

MAGYAR



SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



FIATAL SPORTTUDÓSOK XII. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA

**Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában**

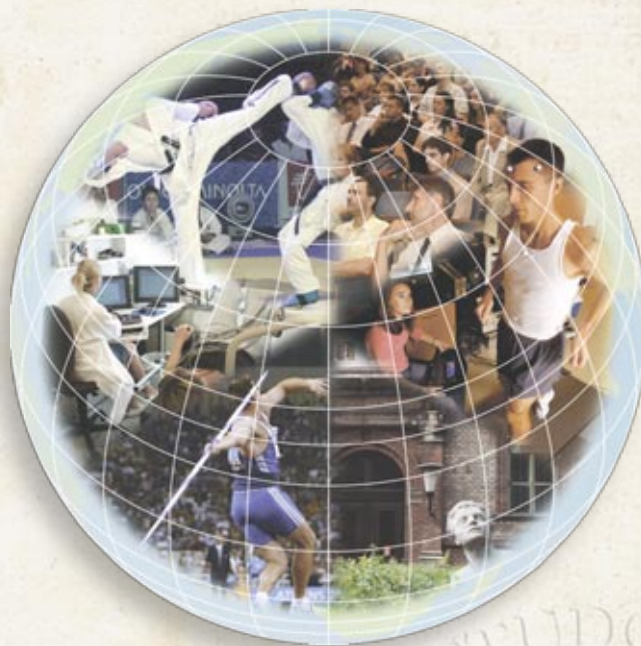


**A
sporttudomány
2024-ben
házánkban**



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

2024. december 6.



Program és előadás-kivonatok

Támogatók:

Magyar Sporttudományi Társaság

Hungarian Society of Sport Science

www.sporttudomany.hu



**MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA**



**HONVÉDELMI
MINISZTERIUM**



A Magyar Sporttudományi Társaság XXII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUSÁT

2025. május 28 – május 30.

között rendezi

a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

mint társrendező közreműködésével

ZALAEGRSZEEN

A kongresszus kiemelt témakörei:

- Sport és természettudomány
- Sport és társadalomtudomány
- Sport és egészség, „MOZGÁS=EGÉSZSÉG”
- Sportorvoslás, prevenció és rehabilitáció
- Sport és szabadidő, sportrekreáció
- Sportgazdaság, sportturizmus
- Sport és környezeti kultúra, környezetvédelem
- Sportjog
- Olimpia, versenysport
- Sportinnováció, életminőség
- Sportmenedzsment
- Diáksport, egyetemi sport és utánpótlás-nevelés
- Sportpedagógia
- Sportpszichológia
- Sportszociológia
- Sporttörténet
- Teljesítményélettan
- Fogyatékosok sportja
- Sport és gyermekvédelem

Szekció beosztás: Természettudományi szekció
Társadalomtudományi szekció
E-poszter szekció, (rövid szóbeli prezentáció)

REGISZTRÁCIÓS TUDNIVALÓK a **www.mstt.hu** honlapon:

Regisztrációs költségek beérkezése:	2025. május 5-ig (hétfő)
MSTT tag	bruttó 39 950.-Ft
Nem MSTT tag	bruttó 49 950.-Ft
Kiállítók	bruttó 69 950.-Ft

*Minden érdeklődőt szeretettel vár a Kongresszus főrendezője,
a Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)*

**„Sporttudomány az egészség és
a teljesítmény szolgálatában”**



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

FIATAL SPORTTUDÓSOK XII. ORSZÁGOS KONGRESSZUSA

2024. december 6.

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



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Tudományos Bizottság

Atlasz Tamás

Honfi László

Ihász Ferenc

Petrovsky Zita

Szabó Tamás

Szmodis Márta

Szőts Gábor

Tóth Miklós

Program

Magyar Sport Háza földszinti konferenciaterem

2024. december 6. (péntek)

08.30 Regisztráció

09.15 **Megnyitó és köszöntés**
Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke

„A” szekció

Üléselnökök: Szabó Tamás, Honfi László

09.30 **Terepen végzett mobil-spiroergometrias mérések előnye**
Takács Péter
Dr. Kurucsai Magánrendelések, Székesfehérvár

09.45 **Kompetenciák, mint a sportolói hatékonyság összetevői**
Wehovszky Vivien, Ökrös Csaba
*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Doktori Iskola, Budapest*

10.00 **Elektromiográfia alapú intenzitás-beállítás különböző
farizomaktivációs edzésprotokollokban**
Varga Mátyás, Bogdán Lella, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs, Ivusza Patrik,
Vadász Kitty, Sebesi Balázs, Hortobágyi Tibor, Váczi Márk
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*

10.15 **A társadalmi vállalkozások értékteremtése a szabadidősportban
a SUHANJI Fitness esetében**
Tóth Bernadett, Havran Zsolt
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

10.30 **Egyszeri aerob, illetve anaerob edzés hatásának vizsgálata az alvás
különböző paramétereire fiatal férfiak esetében**
Szücs Attila Árpád, Petrovics Péter, László Szilárd, Atlasz Tamás
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*

10.45 **Kognitív akadályok a sportban: irracionális hiedelmek hatása
a versenyszorongásra és a Racionális Emotív Viselkedésterápia
hatékonysága magyar jégkorongozók körében**
Tóth Renátó, Tóth László
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 11.00 Időskorúak funkcionális fittségének vizsgálata**
 Horváth-Pápai Anna^{1,2}, Balog Ádám¹, Alföldi Zoltán^{2,3},
 Tóth Eliza Eszter⁴, Ihász Ferenc⁵
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Széchenyi István Egyetem, Sport és Rekreációs Központ, Győr
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
 Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai
 Doktori Iskola, Budapest
⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
 Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 11.15 Hivatásos sportklubok társadalmi felelősségvállalásának
 hatása a szombathelyi sportszakos hallgatók
 személyközi kompetenciájára**
 Tóth Dávid Zoltán¹, Gósi Zsuzsanna²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
 Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
 Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és
 Sporttudományi Intézet, Budapest
- 11.30 Testösszetétel és endokrin státusz kapcsolata fiatal
 kézilabdázókban**
 Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3}, Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Zsákai Annamária^{2,3},
 Bakonyi Péter³, Dobronyi Tamás³, Szabó Tamás³
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Biológia Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest
³Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és
 Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

11.45 Kávészünet

„B” szekció

Rövid szóbeli előadás, e-poszter

Üléselnökök: Szmodis Márta, Szóts Gábor

- 12.10 Állóképesség és koordináció fejlesztő sportterápia pozitív hatása gerincvelősérülés esetén**
 Adrián Dorottya¹, Barakonyi Márton², Atlasz Tamás¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 12.20 Az Úszó Nemzet Program menedzsment szempontú
 elemző bemutatása**
 Farkas Tamás¹, Máté Tünde²
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

- 12.30 Külső és belső figyelmi fókuszú instrukciók azonnali hatása a függőleges felugrás teljesítményére fiataloknál sportolóknál**
Ivusza Patrik, Bogdán Leila, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs, Sebesi Balázs, Varga Mátyás, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 12.40 Az alapállóképesség jelentősége a triatlonosoknál ifjúsági korosztályban (esettanulmány)**
Balog Ádám¹, Alföldi Zoltán², Horváth-Pápai Anna¹, Ihász Ferenc³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.50 Kézilabda játékspecifikus pályateszt alkalmazhatósága a mérkőzésterhelés fényében hazánkban**
Bogdán Vivien Leila
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

13.00 Ebéd

„C” szekció

Üléselnökök: Tóth Miklós, Ihász Ferenc

- 13.40 Testnevelés tantárgy szerepe: a gyakorló iskola tanulójának véleménye a NAT 2020-hoz kapcsolódva**
Molnár Anita
Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger
- 13.55 Alsó végtagi erőparaméterekben fennálló kétoldali aszimmetria hatása a sportágspecifikus felmérések teljesítményére kosárlabdázók esetén**
Sebesi Balázs, Szabó Nóra
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 14.10 A testnevelő tanár szakos hallgatók képzéssel kapcsolatos kiegészésének és motiváltságának longitudinális vizsgálata kvalitatív és kvantitatív módszerekkel**
Sarus Tamás, Paic Róbert, Prisztóka Gyöngyvér
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 14.25 Díjugrató lovasok mechanikai terhelési mutatóinak vizsgálata GPS rendszerekkel verseny körülmények között**
Balog Orsolya, Havancz Krisztián, Csáki István, Ökrös Csaba
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 14.40 Sportolók és fizikailag inaktív életmódot folytató egyetemisták önértékelésének összehasonlító vizsgálata**
Majoros Ivett, Fésüs Ádám, Horváthné Teleki Szidalisz Ágnes,
Prisztóka Gyöngyvér
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 14.55 Excentrikus erőedzés hatása a medence felugrás, leérkezés és egyensúlyozás során megfigyelhető kinematikájára**
Fésüs Ádám, Prókai Judit, Malmos Vanessza, Kuszi Alexandra, Vadász Kitty,
Sebesi Balázs, Ivusza Patrik, Gáspár Balázs, Murlasics Zsolt,
Hortobágyi Tibor, Váczi Márk
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 15.10 Küzdősportolók fogyási stratégiáinak összefüggései**
Kosik-Sziráki Zsófia, Szmodis Márta
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 15.25 Eltérő fejlődési ütemet mutató nagycsoportos óvodások felmérési értékeinek eloszlása**
Cordier Bálint¹, Kulcsár György², H. Ekler Judit³
¹Tornamóka Mozgásfejlesztő Központ, Sárovar
²Komplex Mozgásterápia Akadémia, Budapest
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

15.40 Kávészünet

„D” szekció

Üléselnökök: Petrovsky Zita, Atlasz Tamás

- 16.00 Abúzus hatásának vizsgálata táncosok körében**
Szöllősi Bianka, Kovácsné Bobály Viktória, Paár Dávid
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 16.15 Válogatott lovas és más sportágat űző fiatal versenyzők összehasonlítása nyugalmi és fittségi vizsgálatok alapján**
Karády-Protzner Anna¹, Balog Orsolya¹, Karády András¹, Száz Petra¹,
Bosnyák Edit¹, Andrea Protzner², Szmodis Márta¹
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²University of Calgary, Canada
- 16.30 Törj ki a csendből!**
Elektromos autó- és motorsport-sorozatok versenyzőinek
sportdiplomáciai szerepvállalása
Rafáczné Gerics Dorottya Borbála
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 16.45 Az alsó végtag strukturális és funkcionális aszimmetriáinak vizsgálata kézilabdázó fiatalok körében**
Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3}, Zsákai Annamária^{2,3}, Bakonyi Péter³, Dobronyi Tamás³, Szabó Tamás³
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Biológia Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest
³Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest
- 17.00 Válogatott magyar úszók mentális egészségének, szorongásszabályozásának és megküzdési stratégiáinak vizsgálata a sportolók és a velük dolgozó szakemberek szemszögéből**
Radnóti Eszter Petra, Szájer Péter, Tóth László
 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 17.15 Hematológiai változások extrém mértékű akut mentális stressz hatására**
Tóth-Farkas Sarolta¹, Haller József⁴, Farkas István⁵, Végh József⁶, Mocsai Lajos², Dávid Roland², Tóth Miklós^{3,6}, Horváth András⁶, Komka Zsolt^{3,7}
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
²Testnevelési Egyetemért Alapítvány, Budapest
³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
⁴Nemzeti Közzolgálati Egyetem, Rendészettudományi Kar, Kriminálpszichológia Kutatóműhely, Budapest
⁵Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest
⁶Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
⁷Semmelweis Egyetem, Szakrendelő Intézet, Budapest
- 17.30 Edző-versenyző kapcsolatának motivációs vizsgálata a tornasportban**
Tamás-Szora Lóránd¹, Béki Piroska²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

17.45 A kongresszus zárása

Állóképesség és koordináció fejlesztő sportterápia pozitív hatása gerincvelősérülés esetén

Adrián Dorottya¹, Barakonyi Márton², Atlasz Tamás¹

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: adrian.dorottya@gmail.com

Bevezetés

A gerincvelő sérülés a motoros, vegetatív és érző funkciók kiesésével járhat. A sérülés magassága és típusa határozza meg a bénulás mértékét és a különböző izmok és izomszövetek érintettségét. Célunk bemutatni egy esettanulmányon keresztül, hogy egy komplex szemléletű sportterápia, alternatív környezeti változókkal milyen eredményeket hozhat egy gerincvelő sérülést szenvedett paraplégia állapotában lévő 40 éves férfi esetében. Feltételezésünk, hogy a járásciklust helyzetváltoztató gyakorlatokra (dinamikus és statikus) bontva, antigravitációs közegben magas ismétlésszámmal gyakorolva, valamint az alapállóképesség magas színvonalra hozása, az elvesztett mozgások helyreállítását, motoros fejlődését hozhatja.

Anyag és módszerek

A vizsgálati alany megmaradt motoros képességeinek fejlesztése (erő, állóképesség, mozgáskoordináció, ízületi lazaság) a késői rehabilitáció szakaszában történt. Egy terápiás alkalom (edzés) – helyszíneit tekintve – két részből állt, mindig azonos sorrendben végrehajtva. Tanmedencei járásminták gyakorlása, magas ismétlésszámmal, különböző környezeti változók bevezetésével célorientáltan, sportmedencei feladatokkal valósult meg. A kismedencés gyakorlatok fejlesztési területei a dinamikus stabilitás és poszturális kontroll javítása volt. A két helyszín és gyakorlatblokk meghatározott sorrendben, egymást követték az edzések során. Az éves edzésterv mezociklusaiban a terhelés adagolása 3+1 progressziós hétben, a makrociklusok terhelési összetevői pedig a mérések eredményeinek alapján készültek. Vizsgálatainkban az alábbi méréseket végeztük: testösszetétel vizsgálat, stabilometria, izometria, felületi elektromiográfia (EMG), valamint szenzoros járáselemzés.

