparaboccia@gmail.com

Bevezetés

A 2020 tavasza óta tartó COVID-19 világjárvány igen gyorsan terjedt, és éreztette hatását a versenysport területén is. A para boccia egyike a paralimpiai sportágaknak, így sportolói fokozottan kitettek a fertőzésveszélynek a sportolók egészségi állapota (általában cerebrális parézis a legtöbb sportoló veleszületett anamnézise) és az állapotukból adódóan szükséges nagy számú segítő miatt is.

A 2024-es párizsi paralimpiai kvalifikációs ciklusra a felkészülés elkezdése ugyanakkor nem halasztható, így a megváltozott helyzethez olyan speciális edzésprogramot kellett kialakítani, mely az otthoni, biztonságos körülmények között is biztosítja az eredményes felkészülés lehetőségét.

Anyag és módszerek

A BC2 és BC4 kategóriájú válogatott tagjainak korábbi felkészüléséhez képest számos kihívással kellett szembe nézniük:

- az otthonok technikailag mennyiben tehetőek alkalmassá a gyakorlásra?
- a fizikai erőnlét megtartása mellett miként ellensúlyozhatóak a mentális problémák?
- miként lehet a leghatékonyabban megoldani a kapcsolattartást, az edzésprogram nyomonkövetését?

A fokozatosság elvét alkalmaztuk a sérülések elkerülése érdekében, az egyszerű feladatokról haladtunk az összetettekek felé, így technikailag és mentálisan is a nagyobb elvárások irányába.

A bezártság okozta hátránykompenzációt mentálhigiénés szakember bevonásával oldottuk meg. Tréningprogramjának speciális eleme volt az az önreflexió, amit edzésnaplójukban vezettek a válogatott tagjai.

A kapcsolattartásra a bevált videokonferencia-platformokat használtuk. A taktikai feladatokhoz segédanyagként páros és csapatmérkőzések videóit osztottuk meg.

Eredmények

A járványhullámok közötti időszakban ún. összetartásokat tudtunk szervezni Pécsen, melyen lemérhettük az otthoni munka eredményességét.

Az összetartáson előkerült hiányosságok (technikai, taktikai) alapján készítettük el a következő összetartásig tartó időszakra (4 hét) az edzéseken elvégzendő feladatokat.

Az összetartások alkalmával körmérkőzéses minibajnokságot is lebonyolítottunk, mivel a BISFED minden nemzetközi versenyt törölt és OB sem került megrendezésre.

Következtetések

A boccia nemzeti válogatott értékes munkát végzett ebben a nehéz és teljesen ismeretlen helyzetben, amiben azonban a legnagyobb hátrányt jelenleg az okozza, hogy a nemzetközi összehasonlítás versenyek hiányában teljesen elmarad, versenyszituációk gyakorlásával nem pótolható.

Kulcsszavak: para boccia felkészülés, COVID-19, home office edzésprogram, fizikai és mentális erőnlét

A középiskolás fiatalok szociokulturális hátterének vizsgálata

Szabó Dániel, Kovács-Nagy Klára

Debreceni Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: sz.danii90@gmail.com

Bevezetés

A mai oktatási rendszer egyik legjelentősebb kérdése a testnevelés oktatásának problémája. Rendkívül sok vita zajlik arról jelenleg is, hogy mennyi mozgás szükséges a diákoknak az iskolai falain belül és kívül egyaránt. A mindennapos testnevelés bevezetése ezeknek a vitáknak az eldöntését volt hivatott szolgálni. A mindennapos iskolai testnevelés bevezetésének az ifjúság fizikai állapotának javítása mellett fontos szempontja volt az, hogy a sport szociális és morális érték képviselője hozzájáruljon az ifjúság fejlesztéséhez (Bodnár és Perényi, 2016).

Anyag és módszerek

A kutatás kvantitatív módszerrel készült. A saját készítésű kérdőívünk eredményeit használtuk fel, ahol nyíregyházi és debreceni középiskolás tanulók eredményeit és válaszait elemeztük. Az adatbázis elemszáma 450 fő. A kutatás célja ebben az esetben a szociokulturális háttér vizsgálatával kíván foglalkozni, amit a sportolási szokásokra vonatkozó kérdés vonatkozásában hasonlítunk össze. A kérdőívet az SPSS 21.0 program segítségével dolgoztuk fel. Ezen kérdések összefüggéseit vizsgáltuk az SPSS program segítségével az alábbi változók vonatkozásában: társadalmi tényezők (nem, iskolatípus, településtípus, szülők objektív és szubjektív-anyagi helyzete, sportolási szokásai és iskolázottsága), keresztábra elemzés és Khi-négyzet próbák segítségével.

Eredmények

Elemzéseink után megállapíthatjuk, hogy a társadalmi háttérváltozók (szülők végzettsége, szülők sportolási szokásai, szubjektív anyagi helyzete) és a tanulók neme, település típusa és az iskoláik típusa is mind befolyásolják a tanulók sportolási szokásait. Az eredmények elemzése után mindenképpen pozitív tényező, hogy a vizsgált diákok több, mint 50%-a sportol rendszeresen, ami magasan a szakirodalmi áttekintésben bemutatott (Perényi, 2013) értékek felett van. Erős összefüggéseket állapíthatunk meg a szülők társadalmi tényezői és a diákok sportolási tényezői között. Megállapítható, hogy mind a szülők végzettsége, mind a sportolási szokásaik gyakorisága nagy-mértékben befolyásolják a diákok sportolási habitusát.

Következtetések

Kutatásunkban a nyíregyházi és debreceni középiskolás tanulók sportolási szokásait vizsgáltuk a saját készítésű kérdőívünk segítségével. A szakirodalmat elemezve megállapíthatjuk, hogy a sportnak, illetve a szociokulturális háttérnek igen fontos szerepe van a középiskolás korú fiatalok személyiség- és egészségfejlődésében és ezeknek a gyermekeknek szükségük is van a sportra, a testmozgásra, ugyanez igaz fordított megfogalmazásban is, a sportnak is szüksége van rájuk. **Kulcsszavak:** sportolási szokások, szociokulturális háttér, középiskolás diákok

Felnőtt, profi labdarúgók szoftveres mozgásminta szűrésének jelentősége

Szabó Dorottya, Kollárné Kiss Gabriella, Mintál Tibor

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: dorottya.szabo@aok.pte.hu

Bevezetés

A profi sportolók mozgásszervi szűrése napjainkban nem csupán ortopédiai megközelítésből szükséges, hanem a funkcionális hiányosságok és az egyes sérülések kockázati tényezőinek feltérképezéséhez is nélkülözhetetlen. Az így kapott objektív kép alapján tudunk individuális korrekciós és fejlesztési programokon keresztül hatni a sportolók sportágspecifikus teljesítményére és a sérülésektől mentes, hosszútávú fizikai aktivitására.

Anyag és módszerek

27 profi, felnőtt labdarúgó (24,87 ± 4,28 év) szoftveres (PostureScreen) mozgásminta elemzésének felmérését végeztük. A felmért mozgásmintákból a sérülési kockázatok feltérképezéséhez a mély guggolás kivitelezését felvételen rögzítettük. A kezdő- és végpozíciók kiértékelése révén a szoftver algoritmus szerint kaptunk a sérülésre hajlamos területekről információt.

Eredmények

A kezdő pozícióban a 27 sportolóból 22 esetben igazolódott a törzs extenziója a lábszár síkjához képest, 4 főnél volt flektált és csak egy főnél volt optimális helyzetben. Ugyanabban a helyzetben a lumbalis gerinc fokozott lordózisa 26 főnél volt látható. A véghelyzeti elemzéskor a törzs előre hajlása csak 2 fő esetén volt optimális, 17 főnél elégtelen, 8 főnél pedig fokozott. A lumbalis gerinc 12 esetben flexiós irányba mozdult és 15 főnél fokozódott a lordosis. A pozíciók jellemzésére használt szögértékek, mint objektív adatok, jó iránytűi a korrekció fókuszpontjait tekintve.

Következtetések

A helytelenül kivitelezett mozgásminták miatt a sportoló állandó sérülési kockázatnak van kitéve és anélkül, hogy a legegyszerűbb mozgásmintákat ne tökéletesítenénk, nem tudjuk elérni a fizikai csúcspotenciálját sem az sportolóknak. Az alkalmazott szoftveres szűréssel erre a problémára tudunk relatív olcsó, gyors és „on-field” elvégezhető módszert bevezetni, így támogatva a versenyzők mihamarabbi korrekcióját és fejlődésének utánkövetését.

Kulcsszavak: labdarúgás, mozgásminta, sérülés

A sportolók bevonásának első lépései egy kiemelt sportegyesületnél

Szabó Gergő, Németh Zsolt

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: gergo.sz1997@gmail.com

Bevezetés

A sport és fizikai aktivitás mára már köztudottan kiemelt fontosságú terület az egyén, a társadalom, valamint a gazdaság számára. Magyarország sportstratégiájának részét képezi azon gondolat, amely a „sportoló nemzet” és a „sport-nemzet” fogalompár összekapcsolással kapcsolatos. Ezen státusz kialakításához a társadalom minél nagyobb részének szükséges sportolnia. A különböző sportegyesületek és sportszakosztályok, de leginkább az utánpótlás- nevelésével

foglalkozó egyesületek ezt a toborzással érik el. Ennek számos módszere lehet sportágtól függően.

Anyag és módszerek

Jelen kutatás célja ezen módszerek megismerése különböző sportágakban, azok komplex vizsgálata a Központi Sport- és Ifjúsági Egyesület különböző szakosztályainak körében. A kutatás félig strukturált interjúk formájában zajlott a KSI SE tizenhárom szakosztályának vezetőjével vagy edzőjével az egyesületen belül, valamint az egyesület vezetőségével. A kérdések főleg a korábbi és jelenlegi (pandémia időszakáig) alkalmazott toborzási módszerekre, azok hatékonyságára fókuszáltak. Az interjúk feldolgozása egyaránt zajlott kondenzáció és interpretáció alkalmazásával. Utóbbi módszer segítségével az egyes toborzási módszerek hatékonysága vagy annak hiánya mögött húzóó indokokra következtettünk.

Eredmények

Az eredmények alapján a szakosztályok nagyobb része jellemzően hagyományos toborzási módszereket alkalmaznak (plakátok és szórólapok az adott szakosztályok információival, iskolák látogatása, nyílt napok). Mára azonban a korábban jellegzetes, kampányszerű toborzással ellentétben egész éves toborzás formájában merül ki leginkább kollektíven az egyesület alkalmazott módszere az internet adta lehetőségeken felül (például: saját honlap, facebook stb.).

Következtetések

A sportágak között jelentős különbségek mutatkoznak, ezek részben a szakosztály igazolt versenyzőinek számától, illetve a sportág támogatottságától és imázsától függően változnak pl. a 252 versenyzővel rendelkező vízilabda szakosztály jelentős hangsúlyt helyez a toborzásra a 20 versenyzővel rendelkező kerékpár szakosztályhoz képest. A KSI SE toborzásának hatékonyságát vélhetően javíthatja, ha azok szervezéséért részben vagy egészben a központ felelne. Érdemes lehet a jövőben az erre irányuló igény felmérését elvégezni.

Kulcsszavak: bevonás, toborzási módszerek, Központi Sport- és Ifjúsági Egyesület (KSI)

Imre Sándor és az 1921-es testnevelési törvény

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

2021 decemberében lesz száz éve, hogy elfogadták a testnevelési törvény szövegét, új alapokra helyezve ezzel a magyar sportot. A törvényt gróf Klebelsberg Kunó és Karafiáth Jenő nevéhez szokás kötni. Az előadás Imre Sándor, neves és iskolateremtő pedagógusnak a törvény megszületésében játszott szerepét kívánja bemutatni.

Anyag és módszerek

Szakirodalmi és levéltári kutatás.

Eredmények

A református pedagógus-orvos családba született Imre Sándor a kolozsvári egyetemen diplomázott és doktorált, majd itt és később a budapesti egyetemen lett magántanár. 1908. és 1918. között a Pedagógium tanára majd igazgatója volt. 1912-ben jelent meg *Nemzetnevelés: jegyzetek a magyar művelődési politikához* című munkája, melyben így ír: „a nemzetnevelés: elméletében nagyon kiváló helyre jut majd az egészségre nevelés szempontja, s a nevelésben a faj-

nemesítés érdeke megint elsővé a testi nevelést". 1908. és 1924. között (kis megszakítással) a Vallás- és Köznevelési Minisztérium (VKM) vezető tisztviselőjeként előbb helyettes-államtitkári, majd adminisztratív államtitkári funkciót töltött be. A tanácskormány visszahelyezte a Pedagógium élére. Az Ideiglenesen megbízott hivatalnok-kormányának ügyvivő vallás- és köznevelési minisztere volt (1919. augusztus 7. és 15. között). A testnevelési törvény előkészítésében végig a VKM főtárgyalójaként vett részt. Humanista, a reformokra nyitott pedagógusként nagy szerepe volt abban, hogy a testnevelés és a sport ügye a VKM kereteibe, irányításába került és így hosszú időre elkerülte az erős katonai befolyást, az erős militarizálódást. 1924-ben elbocsátották a VKM-ből, a szegedi egyetemen folytatta a munkáját, melynek során megteremtette a hazai pszichológiai oktatást. 1934-ben Budapestre költözött, ahol haláláig a budapesti József Nádor Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem pedagógiai tanszékének vezetője volt. 1925-től különböző tisztségeket töltött be a Magyarországi Református Egyház oktatási testületeiben. Irathagyatéka 1945 után a Dunamelléki Református Egyházkerület Ráday Levéltárába került.

Következtetések

Szerencsés körülmények esetén egy vezető hivatalnok az irányadó politikai eszmékkel akár ellentétes véleménye következetes képviselésével jelentősen befolyásolhatja egy törvény megszületését illetve annak tartalmi hangsúlyait.

Kulcsszavak: VKM, testnevelési törvény, Imre Sándor

Budapesti rendezésű 34. LEN Vízilabda Európa-bajnokság nemzetgazdasági hatásai

Szabó Péter, Bátor Gábor

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szpepe8@gmail.com

Bevezetés

2010 óta a kormányzat a sportot nemzetstratégiai ágazatnak tekinti. Ennek egyik kiemelt eleme a nemzetközi sportesemények hazai környezetben való megrendezésének támogatása. A kutatás célja a 2020-ban megrendezésre kerülő 34. LEN Vízilabda Európa-bajnokságra érkező hazai és külföldi sportturisták utazási és fogyasztási szokásainak gazdasági és turisztikai hatásainak vizsgálata.

Anyag és módszerek

A vízilabda Európa-bajnokságot megtekintő hazai és külföldi nézők véleményét és költési szokásait, kérdőbiztosokkal felvett saját szerkesztésű kérdőívvel végeztük el. Az elemzésbe elsődlegesen bevont mintacsoport elemszáma $n=395$ fő. A rendezvényre érkező passzív hazai és külföldi sportturisták utazási és fogyasztási szokásait a rendelkezésre álló adatok alapján leíró statisztikai módszerek segítségével elemeztük és költségeinek nemzetgazdasági hatását az Ágazati Kapcsolatok Mérlegén alapuló input-output modell segítségével vizsgáltuk.

Eredmények

Az Eb hazai nézői átlagosan 2,4 (SD=2,5) versenynapot tekintettek meg, míg átlagosan naponta 10 730 Ft-ot (SD=13 330) költöttek a verseny kapcsán. A mintában 10 ország állampolgárai kerültek. A kérdezettek 23,1%-a Hollandiából, 19,2%-a Spanyolországból, 11,5-11,5%-uk Németországból és Olaszországból érkezett. A külföldi nézők átlagosan 3,0 (SD=2,3) versenynapot tekintettek meg az Eb küzdelmeiből. A külföldi nézők átlagosan naponta 51 460 Ft-ot (SD=57 316) költöttek utazás nélkül a verseny kap-

csán, míg utazással együtt ez az összeg 65 736 Ft. (SD=59 096) volt naponta. A sportesemény által generált érték 4 615 657 918 forint volt, melyben a hozzáadott érték 1 712 573 116 forintot képvisel. Közvetlen állami bevételként, adó formájában 202 829 933 forint keletkezett. Nemzetgazdasági szinten a rendezvény 1 915 403 049 forint generált közelítő GDP-t termelt.

Következtetések

Az eredmények egyértelműen alátámasztják azt a kormányzati stratégiát, hogy érdemes támogatni a nagy nemzetközi sportesemények hazai megrendezését. A megkérdezett hazai nézők többsége (78,1%) és külföldi nézők több mint kétharmada (69,2%) az Eb megrendezésének színvonalát kiválóan értékelte, melyek hozzájárulnak a hazai sportrendezvényszervezés szakmai sikeréhez. Mindezekon felül nemzetgazdasági szempontból is megtérülő eseményről beszélhetünk, hiszen mind a kapcsolódó ágazatok, mind állami szinten is pozitív gazdasági hatásokat keletkeztek.

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

A „Sporttáplálkozás a jobb teljesítményért” program tapasztalatai a Nemzeti Kézilabda Akadémián

Szakszon Flóra, Shenker-Horváth Kinga,
Csapláros-Nagy Barbara, Martos Éva,
Mocsai Tamás, Mocsai Lajos

Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ,
Budapest

E-mail: szakszon.flora@tf.hu

Bevezetés

Az utánpótlás-nevelés kulcsfontosságú helyszínei az akadémiai, amelyek minden eszközt biztosítanak ahhoz, hogy a fiatalok, kiemelkedő képességű gyermekekből nemzetközi szintű felnőtt sportolók váljanak. A Nemzeti Kézilabda Akadémia (NEKA) az akadémiai közül kitüntetett helyet foglal el, hiszen 2020 óta módszertani központ lett. A sporttáplálkozás feltételeinek megteremtése, módszertanának kialakítása – figyelemmel a táplálkozás és a sportteljesítmény összefüggéseire – a fő feladatok közé tartozik.

Anyag és módszerek

A Sport-táplálkozástudományi Központ a NEKA-val kötött együttműködési megállapodás keretében 2019-ben kidolgozta a „Sporttáplálkozás a jobb teljesítményért” nevű, komplex – 3 pilléren nyugvó – dietetikai programot, amely jelenleg is tart. A program keretében felmérjük az akadémia közétkeztetésének működését, kielemezzük a 10 napos étlapokat, és módosítási javaslatokat teszünk, támogatva az akadémiai élelmiszer és ételkínálatának „sportosabbá” tételét. Meghatározott tematika szerint célcsoportonként előadásokat tartunk a sportolóknak, edzőknek, illetve a konyhai személyzetnek, hiszen a sportolók táplálkozását meghatározó személyek edukációja elengedhetetlen a sportteljesítményt támogató szokások kialakításához. Az anamnéziselevélt, az InBody testösszetétel mérést és a háromnapos táplálkozási naplók kiértékelését követően, egyéni dietetikai tanácsadásokat tartunk az edzők által kijelölt, kiemelt sportolóknak.

Eredmények

A program hatására már az első évben is számos előrelépés történt mindhárom pillér tekintetében. Az étkeztetés folyamatosan javult és fejlődött. Új, egészséges alapanyagok kerültek bevezetésre, menürendszer lett kialakítva, friss, szezonális gyümölcsök és uzsonnás hűtő lett kihelyezve az

étkezéskor a kisértések fogyasztásának elősegítése érdekében, továbbá salátabár került bevezetésre a sportolók számára. A célcsoportos edukáció hozzájárult ahhoz, hogy ezeket a változtatásokat elfogadják mind a fiatal sportolók, mind a konyhai személyzet. A dietetikai tanácsadások pedig elősegítették, hogy az akadémisták az egyéni céljuknak, posztjuknak és igényeiknek megfelelően tudjanak választani a kínálatból.

