

MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



**Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában**

●
**A
sporttudomány
2022-ben
házánkban**

●
**Magyar Sport Háza
1146 Budapest,
Istvánmezei út 1-3.**

2022. december 2.

FIATAL SPORTTUDÓSOK X. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA



Program és előadás-kivonatok

Támogatók:



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Magyar Sporttudományi Társaság

Hungarian Society of Sport Science

www.sporttudomany.hu



Pannon Egyetem
University of Pannonia

FELHÍVÁS

A Magyar Sporttudományi Társaság
mint főrendező
és a
Pannon Egyetem
mint társrendező

2023. május 31 – június 2.

rendezi meg

a XX. Jubileumi Országos Sporttudományi Kongresszust

**A jelentkezések
és az absztraktok beérkezésének határideje
2023. február 28.**

További információk később a honlapon
(www.mstt.hu)

„Sporttudomány az egészség és
a teljesítmény szolgálatában”

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

**FIATAL SPORTTUDÓSOK
X.
ORSZÁGOS KONGRESSZUSA**

2022. december 2.

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne

Magyar Sport Háza

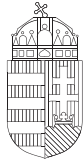
1146 Budapest,

Istvánmezei út 1-3.

A kongresszus rendezője

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

A kongresszus támogatói



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



Tudományos Bizottság

Ihász Ferenc

Györe István

Petrovszki Zita

Prémusz Viktória

Szabó Lajos

Szmodis Márta

Szőts Gábor

Tóth Miklós

Vajda Ildikó

Program

Magyar Sport Háza

I. emeleti konferenciaterem

2022. december 2. (péntek)

- 08.00 **Regisztráció**
- 08.50 **Megnyitó**
Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke

I. szekció

Üléselnökök: Tóth Miklós, Petrovszki Zita

- 09.00 **Közeli infravörös spektroszkópián alapuló izom oxigénszaturáció mérés spiroergometriás vizsgálatok során**
Kovács Éva, Babity Máté, Zámodics Márk, Bucskó-Varga Ágnes, Kovács Attila, Merkely Béla, Kiss Orsolya
Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest
- 09.10 **Priorizálás vagy diverzifikálás: melyik a hatékonyabb sportfinanszírozási stratégia?**
Csurilla Gergely^{1,2}, Fertő Imre^{1,3}
¹Közgazdaság-tudományi Intézet, Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Budapest
²Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutatóközpont, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
³Agrár- és Élelmiszergazdasági Intézet, Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Gödöllő
- 09.20 **Különböző sportágak képviselőinek lábszári izom preaktivációs stratégiája ismert és ismeretlen irányba billenő felületre történő leérkezés során**
Ivusza Patrik, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs, Váczi Márk, Sebesi Balázs
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
- 09.30 **A testkép szerepe az önértékelésre és a vonásszorongásra sportoló férfiak körében**
Berki Tamás, Miskei Nóra
Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 09.40 **Férfi fizikai dolgozók testösszetételének jellemzői: középpontban az életkor**
Pápai Zsófia¹, Szakály Zsolt¹, Liszka Zsuzsanna², Bognár József³, Dézsi Csaba András⁴
¹Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr
²Széchenyi István Egyetem, Apáczai Csere János Kar, Természettudományi Tantárgy-pedagógiai Tanszék, Győr
³Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger
⁴Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Egészség- és Ápolástudományi Tanszék, Győr

- 09.50 Egyetemisták veszélyhelyzetben történő beavatkozási hajlandóságának vizsgálata, kiemelten a sportszakos hallgatók vonatkozásában**
Kertai Bendegúz¹, Prisztóka Gyöngyvér¹, Farah Abu Khadra²,
Tóth Ákos Levente¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 10.00 Az agyfélteke dominancia és az alsó végtagi szimetriaviszony kapcsolata válogatott férfi röplabdázókban**
Pató Anna, Matlák János, Koller Ákos, Papp József
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 10.10 Testnevelő tanár szakos hallgatók pályaválasztási motivációi**
Tóth Enikő¹, H. Ekler Judit¹, Tóth László²,
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pedagógia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
- 10.20 Motoros egység aktivációs stratégia változása intenzív erőfejlesztő edzést követően**
Gáspár Balázs, Fésüs Ádám, Ivusza Patrik, Varga Mátyás,
Sebesi Balázs, Murlasits Zsolt, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 10.30 Assessing the commuting distance of pregnant pastoralists Women in Moyale sub-county, Marsabit County: Kenya**
Dahabo Adi Galgalo^{1,2}, Zsenak Istvan¹, Patrick Nyamemba Nyakundi¹,
Annamaria Pakai³, József Bódis^{4,5}, Kálmán András Kovács^{5,6},
Ákos Várnagy^{5,6}, Viktória Prémusz^{1,5}
¹Doctoral School of Health Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Pécs, Pécs, Hungary
²Department of Health Marsabit County, Moyale Sub County, 57,60 700, Kenya
³Department of Health Visiting and Prevention, Institute of Basic Health Sciences, Midwifery and Health Visiting, Faculty of Health Sciences, University of Pécs, Pécs, Hungary
⁴ELKH-PTE Human Reproduction Scientific Research Group, University of Pécs, Pécs, Hungary
⁵National Laboratory on Human Reproduction, University of Pécs, Pécs, Hungary
⁶Department of Obstetrics and Gynaecology, Medical School, University of Pécs, Pécs, Hungary

10.40 Kávészünet



II. szekció

E-poszter, rövid szóbeli előadás

Üléselnökök: Szmodis Márta, Vajda Ildikó

- 11.00 Gátolja-e a térd valgus kifejlődése az izom elasztikus energiátárolás lehetőségét unilaterális felugrásnál?**
Fésüs Ádám, Malmos Vanessza, Prókai Judit, Vadász Kitty, Sebesi Balázs, Ivusza Patrik, Gáspár Balázs, Varga Mátyás, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 11.08 Középiskolai testnevelés a Covid-19 járvány által indokolt digitális oktatás időszakában**
Bomba Gábor¹, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella², Csányi Tamás²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 11.16 Életmód-influenszerek mozgással kapcsolatos hitelessége és edzéstervek szakmai elemzése**
Gerzsenyi Lili, Leposa Dávid, Borsos Rebeka, Kiss István, Lelovics Zsuzsanna
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
- 11.24 Felugrási tesztek eredményeinek korosztályos összehasonlítása utánpótláskorú válogatott labdarúgóknál**
Szigeti György^{1,2}, Schuth Gábor^{1,2}, Dobreff Gergely³, Pašić Alija³, Sipos Tamás¹, Szilas Ádám¹, Pavlik Gábor²
¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság, Sportegészségügyi- és Sporttudományi Osztály, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi- és Sportorvosi Tanszék, Budapest
³Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és Médiainformatikai Tanszék, Budapest
- 11.32 Polarizált edzésintenzitás eloszlás távfutásban: egy 2021-es olimpiai hosszútávfutó esettanulmánya**
Kelemen Bence¹, Benczenleitner Ottó², Tóth László³
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest
³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
- 11.40 TOCA Football System hatásvizsgálata utánpótláskorú labdarúgók körében**
Szabó Zoltán Tamás, Derkács Evelin, Deli Balázs, Prémusz Viktória, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 11.48 A szurkolói elköteleződés kérdésköre a sportmarketing területén**
Tóth Dávid Zoltán, Dancs Henriette
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

- 11.56 Miért magyar a magyar védelem?**
A Pest-Párizs sakkmérkőzés nemzetközi visszhangja
László Laura
Nemzeti Sportközpontok, Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 12.04 Funkcionális mozgáslánc gyakorlatok hatékonyságának vizsgálata sportolók és nem sportolók körében**
Krizalkovicová Zuzana¹, Szentpéteri L. József², Nagy Dóra¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
- 12.12 Iskolai és a sportéletben kialakuló konfliktusok fekete pedagógia hatásainak vizsgálata**
Nagy Attila^{1,2}, Németh Zsolt¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar, Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs
- 12.20 A növényi alapú táplálkozás bemutatásának integrálása a közoktatásba**
Szerb Katalin, Szántori Patrícia
Pécsi Tudományegyetem, Pécs
- 12.28 Beltéri mozgáselemző rendszer vertikális ugrásmagasság értékeinek vizsgálata**
Raffai Péter
Budapesti Honvéd Sportegyesület Kosárlabda Akadémia, Budapest

12.36 Ebédfogadás

III. szekció

Üléselnökök: Prémusz Viktória, Györe István

- 13.10 Testméretek, testméretarányok és azok összefüggése az eredményességgel a magyar amatőr és profi női kosárlabdázók körében**
Mészáros Vivien Marianna¹, Petrovszki Zita², Molnár Andor H.²
¹BEAC, Budapest
²Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 13.20 A rendszeres fizikai aktivitás hatásának vizsgálata a premenstruációs szindróma tüneteinek súlyosságára, továbbá az észlelt stressz szintre és a mentális állapotra vonatkozóan keresztmetszeti kutatás alapján**
Dózsa-Juhász Olívia, Hock Márta, Makai Alexandra, Prémusz Viktória
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 13.30 Súlyemelő edzés hatása fiatal kézilabdázó leányok maximális erejére, robbanékonyságára és erő-sebesség profiljára**
Pálincás Gergely¹, Ökrös Csaba², Utczás Katinka¹, Tróznai Zsófia¹, Petridis Leonidas¹
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutatóközpont, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest

- 13.40 Értékkorientáció a testnevelő tanárképzés különböző szakaszában**
Molnár Anita
Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger
- 13.50 Válogatott vízilabdázók nyugalmi edzettség mutatóinak részletes analízise és összefüggéseinek vizsgálata**
Bucskó-Varga Ágnes¹, Zámodics Márk¹, Schay Gusztáv², Babity Máté¹, Kovács Attila¹, Merkely Béla¹, Kiss Orsolya¹
¹*Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest*
²*Semmelweis Egyetem, Biofizikai és Sugárbiológiai Intézet, Budapest*
- 14.00 A külföldi egészségutristák generálta makrogazdasági hatások alakulása a 2017-2020 közötti időszakban**
Bátor Gábor László, Nagy Tamás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 14.10 A dinamikus térd valgus és az egyensúlyozó képesség kapcsolata**
Varga Mátyás, Vadász Kitty, Ivusza Patrik, Sebesi Balázs, Gáspár Balázs, Fésüs Ádám, Váczl Márk
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 14.20 Sportszakos hallgatók kiégésének és motiváltságának vizsgálata a képzési idő tükrében**
Sarus Tamás, Paic Róbert, Prisztóka Gyöngyvér
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 14.30 Individuális kapcsolat a külső edzés- és mérkőzés-terhelés, valamint a kreatin-kináz válasz között utánpótláskorú válogatott labdarúgóknál**
Schuth Gábor^{1,2}, Szigeti György¹, Dobreff Gergely³, Pašić Alija³, Szilas Ádám¹, Kovács Tamás¹, Pavlik Gábor²
¹*Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság, Sportegészségügyi- és Sporttudományi Osztály, Budapest*
²*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi- és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
³*Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és Médiainformatikai Tanszék, Budapest*
- 14.40 A Covid-19 járvány hatása az egyetemisták és a fiatal felnőttek fizikai aktivitására**
Nagy Tamás, Szentei András
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

14.50 Kávészünet



IV. szekció

E-poszter, rövid szóbeli előadás

Üléselnökök: Ihász Ferenc, Szabó Lajos

- 15.10 Hat hetes mozgásprogram eredményességének vizsgálata a statikus egyensúlyra DIERS pedoscannel**
Fekete Hanga Orsolya, Horváth Ádám, Ács Pongrác,
Molics Bálint Mátyás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 15.18 A sport közösségépítő szerepe a XXI. században**
König-Görög Dóra¹, Ökrös Csaba², Gyimóthy Gergely¹,
Bárdi Árpád¹
¹Károli Gáspár Református Egyetem, Pedagógiai Kar, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 15.26 Különböző tanítási stílusok hatása a testnevelésórai aktivitásra**
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
- 15.34 Utánpótláskorú labdarúgó gyermekek testösszetételének vizsgálata**
Derkács Evelin Andrea, Szabó Zoltán Tamás, Prémusz Viktória,
Makai Alexandra, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 15.42 Az óvodai testneveléshez köthető felkészítési program feltérképezése a magyar óvodapedagógus képzésben**
Eigner Eszter¹, Prisztóka Gyöngyvér²
¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar,
Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és
Testnevelési Intézet, Pécs
- 15.50 The importance of Yoga intervention among university students: Baseline data of a 10-week intervention study**
Shalini Chauhan^{1,2}, Himanshika Jasuja¹, Ann Mary Babu¹,
Zoltán Szabó¹, Viktória Prémusz¹, István Karsai^{1,2}
¹Doctoral School of Health Sciences, Faculty of Health Sciences,
University of Pécs, Pécs
²Physical Education and Exercise Center, Medical School,
University of Pécs, Pécs
- 15.58 A magyarországi nemzetközi sportesemények empirikus kutatásainak szakirodalmi áttekintése**
Szabó Péter, Emődy Barnabás, Lukács Gergely, Bátor Gábor
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 16.06 A fizikai aktivitás antropometriai és élettani paraméterekre, valamint kognitív képességekre gyakorolt hatása a hidratáltság függvényében: laborvizsgálat vs. kérdőív**
Vrbovszki Pál, Szász András
Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

- 16.14 **Dr. Peitler/Palócz Gyula élete és munkássága az egészség szolgálatában**
Manhercz Erika
Nemzeti Sportközpontok, Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 16.22 **Magyar női labdarúgó- és futsalkapusok sportágban maradása és jövőképe**
Móczik Alexandra Cintia^{1,2}, Patakiné Bősze Júlia¹
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest*
- 16.30 **Sporttal a Honvédségért – A Magyar Honvédelmi Szövetség szerepe a fiatalok számára a katonai pálya népszerűsítésére**
Nagy Gergely
Nemzeti Sportközpontok, Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 16.38 **A magyar szervezett munkásmozgalom sportkonceptiói a két világháború között**
Kormány Akos
Eötvös Lóránd Tudományegyetem Történelemtudományi Doktori Iskola Művelődéstörténeti program, Budapest
Nemzeti Sportközpontok, Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 16.46 **A gondolat ereje a szerencsejátékban és a sportteljesítményben**
Cseh Orsolya, Kertész Ramóna, Szabó Attila
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

16.55 A konferencia zárása



A külföldi egészségturisták generálta makrogazdasági hatások alakulása a 2017-2020 közötti időszakban

Bátor Gábor László, Nagy Tamás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: bator.gabor96@gmail.com

Bevezetés

Az egészségturizmus a globális gazdaság egyik meghatározó szektora, növekvő tendenciája meghaladja a világ GDP-jének növekedési ütemét. A Covid-19 világjárvány következtében a turizmus és ennek részeként az egészségturizmus szektora is szinte ellehetetlenült. Kutatásunk célkitűzése volt az egészségturisztikai céllal Magyarországra érkező külföldi turisták keresletének vizsgálata a 2017-2020 közötti időszakban. További célunk volt számszerűsíteni a külföldi egészségturisták fogyasztása generálta makrogazdasági hatások nagyságrendjét és azok alakulását a 2017-2020-as időszakban.

Anyag és módszerek

A szekunder kutatás alapinformációit a Központi Statisztikai Hivatal által publikált turisztikai keresleti adatok jelentették. A KSH adatai „A külföldiek magyarországi turisztikai és egyéb kiadásai” megnevezésű adatfelvételből származnak. A felhasznált információk a KSH Tájékoztatói adatbázisából kerültek letöltésre.

Eredmények

A Covid-19 járvány okán jelentős csökkenés mutatkozott a külföldi turisták beutazásának számában. A járványt megelőző évben (2019) már csökkenés jellemezte a wellness-turizmus, valamint az orvosi beavatkozások miatt hazánkba érkező turisták által eltöltött vendégéjszakák számát, a pandémia azonban drasztikus csökkenést eredményezett. A 2017-2019 közötti időszakban növekedés volt jellemző a nemzetgazdasági hatások esetében, 2020-ban pedig jelentős visszaesés mutatkozott a külföldről hazánkba egészségturisztikai céllal érkező turisták esetében.

Következtetések

A Covid-19 világjárvány és az ahhoz köthető korlátozások miatt drasztikus mértékben csökkent a külföldről egészségturisztikai céllal érkező turisták aránya, valamint az általuk hazánkban elköltött javak összessége. Ennek következtében jelentősen csökkent hazánk gazdasági bevétele az egészségturizmusból.

Kulcsszavak: egészségturizmus, makrogazdasági hatás, külföldi turisták

Köszönetnyilvánítás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.

A testkép szerepe az önértékelésre és a vonásszorongásra sportoló férfiak körében

Berki Tamás, Miskei Nóra

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

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

Bevezetés

Önértékelésünket gyakran meghatározza testképünk. Ha negatív képet érzékelünk, az akár szorongáshoz is vezethet. Napjainkban ez a megállapítás talán még aktuálisabb, hiszen a média irányította világban a tökéletes testkép a magabiztosság és a társadalmi elfogadottság feltétele. Az elmúlt években a hazai konditermek népszerűsége jelentősen emelkedett, mely a fent említett jelenségnek is köszönhető. Ez önmagában egy örömteli tény, de vajon ez a fajta “kényszer” mennyire egészséges az egyénre nézve. Korábbi kutatások azt mutatják, hogy a testképpel való elégedettség és a pszichés jóllét szoros összefüggést mutat. Kutatásunkban az önértékelést, a szorongásra való hajlamot és ezek összefüggéseit vizsgáltuk fiatal sportoló férfiak körében.

Anyag és módszerek

Kutatásunkat 132 fő sportoló férfi alkotta (átlagéletkor = 23,4 ± 3,7 év). A mintánk több mint 61%-a legalább hetente négyszer sportol, mely főleg konditermi edzést jelentett. A testképpel kapcsolatos attitűdök vizsgálatához az ún. Izomzattal való elégedettség Skálát (MASS-H) alkalmaztuk, mely öt faktor segítségével vizsgálta a testképpel való elégedettséget (testépítésszerűség, izomzat ellenőrizhetése, szteroidok vagy más teljesítményfokozó szerek használata, sérülésekkel szembeni kockázat, izomzattal való elégedettség). Felmértük a minta elégedettségét a testzsírszázalékkal és a magasságukkal is, melyhez az ún. “Male Body Attitude Scale” magyar változatát használtuk. A pszichés jóllét felméréshez a Rosenberg-féle önértékelés skálát és a Spielberg-féle vonásszorongás kérdőívet használtuk. A statisztikai adatelemzésünket a leíró statisztika mellett lineáris regresszióval végeztük.

Eredmények

Eredményeink megmutatták, hogy a testépítés-függőség ($\beta=-0,55$), az alacsony testzsír elégedettség ($\beta=-0,29$) és az izomzattal való elégedettség ($\beta=-0,59$) szignifikánsan ($p<0,05$), de negatív kapcsolatban állnak az önértékeléssel ($r^2=0,62$). A vonásszorongás ($r^2=0,55$) pozitív kapcsolatban állt a testépítés-függőséggel ($\beta=0,46$), az alacsony testzsír elégedettséggel ($\beta=0,28$) és az izomzat ellenőrzéssel ($\beta=0,52$). A szteroid vagy más teljesítményfokozók használata ($\beta=-0,27$) és a testmagassággal való elégedettség negatívan ($\beta=-0,12$) játszottak szerepet a változóban. A sérülésekkel szembeni kockázat nem játszott szerepet min-tánk önértékelésében és szorongásra való hajlamában.

Következtetések

Kutatásunkból kiderült, hogy a férfiak testképe hat a pszichés jóllétükre, hiszen kapcsolatuk az önértékeléssel és a szorongásra való hajlammal bebizonyosodott. Úgy tűnik, hogy a testépítés-függőség, alacsony testzsír elégedettség és az izomzattal való elégedettség csökkentheti az egyének önértékelését és fokozhatja a szorongásra való hajlamukat. Felmérésünkben is kiderült, hogy a testmagassággal való elégedettség és a szteroidok vagy más teljesítményfokozó szerek használata csökkenti a szorongást. Utóbbi egy igen szomorú eredmény, hiszen joggal feltételezhetjük, hogy a teljesítménykényszer szülte szorongást csökkenthetik a különböző teljesítményfokozó szerek.

Kulcsszavak: önértékelés, vonásszorongás, testépítés, férfiak, izomzattal való elégedettség

Középiskolai testnevelés a Covid-19 járvány által indokolt digitális oktatás időszakában

Bomba Gábor¹, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella², Csányi Tamás²

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: bombacska97@gmail.com

Bevezetés

A 2020. márciusában a Covid-19 járvány miatt bevezetett digitális oktatás hatalmas kihívás elé állította a középiskolai testnevelő tanárokat. Az online testnevelés tanítás speciális felkészülést és munkát kívánt a pedagógusoktól, hogy a tantárgy alapvető értékeit és célkitűzéseit megtartsák és közvetítsék (Jeong és So,

2020). Az online testnevelés egyedülálló lehetőség volt arra, hogy a testnevelők soha nem látott mértékben kihasználják a rendelkezésünkre álló modern technológiát a tantárgy oktatásában (Williams, 2013). Kutatásunk célja, hogy egy általános képet kapjunk a digitális oktatás időszakában alkalmazott feladatokról és módszerekről, melyeket a testnevelők használtak.