Eredmények

Az első mérés a program kezdetekor fennálló alapállapotot (érzékszervi hiányos, neurológiai funkcióvesztés, paraplégia, kerekesszék) mutatta, melyet a rehabilitációs intézet közölt megfelelő besorolás szerint. A

második mérés a program első 16. hetében, a harmadik mérés a program végén a 12. hónapban történt. A testösszetétel mérés során súlygyarapodást (vázizom- és zsírtömeg) regisztráltunk. A második és harmadik mérés során az alsó végtagok különböző mozgatóizmaiban jelentős erőnövekedést rögzítettünk, valamint a járáselemzés és a közben mért felületi EMG mérések is szignifikáns fejlődést mutattak.

Következtetések

A leírt módszerek előrevetítenek olyan lehetőségeket, melyek gerincvelő trauma okozta paraplégia állapot javulását eredményezheti. A könnyített körülmények között végzett funkcionális gyakorlatok magas ismétlésszámmal, az idegrendszer stimulálásával serkentik a cerebrális és spinális plaszticitást, fokozhatják a neurológiai javulást.

Kulcsszavak: paraplégia, sportrehabilitáció, úszás

Az alapállóképesség jelentősége a triatlonosoknál ifjúsági korosztályban (esettanulmány)

Balog Ádám¹, Alföldi Zoltán², Horváth-Pápai Anna¹, Ihász Ferenc³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

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

E-mail: balogadam85@gmail.com

Bevezetés

Az előadás egy nemzetközi szintű ifjúsági korú női triatlonista éves felkészülését mutatja be, aki részt vett a 2024. évi Ifjúsági Európa-bajnokságon. Célunk volt bemutatni az edzésmennyiség intenzitásbeli, rész sportágankénti és időbeli megoszlását.

Anyag és módszerek

A sportoló 16 éves volt a felkészülés megkezdésekor. Magassága 169 cm, testtömege 53 kg, testzsírszázaléka 17% volt a versenyszezon elején. 2024-ben négy hazai triatlon ranglista versenyen indult. Két alkalommal első és kétszer második lett a korosztályában. Három junior Európa-kupán vett részt, melyeken 12. 27. és 32. helyezéseket szerzett. Az ifjúsági Európa-bajnokságon 26. helyezést ért el a 77 célba érkező között. Az elvégzett edzéseket a különböző vérlaktát-koncentrációkhoz tartozó szívritmusértékek és/vagy sebesség-

gek alapján három intenzitási zónába soroltuk. Az első zóna a Dickuth-módszer szerint megállapított individuális anaerob küszöb (IAT) alatti intenzitás. A módszer szerint az IAT állandó távolságra van az első laktát emelkedési ponttól (LT). Ez a futószalagos teszt esetében 1,5 mmol/l emelkedés, a kerékpározás esetén pedig 1 mmol/l. A második intenzitási zóna az IAT és az OBLA (Onset of Blood Lactate Accumulation) közötti intenzitás, míg a harmadik zóna az OBLA feletti intenzitás.

Az intenzitási zónákat a sportoló visszajelzéseivel tettük naprakésszé. A laboratóriumi mérések eredményeit pályatesztekkel ellenőriztük, szükség esetén újabb mérésekkel kiigazítottuk. Az úszóedzéseket az adott táv leúszásának idejével, a kerékpáros edzéseket a szívfrekvencia-értékekkel, a futóedzéseket pedig a szívritmus-értékekkel és/vagy az adott táv megadott idejű teljesítésével kontrolláltuk.

Eredmények

A 49 hét alatt a sportoló összesen 568,7 órát edzett, ami $11,6 \pm 3,7$ óra/hét (átlag $\pm$ szórás). Ebből az úszás, a kerékpározás és a futás edzésmennyisége 203 óra ($4,1 \pm 1,9$ óra/hét), 175,8 óra ($3,6 \pm 2$ óra/hét), illetve 149,2 óra volt ($3 \pm 1,2$ óra/hét). Az erősítő edzésekkel és a számok közötti váltások gyakorlásával 40,3 órát ($0,8 \pm 0,9$ óra/hét) töltött. Az úszás, kerékpározás és futás edzésekkel összesen a három intenzitási zónában 463,7 órát ($9,5 \pm 3,2$), 45,6 órát ($0,9 \pm 0,6$), és 19,0 ($0,4 \pm 0,3$) órát töltött.

Következtetések

A sportoló a 2024. évi szezon során minden versenyen megjavította előző évi időeredményét és/vagy helyezését, ahol részt vett az előző szezonban. Kijelenthető, hogy a versenyeredmények javulása elérhető ifjúsági korban egy alapállóképesség hangsúlyos edzőmunkával.

Kulcsszavak: triatlon, edzés, teljesítmény, periodizáció

Díjugrató lovasok mechanikai terhelési mutatóinak vizsgálata GPS rendszerekkel verseny körülmények között

Balog Orsolya, Havanecz Krisztián, Csáki István, Ökrös Csaba

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: balog.orsolya@tf.hu

Bevezetés

A lovassportokban a kommunikáció finom összjátékára van szükség a lovasok és lovaik között, ahol a lovasok testtartása, technikai felkészültsége és fizikai képességei kritikus szerepet játszanak. Számos tanulmány (Lewis, 2019; Clayton, 2017) foglalkozott azzal, hogy a lovas testtartásának aszimmetriája, fizikai felkészültsége hogyan befolyásolja a lovas hatékonyságát a nyeregben. Azonban verseny körülmények között, objektív mérőeszközökkel korábban nem végeztek vizsgálatokat a díjugrató sportban.

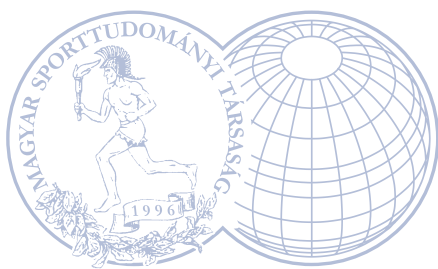
Anyag és módszerek

Kutatásunk célja volt, hogy feltérképezzük a díjugrató lovasok verseny során fellépő mechanikai terhelési mutatóit. Felnőtt, profi díjugrató lovasokat ($N=29$, $36,3 \pm 16,07$ év) vizsgáltunk versenykörülmények között, díjugrató pálya lovaglása közben. A vizsgálatban résztvevő lovasok mechanikai terhelését egy hordozható GPS-egységgel (Catapult OptimEye, Catapult Sports Ltd., Melbourne) monitoroztuk. GPS, giroszkóp és akcelerométer segítségével vizsgáltuk és kategorizáltuk a lovasok által végrehajtott mozgásmin-tákat.

Eredmények

A vizsgálat során kiválasztottuk és kategorizáltuk azokat a mechanikai terhelési mutatókat, melyek kizárólag a lovasok, és nem a lovaik mechanikai terhelését mutatják.

A 29 profi díjugrató lovas terhelési mutatói (átlag $\pm$ szórás) többek között: a Total Player Load ($20,56 \pm 10,94$), az összes gyorsulás ($5,04 \pm 4,89$ db), az összes lassulás ($2,3 \pm 2,77$ db). A kijelölt sebességzónákban végrehajtott összes jobbra ($1,93 \pm 1,81$ db) és balra ($1,83 \pm 1,85$ db) irányuló vektor mentén végrehajtott mikromozgás (IMA – Inerciális mozgáselemzés). A kijelölt zónákban végrehajtott IMA ugrás: 0-0,2 m ($17,28 \pm 18,78$ db), 0,2-0,4 m ($0,79 \pm 1,01$ db), 0,4 m < ($1,31 \pm 2,3$ db).



Következtetések

A modern sporttudomány megköveteli az újításokat a sport minden területén, a más sportágakban már előszeretettel alkalmazott technológiai eszközök objektív módon adnak lehetőséget a sportágspecifikus teljesítmény profilok kialakításához (Havanecz, 2020). A díjugrató sportágban eddig ezeket a technológiai eszközöket nem alkalmazták, nincs meghatározva a sportágra jellemző teljesítmény profil, így ezen összetevők feltérképezése, kategorizálása és elemzése újszerű és nagy jelentőségű a sportág számára.

Kulcsszavak: díjugratás, felnőtt, teljesítmény profil, mozgásminta

Kézilabda játékspecifikus pályateszt alkalmazhatósága a mérkőzésterhelés fényében hazánkban

Bogdán Vivien Leila

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: leilavi98@gmail.com

Bevezetés

A vizsgálatom célja, hogy több szempontból elemezzem a vizsgálatban résztvevő női NB1-es kézilabdajátékosok teljesítménymutatóit, ideértve a tudományág technikai háttérét felhasználó vertikális ugróteszteket, futóteszteket, mozgáselemzést, valamint a mérkőzés-situációt megközelítő szimulációs pályatesztet egyaránt. Megvizsgáltam a kiválasztott tesztek közötti összefüggéseket is, valamint jelentőségüket a sportágspecifikus mozgások során.

Anyag és módszerek

Az adatok begyűjtése Polar H10 pulzusérzékelő mellkaspánt és a Polar Team Pro alkalmazás által történt, a videóanyagok felvétele nagy felbontású kamerákkal történt, elemzése KINOVEA alkalmazással. A vertikális ugrótesztek elvégzésére újgenerációs VALD Performance duális erőplató rendszert használtam, amin uni- és bipedális Counter Movement Jump-t (függőleges felugrás, CMJ) végeztek a sportolók. A játékteljesítmény vizsgálata Wagner és munkatársai által kifejlesztett teszt alapján került végrehajtásra.

Eredmények

A CMJ által mért felugrási maximális erő kifejtés, valamint a kézilabda mérkőzést szimuláló pályateszt során mért maximális futósebesség között negatív korreláció volt ($N=11$; $p=0,036$). Továbbá, minél kisebb az alsóvégtáji erődifferencia mértéke (%), annál

több gyors irányváltással járó sportágtechnikai elemet hajtottak végre a kézilabdajátékosok a kézilabda mérkőzésteljesítményt szimuláló pályateszt során ($n=8$; $p=0,031$). Feltételezésem azzal támasztottam alá, hogy a kézilabda játékspecifikus pályateszten szubmaximális pulzuszonában eltöltött idő mennyiségéből következtethetünk a mérkőzések során szubmaximális pulzuszonában eltöltött időtartományra ($df=1$; $df=12$; $F=6,789$; $p=0,023$). Végül, a kézilabda mérkőzésspecifikus pályateszten teljesített sprintsebességéből előrevetíthetjük a mérkőzésen elvárt és teljesítendő maximális futósebességet ($df=1$; $df=12$; $F=8,109$; $p=0,015$).

Következtetések

A kutatásom során elvégzett vizsgálatok által mért, a kiválasztott adatok statisztikai próbáit elvégezve, az eredmények fényében kijelenthető, hogy az adott változók meglehetősen jó, kielégítő és átfogó képet biztosítanak a vizsgált csapat teljesítménymutatóiról. A kutatás során felmerülő kérdések egyike, hogy a CMJ ugróteszt és a maximális futósebesség közötti negatív korreláció okát miként lehet megmagyarázni. Erre további kutatási témaként a futómozgás elemzése, valamint vertikális felugrás videóelemzése, illetve a gyors süllyesztésből felugrás helyett szökdelő ugróteszt kivitelezése lehet megoldás. Szintén célom a külső motiváló tényezők standardizálásával a pályateszt vizsgálata, illetve az egyes posztokon játszó kézilabdajátékosokat külön csoportokban megvizsgálni, és a következtetéseket ennek ismeretében levonni.

Kulcsszavak: kézilabda, pályateszt, teljesítménydiagnosztika

Eltérő fejlődési ütemet mutató nagycsoportos óvodások felmérési értékeinek eloszlása

Cordier Bálint¹, Kulcsár György², H. Ekler Judit³

¹Tornamóka Mozgásfejlesztő Központ, Sárvár

²Komplex Mozgásterápia Akadémia, Budapest

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

E-mail: cordier.balint@gmail.com

Bevezetés

A gyermekek idegrendszeri érettségének ellenőrzésére a motoros és szenzomotoros funkciók mérése a legkézenfekvőbb eszköz. Az iskolaérettség alapja, hogy az idegrendszer megfelelő szervezettséggel rendelkezzen az elsajátítandó tananyagok befogadására. Az

egyik legteljesebb felmérési rendszer Magyarországon a Kulcsár Mihályné nevével fémjelzett módszer tesztje. Az előadásban, eltérő fejlődési ütemet mutató gyermekek egy csoportjának a Komplex Mozgásterápia tesztjével felvett vizsgálati eredményei alapján szeretnénk átfogó képet adni arról, hogy melyek a leginkább fejlesztésre szoruló, a tanulási nehézségek előfordulását előrevetítő képességek nagycsoportos óvodások körében.