Következtetések

Az akadémisták táplálkozási szokásait jelentős mértékben befolyásolja az akadémia étkeztetése, illetve a sportolók és a személyzet táplálkozással kapcsolatos ismeretei. A hosszútávú, folyamatos, tudományos alapokon nyugvó, célzott táplálkozási stratégia, olyan módszertani háttérrel nyújt, amely a sportolók teljesítményének javulását szolgálja.

Kulcsszavak: kézilabda, utánpótlás, akadémia, étkeztetés, sporttáplálkozás

Deák Ferenc, a magyar gólkirály

Szalai Zsolt

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: zsolt.szalai@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Deák Ferenc 1922. január 16-án született Ferencvárosban. Magyar válogatott labdarúgó, minden idők legnagyobb gólkirálya. A szurkolóktól a „Bamba” becenevet kapta, mert minden mérkőzés során a felezővonalnál helyezkedett el és csak bambult. Viszont, ha felé tartott a labda, gyorsan és váratlanul reagált. Ezzel ellenfeleit is meglepte. Támadóként háromszor volt gólkirály. 1997-ben Münchenben megkapta az évszázad gólkirálya címet.

Anyag és módszerek

Az előadás a szakirodalomra és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum anyagára támaszkodik.

Eredmények

Pályafutását 13 évesen, kapusként kezdte. Szülei eltiltották a labdarúgástól, mert egy lövés úgy fejen talált, hogy eszméletét veszítette. Tehetségére a kitűnő futballista Berkessy Elemér is felfigyelt. Sikertől Deák szüleit meggyőznie, hogy engedjék fiukat focizni. Profi pályafutása 18 évesen, 1940-ben kezdődött Pestszentlőrincen, a Szentlőrinci AC színeiben. A csapatot 1944-ben az élvonalba juttatta. 1945/1946-os idényben az év játékosává lett. 1946 végén bemutatkozott a magyar válogatott színeiben, mindjárt két góllal. 1947-1950-ig az FTC játékosává vált. Összesen 59 gólt rúgott. Az 1948/1949-es szezonban bajnoki címet szerzett. 1947-ben megnyeri a Balkán-kupát, ahol összesen 8 gólt szerzett. Válogatottként 1949 végéig játszott, 20 mérkőzésen 29 gólt szerzett. 1950-ben vitatott körülmények miatt a nagy rivális Újpesthez igazolt. Az 1952-es Csepel elleni mérkőzésen még tizenegyes is védett. Karrierjének utolsó éveit a VM Egyetértés, a Bp. Spartacus, illetve a Siófok csapatainál töltötte. Sportpályafutása után elvégezte a Rendőrtiszti Főiskolát és a Belügyminisztérium Kormányőrségén dolgozott. 1972-ben cukorbetegsége miatt nyugdíjba vonult. 1998. április 18-án hunyt el.

Következtetések

Pályafutását csak a rendszerváltás után ismerték el igazán. Valószínűleg azért, mert 1950-ben megvert két ÁVH-s tisztet, akik azt nehezményezték, hogy Fradi indulót énekelt. Az ügyet elsimították, de választás elé került: börtön vagy az Újpest csapata. Utóbbi választotta, ezért a Fradi szurkolói sokáig árulónak tekintették. 1999-ben Pestszentlőrinc-Pestszentimre díszpolgára lett. Emlékét őrzi az a serleg, melyet minden évben az élvonalbeli bajnokság gólkirályának adnak át. Vándorkupát is neveztek el róla.

Kulcsszavak: labdarúgás, Deák Ferenc, Pestszentlőrinc, FTC, Újpesti Dózsa Sport Egyesület

Utánpótláskorú labdarúgók felelősségérzetének fejlesztése gamifikációs elemeket is tartalmazó tréningprogram keretében

Szántai Levente¹, Szabó Éva²

¹Szeged Csanád Grosics Akadémia, Szeged

²Szegedi Tudományegyetem, Szeged

E-mail: info@szantai pszichologus.hu,
eva.szabo@psy.u-szeged.hu

Bevezetés

A felelősségvállalás az egyik legfontosabb készség a XXI. században. A szabad és önálló döntések következményeinek felmérése és elfogadása az alapja a sikeres egyéni és csoportteljesítményeknek is. Kutatásunk célja ennek megfelelően egy 30 alkalmas tréningprogram kidolgozása és gyakorlatban való alkalmazása volt, melynek hatására feltehetőleg nő az utánpótláskorú labdarúgók felelősségérzete. Szabó és Kékesi a Felelősségérzet koncentrikus modelljében (Szabó és Kékesi, 2016) három különböző szintet említ, mely labdarúgásban a következőképpen értelmezhető: a mikro szint a labdarúgó saját sportteljesítményére, a mezo szint a csapat sikerességére, míg a makro szint a klubra, tágabb értelemben a magyar labdarúgásra vonatkozik. Felteeltük, hogy a kísérleti csoport esetén nő az általános és sportspecifikus felelősségérzet a tréningprogramot követően, mikro-, mezo- és makro szinten egyaránt.

Anyag és módszerek

A labdarúgók általános felelősségérzetének vizsgálatára a Felelősség kérdőívet használtuk (Szabó és Kékesi, 2016), a sportág-specifikus felelősségérzet vizsgálatára pedig a Labdarúgó-specifikus felelősségérzet kérdőívet vettük fel a résztvevőkkel, amely szintén három szinten vizsgálja ezt a jelenséget. A vizsgálati mintát két vidéki akadémia U19-es férfi csapata alkotta, a kísérleti csoport 25 fővel (átlagéletkor: 17,08; SD: 0,493), míg a kontrollcsoport 27 fővel (átlagéletkor: 17,22; SD: 0,641) vett részt a kutatásban. A tréningprogram során gamifikációs elemeket is alkalmaztunk (BeeTheBest gamifikációs program), melynek segítségével a játékosok folyamatosan monitorozhatták egyéni teljesítményüket.

Eredmények

A tréningprogram hatására nem nőtt szignifikánsan a kísérleti csoport általános- és labdarúgó-specifikus felelősségérzete sem. Azonban érdekes eredmény, hogy míg a 9 hónapos időszak alatt a kontrollcsoport mikro szintű labdarúgó-specifikus felelősségérzete szignifikánsan csökkent ($p=0,001$), addig a kísérleti csoporté nem változott. Hasonló mintázat volt megfigyelhető a makro szintű labdarúgó-specifikus felelősségérzet esetén is. A kísérleti csoport makro szintű labdarúgó-specifikus felelősségérzete nőtt ugyan, de ez nem szignifikáns. Ellenben a kontrollcsoporté szignifikánsan csökkent ($p=0,038$).

Következtetések

A kapott eredmények alapján azt mondhatjuk, az általunk kidolgozott tréningprogram preventív hatással volt a kísérleti csoport U19-es sportolóinak labdarúgó-specifikus felelősségérzete esetén. Fontos azonban a tréningprogram továbbfejlesztése és a későbbiekben más korosztályoknál

történi alkalmazása is. Továbbá a jövőbeli kutatások eredményének függvényében érdemes lehet a programot a magyar utánpótlás képzés mentális felkészítésébe beépíteni.

Kulcsszavak: felelősségérzet, labdarúgás, utánpótlás

Az áldozatsegítés és a sport kapcsolódási pontjainak jogi vetületéről

Szekeres Diána

Testnevelési Egyetem, Sportjogi Tanszék, Budapest
Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem,
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar,
Üzleti Jog Tanszék, Budapest

E-mail: szekeres.diana@tf.hu

Bevezetés

Az EUMSZ 165. cikk (1)-(2) bekezdése határozza meg a sport sajátos jellegét, társadalmi és oktatási struktúráját és funkcióját, összekapcsolva a sport európai dimenzióját a legfiatalabbak testi és erkölcsi integritásának védelmével is. Jogi szempontból a gyermek- és ifjúságvédelem a sportban viszonylag új terület. Magyarországon a modern sportjog az elmúlt huszonöt évben alakult ki és szilárdult meg. A sportvilág szereplői kulcsfontosságú szerepet töltenek be a sportolókat és a sportszakembereket érintő fizikai és lelki bántalmazás felderítésében és jelentésében is. Lehetőségként jelenhet meg az állami szabályozás és a sport önszabályozási rendszerének összekapcsolása, mivel jogilag megfelelően alátámasztott és megfelelően biztosított jelentési és vizsgálati folyamatszabályozással a megfelelő szervezeti szabályozás által életre hívott jelzőrendszer cselekvésként hozzájárulhat a visszaélések feltérképezéséhez (Szekeres, 2019).

Anyag és módszerek

A sport és a bűnmegelőzés kapcsolódási pontjait szekunder módszertannal vizsgálva megállapítható, hogy a bűnmegelőzés és a sport keretmetszete kapcsolatban áll az ifjúságpolitikával, a gyermekvédelemmel a családpolitikával, az egészségpolitikával, az oktatás-, foglalkoztatáspolitikával, a szociálpolitikával és a sportpolitikával is.

Eredmények

A társadalmi eszközök (mint a tájékoztatás, neveltetés, közvélemény alakítása, állami és civil szerveződések) visszatartó hatást váltanak ki a bűn megelőzésére. A jogi eszközrendszer pedig elsősorban büntetőjogi, azaz visszatartja az elkövetőt, vagy mást a bűn elkövetésétől, így él a speciális és a generális prevenció eszközeivel (Szekeres, 2018).

A sport és az áldozatpolitika (mint egyfajta modern viktimológia, a sportviktimológia) területének integrálása megteremtheti a szabadidő, az amatőr és a hivatásos jogállás esetén is a sportolók és sportszakemberek érzelmi, fizikai és szexuális bántalmazásának megelőzésére irányuló nemzeti politika és eljárásrend megteremtésének lehetőségét.

Következtetések

A helyreállító szemlélet modellje használható a személyes és társadalmi felelősségvállalás sporton keresztül történő oktatásához is (Szekeres, 2019). A Testnevelési Egyetemen 2019-ben életre hívott tárgy – Az áldozatsegítés és a sport kapcsolódási pontjaiból – eredő jelenléti és online preventív oktatói-oktatási tapasztalatait helyezi görcső alá a kongresszusi előadás.

Kulcsszavak: áldozatsegítés, áldozatvédelem, sport, prevenció, jogi szabályozás, sportviktimológia

Kockázatvállalás vizsgálata kosárlabda sportágban

Szemes Ágnes, Tóth Kata, Boros Zoltán,
Csurilla Gergely, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és
Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

E-mail: szemes.agnes@tf.hu

Bevezetés

A kockázatok, a kockázatvállalás és a kockázatkezelés több tudomány nézőpontjából értelmezhető és elemezhető, így nincs általánosan elfogadott, egységes definíciója sem (Renn, 1992). A pszichológiai megközelítés szerint a játékosok rendszerint nem követik a várható hasznosság racionális kalkulációjának szabályait és az előrejelzés statisztikai törvényszerűségeit, hanem a bizonytalan helyzetekben hozott döntéseik során néhány alapvető heurisztikus eljárást alkalmaznak (Kahneman és Tversky, 2013). Mérkőzések statisztikai elemzése is megerősítik, hogy a racionális magatartástól eltérően, indokolatlan mértékben változtatják a játékosok a magatartásukat, kosárlabda esetében például a dobóhelyzetek kiválasztását (Raab és mtsai, 2019). Jelen kutatás keretében szeretnénk felmérni a kosárlabda játékosokkal végzett kockázatvállalás témakörében publikált vizsgálatokat, melyek áttekintése irányt adhat a meccseken nyújtott teljesítmény optimalizálásának elősegítéséhez.

Anyag és módszerek

Szisztematikus szakirodalom keresést végeztünk többféle adatbázisban (EBSCOhost, SportDiscus, GoogleScholar), majd kvalitatív elemzéssel a releváns adatok kigyűjtöttük.

Eredmények

Az áttekintett kutatások különbséget tettek a mérkőzés elemei (jutalmazási struktúra (Schedlinsky és mtsai, 2016), ranglista (Genakos és Pagliero, 2012), mérkőzés típusa (Bushman és mtsai, 2016)), a versenyzők képességei (ügyesség és tudás (Ozbeklik és Smith, 2017), nemi különbség (Almas és mtsai, 2015)) és a feladat tényezői (feladat összetettsége, korábbi teljesítmény, felügyelet gyakorisága (Eriksen és Kvaloy, 2014; Bucciol és mtsai, 2017)) között, melyek mind befolyásolják a kosárlabdázók kockázatvállalását az adott helyzetben. Érdekes eredmény, hogy a döntéshozó és a helyzet jellegzetességei mellett a csoport kulturális jellemzői is meghatározók (Grund és mtsai, 2013).

Következtetések

Mivel a legtöbb kutatás elit szinten (NBA) és technikai, valamint közgazdasági szempontok figyelembevételével zajlott, ezért célszerű a továbbiakban előtérbe helyezni olyan pszichológiai módszereket, mint az attitűd mérésére szolgáló kérdőív (Woodman és mtsai, 2013), vagy a viselkedés átfogóbb megfigyelésére létrehozott kísérleti helyzet (Braams és mtsai, 2015).

Kulcsszavak: döntéshozatal, kockázatvállalás, kosárlabda, irodalmi áttekintés

Szisztematikus áttekintés az e-sport gazdasági vonatkozásában

Szentei András, Paár Dávid

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szenteia@gmail.com

Bevezetés

A technika fejlődésével lehetőség nyílt egy újfajta közösségi és rekreációs tevékenységre, amelyet e-sportnak neveztek

el. Valós időben, a világ bármely pontjáról elérhető versenyrendszert lehet kialakítani, levelezni, úgy, hogy közben a nézőknek is elérhető az esemény. Ezt a szélessávú internet kapcsolat és a játékefejlesztők által kínált lehetőséget, versenyek nyitották meg. A fiatalok körében nagy népszerűségnek örvendő videó és tartalommegosztó oldalakon keresztül többnyire ingyenesen hozzáférhetőek ezek a tartalmak (Twitch, Youtube, Facebook). A kutatásunkban az e-sport tevékenység gazdasági szempontból meghatározó tényezőit próbáltuk összegyűjteni.

Anyag és módszerek

Egy szisztematikus áttekintést végeztünk a fellelhető és releváns online adatbázisok felületén. Célzottan, azonos keresőszavak (magyar és angol) révén szűkítettük a kutatás fókuszát, az alábbiak szerint: (1) esport, e-sport, electronic sport és (2) economy, economics, business, revenue, income, sponsorship. A relevánsnak talált írások részletes feldolgozásával és elemzésével határoztuk meg a jelenleg fellelhető, az e-sport gazdaságot meghatározó tényezőket.

Eredmények

Az irodalom áttekintése után határoztuk meg az e-sport gazdaság felosztását, miszerint hat nagyobb csoport hozható létre: (1) média, online közvetítők, televíziós társaságok (2) versenysorozatok, kiadók, ligák, szervezetek (3) befektetők, érdekeltek köre (4) professzionális csapatok (5) passzív fogyasztók: nézők, követők (6) aktív fogyasztók: professzionális játékosok, alkalmi játékosok. Az e-sportot leginkább meghatározó társadalmi és gazdasági hatások az adott ország GDP/fő mutatója, illetve a helyi kormányzati támogatás, szabályozás mértéke. Az e-sport szervezetek lehetséges bevételeit is azonosítottuk, amelyek lehetnek: egyedi projektek, belépőjegyek, saját termékek, szponzori pénzek, reklámok, bajnokságok díjazása, együttműködési kapcsolatok, adományok, önkéntesek munkája ereje, szolgáltatások eladása, valamint online közvetítések bevételei.

Következtetések

Az e-sport iparág egy folyamatosan teret nyerő üzletág, amely jelenleg a tudományos kutatás érdeklődését még alig keltette fel. Erdemesnek tartjuk, további részletes feltáró vizsgálatok fókuszába helyezni, elsősorban a médiamegjelenségeinek száma alapján és a fizetőképes nagyszámú passzív fogyasztói réteg miatt, akik hajlandók mind online, mind személyesen követni és költeni a versenysorozatok megtekintésére.

Kulcsszavak: fogyasztás, e-sport, gazdaság, élmény gazdaság, e-sport szervezetek

Pannónia első olimpiai bajnoka

Szentgyörgyi Viola

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum - Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: viola.szentgyorgyi@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Természetesen itt az első lejegyzett bajnokról van szó, L. Minicius Natalis Quadronius Verus junior személyében, aki Kr.u. 129-ben, a 227. olimpiai játékokon nyerte meg a legelőkelőbb és legnagyobb kihívásnak számító négyes fogat, vagyis a 'quadriga' kocsiversenyt. Bár Natalis nem Pannóniában született, mégis ő hozta az első olimpiai sikert, legálabbis amit lejegyeztek az utókornak.

Anyag és módszerek

Az előkelő Natalis család Hispániából, Barcinóból, a mai Barcelonából származott, és szokatlan módon rengeteg feliratos emlék maradt fenn róluk. Ez valószínűleg népszerűségüknek

köszönhető, így az idősebb és az ifjabb Natalis pályáját is végig lehet követni életük során. Az apáról négy, míg a fiúról kilenc felirat is megőrződött, köztük egy bronz diploma, amelyet a katonák kaptak a hadseregben letöltött 20-25 éves szolgálatauk végén, és amivel elnyerték a polgárjogot. Ennek érdekessége pedig, hogy Pannonhalmán került elő, ugyanis apa és fia is sokáig szolgált Pannónia provinciában.

Eredmények

Minicius Natalis Quadronius junior Kr. u. 96-ban született, és szokás szerint 18 évesen kezdte meg katonai pályáját. Ekkor apja Pannonia Superior, azaz a császár helytartója Pannóniában, a tartomány székhelyén, Carnuntumban (mai Deutsch-Altenburg, Bécs mellett). Az ifjabb Natalis négy alkalommal is betöltötte a tribunus laticlavus, vagyis a légióparancsnoki helyettes tisztséget Pannóniában, majd szolgált a dák hadjáratokban az I. Adiutrix légióban. Pannónia fekvése miatt kulcsfontosságú régióvá vált, mivel a birodalom északi határát alkotva itt tartóztatták fel a folyamatosan betörni próbáló barbár népeket, valamint ekkor alakult provinciává Dácia is, melynek megszállását Sirmiumból irányították.

Natalis junior Kr.u. 129-ben, 33 éves korában lett olimpiai bajnok. A kétkerekű, négyfogatú sportkocsik, a quadrigák versenyét a hippodromban, a legrangosabb versenyszámként tartották nyilván. Azonban érdekesség, hogy a díjat nem maga a versenyző, vagyis a kocsi hajtója, hanem a kocsi és a lovak tulajdonosai kapták. Ennek oka, hogy csak a legvagyonosabbak tudták megengedni maguknak, hogy istállót tartsanak, és ilyen kényes, betanított, összeszoktatott, külön erre a célra nevelt lovakat tartsanak. Rettenő ritkán fordult elő az, mint az ifjabb Natalisnál is, hogy ő volt a fogat tulajdonosa és egyben hajtója is, mivel napi edzést, és az átlagosnál nagyobb testi erőt és edzettséget kívánt meg ez a versenyszám – arról nem is beszélve, hogy mekkora léleklajmólót az elképesztően magas balesetveszély miatt, amit bizonyít, hogy hol törölték, hol újra felvették a versenyszámok közé. Már az is hatalmas teljesítménynek számít, hogy képes volt a sok tartományi utazás, és katonai teendői közepette edzeni, felkészülni a versenyre, és még a lovait is magával szállítani.