Anyag és módszerek

Az adatok begyűjtése egy online kérdőív segítségével történt, melyet 118 testnevelő töltött ki ($N=118$) 2021. június 7. és szeptember 29. között. A kérdőív 12 szakmai és 7 demográfiai kérdésből állt. A szakmai kérdésekből 8 kérdés volt nyitott és 4 kérdés volt zárt végű. A kérdések az online oktatás időszakában alkalmazott testnevelésóra-tartási módszerekre, feladattípusokra, a tantárgy megváltozott körülmények között átalakult célkitűzéseire és a testnevelők által alkalmazott értékelési módszerekre vonatkoztak. Az alapstatisztikai mutatókon túli változók közötti összefüggések vizsgálatára Khí-négyzet próbát alkalmaztunk. Az adatok feldolgozása és elemzése az SPSS 25.0 statisztikai szoftverrel történt.

Eredmények

A digitális platformokra feltöltött – visszaküldendő vagy beadandó jellegű – feladatok voltak azok, melyeket a megkérdezett testnevelők leggyakrabban alkalmaztak (75,4%), és ez volt az a feladatkiadási forma, ami a testnevelők életkorával szignifikáns összefüggésben volt. A legkevésbé alkalmazott módszer az élő online gyakorlati órák tartása volt (11,9%). A testnevelők 48,7%-a szerint az online oktatás időszakában a testnevelés legfontosabb funkciója a testi, szellemi felüdülés volt, és ez szignifikáns összefüggést mutatott a megkérdezett testnevelők életkorával. A legkevésbé fontosnak ítélt funkció a testnevelés elméleti háttérének megismertetése (1,7%) és a testnevelő saját munkavégzésének igazolása (1,7%) volt.

Következtetések

A digitális oktatás haszna volt, hogy a testnevelők a technológia által taníthattak új készségeket a diákjainak (Williams, 2013). A digitális oktatás a testnevelők digitális kompetenciáit is fejlesztette, mely egy különösen pozitív hatás, tudva, hogy a testnevelők kevesebb, mint 80%-a képes alapszint feletti jártassággal kezelni a digitális információkat (Eszenyiné, 2018). A diákok számára is lehetőség volt az online testnevelés arra, hogy új mozgásformákat fedezzenek fel (Varea és González-Calvo, 2020), mely később a testneveléssel szemben tanúsított hozzáállására is pozitív hatást gyakorolhat. A digitális oktatás számos új tartalommal, módszerrel bővítette a testnevelők szak-

mai tudástárát, amelyeknek a beépítése a visszatérő jelenléti testnevelés oktatásba növelheti a tantárgy oktatásának színvonalát.

Kulcsszavak: digitális oktatás, középiskolai testnevelés, Covid-19

Válogatott vízilabdázók nyugalmi edzettség mutatóinak részletes analízise és összefüggéseinek vizsgálata

Bucskó-Varga Ágnes¹, Zámodics Márk¹, Schay

Gusztáv², Babity Máté¹, Kovács Attila¹,

Merkely Béla¹, Kiss Orsolya¹

¹Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Biofizikai és Sugárbiológiai Intézet, Budapest

E-mail: varga.agnes.katalin@gmail.com

Bevezetés

A kardiológiai szűrés során mért nyugalmi paraméterek összefüggéseinek vizsgálata hozzájárulhat az eredményesebb és biztonságosabb élsportozáshoz. Élsportoló vízilabdázóknál vizsgáltuk a testösszetétel mérésével és szívultrahanggal meghatározható nyugalmi edzettség mutatók összefüggéseit.

Anyag és módszerek

A bioimpedancia alapú testösszetétel (InBody 770) mérési adatokat zsírmentes testtömeg (FFM), testzsír-százalék (PBF), vázizomtömeg (SMM), zsírtömeg (BFM) nyugalmi echokardiográfiás (12L-RS; GE Healthcare) paraméterekkel (bal kamra végszisztolés és végdiasztolés átmérő (LVESD, LVEDD), jobb kamra végdiasztolés átmérő (RVESD), jobb és bal pitvari átmérők, szeptum és hátsó fal vastagság) és antropometriai paraméterekkel (kor és testmagasság) vetettük össze. A statisztikai analízis R fejlesztői környezetben történt.

Eredmények

Összesen 161 válogatott vízilabdázót vizsgáltunk (férfi: 50,1%, életkor: 19,7±5,6 év, utánpótlás: 67,7%, edzés: 18,4 óra/hét). A SMM pozitívan korrelált az életkorról és a magassággal (Est:0,42; StE:0,04; p<0,001; Est:0,21; StE:0,04; p<0,001), a férfiaknál a nőkhöz képest magasabbnak bizonyult (átlag: 6,76±0,77 kg). A BFM a korral nőtt (Est: 0,21; StE: 0,08; p<0,05), a nőknél magasabb volt a férfiakhoz képest (átl. 6,48±1,16 kg). Az LVEDD pozitívan korrelált az SMM (Est: 0,38; StE: 0,08; p<0,001) és a FFM értékekkel (Est: 0,25; StE: 0,05; p<0,001). Az

LVESD szintén pozitívan korrelált a SMM-el (Est: 0,42; StE: 0,11; p<0,001) és a FFM-el (Est: 0,25; StE: 0,06; p<0,001). Pozitív korrelációt találtunk az RVEDD és a SMM (Est: 0,18; StE: 0,08; p=0,02), valamint a FFM (Est: 0,12; StE: 0,05; p<0,05) között is. A jobb pitvar hossza és szélessége pozitívan korrelált az SMM-el (Est: 0,42; StE: 0,14; p<0,005, Est: 0,45; StE: 0,15; p<0,005) és a FFM-el (Est: 0,26; StE: 0,08; p<0,005; Est: 0,29; StE: 0,09; p<0,005), a bal pitvar szélessége esetében is hasonló pozitív összefüggést találtunk az SMM-el és az FFM-el (Est: 0,44; StE: 0,14; p<0,005, Est: 0,28; StE: 0,09; p<0,005). A szeptum vastagság pozitív korrelációt mutatott a SMM (Est: 0,16; StE: 0,04; p<0,001) és a FFM (Est: 0,10; StE: 0,02; p<0,001), továbbá a BFM (Est: 0,08; StE: 0,03; p<0,005) értékek között is. A bal kamra hátsó fal vastagság nemtől függő korrelációt mutatott a SMM értékkel, a korreláció nőknél erősebb volt (Est: 0,17; StE: 0,05; p<0,001), mint a férfiaknál (StE: 0,7; Est: 0,04; p<0,05). Férfiaknál azonos korú és magasságú nőkhöz képest a bal kamra hátsó fal vastagabb volt (átlag: 3,64±1,55 mm).

Következtetések

Kutatásunkban az edzettséggel szorosan összefüggő SMM és FFM értékek szoros korrelációt mutattak a szív, sporttal összefüggő excentrikus hipertrófiájának echokardiográfiás paramétereivel. Az antropometriai paraméterek a vizsgált populációban lévő ifjúsági sportolók nagy arányával is összefüggésben korreláltak a testösszetétellel. Eredményeink a későbbiekben elit vízilabdázóknál lehetővé teszik, hogy egyénre szabottan különítsük el a jóindulatú sportadaptáció és patológiás eltérések echokardiográfiás jeleit.

Kulcsszavak: testösszetétel, echokardiográfia, vízilabda, sportkardiológia

A gondolat ereje a szerencsejátékban és a sportteljesítményben

Cseh Orsolya, Kertész Ramóna, Szabó Attila

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: orsolya.k.cseh@gmail.com

Bevezetés

A koncentráció erejének fontos szerepe van a sportban. Jelen tereptanulmányunk a mentális fókuszálás hatását vizsgálta egy véletlenszerűen mondható (dobókocka dobás) és egy ismertén készség alapú (kosárlabda szabaddobás) teljesítményre. A fókuszált mentális állapotot, mindkét esetben, úgy definiáltuk, hogy

a résztvevő csak akkor végezte el a dobást, amikor mentálisan sikeresnek érezte azt és látta a pozitív eredményt már a dobás előtt.

Hipotézisek

Elsőként, azt a hipotézist vizsgáltuk, hogy a véletlenszerű dobásban a fókuszált gondolkodás nem segít a kívánt eredményt elérni. Ezt követően, azt a hipotézist is megvizsgáltuk, hogy a képesség és készség-dependens kosárlabda szabaddobás eredménye pozitívan befolyásolható a mentális fókuszálás segítségével.

Anyag és módszerek

Az első vizsgálat során tíz felnőtt (átlagéletkor = 34 ± 16 év), öt férfi és öt nő ötvenszer dobott egy dobókockát kontroll és koncentrált kondíciókban felváltva. A hatost eredményező dobások száma feljegyzésre került. A második kísérletben kosárlabdázásban nem jártas 12 férfit és 12 nőt (átlagéletkor = $33,83 \pm 10,17$ év), véletlenszerűen egy kontroll és egy intervenció csoportba soroltunk. Mindkét csoportnak tíz szabaddobásra volt lehetősége, kétszer, 10 perces szünettel. A második esetben az intervenció csoport résztvevői azt az instrukciót kapták, hogy csak akkor hajtsanak végre dobást, amikor mentálisan érezték és szinte látták a labdát a kosárban. A sikeres dobások számát feljegyeztük, majd átlagoltuk.

Eredmények

A kockadobás során a Khí-négyzet próba nem mutatott statisztikailag szignifikáns különbséget a sikeres dobások gyakorisága között a kontroll és fókuszált kondícióban (79 vs. 92; $p > 0,05$). A kosárlabda szabaddobás kísérletben az intervenció csoport megduplázta a sikeres szabaddobások számát a második dobásnál, ami statisztikailag szignifikáns volt ($p < 0,05$). Ez az eredmény nem a gyakorlásnak volt köszönhető, mert annak hatása az első és a második dobás között nem volt szignifikáns a kontrollcsoportban ($p > 0,05$).

Következtetések

Eredményeink azt sugallják, hogy amíg a véletlenszerű teljesítményt nem, addig a készségalapú teljesítményt erősen befolyásolja a mentális fókuszálás.

Kulcsszavak: figyelem, koncentráció, mentális fókusz, teljesítmény, vizualizáció

Priorizálás vagy diverzifikálás: melyik a hatékonyabb sportfinanszírozási stratégia?

Csurilla Gergely^{1,2}, Fertő Imre^{1,3}

¹Közgazdaság-tudományi Intézet, Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, Budapest

²Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutatóközpont, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Agrár- és Élelmiszergazdasági Intézet, Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Gödöllő

E-mail: csurilla.gergely@tf.hu

Bevezetés

Az országok különböző szempontok miatt döntenek az egyes olimpiai sportágak támogatásáról. Egyes országokban bizonyos sportoknak komparatív előnye van (Tcha és Pershin, 2003) vagy a befektetéseknek, megtérülésének gyorsasága a fő szempont (Zheng és Chen, 2016).

Egy korábbi tanulmány már vizsgálta a befektetési stratégiák és az olimpiai eredményesség kapcsolatát a nyári olimpiai játékok kapcsán (De Bosscher és mtsai, 2019). Módszertani szempontból viszont több probléma is felmerült a tanulmány kapcsán, mint például a kényelmi mintavétel (Henry és mtsai, 2020), vagy a kihagyott változók miatti torzítás (Wooldridge, 2016). Elemzésünkkel mindkét felmerülő problémára megoldási javaslatot nyújtunk, követve De Bosscher és munkatársai (2019) tanulmányát és annak kutatási kérdéseit.

Anyag és módszerek

Az élsport finanszírozási mutató helyett, amely csak kevés ország esetében áll rendelkezésre, az országok egyes sportágba küldött sportolóinak számát használtuk a befektetési stratégia mérőszámaként. Ezután kontrollváltozókat használva négy ökonometriai modellel becsültük meg, hogy mi az országok befektetési stratégiája, melyik a leghatékonyabb stratégia, a diverzifikálás több éremszerzéssel jár-e együtt, illetve sikeresebbek-e az országok azokban a sportokban, amelyeket priorizálnak?

Az elemzéshez 1996-2021 között megrendezésre kerülő nyári olimpiai játékok eredményeit, valamint országok szociogazdasági helyzetéről információkat használtunk fel. Ország-sport szintű megfigyeléseink voltak, így több információ áll rendelkezésre egy ország teljesítményéről és robusztusabb becsléseket tesz lehetővé (Csurilla és Fertő, 2022; Singleton és mtsai, 2021). Az eltérő függő változók miatt a modellekhez különböző becslőket alkalmaztunk.

Eredmények

Mindegyik modellünk statisztikailag szignifikáns eredményt mutatott ($p < 0,001$). A gazdagabb és népesebb országok jellemzően inkább diverzifikálnak. A diverzifikálás és a priorizálás is sikeres tud lenni, viszont a kettő keveréke már kevésbé. Ez szintén igaz az érmekek számára, mindkét stratégia több éremmel tud járni. Végül pedig az országok sikeresebbek azokban a sportágakban, amelyekre priorizálnak.

Következtetések

Egy adott ország méretétől, gazdasági helyzetétől függetlenül az éremszerzés maximalizálása érdekében priorizálási vagy diverzifikálási stratégiát kell választania. A kettő közötti átmenet garantálja a legkevesebb éremet. A csapatlétszám alkalmazása – egy ország befektetési stratégiájaként – előrelépés a korábbi tanulmányok megfigyeléseihez képest, viszont használatának vannak korlátozó feltételei.

Kulcsszavak: olimpiai játékok, befektetési stratégia, priorizálás, diverzifikálás, csapat létszám

Assessing the commuting distance of pregnant pastoralists Women in Moyale sub-county, Marsabit County: Kenya

Dahabo Adi Galgalo^{1,2}, Zsenak Istvan¹, Patrick Nyamemba Nyakundi¹, Annamaria Pakai³, József Bódis^{4,5}, Kálmán András Kovács^{5,6}, Ákos Várnagy^{5,6}, Viktória Prémusz^{1,5}

¹Doctoral School of Health Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Pécs, Pécs, Hungary

²Department of Health Marsabit County, Moyale Sub County, 57,60 700, Kenya

³Department of Health Visiting and Prevention, Institute of Basic Health Sciences, Midwifery and Health Visiting, Faculty of Health Sciences, University of Pécs, Pécs, Hungary

⁴ELKH-PTE Human Reproduction Scientific Research Group, University of Pécs, Pécs, Hungary

⁵National Laboratory on Human Reproduction, University of Pécs, Pécs, Hungary

⁶Department of Obstetrics and Gynaecology, Medical School, University of Pécs, Pécs, Hungary

E-mail: adi.dahabo@yahoo.com

Introduction

Pastoralism is a traditional form of animal husbandry where domesticated animals are released onto large vegetated outdoor lands for grazing. Marsabit county is occupied by 80% pastoralist community who moves with their livestock from one place to other in the search of pasture and water. The Global Positioning System is a vital tool for supporting public health re-

search and provides a framework to collect, analyse and visualize the movement of the pastoralist community. The aim of this paper is to access the commute distance by pastoralist pregnant mothers in Moyale sub-county by use of global positioning system.

Methods

A community-based cross-sectional study was conducted among 51 pastoralist pregnant mothers living in 9 mobile villages in Moyale sub-county of Marsabit county between February 2018 to July 2019. Women were given GPS bracelets to wear, and GPS data were collected on monthly bases for ten months to measure the commuted distance in a month. Data were collected using android devices, entered into Microsoft Excel and transferred to SPSS 27.0. The mean and median were calculated for continuous variables, frequency and proportions for categorical variables were calculated.

Results

A total of 51 pregnant mothers were given GPS bracelets with a mean age of 24 ± 5.4 years. The median commuted distance from the village to the health facility is 11.0 km (IQR-5.0-14) and the total median commuted distance in a month is 150.55 km (IQR-75.84-264.36). Majority 13 persons (25%) are from Qalaliwe village which is 7.24 km from the nearest health facility. A commuted distance of 419 km was noted among pregnant mothers in El-raya village compared to Funandimo with the least distance of 54 km in a month. An average commute of 5 km and 39 km were noted among villagers at the beginning of February which is the start of long rain and March at the end of long rain respectively.

Conclusions

Researchers have found that pregnant women who commuted long distances have an increased risk of adverse birth outcomes, including having babies born at a low-birth weight. Long commuted distance by pastoralist expectant women has an advanced effect, therefore more studies need to be conducted to examine the impact of long-distance during pregnancy on infant health.

Keywords: pastoralist, Global Position System, commute, pregnant

Acknowledgement

The research was financed by the Thematic Excellence Program 2021 Health Sub-programme of the Ministry for Innovation and Technology in Hungary, within the framework of the EGA-10 project of the University of Pécs.

Várandós pásztorok ingázási távolságának felmérése Moyale almegyében, Marsabit megyében, Kenyában

Bevezetés

A pásztorok az állattenyésztés egyik tradicionális formája, ahol a háziasított állatokat nagy, növényzettel borított szabadterei területekre engedik legeltetésre. A kenyai Marsabit megyét 80%-ban pásztorok lakja, akik állataikkal egyik helyről a másikra költöznek legelőt és vizet keresve. A Global Positioning System (GPS) létfontosságú eszköz a közegészségügyi kutatás támogatásához, mely keretet biztosít a pásztorok mozgásának összegyűjtéséhez, elemzéséhez és megjelenítéséhez. A felmérés célja volt, hogy GPS helymeghatározó rendszer segítségével mérje fel a Moyale almegyében élő várandós pásztor anyák gyalogos ingázási távolságát, fizikai aktivitásának mértékét.

Anyag és módszerek

Közösségi alapú keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk 2018 februárja és 2019 júliusa között a kenyai Marsabit megye Moyale almegye 9 mobilfalujában élő 51 várandós pásztor anya körében. A nők GPS-karkötőt kaptak, és havi rendszerességgel gyűjtöttük a GPS-adatokat tíz hónapon át, az egy hónap alatt megtett távolság mérésére. Az adatokat androidos eszközökkel gyűjtöttük össze, a Microsoft Excelt és az SPSS 27.0 statisztikai rendszert használtuk. A folytonos változókra átlagot és mediánt, a kategorikus változókat gyakoriságát és arányait számoltuk.

Eredmények

Összesen 51 várandós anya kapott GPS karkötőt, átlagos életkoruk $24 \pm 5,4$ év volt. A község és az egészségügyi intézmény közötti medián ingázási távolság 11,0 km (IQR-5,0-14), a teljes átlagos ingázott távolság egy hónapban 150,55 km (IQR-75,84-264,36) volt. A válaszadók többsége (13 fő, 25%) Qalaliwe faluból származott, amely 7,24 km-re van a legközelebbi egészségügyi intézménytől. 419 km-es ingázási távolságot jegyeztek fel a várandós anyák között El-rraya faluban, míg Funandimoban a legkevesebb 54 km-t tettek meg egy hónap alatt. Február elején átlagosan 5 km-es ingázást figyeltünk meg, amely a hosszasan tartó eső kezdete és március elején pedig a hosszú esőt követően 39 km-s ingázást.

Következtetések

A kutatók azt találták, hogy a nagy távolságra gyalog ingázó terhes nőknél megnövekszik a kedvezőtlen születési kimenetek kockázata, beleértve azt is, hogy kis súllyal születnek a csecsemők. A pásztor anyák

ingázásának, vagyis mozgásának egzakt felmérése újdonság, ezért további felmérésekre van szükség a teresség alatt megtett távolságok és a csecsemők egészségére gyakorolt hatásának vizsgálata között.

Kulcsszavak: pásztorok, globális helyzetmeghatározó rendszer, ingázás, várandósság, mozgásvizsgálat

Köszönetnyilvánítás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.

Utánpótláskorú labdarúgó gyermekek testösszetételének vizsgálata

**Derkács Evelin Andrea, Szabó Zoltán Tamás,
Prémusz Viktória, Makai Alexandra,
Ács Pongrác**

*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*

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

Bevezetés

Vizsgálatunk célja volt az utánpótláskorú labdarúgó gyermekek testösszetételének elemzése és összehasonlítása két különböző bajnokságban.

Anyag és módszerek

Felmérésünket 2022. szeptember-október között végeztük Baranya és Vas megyében utánpótláskorú labdarúgók körében. A teljes minta elemszáma 62 fő (N=62), a vizsgált csoport átlag életkora $13,56 \pm 0,49$ év volt. A baranyai csapat országos, a Vas megyei csapat regionális bajnokságban játszik. A testösszetétel vizsgálatához InBody 770-es mérőeszközt használtunk, statisztikai adatfeldolgozás során, leíró és következtetési statisztikai módszert alkalmaztunk. Eredményeinket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,05$.