Anyag és módszerek

Az elemzésben 58 fő nagycsoportos, 5,5-7 éves óvodás részvételével 2022. január és 2024. október között elvégzett Komplex Mozgásterápia tesztjének adatlapját használtuk fel.

A teszt 49 egyszerű mozgásos és az érzékszervek használatát vizsgáló elemből áll, melyekből 9, az idegrendszeri éretlenséget közvetlenül nem bemutató elemet, az értékelésből kizártunk. Egy-egy teszt felvétele egy-másfél órát vett igénybe.

Az értékelőlapok adatait négy vizsgálati területbe (érzékszervi és szenzomotoros funkciók, elemi mozgások, testérzékelés, finommotorika) összesítettük, majd előfordulási gyakoriságuk alapján elemeztük.

Eredmények

Az érzékszervi és szenzomotoros funkciók (18 teszt) csoportban az 58 vizsgált gyermek közül 40-nél szorult fejlesztésre a gestalt látás. Tehát a probléma a vizsgálati alanyok 68,96%-át érintette. A terület második problémás eleme a térirányok felismerése síkban (34 pont, 58,6%), a harmadik pedig azonos értékekkel az alak-háttér megkülönböztetés és a vízszintes szem-kéz koordináció (33 pont, 56,89%). Az elemi mozgások vizsgálatánál az 58 gyermekből 39-nél (67,24%) mutatkozott fejlesztendő területként a külső talpélen járás. A testérzékelés vizsgált területei között az egyensúlyérzék és a keresztsémák értékei a legmagasabbak (31 pont, 53,44%). A finommozgások területének sajátossága, hogy minden vizsgálati szegmens 30 pont feletti értéket kapott, azaz a probléma a gyermekek több, mint 50%-át érintette.

Következtetések

A fenti eredmények bemutatják a vizsgálati csoport tagjainak jellemző lemaradásait és előrevetítik, hogy milyen későbbi tanulási nehézségek fordulhatnak elő náluk. A szűrés ugyanakkor lehetővé teszi a problémás területek célzott mozgásfejlesztését és ezáltal a fejlődésbeli lemaradás pótlását is. Óvodai csoportokban elvégzett mérések lehetővé tennék a nagycsoportosok célzott fejlesztését mozgásos tevékenységeken keresztül, ami gyorsítaná a felzárkóztatást.

Kulcsszavak: idegrendszeri érés, iskolaérettség, óvodás gyermek

Az Úszó Nemzet Program menedzsment szempontú elemző bemutatása

Farkas Tamás¹, Máté Tünde²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

E-mail: fftamas3@gmail.com

Bevezetés

A sport folyamatosan fejlődik, a sportágak közötti, és a sportágon belüli verseny egyre szorosabb. A Magyar Úszó Szövetség célja, hogy megőrizze és tovább fejlessze eddigi sikereit, ehhez azonban egy átfogó sportágfejlesztési stratégia szükséges. Ennek részeként hozták létre az Úszó Nemzet Programot, amely hazai és nemzetközi szinten is kiemelkedő projekt, és a stratégia egyik központi pillére.

A program három fő stratégiai célkitűzést fogalmaz meg: az egészségmegőrzést és fejlesztést, a vízbiztonság kialakítását, valamint a versenyúszás és a szabadidősport utánpótlásának biztosítását. Az állam – az úszószövetség közreműködésével – jelentős szerepet vállal a gyermekek vízbiztonságának megteremtésében, miközben gazdasági szempontból szolgáltatóként is belépett az úszásoktatás piacára.

Anyag és módszerek

A kutatás célja az úszás, mint sportág és az Úszó Nemzet Program menedzsment fókuszú vizsgálata, a program előre meghatározott stratégiai céljainak megvalósulási folyamatának elemzése. A kutatás során szekunder és primer adatforrásokat használtunk, kvalitatív módszertan alapján. A szekunder kutatás keretében meglévő anyagok másodelemzését végeztük, míg a primer kutatásban kvalitatív módszerrel gyűjtöttünk adatokat, amely során az Úszó Nemzet Program belső érintettjeivel tizenkét szakértői interjút folytattunk le.

Eredmények

Az Úszó Nemzet Program során a vízbiztonság és az úszástudás megszerzése kiemelt cél, különösen a vízhez közeli régiókban, ahol a program jelentős társadalmi támogatást kap. A program heti egyszeri úszásórája pozitív hatással van a gyermekekre, bár az egészségmegőrzés szempontjából hosszabb időtartam

lenne ideális. Az úszásoktatás tantervbe való integrációja segíti a résztvevő gyermekek fejlődésének nyomon követését, és hozzájárul a verseny- és szabadidősport utánpótlásának bővítéséhez és hatékonyan népszerűsíti az úszáskultúrát és a versenysportot a vidéki régiókban.

Következtetések

A kutatási eredmények alapján az Úszó Nemzet Program jelenleg meg tudja valósítani az előzetes céljait, különösen a vízbiztonság, az úszástudás fejlesztése és az utánpótlás bázis növelése terén, a program folyamatosan fejlődik és további fejlesztési pontok azonosíthatók.

A program nemcsak az úszásra, hanem más vizes és vízi sportágakra is hatást gyakorol és növelni tudja a versenyzők és szabadidősportolók számát. Az egészségmegőrzésre közvetett hatással van a heti egyszeri úszásra, a mindennapos testneveléssel együtt a pedagógusok komplex módon fejleszthetik a gyermekek mozgáskultúráját, ami elősegíti a sportos és egészséges életmód kialakulását.

Az Úszó Nemzet Program jelentősen növelheti Magyarországon az úszás népszerűségét, és hosszú távon erősítheti nemcsak az úszás, hanem más vizes és vízi sportágak jövőjét is, a szabadidő- és versenysport terén egyaránt.

Kulcsszavak: Úszó Nemzet Program, sportágfejlesztési stratégia, úszásoktatás, vízbiztonság, verseny- és szabadidősport, utánpótlássport, infrastruktúra fejlesztés, tanuszoda-építés

Excentrikus erőedzés hatása a medence felugrás, leérkezés és egyensúlyozás során megfigyelhető kinematikájára

Fésüs Ádám, Prókai Judit, Malmos Vanessza,
Kuszi Alexandra, Vadász Kitty, Sebesi Balázs,
Ivusza Patrik, Gáspár Balázs, Murlasics Zsolt,
Hortobágyi Tibor, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: fesusadit4@gmail.com

Bevezetés

A sportolók egészségének védelmében az egyik legfontosabb szempont a módosítható sérülés-kockázati tényezők felismerése és olyan prevenciós stratégiák kialakítása, amelyek ezen tényezők minimalizálásával csökkentik a kialakuló sérülések előfordulását. A csípőtávolító izmok stabilizációja során excentrikus

kontrakcióval csökkentik a medence billenését és a dinamikus térdvalgus kialakulását. Egy korábbi vizsgálat során azt tapasztaltuk, hogy az excentrikus csípőabdukciós kontrakciókkal végzett csípőabduktor erőedzés kedvezőbb hatással van a felugrások és leérkezések során kialakuló dinamikus térdvalgus csökkentésére, mint a koncentrikus kontrakciókból álló edzésprogram. Jelen vizsgálat célja volt, hogy összehasonlítsa a négy héten át tartó maximális excentrikus és koncentrikus erő kifejtéseket tartalmazó csípőabdukciós erőedzésprogram hatását a csípőabdukciós csúcsnyomatéokra, a Counter Movement Jump (függőleges felugrás, CMJ) típusú egy lábás felugrás és az egy lábás leérkezés közben kialakuló medence kontralaterális billenésre, valamint az egyensúlyozó képességre.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 20 aktívan sportolónő vett részt, akiket két csoportba osztottunk. Az egyik csoport 4 hétig, heti 3 alkalommal excentrikus, míg a másik 4 hétig, heti 3 alkalommal koncentrikus csípőabduktor izomcsoport célzó erősítést végzett. Az edzésprogram előtt és után a vizsgálati személyek egy egyensúlyozó tesztet, egy egy lábás felugrás tesztet, valamint egy leérkezés tesztet végeztek el, illetve felmértük a maximális excentrikus csípőabdukciós forgatónyomatékot is.

Eredmények

A négyhetes edzésprogram mindkét csoport esetében növelte az excentrikus csípőabdukciós forgatónyomatékot. Az erőedzés hatására szignifikáns idő főhatás mutatkozott az egyensúlyozó képesség javulásában és a medence kontralaterális billenésének csökkenésében is.

Következtetések

A kapott eredmények alapján megállapítható, hogy a csípőabdukciós erőedzés kontrakció típustól függetlenül fokozza a stabilitást és csökkenti a medence kontralaterális billenését.

Kulcsszavak: excentrikus, edzés, medence billenés, egyensúlyozás



Időskorúak funkcionális fittségének vizsgálata

Horváth-Pápai Anna^{1,4}, Balog Ádám¹, Alföldi Zoltán^{2,4}, Tóth Eliza Eszter⁵, Ihász Ferenc³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

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

⁴Széchenyi István Egyetem, Sport és Rekreációs Központ, Győr

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

E-mail: papai.anna@gmail.com

Bevezetés

A világ népessége fokozatosan öregszik, ami a fizikai és kognitív funkciók csökkenésével, valamint az idősebb emberek körében bekövetkező kedvezőtlen egészségügyi események gyakoribbá válásával jár, amelyek befolyásolják az idős emberek társadalmi funkcionálását. Jelen előadás célja idős emberek funkcionális fittségének és fizikai aktivitásának vizsgálata.

Anyag és módszerek

A kutatás során 60 időskorú, $77,02 \pm 6,74$ éves, 165 ± 9 cm magas, $68,75 \pm 8,81$ kg testtömegű személy funkcionális fittségét vizsgáltuk. A résztvevők a győri időskorúak klubjainak tagjai közül kerültek ki. A motorikus képességeket a Fullerton fitness teszt (FFT) segítségével mértük fel. A vizsgálat során az idősek kitöltötték az életmóddal kapcsolatos kérdőívet Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), (WHO, 2018). A tesztet kiegészítettük a kézi szorítóerő mérésével a jobb és a bal kézen.

Eredmények

Szignifikáns kapcsolatot találtunk az életkor és a komplex koordináció ($r=0,3$; $p=0,040$), a fizikai aktivitás és a jobb kéz szorítóereje ($r=0,35$; $p=0,012$), az alsó végtag ereje és a komplex koordináció ($r=-0,78$; $p=0,000$), a fizikai aktivitás és a BMI ($r=-0,50$; $p=0,000$) között. Szignifikáns kapcsolatot találtunk továbbá a bal kéz szorítóereje és az állóképesség között ($r=0,33$ $p=0,022$), valamint a komplex koordináció és az állóképesség ($r=-0,60$; $p=0,000$) között.

Következtetések

A komplex koordináció képessége szignifikáns kapcsolatot mutatott az alsó végtag izomerejével, illetve

az állóképesség a komplex koordinációval. Mindegyik motoros képesség jelentősen befolyásolja az időskori elesések gyakoriságát.

Kulcsszavak: időskor, fizikai aktivitás, Fullerton-teszt, funkcionális fittség

Külső és belső figyelmi fókuszú instrukciók azonnali hatása a függőleges felugrás teljesítményére fiataloknál

Ivusza Patrik, Bogdán Leila, Fésüs Ádám, Gáspár Balázs, Sebesi Balázs, Varga Mátyás, Váczl Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: ivusza.patrik@gmail.com

Bevezetés

A teljesítményen alapuló motoros képességek végrehajtása nem csak fizikai képességeket igényel, hanem kognitív erőforrásokat is. Több vizsgálat bizonyította, hogy a külső figyelmi fókusz pozitív hatással van a motoros képességekre. Ezek az eredmények ellentmondásosak a fiataloknál, rendszeresen nem sportolók körében, azonban az eddigi kutatások nem vizsgálták a külső és belső figyelmi fókusz hatását fiatal elit sportoló gyermekek körében. Szakirodalmi áttekintés alapján feltételeztük, hogy a külső figyelmi fókuszra vonatkozó utasítás használata szignifikánsan magasabb felugrási magasságot eredményez, mint a belső figyelmi fókuszra vonatkozó utasítás.

Anyag és módszerek

A kutatásban 15 elit labdarúgó gyermek vett részt. A vizsgálat során minden résztvevő 3 maximális erejű felugrást hajtott végre, majd 4 különböző csoportba soroltuk őket, ahol további 3 felugrást teljesítettek az adott csoportnak megfelelő instrukcióval. 48 órával később visszatértek a laborba, ahol megismételték a kontroll tesztet. A mérések megkezdése előtt a vizsgálati személyek alsó végtagjára és keresztcsontjára mozgáskövető szenzort, a combfeszítő izmokra pedig EMG szenzorokat helyeztünk fel.

Eredmények

Az előzetes tesztek során nem mutatkozott szignifikáns különbség a csoportok között a súlypontemelkedés, a térdhajlítás mértéke és az excentrikus fázis sebessége tekintetében. Az intervenció alatt a külső figyelmi fókuszú utasítással vizsgált csoport esetében a súlypontemelkedés és az excentrikus fázis sebessége növekedést mutatott, de a csoportok közötti in-

terakció nem volt szignifikáns. A 48 órával későbbi visszamérés során a külső figyelmi fókuszú csoport értékei voltak a legmagasabbak mind a súlypontemelkedésben, mind a felugrás különböző kinematikai paramétereiben.