Következtetések

Natalis junior egy páratlan tehetségű katona és sportember volt, aki bátorságát, rátermettségét, és szakértelmét birodalom szerte bizonyította. Többek között viselt előkelő hivatalt Rómában, Afrikában, Pannóniában, és az olimpiai győzelme után jutalmul a császártól megkapta Britanniában a VI. Victrix légió parancsnokságát.

Kulcsszavak: olimpia, sport, történelem, ókor, Olümpia, fogatverseny, római kor, Pannónia

A havas sportok fogyasztási szokásai hazánkban

Szerb György¹, Bánkúti Gyöngyi¹, Szerb Katalin², Szerb András Bence¹

¹Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Gödöllő

²Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: szerbgyorgy@gmail.com

Bevezetés

A turizmus és a sport napjaink társadalmának két meghatározó területe. Szorosan kapcsolódnak az emberek szabadidejéhez, hatással vannak országok, régiók és települések gazdasági és kulturális életére, valamint az egymás közötti nemzetközi kapcsolatokra. A téli turisztikai időszakot hazánkban a havas sportokhoz kapcsolódó sportturizmus dominálja, annak ellenére, hogy hazánk természeti adottsági e tekintetben korlátozottak. Napjaink legnépszerűbb havas sportjai hazánkban a síelés, a snowboardozás és a sifutás.

Anyag és módszerek

A kutatás során kvantitatív felmérést végeztünk. A primer vizsgálatban online megkérdezést alkalmaztunk. A mintavétel hólabda módszerrel történt, amelyhez segítséget nyújtott több hazai sportági szakszövetség, sportegyesület és egyéb szakmai szervezet. A kutatás során a szerzők kizárólag a kitöltők azon halmazának adatait vették figyelembe, akik a válaszuk során aktív sportolónak tekintették magukat bármely érintett havas sport (sí, snowboard, sífutás) esetében. A tanulmány vizsgálati elemszáma $N=983$ fő. Az elemzés során az előbb említett aktívnek tekinthető sportfogyasztók sajátosságait vizsgálták a szerzők a sportfogyasztás, motiváció és attitűdök szempontjából. A kérdőív az alábbi szerkezeti blokkokat tartalmazta: szűrőkérdés a sporttevékenység végzésére vonatkozóan a havas sportok tekintetében; sportfogyasztás gyakorisága; motivációja; sporttudás minősége; rendelkezésre álló infrastruktúra; demográfiai adatok.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy a hazai havas sportolók 73,6%-a leggyakrabban siel, míg 23,5% snowboardozik, 1,8% sí fut és 1,1%-a nem tud egy sportágat kiemelni. A fogyasztók több, mint 50%-a évente többször jár valamelyik sportot űzni. A pályarendszerek kiválasztásakor a hazai sportolók számára a legfontosabb szempontok a pályák megfelelő minősége, a pályarendszer mérete és a kényelmes, többségében ülős/francia felvonók. A fogyasztók többsége családdal, barátokkal vagy kollégákkal jár sportolni. A leggyakrabban látogatott célsország mind a kedveltség, mind a gyakoriság szempontjából Ausztria.

Következtetések

A magyar havas sportok fogyasztói többségben 30 és 40 év közötti szellemi munkát végző városi lakosok. A hazai fogyasztók a Magyarországgal szomszédos pályarendszereket preferálják célállomásukként. A hazai pályarendszerek nem tartoznak a legkedveltebb célpontok közé, ám a látogatási gyakoriság szempontjából Ausztria mögött az előkelő második helyen jelölték meg a válaszadók. A minőségi szolgáltatásokat kínáló nagy pályarendszerek a magyarok kedvelt célállomásai.

Kulcsszavak: havas sportok, sí, snowboard, sífutás, fogyasztói szokások, sportturizmus

Miért sportoljak? – Évtizedes változások a hallgatók rendszeres sportolását motiváló és akadályozó tényezőkben

Székely Mózés¹, Palusek Erik²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

²Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség, Budapest

E-mail: mozes@elte.hu

Bevezetés

A sport 2010 óta tartósan kiemelt stratégiai ágazat lett, elsősorban az élsportot és az azt támogató utánpótlás-nevelést, jóval kisebb részben a mindennapos testnevelést illetően. A korábbi évtizedeket jóval meghaladó, de a többi területnél nagyságrendekkel kisebb támogatásból a Magyar Egyetemi - Főiskolai Sportszövetség az intézményekkel és sportklubjaikkal együtt egyaránt jelentősnek szánt szervezési és kommunikációs projekteket, kampányokat indított el a hallgatók megmozgatásának céljával.

Anyag és módszerek

A hazai felsőoktatásban éppen egy évtizeddel ezelőtt vizsgáltuk – egy 17 000 fős online és egy 1 500 fős, representa-

tív, személyes lekérdezésű kérdőívvel – a hallgatók sportolási szokásait. Az említett beavatkozások nyomán tapasztalható változások feltárására az Oktatási Hivatallal szoros együttműködésben 2019-ben egy 7 000 fős, a magyar felsőoktatást (és külön-külön is valamennyi nagy intézményét) reprezentáló online mintán a 2011-es vizsgálatot megisméltük és kibővítettük. Jelen előadásban a felmérés módszertani kihívásait és első eredményeit mutatjuk be – összevetésben a korábbi vizsgálattal.

Eredmények

Az egyik, talán legizgalmasabb eredmény a sportolás motivációs háttere, azon belül is a (nem csak szignifikáns, de jelentős) nemi különbségek sajátos mintázata. Részben a vizsgálati módszer kibővítésének köszönhetően, részben az eltelt évtized sportos hatásainak következtében a hallgatók egyre gazdagabb oksági háttérrel adnak számot. A rendszeres sportolás és egészség kapcsolata lassan egy kölcsönösen egyértelmű megfeleltetés lesz, az inkább felületes érzéseket kifejező „Nincs rá időm” tévesztése világosan kimutatható. Ugyanakkor a külső meghatározottság (testi megjelenés) még hangsúlyosabbá vált, de a versenyzés és a sportolás továbbra is élesen elválnak egymástól, főképp a női hallgatók körében.

Következtetések

A jövő társadalmának változtatnia kell a testkultúrát elhanyagoló gondolkodásmódján és szokásain. Ez elemi érdeke gazdaságilag, a betegségek elkerülése okán, és a széles értelemben vett egészségesség, a teljes élet felé vezető úton egyaránt. Mindez nem képzelhető el a jövő értelmiségét adó hallgatók rendszeres testmozgásra fordított idejének növekedése, és az egyetemi sport jelentős fejlesztése nélkül.

Kulcsszavak: egyetemi sport, egészséges életmód, közvélemény-kutatás, egészségfejlesztés

A mozgástanulás jellemző jegyei a judóban

Széplaki Ildikó

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: szeplaki.ildiko@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Egyetértés mutatkozik abban, hogy kisgyermekkorban a legnagyobb a mozgás jelentősége, hisz a személyiség valamennyi szegmensét fejleszti. Ezen keresztül tapasztalja meg önmagát, társait és az őt körülvevő világot. A tanulmány célja, hogy bemutassa, a judo miként fejleszti a motorikus képességeket és formázza a jellemet.

Anyag és módszerek

A judo területén szaktekintélynek örvendő az Egri Városi Sportiskola Judo szakosztályának edzőivel készítettem interjút ($n=4$). Ennek során kitértünk arra, hogy az egyes korcsoportokban mikor melyik koordinációs és kondicionális képesség fejlesztése előnyös, és ez milyen pedagógiai módszerekkel történik. A vizsgált korosztály nagyon vegyes, mind korukat, mind céljaikat tekintve. A jelen Covid-19 vírus helyzet miatt az óvodás-kisiskolás csoport jelenleg szünetel ($n=40$), de a mozgástanulás módszertanánál ettől eltekintettem. Aktív edzés a koronavírus miatt csak az igazolt versenyzőknek lehet ($n=757$). Ez a cselgáncs esetében a 10 éves kor.

Eredmények

Az interjúk összegzéseként elmondható, hogy az edzések megtervezésekor figyelembe veszik a gyermek pszichológiai, életkori és pedagógiai sajátosságait. Bebizonyosodik, hogy olyan gyakorlatokat tanítanak, melyek egyaránt fejlesztik a kondicionális és koordinációs képességeket. Az edzések

magukba foglalják az alapvető mozgáskészségek (kúszás, mászás, gurulás, tolás, húzás) elemeit, az esések megismérlését, a küzdőjátékok élményközpontúságát, amely gyermekcentrikus megközelítéssel a judot igazítja a tanulókhöz és nem fordítva.

Szakemberekkel folytatott interjú során az nyert bizonyosságot, hogy a cselgáncs segíti a mentális képességek fejlesztését, részt vesz a karakterformálásban, hatással van az ember modorára, öltözködésére, életmódjára, a társadalomban tanúsított magatartására és másokhoz való viszonyára. Azt is megtanítják a sportolóknak – ami a cselgáncs egyik alapelve –, hogyan érhetik el a legjobb eredményt a legkevesebb erőfeszítéssel, ami minden életterületen jól alkalmazható.

Következtetések

Összességében megállapítható, hogy a cselgáncs nagyszerű sport, hisz az életre nevel azzal, hogy megtanít harcolni, küzdeni, győzni, a győzelmet kellő alázattal és tisztelettel viselni, megtanít felállni mások által vesztesnek hitt helyzetből, és megtanít veszíteni is. Ezen jótékony hatásokat a gyermekek életük során integráltan be tudják illeszteni az életükbe. Mindezt a tudást a judo szakosztály szakedzői megfelelően adják át a sportolóknak, mindig szem előtt tartva az adott tudásra való nagyon szenzibilis és kevésbé fogékony időszakokat.

Kulcsszavak: mozgástanulás, judo, gyermekek mozgástanulása

12 hetes tartásjavító program eredményeinek bemutatása

Szigethy Mónika¹, Nagyváradai Katalin², Laki Ádám², H. Ekler Judit², Ihász Ferenc²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: szigethy.monika@ppk.elte.hu

Bevezetés

A gerinc elváltozásai meglehetősen gyakoriak a 0-18 éves korosztályban. A Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján 2003-ban 44 900, 0-18 éves korú gyermek jelentkezett házi orvosánál gerinc elváltozással. Ez a szám 2013-ra 54 499-re emelkedett, 2017-re pedig 56 955-re. Az eltelt 14 év során hazánkban 26,8%-kal nőtt tehát azon gyermekek száma, akik gerincbetegségekkel küzdenek (KSH, 2019.). Kutatásunk célja egy intervenciós program keretében serdülő korú tanulók hanyag tartásának javítása.

Anyag és módszerek

Kutatásunkba a Szombathelyi Neumann János Általános Iskola 7. évfolyamát vontuk be (N=63, 13,5±1 év). Vizsgálataink során az Idiag M360 Spinal Mouse-t használtuk a gerinc fiziológiás görbületeinek és funkcionális működésének vizsgálatára. Az eszköz segítségével állásban, előrehajlásban, és a Matthiass teszt elvégzése után mértük le a gyermekek gerincét. Az eredmények elemzése után kiválasztottuk az intervencióban részt vevő tanulókat, akikkel 4 hónapon át, heti 3x45 percben végeztünk tartásjavítás céljából mobilizáló, nyújtó- és erősítő hatású gyakorlatokat.

Eredmények

A Spinal Mouse eszközzel álló helyzetben végzett mérés során vizsgáltuk a gerinc egyes szegmensei közötti fokbeli eltérést. Szignifikáns különbséget találtunk a Th1/2, a Th2/3, a Th10/11, a Th11/12, a Th12/L1, a L2/3 és a L3/4 szegmensek fokbeli eltéréseiben. Az első mérés során kapott

eredmények ezen szegmensek esetén eltértek a referencia-értékektől. Ugyanezen szegmentumoknál a Th10/11 kivételével mindenütt sikerült olyan mértékű változást elérni az intervenció során, hogy a vizsgált személyek második mérésének eredményei alapján számolt átlagértékek a referencia tartomány értékein belül vannak. Hasonló eredményekről tudunk beszámolni a Matthiass teszt értékelésével kapcsolatban is.

Következtetések

Bebizonyosodott, hogy fontos a gerinc elváltozásait megelőző prevenciós jellegű mozgásformákra gondot fordítani. Már iskolás korban szükséges a tartásjavító programok használata, melyek segítségével a megfelelő izomegyensúly és ezzel együtt a helyes testtartás kialakítását segítjük.

Kulcsszavak: gerinc, testtartás vizsgálat, funkcionális vizsgálat, Spinal Mouse, Matthiass teszt, tartásjavítás, serdülőkör

A mozgás gyógyszer?! „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján

Szóts Gábor

Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

E-mail: szotszotsgabor55@gmail.com

Bevezetés

Immár 11 éves múltira tekint vissza „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” (MÁESZ). A program keretében az egészségügyi kormányzat által is támogatva egy mozgó szűrőállomás járja az országot és segítségével évente körülbelül 200 helyszínen kerül sor prevenciós jellegű átfogó egészségi állapot felmérésre. Az MSTT a 2010-es évben csatlakozott a nemzetközi „Mozgásgyógyszer” mozgalomhoz és annak legfőbb hazai letéteményese. A „Mozgás=Egészség Program”-ja révén 2014-ben került először sor a nemzetközi ajánlások alapján az általunk összeállított fizikai aktivitást felmérő rizikókérdőív alkalmazására. Az elmúlt 7 év adatai alapján beszámolunk a felmérések során kapott és elemzett egészségre vonatkozó eredményekről és az elhízás különböző aspektusainak kapcsolatáról.

Anyag és módszerek

A kérdőívet 81 397 személy töltötte ki, 43 044 nő és 38 353 férfi, átlag életkoruk 43,0±13,9 és 40,5±12,6 év volt. A rizikókérdőívben egy összevont és öt egyedi kérdést tettünk fel a vizsgálati alanyainknak fizikai aktivitásuk mennyiségi, minőségi adatait vizsgálva, illetve rákérdeztünk egészségi állapotuk és fittségi állapotuk szubjektív megítélésére is. A kapott adatokat nemre és korra való tekintettel értékeltük és segítségével jellemeztük a mozgás és az egészség magyarországi dimenzióit, legalábbis a felmérésekben részt vettek tekintetében. Az adatokat korosztályos bontásban vizsgáltuk, kiküszöbölve ezzel az igen eltérő korú résztvevők adatainak torzító hatását. Statisztikai módszerek közül a Khi² próbát használtuk, illetve korrelációs együttható értékeket számoltunk.

Eredmények

Jelen munkánkban a szubjektív egészségmegítélés és a mozgásra vonatkozó kérdésre adott válaszokat vetettük össze az elhízást különböző aspektusból értékelő adatokkal, nevezetesen a testsúly, a BMI és a háskörfogat értékeivel. A válaszokat elemezve kiderült, hogy a felmérésekben részt vett nők 1,37%-a ítélte egészségi és fittségi állapotát együttesen „nagyon rossz”-nak, 41,7%-a közepesnek, míg csupán 6,9%-uk volt, akik „nagyon egészséges” és egyben „nagyon fitt”-nek, férfiak esetében ugyanezen értékek valamelyest jobbak voltak: 0,7; 43,3; 11,4%.

A mozgásra vonatkozó értékeket – a teljes felmért populációt tekintve – összevetve a szubjektív egészségérzet mutatóival lineáris, egyenes arányosság figyelhető meg az egészség szubjektív megítélése és a mozgásra vonatkozó pontok között. ($R^2=0,62$ a nők és $0,92$ a férfiak esetében), vagyis a magasabb mozgásra vonatkozó pontértékhez jobb egészségérzet tartozott és ez az együtt mozgás szignifikáns volt.

Az elhízásra vonatkozó adatokat a fentiekén kívül korosztályos bontásban is összevetettük egyrészt az egészségmegítélés, másrészt a fizikai aktivitásra vonatkozó szám adatokkal is. Az eredményeket tekintve majd minden korosztályban a nagyobb mozgásra vonatkozó pontokhoz jobb egészségérzet és jobb elhízásra vonatkozó jellemző tartozott, az összefüggések itt is szignifikánsak voltak.

Következtetések

A nagymintán elvégzett kérdőíves felmérés alapján megállapíthatjuk, hogy az egészségérzet egyértelműen összefügg a BMI, a testzsír% és a haskörfogat alapján az elhízásra vonatkozó tudományos besorolással és a fizikai aktivitásra a mozgásra vonatkozó értékeléssel. Vagyis bármely kategória besorolását vizsgálva megállapíthatjuk, hogy minél inkább emelkedtek az elhízásra vonatkozó értékek, annál rosszabbak a szubjektív egészségre vonatkozó megítélések és ez fordítva is igaz! Eredményeinkből megállapíthatjuk, hogy már egy egyszerű, mindenki által használható, jól összeállított rizikófelmérési kérdőív alkalmas lehet arra, hogy reális képet kapjunk egy vizsgált populáció fizikai aktivitására és egészségi állapotára vonatkozóan.

A kapott eredmények alapján az előadás címében szereplő kérdőív helyére egyértelműen a felkiáltó jel irrandó, vagyis a megfelelő mértékű mozgás, az gyógyszer. Összhangban az eddig megjelent megszámlálhatatlan irodalmi adattal (Pedisic, 2011).

Kulcsszavak: fizikai aktivitást mérő kérdőív, egészség megítélés, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030, MSTT Mozgás=Egészség Program, mozgásgyógyszer

Korrektív tréning hatékonyságvizsgálata U15-ös baseball játékosok körében

Takács Bence Csaba^{1,3}, Tóth Bettina^{1,2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Fizioterápiás Tanszék, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Zalaegerszegi Képzési Központ, Zalaegerszeg

E-mail: takacs.bence.cs@gmail.com

Bevezetés

A baseball sportspecifikus mozgásai közé tartozik az ütés, valamint a dobás, melyek oldaldominanciát mutatnak. A játékosok ezeket a mozgásokat csakis a domináns oldalukon végzik, melyek rövid és hosszútávon aszimmetriát, ezáltal pedig káros mozgásmintákat eredményeznek. Az aszimmetriák növelik a lehetséges non-kontakt sérülések lehetőségét. Célunk egy alapozó, korrektív, core izomerősítő tréning felállítása volt, a funkcionális mozgásminták fejlesztése, és a sportspecifikus teljesítmény fokozása érdekében, eset és kontrollcsoporttal.

Anyag és módszerek

A tréningprogram 2020. szeptember 17-től 2021. január 12-ig tartott. Az esetcsoportot az Óbuda Brick Factory SE U15-ös korosztályú férfi, a kontrollcsoportot a Budapest Red Wolves U15-ös korosztályú férfi baseball csapata alkotta. Összesen 21-en vettek részt, 10 az eset, 11 a kontrollcsoportban. Mindkét csapat heti kettő 2 órás sportspeci-

fikus edzésen vett részt. Az esetcsoport a specifikus tréning mellett heti egy, 45 perces korrektív tréninget végzett. Az összes résztvevő a vizsgálat kezdetekor és a tréningprogram lezajlása után felmérésre került. A funkcionális mozgásminta elemzésére emeltkaros guggolás tesztet alkalmaztunk, melyről a Posture Screen program segítségével objektív eredményeket kaptunk. A lumbális motoros kontroll Stabilizer Pressure Bio-feedback Unit-al mértük. A dobássebességet 18 méterről radarpuskával (Bunshell Velocity Speed Gun) mértük le. A 27 méteres sprintfutás tesztet helyből indulva fotocellás kapuval (Witty Gate) vizsgáltuk. Az adatok felvitele és rendszerezése Microsoft Excel használatával, míg a statisztikai elemzés SPSS (Windows 26.0 v.) programcsomaggal történt. A kapott eredményeket szignifikánsnak tekintettük, ha a $p < 0,05$.