Eredmények

A baranyai csapat átlag testmagassága, testtömege és testzsírszázaléka $163,71 \pm 11,08$ cm; $48,44 \pm 10,26$ kg; $10,06 \pm 4,67$ PBF, a Vas megyei csapat átlag testmagassága, testtömege és testzsírszázaléka $167,66 \pm 9,84$ cm, $54,16 \pm 12,11$ kg, $10,73 \pm 3,91$ PBF volt. A két csapat között a testtömeg vonatkozásában találtunk szignifikáns eltérést ($t=0,363$; $p < 0,05$).

Következtetések

A gyermekek testösszetételének megismerése nélkülözhetetlen tényezője lehet az edzésmódszerek kialakításának és fejlesztésének a jövőben.

Kulcsszavak: testösszetétel, labdarúgás, országos bajnokság, regionális bajnokság

Köszönetnyilvánítás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.

A rendszeres fizikai aktivitás hatásának vizsgálata a premenstruációs szindróma tüneteinek súlyosságára, továbbá az észlelt stressz szintre és a mentális állapotra vonatkozóan keresztmetszeti kutatás alapján

Dózsa-Juhász Olívia, Hock Márta, Makai Alexandra,
Prémusz Viktória

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: olivia.juhasz@etk.pte.hu

Bevezetés

A fizikai aktivitás számos életminőséget befolyásoló faktorra van hatással, ilyen a premenstruációs szindróma is (PMS), amely a női egészség egyik fontos tényezője, amelyet az inaktivitáson kívül a stressz és a lelki állapot is befolyásolhat.

A vizsgálat célja volt felmérni a fent említett tényezők, különös tekintettel a fizikai inaktivitás és a PMS tüneteinek súlyossága közötti összefüggéseket.

Anyag és módszerek

Az online kérdőíves keresztmetszeti kutatásban 198 fő vett részt, kizárólag 18-45 év közötti nők, akiknek átlagéletkora $25,37 \pm 4,80$ év volt, foglalkozásukat tekintve túlnyomó részt egyetemista hallgatók. A rendszeres fizikai aktivitás, az észlelt stressz, a lelki állapot és a premenstruációs tünetek felmérésére több standard kérdőívet, a rövidített Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőívet (International Physical Activity Questionnaire), az Észlelt Stressz Kérdőívet (Perceived Stress Scale), a Lelki Egészség Kérdőív 12 tételes verzióját (General Health Questionnaire-12) és a Premenstruációs Tüneteket Felmérő Kérdőív rövidített változatát (Premenstrual Assessment Form Short Form) használtuk. A kapott eredményeket az IBM SPSS 28.0 verziójú szoftverrel elemeztük, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ -ben határoztuk meg.

Eredmények

A Khí-négyzet próbával végzett statisztikai elemzés szignifikáns ($p=0,02$) összefüggést mutatott a rendszeres testmozgás és a premenstruációs szindróma tüneteinek erőssége között. A Spearman-korreláció analízis kimutatta, hogy negatív szignifikáns összefüggés áll fent a rendszeres fizikai aktivitás és az észlelt stressz szint ($r=-0,179$; $p=0,012$), illetve a rendszeres testmozgás és az alanyok lelki állapota között ($r=-0,157$; $p=0,027$).

Következtetések

A kutatás legfontosabb eredményei alapján arra következtethetünk, hogy a rendszeres fizikai aktivitás, a lelki állapot és a stressz befolyásolja a PMS tüneteinek erősségét, és a probléma megoldására potenciális, nem-gyógyszeres gyógymódként érdemes alkalmazni a rendszeres, napi rutinba illesztett testmozgást.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, premenstruációs szindróma, észlelt stressz, depresszió, női egészség

Köszönetnyilvánítás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.

Az óvodai testneveléshez köthető felkészítési program feltérképezése a magyar óvodapedagógus képzésben

Eigner Eszter¹, Prisztóka Gyöngyvér²

¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar, Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: chesty8@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres testmozgásra való nevelés már óvodai keretek között is kiemelt szerepet kap, hogy a funkcionális mozgásformák elsajátítása és a mozgáskoordináció fejlesztése mellett az egészséges életmód kialakításában is szerepet kapjon kisgyermekkorától kezdve. Ahhoz, hogy az életkornak megfelelő mozgásfejlesztés és nevelés valósuljon meg, az óvodapedagógusok felkészítésében megfelelő mennyiségű és minőségű ismeretanyagra és tudás megszerzésére van szükség a felsőfokú tanulmányok során.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy az óvodapedagógusok képzési programjában milyen kurzusok jelennek meg a mozgásfejlesztéshez, mozgásoktatáshoz kapcsolódóan, és ezek tartalma, ismeretanyaga milyen összefüggésben áll a jelenleg érvényben lévő Óvodai Nevelési Alapprogrammal. További kérdésünk, hogy van-e olyan képzési tematika, amely minden képzőintézmény programjában megtalálható, illeszkedve a képzési és kimeneteli követelményekhez. Módszerünk alapját a dokumentumelemzés adja, amelybe beletartozik az összes magyarországi felsőfokú képzési hely (n=14) mintatanterveinek, tantárgyi tematikáinak áttekintése, valamint az óvodás korosztály mindennapos testnevelésének vizsgálatához az eddig megjelent Óvodai Nevelési Alapprogramok elemzése.

Eredmények

Vizsgálatunkból kiderült, hogy az elmúlt több mint 70 évben az Óvodai Nevelési Alapprogram egyre kötetlenebbül fogalmaz az óvodai testnevelési foglalkozások számának és időtartamának vonatkozásában. A jelenleg érvényben lévő pedig semmilyen konkrét útmutatást nem tartalmaz. Az óvodapedagógus képzést végző intézmények mintatanterveinek mindegyikében minimum 2 félévben, 1-1 kurzus foglalkozik a testnevelés témakörével. Nagy eltéréseket találtunk az intézmények között, mivel olyan program is van, ahol a teljes képzési idő minden félévében van testneveléshez köthető kurzus, míg másutt összesen két kurzust találtunk.

Következtetések

Ahhoz, hogy az óvodai nevelés során a gyermekek életkorának és fejlettségi szintjének megfelelő mozgásformákkal, játékokkal biztosítsunk megfelelő alapot az iskolai testneveléshez, sokkal határozottabban kell körvonalazni az időkeretet és a célokat, egyrészt az Óvodai Nevelési Alapprogramban, másrészt ehhez kell igazodnia az óvodapedagógus képzési tartalmaknak a felsőfokú tanulmányi előírásokban.

Kulcsszavak: testnevelés, óvodapedagógus képzés, Óvodai Nevelési Alapprogram

Hat hetes mozgásprogram eredményességének vizsgálata a statikus egyensúlyra DIERS pedoscannel

Fekete Hanga Orsolya, Horváth Ádám, Ács Pongrác, Molics Bálint Máttyás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: hanga.fekete97@gmail.com

Bevezetés

A kosárlabdára jellemző szigorú szabályok, a korlátozott játéktér és a követelmények miatt a játékosok gyakran kerülnek olyan szituációba, ami kibillentí őket az egyensúlyukból. A nem megfelelő testtartáskontroll előrevetíheti a sérülések kialakulását, és az eleséseket is. Vizsgálatunk célja volt a PVSK-Cargate 2021/2022-es NB I. B csoportjának profi férfi kosárlabda játékosainak körében egy 6 hetes egyensúlyfejlesztő mozgásprogram hatásainak vizsgálata a statikus egyensúlyra.

Anyag és módszerek

Prospektív kutatásunkba 15 NB1B-s férfi kosárlabda játékos (18-23 éves) került beválasztásra, önkéntes alapon a PVSK-Cargate csapatából. A felmérések megkezdése előtt a sportolókkal kitöltöttünk egy általunk összeállított múltbeli és jelenlegi sérülésekkel, sportkarrierrel és edzésekkel kapcsolatos kérdéssort. A vizsgálat megkezdése a felkészülés alapozó időszakában történt 2021-ben, Pécsen. A vizsgálati alanyok DIERS Pedoscannel való felmérésére kétszer került sor; a mozgásprogram kezdete előtt 1 héttel, és a vége után 1 héten belül. A statikus egyensúlyt fejlesztő tréningprogram 6 hetes, heti két alkalmas, alkalmanként 40 perces volt. A statisztikai analízist az R statisztikai szoftver 3.6.2-es verziójával végeztük. A statisztikai próbák közül Wilcoxon tesztet alkalmaztunk, és a $p < 0,05$ értéket tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

Amíg a két lábon állásnál és az egy talp testtartásnál egyik vizsgált statikus paraméter esetén sem volt szignifikáns a különbség a két mérés között, addig a Romberg tesztnél két tényező kivételével (COP ap mozgása, nyitott ($p=0,221$) és csukott ($p=0,062$) szemmel) az összes szignifikánsan javult a mozgásprogram hatására. A 6 hét leteltével a nyitott és csukott szemes Romberg teszt eredményei között szignifikánsan csökkent a különbség, két paraméter kivételével (COP ap mozgása ($p=0,212$), COP oldalsó mozgása ($p=0,07$)).



Következtetések

Annak ellenére, hogy az egy lábon állás általunk vizsgált paraméterei nem javultak szignifikánsan, a többi kapott eredmény, és számos más paraméter esetén elért szignifikáns javulás az alkalmazott mozgásprogram hatékonyságát támasztja alá.

Kulcsszavak: DIERS, Pedoscan, kosárlabda, mozgásprogram, statikus, egyensúly

Köszönetnyilvánítás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.

Gátolja-e a térd valgus kifejlődése az izom elasztikus energiátárolás lehetőségét unilaterális felugrásnál?

Fésüs Ádám, Malmos Vanessza, Prókai Judit,

Vadász Kitty, Sebesi Balázs, Ivusza Patrik,

Gáspár Balázs, Varga Mátyás, Váczai Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: fesusadii4@gmail.com

Bevezetés

Az egyik leggyakoribb térd sérülési mechanizmus az egy lábás támaszhelyzetek során keletkezik. A térd leérkezéskor, kitámasztáskor fokozott valgus helyzetbe kerülhet, aminek a következtében megnő az elülső keresztszalagra eső húzóerő, amely ennek hatására elszakadhat. A fokozott valgus helyzet biomechanikailag kevésbé optimális a felugrások során is. A térd fokozott mediális elmozdulása csökkentheti a felugrás teljesítményét. Kutatásunk során célunk volt megállapítani, milyen tényezők befolyásolják az elasztikus energiátárolás lehetőségét, valamint a felugrás teljesítményét.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 20 rendszeresen sportoló, női hallgató vett részt. A vizsgálati személyek egy unilaterális felugrás tesztet hajtottak végre, amely során vizsgáltuk a térd valgus- és a térdhajlítás mértékét, a CMJ típusú felugrás excentrikus és koncentrikus fázisának szögsebességét, valamint a felugrás teljesítményét (felugrási impulzust).

Eredmények

Korrelációs vizsgálatok során kapcsolatot találtunk a térdhajlítás mértéke és a felugrás teljesítménye, vala-

mint a térd valgus mértéke között, illetve kapcsolatot találtunk a térd valgus mértéke és a felugrási impulzus között is. Negatív kapcsolatot találtunk a térd valgus mértéke és a koncentrikus szögsebesség között is.

Következtetések

A statisztikai elemzések során azt tapasztaltuk, hogy a felugrás teljesítményét a térdhajlítás mértéke befolyásolja.

Kulcsszavak: térd valgus, excentrikus, koncentrikus, unilaterális felugrás, felugrási impulzus

Motoros egység aktivációs stratégia változása intenzív erőfejlesztő edzést követően

Gáspár Balázs, Fésüs Ádám, Ivusza Patrik,

Varga Mátyás, Sebesi Balázs, Murlasits Zsolt,

Váczai Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: gaspar.balazs9797@gmail.com

Bevezetés

Mozgáskoordinációnk szabályozása idegrendszeri mechanizmusokon keresztül megy végbe, amelynek alapja a motoros egység. A motoros egységek ki-bekapcsolása hozza létre az erőszabályozási képességünket. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy edzéssel módosul a motoros egység kihasználási séma, amelynek következtében változik az erőszabályozási képesség és annak háttérmechanizmusa.

Anyag és módszerek

Tíz fiatal vizsgálati személy erőszabályozási képességét mértük fel dinamométer segítségével, közben EMG szenzorokkal mértük az izmok elektromos aktivitását. Az erőszabályzásban a maximális izometriás térdextenzió 20%-át és 70%-át kellett megtartani, illetve a dinamikus erőszabályzásban az excentrikus és koncentrikus szakaszban az 50%-át (teszt1). A 4 hetes edzésprogramot követően, újból elvégeztük a teszteket (teszt2), amelyet 3 hét múlva szintén megismételtünk edzések nélkül (teszt3).

Eredmények

A 20%-os erőszabályzásban teszt1 és teszt2 között szignifikáns javulást találtunk. A 70%-os erőfejlesztésnél a 3 teszt átlagai ugyanazt a tendenciát mutatják, azonban itt nem találtunk szignifikáns értékeket. Az 50%-os erőfejlesztésben excentrikus erőszabályzásban a teszt1 és teszt3 között találtunk szignifikáns javu-

lást, amely igaz a koncentrikus erőszabályozásra is. A frekvenciaelemzés esetében az izometrikus erő kifejtésnél 40-80 Hz-es tartományban lecsökkent a feszültség azonban ez nem szignifikáns. A 70%-os erő kifejtésnél szinte változatlan maradt. A dinamikus erő kifejtésnél excentrikus kontrakciónál is szinte változatlanok az értékek, a koncentrikusnál ugyanabban a 40-80 HZ-es tartományban szintén csökkenés látható, azonban ez sem szignifikáns.

Következtetések

Az erőszabályozási képesség szinte minden esetben javult az izometriás tesztekben, az edzés abbahagyásával valamelyest visszaesett. A dinamikus tesztekben pedig tovább javult az eredmény, tehát ebben a feladatban a hatás elhúzódó volt. A frekvenciatartomány vizsgálata során úgy tűnik, hogy az egyes kontrakcióknál kevesebb motoros egység kapcsolódott be, azonban ez a kevesebb egység hatékonyabban működött.

Kulcsszavak: propriocepció, erőszabályozás, frekvenciaelemzés

Életmód-influenszerek mozgással kapcsolatos hitelessége és edzésterveik szakmai elemzése

Gerzsenyi Lili, Leposa Dávid, Borsos Rebeka,

Kiss István, Lelovics Zsuzsanna

Pécsi Tudományegyetem Általános

Orvostudományi Kar, Pécs

E-mail: liligerzsenyi@icloud.com

Bevezetés

Az internetről származó ismeret előnye, hogy az információ széles körhöz eljut, bármikor elérhető korlátlan mennyiségben, interaktív, miközben (a fogadó) részéről anonim. A social médiában (Facebook, Instagram stb.) szinte bármilyen témában lehet valakiből véleményvezér (influenszer). A havonta több mint 1 milliárd aktív felhasználóval rendelkező Instagram a fotó- és videómegosztási lehetőségeiről ismert. A platform kiváló lehet életmód- és fitness-influenszerek és követők „találkozására”, különösen abban az esetben, ha megfelel bizonyos kritériumoknak. Korábbi kutatási adatok szerint az egészséges életmóddal kapcsolatban legtöbbször (84,2%) az internetről nyerik az információikat. A szakember, mint forrás ennek a felét sem éri el (36,5%).

Anyag és módszerek

A legnagyobb követőtáborral rendelkező életmód- és fitness-influenszerek (N=13; 6 férfi és 7 nő) magyar nyelvű platformjait elemeztük, vezető szakemberekre és sportolási tevékenységekre fókuszáló, több szempontú elemzése, a tartalom hitelessége, illetve az egészségnevelés szempontjából.

Eredmények

A követésszám feltérképezését követően elsőként az influenszerek – az általuk megadott szerint – szakirányú végzettségét vizsgáltuk. A 6 férfi influenszer közül egy rendelkezik szakirányú felsőfokú végzettséggel (testnevelő tanár, edző több szakirányú szakképesítéssel), további két fő rendelkezik középfokú edzői végzettséggel. Három férfi influenszer nem rendelkezik szakképesítéssel, vagy iskolai keretek között nem folytatott sport/testnevelés témájú tanulmányokat. A legmagasabb végzettségű férfi influenszer követőinek száma a legkevesebb (n=10 ezer), míg a szakképesítéssel nem rendelkezőknek a legtöbb (100 ezer, 173 ezer). A nő influenszerek közül egy rendelkezik felsőfokú végzettséggel, azonban annak mozgás vonatkozása nincs, négy fő középfokú edzői végzettséggel rendelkezik. A férfi influenszereket szignifikánsan többen követik, mint a nő influenszereket (átlagosan 54 ezer vs. 22 ezer fő, $p < 0,05$). A mozgással kapcsolatos posztok, az arra kapott reakciók száma nincs összefüggésben a szakirányú végzettséggel. A tartomelemzés eredményei alapján, általában a közölt nem hiteles forrásból származnak (vagy nem állapítható meg), illetve az szakmaiatlan és nem evidenciákon alapul. A vizsgált influenszerek – átlagosan öt éve indult – platformjainak feléről nem mondható el, hogy hiteles ismeretre épült volna.

Következtetések

Instagram profil ingyenesen létrehozható, ahol bárki megoszthatja tapasztalatát az online világgal. A profilkövetők számára a szolgáltatások általában egy része ingyenesen, míg másik része csak megvásárlás után érhető el. Ebből következik, hogy e felületek mentesek minden szakmai felügyeletől, hitelességtől. A platformok nem tekinthetők hiteles forrásoknak; a közölt információk helyességéért és hitelességéért az interneten senki nem felel. Az internet jelentőségét, illetve lehetőségét sem szabad lebecsülni az életmód-változtatásra irányuló vagy/és egészségnevelési információk terjesztése területén.

Kulcsszavak: fitness, életmód, Instagram, social média, platform, edzésterv

Különböző sportágak képviselőinek láb- szári izom preaktivációs stratégiája ismert és ismeretlen irányba billenő felületre történő leérkezés során

Ivusza Patrik, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs,
Váczl Márk, Sebesi Balázs

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: ivusza.patrik@gmail.com

Bevezetés

A bokát érintő károsodások az egyik leggyakoribb sérülések a fizikailag aktív életet élő emberek között. A bokasérülések leggyakoribb mechanizmusa a bokaizületben létrejövő túlzott plantarflexio és supinatio kombinációja, ami túlzott mértékű feszüléshez vezet a bokaizület szalagjaiban. Kosárlabdázók körében különösen magas az ilyen fajta sérülés, főleg akkor, amikor egy felugrást követő leérkezés egy másik játékos lábára (ismeretlen felületre) történik. Kutatások kimutatták, hogy az ismeretlen felületre történő leérkezés során a lábszári izmok preaktivációja kisebb, mint az előre ismert felületre történő leérkezések során.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 10 kosárlabdázó, 7 úszó és 7 atléta vett részt. A teljes kutatás során a m. triceps surea, m. peroneus longus, és a m. tibialis anterior EMG aktivitását mértük. A vizsgálati személyek az első teszt során előre ismert és előre ismeretlen irányba elmozduló billenő felületre történő unilaterális leérkezéseket hajtottak végre. A platform bokaizület 4 különböző irányú dőlését provokálta – DF, PF, SUP, PRON. Minden ismert felületre történő leérkezést egy ismeretlen irányú követett. Ezt követően egylábos egyensúlyozó tesztet hajtottak végre, togun állva.

Eredmények

A kapott értékeket, a vizsgálati személyek MVC-jéhez normalizáltuk. Egyszempontos variancianalízist alkalmaztunk a statisztikai számítások során. Az ismeretlen felületre történő leérkezések során a kosárlabdázók lábszári izmainak preaktivációja szignifikánsan magasabb volt, mint az úszóké ($p=0,046$). Ismert DF irányú bokaizületi billentés során a kosárlabdázóknak a m. triceps surea preaktivációja szignifikánsan magasabb volt, a két másik csoporthoz képest ($p<0,001$).

Következtetések

Kutatásunkból megállapítható, hogy a kosárlabdázás kivált egy neuromuszkuláris adaptálódást. Hiszen

mind az ismeretlen és az ismert irányba elbillenő felületre történő leérkezések során magasabb volt a lábszári izmok preaktivációja. Ez pedig segítheti őket abban, hogy a váratlan felületre történő leérkezések során elkerüljék a bokaszalagok sérülését.

Kulcsszavak: preaktiváció, billenőfelület, prevenció

Polarizált edzésintenzitás eloszlás távfutásban: egy 2021-es olimpiai hosszútávfutó esettanulmánya

Kelemen Bence¹, Benczenleitner Ottó²,
Tóth László³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Atlétika Tanszék, Budapest

³Magyar Testnevelési Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: bencekelemen95@gmail.com

Céltűzés

Az állóképességi teljesítmény optimális edzése továbbra is vitatott téma. A nemzetközi szakirodalomban az élvonalbeli távfutók által leggyakrabban alkalmazott edzésintenzitás eloszlási metódusok (TID) a Polarizált és Piramis modellek. Ebben az esettanulmányban egy, a 2021-es olimpiai játékokon résztvevő hosszútávfutó atléta online elérhető, egy éves edzésnaplóját elemeztük az edzésmennyiség és edzésintenzitás eloszlás szempontjából.

Anyag és módszerek

Az edzésnaplóból származó adatok segítségével az átlagos edzésmennyiséget (kilométer/hét, perc/hét), illetve az edzésintenzitást és annak eloszlását elemeztük az 52 hetes szezon során (2020.09.14- 2021.09.12), valamint az év első 25, és utolsó 27, illetve 18 hetét, hogy figyelembe lehessen venni a periodizációt/szezonfázisokat. A szakirodalom alapján az atléta versenysebességhez viszonyítva (RP=22,9 km/óra, 5 000 méteres versenysebesség) három zónába kategorizáltuk a lefutott távokat: Z1 <80% RP (18,3 km/óra), Z2 80-95% RP (18,3-21,8 km/óra), és Z3 >95% RP. Az edzésintenzitás eloszlást Polarizációs Index (PI) segítségével számoltuk ki: $PI = \log_{10} (Z1/Z2 \times Z3 \times 100)$.

Eredmények

Az atléta az 52 hetes szezonja alatt a heti átlagos edzésmennyiség $141,77 \pm 27,27$ kilométer/hét ($571,94 \pm 106$ perc/hét) volt, amit $10,4 \pm 1,24$ edzés alatt teljesített. A szezon során 10 versenyen vett részt (1 500 m – 3:37.00; 3 000 m – 7:39.18; 5 000 m – 13:06.67;

10 000 m – 27:23.44), az olimpiai játékokon 10 000 méteren 16. helyezett lett. A teljes szezonban (Z1: 89,95%; Z2: 4,58%; Z3: 5,43%), illetve a különböző felkészülési szakaszok során is az edzésintenzitás eloszlás polarizált képet mutatott (PI>2,00 a.U.). A versenyző hetente kétszer teljesített intenzív edzéseket (HIIT) az anaerob küszöbön, és afelett (vLT2) jellemzően interval formában. A versenyszezon előrehaladtával a polarizáció mértéke növekedett. Az edzés mennyiség döntő részét (>80%) alacsony, közepes intenzitáson (Z1) történő folyamatos futások tették ki az egész év során.

Következtetések

A Piramis eloszlás mellett a Polarizált edzés intenzitás eloszlás is megfigyelhető az élvonalbeli hosszútávfutók felkészülése során. A magas heti átlagos edzés mennyiség (~140 km/hét) döntő részét (>80%) alacsony intenzitáson történő tartós futás teszi ki. A hetente kétszer végrehajtott magas intenzitású intervall edzés (HIIT) az alapozó időszakban jellemzően hosszú résztávok formájában történik az anaerob küszöbön, és feletti intenzitáson (~90% VO₂max), és rövid, versenysebességhez közeli résztávok formájában (<800 m). A versenyszezon közeledtével a polarizáció mértéke nő, és a hosszabb versenysebességen történő intervall edzések alkalmazása jellemző.

Kulcsszavak: távfutás, edzésintenzitás eloszlás, polarizált edzés

Egyetemisták veszélyhelyzetben történő beavatkozási hajlandóságának vizsgálata, kiemelten a sportszakos hallgatók vonatkozásában

Kertai Bendegúz¹, Prisztóka Gyöngyvér¹,
Farah Abu Khadra², Tóth Ákos Levente¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: bendeguz.kertai@gmail.com

Bevezetés

A híradások egyre több, általában előjelek nélküli, de azonnali beavatkozást igénylő sportolói/iskolai bal esetről, hirtelen szívmegállásról számolnak be, amelyek a fiatalabb korosztályt is veszélyeztetik. Kutatásunk célja, hogy az egyetemisták – ezen belül a sporttudományi képzésben résztvevők – témakörhöz tartozó ismereteit felmérjük, valamint feltárjuk azokat a pszichológiai háttértényezőket, amelyek meghatároz-

zák beavatkozási hajlandóságukat egy-egy ilyen helyzetben.

Anyag és módszerek

Online kérdőív segítségével mértük fel egyetemisták körében (N=715), hogy mennyire ismerik az elsősegélynyújtás legalapvetőbb szabályait, illetve mennyire érzik magukat képesnek arra, hogy alkalmazzák ezeket valós szituációban. Kérdőívünk része volt az Antonovsky-féle rövidített koherencia-érzés kérdőív magyar változata (SOC-13) is. Az elemzéshez többváltozós logisztikus regressziós modellt használtunk, amely azt mutatta meg, hogy a megkérdezettek képessége és hajlandósága az életmentésre összefügg-e nemével, életkorával, tanulmányai tudományterületével, tudásszintjével, és koherencia-érzetével.

Eredmények

A 715 egyetemi hallgatóból 146 sporttudományi területen (edző, sportszervező) végzi tanulmányait, míg 133 testnevelő tanár szakon. A nemek között nem volt szignifikáns különbség a helyes válaszok arányában, viszont a tanárképzésben résztvevők tudásszintje minden más szakoséhoz képest lényegesen alacsonyabb volt. Az elsősegélynyújtási ismeretekkel szorosan korrelált, hogy képesnek érzi magát és hajlandó is a hallgató éles helyzetben alkalmazni tudását. A többváltozós modellekkel kapott eredmények alapján az elsősegélynyújtásra való képesség érzete szignifikánsan erősebb a fiúknál, a felsőbb évfolyamosoknál, valamint azoknál, akik több életmentési ismerettel rendelkeznek. A bináris logisztikus regressziós modell alkalmazása során megállapítottuk, hogy a segítségnyújtásban való részvételi hajlandóságot a legnagyobb mértékben a SOC-on kívül (p<0,002) a tényleges ismeretek szintje határozza meg az elsősegélynyújtás vonatkozásában (p<0,003), és nem befolyásolja sem a nem (ffi/nő), sem az életkor, sem a tanulmányok tudományterülete.

Következtetések

Az egyetemi hallgatók tudásszintje elsősegélynyújtási, életmentési ismeretek terén nem kielégítő, amely sportszakos hallgatók esetében még fokozottabb figyelmet igényel. Javasoljuk, hogy a testnevelő tanárképzésben és a sporttudományi képzésekben még nagyobb hangsúlyt kapjon az elsősegélynyújtási ismeretek oktatása, a hallgatók ezirányú képességeinek fejlesztése. Mindezek mellett feltétlenül szükséges a hallgatók koherenciaérzet-szintjének növelése és annak szinten tartása a szalutogenetikus szemléletű képzés segítségével, amely pozitívan befolyásolja a laikus életmentésre való hajlandóságot.

Kulcsszavak: elsősegélynyújtás, beavatkozási hajlandóság, koherenciaérzet

Köszönetnyilvánítás

A kutatás a Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-2 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

A magyar, szervezett munkásmozgalom sportkoncepciói a két világháború között

Kormány Ákos

Eötvös Loránd Tudományegyetem Történelemtudományi Doktori Iskola Művelődéstörténeti program, Budapest Nemzeti Sportközpontok, Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: akoskormany@gmail.com

Bevezetés

A napjainkra kialakult sportfogalmaink, gyakorlataink és mindennek a formai keretei száz évvel ezelőtt korántsem voltak ennyire egyértelműek. Az akkori sorban alakuló testkultúrával foglalkozó egyesületek egyes csoportjai más-más koncepciókat dolgoztak ki a sport üzésével kapcsolatosan. Tették mindezt politikai, eszmei vagy egyszerű praktikus okokból. Ilyen társadalmi csoportnak számított maga a munkásság is. A 20. század első felére a klasszikus értelemben vett úri sportot már kiszorította az uralkodó formává váló polgári sportolási forma, bár ez nem jelentette annak teljes eltűnését. A munkássport vagy szabadidő mozgalom ezekkel szemben igyekezett egy alternatív sportrendszert létrehozni, amelynek alapvető elgondolásai igazodtak a munkásság élet- és munkakörülményeihez, világnézetéhez és nem utolsósorban segítségükre lehetett politikai céljaik elérésében.

Anyag és módszerek

Kutatásaim során levéltári szinten felhasználtam egyesületi és hagyatéki iratanyagokat, illetve visszaemlékezéseket. Ezen kívül fontos forráscsoportot jelentettek az olyan korabeli sajtó folyóiratai, mint a baloldali sajtótermékek, különös tekintettel a munkássportot népszerűsítőkre. Továbbá vizsgáltam forrásértékű kiadványokat is. Ezek mellett pedig a nemzetközi szakirodalom már feltárt eredményeire úgyszintén támaszkodom.

Eredmények

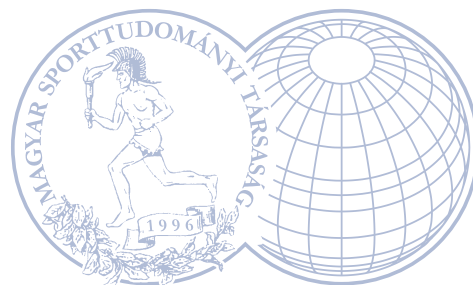
Előadásomban először azt szeretném bemutatni, hogy a tárgyalt korszakban egy munkásember előtt milyen lehetőségek voltak, ha sportolásról volt szó és ezekhez mi alapján, milyen jelentéstartalmat társított a mozgalom. Ezt követően sorban, elemről-elemre haladva felvázolom a polgári, a munkássport és az üzemi sport közötti különbségeket, kidomborítva kifejezetten a munkássport jellegzetességeit.

A munkássport egyértelmű célja és értelme ebben az időszakban ugyanis az volt, hogy egy szocialista rendszerváltást készítsen elő, vagyis a mozgalom az emberek ebben a szellemben történő testi-lelki szemléletmódbeli nevelését tűzte ki célul. Kutatásaim során azonban fény derült arra, hogy a célhoz vezető út korántsem volt egységes. Itt nem csupán a szociáldemokrata-kommunista koncepció egymásnak feszüléséről volt szó, hanem ezeken belüli kisebb irányzatok konfliktusáról. E gondolatok mentén előadásomban ezekre a belső konfliktusokra is szeretnék majd kitérni és megmagyarázni a miértjüket. Így szóba kerül majd a labdarúgás, mint a legproblémásabb sportág, vagy a turistaság, mint a munkásemberhez legjobban illő szabadidős elfoglaltság. Külön kiemelem a versenyzés, a rekordok, a profizmus-amatőrizmus vagy a női sportolás kérdését.

Következtetések

A tervek ellenére 1945 után egyáltalán nem tudott a korábbi munkásmozgalmi sportkoncepciók uralkodó formává válni. Ennek egyik legfőbb oka a megosztottság mellett a sport legitimációs és reprezentációs jellegéből fakadt. Másrészt a mozgalom résztvevői korábban se képviseltek egységes álláspontot. A főleg német nyelvterületek felé tájékozódó értelmiséget és a sporttevékenységben aktívan résztvevőket eltérő motivációs tényezők mozgattak. Továbbá érdemes még megemlíteni az államhoz kötődő szorosabb viszonyt, ami miatt önálló szövetség(ek) nem tudtak alakulni.

Kulcsszavak: munkássport, amatőrizmus, Horthy-korszak, Munkás Testedző Egyesület



Közeli infravörös spektroszkópián alapuló izom oxigénszaturáció mérés spiroergometriás vizsgálatok során

Kovács Éva, Babity Máté, Zámodics Márk,
Bucskó-Varga Ágnes, Kovács Attila,
Merkely Béla, Kiss Orsolya

Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és
Érgyógyászati Klinika, Budapest

E-mail: kovacseva456@gmail.com

Bevezetés

A sportadaptáció számos strukturális és kardiovaszkuláris paramétere az elmúlt évtizedek során részletesen kutatott területté vált. A gyakrabban alkalmazott mérések a keringés és a légzés centrális vagy globális paramétereit vizsgálják, míg jelen tanulmányban a kontraháló izmokban kialakuló lokális változások megfigyelésére helyeztük a hangsúlyt.

Anyag és módszerek

A sportkardiológiai szűrés részeként végzett vita maxima spiroergometriás vizsgálatok során közeli infravörös spektroszkópián alapuló méréssel elemeztük a sportolók vastus lateralis izmain, valamint a bal oldali musculus deltoideus izmon mért kevert izom oxigénszaturáció (S_mO_2) értékeket (MOXY). A statisztikai analízis során Friedman-Neményi, Kruskal-Wallis tesztet, Dunn tesztet és Pearson korrelációt alkalmaztunk.

Eredmények

Kutatásunk során 125 élsportoló eredményeit (férfi: 74 fő; életkor: $19,5 \pm 4,8$ év; edzésidő: $18,1 \pm 6,3$ óra/hét; ebből vízilabdázó: 102, birkózó: 8, míg egyéb: 15 fő) elemeztük. A mért izom oxigénszaturációs értékek 10 másodperces átlagolt értékeit vizsgáltuk meghatározott időpontokban, nyugalmi állapotban (bal láb [bl]: $64,6 \pm 10,9\%$; jobb láb [jl]: $70,1 \pm 11,7\%$; bal kar [bk]: $82,3 \pm 8,6\%$), az anaerob küszöbnél (bl: $41,9 \pm 21,4\%$; jl: $48,5 \pm 21,3\%$; bk: $63,9 \pm 16,7\%$), maximális terhelésnél (bl: $29,99 \pm 18,7\%$; jl: $32,8 \pm 18,6\%$; bk: $48,2 \pm 19,3\%$) illetve 5 perc restitúciót követően (bl: $70,5 \pm 12,4\%$; jl: $75,1 \pm 12,8\%$; bk: $76,9 \pm 12,2\%$). A terhelés során minden mérési időpont (nyugalom, anaerob küszöb, terhelés maximuma, restitúció) között szignifikáns különbséget mértünk valamennyi mérési ponton. Az elért maximális aerob kapacitás és az anaerob küszöbnél, illetve a terhelés csúcsán mért S_mO_2 értékek között negatív korrelációt ($r = -0,33$; $p < 10^{-3}$; $r = -0,41$, $p < 10^{-5}$) találtunk. A restitúció végén mért oxigénfelvétel negatív összefüggést mutatott az anaerob küszöbnél, illetve a terhelés csú-

csán mért S_mO_2 értékekkel ($r = -0,39$; $p < 10^{-4}$; $r = -0,41$; $p < 10^{-4}$). Az S_mO_2 értékek nem mutattak szignifikáns összefüggést sem a terhelési idővel, sem a laktát szintekkel, sem a pulzuszérésekkel. Pozitív korrelációt találtunk az S_mO_2 és a vörösvértest, illetve a hemoglobin koncentráció között. A testösszetétel mérés során kapott zsírtömeg-index és az identikus végtag zsírtömege pozitívan korrelált az S_mO_2 -val, míg az adott végtag zsírtömege és az S_mO_2 között negatív korreláció állt fenn.

Következtetések

Eredményeink alapján az izom oxigénszaturációs mérések megbízhatóan alkalmazhatók a terhelésélettani mérések során, változásaik szoros összefüggésben állnak egyes edzettséggel kapcsolatos nyugalmi és terhelési paraméterekkel.

Kulcsszavak: sportadaptáció, terhelésélettani vizsgálatok, kardiovaszkuláris edzettségi mutatók, izom oxigénszaturáció, közeli infravörös spektroszkópia

A sport közösségépítő szerepe a XXI. században

Kőnig-Görög Dóra¹, Ökrös Csaba²,
Gyimóthy Gergely¹, Bárdi Árpád¹

¹Károli Gáspár Református Egyetem,
Pedagógiai Kar, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi
Egyetem, Budapest

E-mail: kgoroghdora@gmail.com

Bevezetés

A sport nem csak az egyén fejlődésére lehet pozitív hatással, hanem képes csökkenteni a társadalmi különbségeket és konfliktusokat (Szathmári, 2021). A sportnak a szocializációban is fontos szerepe van, például Pluhár (2009) kutatásából kiderült, hogy a gyermekek azt a környezetet, ahol mindenki boldog, a fizikai aktivitással kötötték össze. A közösségben végzett sportolás segíti az elfogadó attitűd kialakítását, és együttműködésre nevel (Kovács, 2016).

Anyag és módszerek

Jelen előadás egy pilotkutatás, amelyben 10 utánpótlás sportban dolgozó edzővel készítettünk félig strukturált interjúkat. A kutatás célja, hogy bemutassa, milyen fontos szerepe van a mai világban a sportnak, ahol nem virtuális térben zajlanak az interakciók, s még jelen vannak a valódi kapcsolatok. Az interjú alanyok mind utánpótlás edzőként dolgoznak a saját sportágukban, számos sikert elérve az egyesületük-

nél, vagy a válogatottnál. A válaszadók közül négyen egyéni sportágnál (úszás, torna, atlétika, ökölvívás), hatan csapatsportágnál (kézi-, kosár-, röplabdázás, labdarúgás) tevékenykednek, átlagéletkor 42,6 év volt.

Eredmények

Hiába jönnek különböző területekről a megkérdezett szakemberek, mindannyian egyetértettek abban, hogy a sport prevenció hatású lehet a virtuális világ által teremtett hamis környezettel szemben. A XXI. század fiataljainak is fontos a csapathoz való tartozás, s tudnak még lelkesedni a közös feladatokért. A sportoló diákok könnyebben és hatékonyabban tudnak beilleszkedni különböző közösségekbe. A legnagyobb különbség az egyéni és csapatsportolónál abban mutatkozott meg, hogy az előbbinél az edzőpartner a versenyen ellenfélle válik, s ezt meg kell tanulniuk megfelelően kezelni a sportolóknak.

Következtetések

Az edzők véleménye alapján összeállítható egy olyan kérdőív, amely egy nagyobb elemszámú, több sportágban dolgozó szakemberek részletes véleményét mutatja be a sport közösségépítő erejéről. Továbbá elősegíti a fiatal sportolók szempontjait is bemutató kérdőív összeállítását.

Kulcsszavak: sport, közösség, edzők, csapathoz tartozás

Funkcionális mozgáslánc gyakorlatok hatékonyságának vizsgálata sportolók és nem sportolók körében

Krizalkovicová Zuzana¹, Szentpéteri L. József², Nagy Dóra¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

E-mail: zuzana.krizalkovicova@gmail.com

Bevezetés

A kutatásom célja volt vizsgálni a funkcionális mozgáslánc gyakorlatok hatékonyságát, összehasonlítva az izolált mozgásokkal, sportolók, rekreációs sportolók és nem sportolók körében.

Anyag és módszerek

A kutatás típusa randomizált kontrollált vizsgálat. Beválasztási kritériumként a következő feltételeket határoztuk meg vizsgálatunkban: versenysportolók, rekreációs sportolók és nem sportolók 6-65 éves kor

között. A vizsgálat kizárási kritériumai voltak: a súlyos ortopédiai, a kardiovaszkuláris, a neurológiai, a pszichiátriai vagy endokrin betegségek, a nem gyógyult sérülések és traumák, a droghasználat, a várandósság és az izomfájdalom. A felmérés 7 városban zajlott 2021 március-november között. Egy saját szerkesztésű kérdőív kitöltése után az alanyok (N=74) FMS és részletes testtartás vizsgálaton estek át, majd a vizsgálat protokollja alapján megismerték a 6-12 funkcionális mozgáslánc/izolált gyakorlatot a felmért hiányosságai korrigálására. A gyakorlatok havonta kerültek módosításra. Egy mozgásprogram 152±36 napon át tartott, majd az FMS értékek visszamérése következett. Az adatok elemzése Kruskal Wallis, Wilcoxon, Spearman, Mann-Whitney U teszttel és Khí-négyzet próbával 95%-os valószínűségi szint mellett történt SPSS 25.0 és Microsoft Office Excel programok segítségével. A szignifikancia szintet 5%-ban határoztam meg.

Eredmények

Azon egyének, amelyek átlagosan napi ≥2 órát végeztek funkcionális mozgásokat 15 éves korig, szignifikánsan jobb FMS eredményeket értek el már az első mérésen (p=0,008). A gyermekkorban harcművészetet végzők átlagos FMS értéke jobb, mint a többi alany esetében (p=0,045). A mobilitás és a stabilitás legjobban a funkcionális mozgásokon keresztül fejleszhető (p=0,001). Sportoló-rekreáció csoportok összehasonlításánál az első felmérés még szignifikáns különbséget mutatott (p=0,020) a második már nem (p=0,304). Sportoló vs. nem sportoló csoportoknál mindkét mérésnél szignifikánsan különböznek a sportolók (p=0,001). A rekreáció vs. nem sportolók az első mérésnél nem különböztek (p=0,117), a második mérésnél a rekreációs csoport szignifikánsan magasabb FMS értékeket mutatott (p=0,012). Feltételezésem, hogy a magasabb FMS pontszámokkal rendelkező személyek kevesebb komolyabb sérülést szenvedtek el az életük során, nem volt szignifikánsan igazolható (p=0,485).

Következtetések

A legjobb eszköz a fejlesztésre funkcionális mozgásokkal érhető el, melyet érdemes már gyermekkorban legalább napi két órát végezni.

Kulcsszavak: funkcionális edzés, izolált edzés, mobilitás, stabilitás



Különböző tanítási stílusok hatása a testnevelésórai aktivitásra

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

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

Bevezetés

Az, hogy egy tanóra során a diákok mennyire aktívak, mennyire motiváltak, mennyire érdeklődők az adott ismeretanyaggal kapcsolatban, nagymértékben függ a pedagógus személyiségétől, stílusától, legfőképp pedig oktatási módszereitől. Különösen igaz ez a testnevelés tantárgyra, ahol a tanulói munka döntően a fizikai aktivitásra épül. Napjainkban a mozgás lehetősége önmagában már nem feltétlenül jelent motiváló erőt a testnevelésórán való aktív részvételre, azonban az oktatási, szervezési folyamatok stílusa (direkt, indirekt) jelentősen befolyásolhatja, erősíthetik, vagy éppen gyengíthetik a tanulói motivációt. A kutatás célja a tanárközpontú és a tanulóközpontú testnevelői magatartás hatásának vizsgálata a tanórai aktivitásra és a tanulók közérzetére.

Anyag és módszerek

Vas megyei testnevelőket kerestünk fel egy, a Magyar Diáksport Szövetség által létrehozott kérdőívvel, amely sok egyéb kérdéskör mellett a pedagógusok tanítási stílusát is vizsgálta. Ennek alapján kiválasztottunk döntően tanárközpontú és döntően tanulóközpontú módszerekkel oktató pedagógusokat. Összesen huszonnégy tanórát vizsgáltunk, 12-12 mindkét profilból. A diákok fizikai teljesítményét Polar pro aktivitásmérő műszerrel mértük, amely öt különböző pulzustartományt határoz meg, és az azokban eltöltött időt mutatja. A műszeres aktivitásmérés mellett a tanulók 1-6-ig terjedő skálán, önbevallásos visszajelzést adtak az adott órai becsült aktivitásukról és az érzékelt élvezetről (enjoyment).

Eredmények

A műszeres aktivitásmérés eredményei szerint, a jellemzően tanárközpontú, illetve a jellemzően tanulóközpontú órákon a tanulók aktivitási szintje között nem mutatkozott szignifikáns különbség (független mintás Mann-Whitney rang próba eredménye: $U=18676,00$; $p=0,470$). A tanulók saját megítélése szerinti értékekben szintén nincs szignifikáns külön-

ség (független mintás Mann-Whitney rang próba eredménye: $U=16063,00$; $p=0,078$)

A tanulók testnevelésórán megélt érzéseik között, attól függően, hogy a tanárközpontú vagy a tanulóközpontú óra résztvevői voltak, szignifikáns különbség mutatkozott (független mintás Mann-Whitney rang próba eredménye: $U=23578,50$; $p<0,001$).

Következtetések

A tanulók aktuális testnevelésórai motivációját, illetve ezen keresztül a mozgáshoz, sporthoz való attitűdjét is erősen befolyásolják a tanítási stílusok. Kutatásunk eredményei is igazolják, hogy a tanulóközpontú óra-vezetés nem jár kevesebb fizikai aktivitással, mint a tanárközpontú, ugyanakkor az attitűdalakításban döntő szerepet játszó, a tanulóakra gyakorolt pozitív hatásai lényegesen magasabbak.

Kulcsszavak: tanulóközpontú tanítási stílus, tanárközpontú tanítási stílus, Polar pro, fizikai aktivitás, testnevelés

Miért magyar a magyar védelem? A Pest-Párizs sakkmérkőzés nemzetközi visszhangja

László Laura

Nemzeti Sportközpontok, Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: laura.laszlo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A Pesti Sakk-kör – bár megalakulásának hivatalos dátumáról jelenleg is vita folyik – 1839-es vagy 1842-es indulásával az első magyar sakkegyesületként, és Európa egyik első intézményes sakkszerveződéseként tartható számon. Alapítói Szén József, Löwenthal János Jakab és Grimm Vince – utóbbi az egyesület első elnöke –, koruk hazai és nemzetközi viszonylatban is elismert sakkjátékosai. A Pesti Sakk-kört egy extravagáns gesztus, megalakulásának voltaképeni indítókoka tette fel a nemzetközi sakk térképére: kihívták az akkoriban a világ legerősebbjeinek tekintett francia sakkozókat, s a meccs ezáltal Pest-Párizs párosmérkőzésként vonult be a köztudatba. A lebonyolítási forma a korban közkedvelt levelezési sakk volt, ami egyrészt azt vonta maga után, hogy a játszma lépései csapatmunka révén, a két ország kvázi válogatottjának konszenzusaként születtek meg, másrészt pedig azt, hogy a párosmérkőzés több mint két évig tartott „postafordultával”, hiszen a lépéseket levélben küldték meg egymásnak a felek. A magyarok részéről

a végső döntéseket a sakk-kör alapítói – gyakran Erkel Ferencsel kiegészülve – hozták meg, míg a franciáknál Alexandre Deschappelles, Pierre St. Amant, Ignazio Calvi, Jean Adolphe Laroche mesterek dolgozták ki a lépéseket. A szakirodalom szinte mindenütt kiemeli, hogy a pestiek 2-0-s diadala világraszóló szenzációnak számított, ám arról már kevesebb az információ, hogy főként mely orgánusok generálták a – Sakk-kört és Pest városát is érintő – külföldi sajtóvisszhangot, s milyen jelleggel, milyen szellemben adtak számot a magyar sikerről. A nemzetközi reputáció szakmailag is releváns mozzanata, hogy az úgynevezett olasz megnyitás egyik sötéttel megjátszható változata az első mérkőzés alapján *magyar védelemként* vonult be a sakkmegnyitások enciklopédiájába (ECO-kód: C50), mely máig aktuális elnevezés. Az előadás a névadás körülményeit, sakk-történeti kontextusát és a mérkőzés nemzetközi sajtó megjelenéseit vizsgálja az akkoriban működő jelentősebb sakkfolyóiratok releváns hasábjai alapján.

Anyag és módszerek

Anyag: korabeli külföldi sakkfolyóiratok vonatkozó cikkei, valamint magyar sakk-történeti munkák köréből származó szakirodalmi tételek. (Forrás: Le Palamède, a Chess Players Chronicle, The American Chess Magazine, a British Chess Review, a Chess Monthly: An American Chess Serial, a Chess Player, a Wiener Schach-Zeitung, a Deutsche Schachzeitung, a Magdeburger Schachzeitung és a Leipziger Illustrierte Zeitung; Szakirodalom: Barcza Gedeon: Magyar sakk-történet I., Döry Jenő – Nádas Tamás (szerk.): A magyar sakk arcképcsarnoka; Papp Márió: 100 híres ember 100 sakkjátzmája, valamint dr. Vajda Árpád, dr. Vécsey Zoltán, Négyesi György, Kazimir Edit, Bottlik Iván, Koronghy Gyula, Kemény Vagyim cikkei az Óbudai Anziks Magyar Sakkvilág, Magyar Sakkélet, Budapesti Sakk-Szemle c. folyóiratokban.

Módszer: a párosmérkőzés eredményére vonatkozó passzusok ismertetése és elemzése a Pesti Sakk-kör és a magyar megnyitás nemzetközi megjelenése szempontjából.

Eredmények

Az előadás az anyag vizsgálata alapján megállapítja, hogy a Pest-Párizs levelezési párosmérkőzésről a kor-szak legjelentősebb nemzetközi nyomtatott sakkfórumai rendszeresen beszámoltak, hozzájárulva nemcsak a magyar sakkkozás, hanem Pest városának nemzetközi hírűvé tételéhez.

Következtetések

A Pest győzelméről hírt adó újságok elősegítették a magyar játékosok integrálását a nemzetközi sakk vér-

keringésébe; a Pesti Sakk-kör, mint előkép a magyar sakkkozás későbbi intézményeit, s a hazai egyesületi játékformát is megalapozta.

Kulcsszavak: levelezési sakk, Pest, Párizs, sajtótörténet, magyar megnyitás, Pesti Sakk-kör

Dr. Peitler/Palócz Gyula élete és munkássága az egészség szolgálatában

Manhercz Erika

Nemzeti Sportközpontok, Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: erika.manhercz@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Dr. Peitler (1945 után Dr. Palócz) Gyula egészen 93 éves korában bekövetkezett haláláig aktívan tevékenykedett. Életútja több részre tagolható, de mindet meghatározza a sport, illetve a mozgás propagálása, mint egészségvédő eszköz.

Fiatal éveit aktív turistaként élte. A Magyar Turista Egylet több csoportjának is tagja volt, rendszeresen vezetett túrákat. Emellett szerkesztette a Turisták Lapját (1928-1942), valamint az MTE főtítkára is volt (1929-1941).

Orvosként is sokoldalúságát jelzi, hogy több területet is kipróbált (szülész-nőgyógyász szakképesítés, sportorvosi tanfolyam, sebészet). 1928-tól a Magánalkalmazottak Biztosító Intézetének tisztviselőorvosa lett. A MABI keretein belül orvostitkárként megszervezte az Egészségvédelmi Főosztályt, 1942-től szerkesztette a MABI Tudósítót. Házassági és sportorvosi tanácsadásokat szervezett. 1941-ben a MABI kiadásában jelent meg Jó egészséget! címmel a fiatalok egészségvédelmét célzó kiadvány. 1943-ban ismét a frontra küldték tartalékos orvoshadnagyként, innentől a turista mozgalommal való kapcsolata és átmenetileg szerkesztői munkája is háttérbe szorult.

A második világháború után életét teljes egészében az orvoslásnak szentelte, most már Palócz Gyula néven. 1947-ben az Athenaeum kiadásában jelent meg kiadványa Élet és egészség címmel. 1950-1965-ig az Újpesti Szakrendelő igazgató főorvosa volt. 1965-től 1969-ig a Fővárosi Tanács Egészségügyi Főosztályán dolgozott. Nyugdíjazásakor a Munka Érdemrend arany fokozatát vehette át. Üzemorvosként egészen 90 éves koráig dolgozott. Emellett 1968-tól szerkesztette a Magyar Általános Orvosok Tudományos Egyesületének lapját, a ma is működő Medicus Universalist.

Anyag és módszerek

Korabeli sajtóanyag, cikkek, visszaemlékezések és kiadványok vizsgálata, valamint Peitler Gyula feljegyzései.

Eredmények

Fiatalon a turista mozgalom lelkes tagja, mint a Turisták Lapja főszerkesztője és az MTE főtítkára. A Turisták Lapjában elsősegély témában is számos cikket közölt, mely hiánypótlónak mondható a korszakban. A második világháború alatt is folytatta egészségmegőrző- és védő munkáját. A MABI Tudósítójában vizszoatérő témája az elsősegélynyújtás, az egészséges táplálkozás és a testmozgás fontossága. Még nyolcvanas éveiben is túrázott, az akkori turista orgánnumok hasábjain is népszerűsítette a természetjárást, mint kiváló sportot és egészségvédő eszközt.

Következtetések

Dr. Peitler/Palócz Gyula egész életét végig kísérte az aktív szerkesztői munka orvosi hivatása mellett. Kezdetben számos területen és folyóiratban publikált, majd hosszú időszakon át emblematikus vezetője volt a Turisták Lapjának. Egészségvédő írásai mellett számos karcolatában népszerűsítette a régi nagy Magyarország elcsatolt területeit is a korban népszerű irredentizmus jegyében. Második világháborús szolgálata után kizárólag orvosi témában folytatta a szerkesztést. Innentől cikkeiben a természetjárás-túrázás az egészségmegőrzés eszközévé vált.

Gyermekkorában felismert tehetségének, valamint családjának köszönhetően módja nyílt a fővárosi oktatásra és az orvosi egyetem elvégzésére, mely megalapozta páratlan életútját.

Kulcsszavak: turizmus, természetjárás, orvos, egészségvédelem, sport, sajtó

Testméretek, testméretarányok és azok összefüggése az eredményességgel a magyar amatőr és profi női kosárlabdázók körében

Mészáros Vivien Marianna¹, Petrovszki Zita²,
Molnár Andor H.²

¹BEAC, Budapest

²Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: vivien6meszaros@gmail.com

Bevezetés

A kosárlabdázók antropometriai jellegzetességeivel foglalkozó tanulmányok legtöbbször a testtömegre, a BMI-re, a bőrredő vizsgálatokra és a testalkatra foku-

szál. Megjelenik még a testmagasság, a karöltő, és elvéve az érintőmagasság, de további testméretek nem igazán szerepelnek a vizsgálatokban. A profi és amatőr kosarasok összehasonlítása sem jellemző. A játékosok eredményességét általában fizikai tesztek függvényében vizsgálják és értékelik. A kutatások inkább a férfi kosárlabdázókat célozzák, a női szakágról szóló kutatások száma csekély. Ezért célunk a női kosarasok statisztikai mutatóinak vizsgálata volt egyes antropometriai paramétereik függvényében, valamint a profi és amatőr játékosok összehasonlítása.

Anyag és módszerek

A kutatásban a profi, illetve amatőr magyar női kosárlabda bajnokság 137 játékosa (73 profi és 64 amatőr) vett részt. Testméreteik (testmagasság, karöltő, érintő-, váll-, csípőmagasság, vállszélesség) mérése a nemzetközi antropometriai előírások alapján történt, majd adataikat a testmagasságukhoz viszonyítottuk. Kosárlabda statisztikai adataikat (játszott mérkőzések száma, a mérkőzéseken átlagosan egy főre jutó játszott perc, az átlagosan szerzett lepattanók, labdaszerzések, asszisztok, faultokat, kiharcolt faultok, blokkolt dobások, kapott blokkok és eredményesség-index /VAL/) a 2021/22-es Magyar Bajnokság 22 alapszakasz mérkőzésére vonatkoztatva gyűjtöttük ki Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetségének hivatalos honlapjáról.

A vizsgálati csoportok antropometriai adatainak, illetve a statisztikai mutatóinak összehasonlítása Mann-Whitney-teszttel, a testi adottságok és a statisztikai mutatók összefüggéseinek feltárása a Pearson-féle korrelációs együtthatók (r) meghatározásával történt.

Eredmények

A kosárlabdázó nők körében a testmagasság, az érintő-, váll- és csípőmagasság, a vállszélesség és a karöltő nagysága korrelál az eredményességgel. A profik esetében kimutatható a pozitív összefüggés a karöltő-testmagasság arány és az eredményesség között. A profi női kosarasok szignifikánsan magasabban, a karöltőjük, az érintő-, váll-, és csípőmagasságuk nagyobb, a válluk keskenyebb, mint amatőr kollégáiknak. A profik statisztikájában átlagosan több assziszt, fault, kiharcolt fault, blokk és VAL szerepel, míg az amatőrök lepattanó, labdaszerzés és kapott blokk mutatókból érnek el többet.

Következtetések

A kapott eredmények, a bizonyított összefüggések segítséget nyújthatnak tehetségkutatásában és kiválasztásában az utánpótláskorú leány játékosok körében, ezzel segítve a magyar női kosárlabdásport további fejlődését.

Kulcsszavak: női kosárlabda, antropometria, kosárlabda statisztika, eredményesség, kiválasztás

Értékkorientáció a testnevelő tanárképzés különböző szakaszában

Molnár Anita

Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

E-mail: molnar.anita@nye.hu

Bevezetés

A szakmai tudás mellett a leendő testnevelő tanárok nézetei és szemléletrendszere is jelentős hatással van az általuk közvetített értékekre és egyúttal a tanulók komplex fejlődésére. Az értékkorientációk jól reprezentálják a testnevelő tanár szakos hallgatók filozófiai és szakmai irányultságát, melyek befolyásolják az oktatással kapcsolatos célokat és döntéshozatali folyamatokat (Zhu és Chen, 2018). Kutatásunk célja, hogy bemutassuk a testnevelő tanárképzés különböző képzési szakaszában a hallgatók értékkorientációját és a testnevelés tantárgy oktatásával kapcsolatos céljait.

Anyag és módszerek

A minta (N=97) a Nyíregyházi Egyetem testnevelő tanár szakos hallgatói (férfi: 68%, nő: 32%, átlagéletkor: 25,01 év). A kitöltők 21,6%-a még nem, 35,1%-a már teljesített módszertani kurzust, de tanítási gyakorlatot még nem, 15,5% tanítási gyakorlatát végzi, 27,8% jelenleg összefüggő tanítási gyakorlatát teljesíti. A megkérdezettek 44,3%-a rendelkezik testnevelő tanári tapasztalattal, 51,5%-a versenysport vagy szabadidősport célú edzéseket tart. A saját kérdőívünk mellett értékkorientációs kérdőívet (VOI-2) alkalmaztunk, mely 90 tételt tartalmaz. Öt fő területre bontható: tantárgy-orientált (tantárgyi tartalom az elsődleges), önmegvalósítás-orientált (cél az individuális fejlesztés), közösségorientált (társadalom igényeit helyezi előtérbe), tanulási folyamat (a tanulás folyamata fontosabb az eredménynél) és jövőorientált életvezetés (célja a jövőre irányuló célok kitűzése egyéni és társadalmi szinten) irányzat. Kutatásunk során leíró statisztikát alkalmaztunk, a csoportok közötti különbségeket kétmintás *t*-próbával és varianciaanalízissel vizsgáltuk.

Eredmények

Eredményeink alapján elmondható, hogy a hallgatók szerint a testnevelés célja a mozgás és a sport meg-

szerettetése (49,5%). A legnagyobb prioritást a közösségorientált (M=57,44), majd az önmegvalósítás-orientált értékkirányzat (M=54,29) kapott, míg legkevésbé jellemző a tanulási folyamat orientált irányzat (M=52,37). Legtöbb esetben a tartalmi elemekhez, majd a személyiségformáláshoz kapcsolódó célok között figyelhető meg szignifikáns eltérés a képzés különböző szakaszában lévő hallgatók, valamint a tanítási tapasztalat és a testnevelés célrendszere között, ezzel szemben az edzői tapasztalat nem befolyásolja a testnevelés oktatásával kapcsolatos szemléletrendszert. A képzés különböző szakaszában nincs jelentős eltérés a hallgatók értékkorientációi között, ezzel szemben a testnevelő tanári ($p=0,037$) és edzői tapasztalat ($p=0,020$) alapján a jövőorientált életvezetési irányzat tekintetében lényeges különbség található a csoportok között.

Következtetések

Megállapítható, hogy a leendő testnevelő tanárok előtérbe helyezik a fizikailag aktív tanulók nevelését-oktatását, emellett a társadalom és közösség igényeit, fejlesztve a felelősségvállalás és az együttműködés képességét. A testnevelő tanárképzésben a tanítási gyakorlat és tapasztalat nagymértékben befolyásolja a testnevelő tanárjelöltek testnevelés oktatásával kapcsolatos cél- és szemléletrendszerét. A képzés során fontos hangsúlyt fektetni a szakmai tartalmak mellett az értékek és a tantervi döntéshozatal kialakítására. Eredményeink alapján érdemes a többi testnevelő tanárképző intézményben folytatni ezirányú kutatásokat.

Kulcsszavak: értékkorientáció, testnevelő tanárképzés, testnevelés célrendszere, testnevelő tanárjelöltek

Magyar női labdarúgó- és futsalkapusok sportágban maradása és jövőképe

Móczik Alexandra Cintia^{1,2}, Patakiné Bősze Júlia¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

E-mail: moczik.alexandra@ppk.elte.hu

Bevezetés

A női labdarúgás napjainkban egyre népszerűbb, egyre több az igazolt női játékosok száma és a labdarúgással kapcsolatos lehetőségek tárháza. A labdarúgásban mind a különböző posztokon játszó egyéni teljesítménye, mind pedig a közös, csapatszintű működés fontos szerepet játszik, de talán a kapus poszt az, amelyikre a legnagyobb felelősség hárul. Korábbi

kutatásunkban azt találtuk, hogy a magyar szakirodalomban hiányoznak a felnőtt női magyar labdarúgó- és futsalkapusok sportágban maradására, illetve az aktív pályafutást követő sportághoz köthető tervekkel kapcsolatos kutatások, így ezen területeket tűztük ki vizsgálati célunkul.

Anyag és módszerek

Célcsoportunkat az MLSZ vagy annak tagszervezetei által meghirdetett, országos vagy regionális, nagypályás vagy csökkentett pályaméretű, labdarúgó vagy futsal bajnokságban szereplő felnőtt női kapusok adták. A résztvevők által kitöltésre kerülő kérdőív két nagy tematikus egységből állt, egy saját kérdéscsoportból, illetve a H-SMS sportmotivációs kérdőívből (KEB engedélyszám: 2022/45).

Eredmények

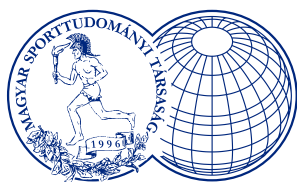
A kérdőívet 2022. február 20-ig 57 felnőtt női kapus töltötte ki. A kitöltők több, mint fele 18-26 év közötti; 45,5%-uk labdarúgó-, 17,5%-uk futsalkapus, míg 37 százalékuk mindkét szakágat űzi. A résztvevők közel azonos arányban (32-35%) játszanak első- és másodosztályban, illetve regionális bajnokságban. A kitöltők közel 60%-ában felmerült már a pályafutása során az abbahagyás gondolata, amelynek fő indoka 25%-uk szerint az edző nem megfelelő hozzáállása volt. A kapusok 86%-a jól érzi magát a kapuban és 83%-uk gondolja úgy, hogy támogató közegben sportol. 60%-uk az aktív pályafutást követően szeretne edzőként vagy szakemberként a sportágban maradni, míg 26%-uk szabadidős jelleggel folytatná tovább a labdarúgást.

Következtetések

Az eddigi adatok alapján látható, hogy a kapusok legnagyobb része támogató közegben sportol, és jól érzi magát a kapuban, illetve vélhetően ennek is köszönhetően az aktív pályafutást követően is szeretnék a sportágban maradni edzőként, sportszakemberként vagy szabadidős sportolóként. Azonban fontos látni, hogy a kitöltők 60%-ában felmerült már pályafutása során az abbahagyás gondolata, ahol vezető okként a problematikus edzői attitűdöt nevezték meg.

Az összefüggésvizsgálatok eredményei az előadásban kerülnek majd bővebb bemutatásra.

Kulcsszavak: női labdarúgás, kapus poszt, sportági abbahagyás, karrier



Iskolai és a sportéletben kialakuló konfliktusok fekete pedagógia hatásainak vizsgálata

Nagy Attila^{1,2}, Németh Zsolt¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: nagyattila10.na@gmail.com

Bevezetés

Ahol nevelésről, pedagógiáról beszélhetünk ott a jó és a rossz oldala egyaránt felütötte a fejét, mind az oktatásban, mind a családokban. Kutatásunk célkitűzése az általános és a középiskolai, valamint a sportegyesületekben lévő fekete pedagógia jelenlétének feltérképezése a testnevelő tanár-diák, valamint az edző-sportoló közötti interakciók vizsgálatával.

Anyag és módszerek

A fekete pedagógia megjelenési formáira, a résztvevőkre, az esetek okaira és a következményeire fókuszáló általunk készített online kérdőívet 125 fő töltötte ki. A kérdések között direkt, indirekt, zárt és félig zárt kérdések egyaránt helyet kaptak. Egyes válaszokat 1-5-ig terjedő Likert-skálán kellett megadni. A kapott adatok között összefüggéseket kerestünk. Az elemzéseket részben SPSS statisztikai program segítségével végeztük.

Eredmények

A helyszínek tekintetében a kutatásból kiderült, hogy az iskolákban, azon belül is a testnevelésórákon gyakrabban történt fekete pedagógiához köthető eset, mint a különböző sportegyesületekben. Az esetekben szereplő tanárokról és edzőkről elmondható, hogy többségük férfi, korukat tekintve 41 és 50 éves kor közé sorolható. A csoportosításokból való választási lehetőségek alapján kiderült, hogy a kitöltők közül legtöbben a megalázás áldozatául estek. Emellett többségében vannak azon esetek, melyekben az elszenvedői eltűrték, akár a rendszeres megalázást, mint ahol külső segítséget igénybe véve, vagy egyéb körülmények következtében váltottak volna iskolát, sportot vagy egyesületet. Meg kell jegyeznünk, hogy a kitöltők között olyanok is voltak, akik nem tudtak felidézni egyetlen fekete pedagógiához köthető eseményt sem (35,2%).

Következtetések

Az általunk megkérdezett személyek döntő többségének van közvetlen saját maga által megélt, vagy látott, mások által közvetve megélt sérelme. A fekete pedagógia minden szintéren való jelenlétének beigazolása indokolja a még pontosabb információk gyűjtése érdekében, hogy az egyes szinterek és módszerek külön-külön kutatás tárgyává váljanak. A Likert-skálás kérdésekre adott válaszokból kiderült, hogy a sérelmek annak ellenére, hogy a kitöltők inkább meg rázóan élték meg annak elszenvédeként, vélhetően nem voltak hatással nagymértékben a jövőjükre.

Kulcsszavak: fekete pedagógia, tanár, diák, edző, sportoló, interakció

Sporttal a Honvédségért – A Magyar Honvédelmi Szövetség szerepe a fiatalok számára a katonai pálya népszerűsítésére

Nagy Gergely

Nemzeti Sportközpontok, Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: gergely90.nagy@yahoo.com

Bevezetés

Az 1956-os forradalom és szabadságharc után a Magyar Honvédség is jelentős átszervezésen ment keresztül. A létszámhiánnyal küzdő hazai honvédelem sorait a fiatalok köréből kívánták feltölteni. Az államhatalom fontosnak tartotta, hogy a sorkatonai szolgálat mellett a fiatalok egy része a Magyar Honvédség kötelékében maradjanak. Ehhez, mai fogalommal élve, egyfajta katonai életpályamodellt dolgoztak ki, amelynek elengedhetetlen része volt a honvédség fiatalok körében való népszerűsítése. Ebben a folyamatban a sportnak nagy szerepet szántak, ugyanis számtalan olyan szervezet vagy társadalmi kezdeményezés létezett, amely a sportot a honvédelem szolgálatába kívánta állítani. Ez a fajta mozgalom hosszú történelmi előzményekre tekintett vissza, hiszen már az 1848-as forradalom és szabadságharc idején létrejött a kezdeményezés, hogy a sportot és a honvédelmet kössék össze. Ez aztán a kiegyezés után, vagy a két világháború közötti időszakban sem tűnt el, ahogy a második világháború után is megmaradt. 1957-ben számtalan szabadidős szervezetet egy „zászló alá” tömörítve létrehozták a Magyar Honvédelmi Sport Szövetséget, majd az MSZMP PB javaslatára az államhatalom 1967. augusztus 8-án életre hívta a Magyar Honvédelmi Szövetséget. Az MHSZ gyorsan behálózta az egész országot és a főváros mellett az

ország minden megyéjében megjelent. A szervezet szakosztályai, mint a modellező, ejtőernyős, rádiós ugyan a Honvédségi tevékenységhez kapcsolódtak, de számtalan olyan szakosztály, mint a lövészet vagy a gépjármű, aktív sporttevékenységet is folytattak, miközben országos versenyek szervezésével népszerűsítették tevékenységüket.

Anyag és módszerek

A Magyar Honvédelmi Szövetségről szóló kiadványok és levéltári anyag.

Eredmények

A 2017-ben életre hívott Honvédelmi Sportszövetséggel aktualitása miatt fontos megvizsgálni, hogy az MHSZ milyen módszerek alapján kívánta elérni kitűzött céljait, és azok mely elemeit sikerült megvalósítania, vagy melyek hiúsultak meg.

Következtetések

Előadásomban azt kívánom bemutatni, hogy a Magyar Honvédelmi Szövetség, hogyan hívta segítségül és milyen módon integrálta magába a sportot, hogy 1990-ig tartó működése során, a sorkatonai szolgálatot kiegészítve a fiatalság egy részét a Magyar Honvédség közvetlen közelében tartsa, és utóbbi iránti érdeklődését fenntartsa.

Kulcsszavak: Magyar Honvédelmi Szövetség, MHSZ, honvédség, sport

A Covid-19 járvány hatása az egyetemisták és a fiatal felnőttek fizikai aktivitására

Nagy Tamás, Szentei András

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: nagy95tamas@gmail.com

Bevezetés

A Covid-19 világjárvány következtében csökkent a lakosság fizikai aktivitása. Ennek okán, kutatásunk célja volt összehasonlítani a pécsi egyetemisták és az átlag lakosság fizikai aktivitásának mértékét a pandémia első lezárásának időszakában. A vizsgálatunkban 4 hipotézist állítottunk fel: (H1) A Covid-19 világjárvány következtében kisebb mértékben csökkent az egyetemisták, mint a nem egyetemisták fizikai aktivitásának mértéke (perc/hét). (H2) A veszélyhelyzet kihirdetése alatt az egyetemisták heti sportolásainak száma kisebb mértékben csökkent, mint a nem egyetemisták tekintetében. (H3) A veszélyhelyzet kihirdetése alatt a családi állapot típusa befolyásolja az egye-

temisták fizikai aktivitásának mértékét (perc/hét). (H4) A veszélyhelyzet kihirdetése alatt a lakóhely típusa befolyásolja az egyetemisták fizikai aktivitásának mértékét (perc/hét).

Anyag és módszerek

Kutatásunkban primer vizsgálatot végeztünk. Az IPAQ validált kérdőívet összesen 970 fő töltötte ki, amelyből 693 fő volt egyetemista, míg 277 fő volt fiatal felnőtt. A statisztikai elemzést az IBM SPSS 22. szoftver segítségével végeztük, melyben leíró elemzéseket (átlag, szórás) és analitikus próbákat alkalmaztunk (Khí-négyzet próba, Mann-Whitney próba, Kruskal-Wallis próba, Mcnemmar próba). A szignifikancia szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

Szignifikánsan csökkent ($p = 0,001$) a vizsgált populációk fizikai aktivitása a pandémia idején, azonban a csökkenés mértékében nem találtunk markáns különbséget ($p = 0,159$) a két csoport között. Hasonló mértékben növekedett a sportolás gyakorisága mindkét populációban a lezárások idején, ezen a téren nem találtunk szignifikáns különbséget ($p = 0,557$). A családi állapot nem befolyásolja a fizikai aktivitást sem az egyetemistáknál ($p = 0,402$), sem a fiatal felnőttek körében ($p = 0,266$). A lakóhely típusa nem befolyásoló tényező az egyetemisták fizikai aktivitásában a lezárások alatt ($p = 0,377$). Az egyetemisták körében szignifikánsan nőtt a futók-kocogók aránya a járvány idején ($p < 0,001$), míg a fiatal felnőttek körében szignifikánsan csökkent a zenés-táncos mozgásforma üzése ($p < 0,001$).

Következtetések

Kutatásunkban igazoltuk, hogy a veszélyhelyzet hatására csökkent a vizsgált populációk fizikai aktivitása. Eredményeink iránymutatást adhatnak egy következő lezárás idejére.

Kulcsszavak: Covid-19, fizikai aktivitás, egyetemisták, fiatal felnőttek

Köszönetnyilvánítás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.



Az agyfélteke dominancia és az alsó végtagi szimmetriaviszony kapcsolata válogatott férfi röplabdázókban

Pató Anna, Matlák János, Koller Ákos, Papp József

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: ap.annapato@gmail.com

Bevezetés

Már fiatal kortól kezdve a gyermekek jól szervezett idegrendszeri fejlődése és a később arra építhető mozgásfejlődési terjedelem között szoros a kapcsolat (Mini Sport Talentum Program elvi alapja). Ezek alapján az is feltételezhető, hogy a sportági specializáció által bekövetkezett deformitások negatívan érinthetik a későbbi sportági fejlődés szintjeit és időbeni kifizetését. Számos szakirodalom számol be arról, hogy az alsó végtagok közötti teljesítmény értékek közötti, maximális normálisnak tekinthető 10%-os eltérésnél nagyobb aszimmetriák találhatók magasan képzett sportolók körében. Következésképpen, a sportági specializáció ezt az arányt negatív irányba képes befolyásolni, átalakítva az emberi egyedfejlődés törvényszerűségeit követő idegrendszeri dominanciák teljesítményre kifejtett pozitív hatásait. Kutatásainkban feltételeztük, hogy a domináns láb felugrási teljesítménye elmarad az elvárható mértéktől.

Anyag és módszerek

Vizsgálatainkat a magyar felnőtt és U22-es férfi röplabda válogatott sportolóival végeztük ($N = 28$). Alapadataik a következők voltak: életkor: $27 \pm 4,74$ év, testmagasság: $195,8 \pm 6,6$ cm, testtömeg: $91,6 \pm 7,7$ kg. A féltekei dominancia vizsgálatánál a sportolókat pontoztuk, melyben a láb, a kéz, a szem és a fül dominanciájának egybeesését vizsgáltuk. Amennyiben valamely testrész dominanciája az eltérő oldalra esett, levontunk egy pontot. Ennek alapján állapítottuk meg a domináns oldalt. Ezen vizsgálat után az erőplátós mérés következett, Vald Performance által gyártott, ForceDecks Lite platóval. A sportolók 2 bemelegítő egylábás felugrást hajtottak végre csípőre tartással jobb és bal lábbal, majd 3-3 mért ugrást élesben. Az impulzus alapján számított legnagyobb felugrási magassági értékekkel dolgoztunk.

Eredmények

Egylábás felugrási magasság maximum értékeinek átlaga $25,76 \pm 11,79$ cm volt. A két láb maximális felugrási magasságai közötti aszimmetria $16,15 \pm 18,9\%$ volt. A féltekei dominancia vizsgálat alapján átlagosan

3,64 pontra értékeltük a sportolókat. A sportolók 50%-ánál (n=14) volt egyezés a domináns oldal és a maximális felugrási magasságot végrehajtott alsó végtag között, míg 50%-nál (n=14) ezen két oldal nem egyezett.

Következtetések

A válogatott röplabdázók esetében látható, hogy nem csupán az elfogadható aszimmetria százalékánál magasabb értéket mutattak a sportolók, hanem az is megfigyelhető, hogy a vizsgált röplabdázók felének a nem-domináns lába képes nagyobb felugrási magasságra. Ebből arra következtetünk, hogy a sportági specializáció átalakíthatja az emberi egyedfejlődés törvényszerűségei által szabályozott mozgásszervezőrendszerét, mely határt szabhat a sportági eredményességnek.

Kulcsszavak: féltekei dominancia, egylábás felugrás, aszimmetria, Mini Sport Talentum Program

Támogatás: Tématerületi Kiválósági Programok: TKP2020-NKA-17, TKP2021-EGA-37

Súlyemelő edzés hatása fiatal kézilabdázó leányok maximális erejére, robbanékonyságára és erő-sebesség profiljára

Pálinkás Gergely¹, Ökrös Csaba², Utczás Katinka¹,
Tróznai Zsófia¹, Petridis Leonidas¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutatóközpont, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest

E-mail: palinkas.gergely@tf.hu

Bevezetés

A robbanékony erő kifejtés a modern kézilabdában kiemelkedően fontos. Ez a képesség szorosan összefügg a maximális erő kifejtéssel, valamint a végrehajtás sebességével. Az erő-sebesség profilozás (FV) segítségével külön választható a mechanikai teljesítmény két komponense (erő kifejtés és rövidülési sebesség), és meghatározható melyik komponens milyen mértékben járul hozzá a teljesítményhez. A két komponens fejlesztése eltérő edzés metodikát igényel. Vizsgálatunkban egy hathetes olimpiai súlyemelés alapú edzésprogram hatásait vizsgáltuk az erő és sebesség profil viszonylatában.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 12 fő fiatal kézilabdázó leány vett részt (átlagéletkor: 17,4±0,9 év, testmagasság: 167,3±5,9 cm, testtömeg: 64,3±12,8 kg). A vizsgált személyek erőnléti edzéseit egy hathetes időszakban az olimpiai súlyemelés gyakorlataival egészítettük ki. A 6 hetes időszak előtt és után ötismétléses maximum (5RM) guggolással mértük a vizsgált személyek maximális erejét, valamint függőleges felugrás próbával robbanékonyságukat és erő-sebesség profiljukat. A változásokat páros t-próbával értékeltük.

Eredmények

A hat hetes időszak végén szignifikáns javulást találtunk a vizsgált személyek 5RM guggolásában abszolút és relatív viszonylatban is (56,6±6,8 kg-ról 66,1±6,9 kg-ra, $t=-37,4$; $p<0,01$, illetve 0,9±0,2 kg/testtömeg kilogrammról 1,0±0,2 kg/testtömeg kilogrammra $t=-7,1$; $p<0,01$). A felugrás magassága (26,9±3,0 cm-ről 28,3±3,2 cm-re, $t=-5,3$; $p<0,01$), valamint az elrugaszkodási sebessége és az impulzus (felugrás sebessége 2,29±0,13 m/s-ről 2,35±0,13 m/s-ra, $t=-5,3$; $p<0,01$, impulzus 149,0±26,3 kg*m/s-ről 153,9±26,2 kg*m/s-ra $t=-4,03$; $p<0,01$) mutattak szignifikáns változást. Az FV profil nem változott, az imbalance értéke a kezdeti 35,1±17%-ról 30,0±19%-ra változott.

Következtetések

Kutatásunk célja volt megvizsgálni a súlyemelés hatásait a maximális erőre, robbanékonyságra és az erő-sebesség profilra. Eredményeink azt mutatják, hogy maximális erőben és robbanékonyságban rövid időn belül jól mérhető változás érhető el súlyemelő edzésekkel. A maximális erő növekedés ellenére azonban, a sportolók erő-sebesség profilja az erődeficit irányába változott, azaz a sebesség komponens részaránya nőtt az edzés program végére. Itt azt feltételeztük, hogy a FV profilban csökkenni fog a FV diszbalansz egyaránt optimalizálva az erő és a sebesség részarányát a teljesítményben és növelve az elméleti maximális teljesítmény mértékét. Úgy tűnik, hogy kimutatható változásokhoz az FV profilban valószínűsíthetően több időre van szükség, ugyanakkor érdekes volt látni azt is, hogy a sportolók függőleges felugrása javult úgy, hogy közben az FV profiljuk nem változott.

Kulcsszavak: függőleges felugrás, mechanikai teljesítmény

XX. Országos Sporttudományi Kongresszus
2023. május 31-június 2.
Pannon Egyetem, Veszprém

Férfi fizikai dolgozók testösszetételének jellemzői: középpontban az életkor

Pápai Zsófia¹, Szakály Zsolt¹, Liskai Zsuzsanna²,
Bognár József³, Dézsi Csaba András⁴

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

²Széchenyi István Egyetem, Apáczai Csere János Kar, Természettudományi Tantárgy-pedagógiai Tanszék, Győr

³Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger

⁴Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Egészség- és Ápolástudományi Tanszék, Győr

E-mail: papaizsofi94@gmail.com

Bevezetés

A hazai morbiditási és mortalitási statisztikák szerint a megbetegedési struktúrában átrendeződés mutatkozik. Napjainkra azok a betegségek lettek egyre gyakoribbak, amelyek kialakulásában az életmód szerepe jelentős. Ezért az egészségkockázati tényezők detektálása a különböző életkori, nemi és egyéb csoportok mentén kiemelt feladat.

A kutatás célja, férfi fizikai dolgozók egészségi állapottal összefüggő antropometriai változóinak életkori csoportok szerinti bemutatása és a kritikus életkori szakaszok kijelölése.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba önkéntes alapon férfi fizikai dolgozókat vontunk be (N=179 fő). A testösszetételt Inbody 720 eszközzel vizsgáltuk. A mért és számított jellemzők közül a testtömeg-indexet, a relatív izom- és zsírtömeget, a derék-csípő arányt és a zsigeri zsírt vontuk be. A vizsgált változók korfüggését lineáris regresszió analízissel, a változók közötti kapcsolatot korrelációs együtthatóval jellemeztük.

Eredmények

Az antropometriai változók jelentős része nem az egészséges tartományon belül helyezkedik el. A változók mindegyikénél kimutatható a korfüggés, kritikusnak mondható életkort, vagy életkori szakaszt azonban nem tudtunk kijelölni. Az alkalmazott antropometria módszerek kapcsolata szignifikáns.

Következtetések

A férfi fizikai dolgozók között az életkortól függetlenül nagy számban detektálhatók olyanok, akiknek a testösszetétele egyértelmű egészségi kockázatot jelent. A kockázat csökkentése érdekében komplex munkahe-

lyi egészségfejlesztő programok indítása szükséges. A megvalósítás során minden korosztálynál fontos szempont az aktív és egészségtudatos életmód kialakítása.

Kulcsszavak: fizikai dolgozók, testösszetétel, egészségkockázat, regresszió, életmód

Beltéri mozgáselemző rendszer vertikális ugrásmagasság értékeinek vizsgálata

Raffai Péter

Budapesti Honvéd Sportegyesület Kosárlabda Akadémia, Budapest

E-mail: raffai.peter@honved.hu

Bevezetés

Ezen kutatás célja megvizsgálni az UWB (ultra-wide-band based) beltéri pozíciós rendszert CMJ (Counter-movement Jump) típusú ugróeszközök során. A vertikális ugrásmagasság értéket összevetve erőplató dinamométerrel, mint referenciaeszközzel.

Anyag és módszerek

A vertikális ugrások mindkét rendszerrel egy időben kerültek rögzítésre (N=283). A pálya szélén (PSZ) (n=163), valamint a pálya közepén (PK) (n=120) történtek a mérések. Az alanyok általános kosárlabda felszerelést viseltek, valamint Kinexon mozgásérzékelő szenzort (KINEXON ONE, version 1.0, Munich, Germany). A vizsgálaton 60 utánpótláskorú kosárlabda játékos vett részt, összesen 5 csapat, életkoruk 15 < 19 év.

Eredmények

Az ugrás magasság értékeket három csoportba osztottuk: 1. csoport: Kinexon ugrás magasság/G1, 2. csoport: Erőplató H (flight_t)/G2, 3. csoport: Erőplató H (path)/G3. Párosított mintás t-próba került alkalmazásra az alábbi csoportok között: G1-G2 PSZ: t=16,95; p=0,05, G1-G2 PK: t=9,22; p=0,05, G1-G3 PSZ: t=15,65; p=0,08, G1-G3 PK: t=9; p=0,06. Átlag CMJ magasság: G1 PSZ: 0,52 m, G1 PK: 0,51 m, G2 PSZ: 0,48 m, G2 PK: 0,46 m, G3 PSZ: 0,44 m, G3 PK: 0,45 m. A vizsgált beltéri pozíciós rendszer kalkulációs folyamatai során jelentős különbségek állapíthatók meg CMJ ugrás magasság során összevetve az erőplató dinamométerrel, mint referencia eszközzel.

Következtetések

A tanulmány konklúziója, hogy az UWB beltéri pozíciós rendszer jelenleg nem alkalmas CMJ vagy ahhoz hasonló, rövid ideig tartó biomechanikai felméré-

sekre. Továbbá nem található jelentős különbség a pálya közepe és a pálya szélén mért eredmények között, tehát a mérés helyétől független a csoportok közötti eltérés.

Kulcsszavak: Ultra-wideband, Kinexon, erőplató, LPS, kosárlabda

Sportszakos hallgatók kiégésének és motiváltságának vizsgálata a képzési idő tükrében

Sarus Tamás, Paic Róbert, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: sarustom6@gmail.com

Bevezetés

A tanulók személyiségfejlődésében meghatározó szerepet játszanak a pedagógusok, azonban nevelő tevékenységük hatékonyságát és minőségét nagyban befolyásolja a motiváció elvesztése és a kiégés veszélye. A tanári pálya iránti attitűd drasztikus csökkenésében szerepet játszhat az is, hogy a hosszúra nyúló képzési idő alatt már a tanárszakos hallgatóknál is jelentkezhetnek ezek a tünetek. 2019-ben vizsgáltuk először a pécsi testnevelő tanár és edző szakos hallgatók kiégés és motivációs szintjét. Megállapítottuk, hogy a képzési idő múlásával a testnevelő tanárok amotivációs- és kiégés értékei emelkednek. 2021-ben újra felmértük a sportszakos hallgatók kiégés és motivációs szintjét azzal a céllal, hogy összehasonlítsuk az újonnan és korábban kapott értékeket, valamint a 2019-es kitöltőket nyomon követve pontosabb képet kapjunk kiégésük és motiváltságuk változásáról.

Anyag és módszerek

Az adatok felvételére három részből álló kérdőívet alkalmaztunk. Az első rész szociodemográfiai, valamint a korábbi kitöltők anonim azonosítására szolgáló kérdéseket tartalmazott. A kérdőív második részét a Maslach Kiégés-teszt Hallgatói Változata (MBI SS), míg a harmadikat a Globális Motivációs Skála (GMS-28) alkotta. A kérdőívet a Pécsi Tudományegyetem osztatlan testnevelő tanár és edző szakos hallgatói töltötték ki 2019 (n=160; 118 tanár, 42 edző) és 2021 (n=128; 92 tanár, 36 edző) őszén. Az összefüggések feltárására korrelációanalízist alkalmaztunk a Jamovi 1.1.7 statisztikai program felhasználásával.

Eredmények

Megismételt vizsgálatunk eredményei, minimális eltéréssel azonosak a két évvel korábbiakkal: a képzési

idő előrehaladtával a testnevelő tanárszakos hallgatók képességgel kapcsolatos motivátlansága és cinizmusa növekszik, elégedettsége pedig csökken. Mindezt megerősíti a nyomon követett hallgatók (n=44) átlagértékeinek összehasonlítása is, melyek az amotiváció, elégedettség és a kiégés vonatkozásában – két év elteltével – kedvezőtlen irányba módosultak.

Következtetések

Vizsgálatunk alapján elmondható, hogy amíg az edző szakosoknál kevésbé érhető tetten negatív tendencia, addig a testnevelő tanárszakos hallgatók jelentős hányada veszít a képességgel kapcsolatos motivációjából és a kiégés bizonyos faktoraiban az évek során egyre magasabb értékeket ér el. Jelen kutatás azonban ennek okait nem tárja fel, így a vizsgálat ilyen irányú továbbfejlesztését tervezzük a jövőben.

Kulcsszavak: motiváció, kiégés, tanárképzés

A kutatás a „Kriszbacher Ildikó Ösztöndíj” támogatásával készült

Individuális kapcsolat a külső edzés- és mérkőzés-terhelés, valamint a kreatin-kináz válasz között utánpótláskorú válogatott labdarúgóknál

Schuth Gábor^{1,2}, Szigeti György¹, Dobreff Gergely³,
Pašić Alija³, Szilas Ádám¹, Kovács Tamás¹,
Pavlik Gábor²

¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság,
Sportegészségügyi- és Sporttudományi
Osztály, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

³Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és
Médiainformatikai Tanszék, Budapest

E-mail: schuth.gabor@mlsz.hu

Bevezetés

Korábbi tanulmányokban vizsgálták a GPS-szel mért külső edzésterhelés és az izom-mikrosérülést jellemző kreatin-kináz (CK) válasz közötti kapcsolatot csapatszinten. Előző vizsgálatunk eredményei alapján ez a kapcsolat posztonként- és aktivitás típusonként (edzés, mérkőzés, kompenzációs edzés) is eltérő lehet. Jelen vizsgálatunk célja egyénre szabott CK predikációs modellek készítése utánpótlás válogatott labdarúgóknál. Feltételezésünk szerint a játékosok 3 kategóriába sorolhatók aszerint, hogy a magas-sebességű (MS) mozgások, mikromozgások (gyorsulások, lassulások, irányváltások, MM) vagy ezek kombinációja lesz legnagyobb hatással a CK változásukra.

Anyag és módszerek

25 fő, U16-17-es válogatott labdarúgó esetében mértük 2018-2019-ben a külső terhelést edzéseken és mérkőzéseken GPS rendszer segítségével (Catapult S5/G5/S7/G7, Catapultsports, Australia). A CK szintet minden reggel ujjbegyből vett kapilláris vérből határoztuk meg (Reflotron Plus, Roche). A játékosok átlagosan 57 ± 17 egyéni adatpont párral rendelkeztek (edzés/mérkőzés GPS adat és CK adat). Egyéni predikciós modellek segítségével vizsgáltuk a külső terhelés és az ezáltal okozott CK változás közötti kapcsolatot. Összesen 75 000 predikciós modell készült az MS, MM paraméterek vagy ezek kombinációjának felhasználásával. Az egyes modellek teljesítményét az R^2 és a négyzetes hiba (U/L a CK értékek esetében) felhasználásával jellemeztük.

Eredmények

Az MM paraméter szett ($R^2=0,68$, RMSE=113 U/L) és az MS paraméter szett ($R^2=0,69$, RMSE=88 U/L) is 8-8 játékos esetében bizonyult a legjobbnak. A kombinált paraméter szett csak 2 játékos esetében produkált az előző két paraméter szettnél jobb eredményt ($R^2=0,64$, RMSE=141 U/L). A fennmaradó 7 játékos esetében mindegyik paraméter szettnél 0,5 alatt volt az R^2 érték. A terjedelmi mutatók mellett a magas-intenzitású mozgások közötti pihenőidő is fontos eleme volt az MS modelleknek.

Következtetések

Eredményeink alapján utánpótlás válogatott labdarúgóknál egyéni eltérést mutat, hogy a CK változásuk elsősorban a magas-sebességű mozgásokra, mikro-mozgásokra vagy ezek kombinációjára érzékeny. A játékosok egy részében azonban egyik paraméter szett sem bizonyult hatékonynak a másnapi CK érték előrejelzésében. Köztük több kapus is szerepelt, feltehetően a kapusok külső edzésterhelésének monitorozására kevésbé alkalmasak a mezőnyjátékosok esetében alkalmazott paraméterek. Eredményeink segítséget nyújthatnak a nagyobb terhelést jelentő edzések és mérkőzéseket követően a regeneráció egyénre szabásában. Emellett az egyéni külső terhelés-CK válasz összefüggés ismeretében a heti edzőmunka is jobban tervezhető a mérkőzésnapra teljesítmény optimalizálása érdekében.

Kulcsszavak: izom mikrosérülés, GPS rendszer, egyéni predikciós modell, mikromozgások, magas-intenzitású mozgások



The importance of Yoga intervention among university students: Baseline data of a 10-week intervention study

Shalini Chauhan^{1,2}, Himanshika Jasuja¹, Ann Mary Babu¹, Zoltán Szabó¹, Viktória Prémusz¹, István Karsai^{1,2}

¹Doctoral School of Health Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Pécs, Pécs

²Physical Education and Exercise Center, Medical School, University of Pécs, Pécs

E-mail: seeratchauhan6@gmail.com

Introduction

Lack of physical activity can be the cause of many physical and mental health complaints. University students are exposed to higher risk due to the changing social environment, high level of psychological stress and the predominance of a sedentary lifestyle. Yoga can be a good solution for maintaining or improving both physical and mental health. The aim of our study was to analyze the baseline data of a yoga intervention developed for university students, to justify the necessity of the intervention.

Methods

Students at the Medical School of the University of Pécs ($N=28$, average age of 23.54 ± 4.36 years, BMI 22.42 ± 3.42 kg/m²) were invited to a 10-week yoga intervention. Self-reports (Global Physical Activity Questionnaire) and accelerometers (ActiGraph GTXbt) were used to describe the baseline activity levels. Information for stress, depression and anxiety was recorded by using the Depression Anxiety and Stress Scale 21 (DASS-21). Self-reported health and quality of life were measured with WHOQOL Brief Questionnaire before the start of the intervention. Descriptive statistics and Spearman's rank test was applied. We considered the result significant when $p < 0.05$.

Results

The study group was of average activity since the total moderate to vigorous physical activity MVPA was 275.25 ± 128.06 min/week, their average number of steps was 5191.30 ± 2180.58 steps/day, yet most of their days, $87.60 \pm 4.43\%$ were spent on sedentary activities. The raison d'être of the intervention can be supported by the fact that 39.28% of the participants had practised yoga before, for 16.43 ± 26.94 months, and the longer the student practised yoga before the intervention, the lower the DASS21 score on the

stressz subscale $R=-0.389$; $p=0.041$). It is conceivable that this was not due to the effect of yoga, but also to the performance of more sports activities in general, since the more yoga classes the student indicated as an antecedent, the higher the amount of time spent in extremely intense activity based on the ActiGraph GT3Xbt ($R=0.595$; $p=0.041$), which refers to other sports activities.

Conclusions

In addition to the great interest surrounding the intervention, we were able to verify the necessity and usefulness of the yoga intervention with our preliminary survey. At the same time, further detailed analyzes regarding mental and somatic health are necessary after the end of the structured intervention program.

Keywords: yoga, mental health, stress, anxiety, depression

Acknowledgement

The research was financed by the Thematic Excellence Program 2021 Health Sub-programme of the Ministry for Innovation and Technology in Hungary, within the framework of the EGA-10 project of the University of Pécs.

A jóga-intervenció létjogosultságának vizsgálata egyetemisták körében: egy 10 hetes intervenció tanulmány alapadatai

Bevezetés

A fizikai aktivitás hiánya számos testi és lelki egészséggel kapcsolatos panasz okozója lehet. Az egyetemi hallgatók a megváltozott társas közeg, nagyfokú pszichés terhelés és az ülő életmód túlsúlya miatt magasabb kockázatnak vannak kitéve. A jóga jó megoldás lehet, mind a testi, mind a lelki egészség megőrzésére vagy javítására. Vizsgálatunk célja volt egy egyetemista hallgatók számára fejlesztett jóga intervenció kiindulási adatainak elemzése, az intervenció szükségességének indoklására.

Anyag és módszerek

A Pécsi Tudományegyetem Orvostudományi Karának hallgatói ($N=28$, átlagéletkor $23,54 \pm 4,36$ év, BMI $22,42 \pm 3,42$ kg/m^2) kaptak meghívást egy 10 hetes jóga-intervencióra. Az alapaktivitási szintek leírására önbeszámolókat (Global Physical Activity Questionnaire) és gyorsulásmérőket (ActiGraph GTXbt) használtunk.

A stresszre, depresszióra és szorongásra vonatkozó információkat a Depressziós Szorongás és Stressz Skála 21 (DASS-21) segítségével rögzítettük. Az önbemeltett egészségi állapotot és életminőséget a WHO-QOL Brief Questionnaire segítségével mértük a beavatkozás megkezdése előtt. Leíró statisztikákat és Spearman rangkorrelációt alkalmaztunk. Az eredményt akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,05$.

Eredmények

A vizsgálati csoport átlagos aktivitásának volt mondható, hiszen a mérsékelt és intenzív fizikai aktivitás MVPA mértéke $275,25 \pm 128,06$ perc/hét, átlagos lépésszámuk pedig $5\,191,30 \pm 2\,180,58$ lépés/nap volt, mégis napjaik jó részét, $87,60 \pm 4,43\%$ -ban ülő tevékenységgel töltötték. Az intervenció létjogosultságát támaszthatja alá, hogy a résztvevők $39,28\%$ -a már gyakorolta a jógát előzőleg, $16,43 \pm 26,94$ hónapon át és ennél régebb óta (hónapja) jógázott az intervenció előtt a hallgató annál alacsonyabb értéket ért el a DASS21 stressz alszáján $r=-0,389$; $p=0,041$). Elképzelhető, hogy ez nem csak a jóga hatásából, hanem általában több sporttevékenység végzéséből is fakadt, mivel ennél több jóga alkalmat jelölt meg előzményként a hallgató, annál magasabb volt a rendkívül intenzív aktivitással eltöltött idő mértéke az ActiGraph GT3Xbt alapján ($r=0,595$; $p=0,041$), amely egyéb sporttevékenységre utalhat.

Következtetések

Az intervenciót övező nagy érdeklődésen túl előzetes felmérésünkkel igazolni tudtuk a jóga-intervenció szükségességét és hasznosságát. Ugyanakkor további részletes elemzések szükségesek a mentális és szomatikus egészség vonatkozásában a strukturált intervenció program befejezését követően.

Kulcsszavak: jóga, mentális egészség, stressz, szorongás, depresszió

Köszönetnyilvánítás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.



A magyarországi nemzetközi sportesemények empirikus kutatásainak szakirodalmi áttekintése

Szabó Péter, Emődy Barnabás, Lukács Gergely,

Bátor Gábor

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi

Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szpepe8@gmail.com

Bevezetés

A magyar Kormány a 2010-es évektől kezdve a sportsektort kiemelt ágazatként kezelte. Ennek egyik eleme abban mutatkozott meg, hogy a nagy nemzetközi sportesemények hazai helyszínen történő lebonyolítását támogatta a sportkormányzat. A nemzetközi események megrendezésével elérhető gazdasági, társadalmi és környezeti hatások vizsgálata a hazai sporttudományos kutatások fókuszába került a rendezvények számának növekedésével párhuzamosan. Így több jelentős empirikus kutatást is végeztek, amelyek a hazai rendezésű sportesemények gazdasági (Laczkó és Stocker, 2018; Emődy és Polcsik, 2021; Szabó és Bátor, 2021) és társadalmi (Laczkó és Paár, 2018; Mezei és mtsai, 2021) hatásaira vagy a rendező város lakosainak a percepcióira összpontosítottak (Polcsik és mtsai, 2022), ugyanakkor csak néhány elméleti hozzájárulás történt ezen a területen (Stocker és Szabó, 2017; Polcsik és Perényi, 2020).

Célunk, hogy áttekintést adjunk a hazai tudományos szakirodalomban a témában megjelent releváns empirikus kutatásokra vonatkozóan.

Anyag és módszerek

Kutatásunkba a 2011 és 2021 között megjelent hazai, magyar rendezésű nemzetközi sporteseményeket vizsgáló empirikus kutatásokat vettük alapul. A vizsgált időszakban publikált magyar és angol nyelvű hazai tudományos munkák felkutatásához a Magyar Tudományos Művek Tára (MTMT) és a Google Scholar adatbázisokat használtuk. A beválogatott 93 szövegből 30 cikk felelt meg a kiválasztási kritériumainknak.

Eredmények

A vizsgálatba került 30 cikk 57%-a (17 db) a sportesemények gazdasági és turisztikai hatásaival foglalkozott, míg 37%-a (11 db) társadalmi hatásokkal és 7% (2 db) a rendezvények környezeti és sportszakmai hatásaival. A gazdasági és turisztikai vizsgálatok jelentős része a versenyek makrogazdasági hatásaival és a sportfogyasztási szokásokkal foglalkozott, kiemelt kutatási terület volt még a turisztikai hatásvizsgálat is. A társadalmi hatások vizsgálata elsősorban

a fogadó település lakosságának attitűdjeire, a versenyek önkéntesekre fókuszáltak. A vizsgálatok mintaelemszámai rendkívül széles skálán terjedtek.

Következtetések

Jelen kutatás az eddigi hazai rendezésű nemzetközi sporteseményekkel kapcsolatos kutatási irányok/trendek teljesebb megértéséhez a hazai tudományos szakirodalom releváns munkáinak szintetizálásával szándékozik hozzájárulni.

Kulcsszavak: nemzetközi sportesemények, nemzetgazdasági hatások, szakirodalmi áttekintés

Köszönetnyilvánítás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.

TOCA Football System hatásvizsgálata utánpótláskorú labdarúgók körében

Szabó Zoltán Tamás, Derkács Evelin, Deli Balázs,

Prémusz Viktória, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: tamas.szabo@etk.pte.hu

Bevezetés

Számos kutatás igazolja, hogy a 21. századi labdarúgás fizikai és kognitív követelményei mellett egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a technikai képességek már utánpótláskorban történő magas szintű elsajátítása. A kutatás célja egy innovatív technikai képességfejlesztő labdaadagoló eszköz vizsgálata két eltérő edzés körülmény tükrében.

Anyag és módszerek

A vizsgálat során Polar Team Pro eszközzel mérjük az élettani és lokomotorikus paramétereket utánpótláskorú labdarúgók edzés közbeni teljesítményében. A vizsgálatban hazánk egyik kiemelt akadémiajának NBI-ben szereplő U14-es utánpótláskorú labdarúgóit mértünk fel (8 fő).

Eredmények

Szignifikáns különbséget találtunk az edzések intenzitásában a maximális pulzus adatokban ($p \leq 0,015$), a sprintek számában ($p \leq 0,009$), az időarányosan megtett futótávolságban ($p \leq 0,000$) és a nagy intenzitású gyorsítások ($p \leq 0,002$), lassítások ($p \leq 0,001$) tekintetében.

Következtetések

Megállapítottuk, hogy a labdaadogató rendszer mikromozgások tekintetében magasabb intenzitást biztosít a sportolók számára, azonban az élettani paraméterek szempontjából nem éri el az intenzitás a hagyományos technikai jellegű sportági edzésen mért értékeket. Összességében megállapítható, hogy az elemszám bővítése mellett egy komplex hatásvizsgálat elvégzése indokolt, továbbá, hogy, a TOCA Football System labdaadogató rendszer számos kutatási lehetőséget rejt.

Kulcsszavak: Polar Team Pro, TOCA Football System, utánpótlás labdarúgás

A növényi alapú táplálkozás bemutatásának integrálása a közoktatásba

Szerb Katalin, Szántori Patrícia

Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: k.szerb@gmail.com

Bevezetés

A növényi alapú táplálkozás egyre nagyobb teret hódít magának. A táplálkozási irányzat követése mögött számtalan különböző motiváció állhat. Azon felül, hogy tudományosan bizonyított tény, hogy a növényi alapú táplálkozás pozitívan hat az egészségmegőrzésben, környezetkímélő is, valamint számos élsportoló követi a teljes értékű növényi étrendet.

Célul tűztük ki, hogy minél több emberhez juttassuk el ezen információkat, így támogatva a prevenciót. Kulcsfontosságú az időzítés, így a kutatás gimnazista résztvevőkkel zajlott.

Anyag és módszerek

A kvázi experimentális kutatás során 2022. május 6-án 2 alkalommal kerültek a diákok lekérdezésre. A két kérdőív kitöltése között egy 20 perces előadást tartottunk. A kérdőívekben megegyező kérdések is voltak, ezek segítségével tudtuk statisztikai adatok alapján vizsgálni, hogy az információk tükrében hogyan változik a hozzáállásuk az egészséges táplálkozáshoz/növényi alapú étrendhez a fiataloknak. A

mintanagyság 103 fő volt.

Alkalmaztunk páros *t*-próbát, korrelációanalízist, valamint McNemar próbát. A kutatás fő kérdése az, hogy a tanulók nyitottsága, ételválasztási tudatossága befolyásolható-e, így ezen adatok szerepeltek a vizsgálatban független változóként.

Az eredményeket SPSS szoftverrel értékeltük ki, és a Microsoft Office Excel segítségével elemeztük. Az eredményeket szignifikánsnak tekintettük, ha $p < 0,05$.

Eredmények

Megvizsgáltuk, hogy van-e szignifikáns különbség előadás után a menzán lévő húsmentes menü fontossága szempontjából. Az összehasonlításhoz páros *t*-próbát alkalmaztunk. Az előadás után szignifikánsan magasabb arányban tekintették fontosnak a kitöltők a menzán húsmentes menü jelenlétét.

Célunk volt, hogy megvizsgáljuk van-e összefüggés a BMI és az ételválasztási szempontok között. Korrelációanalízis alkalmazásával, a következő eredményeket kaptuk: A BMI és az összetevők ismerete közötti összefüggés szignifikáns. Minél magasabb a BMI, annál fontosabb az összetevők ismerete, míg az allergének feltüntetése ezzel éppen ellentétes adatot mutat. Felmérésre került, hogy a vizsgált diákok nyitottsága hogyan változik az előadás hatására. Kérdőívünkben megkérdeztük a résztvevőket előadás előtt és után, hogy kipróbálnának-e húsmentes és teljesértékű étrendeket. A vizsgálatához McNemar próbát alkalmazunk. Szignifikáns különbség van az előadás előtti és utáni válaszok között. Jólal nagyobb arányban vannak azok, akik az előadás után pozitívan változtatták meg a véleményüket.

Következtetések

Ahogy azt az általunk végzett vizsgálat is kiválóan szemlélteti, a fiatalok egészsége táplálkozáshoz való hozzáállása már csupán egy 20 perces edukáció hatására is pozitív változást mutat. A meglévő tematikával érdemes lenne sportolóknál is beavatkozást végezni, hisz a sportban nyújtott teljesítményt rendkívüli módon tudjuk javítani megfelelő táplálkozással.

Kulcsszavak: egészségnevelés, növényi alapú táplálkozás, prevenció

Felugrási tesztek eredményeinek korosztályos összehasonlítása utánpótláskorú válogatott labdarúgóknál

Szigeti György^{1,2}, Schuth Gábor^{1,2}, Dobreff Gergely³,
Pašić Alija³, Sipos Tamás¹, Szilas Ádám¹,
Pavlik Gábor²

¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság,
Sportegészségügyi- és Sporttudományi
Osztály, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

³Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és
Médiainformatikai Tanszék, Budapest

E-mail: szigeti.gyorgy@mlsz.hu

Bevezetés

A súlypontsüllyesztéssel végzett felugrás (CMJ) gyakran alkalmazott teszt az alsó végtagi robbanékonyság objektív tesztelésére csapatsportok esetében, emellett használják a neuromuszkuláris rendszer aktuális állapotának mérésére is. Kutatásunkban a napi készenlét monitorozására használt CMJ felugrás eredményeit írtuk le és hasonlítottuk össze a vizsgált korosztályos férfi utánpótlás válogatott labdarúgók rögzített paramétereit.

Anyag és módszerek

2021. augusztus és 2022. április között 5 korosztály (U-21, 2003, 2004, 2005, 2006) 98 labdarúgójának összesen 570 felugrási adatpontját rögzítettük. A napi protokoll részeként a CMJ tesztet minden játékos 30 másodperces pihenőkkel háromszor, bemelegítés nélkül végezte el a reggeli ébredést követően. A méréshez ForceDecks (VALD Performance, Melbourne, Ausztrália) erőplatót alkalmaztunk automatikus ugrásfelismeréssel. A résztvevők legjobb egyéni felugrási eredményeit átlagoltuk a vizsgált időszakra, így minden egyén esetében egy adatpontot képezve. Az elemzéséhez és összehasonlításokhoz a Relatív Koncentrikus Átlag Teljesítmény (W/kg), Maximális Koncentrikus Sebesség (m/s), Felugrási Magasság (cm), Maximális Teljesítmény (W), Relatív Maximális Teljesítmény (W/kg) paramétereket használtuk. A korosztályok közötti összehasonlításhoz hatásnagyság analízist végeztünk, melynek eredményeképpen a *Cohen-féle d* érték jelzi a csoportok közötti eltérést.

Eredmények

A leggyakrabban alkalmazott paraméter a CMJ ugrások esetében a felugrási magasság, egyértelműen szemlélteti az életkornak megfelelően (2006: 29,72±3,61 cm; 2005: 31,01±2,34 cm, 2004: 33,65±2,80 cm;

2003: 31,51±3,28 cm; U-21: 36,22±4,07 cm) a robbanékonyság erő növekedését. Korosztály szerint tapasztalható egy általános növekvő trend minden mért paraméter estében ($R^2=0,50-0,86$), amely a Relatív Maximális Teljesítmény esetében a legmagasabb. Az előzetes feltételezéseinknek megfelelően minden paraméter esetében az U-21 ($d=1,01$; $p<0,05$) és a 2006 korosztály ($d=0,93$; $p<0,05$) eredményei mutatnak közepes átlagos hatásnagyság eltérést a többi csapattal történő összehasonlításban. Az összes paraméter vizsgálatának eredményei triviális, gyenge, közepes vagy magas hatásnagyságot ($d=0,12-1,72$; $p<0,05$) eredményeztek. A legjelentősebb egymást követő korosztály közötti különbséget a 2005-2004 ($d=0,78$; $p<0,05$) és a 2003-U-21 ($d=0,91$; $p<0,05$) összehasonlítás esetén tapasztaltuk.

Következtetések

A napi monitorozásban alkalmazott CMJ felugrás alkalmas a neuromuszkuláris fáradtság és terhelhetőség objektív mérésére. Ezen felül használható a maximális robbanékonyság tesztelésére is figyelembe véve a standardizált körülmények általi teljesítményromlást, amely a normatív adatokkal történő összehasonlíthatóságot nehezíti, azonban korosztályos trendkövetésre alkalmas. A kutatásunkban prezentált adatokon jól követhető az életkornak megfelelően a mért értékek növekedése és a legfiatalabb (U-16) és legidősebb (U-21) játékosok eredményeinek jelentős eltérése a többi korosztály átlagos eredményeitől.

Kulcsszavak: CMJ, felugrás, készenlét, erőplató, életkor

A szurkolói elköteleződés kérdésköre a sportmarketing területén

Tóth Dávid Zoltán, Dancs Henriette

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

E-mail: toth.david@ppk.elte.hu;
dancs.henriette@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az utóbbi években több változás is történt a világ sportjában. A Covid-19 pandémia számos újdonságot vezetett be a sportéletbe, amire potenciális szponzorok mellett a sportkluboknak is reagálnia kellett (Alon és mtsai, 2020; Parnell és mtsai 2020). Az üzleti alapú működés és egyben a külső finanszírozás alapjának a kutatók egyöntetűen a szponzorációs bevételeket nevezték meg (András, 2004; Ács és mtsai,

2012; Gósi és Nagy, 2018; Gósi, 2019; Jensen, 2018; Mullin és mtsai, 1993). Napjainkra a sport gazdasági szerepe tovább nőtt és megkérdőjelezhetetlen a világ-gazdaságban betöltött szerepe. A pandémiai időszak alatt több, új trend volt megfigyelhető a sportklubok, szponzorok kommunikációjában annak érdekében, hogy szurkolóikat a nehézségek ellenére is ellássák információkkal, illetve szórakoztassák. A járvány okozta nehézségek megváltoztatták a fogyasztói társadalom magatartását, ami nagyban megfigyelhető szórakoztató ipar elemeinek használatában. „Ebben az évtizedben hatalmas változásokat fogunk tapasztalni. A fiatalabb generációk megszólításáért a Netflix-szel vagy az Amazon Prime-mal kell versenyezni.” (Kahn 2021).

Anyag és módszerek

Kutatásunk során sportmarketing 21. századi kérdéskörében végeztünk dokumentumelemzést, melynek a legfőbb célja a szurkoló-klub kapcsolattartás, a „fan-engagement” középpontba helyezése volt. A szurkolói elköteleződésnek, mint a sportmarketing legújabb eszközének vizsgálata fontos annak érdekében, hogy egy, az üzleti alapon gondolkodó, elkötelezett, klub és /vagy márkahű fogyasztói közeg, közösség jöjjön létre különösen az élsportot érintően. A téma kutatása azért is célszerű és aktuális, mert a pandémia okozta fogyasztói szokásoknál megfigyelhető, hogy a fogyasztók többségének nőtt az online térben eltöltött ideje és a digitális információk elérésének legfontosabb eszközei az „okos eszközök”, smart device-ok.

Eredmények

Napjainkban a digitális eszközök jelentik a legolcsóbb gyors hozzáférést az információkhoz, így nagyon fontos minden korosztály számára. A felhasználók száma napról napra növekszik, és a világ minden táján nagy arányban terjed. A fiatalok többsége a tv-nézés, rádió hallgatás, újságolvasás helyett előszeretettel már a közösségi média világában tölti el az idejüket. A közösségi média és növekedése új dinamikát hozott létre a marketingben. A közösségi médiaplatformok és applikációk lehetővé teszik a fogyasztók számára, hogy kiterjedt márkával kapcsolatos tevékenységekben vegyenek részt, dinamikus, mindenütt jelenlévő és gyakran valós idejű kommunikációt tesznek lehetővé a márkák és a fogyasztók között.

Következtetések

A sportklubok egyik fontos társadalmi szerepvállalása, hogy „közösségi érzést nyújtanak a mai, gyorsan szétkapcsolódó társadalomban”, és egyedülálló „csoporthelyet”, az összetartozás élményét jelentik sport-szerető közönség tömegei számára. A sportmenedzs-

ment szakirodalomban korlátozott figyelmet szentelnek a szurkolók elkötelezettségének és motivációinak, különösen a közösségi média kontextusában. Tekintettel arra, hogy a klubok erőforrásai korlátozottak, és hogy a közösségi és digitális média kezeléséhez jelentős befektetésekre van szükség, a szurkolók elköteleződését elősegítő tényezők megértése fontos következményekkel jár a sportklubok stratégiájának kialakításában, és felhasználható a célzott kampányok és a személyes kapcsolatok előmozdítására.

Kulcsszavak: sportmarketing, üzleti alapú sport, szurkolói elköteleződés, digitális technológia

Testnevelő tanár szakos hallgatók pályaválasztási motivációi

Tóth Enikő¹, H. Ekler Judit¹, Tóth László²

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pedagógia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: toth.eniko@ppk.elte.hu

Bevezetés

Tanulmányunk azt vizsgálta, hogy a pályaválasztó fiatalok miért választják a testnevelő tanári hivatást. A képzésbe kerülő hallgatók gyengébb belépési minősége és a szakma preferenciájának értékesítése miatt a kutatások egyre inkább a tanárjelöltek elképzeléseire, motivációira, szenvedélyeire és karrierépítésére összpontosítottak (Mangaoil és mtsai, 2017). Jelen tanulmányunk megállapításai segíthetnek olyan oktatási stratégiák kidolgozásának ösztönzésében, amelyek a testnevelés tanítására irányuló elköteleződés mértékét hatványozottabban fejlesztik a hallgatók körében.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban való részvételre az ELTE PPK Sporttudományi Intézet és a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem osztatlan testnevelő tanár szakos hallgatóit kértük fel (Szombathely: n=183, Budapest: n=226). A kitöltött kérdőíveket 251 fő férfi (61,4 %) és 158 fő (38,6 %) női hallgató töltötte ki, akik 19 és 31 éves kor közöttiek voltak (22,46±2,31 év). A tanári/pedagógusi pálya választásához kapcsolódó motivációs tényezők feltárására a FIT-Choice Skála (Watt és Richardson, 2006) kérdőívet használtuk a tanári motiváció és tanári percepció vonatkozásában. Leíró statisztikai mutatóként az átlag és szórás adatokat, illetve a gyakorisági adatokat tüntettük fel. A jövőbeli karriertervek és évfolyamonkénti eltérések vizsgálá-

tához korrelációelemzést végeztünk. A statisztikai elemzéseket IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0 programmal végeztük.

Eredmények

Az edzői karrierben gondolkodó testnevelés szakos hallgatók a karrier intrinzik értéke, a társadalmi hozzájárulás és a választással való elégedettség alskáláin mutatnak szignifikánsan kisebb értéket, mint az általános iskolai, középiskolai és a kettős karrierben gondolkodó hallgatók. Választással való elégedettség alskála eredményei alapján a harmadik évfolyam átlag értéke a legnagyobb, tőle szignifikánsan kisebb értéket mutat a második, negyedik és hatodik évfolyam. A negyedik évfolyam értéke a legkisebb, az első és az ötödik évfolyam köztes értékeket mutat.

Következtetések

Kutatásunkban arra a megállapításra jutottunk, hogy a tanári pályához kapcsolódó személyes érdeklődés és vágyak szintje az edzői karrierben gondolkodó hallgatóknál jóval alacsonyabb értéket mutat, a pedagógusi pályát választó vagy a kettős karrierben gondolkodó társaikéhoz képest. Évfolyamok szerinti vizsgálati eredményeink alapján arra következtetünk, hogy a harmadik évben a gyakorló iskolai hospitálások „gyermekközeli” élményei, illetve az egymás közötti tanítások, mint első tanári feladatok pozitív tapasztalatai a szakma vonzerejét növelik és megerősítik szakmaválasztásuk helyességét.

Kulcsszavak: a tanári pálya motivációs tényezői, FIT-Choice kérdőív, karrier percepció

A dinamikus térd valgus és az egyensúlyozó képesség kapcsolata

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

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: matyi0515@gmail.com

Bevezetés

Az ízületek stabilizálása és az egyensúlyozó képesség valamennyi sportágnak az alapja. Egy unilaterális egyensúlyi helyzetet számos instabilitási faktor, közöttük a térd valgus fokozódása és a medence frontális síkú billenése negatívan befolyásolhatja. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy unilaterális guggolás közben mérhető térd valgus és medence billenés mértéke, valamint az unilaterális egyensúlyozó képesség között negatív korreláció található.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 20 egészséges sportszakos egyetemi hallgató nő vett részt. Valamennyi vizsgálati személy aktív, de nem élvonalbeli sportoló. A vizsgálatra érkező személyek egy standardizált bemelegítés után a domináns lábbal három ismétlésből álló unilaterális guggolást hajtottak végre. A guggolások alatt mozgáskövető szenzorokkal rögzítettük a térd valgus és a medencebillenés maximumát. Ezt követően a vizsgálati személyek ugyanazzal a lábbal egy instabil felületen egyensúlyoztak 12 másodpercig. Az egyensúlyozás alatt ugyanazokkal a mozgáselemző szenzorokkal rögzítettük a lábszár, a comb és a medence orientációs szögváltozásait az idő függvényében, hogy kifejezzük vele az egyensúlyozás képességét, nevezetesen az orientációs szög-idő görbe hosszát. A hosszabb görbe nagyobb szegmentális mozgást, így bizonytalanabb egyensúlyozást jelentett.

Eredmények

Az adatok statisztikai elemzése során korrelációt számítottunk és megállapítottuk, hogy az unilaterális guggolás során létrejövő térd valgus és medencebillenés mértéke nem mutatott összefüggést az unilaterális egyensúlyozás közben mért szegmentális mozgások mértékével, egyik szegmens esetében sem. Továbbá a térd valgus mértéke és a medencebillenés mértéke sem korrelált egymással.

Következtetések

Az eredmények azt mutatják, hogy az unilaterális egyensúlyozási képességet önmagában sem a térd valgus, sem a medencebillenés mértéke nem befolyásolja. Az is kizárt, hogy nagyobb térd valgus esetén a vizsgálati személyek nagyobb medencebillenéssel kompenzálnak, mint ahogyan azt a két változó korrelációjának hiánya mutatja. Ugyanakkor megfigyeltük, hogy egyes személyek magas valgus értékkel az ellenoldali medencebillentés helyett emelik azt, amely egy eltérő kompenzációs mechanizmusként szolgálhat.

Kulcsszavak: biomechanika, mozgáselemző szenzor, egyensúlyozás, térd valgus, medencebillenés



A fizikai aktivitás antropometriai és élettani paraméterekre, valamint kognitív képességekre gyakorolt hatása a hidratáltság függvényében: laborvizsgálat vs. kérdőív

Vrbovszki Pál, Szász András

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

E-mail: vrbovszkipali@gmail.com

Bevezetés

Testünk víz- és elektrolitháztartásának egyensúlya a homeosztázis fenntartásának egyik fontos tényezője, melynek felborulása jelentősen befolyásolhatja az emberi szervezet működését. Jelen kutatásban egy általunk felállított kísérleti protokoll alapján antropometriai és élettani paraméterek mellett különböző kognitív képességeket vizsgáltunk a hidratáltság függvényében, és hasonlítottuk össze a kapott laboradatokat egy kérdőíves felmérés eredményeivel.

Anyag és módszerek

A pályateszt/laborvizsgálatban összesen 16 fő (9 nő és 7 férfi) vett részt, átlagéletkoruk $22,47 \pm 1,89$ év volt. A két alkalommal történt felmérés során a vizsgálati alanyoknak először dehidratált állapotban kellett végrehajtani a különböző feladatokat, másodjára viszont a kísérleti protokollt módosítva, a vizsgálat közben izotóniás sportital fogyasztására volt lehetőség. Mindkét esetben Polar rendszer segítségével monitoroztuk a pulzusszám változását, a test víztartalmának alakulását pedig InBody230 testösszetétel-elemző géppel követtük nyomon. A kognitív képességek – úgy mint reakcióidő, motoros sebesség, figyelem, koncentráció, kognitív rugalmasság – vizsgálata a Vienna Test System használatával történt. Kutatásunk másik részét egy olyan kérdőíves felmérés adta, melyben a laborvizsgálatokhoz hasonló kérdésekre kerestük a választ. A kérdőívet 230 fő (106 nő és 124 férfi) töltötte ki, átlagéletkoruk $41,20 \pm 10,93$ év volt. A kapott adatok statisztikai elemzését az IBM SPSS Statistics 25 programmal végeztük el.

Eredmények

A felmérések során a teljes testvíztartalomban nem tapasztaltunk nagymértékű változást sem a nők, sem a férfiak esetén. Ezzel szemben a pulzus monitorozá-

sakor dehidratált állapotban a nőknél $179,33 \pm 3,63$, míg izotóniás ital fogyasztásakor szignifikánsan csökkenve $172,78 \pm 4,70$ volt a szívfrekvencia. A férfiaknál $163,14 \pm 3,95$ -ről $158,43 \pm 4,62$ -re változott a pulzus a folyadékbevitel hatására. A kognitív vizsgálatok közül a nők reakcióideje $432,11 \pm 21,15$ msec-ről $385,56 \pm 17,22$ msec-ra csökkent izotóniás ital fogyasztásakor, erősen szignifikáns javulást eredményezve. A férfiaknál hasonló tendenciát figyeltünk meg a reakcióidőben, $350,57 \pm 32,15$ msec-ről $329,43 \pm 31,01$ msec-ra módosulva. A figyelem és koncentráció mérésére irányuló feladatokat a vizsgálatba bevont személyek szignifikánsan többször hajtották végre egységnyi idő alatt (nők: $558,67 \pm 40,92$ helyett $621,44 \pm 45,00$, férfiak: $642,29 \pm 28,38$ helyett $711,00 \pm 27,46$), ráadásul kevesebb hibaszázalékkal (nőknél 3,48%-ról 2,63%-ra, férfiaknál 1,86%-ról 1,51%-ra csökkenve), amikor folyadékbevitelre volt lehetőség. A kognitív rugalmasság értéke a nőknél $1,27 \pm 0,06$ -ről $1,17 \pm 0,04$ -re, férfiaknál $1,13 \pm 0,07$ -ről $1,05 \pm 0,03$ -ra javult izotóniás ital fogyasztásával. A laborvizsgálatok pozitív irányú változásaival szemben a kérdőíves felmérésben részt vettek többsége szerint a hidratáltság szintje nem változtatja meg a pulzust (58,1%), a reakcióidőt (63%), a motoros sebességet (61,3%), valamint a koncentrációt (57,4%) fizikai aktivitás esetén.

Következtetések

Habár a kutatás során a testvíztartalomban nem tapasztaltunk változást, az izotóniás sportital fogyasztása adott terhelés mellett alacsonyabb szívfrekvenciát eredményezett, ami alátámasztja a hidratáció kardiovaszkuláris rendszerre gyakorolt jótékony hatását. Egyértelmű megerősítést nyert, hogy fizikai aktivitáskor a folyadékbevitel lehetősége pozitívan befolyásolja a kognitív képességeket, javítva a reakcióidőt, a motoros sebességet, a koncentrációt, valamint a kognitív rugalmasságot. A felmérés arra is rávilágított, hogy a nemek között akár szignifikáns különbségek is lehetnek a vizsgált paramétereket illetően a hidratáltság függvényében. A jelen kutatás laborvizsgálati és kérdőíves felméréséből származó adatokat összehasonlítva, a kapott eredményekben megmutatkozó jelentős eltérések a laborvizsgálatok objektívásával szemben a kérdőíves felmérések esetleges szubjektívásával magyarázhatók.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, hidratáltság, szívfrekvencia, kognitív képességek



Pannon Egyetem
University of Pannonia

FELHÍVÁS

A Magyar Sporttudományi Társaság
mint főrendező
és a
Pannon Egyetem
mint társrendező

2023. május 31 – június 2.
rendezi meg

a XX. Jubileumi
Országos Sporttudományi Kongresszust

A jelentkezések
és az absztraktok beérkezésének határideje
2023. február 28.

További információk később a honlapon
(www.mstt.hu)

„Sporttudomány az egészség és
a teljesítmény szolgálatában”