Következtetések

A mérőműszerekből kinyert adatok alapján arra következtethetünk, hogy a különböző figyelmi fókuszú instrukciók nem váltottak ki szignifikáns különbséget a súlypontemelkedés magasságában, és a felugrás különböző kinematikai paramétereiben.

Kulcsszavak: felugrás, kinematika, teljesítmény

Az alsó végtag strukturális és funkcionális aszimmetriáinak vizsgálata kézilabdázó fiatalok körében

Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3},
Zsákai Annamária^{2,3}, Bakonyi Péter³, Dobronyi
Tamás³, Szabó Tamás³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Biológia
Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani
Tanszék, Budapest

³Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és
Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

E-mail: kapuycsilla@gmail.com

Bevezetés

A vázizomzat strukturális és funkcionális aszimmetriája gyakori és gyakran szükséges jelenség számos aszimmetrikus terheléssel járó sportágban. Míg a mérsékelt aszimmetria javíthatja a teljesítményt, a túlzott aszimmetria hajlamosíthatja a sportolókat ezekben a sportágakban a sérülésekre és ronthatja általános teljesítményüket. A korábbi kutatások feltárták, hogy az edzésadaptációk miképpen eredményeznek strukturális és funkcionális változásokat az izmokban, de a testösszetételi tényezők, valamint az eredményesség közötti kapcsolat, különösen fiatal sportolók körében, az aszimmetriák esetében még kevésbé kutatott terület.

Elemzésünk fő célja volt, hogy élsportoló kézilabdázó fiatalok alsó végtagja morfológiai és erő paramétereinek vizsgálatával feltárjuk az izomfelettség strukturális és funkcionális aszimmetriáinak kapcsolatrendszerét, életkori különbségeit, illetve a nemi dimorfizmusuk mértékét.

Anyag és módszerek

2023-ban 250 élsportoló kézilabdázó fiatalot vizsgáltunk meg, akik 14 és 21 év közöttiek voltak. A sportolókat a

Magyar Kézilabda Szövetség Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóságának laboratóriumában vizsgáltuk meg. Az egyes testszegmensek izomtömegét DEXA-módszerrel becsültük, a négyfejű combizom vastagságát ultrahangos technikával (BodyMetrix® BX-2000) mindkét végtagon mértük, illetve a bal és jobb combközép kerületét is megmértük. A térdízület izmok erejének vizsgálatát Kineosystem dinamométerrel, izokinetikai protokoll alkalmazásával végeztük. A sérülések gyakoriságára kérdőíves módszerrel gyűjtöttünk adatokat.

Eredmények

Az alsó végtagok fejlettségének és erejének aszimmetriája az életkor előrehaladtával mindkét nem esetében fokozódik, a fiúk esetében mind abszolút, mind relatív értelemben nagyobb az aszimmetria a vizsgált mutatókban. A strukturális és funkcionális mutatók aszimmetriája között gyenge, pozitív kapcsolatot találtunk mindkét nem esetében. A vizsgált kézilabdázók csoportjában mindkét nemnél megállapítható volt, hogy egy 5-10%-os, az ugróláb javára megfigyelhető izomfelettségbeli aszimmetria csökkenti az alsó végtag sérüléseinek kialakulási kockázatát.

Következtetések

Az aszimmetria sportteljesítményben betöltött szerepének megértése hozzájárulhat az edzésmennyiségek optimalizálásához és a túlterhelésből eredő sérülések kockázatának csökkentéséhez a fiatal sportolók körében.

Kulcsszavak: aszimmetria, izomtömeg, sérülési kockázat, kézilabda, fiatal sportolók, élsport, teljesítmény, testösszetétel, erőmérés, edzésadaptáció, morfológiai elemzés

Válogatott lovas és más sportágat űző fiatal versenyzők összehasonlítása nyugalmi és fittségi vizsgálatok alapján

Karády-Protzner Anna¹, Balog Orsolya¹, Karády
András¹, Száz Petra¹, Bosnyák Edit¹,
Andrea Protzner², Szmodis Márta¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Budapest

²University of Calgary, Canada

E-mail: protzner.anna@tf.hu

Bevezetés

Fiatal lovasok fittségi vizsgálatával, valamint morfológiai jellemzőivel kapcsolatban kevesebb adat áll rendelkezésre, mint a ló teljesítményének és fizikai

terhelésének vizsgálatával kapcsolatban. A korábbi vizsgálatok elemzésénél problémát jelent, hogy ezeket különböző technikákkal, illetve kis elemszámmal végezték el. Vizsgálatunk célja a fiatal magyar lovasok testfelépítésének elemzése, egészségi és fizikai felkészültségének számszerűsítése, valamint az utánpótláskorú lovas és nem lovas sportolók testösszetétel és fittségi próbáinak eredményének összehasonlítása a kiértékelések alapján.

Anyag és módszerek

33 fiatal lovas (13 díjlovas és 20 díjugrató) vett részt a vizsgálatokban (leányok: $n=26$, életkor: $15,23 \pm 1,88$ év; fiúk: $n=7$, életkor: $14,43 \pm 2,51$ év). A nem lovas csoport tagjai korban és nemi arányban megfelelő fiatal sportolók létszáma 28 fő (leányok: $n=22$, $15,74 \pm 1,89$ év; fiúk: $n=6$, $16,21 \pm 0,26$ év) volt. A habituális fizikai aktivitás mértékét kérdőívvel mértük. A versenyzők heti edzésszáma a lovasoknál $10,73 \pm 5,68$ óra, a nem lovasoknál pedig $6,91 \pm 3,89$ óra volt. Vérnyomás adatok rögzítése után a testösszetétel méréseket a Nemzetközi Biológiai Program javaslatai szerint végeztük. A fittségi vizsgálatokban erőállóképesség, gyorsaság, izületi mozgékonyaság, reakcióidő és egyensúly mérése és értékelése történt.

Eredmények

A sportolókat lovas leány ($n=26$) és lovas fiú ($n=7$), valamint nem lovas leány ($n=22$) és nem lovas fiú ($n=6$) csoportokra osztottuk. Az edzésműltban nem volt szignifikáns különbség ($p=0,421$) a négy csoport között. A lovasok testzsír százaléka $23,51 \pm 6,49\%$ volt a leányoknál, illetve $17,63 \pm 8,46\%$ volt a fiúknál, a nem lovasoknál ezen értékek $19,08 \pm 3,56\%$ a leányok, és $13,74 \pm 7$ a fiúk esetében. Szignifikáns különbség a lovas leányok és a nem lovas fiúk között volt ($p=0,04$). A relatív izomtömege a lovas leányoknak ($39,07 \pm 3,89\%$) szignifikánsan alacsonyabb volt a nem lovas leányoknál ($42,55 \pm 1,63\%$), illetve a fiúknál ($45,1 \pm 1,79\%$) is egyaránt ($p<0,01$; $p=0,02$). A vérnyomás paraméterekben nem találtunk jelentős eltérést a csoportok értékei között.

A fittségi vizsgálatok során a jobb kéz reakció idejének mértéke a lovas leányoknak ($8,67 \pm 3,72$ cm) kedvezőbben alakult, mint a nem lovas leányoknak ($12,58 \pm 6,14$ cm) ($p=0,031$). A további tesztek során túlnyomóan a nem lovasok teljesítménye bizonyult eredményesebbnek a lovasoknál.

Megbeszélés és következtetések

Az eredmények alapján személyre szabott kiértékelést és javaslatot kaptak a lovas sportolók, valamint a nem lovasok is. Már utánpótláskorban fontos a szakágspecifikus sportolói képességek fejlesztése ahhoz, hogy si-

keres versenyző váljon valakiből. A lovasok és nem lovasok közötti jelentős különbségek magyarázhatók a lovassportok sajátosságaival, ugyanakkor az így nyert tapasztalatok felhasználhatók a versenyzői felkészítésben. Mindazok mellett, hogy javasolt a lovasoknál a kiegészítő edzések beépítése, elképzelhető, hogy bár specifikusan állítottuk össze a teszteket, mégis alkalmasabbak ezek a nem lovasok vizsgálatára.

Kulcsszavak: lovassportok, fiatalok, testösszetétel, fittségi vizsgálatok

Küzdősportolók fogyási stratégiáinak összefüggései

Kosik-Sziráki Zsófia, Szmodis Márta

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: sziraki.zsofia@tf.hu

Bevezetés

Széles körben ismert, hogy a küzdősportolók előszeregettel nyúlnak gyors fogyási stratégiákhoz a versenyek előtt a teljesítmény maximalizálása érdekében, hogy alacsonyabb súlykategóriában versenyezhesse. Több sportági adat arra utal, hogy ezen gyors fogyási módszerek negatívan befolyásolhatják a testképet és a fizikai egészséget, továbbá veszélyeztethetik a sportolókat az étkezési zavarok kialakulását illetően.

Anyag és módszerek

Online, anonim kérdőíves vizsgálatunkba 64 felnőtt, aktívan versenyző küzdősportoló került be: 67%-uk férfi, míg 33%-uk nő volt. Átlagosan sportágukat $10,3 \pm 7,39$ évesen, továbbá sportági versenyzésüket $11,9 \pm 7,41$ évesen kezdték meg. A kérdőívesomagrészét képezte a Gyors Fogyási Stratégiák Kérdőíve (RWLQ, Artioli és mtsai, 2012) és a Háromfaktoros Evési Kérdőív (TFEQ-21, Tholin és mtsai, 2005; alskálák: Kognitív korlátozás, Kontrollálatlan evés, Érzelmi evés). Alkalmazott statisztikai módszerek (szoftver: Jamovi 2.3.28): leíró statisztika, Pearson- és Spearman-féle korreláció, független mintás t -próba. Szignifikanciaszint: $p<0,05$.

Eredmények

A vizsgált csoport önbevallás alapján a fogyasztási stratégiáit $15,9 \pm 6,86$ évesen kezdte meg, és a „befogyasztását” átlagosan $7,08 \pm 5,7$ nap alatt hajtja végre. Az elmúlt évben átlagosan $6,94 \pm 5,9$ versenyen vettek részt. Hashajtókat 23,5%-uk, diuretikumokat 22%-uk, fogyókúrás tablettákat 12,6%-uk, hánytatást

12,5%-uk alkalmaz vagy alkalmazott a gyors fogyás érdekében. A sportolók fogyasztási stratégiái közül közepes erősségű korreláció volt igazolható a has-hajtó, diuretikumok, fogyókúrás tabletták, hánytatás alkalmazása között ($p < 0,001$). A TFEQ-21 Kognitív korlátozás alszkálán elért pontszám $14,7 \pm 4,75$ pont, a Kontrollálatlan evés alszkálán $18,5 \pm 5,91$ pont, míg az Érzelmi evés alszkálán $10,5 \pm 4,66$ pont volt. Férfiak és nők fogyasztási gyakoriságában, a „befogyasztási” gyakorlat kezdetében (életkor), a hosszában, továbbá az RWLQ, TFEQ-21 kérdőíven elért összpontszámokban érdemi különbséget nem találtunk ($p < 0,05$).

Következtetések

A gyors fogyási stratégiák széles körben elterjedtek a vizsgált csoportban. Magas arányban fordultak elő egészségre potenciálisan káros fogyási stratégiák, melyek negatívan befolyásolhatják a fizikai és kognitív képességeket. Hazánkban csak kevés felmérés érhető el a küzdősportolók fogyási stratégiájáról, illetve evési magatartásáról, noha méltán járulhatnának hozzá az ezzel kapcsolatos, intervenció-s-prevenációs programok kidolgozásához.

Kulcsszavak küzdősportolók, fogyási stratégia, evési magatartás

Sportolók és fizikailag inaktív életmódot folytató egyetemisták önértékelésének összehasonlító vizsgálata

Majoros Ivett, Fésüs Ádám, Horváthné Teleki Szidalisz Ágnes, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: majoros.ivett22@gmail.com

Bevezetés

Az egészséges, megfelelő énkép elengedhetetlen részét képezi a jóllét fogalmának, hiszen a mentális egészség egyik fő összetevője. A sportolók körében a kiégés és a perfekcionizmus mellett csupán néhányszor jelenik meg összevető tényezőként az énkép. A hazai sportolók önértékelésének tudományos kutatásokban való alulprezentáltsága miatt tűztük ki célul, hogy megismerjük, feltárjuk magyar sportolók és az inaktív életmódot folytató egyetemisták önértékelését. Feltételeztük, hogy összefüggés van a sportolók körében az önértékelésük és a heti edzésszámuk között, valamint a nem esztétikai sportágakban versenyzők jobb önértékeléssel rendelkeznek, mint az esztétikai sportágbeliek. Hipotézisünk szerint rosszabb önbecsüléssel

rendelkeznek az esztétikai sportágban versenyzők, mint a fizikailag inaktív életmódot folytató egyének.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban a PTE PEAC szakosztályainak csapat- és egyéni sportolóit mértük fel, valamint indirekt módon egyetemistákat. A mintavételhez kritériumokat határoztunk meg, hogy egyértelmű legyen ki tartozik az „inaktív”, illetve a „sportoló” csoportokba. Mindkét csoport számára összeállított kérdőívünk a demográfiai adatok mellett tartalmazta a Rosenberg-féle validált önértékelési skálát, valamint az egyetemisták számára kiküldött kérdőívekben megtalálható volt a Nemzetközi Fizikai Aktivitás kérdőív is.