Eredmények

Az esetcsoportban, az emeltkaros guggolás tesztel vizsgált váll-csukló egyenes és a vertikális egyenes által bezárt szög értéke ($p=0,004$), a lumbális motor kontroll vizsgálat értéke ($p<0,001$), a dobássebesség ($p=0,001$) és a 27 méteres sprintfutás ideje ($p < 0,001$) szignifikáns javulást mutatott. A váll-csipő és boka-térd közötti egyenesek szöge, kismértékű, ám nem szignifikáns romlást eredményezett. A kontrollcsoport eredményeiben nagyobb mértékű változás nem történt, a romlások mértéke nem bizonyult szignifikánsnak. A két csoport között a lumbális motor kontroll ($p<0,001$), a dobássebesség ($p<0,001$), a 27 méteres sprint ($p<0,001$), és a váll-csukló közötti egyenes a vertikális síkhoz viszonyított szög ($p=0,002$) vizsgálatok szignifikáns különbséget mutattak az esetcsoport javára. A váll-csipő és a térd-boka közti egyenesek szögének értéke a két csoport között nem mutatott szignifikáns ($p<0,75$) különbséget.

Következtetések

A tréningprogram hatékonynak bizonyult a sportspecifikus teljesítmény fokozására és bizonyos mozgásminták fejlesztésére. A gyakorlat anyag apró változtatásait és a program a teljes szezon, egészére történő kiterjesztését követően újabb vizsgálatok javasoltak.

Kulcsszavak: core izom, korrektív tréning

Az Európai Kardiológiai Társaság sportterápia irányelvei: ajánlások és bizonyítékok az optimális döntéshez

Takács Johanna¹, Koller Ákos^{2,3}

¹Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest,

³Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: takacs.johanna@se-etk.hu

Bevezetés

Epidemiológiai felmérések kimutatták, hogy a szív- és érrendszeri betegségek a leggyakoribb halálok világszerte, évente közel 18 millió halálesetet okozva, valamint azt is, hogy a sportolás (rendszeres fizikai aktivitás) megelőzi és/vagy késlelteti a szív- és érrendszeri betegségek rizikójának (hipertónia, elhízás, cukorbetegség és diszlipidémia) kialakulását. Számos ajánlás létezik a kardiovaszkuláris mozgás-prevencióra és -rehabilitációra, azonban kevés konkrétum van a mozgás frekvenciája, intenzitása, típusa és időtartama tekintetében. 2020-ban jelent meg az Európai Kardiológiai Társaság (ESC) „Irányelve” (Guideline-GL) a szív- és érrendszeri betegségekben szenvedő betegek sportkardiológiájáról és testmozgásáról (GL-SCE). Egy GL hasznossága/hatékonysága attól függ, mekkora „Bizonyossággal” rendelkezik, azaz mennyi segítséget ad a döntéshez, míg az

értékét az határozza meg, hogy mennyire alapszik megfelelő minőségű tudományos „Bizonyítékokon” (Level of Evidence – LEVEL) és mennyire erős „Ajánlásokat” fogalmaz meg (Classes of Recommendations – CLASS). Ezért célunk volt kideríteni, hogy a 2020-as ESC GL-SCE mennyire segíti a szakembereket az egyénspecifikus sportterápia kidolgozásában.

Anyag és módszerek

Célunk elérésére az ESC GL-SCE matematikai elemző vizsgálatát végeztük. A döntési „Bizonyosság/Bizonytalanság” mértékét az „Ajánlások” egyes fokozataihoz (Classes of recommendations – CLASS) tartozó tudományos „Bizonyítékok” szintjeinek (Level of Evidence – LEVEL) elemzése alapján számítottuk.

Eredmények

Összesen 151 LEVEL és CLASS adatot elemeztünk. Az ajánlások közel fele a javasolt/nem javasolt fokozatokban található, viszont a tudományos bizonyítékoknak csak közel 6%-a származik kontrollált vizsgálatokból vagy metaanalízisekből (Level A). A 2020-as ESC GL-SCE döntési „Bizonyossága” összességében 80,2%-os, amely jelentősen nagyobb más kardiovaszkuláris irányelvekben feltárt bizonyossági szintekhez képest. Ugyanakkor, egy hipotetikus optimális döntéshozatalhoz viszonyítva, az „Irányelv” alapján csak a köztes ajánlási fokozatokban és a bizonyítékok alacsonyabb szintjén (Level C) hozható jó döntés az ajánlott sportterápiára.

Következtetések

Az „Irányelv” (ESC GL-SCE) jelentős döntési „Bizonyosságot” mutat a szív- és érrendszeri betegségek sportterápiájával kapcsolatban. Azaz, jelentős segítséget nyújt annak eldöntéséhez, hogy mit és mennyit sportoljon egy adott szív- és érrendszeri betegségben szenvedő beteg. Bár a bizonyítékok szintje az optimálisnál alacsonyabb, az „Ajánlások” jelentősen segíthetik a szakemberek döntését egyénspecifikus sportterápia kidolgozásában és a kedvezőbb CVD kockázati profil elérésében. A döntési „Bizonyosság/Bizonytalanság” mértékének feltárása lehetővé teszi a különböző „Irányelvek” döntési hatékonyságának összehasonlítását, és nagyban elősegíti az alacsony szintű bizonyítékokkal rendelkező területek azonosítását, előmozdítva ezáltal azok jövőbeni kutatását.

Kulcsszavak: szív- és érrendszeri betegségek, testmozgás, rizikófaktorok, bizonyosság/bizonytalanság, döntés

Támogatás: Tématerületi Kiválósági Program 2020, Testnevelési Egyetem, projekt: TKP2020-NKA-17.

Az Országos Rendőr-főkapitányság innovatív szemléletű Élet–Erő–Egészség Programja a munkahelyi rekreáció és egészségfejlesztés szolgálatában

Tánczos Zoltán^{1,2}

¹Testnevelési Egyetem Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem Rekreáció Tanszék, Budapest

E-mail: tanczos.zoltan@tf.hu

Bevezetés

A rendvédelmi szervek fokozott fizikai és pszichés igénybevétele miatt a munkahelyi egészségfejlesztő és rekreációs programok kiemelten fontosak. A dolgozókat érő egészségkárosító hatásokat minden lehetséges eszközzel meg kell előzni, ezért jött létre az Országos Rendőr-főkapitányság innovatív Élet–Erő–Egészség Programja, amely a teljes személyi állomány számára rendelkezésre áll. A kutatás e prog-

ram megismerésére és a program kidolgozóinak szakmai véleményére fókuszál. A létrehozott rendszer működése és eredményessége más szervezetek számára is mintául szolgálhat.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a dokumentumelemzés kutatási módszerével a már működő munkahelyi egészségfejlesztő programok konkrét tartalmi összetevőit vizsgáltuk a rendőrség belső dokumentumainak felhasználásával. Mindez kiegészült a program kidolgozóinak (n=3) félig strukturált mélyinterjú keretében feltárt véleményével.

Eredmények

A munkahelyi egészségfejlesztő és rekreációs programok hatására többen keresik fel az egészségügyi szolgálatot. A krónikus betegségek megszüntetése terén számos eredmény született, és sokan számoltak be arról, hogy a sikeres életmódváltás hatására elhagyták gyógyszereiket, valamint, hogy egyes megbetegedések időben történő kiszűrésével lehetővé vált a gyorsabb, sőt, akár a teljes gyógyulás is. A felvilágosító és ismeretterjesztő anyagok hatására jelentősen gazdagodott a személyi állomány táplálkozási kultúrája, mivel egyre többen fogyasztanak egészségtudatosabb reformételeket.

Következtetések

A rendőri személyi állományt országos szinten egy átfogó munkahelyi egészségfejlesztő program hatékonyan képes támogatni. Az egészségmegővés érdekében hozott intézkedések az állomány hosszú távú megtartása, életminőségének fejlesztése és a rendőri szakma presztízse szempontjából is kiemelt fontosságúak.

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi rekreációs programok, Országos Rendőr-főkapitányság, rendőrség.

A sportolók hosszú távú felkészítése és a gyorskorcsolyázók képességfejlesztése: az edzői nézetek befolyásoló szerepe

Telegdi Attila¹, Bognár József²

¹Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi
Doktori Iskola, Eger

²Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: a.telegdi@gmail.com

Bevezetés

A gyorskorcsolya sportágakban LTAD (Long-Term Athlete Development) gyakorlati alkalmazása 2003-tól módszereken történik mind az edzéselmélet, a módszertan és a nevelés-oktatás területén is hazánkban. A program a hosszú távú sportoló fejlesztésben az edzés és teljesítmény területére fókuszál azzal az egyértelmű céllal, hogy a sportoló potenciáljának maximumát felnőtt korára érje el az egyéni biológiai fejlődésüknek, a szenzibilis időszakoknak és a motoros képességek optimális fejlesztésének megfelelően. Kutatásunk elsődleges célja az, hogy bemutassa az edzői nézetek és tevékenységek hatásrendszerét a hosszú távú felkészítés gyakorlatára kiemelten a sportolók képességfejlesztésére.

Anyag és módszerek

A kutatás során az utánpótlásban dolgozó edzőket (N=14) vizsgáltunk strukturált interjú módszerével. A vizsgált minták közül 7 fő fővárosi, 7 fő pedig vidéki klubokban dolgozó edző. Az adatfelvételeket személyes interjúk módszerével, illetve a COVID helyzet miatt online végeztük, mindvégig jegyzeteket és hangfelvételeket készítettünk. Az adatokat

részletesen összegeztük, elemeztük és a háttértényezők alapján összehasonlítottuk. Emellett dokumentumelemzés segítségével az edzők felé támasztott LTAD vonatkozású szövetségi elvárásokat is vizsgáltuk.

Eredmények

A hosszú-távú felkészítés a versenyzők felkészítésében kiemelten fontos annak ellenére, hogy a szülők egyértelműen a rövid-távú eredménycentrikusságot tartják fontosnak. Az edzők részéről a folyamatos kommunikáció és korrekt tájékoztatás bizonyos mértékig ellensúlyozza ezt az elvárást. Kiemelt szerepet kap az, hogy edzők folyamatosan ügyelnek arra, hogy a versenyzők és szülők eredményességen alapuló motivációját is fenntartsák. A felkészítésben az edzők a szenzitív időszakok kritériumainak megfelelő képzést biztosítanak a versenyzőknek. A fiatalok kondicionális fejlesztése tipikusan hangsúlyt kap a kiválasztás és a fejlesztés területén is, míg a koordinációs képességek mérése és fejlesztése felületesnek és hiányosnak bizonyul a szövetség LTAD vonatkozású iránymutatása ellenére is. A szövetség LTAD alapján adaptált edzők számára íródott, A Korcsolyasport Hosszú Távú Fejlesztési Programja kiadvány pontos iránymutatást ad a szövetség által meghatározott fejlesztési irányokra. Egyértelmű, hogy az edzők által tervezett és végzett képesséfejlesztés nincs összhangban a szövetségi javaslatokkal.

Következtetések

Az edzők személete, illetve tervező tevékenysége többnyire az LTAD alapelveivel megegyező irányba mutat a versenyzők távlati felkészülését illetően. Megfelelő pedagógiai eszközökkel el lehet érni a szülők túlzott ambícióinak visszaszorítását, mely jól szolgálja az edzői és sportolói célok optimális megvalósítását. A koordinációs képességek fejlesztésére az utánpótlás-nevelés során jóval nagyobb hangsúlyt kell fektetni, melyhez a sportági szakszövetség jelentős szakmai támogatást biztosít.

Kulcsszavak: LTAD, edzői nézetek, szenzitív időszakok

A testtartásért felelős izmok állapotának felmérése és az egyensúlyozó képességre kifejtett hatásuknak vizsgálata kisiskolás gyermekeknél

Telek Laura, Tumpek Nikolett, Kollárné Kiss Gabriella, Bors Viktória, Hock Márta

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: laura.telek@etk.pte.hu

Bevezetés

A helytelen testtartás egyre fiatalabb korosztályokat érint. Kialakulásának egyik fő oka a tartóizmok gyengülése, mely az inaktív, ülő életmóddal hozható összefüggésbe. A megváltozott testtartás pedig hatással lehet más funkciókra is. Jelen kutatásunk célja, hogy kisiskolás gyermekek körében felmérjük a testtartásért felelős izmok állapotát, és egy tornaprogram segítségével megvizsgáljuk azok hatását az egyensúlyozó képességre.

Anyag és módszerek

A kutatásunkban a pécsi Köztársaság Téti Általános Iskola 21 harmadik osztályos tanulója vett részt. A vizsgálatokat egy kérdőíves felméréssel kezdtük meg, majd 18 tanuló egy 3 hónapos célzott izomfejlesztő mozgásprogramon vett részt. A program előtt és után felmértük a tanulók egyensúlyérzékét, valamint a tartóizmok erejét és nyújthatóságát. A felméréshez 12 speciális izomtesztet és 3 egyensúlytesztet alkalmaztunk. A statisztikai elemzést MS Office Excel 2013 programmal végeztük.

Eredmények

A kérdőíves felmérés alapján a tanulók átlagosan mindössze 2 alkalommal sportolnak hetente, ezen kívül 62%-ukra jellemző a hanyagtartás. A mozgásprogram hatására, igazolva egyik alaphipotézisünket, mind a 3 egyensúlyteszt esetében szignifikáns javulást tapasztaltunk. Az izomtesztek esetében 11 tesztél jelentkezett javulás, melyből 5 szignifikánsnak bizonyult. Összevetve az egyensúly tesztek és az izomtesztek eredményeit, szignifikáns összefüggést találtunk az egyensúlyozás és a testtartásért felelős izmok állapota között ($p < 0,05$).

Következtetések

Az eredmények azt mutatják, hogy a helytelen testtartás és a háttérben álló megbomlott izomegyensúly már a kisiskolás korosztályban is megjelenik, és hatással lehet a gyermekek egyensúlyozó képességére is. Azonban célzott tornával javulást érhetünk el mindkét esetben.

Kulcsszavak: testtartás tartáskorrekció, egyensúlyérzék

A kutatás a GINOP-2.3.2-15-2016-00047 pályázat keretein belül készült

Felső légúti infekciók és túledzetségi mutatók vizsgálata amatőr futók körében – pilot study

Tékus Éva^{1,2}, Cselkó Alexandra², Hegyi Zsombor², Garai Kitti³, Mintál Tibor¹, Kőszegi Tamás⁴, Wilhelm Márta²

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs,

³Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar, Gyógyszerészi Biotechnológia Intézet, Pécs,

⁴Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ, Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs,

E-mail: tekuseva@aok.pte.hu

Bevezetés

A túledzetség és a gyakori felsőlégúti fertőzések kapcsolata jól ismert az élsportban. Nemzetközi adatok szerint a túledzetségi szindróma gyakorisága az amatőr futók körében elérheti akár a 33%-ot is, a hazai vizsgálatok a témával kapcsolatban szórványosak. Célkitűzésünk volt ismert túledzetségre utaló markerek mérése egy kéthónapos téli időszakban amatőr futók körében, vizsgálni a felsőlégúti infekciók és ezen markerek összefüggéseit.

Anyag és módszerek

Az alanyok ($N=10$; $40,90 \pm 9,94$ év) egészséges, amatőr futók voltak. A vizsgálat 2 hónapig tartott, melynek során adatokat gyűjtöttünk az edzésekről. Hetente éhgyomri vérvételre vettek részt, az egészségi állapotukról szóbeli kikérdezés történt, és Profile of Mood States kérdőívet töltöttek ki. A vérmintákból meghatároztuk a plazma ösztadiol, tesztoszteron, kortizol, hGH és IL-6 szinteket kemilumineszcens immunoassay módszerrel. Maximális spiroergometriás futópados terhelés és testösszetétel vizsgálat is történt az időszak kezdetén és végén. A vizsgálati személyeket két csoportba soroltuk, attól függően, hogy volt-e felsőlégúti infekciójuk az adott időszakban. A csoportok közötti különbségeket egy-szemponos varianciaanalízissel határoztuk meg, normalitásvizsgálat (Kolmogorov-Smirnov teszt) után.

Eredmények

A vizsgált időszakban öt felsőlégúti fertőzést észleltünk. A testszír százalék szignifikáns csökkenését figyeltük meg a felsőlégúti fertőzésen átesett csoportban. A futók relatív

VO₂max értéke szignifikáns magasabb lett a két hónap alatt, ez a fejlődés a beteg csoportban elmaradt vagy stagnálás történt. A fertőzésen átesettek plazma kortizol szintje szignifikánsan emelkedettebb értéket mutatott az 5. héten, miközben a plazma tesztoszteron koncentrációban, tesztoszteron/kortizol arányban és a többi hormon szintjében nem volt különbség. Az edzésnaplók elemzésekor szignifikáns különbség volt a két csoport között a heti megtett táv és a heti edzés időtartamának legalacsonyabb értékében, valamint a Borg-skálán mért szubjektív edzés erősség legmagasabb és legalacsonyabb értékében.

Következtetések

Rossz eredmények tekinthető, hogy a vizsgált minta 40%-a mutatott túlterhelésre utaló tüneteket, amely az állóképességi teljesítmény stagnálásában is kimutatható volt. Az edzésnaplókban rögzített adatok tanulsága szerint többségüknél okként merülhet fel a rövidebb, alacsonyabb intenzitású edzések hiánya, a kellő pihenőidő elmulasztása, főleg a fertőzéseket követően. Az amatőr sportolók körében is fontos lenne az edzés és a pihenés megfelelő arányának meghatározása, a lehetséges egészségügyi következmények elkerülése érdekében.

Kulcsszavak: túledzettség, kortizol, felsőlégúti infekció, futás, amatőr

Sportiskolai és általános tantervben tanulók összehasonlítása állóképességük és tanulói kompetenciáik mérés tekintetében

Thür Antal, Fügedi Balázs

*Eszterházy Károly Egyetem, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Eger*

E-mail: thurantal@freemail.hu

Bevezetés

A köznevelési típusú sportiskoláktól – a sportági fejlődés mellett – a fizikai mutatók optimalizálása, és a mozgáskultúra fejlesztése várható el. Ezek az oktatási intézmények fókuszálnak sportágspecifikus és multilaterális képzésre is, a helyi tantervüknek megfelelően. Korábbi vizsgálataink alapján bizonyítást nyert, hogy a megfelelő pedagógiai program, a tanterv befolyással bír a tanulók motoros képességeinek fejlődésére, és a tanulói attitűd tekintetében is, de más faktorok, mint a szülő és környezet szerepe sem elhanyagolható. Az általunk vizsgált intézményben célunk volt összehasonlítani a sport és általános tantervű osztályokat, állóképességük tekintetében. Továbbá fontosnak tartottuk monitorozni a mozgás és a sport, nevelő szerepének megjelenését a tanulásban, ezért a tanulók kompetenciáik mérésén elért eredményeit is összevetettük.