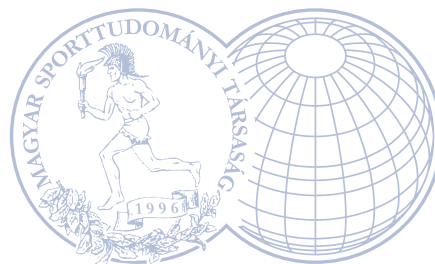
Eredmények

A sportolók önértékelése nem állt összefüggésben edzéseik számával, azonban minél inkább tisztelik magukat, annál elégedettebbek önmagukkal szemben is. A legjobb önértékeléssel a nem esztétikai sportágban versenyzők rendelkeztek, hiszen náluk a sikerhez nem járul hozzá testük esztétikája. A legrosszabb önértékeléssel a fizikailag inaktív egyének rendelkeztek, hiszen a sport javítja a fizikai kompetenciákat és hozzájárul a mentális egészséghez.

Következtetések

Munkánkban olyan eredmények kerültek feltárára, melyek nemcsak a sport területén, de az egyetemi közegben is problémákat vetnek fel (például: alacsony önértékelésből származó testképzavar, pszichés étvágytalanság, táplálkozási zavarok), amelyek negatív hatással lehetnek a sportolók sport- és az egyetemisták tanulási-teljesítményére is. Eredményeinkkel olyan ismeretekkel bővíthet a sportolók és sportszakemberek tudása, amely hozzájárulhat teljesítményük javításához, egy egészségesebb énképhez, kiegyensúlyozottabb sportolói karrierhez.

Kulcsszavak: önértékelés, sportolók, inaktív életmód



Testnevelés tantárgy szerepe: a gyakorló iskola tanulóinak véleménye a NAT 2020-hoz kapcsolódva

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 testnevelés tantárgy nagy szerepet játszik a mozgás és a sport megszerettetése mellett a tanulók egészségtudatos szokásrendszerének kialakításában (Csányi és Révész, 2021). A testnevelés oktatása során globális problémát okoz a szabályozó dokumentumok és a pedagógiai gyakorlat, valamint a köznevelés és a testnevelőtanár-képzés közötti szemléletbeli különbség, mely hatással van a tanulók cél- és értékrendszerére. Vizsgálatunkban a NAT 2020 által meghatározott célokat hasonlítjuk össze a testnevelőtanár-képzéshez szorosan kapcsolódó gyakorló iskolákban tanuló diákok által fontosnak vélt célokkal.

Anyag és módszerek

A mintát (N=211) a Nyíregyházi Egyetem (51,2%) és az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem (48,8%) Gyakorló Iskolájában tanuló diákok alkották (fiú: 49,8%, leány: 50,2%, átlagéletkor: $15,78 \pm 1,19$ év). A kitöltők 33,6%-a 9., 26,5%-a 10., 21,8%-a 11., 18%-a 12. évfolyamos tanulók. Dokumentumelemzés segítségével a NAT 2020 célrendszere mentén kerültek megfogalmazásra a kérdőív azon kérdései, melyek a testnevelés tantárgy szerepére és céljaira irányuló véleményekre kérdeztek rá. A NAT 2020-at kvalitatív elemzéssel, a kérdőívek eredményét leíró statisztikai elemzéssel, Mann-Whitney U és Kruskal-Wallis-tesztel elemeztük. Az adatok belső konzisztenciaértéke jó értéket mutatott ($\alpha=0,956$).

Eredmények

A NAT 2020-ban a fizikai aktivitás mellett megfigyelhető az egészségmagatartás és az egészséges életmód hangsúlya. A sportágak közül csupán az úszás jelenik meg, emellett a gyógytestnevelés kiemelt terület. A kérdőív eredményei alapján megállapítható, hogy a tanulók a tantárgy legfontosabb céljának az általános mozgásműveltség fejlesztését ($3,39 \pm 0,75$) tekintik. A fiúk fontosabbnak gondolják az élethosszig tartó fizikailag aktív életmód megalapozását és a kondicionálást, a fittség fejlesztését, mint a leányok ($p<0,05$). Az évfolyamok között a kognitív és az affektív tanulási te-

rülethez kapcsolódó célok között figyelhető meg, hogy a 9. osztályos tanulók körében ezen tantárgyi célokat túlnyomó többségében fontosabbnak ítélték meg, mint a felsőbb évfolyamok diákjai ($p<0,05$).

Következtetések

Megállapítható, hogy a NAT esetében szükség van további fejlesztésre, amely jobban illeszkedik az oktatási-nevelési folyamathoz. Az eredmények nem erősítették meg a korábbi kutatási eredményeket (Molnár, 2024), ugyanis a testnevelő tanárszakos hallgatók véleménye különbözik a testnevelés tantárgy céljai, a nemek és a képzés előrehaladása tekintetében. További kutatást igényel, hogy a közoktatásban és a testnevelőtanár-képzésben részt vevő személyek, mely célokat és értékeket részesítik előnyben.

Kulcsszavak: testnevelés tantárgy, gyakorló iskola, Nemzeti Alaptanterv, cél

Válogatott magyar úszók mentális egészségének, szorongásszabályozásának és megküzdési stratégiáinak vizsgálata a sportolók és a velük dolgozó szakemberek szemszögéből

Radnóti Eszter Petra, Szájer Péter, Tóth László

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: radnotieszti@gmail.com

Bevezetés

A sportpszichológiai felkészítés és a mentális támogatás egyre nagyobb figyelmet kapó tudományterületek, amelyek keretében gyakran vizsgálják az úszó-sportot és az úszókat. Azonban a magyar úszóválogatottal kapcsolatos kutatások még mindig hiányosak. Olyan kutatás, amely nemcsak a sportolók, hanem a velük dolgozó szakemberek nézőpontját is figyelembe veszi a sportolók mentális egészsége és annak egyes aspektusai kapcsán, eddig sem magyar, sem nemzetközi szinten nem készült.

A mentális egészséget és jóllétet Keyes (2020) mentális egészség két kontinuum modellje alapján értelmezzük, amely a mentális egészséget egy olyan szindrómaként írja le, amely bizonyos tünetek meghatározott időszakon keresztül fennálló együttállásából származik (Reinhardt, 2013). Azok az emberek, akik magas érzelmi, pszichológiai és szociális jólléttel rendelkeznek, jó mentális egészséggel jellemezhetők, míg az alacsonyabb szintű jóllét ezen területeken a hiányos mentális egészséggel hozható összefüggésbe. A kettő között pedig mérsékelt mentális egészség található

(Reinhardt és mtsai, 2020). A hiányos mentális egészség kockázati tényező lehet a major depresszió kialakulásában (Keyes, 2002; Keyes és mtsai, 2010), míg a jó mentális egészség védőfaktorként és a reziliencia forrásaként szolgálhat stresszes élethelyzetek és krízisek során (Keyes, 2005, 2007; Reinhardt és mtsai, 2019). A kutatás célja válogatott magyar úszók és a velük együtt dolgozó szakemberek tapasztalatainak és véleményének feltárása, különös tekintettel a mentális egészségre és jóllétre.

Anyag és módszerek

Nyolc válogatott úszóval és nyolc szakemberrel készítettünk félig strukturált interjúkat, melyeket tematikus analízissel elemeztünk. Három fő kategóriát azonosítottunk: 1) úszók szorongása, 2) megküzdési stratégiák, 3) mentális egészség és támogatás tényezői.

Eredmények

Eredményeink alapján a szorongás magas gyakoriságot mutatott a vizsgált úszók körében, és két fő típusra osztható: sportteljesítménnyel összefüggő szorongásra és magánéleti problémákkal kapcsolatos szorongásra. A megküzdési mechanizmusok használata változatos: az egyéni önismeret, a megélt kihívások és a mentális támogatás növeli a megküzdés előfordulását, ellenben néhány vizsgált sportoló egyáltalán nem rendelkezett adaptív megküzdési stratégiával.

Következtetések

Eredményeink arra utalnak, hogy a mentális egészség és annak támogatása a vizsgált csoporton belül további fejlesztést igényel. Kutatásunk rámutat a mentális egészség támogatásának fontosságára, és ösztönző hatást gyakorolhat a támogató technikák alkalmazásának elterjedésére az úszósportban.

Kulcsszavak: úszóválogatott, mentális egészség, szorongás, megküzdés

Törj ki a csendből! Elektromos autó- és motorsport-sorozatok versenyzőinek sportdiplomáciai szerepvállalása

Rafáczné Gerics Dorottya Borbála

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Budapest

E-mail: gerics.dorka@gmail.com

Bevezetés

Munkámban a nemzetközi autó- és motorsportokban az utóbbi időben megjelenő, elektromos versenysoro-

zatokat vizsgáltam a sportolók lehetséges sportdiplomáciai szerepére összpontosítva ebben az innovatív környezetben, amely számos mai, sporton kívüli problémát egyesít magában. Arra voltam kíváncsi, hogy az ezekben a sorozatokban induló versenyzők mennyiben tekinthetők sportdiplomatának, akik a köztudottan környezetszennyező autó- és motorsportok újító szándékú törekvéseit, környezettudatosságát képviselik a követők felé.

Anyag és módszerek

Kutatásom négy, az elektromos versenyzésben nemzetközi szinten népszerű bajnokságra összpontosított, melyek a következők: Formula E, Extreme E és az eTouring Car World Cup (ETCR) ahol elektromos versenyautókkal, valamint a MotoE, ahol elektromos versenymotorok nyergében indulnak a versenyzők.

Megvizsgáltam a versenyzők legnagyobb közönséget elérő kommunikációs csatornáit, a közösségi médiás szereplésüket, valamint vizsgáltam a nyilvános szerepvállalásukat és az általuk adott nyilatkozatokat. Ezen kommunikáció elemzése mellett mélyinterjúkat készítettem a sorozatok 6 versenyzőjével, 2 mentorral és Zengő Zoltán csapatfőnökkel, aki csapatával megnyerte az ETCR legelső szezonját, hogy megismerhessem tapasztalataikat, motivációikat.

Eredmények

Megállapítottam, hogy a legtöbb versenyző csak azokon a kötelező programokon vesz részt, amelyekre a bajnokságok vagy a szponzorok felkérlik őket, de ezek a programok nem adnak lehetőséget a szélesebb nemzetközi közönség elérésére, jellemzően a résztvevők sem osztják meg ezeket a közösségi médiafelületeiken. Bár a sorozatok és a gyártók megpróbálják összekapcsolni az elektromos versenyzés üzenetét a fenntartható fejlődéssel és az elektromos közlekedéssel, a versenyzők csak korlátozott szinten partnerek ebben, és a kötelező tevékenységeken túl nem támogatják ezeket az erőfeszítéseket. A versenysorozatokról szóló kommunikációjukban sem emelik ki a sorozat elektromos jellegét és a fenntarthatósághoz való hozzájárulását.

Következtetések

Megfogalmazható, hogy bár a bajnokságok és a gyártók igyekeznek kihasználni azt, hogy a versenyzők jó pozícióból indulhatnak a sportdiplomácia területén, és számukra előnyös lenne, ha a versenyzők az érdekeiket képviselve aktív sportdiplomáciai szerepet vállalnának, ez az általuk előírt szerepvállalásokon túl nem valósul meg. Elmondható tehát, hogy az elektromos bajnokságban induló versenyzők nem vállalják fel a sportdiplomata szerepet, pusztán azért, mert

elektromos bajnokságokban állnak rajthoz, hiszen a versenyzéshez szorosan kapcsolódó, munkavállalónak tekinthető kötelezettségeken túl nem tesznek azért, hogy a bajnokság, sportág üzenetét célba juttassák. Bár néhány kivétel megtalálható, ilyen versenyzők benzines versenysorozatokban, valamint más sportágak bajnokságaiban is hasonló arányban fordulnak elő.

Kulcsszavak: autósport, motorsport, elektromos versenysorozatok, sportdiplomácia, kommunikáció

Testösszetétel és endokrin státusz kapcsolata fiatal kézilabdázókban

Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3}, Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Zsákai Annamária^{2,3}, Bakonyi Péter³, Dobronyi Tamás³, Szabó Tamás³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Biológia Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest

³Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

E-mail: rsfzs5@gmail.com

Bevezetés

A kutatásunk során testösszetevő komponensek és nemi hormonok szintje közötti kapcsolatot tanulmányoztuk fiatal kézilabdázókban. Az elemzés egy nagyobb kutatás része, amely célja egy új vizsgálati módszer kidolgozása a sportolók túledzettségi állapotának felmérésére és szűrésére.

Anyag és módszerek

260 válogatott kézilabdázót (14-21 éves) vizsgáltunk meg 2023-2024-ben. A testösszetételüket (csont-, izom- és zsírtömegüket) DEXA módszerrel határoztuk meg. Nyugalmi állapotban nyálmintát gyűjtöttünk a kézilabdázóktól hormonszintjeik mérése céljából – tesztoszteronszintet minden sportoló esetén mértünk, 17- β -ösztradiol koncentrációt pedig a női kézilabdázók esetében mértünk ELISA módszer segítségével.

Eredmények

Nyálbéli tesztoszteron- és 17- β -ösztradiol-szintekre vonatkozó sportolói referenciákat határoztunk meg fiatalok és felnőtt sportolók vizsgálataihoz. Összességében a férfi sportolók tesztoszteron-szintje magasabb, míg a női sportolók 17- β -ösztradiol-szintje alacsonyabb volt a korosztályuk nem sportolói referenciáihoz képest. A női kézilabdázók tesztoszteron-szintje kapcsolatot mutatott az izomtömegükkel, illetve zsírtömegükkel. A nők 17- β -ösztradiol-szintje,

illetve a férfi kézilabdázók tesztoszteron-szintje nem mutatott kapcsolatot egyik vizsgált testösszetevő komponensükkel sem.

Következtetések

A fiatal sportolók nemihormon-szintjei eltérést mutattak a nem sportoló referenciákhoz viszonyítva mindkét nem esetén. A nemi hormonok szintje és a testösszetevők közötti kapcsolatot elemző vizsgálatunkat szeretnénk egy kontrollcsoport bevonásával tovább folytatni. Egy új tesztoszteron-ösztadiol index kidolgozása folyamatban van a sportolók normáltól eltérő nemi hormonszintjeinek szűréséhez.

Kulcsszavak: sportolók, kézilabda, nemi hormonok, testösszetétel

A testnevelő tanár szakos hallgatók képzéssel kapcsolatos kiégésének és motiváltságának longitudinális vizsgálata kvalitatív és kvantitatív módszerekkel

Sarus Tamás, Paic Róbert, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: sarustom6@gmail.com

Bevezetés

A pedagógusok fejlesztő, nevelő tevékenységének minőségét veszélyeztetheti a motiváció elvesztése, a kiégés és a hivatásukkal kapcsolatos cinikus attitűd kialakulása, amely már a képzés során jelentkezhet. A témában már 2019-től végeztünk vizsgálatokat, ám ezek kvantitatív módszerekre épültek. A 2022/2023-as tanévtől már, a trianguláció elvét követve, kvalitatív eljárásokat is alkalmaztunk, megerősítve korábbi és jelenlegi kutatásunk eredményeit.

Anyag és módszerek

Kvantitatív vizsgálatunkban a Pécsi Tudományegyetem osztatlan testnevelő tanár és edző szakos hallgatói vettek részt 2019-től 2023-ig ($n=74$). Az adatok felvételére több részből összeállított kérdőív csomagot alkalmaztunk, amelynek gerincét validált, önbevalláson alapuló pszichológiai tesztek adták (MBI SS, GMS-28). Kvalitatív vizsgálatunk egy strukturált interjú volt ($n=23$), amelynek kérdései a tanárképzéssel kapcsolatos elégedettségre és attitűdre vonatkoztak.

Eredmények

Az osztatlan testnevelő tanárszakos hallgatóknál kiemelkedő volt a képzéssel kapcsolatos cinizmus és az

elégedettség kapcsolata a képzési idő múlásával, amely mind a négy év vizsgálatában szignifikáns volt. A képzéssel kapcsolatos cinizmus átlagértékei emelkedő tendenciát mutattak. Fordulópontot a tanítási gyakorlat éve jelentett, amikor ezek az értékek átlagosan kedvezőbb irányba változtak. Korábbi vizsgálatunkban feltételeztük, hogy ebben a tanítási gyakorlat során szerzett élmények és hatások játszanak jelentős szerepet. Az interjúk eredményei ezt a felvetést támasztják alá.

Következtetések

A vizsgálat eredményei alapján érdemes lehet a jövőben a pedagógusképzés megvalósításában kiemelt figyelmet fordítani arra, hogy az ismeretek gyakorlati – iskolai környezetben történő – hasznosításának lehetőségei biztosítottak legyenek.

Kulcsszavak: pedagógus képzés, motiváció, kiégés

Alsó végtagi erőparaméterekben fennálló kétoldali aszimmetria hatása a sportág-specifikus felmérések teljesítményére kosárlabdázók esetén

Sebesi Balázs, Szabó Nóra

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: sebesi.balazs@pte.hu

Bevezetés

A kosárlabdázásban egyre nagyobb szerepet kap az erőnléti felkészítés, hiszen nagymértékben meghatározza a versenyeken elért eredményeket. Emiatt fontos feltérképezni a fizikai teljesítményt befolyásoló tényezőket. A korábbi eredmények arra engednek következtetni, hogy 10%-ot meghaladó alsó végtagi aszimmetria (maximális erő, gyorsaság, robbanékonyság) fokozza a sérülési rizikót. Az említett aszimmetria számos olyan következménnyel járhat (instabil bokaízület, dinamikus térdvalgus, instabil dinamikus testtartás stb.), melyek befolyással bírhatnak a sportágra jellemző mozgások hatékonyságára is. Ebből kiindulva feltételezzük, hogy a sportág-specifikus feladatok teljesítményére is hasonló hatással bír az alsó végtagi aszimmetria, azonban jelenleg nem áll rendelkezésre elegendő publikáció ennek bizonyítására.

Anyag és módszerek

Vizsgálataink során 20 fő férfi amatőr kosárlabdázót mértünk fel (életkor: $23,9 \pm 4,0$ év). Standardizált bemelegítést követően az alsóvégtagi aszimmetria felmérése céljából egylábról elvégzett ugrásteresztet hasz-

náltunk, illetve egylábas kitámasztást tartalmazó irányváltás pályatesztet. Felmértük továbbá a páros lábról végzett súlypontemelkedést, valamint egy kosárlabda-specifikus agilitás pályatesztet is elvégeztünk. Az aszimmetria meghatározásához az erősebb és a gyengébb oldalt hasonlítottuk össze. A felmért változók esetén Shapiro-Wilk teszttel eloszlást vizsgáltunk, a csoportátlag különbségeket két mintás *t*-próbával állapítottuk meg. A változók közötti kapcsolatot Pearson-féle korreláció analízissel vizsgáltuk.

Eredmények

A vizsgált mintán három egylábról elvégzett aszimmetriát vizsgáló teszt esetén is szignifikáns különbséget tapasztaltunk az erősebb és gyengébb láb között, egy esetben kis, két esetben közepes hatásnagysággal (Cohen-féle *d*). A 10%-nál nagyobb aszimmetriával rendelkező kosárlabdázók szignifikánsan gyengébben teljesítettek a páros felugrástest során (nagy hatás; Cohen-féle $d = 1.0$). Az alsó végtagi aszimmetria mértéke közepes nagysággal korrelált az agilitástereszt eredményével (pozitív irányú korreláció), valamint a páros lábas felugrástest eredményével (negatív irányú korreláció) is.

Következtetések

Az egylábról végrehajtott ugrástereszt során tapasztalt alsó végtagi aszimmetria negatívan befolyásolta az agilitásteresztet és a páros lábas felugrásteresztet is. Ráadásul azt tapasztaltuk, hogy a 10%-nál nagyobb alsóvégtagi aszimmetriával rendelkező kosárlabdázóknál a felugrási és agilitási mutatókban még nagyobb a teljesítményromlás. Ebből arra következtethetünk, hogy a sportteljesítmény optimalizálása szempontjából fontos csökkenteni az erősebb és gyengébb láb közötti eltérést, főleg, ha az meghaladja a 10%-ot.

Kulcsszavak: kosárlabda, aszimmetria, alsó végtag, felugrás, agilitás

Abúzus hatásának vizsgálata táncosok körében

Szöllősi Bianka, Kovácsné Bobály Viktória,
Paár Dávid

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szollosibianka1003@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunkban fő cél volt, hogy megkíséreljünk összefüggést találni a táncosok felé a szakmai irányból

érkező bántalmazások és a szubjektív önértékelésük, valamint a megélt stressz szintjük között.

Anyag és módszerek

A kvantitatív keresztmetszeti kutatásunkhoz online kérdőívesomagot tettünk közzé (kitöltési időszak: 2023. január 01. – február 15.), amely saját megfogalmazású kérdések mellett validált kérdőíveket (PSS, DAS, RSES) is tartalmazott. Célcsoportunk a jelenleg aktívan dolgozó táncművészek és a tanulmányaikat folytató, a táncművészeti pályára készülő növendékek (14-41 év) voltak. A kutatás során 127 fő adatait használtuk fel. Az adatelemzéshez Shapiro-Wilk normalitás vizsgálatot, Student-féle független mintás *t*-próbát, Mann-Whitney próbát, Pearson- és Sperman-féle korrelációs vizsgálatot és lineáris regresszió analízist végeztünk. Az elemzés során MS Excel v16.70, valamint JASP v0.17 szoftvereket használtuk.

Eredmények

A minta 85,83%-a (*n*=109) tapasztalt önmagán és/vagy környezetében bántalmazást a táncosi pályája során. Szignifikáns kapcsolatot találtunk az észlelt stressz és a szubjektív önértékelés ($p < 0,001$); az észlelt stressz és a diszfunkcionális attitűdök ($p < 0,001$); valamint az önértékelés és a diszfunkcionális attitűdök ($p < 0,001$) összpontszámai között. Átlagosan magasabb stressz szintet észleltünk a női táncosok esetében, mint a férfiaknál ($p = 0,007$). Ezenkívül az észlelt stressz szintre vonatkozóan több külső tényező befolyását is alátámasztottuk: BMI érték ($p = 0,020$), az aktív hallgatói státusz ($p = 0,011$), valamint az abúzus megtapasztalása ($p < 0,001$).

Következtetések

A táncosok esetében, különös tekintettel a nőkre, a testalkattal kapcsolatos ambivalens elvárások, valamint a szakmai irányból érkező abúzusok megjelelése közvetlen hatást gyakorol a megélt stressz szintjére. Ennek következtében csökken a szubjektív önértékelésük és egyre nagyobb számban megjelennek a diszfunkcionális attitűdök, amelyek depresszióra hajlamosító tényezők. A táncművészek esetében szükségesnek tartjuk a stresszkezeléssel kapcsolatos technikák alkalmazását és tanítását már a középfokú tanulmányok során.

Kulcsszavak: abúzus, tánc, észlelt stressz, diszfunkcionális attitűd, önértékelés

Egyszeri aerob, illetve anaerob edzés hatásának vizsgálata az alvás különböző paramétereire fiatal férfiak esetében

Szücs Attila Árpád, Petrovics Péter, László Szilárd,
Atlasz Tamás

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: szucsattila1417@gmail.com

Bevezetés

Több kutatás is foglalkozott már a megfelelő alvás sportteljesítményre gyakorolt pozitív hatásaival, illetve az alváshiány lehetséges következményeivel. Alvásproblémák esetén a testmozgást többen alvást elősegítő tényezőként ajánlják. Azonban sokkal kevesebb cikk foglalkozik a sportolás alvásra gyakorolt hatásaival. Különböző edzés módszerek különböző módon változtathatják meg alvási paramétereinket. Jelen kutatásban fiatal, nem sportoló felnőtt férfiaknál vizsgáltuk, hogy a futópádon elvégzett aerob, illetve anaerob terhelés az alvás mely paramétereire hat és milyen mértékben.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban egészséges felnőtt férfiak (*N*=8) vettek részt, akik nem rendelkeztek alvászavarral. A vizsgálat kezdetén a vizsgált személyeken bioimpedancia elven történő testösszetétel mérést végeztünk. A vizsgálat három héten keresztül zajlott, az első hét volt a kontroll alkalom, itt az edzés idejében fél órát kellett egy székben ülve eltölteniük. Második hét alkalmával aerob terhelés során 30 perc folyamatos futást kellett végezniük 60%-os munkapulzussal. A harmadik hét során az anaerob terhelés esetén 3 perc futás után 2 perc pihenő következett, ezt ötször ismételték, itt a futás során a maximális munkapulzusuk 80%-os értékén. A célzott pulzust Karvonen index számításával becsültük, a szívritmust Polar mellpántokkal figyeltük, az edzés hatását tejsavméréssel igazoltuk. Az alvás objektív adatainak megfigyelését ActiGraph készülékekkel végeztük, eredményeinket Actilife szoftverrel elemeztük, a szubjektív alvásértékelésre Groningen Alvásminőségi Skálát alkalmaztunk.

Eredmények

A szubjektív alvásérzékelésre a terhelés hatással volt, ám ez személyenként eltért. Az aerob terhelés több esetben okozott jobb alvásminőséget. Az objektív adatok is mutattak eltérést az alvásminőség mérőszámaiban a terhelés utáni időszakban. A változások leginkább az alvás hatékonyságában (efficiency), az alvás utáni első felkelés időpontjában (WASO), illetve

a felkelések átlagos számában (number of awakenings) és időtartamában (average awakening length) voltak mérhetőek.

Következtetések

Eredményeink azt mutatják, hogy a különböző típusú terhelések az edzéshez nem hozzászokott szervezetekben eltérő alvásmintázatot okozhatnak, melynek pontos magyarázatához további vizsgálatok szükségesek.

Kulcsszavak: aerob-anaerob edzés, alvásparaméter, ergospirometria

Terepen végzett mobil-spiroergometriás mérések előnyei

Takács Péter

Dr. Kurucsai Magánrendelések, Székesfehérvár

E-mail: teljesitmenydiagnosztika@gmail.com

Bevezetés

A teljesítménydiagnosztikai mérések nagyrészt laboratóriumi körülmények között történnek, 15-30 perces formában. Emellett a labor-klinikai és a külső helyszín közötti különbségekről már többen is beszámoltak. Jelen tanulmányom a hordozható spiroergometriás mérések által kínált többlet információkat hangsúlyozza.