Anyag és módszerek

Az általunk vizsgált intézményben a mindennapos testnevelés keretein belül, minden osztály 5 testnevelés órán vesz részt. Mintának a felső tagozatos általános tantervű osztályokat és a speciális sportosztályokat választottunk szakértői mintavételi eljárással. Állóképességüket ingafutásterápiával, matematikai és szövegértési képességeiket a kompetenciámérés pontszámai alapján hasonlítottuk össze és az országos átlaggal is szembe állítottuk. Feltételezésünk szerint a sportcsoportok aerob állóképesség tekintetében és a tanulói kompetenciák vonatkozásában is magasabb szinten teljesítenek. A mérőszámokat statisztikailag is összevetettük.

Eredmények

A kapott eredmények alapján feltételezésünk beigazolódt. A környezeti tényezők kizárásával bebizonyosodott, hogy

edzettségük és a kompetenciateszt eredményei alapján a sportcsoportokban tanulók jelentősen jobban teljesítettek, mint az általános tantervben tanuló társaik, és bizonyos összefüggésben az országos átlagot is felülmúlták.

Következtetések

A sport, az aktív életmód, a sokszínű mozgástanulás pozitívan befolyásolta az általunk vizsgált képességeket, ezért fontos, hogy kiemelt szerepe legyen a pedagógiai programokban. Az ingerszegény, mára elavult tanteremhez kötött oktatást, tehát érdemes lenne összekötni a mozgással. Az interdiszciplináris összekötés lehet a kutatás további irányvonala.

Kulcsszavak: sportiskola, pedagógiai program, állóképesség, kompetencia

„Újra töltve” – átalakítások a Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége működési területein

Toponári Gábor, Kertész Tamás

Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége Budapest

E-mail: ugyvezetoelnok@fodisz.hu

Bevezetés

Napjainkra egyre nagyobb figyelem fordul egészségkárosult, fogyatékkal élő embertársaink irányába. Mára sorra alakultak az esélyegyenlőséget biztosító szervezetek, születtek meg a társadalmi beilleszkedésüket támogató intézkedések és törvények. Közel 20 éves múltú a FODISZ, mely a kezdetek óta alulról szerveződő sportszervezetként pozicionálja magát, és a fogyatékosok társadalmi beilleszkedését a sport által kívánják elősegíteni. A sport „Több, mint sport!” Értelmezésükben lehetőség, melyen keresztül az érintettek kivezető utat kapnak, hogy értékes, minőségi és egészséges életet élhessenek. Prioritás cél a folyamatos szakmai munka töretlen folytatása, folyamatos fejlesztése, figyelemmel az érintettek társadalmi igényeire. A megváltozott fejlesztési környezet, a pandémia gyorsabban kikényszerítette a változások egy részét – „Újra töltötték” működési kereteiket: – új versenyrendszerek; egyéni és kisközösségi egészségmegőrző programok katalizálása; szakmai kompetenciák fejlesztése; kognitív fejlesztést támogató módszer és eszközbeszerzések (VSL3D sport/rend/szer, darts); új állóképességi számok és online aktivitások bevezetése által.

Anyag és módszerek

A működési tapasztalatokat elemezték és a járványügyi intézkedések betartása mellett, reformálták meg a három fő pillérré épülő működési területeiket. Az átalakítást megelőzően, SWOT és PEST elemzéseket végeztek, melyeket kiegészítettek a megyei (20) vezetők tapasztalataival, ezek alapján reformálták meg a diák, szabadidő és versenysport területeit. A pandémia előtti azonos időszakokra vonatkozó aktivitás számokat statisztikailag összevetették.

Eredmények

A kapott eredmények a változások, módosítások helyességét igazolták. Jelentős növekedést (57%) lehetett detektálni a résztvevői létszámok relációjában, mely így 278, 26 fő/megyei átlagra emelkedett. A megyénkénti eloszlás azonban, jelentős eltéréseket mutatott. Az online térben történő aktivitások mind horizontálisan, mind vertikálisan hozták ez előzetesen elvárt eredményeket. A többségi társadalom, elsődlegesen a 14-18 éves korosztály számára tartott érzékenyítő „No para! Para ON!” online testnevelés és osztályfőnöki órák sikerrel zárultak, csakúgy, mint fogyatékkal élő gyermekeknek szánt online ismeretterjesztő programok.

Következtetések

A stratégiai tervezés átalakításhoz köthető rövidtávú célkitűzései megvalósultak, a közép és hosszú távúakról még nincsenek eredményeink. Ezeket tervezzük monitorozni és szükség esetén a kapott eredménynek ismeretében módosítani és beavatkozni. Szükségesnek tartjuk továbbá egy szinergiákra épülő országos irányelvek kidolgozását, melyekhez a nem egységes struktúrában működő sportszervezetek igazodni tudnak, támogatva az immáron egységes elvekre épülő egyedi működéseiket.

Kulcsszavak: fogyatékos sport, FODISZ, kognitív fejlesztés, átalakítás, VSL3D

Sportszakos hallgatók interperszonális viselkedése

Tóth Dávid Zoltán¹, Gósi Zsuzsanna²

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: toth.david@elte.ppk.hu

Bevezetés

A 21. században a fiatalok életében a leglényegesebb változás a médiaszocializáció, aminek a következményeit több kutató is vizsgálja (Csepeli 2012; Kósa és Berta, 2015; Prievara, 2016; Zsolnai, 2017). A médiaszocializáció hatásait – a kommunikációra, személyes kapcsolatokra, nyelvhasználatra – az utóbbi 20 évben kezdték el vizsgálni. Hazai és külföldi kutatások is egyetértenek abban, hogy jelentős szerepe van az interperszonális viselkedés fejlődésében (Chang és mtsai, 2004; Gáspár és Kasik 2015; Kasik, 2015). A Társadalmi Felelősségvállalás (CSR) képes pozitív értékeket közvetíteni a fiatalok felé, amik segíthetik az érzelmi fejlődésüket és a szociális kompetenciára, ezen belül az empátiájukra is hatással van (Elbertson és mtsai, 2010; Lee és mtsai, 2012; Zins és Elias, 2006).

Anyag és módszerek

A mérésben résztvevők – ELTE PPK Sporttudományi Intézet sportszakos hallgatói – személyközi viselkedését az Interpersonal Reactivity Index (Davis, 1983) segítségével mértük. A 28 kérdésből álló teszt validált mérési eszköz és 5-ös Likert skála segítségével nyújt kvantitatív eredményeket a kitöltők személyközi viselkedésének attribútumairól. A populációnkat két csoportra osztottuk. Az I-es csoport volt kutatásunk kontrollcsoportja. A II-es csoport az IRI teszt kitöltése előtt egy rövid, 90 másodperces videót tekintett meg.

Eredmények

A videó hatására semmilyen változást nem tapasztaltunk a résztvevők Interpersonal Reactivity Index tesztben elért eredményeiben. Az IRI négy szegmensében összefüggés figyelhető meg. Azok a kitöltők, akik magasabb értéket értek el a Fantáziában 14,5 és a Perspektíva átvételben 13,2, Ők magasabb empátiás eredményt 15,4 szereztek. A videó megtekintése és az IRI tesztben elért eredmények között nincs szignifikáns összefüggés.

Következtetések

Egyszeri beavatkozással nem értünk el komoly eredményt. Az egyik ok, hogy az egyetemisták nem reagáltak az intervencióra a kauzalitás jelensége lehet. A mai fiatalok az információt nem saját tapasztalatból, hanem közvetve, a média segítségével szerzik meg. Ez hosszútávon kauzalitáshoz vezethet. Mind ezek mellett azt a következtetést vontuk

le, hogy többszöri megismétlés szükséges, illetve a későbbiekben – ha a pandémai helyzet engedi – személyes részvétel után is meg akarjuk ismételni a felmérést.

Kulcsszavak: médiaszocializáció, interperszonális viselkedés, társadalmi felelősségvállalás

A 2020-as testnevelés és egészségfejlesztés kerettantervekben kódolt olimpiákkal kapcsolatos szövegrészek összevetése az észak-keleti régió felső tagozatos tanulóinak olimpiákkal kapcsolatos tudásával

Tóthné Vojtkó Veronika

Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: veravojtko@gmail.com

Bevezetés

A nemzetközi olimpiai neveléssel kapcsolatos kutatások főként olimpiai nevelési programok értékeléséről, tartalmi jellemzőiről szólnak. Kevés az olyan jellegű tanulmány, amely az oktatási rendszerben jelen lévő olimpiai nevelési elveket vizsgálja, az olimpiai nevelés hazai vizsgálata újszerű. A kutatás során a 2020-as testnevelés és egészségfejlesztés kerettantervekben előforduló olimpiai témájú szövegrészeket és az észak-keleti régió felső tagozatos tanulóinak az olimpiákkal kapcsolatos tudását vizsgáltam. Kutatási kérdéseim, hogy rendelkeznek-e a tanulók a kerettantervben elvárt tudással az olimpiákról; illetve, hogy van-e összefüggés a tanulók tanulmányi eredménye, sportolási szokása és olimpiákkal kapcsolatos tudása között.

Anyag és módszerek

A kerettanterveket három iskolafokon MAXQDA szoftverrel vizsgáltam. A kerettantervekben olimpiai oktatással és neveléssel kapcsolatos szövegrészeket kódoltam ($k_m=0,96$); majd kvantitatív és kvalitatív elemzéseket végeztem. Az észak-keleti régió (Heves, Nógrád, Borsod-Abaúj-Zemplén megye) felső tagozatos tanulóinak tudását írásbeli kikérdezés módszerével vizsgáltam, az adatokat SPSS programmal elemeztem. Rétegzett mintavételi eljárással 4 évfolyamon mértem a tanulók olimpiákkal kapcsolatos tárgyi tudását ($N=617$).

Eredmények

A kerettantervekben 24 olimpiával kapcsolatos szövegrészletet kódoltam. Felső tagozatban kódolt szövegrész például „a tanuló megtanulja értékékként kezelni az olimpiai eszmét, az olimpiai játékokon elért eredményeket.” Az első tagozatban előforduló szövegrészek a későbbi évfolyamokon is megjelennek, és kibővülnek a sportági történetek, kiemelkedő eredmények és sportolók ismeretének követelményével. A kérdőíves felmérés eredményei alapján megállapítottam, hogy az észak-keleti régió felső tagozatos tanulóinak olimpiákkal kapcsolatos tudása felületes és az elvártnál alacsonyabb. A tanulók olimpiai tudása annál szélesebb körű, minél jobb az év végi bizonyítványuk ($r=0,146$); és minél többféle sportágat űznek ($r=0,108$).

Következtetések

A 2020-as testnevelés és egészségfejlesztés kerettantervek elemzése pontos képet ad arról, hogy milyen mértékben és megfogalmazásban fordul elő az olimpiai oktatás és nevelés a kerettantervekben a célok és elvárások szintjén. Ezt összevetve az észak-keleti régió felső tagozatos tanulóinak olimpiákkal kapcsolatos tudásával arra a következtetésre jutottam, hogy a tanulók ismeretei az olimpiákról a tantervben leírt követelményeknek nem tesznek eleget. Érdemesnek tartom a testnevelés tantárgy megszerettetésével és sportolásra buzdítással elősegíteni, hogy a tanulók olimpi-

ákkal kapcsolatos tudása minél szélesebb körű legyen és ezáltal megvalósuljanak a kerettantervben deklarált célok.

Kulcsszavak: olimpia, olimpiai nevelés, testnevelés és egészségfejlesztés kerettanterv

Hatékony regenerációt eredményező levezetés meghatározása kajak-kenu sportágban

Trájer Emese^{1,3}, Katona Péter^{2,3}, Komka Zsolt^{1,3}, Molnár Dóra³, Kovács Tímea^{1,3}

¹Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Testnevelési Egyetem Kineziológia Tanszék, Budapest

³Magyar Kajak-Kenu Szövetség, Budapest

E-mail: trajer.emese@gmail.com

Bevezetés

A hatékony és gyors levezetés kulcsfontosságú a sikeres versenyzéshez. A kajak-kenu sportban nem ritka, hogy a sportolóknak egy azon versenynapon többszöri is teljesíteniük kell a versenytávot. A futamok között olykor csak 1 óra áll rendelkezésre a teljes regenerációra. A vizsgálat célja a sportágspecifikusan optimális levezetési mód meghatározása volt. Az ifjúsági válogatott 3x2 000 m-es versenyét követő mérésorozat során két aktív, és egy kevert, azaz aktív és passzív levezetési profilt hajtottak végre.

Anyag és módszerek

A mérésben 30 fő (n=15 leány, n=15 fiú) vett részt. A sportolókat 3 csoportba osztottuk, minden csoportba 5 férfi és 5 női kajakos került. A csoportkialakítás randomizált módon történt. A három csoport három különböző levezetési módot folytatott, amely összesen 18 percig tartott. Az „A” csoporton belül a versenyzők előzetesen megállapított maximális laktátfeldolgozó pulzuszónában vezettek le; a „B” csoport versenyzői 3x6 perces interval típusú levezetésre kaptak instrukciót; a „C” csoport versenyzői 6 percig egyénileg aktív, ezt követően 2x6 percig passzív levezetést végeztek. Valamennyi résztvevőnél laktátmérés történt fülcimpából vett kapilláris vérből a bemelegítés előtt; a 3x2 000 m-t követően a maximális laktátérték megállapítására, majd a levezetés 6., 12., és 18. percét követően. A verseny és a levezetés közben a pulzust folyamatosan monitoroztuk.

Eredmények

A nyugalmi laktát koncentráció alapján a versenyzők a mérés szempontjából megfelelő állapotban álltak rajthoz. A maximális laktátértékek csoportonkénti átlaga mindhárom csoport esetében 8 mmol/l és 9 mmol/l közé esett. Az első hat perc után az „A” csoportban csökkent legmarkánsabban a laktát; a csoportátlag elérte a 4 mmol/l alatti értéket. Az interval típusú és a szabadon levezető csoportokban a csoportátlag 5,5 mmol/l körül volt. A relatív laktát koncentráció változása esetében azonban az interval típusú levezetés a 12. perctől hatékonyabb volt, mint a passzív. A maximális pulzus alapján a három csoport nem különbözött. Levezetés alatt a C csoport tagjai dolgoztak a legalacsonyabb tartományban, a legmagasabb pulzustartományt az interval típusú csoportban mértük, míg a megadott pulzuszónában levezetők pulzusa a kettő között helyezkedett el.

Következtetések

A mért módszerek közül leghatékonyabbnak az egyénileg megadott pulzuszónában végzett levezetés bizonyult. A szabadon levezetők általában túl alacsony pulzustartományban vezettek le, míg a maximális laktát feldolgozó zóna a maxi-

mális pulzus kb. 65-85% között található, addig a szabadon levezetők átlagban a maximális pulzus 55%-án dolgoztak.

Kulcsszavak: kajak-kenu, levezetés, laktát elimináció

Prevenció és rehabilitáció a térdízületi sérülések esetében, mesterséges intelligencia alapú Kinect Azure kamerára fejlesztett mozgáselemző tesztek segítségével

Uhlár Ádám, Ambrus Míra, Lacza Zsombor

Testnevelési Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: uhlaradam.work@gmail.com

Bevezetés

A sportban alkalmazott mozgáselemző tesztek célja, hogy visszajelzést adjanak a sportolóknak aktuális mozgásszervi állapotáról, a mozgás harmóniájáról és a funkcionális teljesítményről. A mozgásminta szűrő tesztek segítségével kiszűrhetők a helytelen, rosszul berögzült, kockázatos mozgásminták, feltérképezhetők a két testfél közötti esetleges aszimmetriák, valamint nyomon követhetők a sérülés utáni rehabilitációs program manifesztálódott eredményei. A szubjektív pontozásos tesztek mellett, nagy szükség van számszerűsíthető, mérhető eredményekre. A fokozott térd valgus helyzet fontos hajlamosító tényezőként ismert a sportolás alatti keresztaszalag szakadások esetében.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban kifejezetten alsóvégtagi mozgáselemzéssel foglalkoztunk, melynek során a térd valgus állásának mértékét határoztuk meg dinamikus körülmények között, mesterséges intelligencia alapú marker-less típusú Kinect Azure kamerával. A Kinect Azure megbízhatóságát "gold-standard" minősítésű OptiTrack rendszerrel teszteltük. A Kinect mozgás közben automatikusan felismeri az ízületi pontokat, melyek így alkalmassá teszik a sportmozgások rögzítésére és vizsgálatára. Kutatásunk során 22 fő (nő=9; 24,5±10 év) egészséges, enyhe térd érintettséggel rendelkező sportolót vizsgáltunk, egy lábas guggolás teszt keretén belül. A vizsgálat során mértük a guggolás mélységét és a térd valgus állásba fordulásának mértékét.

Eredmények

A Kinect és az OptiTrack rendszer összehasonlítása során a medence függőleges mozgásában 1,3±0,7 cm átlagos különbséget találtunk, míg a térd oldalirányú mozgásában 0,7±0,3 cm átlagos különbséget tapasztaltunk. A térd valgus helyzetet guggolási mélységenként elemeztük. A guggolási mélység 15%-án mért átlagos valgus 2,63±2,63 volt, míg a 30%-os szinten átlagosan 4,5±3,59 volt a valgus érték. Tehát a guggolás mélységének növekedésével a térd valgus helyzet is egyre fokozódott.

Következtetések

Kutatásaink alapján a Kinect kamera egy költség hatékony, egyszerűen kezelhető és szállítható eszközként funkcionálhat a sportolói mozgásminta szűrés területén. A sportolói mozgásszervi teljesítmény értékelése során számszerűsíthető eredményeket kapunk, melyek felhasználhatók a sérülés megelőzésben, valamint a sérülés utáni rehabilitációs folyamat során is, a fejlődés mértékének a visszamérésében. A sportolók gyakori tesztelése a jövőbeli sikeresség kulcsseleme. **Kulcsszavak:** Kinect Azure, dinamikus térd valgus, mozgáselemzés, mozgásminta szűrés, egy lábas guggolás

Kannabidiol sportolóknak: érvek – ellenérvek

Utczás Margita, Poprádi Ágnes, Huszti Katalin, Pálinkás Zoltán, Martos Éva

Testnevelési Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest

E-mail: utczas.margita@tf.hu

Bevezetés

A WADA a 2018. évi tiltólistáról levette a korábban a kannabinoidok (S8) csoportjába sorolt kannabidiolt (CBD). A THC (Δ^9 -tetrahidrokannabinol) azonban továbbra is fentmaradt. Ezzel a lépéssel új időszámítás kezdődött a kenderolaj alapú élelmiszerek és étrend-kiegészítők forgalmazásában, melynek egyik legfontosabb célcsoportja az élsportolók lettek. A köztudat és a különböző fórumok a C. sativa-ban található kannabinoidoknak tulajdonítanak számos egészségügyi probléma (pl. fájdalom, depresszió, álmatlanság, mozgásszervi panaszok stb.) kezelésére alkalmas hatást. Ezeknek sok esetben nincsen tudományos alapja. Az amerikai FDA 2020. februári állásfoglalása szerint a kenderalapú termékek (beleértve az alacsony THC tartalmúakat is) veszélyesek lehetnek az egészségre. A kendermag olajból előállított termékek „új élelmiszerek” minősülnek, forgalmazásuk csak külön engedéllyel lehetséges. Az egyik legnagyobb veszélyük az élsportolókra az elkerülhetetlen THC-tartalom. Az FDA és az Európai Unió szabályozásai szerint az alacsony THC-profilú kendermag olaj vagy kenderolaj a kender magjából sajtolással előállított olaj, legfeljebb 0,3 w/w% illetve 0,2 w/w% THC-t tartalmazhat. A kereskedelmi forgalomban beszerezhető CBD olajok CBD koncentrációja 5-30 w/w% között, míg THC tartalma 0,05-0,2 w/w% között mozog, amely napi dózisban kifejezve 0,15-55 μg THC-nak felel meg. Ez a mennyiség ugyan jóval a pszichoaktív hatás eléréséhez szükséges dózis alatt van, azonban az orális alkalmazást követő kb. 30 órán belül elvégzett doppingvizsgálat pozitív eredményhez elegendő lehet.

Anyag és módszerek

Ennek tükrében a kannabinoidok, különös tekintettel a THC-ra, kimutatása és ellenőrzése rendkívül fontos, melyre a legalkalmasabbak a tömegspektrometriával (MS) kapcsolt kromatográfiás technikák (GC, LC).

Eredmények

Kidolgoztunk két egymást jól kiegészítő és helyettesítő módszert LC-MS és GC-MS technikákkal, melyekkel közös mintaelőkészítést követően vizsgáltuk a minták THC- és további 9 kannabinoid-tartalmát. A validáláskor 100 ng/g, illetve 100 ng/ml-es kimutatási határt adtunk meg. Ezzel biztosíthatjuk a sportolókat arról, hogy az ennél kevesebb THC-t tartalmazó étrend-kiegészítők fogyasztásával nem követnek el doppingvétséget. A különböző vizsgált mátrixokból (magas olajtartalmú étrend-kiegészítők és dúsított élelmiszerek, csokoládék, rágógumik) több esetben is találtunk kimutatási határ fölötti THC mennyiséget.

Következtetések

A doppingvizsgálatok során a WADA legutolsó módosítása szerint 150 ng/ml a THC eltöltési határa, ezért a vizsgált anyagok kimutatási határának csökkentése fontos cél az analitikai módszerek beállításakor. Használat előtt bevizsgáltatott étrend-kiegészítők segítségével elkerülhető a véletlen doppingolás és az esetleges egészségkárosodás.

Kulcsszavak: kannabinoidok, CBD, THC, kromatográfia, tömegspektrometria

Tanítók és tanárnők egészségmagatartása és pszichológiai jellemzői

Uvacsek Martina, Boda-Ujlaky Judit, Török Lilla, Petrekanits Máté

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: uvacsek.martina@tf.hu

Bevezetés

A KSH adatai szerint a főállású pedagógusok száma csökkent és átlagéletkoruk lényegesen emelkedett az elmúlt 5 évben. Hazánkban a tanárok körében az egészségi és pszichés állapotot általában kérdőíves módszerekkel kutatják, az egyéni szintű objektív módszerekkel végzett egészségi állapotra vonatkozó vizsgálatok száma kevés. Célunk ebben a tanulmányban az általános iskolában dolgozó tanító és tanárnők egészségmagatartásának és pszichológiai jellemzőinek összehasonlítása és elemzése volt.

Anyag és módszerek

A különböző általános iskolai pedagógusokat egy prospektív egyéni szintű vizsgálatba vontuk be, beválasztási feltételként a 35 év feletti életkort és a minimum 10 éves általános iskolai munkavégzést határoztuk meg. Ebben a tanulmányban csak a tanítók és tanárok adatait elemeztük, a vezetőket, segítőket, a 10 óránál kevesebb tanórát oktatókat kizártuk. A vizsgálatokat a Testnevelési Egyetemen, illetve iskolai helyszíneken végeztük. Az antropometriai adatfelvétel az ISAK módszerrel történt (Marfell-Jones, 2006), az egészséget meghatározó tényezőket a WHO ajánlások alapján kérdeztük. A mért pszichológiai jellemzők a munkába való bevonódást (Areas of Worklife Survey), a kiégést (Maslach Burnout Inventory – for educators), a rezilienciát (CD-RISK), a pozitív és negatív affektivitást (PANAS), a munkahelyi elégedettséget (Index of Organizational Reactions) és az általános élnélvezetességet (GSEQ) jelentették. A statisztikai elemzésekhez a TIBCO Statistica 13.40.14. programot használtuk.

Eredmények

Megállapítottuk, hogy a vizsgálatban rész vett tanítók és tanárnők (34 és 54 fő) átlagéletkora (51,13 \pm 7,13 év vs. 49,77 \pm 6,72 év), becsült testzsírartalma (29,38 \pm 4,0% vs. 28,46 \pm 6,7%), BMI átlagértéke (26,3 \pm 5,5 kg/m² vs. 26,3 \pm 5,1 kg/m²) hasonló volt. A tanítók és tanárok 53% vs. 43%-a piknomorf, hízásra hajlamosító testalkattal rendelkezett, a testalkat típus gyakoriságai nem különböztek. Ugyanakkor a BMI alapú tápláltsági kategóriák alapján a tanítók 12%-a, tanárok 22%-a elhízott, 41% vs. 33%-a túlsúlyos és 47 vs. 45%-a normál tápláltságú volt. A tanítók 15%-a, a tanárok csupán 2%-a volt minden nap aktív, de az MVPA átlagok alapján (3,4 \pm 1,9 nap/hét vs. 2,7 \pm 1,9 nap/hét) a fizikai aktivitásban nem mutattak jelentős különbséget. A megkérdezett tanítók kisebb arányban dohányoztak (9% vs. 24%) mint tanár társaik, ugyanakkor mindkét csoportban hasonló arányban (35% vs. 31%) jelent meg valamilyen krónikus megbetegedés. A pszichológiai tesztek alapján nem találtunk különbséget a két csoport között.

Következtetések

A vizsgált minta eredményei alapján az aktívan dolgozó vizsgált tanító- és tanárnők testalkat és testösszetétele, valamint fizikai aktivitási gyakorisága és megbetegedési gyakorisága nagyon hasonló volt. Vizsgálatunk alapján a tanítók között kisebb arányú volt a dohányzás és az elhízás, ugyanakkor a mért pszichológiai jellemzőkben nem volt különbség.

Kulcsszavak: testösszetétel, egészségmagatartás, tanárok, tanítók, fizikai aktivitás

Medenceövi izmokban mért neurokinematikai mechanizmusok unilaterális felugrásnál

Vadász Kitty, Nyisztorné Mayer Petra, Varga Mátyás, Sebesi Balázs, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

Különböző terhelésű unilaterális felugrásokkal számos sportban találkozhatunk, másrészt az edzések alatt is megjelennek a felugrások különböző céllal és eltérő terheléssel. Ezek általában dinamikusak és köztudottan növelik a gerinc, a medenceövi és az alsó végtagi sérülések kockázatát, melyek elsősorban az unilaterális felugrásoknál magasabbak. Az általunk végzett vizsgálatokban feltételeztük, hogy a felugrások során vizsgált izomcsoportok közül a térdvalgus mértékével a gluteus medius (GM) mint térdstabilizátor összefüggésbe hozható, illetve a medence frontális síkú elmozdulásának mértékével a quadratus lumborum (QL) és az erector spinae (ES), mint medence-stabilizátorok összefüggnek. Vizsgáltuk továbbá, hogy a medenceövi izmok milyen mértékű aktivitást mutatnak a háromféle terhelési kondícióban.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba (n=25) fiatalok (21,2 ± 1,3 év) férfi egyetemi hallgatókat vontunk be, akik egy évnyi pylometrikus edzéstapasztalattal rendelkeztek. A kutatás során maximális erő kifejtés mellett csípőízületi abdukción és törzsfeszítés alatt meghatároztuk a GM, illetve az ugrólábbal ellenoldali QL és ES lumbális szakaszának EMG aktivitását. Ezt követően a vizsgálati személyek erőplaton végzett maximális bilaterális (BCMJ), unilaterális felugrást (UCMJ) és unilaterális mélybeugrást (DJ) hajtottak végre, mely alatt ugyanezeknek az izmoknak az EMG aktivitását vizsgáltuk. A felugrás EMG értékeit a maximális erő kifejtés alatti EMG értékekhez normalizáltuk. A felugrás során mozgáskövető szenzorokkal mértük a comb, illetve a medence orientációs szögelfordulását.

Eredmények

Valamennyi vizsgált terhelési kondícióban történt felugrásnál a három izom aktivitása különbözött (p<0,05). A legnagyobb aktivitást az ES a legkisebbet a GM mutatta. A terhelés növekedésével, növekvő tendenciát mértünk az EMG értékek átlagaiban, azonban csak a QL izomnál különbözött az egyes kondícióknál mért izomaktivitás: BCMJ: 249,85%, UCMJ: 301,34%, DJ: 444,24%. A terhelés növekedésével csökkent a térd valgusba dőlésének mértéke. A felugráskor mért GM aktivitás és a comb valgusba dőlésének mértéke negatívan korrelált.

Következtetések

Kutatási eredményeink azt mutatják, hogy a különböző terhelésű felugrásoknál mindhárom vizsgált izom erősen aktiválódik. A felugrási képesség független a stabilizátor izmok aktivitásától. A comb valgusba dőlésének mértékét a GM izom aktivitása befolyásolja, így annak erősítése jelentősen csökkentheti a térdízület sérüléseit.

Kulcsszavak: EMG, quadratus lumborum, erector spinae, gluteus medius, stabilizáció, unilaterális felugrás, stabilizáció

Személyiség típusok hatása a sportolók mentális állapotára COVID-19 fertőzést követően

Varga András¹, Kemenesi Gábor², Paic Róbert¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai Intézet, Genetikai és Molekuláris Biológiai Tanszék, Pécs

E-mail: vrgandrs@gmail.com

Bevezetés

A COVID-19 járvány minden társadalmi rétegre hatással van, az élsport és a szabadidősport sem kivétel ez alól. A második hullám kezdete előtt a hazai sportéletben is egyre több csapatot érintett ez a probléma. Teljes csapatokat betegített meg a játékosokon át egészen a szakmai stábig, így számos mérkőzés maradt el. Nemcsak fizikálisan, hanem mentálisan is nagyobb megküzdéssel szembesülnek jelenleg a sportolóink. Egyre több embernél alakul ki post-covid állapot, akiknél nem csak testi, de mentális tünetek is jelentkezhetnek. A játékosok eltérő személyiséggel rendelkeznek, ezek részben öröklött mintázatot mutatnak, amik hatással lehetnek a mentális állapotra, illetve a stresszel való megküzdésre.

Anyag és módszerek

Összesen 56 sportoló vett részt a kutatásban. Nemek szerint 33 női és 23 férfi játékos, átlagéletkoruk 22,3 év. Közülük 30 személy hivatalos pozitív PCR teszttel rendelkezett, míg a kontrollcsoport 26 fő tünetmentes volt. Bajnokságok szerint 6 fő NB1-es, 13 fő NB1/B-s, 10 fő NB2-es, 6 fő egyéni sportoló, illetve 21 fő amatőr sportoló. Kutatásunkban az alábbi kérdőíveket használtuk fel: Cloninger-féle Temperamentum és Karakter kérdőív rövidített magyar változata (TCI55), magyar nyelvű Sportmotivációs Skála (H-SMS), Észlelt Stressz Kérdőív (PSS), Prospektív és Retrospektív Emlékezeti Kérdőív (PRMQ).

Eredmények

A stressz medián értéke alapján a COVID-19 pozitív és a tünetmentes kontrollcsoportot is két csoportra bontottuk. Szignifikáns különbség volt mind a két csoportnál az ártalomkerülés és az önirányítottság személyiségdimenzióknál. Szignifikánsan rosszabb volt a memóriája, illetve amotiváltabbak voltak a magas stresszt elérő COVID-19 pozitív játékosok értékei az alacsony stressz értékekkel összevetve. Ezzel szemben a tünetmentes csoportnál nem kaptunk szignifikáns eltérést a memória és a motiváció között.

Következtetések

A memóriazavarok és a motiváció romlása nemcsak a sportéletben okozhat komolyabb gondokat, hanem a hétköznapi életben, munkahelyen, a családi és baráti társaságokban is. Edzőként, testnevelőként fontos, hogy az eredmények alapján képesek legyünk kezelni ezeket a situációkat. A kibővített kutatásokkal jobb megértést érhetünk el és jobb terápiás módszereket alkalmazhatnánk a sportolóknál, hogy előbb tudják visszanyerni mind a fizikai, mind a mentális egészségüket.

Kulcsszavak: COVID-19, személyiség típus, sportmotiváció, stressz

IKT eszközök használata a testnevelés tanítás-tanulás folyamatában, testnevelő tanárok a digitális korban

Varga Attila, Révész László, Váczi Péter,
Lakó Judit, Boda Eszter

Eszterházy Károly Egyetem, Természettudományi Kar,
Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: varga.attila@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A 21. századot nehéz elképzelni a legmodernebb technológia jelenléte nélkül. Az IKT-eszközökkel támogatott tanítás új kihívásokat, lehetőségeket jelent a pedagógusok számára, a testnevelés és sport területén működő testnevelő tanárok, edzők, sportpedagógusok számára is. Kutatásunk célja volt megvizsgálni az alapfokú közoktatási intézményekben tanító testnevelő tanárok tanórai és tanítási időn kívüli IKT eszközhasználati szokásait, IKT eszközök használatához kapcsolódó nézeteit.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkban összesen $N=642$ fő vett részt, melyből 423 fő nő (65,9%), illetve 219 fő férfi (34,1%) volt. A vizsgálatban résztvevők életkora 22 és 69 év közé esett ($M=45,28 \pm 10,80$). A mintában 436 fő (67,9%) volt, aki a testnevelésen kívül más tantárgyat is tanít, illetve 206 fő (32,1%) aki kizárólag testnevelést tanít iskolájában. A vizsgálatban résztvevő testnevelő tanárok tanítási éveinek száma $20,88 \pm 12,56$ év volt. Kutatásunkban az általunk összeállított önkitöltős kérdőív szerepelt, amely összesen 29 (nyílt és zárt) kérdésből állt (érintett témakörök: IKT eszközhasználati szokások, számítástechnikai ismeretek, internetezési szokások és célok, tanításhoz-tanuláshoz használható IKT eszközökhöz kapcsolódó vélemények). A statisztikai feldolgozás az IBM SPSS programcsomag 23.0 verziójával történt.

Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy a testnevelő tanárok csupán kis mértékben integrálják az IKT eszközöket a testnevelés tanítás-tanulás folyamatába. A testnevelő tanárok leggyakrabban a multimédiás eszközök, táblagép és a prezentáció (PPT) használatát részesítik előnyben az oktatás során.

A tanárok neme fontos tényezőként szerepel a különböző IKT eszközök tanórai használatának gyakoriságát vizsgálva. Kutatásunkban a férfiak és nők között szignifikáns különbséget találtunk az egyes IKT eszközök testnevelésórai használati gyakoriságát vizsgálva. A testnevelésen kívül egyéb tantárgyat is tanító testnevelők nagyobb gyakorisággal, többféle IKT eszközt használnak testnevelésóráikon, mint a csak testnevelést tanító kollégáik.

Következtetések

Kérdőíves vizsgálatunk alapján elmondható, hogy a megkérdezett testnevelők viszonylag csekély mértékben használnak IKT eszközöket testnevelésóráikon. Eredményeink arra mutatnak rá, hogy mindenképp szükség lenne a testnevelésórai digitális eszközhasználat integrációjának a növelésére. Ehhez szükség lenne a gyakorló tanárok számára módszertani továbbképzések szervezésére, workshopokra, jó gyakorlatok bemutatására, hogy az IKT használatával kapcsolatos ismereteiket bővítsék, motiváltabbá váljanak, esetleges félelmeiket csökkentsék. A további kutatásainkban fontosnak tartjuk a középfokú intézményekben oktatók IKT eszközhasználati szokásait is megvizsgálni.

Kulcsszavak: IKT, testnevelő tanár, testnevelés tanítás-tanulás

A csípőízületi abductorok funkcionális és izolált bemelegítésének hatása a térdvalgusra

Varga Mátyás, Vadász Kitty, Ivusza Patrik,
Sebesi Balázs, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs,
Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pécs

E-mail: matyi0515@gmail.com

Bevezetés

Az unilaterális felugrás során növekvő terhelés hatására a térdvalgus fokozódása figyelhető meg (Czasche, 2017; Distefano és mtsai, 2009). Ez a megnövekedett nyomás az elülső keresztszalag (ACL) épségét veszélyezteti. Feltételeztük, hogy egy, a csípőízületi abductor izomcsoport aktivitását fokozó bemelegítő protokoll helyes megválasztása és kivitelezése megoldást jelenthet a térd sérülések elkerülésére.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 14 egészséges sportszakos egyetemi hallgató nő vett részt, akiknek egyikük sem volt élvonalbeli sportoló. A vizsgálati személyek a kutatás során alkalmazott mindkét bemelegítő hatású protokollt elvégezték. A vizsgált izmokra a m. gluteus mediusra, a m. biceps femorisra és a m. vastus lateralisra EMG szenzort és bipoláris felületű elektródát helyeztünk fel. A vizsgálati személyek 2 darab MVC tesztet végeztek el. Az unilaterális felugrásokat a vizsgálati személyek Tenzi erőplatóról végezték. A felugrások során keletkezett térdvalgus és medence dőlésének orientációs szögeit mozgáselemző szenzorok rögzítették.

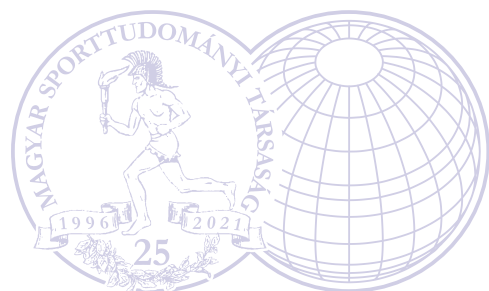
Eredmények

A GM izom normalizált aktivitása unilaterális felugrások során a funkcionális bemelegítés hatására 37,6%-kal nőtt, míg az izolált bemelegítés hatására a GM EMG aktivitása 47,2%-kal csökkent. A valgus értékek a funkcionális bemelegítő protokoll elvégzésével csökkentek, megközelítve a szignifikancia 0,05-ös értékét. A kis alanszám és a 10 fok alatti értékek kihagyásával a szignifikancia értéke $p=0,154$ volt. A funkcionális protokoll elvégzése során közel szignifikánsan nőtt a GM aktivitása, $p=0,119$.

Következtetések

Az izolált elemzések során megállapítottuk, hogy a protokoll hatására a térdvalgus növekedési tendenciát mutat, melyet feltételezhetően a GM izom elfáradása okozhatott. Eredményeink a sporttudományok területén nagy gyakorlati hasznosulással bírhatnak, ugyanis a funkcionális protokoll hatására megnövekedett GM EMG aktivitás és az ezzel párhuzamosan csökkent térdvalgus a térd sérülések kockázatának a csökkenését eredményezhetik.

Kulcsszavak: térdvalgus, EMG, mozgáselemző szenzor, funkcionális, izolált bemelegítés



Edzésekörülmények változása az egyéni- és csapatsportágakban a koronavírus-járvány első hulláma idején – edzői szemmel

Vargáné Szalai Kata¹, Prisztóka Gyöngyvér², Varga Tamás³, Marton Gergely²

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Földtudományok Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

³Pécsi Leőwey Klára Gimnázium, Pécs

E-mail: szalaikataa@gmail.com

Bevezetés

Magyarország Kormánya 2020. március 11-től a globális kiterjedésű koronavírus-járvány miatt veszélyhelyzetet rendelt el Magyarországon, ami gyökeresen változtatta meg a sportvilág napi működését. Több tényezőt vizsgáló kutatásunkban felmérést végeztünk arra vonatkozóan is, hogy a járvány első hulláma alatt miként alakult át az edzői munka és a sportolók edzésekörülményei, hogyan élik meg az adott helyzetet.

Anyag és módszerek

Saját kérdések alapján összeállított online kérdőíves vizsgálati módszert alkalmaztunk vegyes kérdéstípusokkal (zárt, nyílt, Likert-típusú). Az 53 kérdésből álló kérdőívben 55 sportág (45 egyéni, 10 csapat) n=932 edzőjét (323 egyéni, 609 csapat) kérdeztük meg a pandémia miatt kialakult alternatív megoldásokról 2020. májusában. A kapott adatokat MS Excel program segítségével, egyszerű matematikai-statisztikai számításokkal dolgoztuk fel.

Eredmények

A megkérdezett edzők 88,3%-a folytatta a munkát, elsősorban az amatőr vagy a fiatalabb korosztályokkal dolgozók függesztették fel az edzéseket. A kijárási korlátozások következtében az edzések online konzultációs formában (33,17%), előre megírt és kiadott edzésterv alapján (30,5%), a kettőt ötvözve (33,05%), vagy kis csoportokban (3,28%) szabadban zajlottak. Ebben az időszakban a fizikai képességek szinten tartására helyeződött a hangsúly, többnyire kollektív használatra készített edzéstervek alapján. Az edzők az otthoni és a normál edzőmunka minőségét összehasonlítva egyetértettek abban, hogy egyáltalán nem (45,32%) vagy nem ugyanolyan (41,56%) a végrehajtás színvonala, csupán 2,19%-a válaszolt határozottan igennel.

Következtetések

A sportolók többsége nem hagyta abba az edzéseket, de mindenképpen kihívást jelentett az egyesületek vezetőinek és edzőinek, hogy rövid idő alatt úgy igazodjanak a veszélyhelyzetben életbe lépett kijárási korlátozásokhoz, hogy fenntartsák sportolói motivációját. Az otthoni edzőmunka következtében a családtagokkal való együttműködésre is nagy szükség volt, valamint az edzőmódszerek, felhasznált eszközök változtatását vonta maga után. A sport világa az ilyen típusú fordulatra nincs felkészülve, erre nincs terve. A jövőben egy gyorsan adaptálható, általános stratégia kidolgozása szükséges, amely segítséget és megoldást jelent a folyamatos és eredményes sporttevékenység fenntartására, felkészítve az edzőket és sportolókat a hasonló helyzetekben való sikeres helytállásra.

Kulcsszavak: járvány-helyzet, kijárási korlátozás, edzéslehetőségek, felkészülési stratégia

Sportági szakszövetségek és a televíziók helye a közvetítési jogok piacán

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina², Máté Tünde²

¹Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest

²Budapesti Corvinus Egyetem Sportgazdaságtani
Kutatóközpont, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu

Bevezetés

A kutatás a 2016-os „A közvetítési jogok és a magyar sport” című kutatás folytatása. Az akkori eredmények (az M4 megjelenése nem minden szövetségnek biztosít elég tévés megjelenést és jogdíjbevétele, a sportági szakszövetségek a közösségi médiát és a televíziót gondolják a legfontosabb médiumnak stb.) alapján a kutatás újra megvizsgálja a hazai közvetítési jogok piacát. A kutatási kérdés a látványssport szakszövetségek- és a kiemelt sportági szakszövetségek, illetve a televíziók egymással való kölcsönös viszonyára, munkájára vonatkozik. Bemutatja a sportági szakszövetségek elvárásait és tapasztalatát, illetve az M4, az M4+ és a Sport1 televíziós csatornák gondolkodását, közvetítési elveit és gyakorlatát, a magyar szövetségekkel való együttműködését.

Anyag és módszerek

A kutatás tartalomelemzésre, kérdőíves kutatási eredményekre és szakértői interjúkra épül.

Eredmények

A magyarországi közvetítési jogok piaca továbbra sem kiegyensúlyozott, lényegében szinte minden magyar sportot érintő műsor a közszolgálati televízióban jelenik meg. Az összes élvonalbeli labdarúgó mérkőzés közvetítése és a szövetségek megjelenési igénye miatt az MTVA 2020-ban létrehozta az M4+ csatornát is. A közvetítési jogdíjából továbbra is csak néhány sportág szerez bevétele, a látvány- és a kiemelt sportági szakszövetségek zömének a televíziós megjelenésből nem származik jogdíjbevétele. A szövetségek jelentős része nem elégedett a közvetítések mennyiségével, időtartamával és a kapott jogdíj összegével. Ezért a közönségelézés érdekében a szövetségek saját médiatartalom előállító- és terjesztői tevékenysége megnőtt és szélesebb palettán kommunikálnak. A televíziós és egyéb médiajelenlét miatt a sportágak népszerűsége, ismertsége és az utánpótlásba kerülő versenyzők száma nő – ez azonban sportágfüggő. A közszolgálati csatornákon jellemzően a látványssportágak, kiemelt mértékben a labdarúgás dominálnak, a sportcsatornák csak elenyésző mértékben vannak jelen a piacon. A közvetítési jogok piaca továbbra is fejletlen, lokális és nem, vagy csak kismértékben járul hozzá a szövetségek üzletszerű működéséhez. A szövetségek a média megjelenéseket csak korlátozott mértékben, vagy úgy sem tudják értékesíteni a szponzoroknál. Hogy ez megváltozzon, újfajta működési stratégiára és az üzleti kapcsolatok újragondolására van szükség.

Következtetések

A médiafogyasztási szokások és a technológia dinamikus változása (a közösségi média használata, a streaming szolgáltatások iránti igény növekedése stb.) miatt a szövetségek részéről jobban szegmentált és célzott kommunikációra van szükség az üzleti partnerek megtartása és megszerzése, valamint a közönségérdeklődés fenntartása, növelése érdekében. A szövetségeknek szakszerű kommunikációs és média-tevékenységének tovább kell erősödnie. A televíziók streaming szolgáltatásainak igénybevétele mellett indokolt a szövetségek saját streaming szolgáltatásainak kiépítése is. Ezen túlmenően a szövetségek számára célszerű megfontolni egy közös OTT platform létrehozását, vagy erre irányuló partneri kapcsolat kialakítását megfelelő vállalattal a

folyamatosan fejlődő nézői élmény biztosítása és a hirdetőik, szponzorok kiszolgálása érdekében.

Kulcsszavak: közvetítési jogok piaca, sportági szakszervezetek kommunikációja, M4, M4+, OTT tartalom

Életmód jellemzők vizsgálata ülő munkát végzők körében

Vári Beáta^{1,2}, Petrovszki Zita¹, Katona Zoltán¹, Berki Tamás¹, Nagy Ágnes Virág¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: vari.beata@szte.hu

Bevezetés

Sok ember életében gondot jelent a társadalmi, fiziológia és szabadidős tevékenységek összehangolása („time-crunch”), melynek következtében egyre kevesebb idő jut a sportolásra, pihenésre vagy kulturálódásra. A szabadidős tevékenységeknél fontos, hogy segítse a feltöltődést, kulturális igények kielégítését és az egészségmegőrzést. Magyarországon 2019-ben a sovány és normál BMI kategóriákba tartozók aránya csökkent az életkor előrehaladtával, míg a túlsúlyos és elhízott kategóriákba tartozók száma nőtt. Vizsgálatunk célja, hogy felmérjük a különböző BMI kategóriájú, ülőmunkát végzők életmódját befolyásoló paramétereket.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk alapját az irodai munkát végzők körében felvett kérdőíves kutatás képezte (n=899, 23% férfi, 77% nő, átlagéletkor 43,2 év), melynek itemei az edzettségi és egészségi állapotra, sportolási-, szabadidőtöltési, táplálkozási szokásokra és az irodai munkával járó esetleges munkahelyi ártalmakra, irányultak. A válaszadók, Csongrád-Csanád megye 7 településének állami hivatalának dolgozói voltak. A kapott válaszokat a BMI kategóriák szerint értékeltük (1. sovány, 2. normál, 3. túlsúlyos, 4. elhízott).

Eredmények

A minta 50%-a a 2., míg 48%-a a 3.-4-es kategóriába tartozik. Az átlagéletkorral nő a BMI érték. A munkába járás módjánál nincs számottevő összefüggés, mivel a távolság befolyásoló tényező. Eredményeink szignifikáns összefüggést mutatnak a csoportok között az egészségtudatos táplálkozás szubjektív megítélése (p<0,001), valamint a testtömeg változás követésével (p=0,045) kapcsolatban. A minta 47%-ára jellemző a rendszeres testtűly ellenőrzés, nemtől függetlenül. A 2. kategóriába tartozók a legtudatosabbak ezen a téren, valamint a jelenleg is rendszeresen sportolók. A szabadidősport eseményeken való részvétel tekintetében szignifikánsan többen vannak a normál kategóriában (p<0,001). A minta 44%-a jelezte, hogy mozgásszervi fájdalma van (férfi 53%, nő 41%). Az érzékelt fájdalom átlaga (10-es skála) a 3-4. kategóriában magasabb, valamint a derék (5,3) láb (4,5) és hát (5,1) területeken a legmagasabb. Szignifikánsan befolyásolja a testtömeg index a jelenlegi sport aktivitást (p<0,001), valamint a sportolással töltött idő mennyiségét (p=0,004). A minta 44%-a sportol jelenleg. A mindennapok során jelentkező fáradás érzet szubjektív megítélése, a BMI értékével nő.

Következtetések

A felnőttkori aktivitási szint, hatással van a testtömeg-index alakulására. Eredmények is azt mutatják, hogy a normál BMI kategóriába tartozók életmódja egészségtudatosabb, ami megmutatkozik a táplálkozás és általános közérzet szubjektív megítélésében, sportolási szokásokban és szabadidő eltöltés módjában.

Kulcsszavak: BMI, szabadidő, fizikai aktivitás, életmód

A mérésekre az EFOP-1.8.6-17-2017-00035 pályázat keretén belül került sor.

Kevey Richter János eredményei Lengyelországban

Zombory István György

Magyar Olimpiai és Sportműzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: Gyorgy.Istvan.Zombory@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Magyarország és Lengyelország kapcsolata igen erős a történelem folyamán, egészen az Árpád-kortól napjainkig. A szoros kapcsolatokat egy mondás is megerősíti: Lengyel, magyar – két jó barát, együtt harcol, s issza borát. Ezen szoros kapcsolat nemcsak a politika, gazdaság, kulturális és tudományos együttműködésben, hanem a sportban is megmutatkoznak. Ennek egyik ékes bizonyítéka a vívás.

Anyag és módszerek

Az előadás lengyelországi szakirodalomra, lengyelországi sajtótermékekre és a Magyar Olimpiai és Sportműzeum anyagára támaszkodik.

Történet

Született 1907. február 28-án Németországban, német szülőktől, de Magyarországon nőtt fel. Apja, dr. Richter Ferenc királyi ügyész. Családja emigrált kisgyermek korában így szerezte meg a magyar állampolgárságot és változtatták meg a nevüket Kevey-re, arról a kis faluról, ahol felnőtt, Keve vára után. 1935-ben a Toldi Miklós Honvéd Sporttánc- és Vívómesterképző Intézetbe iratkozik be, 1937-ben végez. Kevey a SPOTI-ban Borsody László módszerén nevelkedett.

1938-ban Lengyelországba utazik oktatni a lengyel vívókat. Lengyelországba a Lengyel Honvédelmi Minisztérium kérésére – a Magyar Honvédelmi Minisztériummal egyeztetve – érkezik, hogy felkészítse a lengyel vívókat a Helsinki olimpiára. Több helyen tartott tréningeket. A kezdeti időben is már jelentős fejlődést, eredményeket ért el.

A II. világháború véget vetett Kevey edzői utazásainak, de a kapcsolatoknak nem. A Toldi Miklós Intézettel, ahol oktatóként aktívan részt vett a lengyel menekültek segítségével. A világháború alatt ugyanakkor katonai szolgálatot is teljesített.

A világháború után 1947 októberében ismét felkérésre tért vissza Lengyelországba a londoni olimpiára való felkészítés céljából. Ekkor a Lengyel Vívószövetség alkalmazásában állt. Helyzete nehéz volt, a felkészítést a nulláról kellett kezdeni.

Londonban jó eredményeket ért el a lengyel csapat, de nem kimagaslót. A londoni olimpia után tudatosult Keveyben, hogy fiatalokkal kell foglalkozni. Ezen fiatalok között tűnik fel Pawlowski, aki az egyik legeredményesebb vívó lett. Fiataljai már 1950-ben jól szerepeltek a lengyel bajnokságban. 1951-ben tanítványai már megverték Gerevichet és Kovács Pált is, valamint egyikük országos bajnok lett. Első nagy próbatétele fiataljainak az 1952-es helsinki olimpia, ami egyben áttörés is volt Kevey lengyelországi tevékenységében. Az olimpián hasonló eredményeket értek el, mint Londonban. Azonban a nemzetközi sajtó felkapta a fejét a tehetséges fiatal lengyel sportolók láttán és úgy nyilatkoztak rólok, hogy 1956-ban megnyerik az olimpiát. 1953-ban Zablocki nevű tanítványa a párizsi junior vb-én aranyérmet szerzett, Pawlowski 4. helyezett lett. A brüsszeli vb-én csapat bronzot szereztek. Pawlowski egyéniben döntős volt. 1954-ben a lengyeleket már a világ legjobbjai között tartották számon. A

luxemburgi vb-én csapatban ezüstérmét szereztek, egyéniben Pawlowski legyőzte a volt világbajnokot. Az akadémiai világbajnokságon a magyarokat legyőzték csapatban. Egyéniben Henryk Zimoch aranyérmét szerzett. 1955 visszafogottabb év volt. 1956 melbourne-i olimpia, ahol sikeresen teljesítettek a lengyel sportolók, a lengyel vívósport legnagyobb eredményét elérve. Egyéniben és csapatban is ezüstérmét szereztek. 1957-ben egyre inkább felerősödik a már korábban kialakult ellentét Kevey és a Lengyel Vívószövetség között. Emiatt az 1957-es év első fele nem volt sikeres. A párizsi vb-én a csapat a várakozások ellenére csak a bronzérmét szerezte meg, de egyéniben Pawlowski aranyérmes lett. Az 1958-as philadelphiai vb-én mind csapatban, mind egyéniben bronzérmét szereztek. A Lengyel Vívószövetség 1958. novemberében felbontotta Kevey szerződését. Ezzel nem ért véget Kevey edzői pályafutásának, mert elfogadta az Olasz Vívószövetség felkérését a római olimpiára való felkészítés céljából.

Következtetések

A magyar edzők, így Kevey szerepe a lengyel vívás fejlődésében igen jelentős. Ők fektették le a sportág alapjait Lengyelországban. A lengyel vívók többsége még ma is úgy véli, ha nincs Kevey, nem értek volna el ilyen eredményeket.

Kulcsszavak: Lengyelország, kardvívás, világbajnokság, olimpia

10 és 20 éves kor közötti elit sportolók csontszerkezeti mutatóinak sportági különbségei

Zsákai Annamária¹, Kalabiska Irina²,
Annár Dorina¹, Szabó Tamás²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem,
Embortani Tanszék, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Sportélettani
Kutató Központ, Budapest

E-mail: annamaria.zsakai@ttk.elte.hu

Bevezetés

2020-ban az MSTT éves kongresszusán bemutattuk a Lunar Prodigy típusú DEXA szkennert által becsülhető csontszerkezeti mutatók általunk szerkesztett, új, sportolói referencia-sorozatait. Beszámoltunk arról, hogy az elit sportoló gyermekek és ifjak lényegesen erősebb csontszerkezetre utaló DEXA mutatókkal rendelkeznek, mint a referencia populációban szereplő kortársaik. Aktuális célkitűzésünk volt elemezni, hogy a különböző fizikai terhelést jelentő sportágak (labdarúgás, kosár- és kézilabda, birkózás,

evezés, kajak-kenu, kerékpározás, öttusa, ritmikus gimnasztika (RG)) sportolóinak teljes testre és a test szegmenseire vonatkozó csontszerkezeti mutatói mennyiben különböznek a vizsgált életkori intervallumban.

Anyag és módszerek

A denzitometriás (DEXA) vizsgálaton összesen 1 540 sportoló (életkor: 10-20 év) vett részt. A vizsgálati személyek különböző hazai elit sportakadémiák, sportklubok tagjai. A sportolók esetében a csontszerkezeti mutatók (teljes test csontsűrűsége és a test fej nélküli régiójának csontsűrűsége, g/cm²; csontok ásványianyag tartalma, g) z-értékeit határoztuk meg az általunk megszerkesztett sportolói, illetve az átlagos populációk esetében ajánlott referencia-sorozatok alapján. A test- és csontszerkezeti mutatók főkomponens elemzését végeztük el.

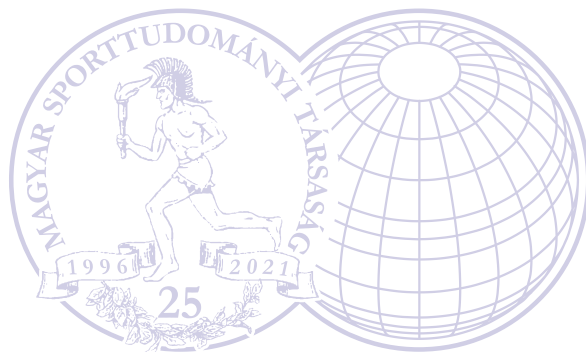
Eredmények

Csont- és testszerkezeti mutatóik alapján a birkózó, kerékpározó és öttusázó fiúk különültek el elit sportoló kortársaiktól jelentősen, a birkózók átlagostól jobb szkeletomuszkuláris fejlettségükkel és jobb csontsűrűségükkel, míg a másik két sportág képviselői az átlagos elit sportolói mutatókhoz képest kevésbé fejlett szkeletomuszkuláris és csontsűrűségi mutatókkal rendelkeztek. A lányoknál az RG és az öttusa sportág képviselői, az elit sportoló lányokra jellemző átlagos test- és csontszerkezeti mutatóktól gyengébb mutatóikkal különültek el. A lányoknál e két sportág képviselőinek csontsűrűsége elmaradt elit sportoló kortársaiktól mind a törzs mind pedig a végtagok esetében is. A fiúknál az evezős, kajak-kenu és öttusa sportok esetében tapasztaltunk ilyen csontsűrűségükben megmutatkozó elmaradást sportoló kortársaiktól az alsó végtagok csontozata esetében, ezzel szemben a fiú birkózók felső végtagjainak és törzsüknek, míg a kézilabdázók a felső végtagjainak átlagos csontsűrűsége haladta meg elit sportoló kortársaik átlagos csontsűrűségét.

Következtetések

A különböző sportágaknak a testalkatban megjelenő eltérő mértékű aszimmetriája, a testtájanként eltérő mértékű fizikai terhelése már hosszú ideje ismert, éppen ezért az edzésprogramokban a maximális teljesítőképesség és sportági eredményesség elérése mellett a szimmetrikus szkeletomuszkuláris fejlődés támogatása is kiemelt szempontként szerepel. Szeretnénk hangsúlyozni a kerékpározó, öttusázó és RG-s sportolók esetében a csontszerkezet fejlesztésének fontosságát, akiknek teljes testükre vonatkoztatott csontsűrűsége már nem csak elit sportoló kortársaiktól, hanem a referencia populációhoz viszonyítva is elmaradt.

Kulcsszavak: csontszerkezeti mutatók, sportoló gyermekek és ifjak, sportági különbségek



Előadók szekciónként

1	Adorjáné Olajos Andrea	"J" szekció Sport és természettudomány	Nádor 2. terem
2	Almási Gábor	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok I. szekció	Nádor 1. terem
3	Alszászi Gabriella	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
4	Ambrus Míra	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
5	Andrássy Katinka	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
6	Antal Emese	"D" szekció Mozgásgyógyászat	Bartók terem
7	Ács Pongrác	Plenáris	Bartók terem
8	Babity Máté	"A" szekció Sportorvoslás	Bartók terem
9	Bauer Richárd	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok II. szekció "Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
10	Bánhidi Miklós	"E" szekció Sport és szabadidő – Rekreáció	Nádor 1. terem
11	Beregi Erika	"H" szekció Sportpedagógia – Iskolai testnevelés	Bartók terem
12	Berki Tamás	"C"szekció COVID és Sport	Nádor 2. terem
13	Biró Norbert	"J" szekció Sport és természettudomány	Nádor 2. terem
14	Blaskó Perlaky Evelin	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok II. szekció	Nádor 2. terem
15	Boda Eszter	"E" szekció Sport és szabadidő – Rekreáció	Nádor 1. terem
16	Boda-Ujlaky Judit	"Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
17	Bognár Imre	"J" szekció Sport és természettudomány	Nádor 2. terem
18	Borbély Attila	"B" szekció Sportgazdaság – Sportinnováció	Nádor 1. terem
19	Bosnyák Edit	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
20	Bukta Zsuzsanna	"N" szekció Sportszociológia	Nádor 1. terem
21	Csapó-Baranyi Réka	"Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
22	Cselik Bence	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok II. szekció	Nádor 2. terem
23	Csere Gáspár	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
24	Csirkés Zsolt	"K" szekció Sport és egészség	Bartók terem
25	Csóti Gergely Ákos	"L" szekció Sporttörténet	Nádor 1. terem
26	Csurilla Gergely	"B" szekció Sportgazdaság – Sportinnováció	Nádor 1. terem
27	Dergez Teodóra	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
28	Derkács Evelin	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
29	Edvy László	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
30	Erdősi Zoltán	"G" szekció Diáksport	Nádor 1. terem
31	Farkas Anna	"F" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Bartók terem
32	Farkas Ágnes	"Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
33	Fazekas Attila Erik	Plenáris	Bartók terem
34	Fésüs Ádám	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
35	Filó Csilla	"C" szekció COVID és Sport	Nádor 2. terem
36	Fodor Amelita	"A" szekció Sportorvoslás	Bartók terem
37	Fodor Eszter	"J" szekció Sport és természettudomány	Nádor 2. terem
38	Fodor-Mazzag Kitti	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
39	Forrás Fernanda	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem

40	Fűrész Diána	"B" szekció Sportgazdaság – Sportinnováció	Nádor 1. terem
41	Gál Andrea	"N" szekció Sportszociológia	Nádor 1. terem
42	Gáspár Balázs	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció –Biomechanika	Bartók terem
43	Gombos Zoltán	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
44	Gósi Zsuzsanna	"E" szekció Sport és szabadidő – Rekreáció	Nádor 1. terem
45	Griff Annamária	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok I. szekció	Nádor 1. terem
46	Gusztafik Ádám	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
47	Györe István	"J" szekció Sport és természettudomány	Nádor 2. terem
48	Györfi János	"M" szekció Versenysport	Bartók terem
49	György Imre	"L" szekció Sporttörténet	Nádor 1. terem
50	Gyulai Gergely	"F" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Bartók terem
51	H. Ekler Judit	"G" szekció Diáksport	Nádor 1. terem
52	Hajdú András	"M" szekció Versenysport	Bartók terem
53	Harazin Piroska	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
54	Hellner Szelina	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok II. szekció	Nádor 2. terem
55	Herpainé Lakó Judit	"E" szekció Sport és szabadidő – Rekreáció	Nádor 1. terem
56	Hideg Gabriella	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
57	Hoffbauer Márk	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
58	Horváth Áron	"T" szekció Sportpszichológia	Nádor 1. terem
59	Horváth Cintia	"D" szekció Mozgásgyógyászat	Bartók terem
60	Horváth Eszter	"T" szekció Sportpszichológia	Nádor 1. terem
61	Iváncsó Ádám	"L" szekció Sporttörténet "Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
62	Ivusza Patrik	"K" szekció Sport és egészség	Bartók terem
63	Juhász Gábor	"M" szekció Versenysport	Bartók terem
64	Juhász Rebeka	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
65	Kalmár Zsuzsanna	"D" szekció Mozgásgyógyászat	Bartók terem
66	Kassay Lili	"B" szekció Sportgazdaság – Sportinnováció	Nádor 1. terem
67	Katona Zsolt Bálint	"C" szekció COVID és Sport	Nádor 2. terem
68	Kásler Miklós	Plenáris	Bartók terem
69	Kelemen Bence	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
70	Kerner Ágnes	"G" szekció Diáksport	Nádor 1. terem
71	Kerner László	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
72	Kertai Bendegúz	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
73	Kertész Tamás	"H" szekció Sportpedagógia – Iskolai testnevelés	Bartók terem
74	Kéri Péter	"K" szekció Sport és egészség	Bartók terem
75	Kincses Gábor	"B" szekció Sportgazdaság – Sportinnováció	Nádor 1. terem
76	Kiss Anna	"N" szekció Sportszociológia	Nádor 1. terem
77	Kiss Zoltán	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
78	Kneffel Zsuzsanna	"D" szekció Mozgásgyógyászat	Bartók terem
79	Kollárné Kiss Gabriella	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
80	Kollok Ádám	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
81	Koltai Miklós	"H" szekció Sportpedagógia – Iskolai testnevelés	Bartók terem

82	Kovács István Attila	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
83	Kovács Katalin	"C" szekció COVID és Sport	Nádor 2. terem
84	Kovács Klára	"N" szekció Sportszociológia	Nádor 1. terem
85	Kovács Krisztina	"I" szekció Sportpszichológia	Nádor 1. terem
86	Kovács Zsófia	"G" szekció Diáksport	Nádor 1. terem
87	Kós Katalin	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
88	Kucsera Sándor	"Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
89	Lacza Gyöngyvér	"E" szekció Sport és szabadidő – Rekreáció	Nádor 1. terem
90	Laczkó Tamás	"B" szekció Sportgazdaság – Sportinnováció	Nádor 1. terem
91	Laki Ádám	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
92	Lappints Regős	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
93	Laski Vivien	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok I. szekció	Nádor 1. terem
94	Lénárt Ágota	"I" szekció Sportpszichológia	Nádor 1. terem
95	Ludmány László	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
96	Lukács Anikó	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
97	Magyar Márton	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
98	Makay Alexandra	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
99	Martos Éva	"A" szekció Sportorvoslás	Bartók terem
100	Mayer Petra	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
101	Máté Tünde	"B" szekció Sportgazdaság – Sportinnováció	Nádor 1. terem
102	Melczer Csaba	"K" szekció Sport és egészség	Bartók terem
103	Mizerák Katalin	"D" szekció Mozcászgyógyszer	Bartók terem
104	Molnár Anita	"Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
105	Molnár Ákos	"I" szekció Sportpszichológia "Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
106	Moravec Marianna	"I" szekció Sportpszichológia	Nádor 1. terem
107	Morvay-Sey Kata	"C" szekció COVID és Sport	Nádor 2. terem
108	Nagy Ágnes Virág	"H" szekció Sportpedagógia – Iskolai testnevelés	Bartók terem
109	Nagy Dóra	"M" szekció Versenysport	Bartók terem
110	Nagyvárad Katalin	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
111	Nemes András	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
112	Németh Boglárka	"E" szekció Sport és szabadidő – Rekreáció	Nádor 1. terem
113	Németh Petra	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
114	Németh Zsolt	"I" szekció Sportpszichológia	Nádor 1. terem
115	Némethné Tóth Orsolya	"H" szekció Sportpedagógia – Iskolai testnevelés	Bartók terem
116	Novák Ágnes	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
117	Novográdecz Gergely	"A" szekció Sportorvoslás	Bartók terem
118	Oláh Dávid	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
119	Olexo Zsuzsanna	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem

120	Orbán-Sebestyén Katalin	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
121	Paár Dávid	"B" szekció Sportgazdaság, Sportinnováció	Nádor 1. terem
122	Palkáné Kálmán Nóra	"Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
123	Palusek Erik	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok II. szekció	Nádor 2. terem
124	Patakiné Bósze Júlia	"E" szekció Sport és szabadidő – Rekreáció	Nádor 1. terem
125	Pavlicsek Zsolt	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
126	Pálinkás Zoltán	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
127	Pálvölgyi Ágnes	"C" szekció COVID és Sport	Nádor 2. terem
128	Pápai Zsófia	"F" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Bartók terem
129	Petridis Leonidas	"F" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Bartók terem
130	Péter Ákos	"M" szekció Versenysport	Bartók terem
131	Pinczés Tamás	"H" szekció Sportpedagógia – Iskolai testnevelés	Bartók terem
132	Pintér Ákos	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
133	Pohl Krisztina	"D" szekció Mozgásgyógyszer	Bartók terem
134	Polcsik Balázs	"N" szekció Sportszociológia	Nádor 1. terem
135	Prémusz Viktória	"D" szekció Mozgásgyógyszer	Bartók terem
136	Radó Krisztina	"F" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Bartók terem
137	Rajcsányiné Zibrinyi Éva	"D" szekció Mozgásgyógyszer	Bartók terem
138	Raposa Bence	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
139	Rausz-Szabó Attila	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
140	Rétságai Erzsébet	"E" szekció Sport és szabadidő – Rekreáció	Nádor 1. terem
141	Rózsavölgyi Zsuzsanna	"A" szekció Sportorvoslás	Bartók terem
142	Sebesi Balázs	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok I. szekció	Nádor 1. terem
143	Seres Leila	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
144	Shenker-Horváth Kinga	"J" szekció Sport és természettudomány	Nádor 2. terem
145	Simkó Georgina	"K" szekció Sport és egészség	Bartók terem
146	Simon István Ágoston	"G" szekció Diáksport	Nádor 1. terem
147	Simonné Kajtár Gabriella	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
148	Soós Imre	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
149	Suskovics Csilla	"F" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Bartók terem
150	Szabella Olivér	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok II. szekció	Nádor 2. terem
151	Szablics Péter	"C" szekció" COVID és Sport	Nádor 2. terem
152	Szabó Alexandra	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
153	Szabó Dániel	"N" szekció Sportszociológia	Nádor 1. terem
154	Szabó Dorottya	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
155	Szabó Gergő	"Poszter 6" szekció Versenysport – Szabadidősport	Nádor 2. terem
156	Szabó Lajos	"L" szekció Sporttörténet	Nádor 1. terem
157	Szabó Péter	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
158	Szakszon Flóra	"F" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Bartók terem
159	Szalai Zsolt	"L" szekció Sporttörténet	Nádor 1. terem

160	Szántai Levente	"I" szekció Sportpszichológia "Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
161	Szekeres Diána	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
162	Szemes Ágnes	"Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
163	Szentei András	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
164	Szentgyörgyi Viola	"L" szekció Sporttörténet	Nádor 1. terem
165	Szerb György	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
166	Székely Mózes	"G" szekció Diáksport	Nádor 1. terem
167	Széplaki Ildikó	"H" szekció Sportpedagógia – Iskolai testnevelés	Bartók terem
168	Szigethy Mónika	"K" szekció Sport és egészség	Bartók terem
169	Sziráki Zsófia	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok II. szekció	Nádor 2. terem
170	Szóts Gábor	Plenáris	Bartók terem
171	Takács Bence Csaba	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
172	Takács Johanna	"A" szekció Sportorvoslás	Bartók terem
173	Tánczos Zoltán	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
174	Telegdi Attila	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
175	Telek Laura	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
176	Tékus Éva	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
177	Thür Antal	"G" szekció Diáksport	Nádor 1. terem
178	Tokodi Margaréta	"Poszter 2" szekció Sport és egészség	Bartók terem
179	Tomin Márton	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok I. szekció	Nádor 1. terem
180	Toponári Gábor	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
181	Tóth Dávid Zoltán	"Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
182	Tóth Jennifer	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
183	Tóth Péter János	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok I. szekció	Nádor 1. terem
184	Tóthné Vojtkó Veronika	"G" szekció Diáksport	Nádor 1. terem
185	Trájer Emese	"J" szekció Sport és természettudomány	Nádor 2. terem
186	Uhlár Ádám	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
187	Utczás Margit	"J" szekció Sport és természettudomány	Nádor 2. terem
188	Uvacek Martina	"K" szekció Sport és egészség	Bartók terem
189	Vadász Kitty	"A" szekció Sportorvoslás	Bartók terem
190	Varga András	"Poszter 5" szekció Sportpszichológia – Sporttörténet	Nádor 1. terem
191	Varga Attila	"H" szekció Sportpedagógia – Iskolai testnevelés	Bartók terem
192	Varga Mátyás	"Poszter 4" szekció Sportorvoslás – Sportsérülések – Prevenció – Biomechanika	Bartók terem
193	Vargáné Szalai Kata	"M" szekció Versenysport	Bartók terem
194	Várhegyi Ferenc	"Poszter 3" szekció Sportmenedzsment – Sportinnováció – Sportjog	Bartók terem
195	Vári Beáta	"Poszter 1" szekció Fogyatékosok sportja – Sportszociológia – Sport és társadalom	Bartók terem
196	Zala Borbála	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok I. szekció	Nádor 1. terem
197	Zombory István György	"L" szekció Sporttörténet	Nádor 1. terem
198	Zsákaai Annamária	"F" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Bartók terem

XVIII. Országos Sporttudományi Kongresszus

	Palatinus Grand Hotel Étterem	Palatinus Grand Hotel Bartók Terem	Palatinus Grand Hotel Nádor 1. Terem	Palatinus Grand Hotel Nádor 2. Terem
Június 2. (szerda)				
11:00 - 11:40		Megnyitó		
11:40 - 13:20		Plenáris előadások		
13:20 - 14:00	Ebéd			
14:00 - 15:45			Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok I. szekció	Célkeresztben a Fiatal Sporttudósok II. szekció
15:45 - 16:15		Kávészünet		
16:15 - 18:15		„A” Sportorvoslás	„B” Sportgazdaság – Sportmenedzsment	„C” COVID-19 és sport
20:00 - 22:00	Polgármesteri fogadás			
Június 3. (csütörtök)				
09:00 - 11:00		„D” Mozgásgyógyszer	„E” Sport és szabadidő – Rekreáció	
11:00 - 11:30	Kávészünet			
11:30 - 13:30		„F” Utánpótlás – Humánbiológia	„G” Diáksport	
13:30 - 14:30	Ebéd			
14:30 - 16:30		„H” Sportpedagógia – Iskolai testnevelés	„I” Sportpszichológia	„J” Sport és természettudomány
16:30 - 16:45	Kávészünet			
16:45 - 18:30		„K” Sport és Egészség	„L” Sporttörténet	
18:30 - 19:00		Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar vacsorafogadás	Közyűlés	
20:30 - 23:00				
Június 4. (péntek)				
09:30 - 11:00		„M” Versenysport	„N” Sportszociológia	
11:00 - 11:30	Kávészünet			
11:30 - 14:00		E-poszter 1., 2., 3., 4.	E-poszter 5.	E-poszter 6.
14:00 - 14:40	Ebéd			
14:40 - 15:00	Kongresszus zárás			



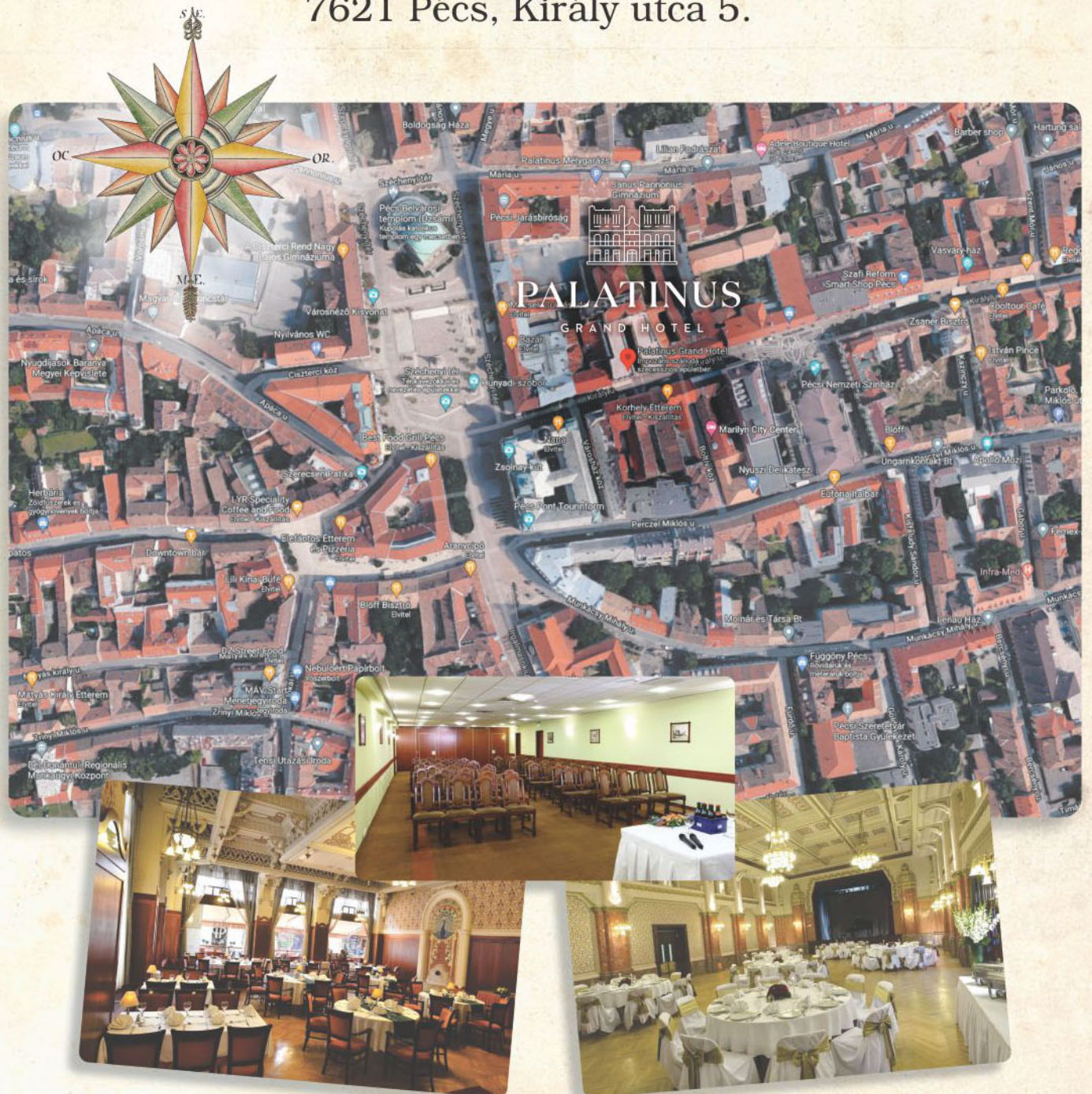
EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

XVIII. Országos Sporttudományi Kongresszus

Palatinus Grand Hotel
7621 Pécs, Király utca 5.



*Már több, mint
25 éve
az egészség és a teljesítmény szolgálatában*