Anyag és módszerek

15 sportolót elemeztünk futópadon és terepen, 8 férfit és 7 nőt. A vizsgálatokhoz Cortex Metalyzer 3B hordozható spiroergométert, ezt kiegészítve pedig izomoxigén-szaturáció mérőt (MOXY monitor) használtam, terepviszonyok között. A teljesítmény méréseket a sportoló egyéni igényeihez alakítom, kerékpározás, futás, vízen végzett kajak mérés, mely időtartama 50-120 perc. Adatokat GPS alapon tárolja a készülék, így verseny sebesség, pulzus, légzés adatokból származó oxigén fogyasztás, széndioxid termelés, az energiatermeléshez használt zsír vagy szénhidrát mennyisége légzésként kimutatható, eközben a terhelt izmok szaturációs eredményei is rendelkezésre állnak.

Eredmények

A terepen mért összesített VO_2 értékek (nő): $1,49 \pm 0,31$ l/min) és VCO_2 (nő): $1,41 \pm 0,47$ l/min). RER átlag: $0,919 \pm 0,068$. A terepen mért összesített VO_2 értékek (férfi): $2,79 \pm 0,89$ l/min) és VCO_2 (férfi): $2,54 \pm 1,06$ l/min). RER átlag: $0,891 \pm 0,051$. A futópadon végzett standard tesztek VO_2 (nő): $1,76 \pm 0,21$ l/min és VCO_2 (nő): $1,58 \pm 0,39$ l/min), (férfi):

$2,91 \pm 0,68$ l/min) és VCO_2 (férfi): $2,40 \pm 0,74$ l/min). A laktát értékek, futópadon: nő= $2,20 \pm 0,81$ mmol/l, férfi= $2,04 \pm 0,74$ mmol/l, míg a laktátmaximum: nő= $9,3 \pm 2,4$ mmol/l, férfi= $8,2 \pm 1,8$ mmol/l közötti értékeket mutattak. A pályateszteken az aerob zónát a $\text{V'O}_2/\text{V'CO}_2$ alapján jellemeztük, itt a laktát értéke nő= $3,41 \pm 1,11$ mmol/l, férfi= $2,57 \pm 0,84$ mmol/l, míg a versenytempó lépcső nő= $7,9 \pm 2,1$ mmol/l, férfi= $7,4 \pm 1,6$ mmol/l voltak. A GPS alapú sebességmérés verseny körülményt engedett szimulálni, így például: futó tempó $4:40 \pm 0:32$ perc/km. A szubsztrát fogyasztás nagy szórást mutatott a terepi méréseknél, de a sportolók esetén magas szénhidrát felhasználás volt jellemző, 72-87%-ig.

Következtetések

A standard tesztekkel szemben a hordozható eszközökkel végzett pályatesztek alkalmasak versenyhelyzet szimulálására is. A $\text{V'O}_2/\text{V'CO}_2$ görbék alapján az aerob/anaerob határ megállapítható, ami segít a versenyszámok közötti választásban és az egyéni fejlődésben. A pályateszten jelentős eltérések mutatkoztak, így hosszabb mérés során körélettani problémák, mint látens asztma vagy post-covid állapot, is jobban felismerhetők és korrigálhatók. A valós idejű légzésadatok pontosabb képet adnak a teljesítményről és az energiateljesítményről, ami segíti a regenerációt és a frissítési stratégiát. Ezek az adatok lehetőséget nyújtanak a terhelés és edzésformák pontosabb modellezésére és nyomon követésére.

Kulcsszavak: spiroergometria, regeneráció, verseny-szimuláció

Edző-versenyző kapcsolatának motivációs vizsgálata a tornasportban

Tamás-Szora Lóránd¹, Béki Piroska²

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

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

E-mail: tamas-szora.lorand@ppk.elte.hu

Bevezetés

Napjainkban, a sport világában a motiváció szoros kapcsolatot mutat a sikeres teljesítménnyel. A motiváció egy összetett jelenség, amely gyermekkortól kezdve a felnőttkorig jelen van a sportban, és később az élet más területein is végig kíséri az egyént. A motiváció definíciója szerint azoknak a tényezőknek az

összessége, amelyek a viselkedés és magatartás kiváltságában, szabályozásában és fenntartásában játszanak szerepet (Kovács, 2024). A motiváció két fő forrásból eredhet: külső (extrinzik) és belső (intrinzik) tényezőkből (Ryan, 2000). Továbbá sportoló motivációját egy adott feladat végrehajtása során nagymértékben meghatározza a célhoz való hozzáállása (Dweck, 2019). Ezen elmélet alapján az egyének két fő csoportba sorolhatók: azok, akik saját fejlődésükre összpontosítanak (elsajátítási cél), illetve azok, akik másokhoz képest kívánnak kiemelkedni (viszonyítási cél). Jelen kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy a felnőtt sportolók a torna sportágban milyen célorientációval rendelkeznek, továbbá hogyan érzékelik az edző szerepét, mint külső motivátort, illetve az általa teremtett támogató környezetet.

Anyag és módszerek

A kutatásban felnőtt férfi és női magyar válogatott tornászok ($n=20$), illetve edzőik ($n=10$) vettek részt. A vizsgálat során kérdőíves lekérdezést végeztünk, melyhez két validált kérdőívet használtunk. A motivációs környezet vizsgálatára az EDMCQ-C (Empowering és Disempowering motivációs környezet kérdőív), míg a célorientáció vizsgálatára a 3x2 AQC (Teljesítés-Cél Kérdőív) használtunk. Az adatokat a verseny előtt 3 nappal (EDMCQ és 3x2 AQC), a verseny napján (3x2 AQC), majd a verseny után 3 nappal vettük fel (3x2 AQC). A sportolók és edzők válaszait egymással szintetizáltuk.

Eredmények

Az eredmények rámutatnak, hogy az edző milyen motivációs környezetet teremt, és hogy ebből sportolója mit érzékel és az esetleges eltérésekre. Az edző és tanítványa különböző helyzetekben eltérő célorientációval rendelkeznek, ami hosszútávon kettejük kapcsolatát rombolhatja. A vizsgálat rávilágít továbbá az edzők szerepének hatására (bátorító vagy nyomásgyakorló) a versenyen. A sportolók motivációjában és célorientációjában különbségek mutatkoznak a verseny előtti és utáni időszakban.

Következtetések

A versenysport a teljesítményről szól, azt pedig meghatározza a sportoló célja és motivációja. Erre nagy hatást tud gyakorolni az edző, mint extrinzik motívum, ehhez az edzőnek szükséges ismerni alapvető sportpszichológiai és sportpedagógiai elméleteket és módszereket. A kutatás rámutatott arra, hogy jelenleg a tornasportban dolgozó edzőknek ilyesfajta továbbképzés szükségeltetik annak érdekében, hogy versenyzőik mentális felkészülését jobban támogassák.

Kulcsszavak: torna, sportpedagógia, motiváció, élsport

A társadalmi vállalkozások értékteremtése a szabadidősportban a SUHANJ! Fitness esetében

Tóth Bernadett, Havran Zsolt

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: bernadett.toth3@stud.uni-corvinus.hu

Bevezetés

A SUHANJ! Alapítvány egy olyan társadalmi vállalkozás, amelynek célja a szabadidősport által nyújtott társadalmi értékteremtés. Az alapítvány egyik jelentős projektje a SUHANJ! Fitness, amely integrált sportolási lehetőséget kínál fogyatékkal élőknél és épeknek egyaránt. A dolgozat célja, hogy bemutassa, hogyan teremtenek értéket a sportfókuszú társadalmi vállalkozások, különös tekintettel a SUHANJ! Fitness példájára. A kutatás hiánypótló, mivel kevés hasonló kezdeményezésről született átfogó tanulmány.

Anyag és módszerek

A kutatás során kvalitatív módszerek kerültek alkalmazásra, félíg strukturált szakértői interjúk a SUHANJ! Alapítvány munkatársaival és önkénteseivel, valamint résztvevői megfigyelés és térelemzés a SUHANJ! Fitnessben. Az interjúk célja annak a kérdésnek a megválaszolása volt, hogyan járul hozzá a szervezet a közösség jólétéhez, és milyen hatással van a társadalmi kohézióra. Ezen felül nemzetközi példák, benchmarkok elemzése is a kutatás részét képezték.

Eredmények

A kutatás eredményei alapján a SUHANJ! Fitness jelentős szerepet játszik a sport integráló erejének kihasználásában, amely lehetőséget teremt a fogyatékkal élő számára a rendszeres sportolásra, és ezáltal javítja a társadalmi befogadást. A résztvevői megfigyelések során kiderült, hogy a fogyatékkal élő és épek együtt sportolása egyedi közösségi élményt nyújt, amely pozitív hatással van a mentális és fizikai jólétre. A SUHANJ! Fitness társadalmi üzleti modellje fenntartható, mivel az üzleti és társadalmi értékteremtést egyaránt előtérbe helyezi.

Következtetések

A kutatás rávilágít arra, hogy a sportfókuszú társadalmi vállalkozások képesek hatékonyan hozzájárulni a társadalmi kohézió erősítéséhez és a közösségek jólétének javításához. A SUHANJ! Fitness modellje példaértékű lehet más társadalmi vállalkozások számára, hiszen sikeresen egyesíti a profitcélú működést a társadalmi értékteremtéssel. A kutatás eredményei hozzájárulhatnak további hasonló kezdeményezések alapításához és a szervezet fejlesztéséhez.

Kulcsszavak: társadalmi vállalkozás, szabadidősport, integráció, SUHANJ! Fitness, társadalmi értékteremtés, sportgazdaság

Hivatásos sportklubok társadalmi felelősségvállalásának hatása a szombathelyi sportszakos hallgatók személyközi kompetenciájára

Toth Dávid Zoltán¹, Gósi Zsuzsanna²

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

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

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

Bevezetés

A 2020-as években megfigyelhető trend, hogy a közösségi médián töltött idő nem fog csökkenni, sőt a képernyőn töltött idő további emelkedése várható. Ennek oka, hogy a közösségi média platformok nyújtják a legolcsóbb és leggyorsabb hozzáférést a hírekhez, a szórakozáshoz, és a kapcsolódáshoz. Több kutató viszont arra hívta fel a figyelmet, hogy több, szociális kompetenciával kapcsolatos probléma a közösségi média (túlzott) használatával magyarázható. Az adatok azt mutatják, hogy a fiatalabb generáció nem fog kevesebb időt a közösségi médián tölteni, ezért felmerül, akkor hogyan tudjuk megelőzni a kutatók által is definiált interperszonális problémákat? Vajon a cégeknek, azon belül is a sportkluboknak tudatos társadalmi felelősségvállalásról szóló kommunikációja a közösségi médián megoldás lehet?

Anyag és módszerek

A mérés legfőbb célja, hogy bebizonyítsa, a sportklubok által kommunikált társadalmi felelősségvállalásról szóló tartalmak megtekintése pozitív hatással van a sportszakos hallgatók szociális kompetenciájára, empátiájára. A használt mérőeszközök az IRI-teszt, a PANAS SHORT FORM, és a SEARS-C kérdőív voltak. A populációt 2 csoportba osztottuk:

- Az I-es csoport volt a kontrollcsoport, ők intervenció nélkül töltötték ki a kérdőíveket.
- A II-es csoport tagjai egy rövid, 90 másodperces videót tekintettek meg a kitöltés előtt.

Eredmények

A II-es csoport tagjai a kiinduló méréshez képest az intervenciók hatására az IRI teszt több szegmensében

is jobb (de nem szignifikáns) eredményt mutattak, valamint a SEARS-C teszten is jobb eredményt értek el a videót megtekintők. A kutatásban résztvevők érzelmi reakcióját a PANAS SHORT FORM-mal is mértük. A kiinduló mérés során a kitöltők elhivatottság szegmense 2,64 volt, ami a videók megtekintésének hatására 1,92-re csökkent, míg az elszántság szegmens 2,81-ről egészen 2,08-ra esett vissza. A negatív változás azzal magyarázható, hogy a kitöltők a videó megtekintése során nem kaptak elég információt, ezért a passzív részvétel mellett is aggodalmat éreztek.

Következtetések

Elvitathatatlan, hogy a közösségi médián töltött idő, az ott fogyasztott tartalmak befolyásolják nemcsak a fiatalok, hanem az idősebb generációk érzelmi kompetenciáit is. Ennek ismeretében nagyon fontos, hogy olyan tartalmakat „gyártsanak” a tartalomgyártók – esetünkben a hivatásos sportklubok –, amik segítik a fejlődést. Azt tapasztaltuk, hogy a közösségi média erre a célra történő felhasználása nem megoldható, viszont a mérés során történt, három alkalommal megismételt beavatkozás nem produkált szignifikáns fejlődést. Véleményünk szerint egy hibrid megoldásra lesz szükség, ahol az események ugyanolyan jelentőséggel bírnak, mint a közösségi média tartalmak.

Kulcsszavak: közösségi média, médiaszocializáció, társadalmi felelősségvállalás, sportklubok

Kognitív akadályok a sportban: irracionális hiedelmek hatása a versenyszorongásra és a Racionális Emotív Viselkedésterápia hatékonysága magyar jégkorongozók körében

Tóth Renátó, Tóth László

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: tothrenato@tf.hu

Bevezetés

Napjainkban egyértelműen tapasztalható a mentális egészséggel kapcsolatos tudatosság térhódítása, ebből természetesen nem kivétel a sportpszichológia sem. A sportolók mentális felkészítésének jelentőségét mind a mentális egészség, mind a teljesítmény optimalizálás tekintetében több tanulmány is alátámasztotta. Jelen kutatássorozat célja egyrészt feltárni, hogy a sportolók kognitív struktúrájába tartozó rögzült, szélsőséges és a valósággal nem összhangban lévő irracionális hiedelmek milyen hatással vannak az egyik leggyakoribb sportpszichológiai jelenségre a multidi-

menzionális versenyszorongásra (kognitív, szomatikus, önbizalom), másrészt célunk az irracionális hiedelmek felismerését és átstrukturálását célzó Racionális Emotív Viselkedésterápia (REBT) hatékonyságának vizsgálata.

Anyag és módszerek

Mindkét kutatás során az Irracionális Teljesítményhiedelmek Leltár (iPBI) és a Versenyszorongás Skála (CSAI-2HR) magyar nyelvre validált változatát használtuk. Első keresztmetszeti vizsgálatunkban 407 magyar sportoló vett részt és az adatelemzések során IBM SPSS AMOS szoftver segítségével strukturális egyenlet modellezést (SEM) hajtottunk végre. Második kísérleti elrendezésű kutatásunkban két csoportba ($N_{REBT}=12$, $N_{kontroll}=24$) osztottunk 36 utánpótláskorú jégkorongozót, akik az önbevallásos mérőeszközöket a 8 hetes REBT alapú csoportos beavatkozás előtt és után egyaránt kitöltötték. A kontrollcsoport esetében semmilyen intervenció nem történt. Az adatok elemzése során páros mintás t -próbát alkalmaztunk IBM SPSS 28 szoftver segítségével.

Eredmények

Első felmérésünk eredményei azt mutatják, hogy az elsődleges irracionális hiedelem (dogmatikus követelések) a másodlagos irracionális hiedelmeken (rettegés, frusztrációs intolerancia, becsmélés) keresztül növeli a sportolók kognitív és szomatikus szorongását, valamint csökkenti az önbizalmukat. A második vizsgálatunk során azt találtuk, hogy a csoportos REBT intervencióban résztvevő utánpótláskorú magyar jégkorongozók irracionális hiedelmei, valamint kognitív és szomatikus szorongás szintjük szignifikánsan alacsonyabbak az utómérések során az előmérésekhez képest. A kontrollcsoportban egyik változó esetében sem találtunk szignifikáns eltéréseket a pre-, és poszt tesztek között.

Következtetések

Eredményeink alapján megállapítható, hogy az irracionális hiedelmek befolyásolják a magyar sportolók versenyszorongás szintjét, tehát a szélsőséges és a valósággal nem összhangban lévő gondolati mintázatok kognitív és szomatikus szorongás növekedéséhez és az önbizalom csökkenéséhez vezethetnek. Ezeknek az irracionális hiedelmeknek a felismerésére és racionálissá keretezésére alkalmas intervenciónak mutatkozik a csoportos Racionális Emotív Viselkedésterápia. Fontos azonban kiemelni, hogy további tudományos bizonyítékokra van szükség magyar sportolói mintán a REBT hatékonyságát illetően.

Kulcsszavak: sportpszichológia, irracionális hiedelmek, versenyszorongás

Hematológiai változások extrém mértékű akut mentális stressz hatására

Tóth-Farkas Sarolta¹, Haller József⁴, Farkas István⁵, Végh József⁶, Mocsai Lajos², Dávid Roland², Tóth Miklós^{3,6}, Horváth András⁶, Komka Zsolt^{3,7}

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

²Testnevelési Egyetemért Alapítvány, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

⁴Nemzeti Köszolgálati Egyetem, Rendészettudományi Kar, Kriminálpszichológia Kutatóműhely, Budapest

⁵Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

⁶Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

⁷Semmelweis Egyetem, Szakrendelő Intézet, Budapest

E-mail: farkassarolta4@gmail.com

Bevezetés

Fizikai terhelés alatt a vér összetétele dinamikusan változik, az anaerob küszöb felett jelentős hemokoncentráció alakulhat ki. Egyes szerzők leírták, hogy bár kisebb mértékben, de a vér besűrűsödése pszichés terhelés hatására is bekövetkezhet. Az irodalomban fellelhető kutatások mérsékelt stresszt vizsgáltak. A BM Nemzetközi Oktatási Központjával együttműködve a mi modellünk a magas, illetve extrém mértékű pszichés terhelés hatásait vizsgálta.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba fizikálisan edzett rendészettudományi hallgatókat vontunk be ($N=74$). Vérnyomás adatokat gyűjtöttünk nyugalomban, az intézkedési tréning előtt és után közvetlenül, végül a terhelést követő 60. percben. Kapilláris vérmintát ezeken felül további két alkalommal, a megnyugvási szakasz 5. és 10. percében vettünk. A pszichés terhelés 2-5 perces standard rendészeti feladatot jelentett. Az adatelemzés SPSS szoftverrel történt. Az eredményeket $p<0,05$ értéknél tekintettük statisztikailag szignifikánsnak.

Eredmények

Mindkét nemből szignifikáns ($p<0,001$) különbségeket találtunk az egyes vérvételek eredményei között. A páros összehasonlítások eredményei alapján a HCT (hematokrit) és a tHb koncentrációja szignifikánsan ($p<0,001$) magasabb volt a terhelés végére. Férfiaknál 1,6%-ot, nőknél 0,72%-ot emelkedett a HCT. Ezen értékek restitúcióban szignifikáns mértékű ($p<0,001$) csökkenésnek indultak, egy órával később pedig a kiinduló értékek alá estek. A terhelés végére mindkét nemből szignifikánsan ($p<0,001$) magasabb sO_2 -t és pO_2 -t mértünk, melyek hamar visszarendeződtek. A

terhelés átmenetileg megemelte a vérnyomást is mindkét nemből. Férfiaknál a szisztolés ($p < 0,001$) és diasztolés ($p = 0,003$) értékek egyaránt szignifikánsan emelkedtek. A nőknél csak a szisztolés érték változott szignifikánsan ($p = 0,005$).

Következtetések

Az általunk vizsgált stresszmodellben számos fiziológiai válaszreakciót figyelhettünk meg. Ezen változások azonban kismértékűek és nagy hasonlóságot mutatnak a szakirodalomból megismert adatokkal. Az erőteljesebb válaszreakciók elmaradásának egyik lehetséges magyarázata az lehet, hogy az általunk vizsgált személyek rendszeresen ki vannak téve magas szintű pszichés stresszhelyzeteknek.

Kulcsszavak: stressz, hemokoncentráció, lélektaktikai tréning

Támogatók: Testnevelési Egyetemért Alapítvány, KFI pályázatok: TKP2021-EGA-10, TKP2021-EGA-37, 2020-1.1.2-PIACI-KFI-2021-00245, GINOP-2.3.1-20-2020-00007

Elektromiográfia alapú intenzitás-beállítás különböző farizomaktivációs edzésprotokollokban

Varga Máttyás, Bogdán Leila, Fésűs Ádám, Gáspár Balázs, Ivusza Patrik, Vadász Kitty, Sebesi Balázs, Hortobágyi Tibor, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: matyi0515@gmail.com

Bevezetés

Az unilaterális felugrások alatt megnövekszik a támaszlábra nehezedő terhelés, mely a dinamikus térdvalgus fokozódását eredményezheti (Loughran és mtsai, 2019; Mellinger és Neurohr, 2019). Ez a terhelés az elülső keresztszalag (ACL) szakadását okozhatja. Feltételeztük, hogy két különböző kinematikájú farizomaktivációs edzés hatásait EMG alapon összehasonlíthatóvá tehetjük és hogy mindkét edzés esetében kedvező hatást érhetünk el a térd stabilitásának a megnövelésében.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 15 egészséges sportszakos egyetemi hallgatót vizsgáltunk, akik közül senki sem volt élvonalbeli sportoló. Felmértük a maximális csípőízületi abdukción erőt és Counter Movement Jump (függőleges felugrás, CMJ) tesztekkel a kezdeti térdvalgus ér-

téket. A résztvevőket azonos képességek alapján (térdvalgus, abdukción erő) párokba osztottuk. A pár egyik tagja funkcionális edzést, a másik tagja izolált edzést végzett 4 héten keresztül, heti 3 alkalommal. Mértük a m. gluteus medius (GM) elektromos aktivitását is. Arra törekedtünk, hogy az edzések közel azonos EMG aktivitást váltssanak ki a GM-ben, így az eltérő kinematika ellenére is azonos edzéshatást érthettünk el. Végeredményben megnövekedett GM aktivitást és ennek eredményeként csökkent térdvalgus mértéket vártunk. Továbbá azon túl, hogy arra számítottunk, hogy mindkét terhelés hatásos lesz, feltételeztük, hogy a funkcionális edzés kedvezőbb hatást fog kiváltani az izolált edzéssel szemben.

Eredmények

A GM normalizált aktivitása mindkét edzést követően lecsökkent, ugyanakkor ennek ellenére, az izolált edzés hatásait vizsgálva szignifikáns térdvalgus csökkenést mértünk. Mindkét kondíció esetében megnövekedett az abdukción erő, ahol szintén az izolált edzés hatása volt jelentős. Végeredményben elmondható, hogy ugyan a funkcionális edzés esetében is megfigyeltünk javulást, az izolált edzés hatásosabb volt.

Következtetések

A GM csökkent aktivitása és a megnövekedett abdukción erő arra enged következtetni, mindkét edzés tekintetében, hogy a vizsgálati személyek az edzés hatására alacsonyabb elektromos aktivitás mellett is biztonságosan el tudták végezni az unilaterális felugrás teszteket.

Kulcsszavak: térdvalgus, EMG, mozgáselemző szenzor, funkcionális, izolált edzés, EMG alapú terheléskiegyenlítés

Kompetenciák, mint a sportolói hatékonyság összetevői

Wehovszky Vivien, Ökrös Csaba

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: wehovszky.vivien@tf.hu, okros.csaba@tf.hu

Bevezetés

A magas színvonalon versenyzők körében kiemelten fontos az adott sportághoz elengedhetetlen kompetenciák megléte. A kompetenciák mértéke kiterjed a teljesítmény valamennyi összetevőjére, így nagymértékben befolyásolja a teljesítmény-hatékonyságot. Kompetenciának nevezzük mindazokat a képességeket,

készségeket, valamint szociális kapcsolatokat, amelyeket a sportoló elsajátított és magas szintre fejlesztett.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban a Versenyzői Önértékelő Módszer (VÖM) segítségével tárjuk fel a fizikai közérzet, a pszichomotoros készségek és a motiváció faktorait. A kérdőív szerkezete követi azt az általános edzéselméleti felfogást, miszerint a sportteljesítmény és az azzal párhuzamos hatékonyság az élettani, a motoros és a pszichomotoros tényezőkből tevődik össze. A módszer a sportolók önértékelésén alapszik és rendelkezik a szükséges tesztfeltételekkel. A kérdőív 12 kérdésből áll, amelyek egyúttal a kérdőív itemei. A válaszok elemzése lehetővé teszi az egyéni sportolói profil kialakítását is. A felmérésben 149 fő kézilabda játékos és 24 fő válogatott tornász vett részt (N=173).

Eredmények

Az eredményeket csoportonként, a korosztályos eltérések tükrében értelmeztük. Egyik U20-as férfi kézilabdacsapat (n=16) esetében a "koncentráció" magas értéket (90,1%) tanúsított, míg a "technikai szint" item volt a legalacsonyabb (81,2%). Másik, U18-as fiú kézilabdacsapat (n=18) a versenyattitűd kompetenciát magas értéket (86,5%), míg a koncentráció ala-

csony, mindössze csupán 65%-ot mutatott. A tornásznők (n=8) elsősorban az "edzésmotiváció" itemet (91%) preferálták, amely a hosszan tartó, több órás edzőmunkájukra pozitív hatással lehet. Ezzel szemben a teljesítmény elvárásuk alacsony értéket mutatott (64,2%). A férfi szertornázók (n=16) szintén az edzésmotivációt jelölték a legmagasabb szintre (87,5%), de a versenyattitűd kompetenciát alacsonyra értékelték (73%).

Következtetések

Az előzőekben felsorolt adatok jelzés értékűek. Az egyes tételek, mint az erőnlét, a munkabírási, az aktivitás, a hangulat, a koncentráció, a mozgásszabályozás, a technikai szint, az edzésmotiváció, az önbizalom, a versenyattitűd, a teljesítményelvárás és a megelégedettség mértékei jelzik a sportoló fizikai, pszichomotoros és motivációs állapotát egyaránt, a sportolói önértékeléssel összhangban. Egyes sportágak között a sportági specifikumok miatt eltérő értékek figyelhetők meg. A magasra becsült értékek egyértelműen felfelé húzzák a sportteljesítményt, ugyanakkor az alacsonyra becsültek felhívják a figyelmet a tudatos kompetencia fejlesztésére mind a képességek, mind a készségek területén.

Kulcsszavak: kompetenciák, önértékelés, kézilabda akadémiák, önértékelési faktorok



A Magyar Sporttudományi Társaság

XXII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUSÁT

2025. május 28 – május 30.

között rendezi

a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

mint társrendező közreműködésével

ZALAEGERSZEGEN

*Minden érdeklődőt szeretettel vár a Kongresszus főrendezője,
a Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)*

„Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában”