

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE

Hungarian Review of Sport Science



XXI. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Sporttudomány az
egészség
és a teljesítmény
szolgálatában



A sporttudomány
2024-ben
házánkban



Óbudai Egyetem,
Alba Regia Műszaki Kar
Székesfehérvár
2024. május 29 – május 31.



Program és előadás-kivonatok

Támogatók:

Magyar Sporttudományi Társaság
Hungarian Society of Sport Science

www.sporttudomany.hu



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

Főtámogató



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
25. évfolyam 108. szám – 2024/2
Megjelenik negyedévenként

Főszerkesztő
Editor-in-Chief

Bartusné Szmodis Márta

Alapító szerkesztő

Founding editor

Mónus András †

Felelős szerkesztő

Editor-in-Charge

Szóts Gábor

Szerkesztő

Editor

Bendiner Nóra

Tanácsadó testület

Advisory Board

Apor Péter (elnök)

Ács Pongrác

Bánhidi Miklós

Dóczi Tamás

Farkas Anna

Felszeghy Klára

Gáldiné Gál Andrea

Gombocz János

Hédi Csaba

Ihász Ferenc

Keresztesi Katalin

Pavlik Gábor

Pucsok József

Radák Zsolt

Rétsági Erzsébet

Sterbenz Tamás

Stocker Miklós

Szabó S. András

Szabó Tamás

Tihanyi József

Vajda Ildikó

Támogatók



ÓBUDAI EGYETEM

ALBA REGIA MŰSZAKI KAR

Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja

2010 – 2020 – 2030

NÉPEGÉSZSÉGÜGYI PREVENCIÓ MAGYARORSZÁGON



Székesfehérvár Megyei Jogú Város
Polgármesteri Hivatal



Dr. Kocsis & Hoffmann
Pharma Kft.

Kiállítók

WELLNESS TRADE

BEMER
GROUP



Műszaki szerkesztő
Czetóné Deák Tünde

Kiadja a
Magyar Sporttudományi Társaság
Published by the
Hungarian Society of Sport Science
Elnök

President

Tóth Miklós

Tiszteletbeli elnökök

Honorary Presidents

Nádori László †

Frenkl Róbert †

Pucsok József

Szerkesztőség

Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

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

E-mail: bendinora@hotmail.com

Internet: www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel

a szerkesztőség címén

Advertising

in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok

CZEDE Kft.

ISSN 1586-5428





HONVÉDELMI
MINISZTERIUM



ÓBUDAI EGYETEM
ÓBUDA UNIVERSITY



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

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

**XXI.
ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI
KONGRESSZUS**

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar
8000 Székesfehérvár, Budai út 43.

A kongresszus főrendezője:

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

A kongresszus társszervezője:

Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar

2024.

Fővédnökök

Dr. Schmidt Ádám,
a Honvédelmi Minisztérium,
Sportért Felelős Államtitkárság
államtitkára

Dr. Cser-Palkovics András,
Székesfehérvár Megyei Jogú Város
polgármestere

Prof. Dr. Kovács Levente,
az Óbudai Egyetem
rektora

Prof. Dr. Györök György,
az Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar
dékánja

Gyulay Zsolt,
a Magyar Olimpiai Bizottság
elnöke

A kongresszus támogatói

Magyarország Kormánya
Honvédelmi Minisztérium, Sportért Felelős Államtitkárság
Székesfehérvár Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal
Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar
Magyarország Átfogó Egészségvédelmi
Szűrőprogramja 2010-2020-2030
Dr. Kocsis & Hoffmann Pharma Kft.

Tudományos Bizottság

András Krisztina
Apor Péter
Atlasz Tamás
Ács Pongrác
Csurilla Gergely
Gál Andrea
Géczi Gábor
Györe István
Győri Ferenc
Györök György
H. Ekler Judit
Hajdúné Petrovszki Zita
Honfi László
Ihász Ferenc
Kendelényi-Gulyás Erika
Kneffel Zsuzsanna
Koltai Miklós
Lénárt Ágota
Magyar Márton
Máté Tünde
Molnár Andor
Nagyváradai Katalin
Orbán-Sebestyén Katalin
Paár Dávid
Pavlik Gábor
Sipos-Onyestyák Nikoletta
Suskovics Csilla
Szabó Lajos
Szabó Tamás
Szekeres Diána
Szmodis Márta
Szóts Gábor
Tóth Miklós
Trájer Emese
Uvacsek Martina
Vajda Ildikó
Wilhelm Márta

Szervező Bizottság

András Krisztina
Bendiner Nóra
Czintula Attila
Máté Tünde
Mészáros Attila
Samu Miklós
Szmodis Márta
Szóts Gábor
Tóth Miklós
Veres Richárd

Program

2024. május 29. szerda

Hiemer Rendezvényközpont

(8000 Székesfehérvár, Oskola utca 2-4.)

09.00 Konferencia regisztráció

10.00 Megnyitó

Köszöntések: **Cser-Palkovics András,**
Székesfehérvár Megyei Jogú Város polgármestere
Schmidt Ádám,
a Honvédelmi Minisztérium Sportért Felelős Államtitkárság
államtitkára
Györök György,
az Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar dékánja
Fábián László,
a Magyar Olimpiai Bizottság főtitkára
Tóth Miklós,
a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke
Kovács Levente,
az Óbudai Egyetem rektora



Prekonferencia

Az élsportolói teljesítményt befolyásoló tényezők

Párizs 2024

Üléselnökök: Györök György, Tóth Miklós

- 10.30 Hármasspirál a sportinnovációban**
Kovács Levente
rektor
Óbudai Egyetem, Budapest
- 10.45 Párizs a sportirányítás szemszögéből**
Schmidt Ádám
Honvédelmi Minisztérium, Sportért Felelős Államtitkárság, Budapest
- 11.10 A Magyar Olimpiai Bizottság olimpiai eseményekkel kapcsolatos feladatai**
Fábián László
Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest
- 11.35 Sportközgazdaságtan, dimenziók, mérhetőség, haszon**
Gulácsi László
tudományos rektorhelyettes, Innováció Menedzsment Doktori Iskola (IMDI) vezető
Óbudai Egyetem, Budapest
- 12.00 Sporttudomány a kajak-kenu sportág szolgálatában – 6 év tapasztalata**
Kovács Tímea
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
Magyar Kajak-Kenu Szövetség, Budapest

12.25 Ebédszünet

- 13.10 Az innováció új arca: hogyan formálhatja a sport világát a 2024-es Párizsi Olimpia?**
András Krisztina
Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár
- 13.35 Okos eszközök alkalmazása evezősök teljesítmény élettani vizsgálata során RP3-T dinamikus evezős ergométeren**
Györe István
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 14.00 Válogatott küzdősportolók összetett teljesítménydiagnosztikai támogatása**
Kovács Péter
Országos Sportegészségügyi Intézet Teljesítménydiagnosztikai Kutató Osztály, Budapest
- 14.20 Élsportolók mentális felkészítése az olimpiára**
Lénárt Ágota
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 14.40 Sportolói vérképzés és magaslati edzőtábor a XXI. században**
Komka Zsolt
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
Semmelweis Egyetem Sportorvosi Tanszék, Budapest
Magyar Kajak-Kenu Szövetség, Budapest

Szekcióülések

ALBA REGIA Campus, „S” épület

8000 Székesfehérvár, Budai út 43.

2024. május 29. szerda

15.00 Kongresszusi regisztráció, Alba Regia Műszaki Kar, „S” épület

„A” szekció

Sportorvoslás – Prevenció – Rehabilitáció

S-113 terem

Üléselnökök: Pavlik Gábor, Atlasz Tamás

- 16.00 **Short track gyorskorcsolya utánpótlás versenyzők
4 hónapos mozgásterápiás kezelésének hatásai**
Bajzik Éva, Vető-Szabó Gabriella, Török-Szabó Balázs
*Fontanus Tudományos Módszertani Kutató- és
Oktatási Központ, Budapest*
- 16.15 **Fiatal birkózók és kick-boxolók bőrmikrobiom közösségének
vizsgálata**
Kalabiska Irina¹, Annár Dorina¹, Bábszky Gergely^{2,3}, Jókai Mátyás^{2,3},
Király István⁴, Zsákai Annamária⁵
¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sportélettani Kutató Központ, Budapest*
²*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest*
³*Kozma István Magyar Birkózó Akadémia, Budapest*
⁴*Halker-KiralyTeam Kick-box Akadémia,
WAKO Europe, Budapest*
⁵*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest*
- 16.30 **Prevenációs csípő mobilitási gyakorlatok a jégkorongban**
Nagy Attila
FEHA19 – Jégkorong Módszertani Központ, Székesfehérvár
- 16.45 **Elülső keresztszalag prevenációs program hatása a dinamikus térd
valgusra fiatal női labdarúgóknál**
Ambrus Mira¹, Silva Sousa Rodrigo², Ferrández Laliena Loreta³
¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sportélettani Kutató Központ, Budapest*
²*University of Madeira, Madeira, Portugal*
³*University of Zaragoza, Zaragoza, Spain*

5' Mozgásszünet

- 17.05 Úszás hangsúlyos sportterápia pozitív hatása gerincvelő sérülés esetén – esettanulmány**
Atlasz Tamás¹, Barakonyi Márton², Adrián Dorottya¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 17.20 Törzsstabilitás fejlesztés sportteljesítmény javítás céljából női röplabdajátékosok körében**
Pokó Rita, Tardi Péter, Makai Alexandra, Járomi Melinda
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 17.35 Elektromiogram spektrumú villamos ingerlés akut hatása az erő kifejtés nagyságára**
Molnár Csilla, Szalay Katalin, Lángos Viktor, Bretz Károly
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Kineziológia Tanszék, Budapest
- 17.50 Nyakfájdalom vizsgálata és összefüggései a fizikai aktivitással, életminőséggel és észlelt stressz szinttel**
Tumpek Nikolett^{1,2}, Járomi Melinda¹, Lendvay Marcell³, Makai Alexandra¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem, Klinikai Központ
Reumatológiai és Immunológiai Klinika, Pécs

„B” szekció

Sportmenedzsment

S-112 terem

Üléselnökök: András Krisztina, Géczi Gábor

- 16.00 Nemzetközi parasport-rendezvények stratégiai tervezésének lehetséges hatásai a fogyatékosokkal élő lakosság helyzetére**
Sipos Borbála¹, Máté Tünde²
¹Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár
- 16.15 A sportvezetők és edzők foglalkoztatásához kapcsolódó, a női kézilabda-játékosokra mint alkalmazottakra vonatkozó nézőpontok vizsgálata**
Herr Orsolya¹, András Krisztina²
¹Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár
- 16.30 A sportteljesítmény fejlesztések hatása a nemzetközi eredményességre a TAO-s sportágaknál 2010-től**
Géczi Gábor, Kendelényi-Gulyás Erika, Koch Ágoston
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest

16.45 Az Úszó Nemzet Program működése és fejlődése menedzsment megközelítésben

Farkas Tamás¹, Máté Tünde²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

5' Mozgásszünet

17.05 Sportvezetői kihívások a látványcsapatsport támogatások kapcsán

Kovács István Attila, Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,

Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

17.20 Dinamikus képességek modell kialakítása a sportban

András Krisztina, Máté Tünde, Kynsburg Zoltán

Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

17.35 Szimulátorból a versenypályára: hogyan formálja az e-sport és videojátékok világa az autósport jövőjét?

Móni István¹, András Krisztina²

¹STEMO Marketing Kft, Budapest

²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

17.50 Sportszakemberek értékelésének kihívásai

Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton, Kovács István Attila

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet, Budapest

„C” szekció

Sportgazdasági Workshop

S-101 terem

Üléselnökök: Paár Dávid, Csurilla Gergely

16.00 Inkluzivitás mérése a sporton keresztül

Fűrész Diána Ivett¹, Jim Strode²

¹Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

²Ohio University, Ohio, USA

16.25 Az olimpiai házigazda hatás elemzése szintetikus kontroll módszerrel

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

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem.

Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutatóközpont, Budapest

²Közügazdaságtudományi Intézet, Közügazdaság- és Regionális

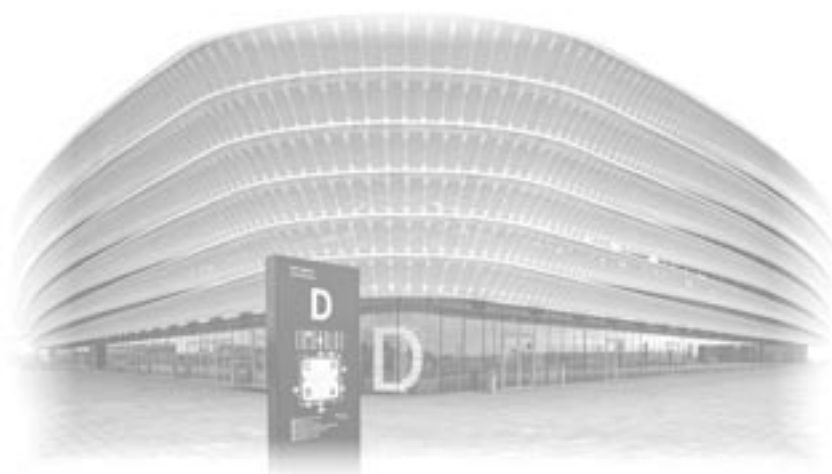
Tudományi Kutatóközpont, HUN-REN, Budapest

³Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

- 16.50 Kiegyensúlyozottabb versenyt hozhat-e a labdarúgó Bajnokok Ligája és a Szuperliga? Egy szimuláció tanulságai**
Gyimesi András
*Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs
HUN-REN Számítástechnikai és Automatizálási
Kutatóintézet, Budapest*
- 17.15 A FIFA labdarúgó-világbajnokság hatása a résztvevő labdarúgók értékére**
Havran Zsolt¹, Claro Dániel², Karolina Nessel³
*¹Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest
²Mastercard Data and Services, Budapest
³Jagiellonian University of Kraków, Poland*
- 17.40 A hazai NFL szurkolók nézői motivációt felmérő kutatás első eredményei**
Kajos Attila
*Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalkozás és
Innováció Intézet, Budapest*
- 18.05 Sportban való érintettség befolyása a sportesemények hatásainak észlelésére a budapesti 2023-as atlétika világbajnokság példáján**
Perényi Szilvia¹, Polcsik Balázs²
*¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sportmenedzsment Tanszék, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*

20.00

**A Polgármesteri Hivatal
vacsorafogadása
Alba Aréna multifunkcionális
Sport- és Rendezvénycsarnok**



2024. május 30. csütörtök

08.00 Kongresszusi regisztráció, Alba Regia Műszaki Kar „S” épület

Szekcióülések

„D” szekció

Mozgásgyógyszer

S-113 terem

Üléselnökök: Szabó Tamás, Kneffel Zsuzsanna

09.00 A fizikai aktivitás és a kardiorespiratorikus fittség szerepe metabolikusan egészséges elhízottakban: narratív áttekintés
Kneffel Zsuzsanna¹, Murlasits Zsolt²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

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

09.15 A munkahelyi joga hatásainak vizsgálata vállalati és munkavállalói szinten

Szabó Ágnes, Ungvári Emese Anna

Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalkozás és Innováció Intézet, Budapest

09.30 A fizikai aktivitás longitudinális hatásai az e-sport játék rangsorolt eredményére

Szabella Olivér, Szabó Attila, Kassay Lili

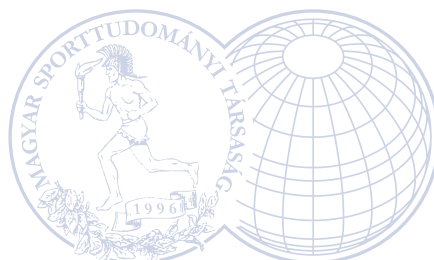
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet, Budapest

09.45 Nordic walking edzések fittségre gyakorolt hatása idős nők körében

Nagy Enikő, Rausch Attila, Kovács Katalin

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Budapest

5' Mozgásszünet



- 10.05 Az endometriózissal összefüggő kismencedei fájdalom, a fájdalommal szembeni érzékelőképesség, az észlelt stressz, az életminőség és a fizikai aktivitás közötti összefüggések vizsgálata**

Kovács-Szabó Zsófia¹, Makai Alexandra^{1,2}, Hock Márta¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Szentágotthai János Kutatóközpont, Pécs

- 10.20 Strandkézilabda – a homokon történő edzés hatásai, illetve a sportág sérülésprofilja**

Beszkid Attila, Boros Szilvia

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológiai Kar, Budapest

- 10.35 A testhelyzet, a végtagdominancia és a pendulum teszt speciális indításának hatása az alsó végtag izomtónusára**

Mayer Petra^{1,4}, Bodor András^{1,2}, Laczkó József^{1,2,3},

Szabó Dorottya⁴, Zentai Norbert¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

²Wigner Fizikai Kutatóközpont, Budapest

³Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Információtechnológiai és Bionikai Kar, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

- 10.50 A „Soleus Push Up” glükóztoleranciára gyakorolt hatásvizsgálata**
Melczér Csaba, Laczkó Tamás, Raposa L. Bence, Tóth Miklós, Elek Dávid

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

Kávészünet



„E” szekció

Sportpszichológia

S-112 terem

Üléseelnökök: Lénárt Ágota, Molnár Andor

- 09.00 A kézilabda sportágban előforduló sérülések összefüggései a sérüléstől való félelemmel, a sportág iránti elköteleződéssel és a perfekcionizmussal**
Csányi Alexandra, Pertics Piroska, Molnár Andor
Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 09.15 „Kettős karrier” kapcsán megélt nehézségek összefüggései a sportolói szorongással és megküzdési stratégiákkal utánpótláskorú labdarúgók körében**
Lábadai Anett^{1,2}, Deák Anita³
¹*Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Pécs*
²*Sándor Károly Labdarúgó Akadémia, Budapest*
³*Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet, Pécs*
- 09.30 Konfliktuskezelési lehetőségek a sportban: fókuszban a mediáció**
Méhes Nóra^{1,2}, Németh Zsolt³
¹*Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Budapest*
²*Pécsi Tudományegyetem „Oktatás és Társadalom”, Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs*
³*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 09.45 HRV biofeedback és Wingwave módszerek hatásának pszichofiziológiai vizsgálata sportolók versenyszorongására és érzelmszabályozására**
Horváth Eszter¹, Dinnyés Álmos², Tóth László³
¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
²*Budapesti Corvinus Egyetem, Informatikai Intézet, Budapest*
³*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Tanárképző Intézet, Budapest*

5' Mozgásszünet

- 10.05 Az edzések gyakorisága vagy a terjedelmük befolyásolja az edzésfüggőséget, az orthorexia nervosa-t és a perfekcionizmust a rendszeres edzőterem-látogatók körében?**
Molnár Andor, Lentner Csanád
Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

- 10.20 „Ez egy másik kávéház” – Fáradtsággal kapcsolatos hiedelmek és előítéletek**
Kovács Krisztina
 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
 Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
- 10.35 A sportsérülés pszichológiája**
Kiss András
 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
 Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
 Pszichológiai Kar, Budapest
- 10.50 Atléták motivációs környezete és feladathoz való hozzáállása a hazai rendezésű világbajnokság tükrében**
Ferencz Anna, Kovács Krisztina, Gyömbér Noémi
 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
 Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

Kávészünet

„F” szekció

Teljesítményélettan

S-113 terem

Üléselnökök: Petrovszki Zita, Györe István

- 11.30 A felsőlégtúti infekciók előrejelzésének módszerei sportolóknál**
 Tékus Éva¹, Cselkó Alexandra², Kollárné Kiss Gabriella¹, Szabó Dorottya¹,
 Garai Kitti³, Világos Barbara¹, Tar Sarolta¹, Sándor Barbara⁵,
 Horváth-Szalai Zoltán⁴, Kőszegi Tamás⁴, Wilhelm Márta², Mintál Tibor¹
¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,
 Sportmedicina Tanszék, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar,
 Gyógyszerészi Biotechnológia Intézet, Pécs
⁴Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ,
 Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs
⁵Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ,
 I. sz. Belgyógyászati Klinika, Pécs
- 11.45 Az aerob állóképesség és a HRV paraméterek változása koffeintartalmú készítmények és terhelés együttes hatására**
Soós Rita¹, Gyebrovski Ádám², Wilhelm Márta³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
 Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

12.00 **Fiatal férfi kézilabdázók szívfrekvencia-variabilitásának átfogó elemzése**

Petrovszki Zita¹, Czimbalmos Olivér², Kőrösi Gábor², Gál Vera³, Tuboly Gábor⁴, Mikulán Rita⁵, Nagy Edit⁶, Horváth Gyöngyi⁷

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

²Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Informatikai Intézet, Szeged

³Pick Kézilabda Zrt., Szeged

⁴Hódmezővásárhelyi-Makói Egészségügyi Ellátó Központ, Neurológiai Osztály, Hódmezővásárhely

⁵Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Szeged

⁶Szegedi Tudományegyetem, Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar, Fizioterápiás Tanszék, Szeged

⁷Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert Orvostudományi Kar, Élettani Intézet, Szeged

12.15 **Szenior és fiatal élsportolók kardiovaszkuláris jellemzői**

Ihász Ferenc¹, Alföldi Zoltán², Barthalos István³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Széchenyi István Egyetem, Győr

³UNI, Győr

5' Mozgásszünet

12.35 **A terhelésélettani vizsgálatok célja a Spinning programban**

Hajdu Gergely¹, Rácz Levente², Kalabiska Irina³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Kineziológia Tanszék, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

12.50 **Válogatott férfi evezősök energia hasznosulásának mérése RP3-T evezős ergométeren különböző intenzitású terhelések során**

Györe István¹, Annár Dorina², Gerei Tamás³, Pál Lili³, Benda Orsolya³, Szmodis Márta¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

13.05 **Tápanyagdőzítéssel kombinált krónikus rezisztencia edzés hatása az extracelluláris vezikulákban szállított miRNS profilra**

Csala Dávid¹, Ádám Zoltán², Horváth-Szalai Zoltán³, Sebesi Balázs⁴, Garai Kitti², Kvell Krisztián², Wilhelm Márta⁴

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

²Pécsi Tudományegyetem, Gyógyszerésztudományi Kar, Gyógyszerészi Biotechnológiai Intézet, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

- 13.20 **A sportdiagnosztikai vizsgálatok rendszere**
Fülöp Tibor
Sportorvosi Központ, Budapest

„G” szekció

Utánpótlás – Humánbiológia

S-112 terem

Üléselnökök: Suskovics Csilla, Ihász Ferenc

- 11.30 **A menarchekor szekuláris változása Magyarországon – történeti áttekintés és új eredmények**
Suskovics Csilla¹, Tóth Gábor²
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Savaria Egyetemi Központ, Szombathely*
- 11.45 **Elit magyar korosztályos teniszezők várható testmagasságának vizsgálata**
Dobos Károly, Tóth Péter János, Wehovszky Vivien, Nagykáldi Csaba, Ökrös Csaba
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest
- 12.00 **A relatív életkor, a testméret, a testösszetétel és a biológiai fejlettség hatása a tehetség kiválasztásra leány kézilabda játékosoknál**
Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Pálincás Gergely¹, Pápai Júlia², Szabó Tamás^{3,4}, Petridis Leonidas^{1,3}
¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest*
²*Független kutató, Balatonszabadi*
³*Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest*
⁴*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
- 12.15 **Sportpszichológiai módszerek hatékony alkalmazása egy 19 éves sportoló önbizalom problémája esetén**
Szántai Levente József^{1,2}, Herczeg Gábor^{1,2}
¹*Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatóközpont, Szeged*
²*Szeged Csanád Grosics Akadémia, Szeged*

5' Mozgásszünet

- 12.35 **A neuromuszkuláris teljesítmény fejlődésének mintázata a növekedés függvényében sportoló és nem sportoló fiúknál**
Petridis Leonidas, Pálincás Gergely, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

- 12.50 Sportsérülések és a mentális jóllét összefüggései utánpótláskorú kézilabdázók körében**
Ábel Krisztina, Kassay Lili, Juhász István, Dömötör Ágnes, Kovács Katalin, Boros Szilvia
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai és Pedagógiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Reziliencia Kutatócsoport, Budapest
- 13.05 Korai kiégés vizsgálata fiatal férfi kézilabdázók körében az utóbbi évtizedben Magyarországon**
Filó Csilla
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 13.20 Az államilag elismert labdarúgó sportakadémiák fiú U17 korosztályú sportolók „tér-váltásának” elemzése**
Sárközi István¹, Pári Sándor¹, Kovács Kristóf¹, Sáfár Sándor^{1,2}, Pintér Ákos³, Németh Zsolt⁴
¹Nemzeti Sportügynökség Nonprofit Zrt., Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
³Magyar Agrár-, és Élettudományi Egyetem, Georgikon Campus, Keszthely
⁴Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

Ebédfogadás

„H” szekció

Sportgazdaság – Versenysport

S-113 terem

Üléselnökök: Ács Pongrác, Kendelényi-Gulyás Erika

- 14.25 Mérés diagnosztikai eszközök használata a hazai akadémiai sportágakban, különös tekintettel a jégkorongban**
Diós Bence
FEHA19 – Jégkorong Módszertani Központ, Székesfehérvár
- 14.40 Multidiszciplináris megközelítések az úszásoktatásban**
Kovács Zsófia¹, Léa Mekkaoui², François Potdevin²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Univ. Lille, Univ. Artois, Univ. Littoral Côte d'Opale, ULR 7369 – URePSSS Unité de Recherche Pluridisciplinaire Sport Santé Société, Lille, France
- 14.55 A korfball sportág magyarországi helyzete, stratégiai programja 2028-ig**
Cselik Bence^{1,2}, Bellusz Kristóf^{2,3}
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
²Magyar Korfball Szövetség, Szentendre
³Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

- 15.10 A magyar úszósport életkori trendjei 2000 és 2019 között**
**Petrov Iván^{1,2}, Sydó Nóra², Merkely Béla³, Csulak Emese², Kiss Anna Réka²,
 Elbert Gábor¹, Melczer Csaba¹, Ács Pongrác¹**
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati
 Klinika, Sportorvosi Tanszék, Budapest
³Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati
 Klinika, Kardiológiai Tanszék, Budapest

5' Mozgásszünet

- 15.30 A támadások hatékonyságának elemzése a vízilabdában**
**Dudás Donatella^{1,2}, Váradí Gábor³, Olasz Róbert², Nyéki Balázs²,
 Petridis Leonidas⁴**
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
²Ferencvárosi Torna Club, Budapest
³Dataschema Zrt., Budapest
⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
 Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 15.45 A hazai sportfinanszírozás hatékonyságának vizsgálata az
 olimpiai eredményesség tükrében**
Kendelényi-Gulyás Erika, Géczi Gergely, Géczi Gábor
 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 16.00 A BRICS országok női profi tenisz játékosainak sikeressége
 a makrogazdasági adataik fókuszában**
Kincses Gábor
 Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gazdaság- és
 Társadalomtudományi Kar, Testnevelési Központ, Budapest
- 16.15 Intézmények összehasonlítása az egyetemi sportban – Bázisértékek
 változásai 2011-2013 és 2019-2020 között**
Székely Mózés
 Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

Kávészünet

„I” szekció

Sportszociológia

S-112 terem

Üléselnökök: Gál Andrea, Orbán-Sebestyén Katalin

- 14.25 Élet a sportakadémián, mint totális (?) intézményben**
Gál Andrea, Novák János, Dóczy Tamás
 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 14.40 A kritérium tantárgy keretében választott mozgásformák alakulása
konduktor hallgatók körében**
Szilárd Zsuzsanna, Pázmándi Eszter
Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Budapest
- 14.55 Az online edzések népszerűségének változása a pandémia időszakában
a magyar lakosság körében**
Derkács Evelin^{1,2}, Makai Alexandra^{1,2}, Prémusz Viktória^{1,2}, Ács Pongrác^{1,2}
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 15.10 A Speciális Olimpia mozgalom "elite" tenisz sportvezetőinek
szakmai véleménye az inkluzív sportról**
Orbán-Sebestyén Katalin¹, Polcsik Balázs^{1,2}, Csáki István¹,
Ökrös Csaba¹
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest
²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

5' Mozgásszünet

- 15.30 A négynapos munkahét bevezetésének hatása a dolgozók munka és
magánélet egyensúlyára a telekommunikációs szektorban**
Tánczos Zoltán¹, Magyar Márton²
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Rekreáció Tanszék, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet, Budapest
- 15.45 A proszociális és a szociális problémamegoldó készségek szerepe
az elsősegélynyújtás hajlandóságában serdülő fiatalok körében**
Katona Zsolt¹, Berki Tamás²
¹Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 16.00 Strandkézilabda, ahogy a magyar edzők látják**
Kovács Katalin, Juhász István, Boros Szilvia, Kassay Lili,
Dömötör Ágnes
*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai és Pedagógiai Kar,
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Reziliencia
Kutatócsoport, Budapest*
- 16.15 A sportolás és egészségmagatartás hatása a koherencia-érzésre**
Tokodi Margaréta^{1,2}, Tóth Bence Gábor¹
¹Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem, Sportközpont, Szeged

Kávészünet

„J1” szekció

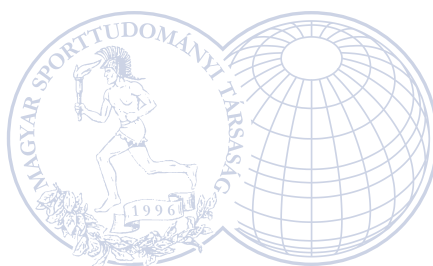
Sport és táplálkozás

S-113 terem

Üléseelnökök: Wilhelm Márta, Uvacsek Martina

- 16.45 Baranya megyei idősek táplálkozási szokásai**
 Wilhelm Márta¹, Bakó Csilla¹, Gyebrovski Ádám², Gordos Mónika²,
 Csala Dávid², Ádám Zoltán³, Soós Rita⁴
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
 Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem, Gyógyszerésztudományi Kar,
 Gyógyszerészeti Biotechnológia Tanszék, Pécs
⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
 Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 17.00 Iskoláskorú gyermekek fizikai aktivitása és sportági preferenciái tápláltsági állapot alapján**
 Uvacsek Martina, Wágner Bernadett
 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 17.15 Célegyenesben a párizsi felkészülés – Nagyító alatt az étrend-kiegészítők**
 Szilágyi-Utczás Margita, Pálinkás Zoltán
 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
 Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest
- 17.30 Utánpótláskorú kézilabdázó leányok mikrotápanyag-beviteli hiányosságai**
 Kosik-Sziráki Zsófia¹, Alszászi Gabriella², Nyakas Csaba³, Szmodis Márta¹
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
 Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
 Doktori iskola, Budapest
³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
 Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

5' Mozgásszünet



„J2” szekció

Sportjog S-113 terem

Üléselnökök: Szekeres Diána, Lénárt Ágota

- 17.50 Preventív gyermek-, ifjúság- és szakember-védelem a sportban (megoldási lehetőségek, kitörési pontok)**
Lénárt Ágota¹, Gál Andrea¹, Bodnár Ilona², Farkas Judit¹, Perényi Szilvia¹, Soós István¹, Szekeres Diána¹, Woytynowska Kaya Ariel³
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest
³Wyższa Szkoła Biznesu National Louis University, Nowy Sącz, Poland
- 18.05 Az emberi méltóság és a fair play érvényesülési lehetőségeiről, mint sportjogi és sportetikai határterületről**
Szekeres Diána¹, Barcsi Tamás²
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjogi Tanszék, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem, Állam-és Jogtudományi Kar, Pécs
- 18.20 A Safeguarding megjelenése a sportban (Jelentése és jelentősége jogi, sportszakmai és sportszociológiai értelemben)**
Kézsmárki Éva Mónika, Herczeg Gergő
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest
- 18.35 A játékjog jogi természetének dogmatikai kérdései az esetjog tükrében**
Arató Balázs^{1,2}, Székely Botond¹
¹Károli Gáspár Református Egyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Budapest
²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár
- 18.50 Modellalkotás a sportjog és gazdaságtan területén alkalmazott doppingellenes beavatkozásokra, fuzzy logika felhasználásával**
Gáspár Bettina¹, Géczai Gábor², Szekeres Diána³
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest
³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjogi Tanszék, Budapest



„K” szekció

Sporttörténet

S-112 terem

Üléselnökök: Szabó Lajos, Sipos-Onyestyák Nikoletta

- 16.45 A magyar motorcsónaksport története a II. világháborúig**
Várhegyi Ferenc
Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest
- 17.00 Magyarok a török labdarúgás élvonalában**
Szabó Lajos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportügynökség, Budapest
- 17.15 Az olimpiai mozgalom kezdetei az Osztrák-Magyar Monarchia országaiban**
Bukta Zsuzsanna
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
- 17.30 Kiválasztott vagy kiválasztó? Véletlenek és tudatos döntések**
Bauer Rudolf sportolói karrierjében
Kolonits Klára
*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*

5' Mozgásszünet

- 17.50 Madrid és Budapest sikertelen olimpiai kandidációi a változó politikai erőterben**
Sipos-Onyestyák Nikoletta
*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Gazdasági és Társadalomtudományi Intézet, Budapest*
- 18.05 Az FTC labdarúgónak karrierlehetőségei a szocializmus idején**
Tabi Norbert
*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 18.20 A curling korai magyar sporttörténete**
Nagy Ákos
*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
Magyar Curling Szövetség, Budapest*
- 18.35 Akikről nem beszélnek. A nem-hivatalos sakkolimpiák magyar hősei**
László Laura
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportügynökség, Budapest

18.50 A futballvilág nagy riválisai – történelmi és társadalomtörténeti megközelítéssel

Kormány Ákos

*Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportügynökség, Budapest
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar,
Történelemtudományi Doktori Iskola, Budapest*

20.30

**Az Óbudai Egyetem Alba Regia Műszaki Kar
vacsorafogadása
ÓE AMK "K" épület
(8000 Székesfehérvár, Budai út 45.)**



2024. május 31. péntek

08.30 Regisztráció

Szekcióülések

„L” szekció

Sportpedagógia

S-113 terem

Üléselnökök: H. Ekler Judit, Győri Ferenc

09.30 Mentortanárok a testnevelő tanárképzésben

H. Ekler Judit, Koltai Miklós, Némethné Tóth Orsolya

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

09.45 A gyermekek egészség-, média- és környezettudatos tananyagcsomag sporttudományi vonatkozásai

Zsákai Annamária¹, Rátz-Sulyok Fanny¹, Jang-Kapuy Csilla¹, Tóth Erika²,
Varró Petra³, Koronczi Beatrix⁴, Molnár Kinga⁵

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Mikrobiológiai Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Élettani és Neurobiológiai Tanszék, Budapest

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Fejlődés- és Klinikai Gyermekepszichológia
Tanszék, Budapest

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Anatómiai, Sejt- és Fejlődésbiológiai Tanszék Budapest

10.00 Új trend a XXI. századi testnevelő tanárképzésben

Molnár Ákos^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér²

¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar
OTNT Doktori Iskola, Pécs

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

10.15 Képzési kimeneti követelmények felülvizsgálata és megújítása a sporttudományi alapképzési szakokon a hazai felsőoktatás modernizálásának folyamatában

Győri Ferenc^{1,2}, Ács Pongrác¹, Balogh László³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Gál Ferenc Egyetem Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

³Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

5' Mozgásszünet

- 10.35 Zenés táncos mozgásformák a testnevelésórán**
Láng Éva
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger
- 10.50 A zene, a táncos mozgásformák és a kreativitás szerepe a testnevelésórákon**
Mikó Alexandra¹, Kovács Katalin²
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 11.05 Edző szakos hallgatók pedagógiai érzékről alkotott véleménye**
Németh Zsolt
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 11.20 A mindennapos testnevelés infrastrukturális feltételeinek vizsgálata a Dél-Dunántúlon**
Szalai Kata^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér², Marton Gergely²
¹*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Földtudományok Doktori Iskola, Pécs*
²*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*

Kávészünet

„M” szekció

Sportgazdaság – Sportturizmus

S-112 terem

Üléselnökök: Máté Tünde, Magyar Márton

- 09.30 A 2023. évi budapesti rendezésű WKF Karate világbajnokság nézőinek fogyasztási szokásai**
Szabó Péter, Bátor Gábor László, Laczkó Tamás
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
- 09.45 A helyi lakosok percepciói a sportesemények hatásairól: Fókuszban az Euro2020**
Polcsik Balázs^{1,2}, Laczkó Tamás³, Perényi Szilvia⁴
¹*Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
²*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*
³*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
⁴*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest*

- 10.00 Sportstratégiák, sportfinanszírozás és eredményesség – a magyar, lengyel, szlovák és román állami szerepvállalás összehasonlító elemzése**
Sisa Krisztina, Szabó Péter, Fateme Zare, Sipos-Onyestyák Nikoletta
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdasági és Társadalomtudományi Intézet, Budapest
- 10.15 A síturizmus kiegészítőjeként aranyérmes a wellness és a spa**
Patakiné Bősze Júlia, Tarsoly-Huszár Ágnes, Magyar Márton
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

5' Mozgásszünet

- 10.35 Klubvezetők termékfejlesztési meglátásai**
Kassay Lili, Juhász István, Kovács Katalin, Boros Szilvia, Kovács István
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai és Pedagógiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Reziliencia Kutatócsoport, Budapest
- 10.50 Sportforrások elosztása: Sportági portfólió mátrix kialakítása, használati területei a sportegyesületi elosztástól az állami forrásdisztribúcióig**
Hoffbauer Márk¹, Ács Pongrác¹, Stocker Miklós²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 11.05 A társadalmi felelősségvállalás, mint marketingkommunikációs eszköz. Szlogen, vagy változás? A Falco-Vulcano Energia KC Szombathely Crucial Catch**
Tóth Dávid Zoltán^{1,4}, Farkas Márton², Csárdi Csenge³, Dancs Henriette¹ Laki Ádám^{1,4}
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudomány Intézet, Szombathely
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
⁴Falco-Vulcano Energia KC, Szombathely
- 11.20 Fiatal felnőttek rekreációs fogyasztói szokásai F1-versenyeken**
Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna, Patakiné Bősze Júlia
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

Kávészünet

„N” szekció

Rövid szóbeli prezentáció

Mozgás – Prevenció – Egészség S-113 terem

Üléselnökök: Apor Péter, Vajda Ildikó, Nagyváradi Katalin

- 12.00 A boka- és térdízület funkcióinak kapcsolata a röplabdázásra jellemző felugrás eredményességével**
Biróné Ilics Katalin, Nagyváradi Katalin
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.10 A versenyúszás hatása a gerinc szagittális irányú görbületeire**
Arany Dániel, Szigethy Mónika, Biróné Ilics Katalin, Nagyváradi Katalin
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.20 Középiskolás tanulók ízületi mozgékonyágának és izom nyújthatóságának vizsgálata**
Laki Ádám, Péter-Varga Eszter
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.30 A váll mobilitásának többszempon-tú vizsgálata utánpótláskorú kézilabda játékosok körében**
Nagyváradi Katalin¹, Biróné Ilics Katalin¹, Tóth Dóra Fruzsina², Holanek Zoltán³
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Szombathely
³Győri Audi ETO KC, Győr
- 12.40 A köpölyterápia jótékony hatásainak vizsgálata sárkányhajósok körében**
László Szilárd, Atlasz Tamás, Papp Zsófia Zsuzsanna
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 12.50 A systematic review of the impact of yoga on hormonal level in women with PCOS**
Shalini Chauhan^{1,2}, Wesam Al-Debes¹, Girma Alemu Wami¹, István Karsai^{1,2}, Viktória Prémusz^{1,3,4}
¹Doctoral School of Health Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Pécs
²Physical Education and Exercise Center, Medical School, University of Pécs
³Institute of Physiotherapy and Sports Science, Faculty of Health Sciences, University of Pécs
⁴Physical Activity Research Group, János Szentágothai Research Center, University of Pécs

13.00 Mobil alkalmazással végzett intervenció hatása a fizikai aktivitásra nők körében

Simkó Georgina, Uvacsek Martina

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

13.10 A jóga komponensek végzésének heti gyakorisága és a szubjektív jóllét összefüggései alkalmazott és közalkalmazott foglalkozásúak körében a Covid-19 idején

Tornóczky Gusztáv József¹, Bánhidi Miklós², Karsai István^{3,4}, Nagy Henriett⁴, Rózsa Sándor⁵

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

²*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportági Intézet, Budapest*

³*Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs*

⁴*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest*

⁵*Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Budapest*

13.20 Az időskori aktív rekreáció szerepe és jelentősége

Szegvári Gréta Edit, Magyar Márton

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

„O” szekció

Rövid szóbeli prezentáció

Innováció – Sport és Természettudomány

S-112 terem

Üléselnökök: Nagyné Hajnal Éva, Boros Anita, Szmodis Márta

12.00 Vissza a jövőbe – a sportinnováció előrevetített hatása a „Z” generációra

Széles József¹, Kassay Lili²

¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest*

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

12.10 Technológiai és marketing innovációk a Formula-1-ben

Belkovics Lili, Takács István, András Krisztina

Óbudai Egyetem, Keleti Károly Gazdasági Kar,

Innovációmenedzsment Doktori Iskola, Budapest

12.20 I. M. Health – Magyar fejlesztésű innovatív edzésmódszerek fejlesztő hatásainak felmérése nemzetközi kutatás keretében

Gyuris Zsolt, Augusztin Olga

Magyar Water Skyball Szövetség, Budapest

- 12.30 Amikor „beüt a ménkű” – Egy sportpszichológiai kártyajáték fejlesztésének folyamata**
Roseti-Karikás Emőke¹, Csapó-Bajnok Borbála², Balázs Regina³, Neugam Tünde⁴, Bálint Eszter⁵, Kovács Krisztina⁶
¹Független kutató, Csíkszereda, Románia
²Óbudai Harrer Pál Angol Nyelvet Emelt Szinten Oktató Általános Iskola, Óbuda
³MAFC Kosárlabda Akadémia, Budapest
⁴KSI, Budapest
⁵Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest
⁶Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
- 12.40 A sportinnováció szerepe és nemzetközi tendenciái**
Boros Anita
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 12.50 A sportjátékot szabályozó digitális technológián alapuló rendszerek vizsgálata a társadalmi elfogadottság tükrében**
Szuromi Márton, Magyar Márton
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 13.00 Mesterséges Intelligenciával generált edzésterv a futóteljesítmény növeléséhez**
Góczán Pál¹, Biróné Ilics Katalin², Nagyvárad Katalin²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 13.10 Aerob edzés közben indikált pulzusértékek vizsgálata fiatal egyetemi hallgatók körében (pilot study)**
Horváth-Pápai Anna¹, Alföldi Zoltán^{2,3}, Gabnai Sándor⁴, Balogh Ádám¹, Ihász Ferenc⁵
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
³Széchenyi István Egyetem, Egészség és Sporttudományi Kar, Győr
⁴Illés Akadémia, Szombathely
⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 13.20 Metabolikus változások akut mentális stressz hatására**
Tóth-Farkas Sarolta¹, Haller József², Farkas István³, Végh József³, Mocsai Lajos⁴, Tóth Miklós^{5,6}, Komka Zsolt^{5,7}
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest
²Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Rendészettudományi Kar, Kriminálpszichológia Kutatóműhely, Budapest
³Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest
⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Testnevelési Egyetemért Alapítvány, Budapest
⁵Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
⁶Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
⁷Semmelweis Egyetem, Labormedicina Intézet, Budapest

- 13.30 Nem invazív nukleáris technika a csontok ólomtartalmának meghatározására a sportorvoslásban**
Nagyné Hajnal Éva¹, Molnár Ferenc¹, Laszlo Sajo Bohus^{1,2}
¹Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár
²Universidad Simón Bolívar, Valles de Sarteneja, Baruta, Caracas, YV-1080, Venezuela
- 13.40 A technikai elemek összehasonlítása hazai és nemzetközi utánpótlás labdarúgó bajnoki mérkőzéseken egy bajnoki szezon vonatkozásában**
Soós Imre¹, Bazsánt József², Ihász Ferenc³, Ács Pongrác¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

„P” szekció

Rövid szóbeli prezentáció

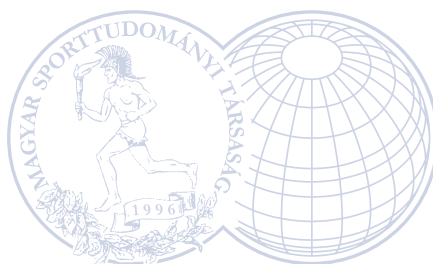
Versenysport – Utánpótlás

S-101 terem

Üléselnökök: Trájer Emese, Koltai Miklós

- 12.00 Három eltérő bemelegítés hatékonyságának összehasonlítása kajak-kenu ergométeren**
Trájer Emese^{1,2}, Katona Péter^{1,2}, Rakovics Márton^{3,4}, Kovács Tímea^{1,2}
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia, Budapest
³Semmelweis Egyetem, Transzlációs Medicina Központ, Budapest
⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Társadalomtudományi Kar, Statisztika Tanszék, Budapest
- 12.10 A labdarúgó mérkőzéseken nyújtott teljesítmény hatása a nemzetközi transzferekre és a játékos pályafutás utáni karrierre követésre**
Bazsánt József¹, Ihász Ferenc², Soós Imre³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.20 Nemzetközi szintlépés és globalizált játékoskeret a kézilabdában**
Hajdú András
 Mathias Corvinus Collegium Társadalom- és Történelemtudományi Iskola Politikatudományi Műhely, Budapest
 Óbudai Egyetem, Sportközgazdász Mesterszak, Székesfehérvár

- 12.30 Radar diagrammok kialakítása és értelmezése fiatalok elit labdarúgók teljesítményének meghatározásához**
Koltai Miklós¹, H. Ekler Judit¹, Némethné Tóth Orsolya¹, Gusztafik Ádám²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
²Illés Akadémia, Szombathely
- 12.40 Mérkőzések kontextuális tényezőinek összefüggése a heti edzésterheléssel magyar elit utánpótláskorú labdarúgók körében**
Kádár László¹, Csáki István², Géczy Gábor²
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 12.50 A támadó és védekező stratégiai szituációk hatása a lokomotív és a mechanikai futási aktivitásra, valamint a tenisz ütések technikai-taktikai jellemzőire korosztályos fiú teniszezőknél**
Tóth Péter János¹, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella², Négyesi János¹, Dobos Károly¹, Havanecz Krisztián¹, Ökrös Csaba¹
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger
- 13.00 Az atlétika fuzzy jelensége: az ultramaratoni futás**
Bérces Edit
Pannon Egyetem Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg
- 13.10 Motoros képességek összehasonlítása triatlonos utánpótláskorú sportolók körében**
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
- 13.20 A magyar NB1/a csoportos férfi kosárlabda bajnokság alapszakasz helyezéseit befolyásoló tényezők (2016/2017 – 2022/2023)**
Szablics Péter, Keller Iván, Cohill Eric Edward
Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 13.30 Tehetséggondozás a kosárlabdában – szülők**
Lukács Anikó, Gósi Zsuzsanna, Kassay Lili
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Reziliencia Kutatócsoport, Budapest



„Q” szekció

Rövid szóbeli prezentáció

Sportpedagógia – Sportpszichológia

S-001 terem

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Honfi László

- 12.00 Táncoló tantermek – a tánc sokoldalú alkalmazási lehetőségei a diákok jóllétének fejlesztésében és a tananyag elsajátításának támogatásában**
Perjés Beatrix
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 12.10 A tanulóközpontú testnevelés megjelenési gyakorisága egy empirikus vizsgálat alapján**
Némethné Tóth Orsolya, Koltai Miklós, H. Ekler Judit
*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 12.20 Testnevelés szakos hallgatók küzdősportokkal kapcsolatos attitűdjének vizsgálata – pilot study**
Gyórik Győző¹, 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*
- 12.30 Focival a testmozgásért – Labdarúgás alapú programok a közoktatásban**
Móczik Alexandra Cintia^{1,2}, Patakiné Bősze Júlia¹
*¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi
Doktori Iskola, Budapest*
- 12.40 Összefüggések a testnevelői tanítási stílus és a tanulási környezet érzékelhető motivációs szintje között**
Lappints Regős, H. Ekler Judit
*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 12.50 A külső és belső terhelés kapcsolata labdarúgóknál – pilot study**
**Havancz Krisztián^{1,2}, Tóth Péter János², Sáfár Sándor¹,
Bartha Csaba¹, Géczi Gábor³**
*¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sportmenedzsment Tanszék, Budapest*

**13.00 Dél-dunántúli fiatalok túrázással kapcsolatos attitűdjei,
rekreáció a geocaching tükrében**

Pintér Ákos¹, Száraz Tamás², Faludy András³, Sárközi István⁴

¹Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Georgikon Campus, Keszthely

*²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Földrajzi és
Földtudományi Intézet, Pécs*

*³Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári
Campus, Kaposvár*

*⁴Nemzeti Sportügynökség, Sportszakmai és Sportstratégiai
Szakterület Sportakadémiai Főosztály, Budapest*

13.10 Pszichológiai jellemzők vizsgálata agility-zók körében

Selmeci Hajnalka Eszter, Gyömbér Noémi

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

14.00

A

XXI. Országos Sporttudományi Kongresszus

zárása

S-001 terem

14.15 Záróebéd



Az innováció új arca: hogyan formálhatja a sport világát a 2024-es Párizsi Olimpia?

András Krisztina

Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

E-mail: andras.krisztina@amk.uni-obuda.hu

Napra pontosan 12 év telt el, és London után ismét Európába, Párizsba költözik a világ legsokrétűbb sportrendezvénye, a Nyári Olimpiai Játékok. A 12 év alatt Braziliától Japánig kellett utazzunk, hogy újra Európában tartsák a világ egyik legnagyobb sportrendezvényét, amire a németországi labdarúgó Eb előtt kerül sor. Micsoda "főpróba" lesz ez!

12 év, egy hivatásos sportolói karrierben is mérhető, azonban jelen helyzetben sokkal többről van szó. A gazdasági világtrend átrendeződésében, átéltünk egy Covid-19 világtárványt, a világ több pontján és Európa keleti határán is háború dúl. A világ teljesen átalakult, egy teljesen újfajta gondolkodásmód jellemzi a versenyeket mind az előkészületek, mind pedig a lebonyolítás, és a fogyasztói, ügyfél, azaz a szurkolói élmény tekintetében is, legyen az a fogyasztó a sportoló, vagy akár a helyszínen és/vagy a TV előtt, sőt, talán már leginkább a streaming-szolgáltató előtt ülő szurkolók, nézők.

A sportolók a lehető legkorszerűbb technológiai támogatás mellett készülhetnek, mindent mérni IS tudunk, minden adat, minden ezredmásodperc segít, hogy a formaidőzítés tökéletes legyen. A rehabilitáció és a sportorvosi lehetőségek a lehető legmodernebbek, és már a prevenció is olyan magas szinten van, amely korábban elképzelhetetlen volt. És mindig van hova tovább fejlődni.

A legtöbb ország infrastruktúráisan fejlett, modern létesítményekkel, eszközparkokkal és kiszolgáló létesítményekkel szolgálja ki olimpikon sportolóit, így a felkészülés adta körülmények közötti különbségek is a minimálisra csökkenhetnek.

Minden ország számtalan csatornán át eléri legjobbait és a fogyasztóit is, és olyan streaming csatornák jelentek meg, amik egy teljesen új gazdasági hullámot indítottak el, így felülírják a szponzorációs és közvetítési (streaming) jogok piacait.

A hivatásos sportban is kiemelten fontos szerepet kap az innováció, legyen az infrastruktúra-fejlesztés, a sportolók monitorozása vagy a sportszerek, -felszerelések fejlődése, az adatelemzés, vagy éppen a szurkolói élmény kiszolgálása, világsszintű streaming-szolgáltatása.

Továbbra is a legfontosabb a sportoló, aki a minőség letéteményese és központi hordozója? Döntő a győzelem iránti akarat, ami tényleg mindent eldönthet? Mi lehet az, amit manapság az adatalapú világ és a mesterséges intelligencia még nem tud uralni és befolyásolni? Mi lesz az idei Nyári Olimpiai Játékok legértékesebb „terméke”? Milyen irányba terelődnek az olimpiai sportágak és a kapcsolódó tudományok?

Ezekre és az ezekhez hasonló kérdésekre keressük a választ a XXI. Országos Sporttudományi Kongresszushoz kapcsolódó „Az élsportolói teljesítményt befolyásoló tényezők – Párizs 2024” című pre-konferencián.

Kulcsszavak: Olimpia, 2024, sportinnováció, sportgazdaság

A Magyar Olimpiai Bizottság olimpiai eseményekkel kapcsolatos feladatai

Fábián László

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

E-mail: fabian.laszlo@olimpia.hu

A Magyar Sporttudományi Társaság XXI. Országos Kongresszusának „Az élsportolói teljesítményt befolyásoló tényezők – Párizs 2024” című pre-konferenciáján elhangzó előadás igyekszik bemutatni a Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) feladatait egy 4 éves olimpiai ciklus alatt megvalósuló multisport események és az ezekre való felkészülés kapcsán.

A mai felgyorsult életünkben komoly és jelentős nyomás nehezedik az élsportolókra, hogy a négyévente megrendezendő olimpiai eseményeken éremszerző vagy ahhoz közeli kiemelkedő teljesítményt nyújtsanak. Különösen igaz ez a magyar sportolók esetében, hiszen a nagy elődök példát mutattak a korábbi olimpiákon, kiváló eredményeket értek el az eddig megszerzett 184 arany, 158 ezüst és a 183 bronzérem és a szinte megszámlálhatatlan pontszerzés révén.

Ennek kapcsán nagyon sokrétű és mindenre kiterjedő elit szintű háttér támogatási „szolgáltatásokat” kell végeznie egy nemzeti olimpiai bizottságnak ahhoz, hogy megfeleljen a (sport)társadalom, magyar viszonylatban talán szigorúbb elvárásainak mind az olimpikonok, mind a sportágak nemzeti, nemzetközi irányító testületei felé az egyes olimpiai ciklusok során, hogy segítse őket felkészülésükben és a játékokon való megfelelő, mindenki által elvárt szereplésben.

A megoldandó feladatok szinte minden területre kiterjednek, a sportorvosi és fizioterápiás szolgáltatásokon, az egyén és a csapatalapú sportélettani és élvonalbeli kutatási fejlesztések biztosításán, a kvalifikációs versenyeken való részvétel feltételeinek biztosításán keresztül egészen a versenyeken való napi, optimális étkezési igények kielégítéséig. Biztosítani kell a megfelelő szállást, szállítási lehetőségeket az olimpiai faluban és az egyéb külső helyszíneken és a helyszínek között, a versenyek közötti edzés lehetőségeket és a regenerációs háttér biztosítása is jelentős feladat. De ide tartozik az egészségügyi, a technikai és a sporteszközök szállítása, a felmerülő sportpszichológiai, személyi biztonsági háttér biztosítása is, az igény szerint felmerülő sportpolitikai, sportjogi szolgáltatások igénybevételi lehetőségeinek előteremtése és mindezt úgy, hogy a világklasszis szintű sportolók személyre szabottan tudják ezeket a lehetőségeket igénybe venni.

Külön kiemelendő, hogy magas szintű teljesítményt manapság elérni csak a legmodernebb edzésélettani, sportbiokémiai, biotechnológiai, edzésmódszertani, edzésméleti módszerek segítségével lehet, ami viszont sokszor magában hordozza annak veszélyét, hogy könnyen átléphető az a határ, ami már nem tartozik a Fair Play szelleméhez, hiszen a sportban a dopping jelenti a legnagyobb veszélyt a sport hitelességére a XXI. században. A doppingolás a sportban nem új jelenség, a stimulánsokkal való visszaélést már az ókori olimpiai játékok idején és az 1904-es olimpiai maratoni futam idején is jelentettek. Kétségtelen, hogy az új technológiák fejlődése, különös tekintettel a géntechnológiára, a biotechnológiára és a sportsebészeti eljárásokra, azt fogja szolgálni, hogy növeljék a nem megengedett eszközök alkalmazásának lehetőségét a sportteljesítmény fokozására.

A sportolókra az óriási teljesítményelvárás következtében nagy nyomás nehezedik, ezért igyekezni kell megerősíteni minden téren a fair play alapelveinek betartását, amelyek az olimpiai ideál alapját képezik és megerősítik az Olimpizmus etikai értékeit, ez is a kiemelt feladataink közé tartozik.

A Magyar Olimpiai Bizottság az elmúlt évben elindított „Kétős Karrier” programja révén mind mentális, mind tanulási,

mind sportteljesítményfokozás terén támogatni kívánja a magyar élsportolókat abban, hogy az élet minden területén teljesíteni tudják a saját és sporttársadalom által támasztott elvárásokat.

Sport közgazdaságtan, dimenziók, mérhetőség, haszon

Gulácsi László

Óbudai Egyetem,

Innováció Menedzsment Doktori Iskola (IMDI), Budapest

E-mail: gulacsi@uni-obuda.hu

A sporttal, annak forrás igényével, egészség- és anyagi hasznával, emberekre, környezetre gyakorolt hatásaival kapcsolatosan intenzív kutatások folynak hazánkban és nemzetközileg egyaránt. Az európai együttműködés keretét a 2010-ben alapított 'The European Sport Economics Association (ESEA)' adja melynek legutóbbi konferenciájának 2023. augusztusában az Írországi 'Cork University Business School' adott helyet.

A szakirodalom nagyon sokszínű. A sporttal kapcsolatos EU közkiadásokat, tendereket elemezték András és mtsai. 2022-es közleményükben. Fűrész és mtsai. (2022) azt vizsgálták, hogy a megasportesemények milyen mértékben képesek befolyásolni egy adott térség gazdaságát, amely a regionális gazdaságtani kutatások egyik központi jelentőségű kérdése. Kovács és mtsai. (2022) tanulmányukban felhívják a figyelmet arra, hogy az e-sport egyre fontosabb gazdasági szegmens, jelentős növekedési dinamikával, amely 2020-ban több mint 400 millió nézőt vonzott, amely szám 2024-re valószínűleg meghaladja a 600 milliót.

A sportturizmus világszerte hatalmas tömegeket mozgat, amelynek különböző hatásai vannak. Egrésztt ez jelentős üvegházhatású gáz kibocsátással jár, azaz a sport 'ökológiai lábnyoma' nem elhanyagolható. Az ezzel kapcsolatos fogyasztói viselkedést vizsgálta Lintumaeki és mtsai (2023) Willingness to Pay módszerrel. Ugyanakkor, arra is vannak empirikus adatok, hogy a nagy sportrendezvények hatására az emberek egészségesebbnek érzik magukat és valószínűleg egészség-nyereséget is realizálnak Wang és mtsai. (2024). Ez részben abból fakad, hogy a rendezvény helyszínén csökken a környezetszennyezés, javul az infrastruktúra.

A közösségi sport hatása az egészségre, a munkaképességre (absenteeism, presenteeism), számos kutatás témája, a fő-kuszált megközelítés, korcsoportok, krónikus betegek, nyér egyre inkább teret.

A sport jelentős fejlesztési és alkalmazási területe a különböző testen viselhető eszközöknek (wearable technology), amelyek egyre inkább alkalmazzák a mesterséges intelligenciát. Az eredmények egyre inkább egészségügyi felhasználásra is kerülnek (Digital Medical Device).

Lényeges kérdés a digitalizáció is. A lakosság egyre inkább az internetről tájékozódik, lényeges milyen az általános digitális-írastudása (digital literacy), milyen az egészség-írastudása (health literacy) és milyen a fizikai kultúrája (physical literacy). Ennek a szintjét mérni kell, validált mérceék segítségével, szükség esetén pedig fejleszteni, mégpedig költség-hatékony módon. A sport által elért gazdasági- és egészség-nyereséget, munkaképességet és más, az egyén és a társadalom szintjén jelentkező hatást valid módon azért is mérnünk kell, hogy jól láthatók legyenek az eredmények, hiszen ez a hosszú távú finanszírozhatóság alapja. Tennivaló sok van. Abu-Omara és mtsai (2020) fizikai aktivitással kapcsolatos bea-

vatkozások költség-hatékonyásával foglalkozó irodalmakat tekintették át. A szerzők által az első körben kapott 515 publikációból 18 tanulmány felelt meg a minőségi követelményeknek. A sport az időskori egészségfejlesztés területén is fontos (Hurer et al. 2018), hatása van az informális gondozási szükségletre, az indirekt költségekre.

Amint látható, a sport az egyén és a társadalom szempontjából nagyon fontos, a sportközgazdaságtan számos izgalmas kutatási témát kínál, kreatív, innovatív megoldások szükségesek. Akiket a téma érdekel, szívesen látjuk az Óbudai Egyetem, Innováció Menedzsment Doktori Iskolájában.

Okos eszközök alkalmazása evezősök teljesítményélettani vizsgálata során RP3-T dinamikus evezős ergométeren

Györe István

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: gyore.istvan@tf.hu

A teljesítmény-élettan, a teljesítmény és a teljesítőképesség mögötti élettani folyamatokat vizsgálja annak céljából, hogy megismerjük azon mechanizmusokat, amelyek lehetővé teszik a teljesítmény növelését az élettani funkciók szempontjából. A teljesítmény több tényező függvénye, biológiai és pszichikai folyamatok mellett szociális, gazdasági és egyéb környezeti tényezők is fontos szerepet játszanak. Bármelyik tényező teljes vagy részleges hiánya a teljesítmény csökkenéséhez vezethet.

A teljesítmény-élettani vizsgálatok során rutinszerűen mért változók a tejsav, a pulzusszám, légvételtől-légvételre történő analízissel a gázcsere paraméterek (VO_2 , VCO_2 , ventiláció, légzésszám, O_2 pulzus, RER). Az RPE (rate of perceived exertion) a fáradás mértékének szubjektív meghatározására szolgál, vizsgálatunkban a 15 pontos Borg-skálát alkalmazzuk, amely 6-20-ig terjedő skálán jellemezi a szubjektív erőfeszítés mértékét.

A közel infravörös spektroszkópiát (NIRS), évtizedek óta alkalmazzák élettani folyamatok laboratóriumi vizsgálataiban során. Ezek az eszközök non-invazív módon mérik az elnyelt fény mennyiségét, így az oxihemoglobin (HbO_2), deoxihemoglobin (HHb), összhemoglobin (tHb) értékeit, a HbO_2/tHb hányados pedig az izom oxigénszaturációt ($SmO_2\%$) mutatja. A sportmozgások intenzitásának meghatározására alkalmas a hordható, NIRS elven működő Humon Hex szenzor, melynek mintavételi gyakorisága 4 Hz. Az adatok bluetooth vagy ANT+ technológia segítségével átvihetők okosórára, telefonra, vagy laptopra és egy Garmin applikáción keresztül a mért adatok másodperces bontásban kimenthetők és értékelhetők.

Az evezősök teljesítmény-élettani vizsgálatát eddig Concept2 evezős ergométeren végeztük. 2023-ban jelent meg a hazai piacon az RP3-T dinamikus evezős ergométer. Az RP3 az evezős mozgás pontosabb szimulációja mellett, mobil applikációval is rendelkezik, ami a felhő alapú adattárolás mellett részletes adatelemzéseket is lehetővé tesz. Csapásonként méri a maximális erőt, a teljesítményt, az energiafelhasználást, a húzási időt (drive time) és távot, valamint a két húzás között eltelt időt (recovery time), kiszámolja a percenkénti csapásszámot, az 500 m-es időt és a megtett távot is. A csapások erőgörbéje grafikusán és numerikusan is megjeleníthető, ami segítséget nyújt az evezőstechnika javításában.

A teljesítmény és az élettani adatok offline időbeli szinkronizációja, lehetővé teszi a kondicionális állapotot meghatározó tényezők (erő, gyorsaság, állóképesség) összefüggéseinek pontosabb megértését.

Sportolói vérképzés és magaslati edzőtábor a XXI. században

Komka Zsolt

*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Égésélettudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
Semmelweis Egyetem Sportorvosi Tanszék, Budapest
Magyar Kajak-Kenu Szövetség, Budapest*

E-mail: komkaszolt@gmail.com

A sportolók hemoglobinn és hematokrit értékét illetően több, részben egymásnak ellentmondó adat található a szakirodalomban a sportági teljesítőképességhez optimális vérsűrűségről. A vörösvértestek képzése több tényezőtől függ, például a sportágtól, az edzésmodszertől és az időszakról, a tengerszint feletti magasságtól, vagy hormonális hatásoktól. Fontos hematopoetikus hatásúak sportolóknál a rezisztencia edzés által kiváltott hormonális válaszok (tesztoszteron, növekedési hormon, inzulinszerű növekedési faktor, katekolaminok), amelyek serkentik a vörös csontvelő vörösvértest szintézisét. Kiemelendő továbbá, hogy a laborban mérhető és kimutatható nyugalmi hemoglobinn és hematokrit a terheléssel összefüggésben dinamikusan változik a folyadékterek közötti plazmashift mechanizmusok révén.

Régóta használt edzésmodszerek állóképességi sportágaknál a vérképzés fokozására az oxigénhiányos állapot, melyre magaslati edzőtáborok szolgálnak. Kifejezett hátránya az ilyen edzőtáboroknak a nem egyénre szabott tengerszint feletti magasság okozta nehézségek, melyek vagy nem váltanak ki megfelelő mértékű EPO hormonválaszt a szervezetből, vagy olyan mértékű oxigénhiánnyal járnak egyesek számára, hogy nem képesek megfelelő edzőmunka végzésére. Megoldást ezen problémára a magaslati oxigénkoncentrációt szimuláló edzőtábor helyszínek adhatnak a 21. században, ahol szobánként változtatható, az egyéni akklimatizációs képességekhez igazítható a szükséges „magaslat” a sportoló számára. Külön kutatás tárgyát képezi továbbá az is, hogy milyen előnyökkel járhat, ha csak „magaslaton” alszik a sportoló, de tengerszinten edz napközben, vagy egész napját magaslati körülmények között tölti. Bár a magaslati edzőtábor régóta használt felkészülési módszer a sportolóknál, a vérképzést olyan sok független tényező befolyásolja, hogy számos vizsgálat szükséges napjainkban is az egyéni legális teljesítményfokozás ilyen téren való optimalizálására.

Hármas spirál a sportinnovációban

Kovács Levente

*rektor
Óbudai Egyetem, Budapest*

E-mail: rektor@uni-obuda.hu

Napjaink változó külső környezetében komoly kihívás olyan értékajánlattal élni, amely a sikert, a versenylőny fenntartását és a jövőképeséget biztosítja.

A hazai felsőoktatás átalakításában az Óbudai Egyetem jövőképe megfogalmazásakor célja, hogy a 21. századi ipari kihívásainak megfelelően egy új és fenntartható fejlődési pályára álljon, hazánk, valamint a Kárpát-medence és a közép-kelet-európai régió meghatározó egyeteme legyen a képzési profiljába tartozó kutatásokban és ipari fejlesztések tekintetében egyaránt. Kiemelt hangsúlyt fektet a tehetségre, így a felkészült oktatókra, tehetséges hallgatókra, az erős, stabil céges kapcsolati hálóra, valamint a K+F+I-re. A gazdálkodástudományhoz kapcsolódón jelenik meg a sportinnováció specializáció, a sportközgazdász mester szak, valamint a Innováció Menedzsment Doktori Iskolán belül megjelenő Sport – Innováció – menedzsment tématerület.

Az Óbudai Egyetem értékajánlata középpontjában áll a gyakorlatias megvalósítás, aminek egyik pillérét adja a duális formában is elérhető képzési paletta. Az Egyetemen belül hangsúlyosan jelenik meg Székesfehérvár Megyei Jogú Városában megtalálható Alba Regia Műszaki Kar, ami egyik kiemelkedő duális fellegrája a hazai felsőoktatásnak.

Az Óbudai Egyetem és Székesfehérvár együttműködésében, az Alba Regia Műszaki Karon létrejön a Mechatronikai Tudományos és Innovációs Park, amely beruházás összekapcsolja az Óbudai Egyetem kutatás-fejlesztési lehetőségeit a város gazdasági szereplőinek erőforrásaival. A Székesfehérváron létrejövő mechatronikai park egyedülálló lesz az országban, és ezzel lehetőséget biztosíthatnak az ipari szereplőknek az egyetemen meglévő tudástöbblet átvételére. Székesfehérváron a helyi adottságokból adódóan a robotikára, a mechatronikára, légi-ipari fejlesztésekre, továbbá a sportinnovációs területre fókuszálnak.

Az egyetemi tudományos és innovációs parkok, illetve a piaci alapon szervezett technológiai parkok stratégiai ágazatként a jövő tudásalapú gazdaságának meghatározó elemei lesznek. Közös cél a versenyképes, új termékek és szolgáltatások létrehozása, a régió fejlesztése, az uniós források hatékony felhasználása. További célkitűzés, hogy a tudományos park az innováció központja legyen a jövő kreatív technológiai számára. A létesítmény egy helyen képviseli majd a magyar kreativitást és innovációt, így a sportinnovációt is.

Az Innováció Menedzsment Doktori Iskola tématerületei elősegítik a beruházások révén létrejövő ipari-egyetemi együttműködések gazdasági és társadalmi hasznosulását, az egyetemi kutatási eredmények translációját. A versenyképesség nélkülözhetetlen eleme a technológiai innováció mellett az üzleti / társadalmi innováció: a versenyképességet megalapozó és erősítő szakmai és köz, valamint sportgazdasági kutatások, a menedzsmentkultúra, a jogi és intézményi háttér fejlesztése.

Ahogy az egyetemek jövőjében, úgy a sport világában is kiemelten fontos szerepet kap az innováció. Kérdés hogyan lehet hatékonyan, gyakorlatorientáltan és jövőképesen megvalósítani a hármas spirált, azaz az akadémiai világ, a hallgatói, sportolói tehetséggondozás, valamint a Partnerek, így sport világa szereplőinek együttműködését?

Ezekre és az ezekhez hasonló kérdésekre keressük a választ a XXI. Országos Sporttudományi Kongresszushoz kapcsolódó Az élsportolói teljesítményt befolyásoló tényezők, azok fejlesztése – Párizs 2024 című Prekonferencián.

Kulcsszavak: Óbudai Egyetem, Hármas spirál, Kettős-karrier program, Sportinnováció

Válogatott küzdősportolók összetett teljesítménydiagnosztikai támogatása

Kovács Péter

Országos Sportegészségügyi Intézet Teljesítménydiagnosztikai Kutató Osztály, Budapest

E-mail: foergonomus@gmail.com

Az összetett teljesítménydiagnosztika széles körben alkalmazható a különböző sportágak körében. Ezek között markáns csoportot alkotnak a küzdősportágak, ahol gyakorlatilag a teljes pszicho-motoros képesség halmaz megjelenik a sportág-specifikus terhelés profilban. Ennek objektív folyamat elvű jellemzésére az összetett teljesítménydiagnosztika egyik fő célja. Az elmúlt tíz évben több, mint 40 sportágot támogattunk méréseinkkel, amelyek között a birkózás, judo, ökölvívás, vívás, taekwondo, karate és a jiu jitsu szerepelt küzdősportként. A felnőtt és utánpótláskorú, férfi és női válogatott sportolók részére nyugalmi és terheléses vizsgálatokat végeztünk, laboratóriumi és pályakörülmények között.

Az előzetes egészségügyi szűrővizsgálaton átesett sportolók teljesítménydiagnosztikai vizsgálatának kiemelt feladata volt a sportág-specifikus edzésadaptáció és az optimális edzésintenzitás mutatók meghatározása és folyamat kontrollja a teljesítményfokozás és egészségvédelem érdekében.

A nyugalmi vizsgálatok a testalkat és testösszetétel, szív-ke-ringés rendszer, légzőrendszer, anyagcsere, statika és mobilitás és kognitív funkciók vizsgálatára terjedtek ki, amely vizsgálatok során manuális antropometriai mérőeszközöket, bioelektromos impedancia elven mérő műszereket, EKG-t, arteriográfiát, spirométert, kapilláris vérminta elemzésére alkalmas műszereket, talpnyomás platformot és gerincdiagnosztikai eszközt, valamint EEG-t és kognitív számítógépes teszt programot alkalmaztunk.

Az állóképességi maximális teljesítmény és intenzitás zónák vizsgálatára laboratóriumban spiroergometriát használtunk futópádon, kerékpár és evezős ergométeren, valamint air bike-on. A kéz szorító ereje mellett a funkcionális erőt linear encoder segítségével vizsgáltuk az alsó és felső végtagok vonatkozásában. A sportág-specifikus komplex képesség-halmazt pályakörülmények között edzésekhez és versenyekhez kapcsolódóan teszteltük, ahol kiemelt szerepet kapott a súlycsoportos sportágakra jellemző fogyasztás élet-tani kontroll eredményeinek hatékony visszacsatolása. A páros és váltott ellenfeles küzdelmek mellett, sorozat dobások, zsák tesztek, valamint több ergométer típuson és súlyzós gyakorlatokkal kombinált tesztek során alkalmaztunk a nyílt készgláncú sportágakra jellemző funkcionális szervrendszeri méréseket a teszt előtt, után és azt követően. A vizsgálati eredmények alapján jól körvonalazódnak az alap és küzdősport sportágtípusok terhelés profil adaptációs eltérései, amelyek testösszetételi, légzési és keringési, anyagcsere, statikai, kognitív és állóképességi, valamint erő vonatkozásában egyaránt megjelennek.

Az előadás az elmúlt tíz év küzdősportolók körében végzett teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok alkalmazás központi tapasztalatait és eredményeit taglalja sporttudományok iránt érdeklődők számára.

Sporttudomány a kajak-kenu sportág szolgálatában – 6 év tapasztalata

Kovács Tímea

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
Magyar Kajak-Kenu Szövetség, Budapest

E-mail: kovats.timea@tf.hu

2017-ben a Magyar Kajak-Kenu Szövetség átfogó sportegészségügyi és sporttudományi programot indított, melynek célja, hogy felmenő rendszerben, a legfiatalabb korosztályoktól kezdődően rendszeres laborvizsgálat, kardiológiai és mozgásszervi szűrővizsgálatok, dietetikai, pszichológiai és fizioterápiás ellátás, mozgáselemzés, sportág-specifikus teljesítménydiagnosztika támogassa a sportolók egészségének megőrzését, a tehetséggondozást és a legális teljesítményfokozást.

Irodalmi adatok alapján a teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok esetében világszinten is előnyben részesítik a sportág-specifikus méréseket, ezen belül is preferáltak a pályamérések, ezáltal egyrészt a versenyeredmények szempontjából leginkább releváns képességeket mérhetjük fel, másrészt biztosíthatjuk az edzők és sportolók idejének hatékony felhasználását. Sajnos a kajak-kenu sportágban a teljesítmény objektív és precíz mérése nehézségekbe ütközik, amely jelentős kihívás elé állítja a sportág-specifikus teljesítménydiagnosztikát. Mérnöki segítséggel és technikai fejlesztésekkel azonban sikerült sportág-specifikus tesztek kialakítanunk. Emellett pályatesztek illetve kajak ergométeres tesztek alkalmazásával meghatároztuk a hatékony levezetés és bemelegítés paramétereit. Jelenleg megkezdődött az adatbázisunk statisztikai elemzése, melynek segítségével kor- és nem-specifikusan meghatároztuk a vér labor paraméterek referencia tartományát.

Az elmúlt hat év tapasztalata alapján meggyőződésünk, hogy a hatékony teljesítménydiagnosztika a sportág-specifikus- és pályaméréseken alapszik; a későbbiekben jelentős fejlődést jelenthet a zónák valós idejű meghatározása. A sporttudományi háttérmunka akkor tud hasznossá válni, ha az edzők tudására épít, és folyamatos párbeszéddel méri fel az igényeket és forgatja vissza a mindennapi edzőmunkába a vizsgálatok eredményét. A mélyebb összefüggések felfedéséhez és a hosszútávú kutatás-fejlesztés fenntartásához elengedhetetlen az adatbázis építés és a professzionális statisztikai elemzés.

Élsportolók mentális felkészítése az olimpiára

Lénárt Ágota

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: lenart.agota@tf.hu

Bevezetés

A csúcsteljesítményre való mentális felkészítés kialakítása, a sportolók igényeinek, szükségleteinek és a sportág követelményeinek megfelelően ma már elengedhetetlen követelménye az olimpiára történő felkészítésnek. A lehetőségek egyéni és csoportos foglalkozásokat, felkészítést, felmérést, tanácsadást, állapotmonitorozást, formaidőzítést és helyszíni ellátást jelentenek.

Anyag és módszerek

Az előadás áttekinti a klasszikus nemzetközi sztenderdeknek megfelelő módszereket és eljárásokat, melyek egyéni és csoportos formában is alkalmazhatók. Az alapot a Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag (SFP) alkotja, amely a nemzetközi trendeknek megfelel, és hatékony technikákat tartalmaz az eredményesség növelése érdekében. Alkalmazására már hat olimpián került sor. Az SFP program elemei: kikérdezés, a sporttapasztalatok elemzése, célok kitűzése, pszichoregulációs eljárások, légzéstechnikák, kognitív technikák, self-talk, önbizalomerosztés, vizualizáció, mentáltréning, modellezett edzés, kommunikáció fejlesztése, mentális formaidőztítés. A sportolók a módszereket önállóan is gyakorolják. A program prevenciós jelleggel bír a pszichés problémák megelőzésében, a hatékony problémamegoldásban és növeli a versenyteljesítményt. Az előadás bemutatja a különböző feedback rendszerek fő csoportjait és alkalmazásuk lehetőségeit (OFZ, szemmozgás elemzés, relaxált állapot stb.). Bemutatjuk a mozgáselemzés és oktatás tereplaboratóriumi eszközeit és az edzőmunkában való felhasználásukat egy egyetemi alkalmazáson keresztül (Cambridge). A mikromozgások elemzésére és az adatok hasznosítására a NOPTEL optoelektronikai eszköze ad lehetőséget. A nemzetközi praxisban széleskörűen hasznosított Vienna Tesztrendszer mind a kiválasztásban, mind a felkészítésben jól hasznosítható. A virtuális tér adta lehetőségeket is bemutatjuk. A kiváló fizikai és mentális állapot elérésében a miHealth és a miCellF bioinformációs rendszerek segítenek. Ez utóbbi programcsoporthoz változata is elkészült.

Eredmények

A jól felkészített sportolók általában jobb eredményeket érnek el, könnyebben megküzdnek az olimpia speciális légkörével, gyorsabban alkalmazkodnak és rugalmasabban viszonyulnak a váratlan helyzetekhez. Megfontolandó, hogy nemzetközi mintára az olimpiai kvalifikációt elért versenyzőknek egy tematikus felkészülést biztosítsunk, ezzel meg-

előzve az esetlegesen fellépő, versenyzést akadályozó helyzeteket.

Következtetések

Sportolóink nagyon motiváltak a 2024-es játékokra, további fejlődés várható, a mentális felkészítés folytatódik. A sportpszichológiai felkészülés mellett emelni kívánjuk a technikai segítség szintjét is (videóelemzések, feedback, mozgáselemző rendszerek, bioinformációs technológia).

Kulcsszavak: mentális és sportpszichológiai felkészítés, csúcsteljesítmény, mentális felkészítő módszerek, feedback technikák, mozgáselemzés, Vienna Tesztrendszer, bioinformációs technológia, olimpia

Párizs a sportirányítás szemszögéből

Schmidt Ádám

Honvédelmi Minisztérium, Sportért Felelős
Államtitkárság, Budapest

E-mail: schmidt.adam@hm.gov.hu

2024-ben a magyar sportélet középpontjában a párizsi játékok állnak. A magyar csapat szereplése az olimpián és a paralimpián nemcsak a sportolók, de egyesületeik, szövetségeik, sportágai, sőt, a magyar sport lehetőségeit is meghatározza az elkövetkező évekre. A sportirányítás célja, hogy megteremtse azt a hátteret, amelynek köszönhetően a versenyzők és a velük foglalkozó szakemberek is nyugodtan készülhetnek fel a párizsi megméretetésre. Az előadás bemutatja a sportági szövetségek támogatásának alapjául szolgáló Nemzeti Versenysport-fejlesztési Program legfontosabb jellemzőit, a sportolókat és edzőiket támogató ösztöndíj- és életpályaprogramokat, illetve azokat a kezdeményezéseket, amelyek célja, hogy a magyar sport jelene mellett a jövője is biztosított legyen.



XXI. Országos Sporttudományi Kongresszus

40

• KONGRESSZUSI ELŐADÁS-KIVONATOK

	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-113” terem	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-112” terem	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-101” terem	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-101” terem
Május 29. Szerda				
	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-113” terem	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-112” terem	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-101” terem	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-101” terem
10:00 - 10:30	Megnyitó			
10:30 - 15:00	Az élsportolói teljesítményt befolyásoló tényezők Párizs 2024 Pre-konferencia			
12:25 - 13:10	Szendvicsebéd			
16:00- 18:30	„A” Sportorvoslás - Prevenció - Rehabilitáció	„B” Sportmenedzsment	„C” Sportgazdasági Workshop	
20:00 -	Székesfehérvár Polgármesteri Hivatal vacsorafogadása ALBA ARENA Sportcsarnok			
Május 30. Csütörtök				
09:00 - 11:05	„D” Mozgásgyógyyszer	„E” Sportpszichológia		
11:05 - 11:30		Kávészünet		
11:30 - 13:35	„F” Teljesítenyélettan	„G” Utánpótlás - Humánbiológia		
13:35 - 14:25		Ebédfogadás		
14:25 - 16:30	„H” Sportgazdaság - Versenysport	„I” Sportszociológia		
16:30 - 16:45		Kávészünet		
16:45 - 19:05	„J1” Sport és Táplálkozás (16:45 - 17:45)	„K” Sporttörténet		
20:30 - 01:00	„J2” Sportjog (17:50 - 19:05)			
	Az Óbudai Egyetem vacsorafogadása Alba Regia Műszaki Kar „K” épület			
Május 31. Péntek				
09:30 - 11:35	„I” Sportpedagógia	„M” Sportgazdaság - Sportturizmus		
11:35 - 12:00		Kávészünet		
12:00 - 13:50	Rövid szóbeli prezentáció „N” Mozgás - Prevenció - Égészség	Rövid szóbeli prezentáció „O” Innováció Sport és Természettudomány	Rövid szóbeli prezentáció „P” Versenysport - Utánpótlás	Rövid szóbeli prezentáció „Q” Sportpedagógia - Sportpszichológia
14:00				Kongresszus zárás
14:15 -	Ebéd			

Elülső keresztszalag prevenció program hatása a dinamikus térd valgusra fiatal női labdarúgóknál

Ambrus Mira¹, Silva Sousa Rodrigo², Ferrández Laliena Loreta³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²University of Madeira, Madeira, Portugal

³University of Zaragoza, Zaragoza, Spain

E-mail: ambrus.mira@tf.hu

Bevezetés

A térsérülések nagyon gyakoriak a labdarúgóknál, és gyakran dinamikus térd valgushoz (DKV) vezetnek. A túlzott DKV növeli a térsérülések, különösen az elülső keresztszalag (ACL) sérülések kockázatát, különösen a női labdarúgásban, ami befolyásolja a játékosok karrierjét. A jól megtervezett prevenció programok javíthatják az ízületi stabilitást és a mozgástechnikát, ezáltal csökkentve a sérülések kockázatát. Az ACL sérülések megelőzése kulcsfontosságú a női labdarúgók egészsége és sikere szempontjából. A sérülések megelőzésével kapcsolatos kutatások azonban elsősorban a férfi sportolókat vagy más sportokat célozzák, így szükségessé válik a női labdarúgók számára testreszabott programok értékelése. A vizsgálat célja egy prevenció program hatékonyságának felmérése a DKV csökkentésére, illetve a női labdarúgók ACL sérüléseinek megelőzésére.

Anyag és módszerek

Tizennyolc fiatal női labdarúgó vett részt a 10 hetes ACL prevenció programban (15 ± 1,11 év). A sportolók alsó végtag sérülés mentesek voltak. A DKV mérése Kinect kamerával történt a program előtt és után. Páros t-próbákkal hasonlították össze a DKV-t és a guggolásmélységet a beavatkozás előtt és után.

Eredmények

Az eredmények szignifikáns különbséget mutattak a DKV jobb (p=0,02) és a guggolás mélységében mindkét oldalon (p<0,001) az elő- és utótesztek között. Eközben a DKV bal oldalán nem volt szignifikáns különbség (p=0,50). A játékosok jobb oldali dominanciát mutattak.

Következtetések

Az eredmények igazolták az ACL prevenció program hatékonyságát a DKV csökkentésében a domináns oldalon. Így a prevenció tréning hozzájárulhat a női labdarúgók ACL sérüléseinek megelőzéséhez. A prevenció programok használata ajánlott a sérülések megelőzése és a teljesítmény optimalizálása érdekében.

Kulcsszavak: dinamikus térd valgus, női labdarúgás, ACL prevenció

Dinamikus képességek modell kialakítása a sportban

András Krisztina, Máté Tünde, Kynsburg Zoltán

Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

E-mail: andras.krisztina@amk.uni-obuda.hu

Bevezetés

A gyorsan változó külső környezet komoly kihívások elé állítja a sportszervezeteket, azok vezetőit, folyamatosan elvárt a készségek, a vezetői képességek fejlesztése. Kutatásunk középpontjában a hazai sportági szakszövetségek dinamikus képességeinek feltérképezése, illetve a szakirodalmi háttérrel nyugvó új dinamikus képességek modell kialakítása áll, célunk egy modell megalkotása, amely a hivatásos sportban alkalmazható.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a dinamikus képességek modell építése, illetve a vezetői figyelmi elköteleződés vizsgálata céljából, az ún. kiterjesztett esettanulmány módszerét választottuk. A választott módszertan elterjedt és elismert a stratégiai menedzsment szakirodalmában, azonban a sport esetében még nem alkalmazott a dinamikus képességek vizsgálatában. Vizsgálatunk elméleti irodalmát a dinamikus képességek és a sportgazdaságtan területén értelmezett fogalmi, valamint összefüggésrendszerek adják. Kutatásunk célja annak feltárása, hogy egy sportági szakszövetség esetén értelmezett versenylőny hogyan építhető ki, valamint tartható fent. A verseny értelmezése András (2003, 2011, 2015) alapján három síkon zajlik, tudni illik a sportszakmai mellett megjelenik a forrásokért zajló küzdelem is, melynek színterei az üzleti alapon értelmezett, valamint az állami forrásokért zajló verseny. A modell építése céljából kutatásunkban a dinamikus képességek dimenzióban négy képességet vizsgáltunk: az érzékelési, az abszorpciósi, az integrációs és a kapcsolati képességet. Külön fókuszot kapott az emberi/vezetői szerep, azaz, hogy milyen mértékben és hogyan befolyásolja az egyén (a vezető) a dinamikus képességeket, továbbá, hogy milyen általánosíthatóan alkalmazható komponensekből állnak a sportági szakszövetségek dinamikus képességei.

Eredmények

A felépített modell a sportban alkalmazható, dinamikus képességeken alapul. A modell három dimenzióban gondolkodik 1) iparági elemzés, 2) a viselkedési döntéshozatal és 3) az erőforrásperspektíva, amely meghatározza a teljesítményt. A három csoport: a modellben a külső környezeti tényezők, a szervezet figyelemalapú szemléletének és a dinamikus képességek vizsgálatával jelenik meg, amelyeken belül kilenc további vizsgált területet azonosítottunk. A középpontban a dinamikus képességek állnak, amelyet meghatároznak, befolyásolnak a külső környezeti tényezők, a szervezet figyelmi elköteleződése. A teljesítmény, amely a modell outputja, mérésére a 3M modell alkalmazható: érme, sportolók száma, sportág működtetésére és fejlesztésére fordított pénzeszközök összessége (Harris és mtsai, 2020). Kutatási megállapítást nyert, hogy a szervezet üzleti modelljében az útfüggettség által kijelölt kiváló sportteljesítmény mellett a felelős gazdálkodás, az önfenntartó szövettség a fő célkitűzés, amely egy komplex, több különböző területen (versenysport, utánpótlássport, szabadidősport, létesítménymenedzsment) sikeresen összehangolt stratégiát kíván.

Következtetések

A dinamikus képesség modelljét felépíteni célzó kutatás során megállapítást nyert, hogy a dinamikus képességek egyfajta sportvezetői gyakorlatnak is tekinthetők, dinamikus sportvezetői képességekként jelennek meg, mint képességek, melyekkel e vezetők szervezeti erőforrásokat és kompetenciákat építenek, integrálnak és újra konfigurálnak, így a szervezeti képességekről a fókusz a vezetői, így az egyéni képességekre került. További kutatási célt jelent, hogy ezen dinamikus sportvezetői képességek, valamint az üzleti, így a forrásokkal kapcsolatban azonosítható pénzügyi teljesítmények között szignifikáns kapcsolat megtalálására kerülhessen sor. Értékes kutatási eredményül szolgálna, ha ezen értelmezésben a sportvezetői képességek közötti különbségek a sportági szakszövetségek sportszakmai, valamint pénzügyi teljesítményében tapasztalható eltérések forrásaira is magyarázatot adna.

Kulcsszavak: hivatásos sport, kajak-kenu sport, dinamikus képességek, sportági szövetségek

A versenyzás hatása a gerinc szagittális irányú görbületeire

Arany Dániel, Szigethy Mónika, Biróné Ilics Katalin, Nagyváradi Katalin

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

E-mail: aranydani17@gmail.com

Bevezetés

Az úszást számos szakirodalom a „legegészségesebb” sportágként tartja számon. Ez a mozgás sajátos természetéből, annak közegéből, és az ebből eredő specifikumokból, a szárazföldi mozgás során nem tapasztalható fizikai hatásokból, biomechanikai törvényszerűségekből adódik (Bíró, 2007). A mozgásvégrehajtás során az úszók egy sajátos testhelyzetben helyezkednek el a gazdaságos haladás érdekében. Emiatt, a szárazföldi mozgások kivitelezése közben nem, vagy kevésbé intenzíven használt izomcsoportok is tartós aktivitásra kényszerülnek. Az úszás során a hosszantartó, mérsékelt erőfeszítéssel járó munkavégzés dominál. A fent említettek miatt az úszás sportág kulcsszerepet játszik a mozgásszervi elváltozások – különösen a gerinc – prevenciójában és rehabilitációjában is (Arany és mtsai, 2023).

Anyag és módszerek

Munkánkban két különböző, de ugyanazt az anatómiai képletet (gerinc) vizsgáló mérőeszköz által kapott eredményeket hasonlítjuk össze. Célunk bemutatni az úszóedzések versenyzók gerincére gyakorolt hatását. Az összehasonlítást Fabio és kutatótársai (2015) eredményei, valamint saját vizsgálatunk alapján végeztük. Fabio és munkatársai 329 fő serdülőkorú gyermeket vizsgáltak. Low Back Pain (LBP) felmérése alkalmas kérdőívet, egy Bunnel scoliometert (frontális gerincgörbület meghatározására), valamint a kifózis és lordózis mérését szolgáló vizsgálatot (szagittális irányú gerincgörbület azonosítására) alkalmaztak. Az általunk végzett vizsgálat (Arany és mtsai, 2023) eszköze az Idiag M360 gerincegér volt, mellyel 41 fő úszó szagittális irányú gerincgörbületét mértük.

Eredmények

Fabio és munkatársai (2015) vizsgálati csoportját 112 fő alkotta (62 fő leány, 50 fő fiú), a kontrollcsoportét 217 tanuló (106 leány, 111 fő fiú).

A kutatás eredményei szerint a versenyzás növeli a törzs aszimmetria, esetleges scoliosis kialakulásának kockázatát, a hiperkifózis és a hiperlordózis előfordulásának lehetőségét, valamint a leányoknál több mint kétszeres gyakorisággal fordult elő fájdalomérzet az ágyéki gerincszakaszon.

Az általunk végzett vizsgálat során (Arany és mtsai, 2023), melyben 10 leány, 31 fiú felmérését végeztük, a háti és ágyéki gerincszakaszon hasonló eredményeket kaptunk. Az általunk vizsgált mintában a háti gerinc szakasz középső szegmenseiben, valamint a teljes ágyéki gerincszakaszon gerincmobilitásbeli hiányosságot véltünk felfedezni, valamint a háti gerincszakasz és az alsó-ágyéki gerincszakasz felső szegmensében mérsékelt tartásgyengeség figyelhető meg.

Következtetések

A kutatások eredményeit összevetve elmondható, hogy a vizsgált mintákban a versenyzőknél fellelhető a gerincet érintő deformitások. Ennek alapján azt mondhatjuk, hogy a versenyzők edzőmunkájába célszerű lenne az úszóedzések kiegészítéseként rendszeresen beiktatni szárazföldi mobilizáló és nyújtó gyakorlatokat tehermentesített helyzetben.

Kulcsszavak: úszás, gerinc, spinal mouse

A játékjog jogi természetének dogmatikai kérdései az esetjog tükrében

Arató Balázs^{1,2}, Székely Botond¹

¹Károli Gáspár Református Egyetem Állam- és Jogtudományi Kar, Budapest

²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

E-mail: arato.balazs@kre.hu

Bevezetés

A hatályos Sporttörvény szerint a játékjog a sportoló sporttevékenységéhez fűződő fizikai és szellemi képességei sporttevékenység keretében történő felhasználásának joga. A sportszervezet általi igazolással a sportoló és a sportszervezet között igazolt sportolói jogviszony jön létre, amely a sportoló játékjoga használatának a sportszervezetre való átruházásának minősül. Semmis az a szerződés, amely a játékjog mint személyhez fűződő vagyoni értékű jog elidegenítésére vagy megterhelésére irányul. Mindebből következően nem maga a játékjog, hanem a játékjog ideiglenes vagy végleges használatának joga képezi a különböző sportszervezetek közötti megállapodások tárgyát. Az érintett jogalanyok között igen speciális jogviszonyok jönnek tehát létre, amelyek a Polgári Törvénykönyvben nevesített több szerződéstípussal is rokon vonásokat mutatnak, azonban egyiknek sem feleltethetők meg teljes mértékben.

Anyag és módszerek

Az előadás a Polgári Törvénykönyv (Ptk.) mint általános és a Sporttörvény mint speciális jogszabály egymásra tekintettel történő vizsgálatával, valamint az esetjog tükrében tárja fel a játékjog jogi természetét, kísérletet téve olyan kérdések megválaszolására, hogy milyen mértékben feleltethető meg a használat jogának ideiglenes átengedése a Ptk. által szabályozott használati szerződések egyes fogalmi elemeinek, vagy, hogy sportszervezetek közötti végleges átruházás esetén felfogható-e a használat joga valamiféle eszmei dologként, amely ilyenkor lényegében adásvételi szerződés tárgyát képezi. Felmerül továbbá, hogy különösen ez utóbbi esetben lehetséges-e a Ptk.-ban az adásvétel különös nemi-ként nevesített jogintézményeket (vagy esetleg a gyakorlat-

ban kikristályosodó hasonló jogtechnikai megoldásokat) a játékjog használatának jogára nézve alkalmazni. Végül az előadás azt is áttekinti, hogy miként viszonyul egymáshoz a játékjog és a hatályos Ptk. által már törvényi szinten is meghonosított jog-, illetőleg szerződésátruházás, különös tekintettel arra, hogy a játékjog esetében annak csupán egyetlen részjogosítványa, a használatához fűződő jog képezi tárgyát az érintett jogalanyok háromoldalú megállapodásának.

Eredmények, következtetések

A kutatás és az előadás várható végkövetkeztetése, hogy a játékjog egyedi és speciális fejleménye a jognak, és leginkább a szellemi alkotásokhoz fűződő jogokkal mutat rokon vonásokat abból a szempontból, hogy a játékjognak is csupán meghatározott részjogosítványa (jelen esetben a használata) képezheti tárgyat átruházásra irányuló megállapodásnak. A Ptk.-ban az adásvétel különös nemeiként nevesített jogintézmények közül néhány értelmet nyerhet a játékkal összefüggésben is, de mindenképpen szükséges azon kérdés terminológiai szintű tisztázása, hogy a Sporttörvény szerinti átruházás miként viszonyul a Ptk.-ban előforduló átruházás, illetőleg átengedés fogalmakhoz.

Kulcsszavak: sportjog, Ptk., Sporttörvény, bérlet, haszonbérlet, adásvétel, az adásvételi különös nemei

Úszás hangsúlyos sportterápia pozitív hatása gerincvelő sérülés esetén – esettanulmány

Atlasz Tamás¹, Barakonyi Márton², Adrián Dorottya¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

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

Bevezetés

A gerincvelő sérülése a motoros, vegetatív és érző funkciók kiesésével járhat. A sérülés magassága és típusa határozza meg a bénulás mértékét és a különböző izmok és izomcsoportok érintettségét. Célunk bemutatni egy esettanulmányon keresztül, hogy az úszás alapú sportterápia, hagyományos edzésterhelési összetevőkkel milyen eredményeket hozhat egy gerincvelő sérülést szenvedett paraplégia állapotában lévő 40 éves férfi esetében. Feltételezésünk az, hogy az újra-mozgás (újra-járás) tanulást olyan gyakorlatokkal kell végezni, melynek alapja a mozgásfejlődés szakaszainak sorrendben történő adaptációja.

Anyag és módszerek

A vizsgált személy megmaradt motoros képességeinek fejlesztése (erő, állóképesség, mozgáskoordináció, ízületi lazaság) a késői rehabilitáció szakaszában történt. Egy terápiás alkalom (edzés) két részből állt, mindig azonos sorrendben végezhajtván. Tanmedencei járásminták gyakorlása, magas ismétlésszámmal, különböző környezeti változók bevezetésével célorientáltan, sportmedencei feladatokkal valósult meg. A kismedencei gyakorlatok fejlesztési területei a dinamikus stabilitás és a 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 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

Első mérés a program kezdetekor fennálló alapállapotot (érezésszervi 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, melyeket 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

Sportsérülések és a mentális jóllét összefüggései utánpótláskorú kézilabdázók körében

Ábel Krisztina, Kassay Lili, Juhász István, Dömötör Ágnes, Kovács Katalin, Boros Szilvia

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai és Pedagógia Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Reziliencia Kutatócsoport, Budapest

E-mail: abel.krisztina@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az utánpótláskorú sportolónak meglehetősen nehéz a helyzete több szempontból is. Egyfelől meg kell felelni a sportági kívánalmaknak, másfelől jól kell teljesíteni az iskolában, hiszen gondolnia kell a "civil" életére is. Számos belső és külső tényező befolyásolhatja a sportolói karriert. A szakirodalom említést tesz a kézilabdára jellemző magas sérülés-rátáról, a sérülések különösen a mérkőzések alatt következnek be. A sérülésmegelőzés szempontjából lényeges a megfelelő regeneráció és ezzel párhuzamosan a kiegészítő akadályozása. Mindebben nélkülözhetetlenek az olyan módszerek, melyek kikapcsolódást, mentális felfrissülést, érzelmi felemelkedést okoznak. Jelen kvalitatív kutatásban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy mi jellemzi az utánpótláskorú (18-21 éves) kézilabdázók jóllétét és sérüléseit a kézilabda akadémiák és egyesületek kötelékein belül.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 3 akadémiai és 3 egyesületi (vidéki és budapesti) utánpótlás csapat vett részt mind a férfi, mind a női szakágban. 2022. augusztusában és szeptemberében felvett, 60-70 perces, fókuszcsoporthoz, valamint egyéni, félig strukturált interjú résztvevőit a Szövetség által megadott szakértői lista alapján kerestük meg. Az interjúról a résztvevők beleegyezésével hangfelvétel, valamint kézzel készített jegyzet készült.

Eredmények

A megkérdezett játékosok 80-90%-a szenvedett már sérülést sportpályafutása során, mely a vizsgált férfiak körében

átlagban 16 éves korban, nők körében 17 éves korban következett be először. A sérülést többen a mérkőzésen történt rossz talajfogás vagy balszerencsés ütközés okának tartották. A megkérdezett sportolók kisebb része a feltételezhető túlterhelésre vezette vissza a kialakult sérülést. Elmondásuk szerint nem volt korábbi tapasztalatuk a saját testi működésükről, így a kritikus, túlterheléssel kapcsolatos jelzéseket nem vették figyelembe, mely sok esetben sérüléshez vezethetett. A masszörök túlfoglalkoztatottsága mindegyik csapat esetében jellemző volt. Mindemellett dietetikus tanácsadást kevesen vettek igénybe. A pszichológust néhányan egyéni konzultáció keretében látogatták, a csapat-szintű foglalkozások nem voltak jellemzők.

Következtetések

A magas sérülés-prevalencia hátterében utánpótláskorban nagy valószínűséggel a terhelés/regeneráció tengely közötti egyenlőtlenség áll. Szükséges a folyamatos elméleti edukáció az egyes szakmai segítségnyújtás módszereinek tekintetében. Néhány alapvető pszichológiai módszer ismerete hozzájárulna a túlterheléses sérülések megelőzéséhez és a mentális jóllét növeléséhez.

Kulcsszavak: sportsérülés, kézilabda, utánpótlás, mentális jóllét, sportmotiváció

Short track gyorskorcsolya utánpótlás versenyzők 4 hónapos mozgásterápiás kezelésének hatásai

Bajzik Éva, Vető-Szabó Gabriella,
Török-Szabó Balázs

Fontanus Tudományos Módszertani Kutató- és Oktatási Központ, Budapest

E-mail: dr. bajzik.eva@fontanus.hu

Bevezetés

Balance² mozgásterápiás edzésmódszer kialakításánál arra törekedtünk, hogy a testben, bármilyen életkorban jelenlevő izomegyensúlyi zavarokat harmonizálja, akármilyen okból kialakult problémáról van szó. A módszer alapja, hogy a csecsemőkori alapreflexekhez és alapmozgásokhoz nyúl vissza egy teljesértékű edzés keretében, így fejlesztve a mozgáskoordinációs képességeket és ezáltal javítja az alapmozgásokat, a testtartást. A versenysportolóknál alapvető, hogy a sportági mozgás speciális terhelést ró a testre, a mozgásszervrendszerre. A speciális sportmozgások mellé pedig kihívást jelent megfelelő kiegészítő mozgásformát találni. A vizsgálatban a Balance² módszert a gyorskorcsolya kiegészítő mozgásformájaként teszteltük.

Anyag és módszerek

A vizsgált csoport short track gyorskorcsolya versenyzők voltak: 11-16 éves korosztály, az alapvizsgálatok stabilometriai mérések, Balance² felmérés volt.

Kiindulás: A vizsgálati csoport tagjai minimum egy éve gyorskorcsolya versenyzők. Ennek megfelelő edzésprogramban vesznek részt, amely tartalmaz jeges edzést, erősítést, gyorsasági edzésprogramot. Felmérés előtt a hajlékonyság deficitjét gondoltuk alap kiindulópontnak. Felmérés során az derült ki, hogy a koordinációs képességek generalizáltnak fejleszthetők. A csúcsnövekedés előtt álló gyermekek oldal irányú stabilitása még kielégítő volt, a csúcsnövekedés közben és után viszont nagy fokú instabilitást mutattak mindannyian.

Módszer: heti 2 alkalom kiegészítő mozgásként a versenyzők Balance² mozgásterápiás edzésen vettek részt.

Eredmények

Mindegyik vizsgálatban részt vevő versenyzőnél szignifikáns javulás volt észlelhető 4 hónap alatt, átlagosan heti 2 alkalom Balance²-mozgásterápia után a statikus és dinamikus egyensúlyi képességekben, az elülső és hátsó izomláncok összmunkájában, a törzs-stabilitásban. Jelentősen javult a testtartás súlyvonal vizsgálattal.

Következtetések

A mérési eredmények alapján a Balance² mozgásterápiás edzésmódszer alkalmas lehet más sportágak esetében is kiegészítő mozgásformaként; illetve akár a nem versenyszinten sportoló kamasz korosztályú gyermekek számára is megfelelő mozgásforma lehet a testtartás általános javítására.

Kulcsszavak: mozgásterápia, short track, utánpótlás

Motoros képességek összehasonlítása triatlonos utánpótláskorú sportolók körében

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, Pedagógia és Pszichológia Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: balogadam85@gmail.com

Bevezetés

Tanulmányunkban az ország négy különböző régiójában, egyesületi keretek között edző utánpótláskorú triatlonos gyermekek motorikus képességeit vizsgáltuk. A vizsgálat célja volt a különböző korú és nemű gyermekek teljesítményének összehasonlítása.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 153 fő vett részt (60 leány, 93 fiú). A kondicionális képességek mérését a NETFIT tesztbateria feladataival végeztük. A koordinációs képességeket az egységes kerékpáros ügyességi pályán mértük. Az izületi mozgékony-ságot a Funkcionális mozgásminta szűrés (FMS) feladataival végeztük. Az adatokat kétmintás t-próbával és „one way” ANOVA módszerrel elemeztük, a véletlen hiba $p < 0,05$ szintjén.

Eredmények

Az azonos korcsoportú gyermekek nemenkénti összehasonlításakor egyik jellemzőben sem találtunk szignifikáns különbséget. Az azonos nemű, különböző korcsoportú gyermekek eredményeinek összehasonlításakor azonban számos különbséget találtunk. A kisgyermek és prepubertás korúak eredményeiben a fiúk és leányok esetében is szignifikáns különbséget találtunk minden antropometriai jellemzőben, a helyből távolugrás, a függeszkedés, a 30 méteres síkfutás, az ingafutás, valamint a kerékpáros ügyességi pálya teljesített ideje és a hibaszámok tekintetében egyaránt. A korcsoportok, nemek és a régiók becslött aerob kapacitásában szignifikáns különbséget találtunk a fiúk egyes

korcsoportjában a kettes régió esetében az egyes és a négyes régiókkal történő összehasonlítás során. A 30 méteres síkfutásban az egyes korcsoportban a fiúknál, a kettes régió eredményeiben találtunk szignifikáns különbséget minden más régióhoz viszonyítva. A leányoknál szintén a kettes régió eredményei különböztek szignifikánsan az egyes és négyes régiók eredményeitől.

Következtetések

Kutatásunk eredményei igazolták, hogy az életkor előrehaladtával nő az abszolút teljesítmény. A fiatalabb korcsoportban nincs különbség a nemek között, hovatovább ez igaz a prepubertás korúakra is.

Kulcsszavak: triatlon, utánpótlás, motorikus képességek, aerob kapacitás

A labdarúgó mérkőzéseken nyújtott teljesítmény hatása a nemzetközi transzferekre és a játékos pályafutás utáni karrier követésre

Bazsánt József¹, Ihász Ferenc², Soós Imre³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Szombathely

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: bazsant.jozsef@mlsz.hu

Bevezetés

A kutatásunk során arra kerestük a választ, hogy három közép-kelet-európai nemzet professzionális labdarúgójának (magyar, román és a cseh) futásteljesítménye mennyiben befolyásolja eladhatóságukat és a „piaci értékük” jelent-e különbséget a karrierük befejezése utáni életminőségükben.

Anyag és módszerek

A futásteljesítményeket az Instat Fitness Elemző rendszerből, illetve a „transfermarkt.de” nemzetközi transzferpiaci portál adatbázisából gyűjtöttük.

Eredmények

A mérkőzéseken nyújtott futásteljesítmények a cseh bajnokságban szignifikánsan nagyobbak, mint a magyar és a román bajnokságban szereplő játékosoké. A Transfermarkt adatai alapján az is megállapítható, hogy a nagyobb teljesítmény, előnyt jelent a nemzetközi piacon való érvényesülésben. A cseh bajnokságban szereplő játékosok nagyobb számban tudnak a TOP5 bajnokságban szereplő csapatokhoz szerződni. A nagyobb jövedelem pedig jelentős mértékben befolyásolja az aktív pályafutásból való visszavonulás életminőségét.

Következtetések

A tudatos kettős karrier tervezése, elengedhetetlen követelménye az aktív játékot befejező professzionális labdarúgók életminőségének megtartásában.

Kulcsszavak: nemzetközi transzfer piac, életpálya, játékos pályafutás utáni időszak

Technológiai és marketing innovációk a Formula-1-ben

Belkovic Lili, Takács István, András Krisztina

Óbudai Egyetem, Keleti Károly Gazdasági Kar,
Innovációmenedzsment Doktori Iskola, Budapest

E-mail: lili.belkovic@gmail.com

Bevezetés

A modern Forma-1 szintere a folyamatos innovációnak, amely a technológia és a marketing terén is kiemelkedő fejlesztéseket eredményezett az elmúlt években. A Formula-1 nemcsak a versenyekről és versenyzőkről szól, hanem a legújabb technológiai megoldások alkalmazásáról is a versenyek zökkenőmentes lebonyolítása és a csapatok sikerének érdekében. A kutatás célja, hogy betekintést nyújtson a legfontosabb technológiai és marketing innovációkba, amelyek átalakították a sportágat és növelték az élményt a rajongók számára. Az innovációk nem csak a versenyautók technikáját, technológiáját befolyásolták, hanem kiterjedtek olyan területekre, mint a versenyek közvetítése, a nézői élmények javítása, valamint az események jelen idejű online jelenléte. Ez a folyamatos fejlődés teszi izgalmassá és vonzóvá a Forma-1-et, mind a szurkolók, mind a résztvevők számára.

Anyag és módszerek

A kutatás során részletes adatokat gyűjtöttünk a Forma-1 technológiai és marketing innovációiról. Az adatokat hiteles forrásokból, szakértői véleményekből, szakkikkekben és a Formula-1 hivatalos közleményeiből gyűjtöttük össze. Jelentős figyelmet fordítottunk a legfontosabb technológiai és marketing innovációkra, amelyek az elmúlt években átalakították a Forma-1-et. Az értékelés során ezeket összevettük a nézettségi adatok változásával, hogy látható legyen, milyen innováció növelhette a nézettséget.

Eredmények

Az elemzés során számos jelentős technológiai és marketing innovációt azonosítottunk, amelyek hatással voltak a Forma-1-re az elmúlt években. Az egyik legkiemelkedőbb technológiai újítás a valós idejű adatgyűjtés és elemzés terén történt, amely lehetővé tette a csapatoknak a valós idejű információkhoz való hozzáférést. Emellett a közvetítési technológiák fejlesztése is jelentős volt, ami javulást eredményezett a nézői élményben is. A marketing területén is számos újítást tapasztaltunk, különösen az online jelenlétben. A közösségi média platformok egyre nagyobb szerepet játszanak a versenyek promóciójában és a rajongók bevonásában. Ezenkívül a szponzorációs megállapodások és a brandépítési stratégiák is fejlődtek, amelyek hatékonyabban vonzzák az új közönséget és növelik a sportág népszerűségét. Az eredmények azt mutatják, hogy az innovációk széles körű hatást gyakoroltak a Forma-1-re, mind a versenyzők, mind a nézők szempontjából.

Következtetések

A vizsgálat eredményei alapján megállapítható, hogy a Forma-1-ben tapasztalt folyamatos innováció jelentős átalakulást hozott a sportágban az elmúlt években. Az innovációk nem csupán a versenyautók teljesítményét és a versenyek zökkenőmentes lebonyolítását javították, hanem alapvetően átalakították a nézői élményt és a sportág promóciós stratégiáit is.

Kulcsszavak: Formula-1, technológiai innováció, marketing innováció, versenytechnológia, digitális platformok, szponzorálás, nézettség, teljesítmény, közösségi média

Strandkézilabda – a homokon történő edzés hatásai, illetve a sportág sérülésprofilja

Beszkid Attila, Boros Szilvia

Ötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: beszkid.attila@ppk.elte.hu

Bevezetés

A strandkézilabda egy viszonylag új sportág, amely a kézilabda egy szakágának tekinthető. A sportág a teremben üzött változatához hasonlóan hihetetlen mértékű fejlődést mutat. A strandkézilabda folyamatos fejlődése és látványossága miatt az olimpián is bemutatkozik. Homokon történő edzéssel foglalkozó magyar nyelvű, átfogó tanulmány csekély számban áll rendelkezésre. Főbb céljaink: (1) a homokon történő pliometriás edzés adaptációs hatásainak vizsgálata, (2) az edzés során jelentkező izomfájdalom felmérése, és (3) a futás-ugrás során bekövetkező biomechanikai változások összehasonlítása eltérő felületeken (parketta, füves pálya, víz). További céljaink között szerepelt, hogy megvizsgáljuk a strandkézilabda sérülés-veszélyességét.

Anyag és módszerek

Elméleti kutatásunkban több mint 50 szakirodalmat dolgoztunk fel. A publikációk keresésénél főleg a Google Scholar, PubMed, ResearchRabbit oldalakat használtuk. A keresésnél az angol nyelvet preferáltuk. A következő kifejezések segítségével gyűjtöttük össze a témába vágó irodalmat: „sand training”, „effect of sand training”, „beach handball”, „injuries in handball” és „injuries in beach handball”. Az így talált ~60 szócikk (összefoglaló tanulmány, empirikus kutatás, esettanulmány) közül azokat elemeztük tanulmányunkban, amelyek felnőttekkel foglalkoztak. Kutatásunk első felében (homokon történő edzés) azokat a publikációkat is kizártuk az elemzésből, amelyek rehabilitációs és prevenció adatokat tartalmaznak. Ezzel szemben a strandkézilabda fejezetben kitértünk néhány fontos rehabilitációs – prevenció elemzés eredményére.

Eredmények

A feldolgozott szakirodalom alapján pliometriás edzéssel jelentősebb változások érhetők el homokon (CMJ, DJ, Agility felmérések) és az izomfájdalom sportolás után kevésbé figyelhető meg (MVIC, VJ, RPE, CK értékek alapján). Kiemelendő, hogy ennél az edzésformánál a mechanikai (~1,5-ször magasabb) és élettani munka (~2-szer magasabb), viszont a becsapódás (impact) kisebb. A strandkézilabdázók esetén előforduló sérülések száma és súlyossági foka alacsonyabb a teremkézilabdában tapasztaltaknál. Azonban a strandkézilabdában is megjelennek a sportág jellegéből adódó, túlterhelésre kialakuló, elsősorban vállakat, térdeket érintő sportártalmak. A sérülések 63%-a non-kontakt mechanizmus következményeként alakul ki (például: bokaficam), míg 16%-a köthető a sportág-specifikus túlterheléshez.

Következtetések

Az eredmények alapján kijelenthető, hogy a homokon sportolás során magasabb mechanikai munkát végeznek a sportolók, illetve szervezetük metabolikus igénye is magasabb. Pliometriás edzések során hatékonyabb a homokos felszín, mint a parketta. Az izomfájdalom (muscle soreness) kevésbé figyelhető meg a puha talajon.

A strandkézilabdázók nincsenek kitéve akkora sérülésveszélynek, mint a teremjátékosok. Hangsúlyozandó, hogy a sérülések lefolyása és hosszútávú kihatása is elenyészőbb.

Kulcsszavak: akut sportsérülés, pliometria, izomfájdalom, strandkézilabda

Az atlétika fuzzy jelensége: az ultramaraton futás

Bérces Edit

Pannon Egyetem Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg

E-mail: bercese@yahoo.com

Bevezetés

Ahogy világszerte, ugyanúgy Magyarországon is egyre nagyobb teret hódítanak a klasszikus maratonni távot 42,195 kilométeres (26 mérföld, 385 yardos) meghaladó futóversenyek, az ultramaratonok. Kutatásunk az atlétika és a futás, azon belül az ultramaraton-futás jelentéstartományának határait vizsgálja.

Anyag és módszerek

Az ultramaraton terminus definíciója tekintetében nyelvészeti elemzéseket végeztünk a Magyar nyelv értelmező szótárában, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség és a Nemzetközi Ultrafutó Szövetsége, a Magyar Atlétikai Szövetség, a budapesti MOWA (Museum of World Athletics) kiállítás dokumentumai és egyéb hivatalos szövegek, kézikönyvek és szótárak alapján.

Eredmények

Az ultrafutás nemzetközi szerve a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (World Athletics) védelme alatt működő Ultrafutók Nemzetközi Szövetsége (International Association of Ultrarunners, IAU). Az IAU közreműködésével hagyományosan a 100 kilométeres és 24 órás futásban rendeznek világ-, illetve Európa-bajnokságokat, melyek köre az 50 kilométeres versenyszámmal bővült. A 48 órás és annál hosszabb nemzetközi bajnokságok felkarolására pedig a közelmúltban alakult Global Organization of Multiday Ultramarathoners elnevezésű szervezet jött létre. A nyelvészeti vizsgálatokból egyértelműen kiderül, hogy az ultramaraton az atlétika fuzzy jelenségeként tartható számon.

Következtetések

Az ultramaraton futószámok és -teljesítmények besorolása hol az atlétika definíciójának jelentéstartományába, hol azon kívül esik. A stadionban, utcán és fedett pályán rendezett 100 kilométeres és 24 órás versenyszámok mindössze mennyiségileg különböznek a maraton és annál rövidebb számoktól. Ha ez így van, mi indokolhatja ezen versenyszámok képviselőinek megkülönböztetését?

Kulcsszavak: atlétika, ultramaraton, fuzzy, szótár, nyelvészet, sportjog, sporttörténet

A boka- és térdízület funkcióinak kapcsolata a röplabdázásra jellemző felugrás eredményességével

Bíróné Ilcs Katalin, Nagyváradai Katalin

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

E-mail: birone.ilcs.katalin@ppk.elte.hu

Bevezetés

Röplabdázásban a függőleges felugrás mértéke jelentősen befolyásolja a játékos teljesítményét. A felugrás kiinduló helyzetében a boka, térd, csípő hajlított helyzetben van. Az elrugaszzkodás iránya függőleges, mely során az ízületek egymás után nyúlnak ki. Mivel a mozgás annál hatékonyabb, minél kevesebb energiaráfordítást igényel, az ízületek mobilitása és stabilitása kulcsfontosságú a kivitelezésben. Munkánkban összefüggést kerestünk a felugrás eredményessége, illetve a bokaízület mobilitása és a térdízület stabilitása között.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk első mérési eredményeit mutatjuk be, melyben 4 NBII-es női röplabda csapat 18 év feletti játékosai (N=24, átlag életkor: $22,52 \pm 6,73$ év) szerepelnek. Testösszetétel vizsgálatukat Inbody 570 műszerrel végeztük, illetve a 24 testméret felvételét (Martin és Saller, 1957; Weiner és Lourie, 1969) hitelesített SieberHegner-gyártmányú mérőeszközökkel. Az adatok segítségével meghatároztuk a játékosok testalkati típusát (Heath és Carter, 1967). Függőleges felugrásuk mértékét erőplató segítségével mértük két tesztben (CMJ, DROP). Elemeztük a bokaízület mobilitását Wall to knee tesztel, illetve mértük a térdízület stabilitását (m. quadriceps femoris, hamstring erejét) Chronojump Force Sensor Kit mérőeszközzel. Az adatok elemzéséhez SPSS 29.0 statisztikai programot használtunk (átlag, szórás, Pearson korreláció).

Eredmények

Erős összefüggést találtunk a jobb és bal bokaízület mobilitása, a jobb oldali m. quadriceps femoris ereje és a röplabdázásra jellemző ütés rálépés (DROP), továbbá a két oldal izomereje között ($p < 0,01$). A jobb oldali m. quadriceps femoris és a CMJ típusú felugrás is korrelál ($p < 0,05$), illetve fordított az összefüggés ($p < 0,05$) a testzsír% és az ütés rálépésből végrehajtott felugrás eredménye között. Nem találtunk összefüggést a bokaízület mobilitása és a felugrás eredménye között, ahogy a hamstring izomcsoport ereje sem korrelált egyik változóval sem.

Következtetések

A hamstring izomcsoport erejének mérési eredménye jóval elmarad a m. quadriceps femoris erejétől, ami sérülés kockázatával jár, ezért fejlesztését javasoltuk az edzőknek. A játékosok jobb és bal bokaízület mobilitása szimmetrikus, de a mintákban az eredménye nem mutatott összefüggést a felugrásban nyújtott teljesítménnyel. Mivel a felugrás mértéke, főként az ütés rálépésből végrehajtott – összefügg a térdfelező izom (m. quadriceps femoris) erejével, az edzőmunkában ennek az izomnak a fejlesztése is kulcsfontosságú. Vizsgálatunkat további játékosok bevonásával folytatjuk.

Kulcsszavak: röplabdázás, mobilitás - stabilitás, felugrás, teljesítmény

A sportinnováció szerepe és nemzetközi tendenciái

Boros Anita

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: boros.anita@tf.hu

Bevezetés

Az innováció kiemelkedő szerepet játszik a sportban. A sportinnováció megjelenhet új termékekben, eljárásokban, technológiákban, felszerelésekben és ruházatban, új stratégiákban és edzésmódszerekben, új fogyasztói termékekben és szolgáltatásokban, új sportágak, sportkommunikációs eszközök, technikai-taktikai módszerek fejlesztésében. Az új termékek, módszerek révén megvalósuló sportinnováció formálja a sportolást, a látásmódot és a sportrendezvények megszervezését is. Az elmúlt évtizedben a sportinnovációkkal kapcsolatos kutatások önálló kutatási területként jelentek meg. Ez az előadás a sportinnovációval kapcsolatos jelenlegi ismereteket kívánja szintetizálni az innovációval és a sporttal kapcsolatos korábbi és jelenlegi kutatások szisztematikus áttekintésével.

Anyag és módszerek

A sportinnovációkkal kapcsolatos nemzetközi kutatási tendenciák szisztematikus irodalomkutatás révén kerülnek bemutatásra. Ennek keretében a Web of Science (WoS) adatbázisának alapul vételével az R-program, Bibliometrix szoftverével elemezzük a vonatkozó szakirodalmi forrásokat a témakör (topic), a kulcsszavak (keywords) és a szóösszetételek szövegbányászata alapján. Az elemzés során az 1998 és 2024 között megjelent 1 770 szakirodalmi forrás feldolgozására kerül sor.

Alaphipotézisünk, hogy a sportinnovációk száma világszerte növekszik, ahogyan az azokkal kapcsolatos tudományterületek is.

Eredmények

A kutatás rávilágít arra, hogy a sportinnováció multidiszciplináris kérdés. Ezt szemlélteti például az is, hogy a vizsgált szakirodalmi forrásokkal foglalkozó tudományterületek is meglehetősen vegyes képet mutatnak: az első öt, a sportinnováció kérdéskörével tudományos szinten foglalkozó tudományterület a WoS alapján a vendéglátás-szabadidő sport-turizmus, a sporttudományok, a sportmenedzsment, az oktatás és a sportinnovációk gazdaságtudománya. A kutatás alkalmas arra, hogy azonosítsa a sportinnovációk legfontosabb nemzetközi tendenciáit, az azokkal foglalkozó egyes tudományterületeket, illetve az egyes tudományterületeken jelentkező előre lépéseket, valamint nehézségeket. Mindemellett a kutatás eredményeként megvalósulhat a sportinnovációk tipizálása az egyes innovációk megfelelő jellemzőinek azonosítása, majd csoportokba rendelése mentén (így például: a termék innováció, a folyamat-innováció, a társadalmi innováció, a technológiai innováció, kereskedelmi innováció, közösségi alapú innováció, szervezeti innováció stb.).

Következtetések

Ez a vizsgálat meghatározza a sportinnovációk definícióját, nemzetközi kutatási tendenciáit, tipológiáját. Rávilágít arra, hogy a sportinnovációk szerepe egyre nagyobb jelentőséggel bír. 2017 óta jelentős fejlődésnek lehetünk tanúi a témakörben íródott tanulmányok számát tekintve. Az innovációs tendenciák között azonosítható Kína, az USA, Anglia élme-

zónybeli szerepe, valamint a fenntarthatóság és az innovációk kapcsolatának szorosabbá fűzését mutatja a kutatások SDG-besorolása is, amely szerint a legtöbb kutatás a Jó egészség és jólét (SDG 3), valamint az Ipari innováció és infrastruktúra (SDG 9) témakörében íródott.

Kulcsszavak: sportinnováció, innováció, sportfejlesztés, szakirodalom elemzés, sport

Az olimpiai mozgalom kezdetei az Osztrák-Magyar Monarchia országaiban

Bukta Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

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

Bevezetés

A nemzetközi olimpiai mozgalom kibontakozásának időszaka egybeesik az Osztrák-Magyar Monarchia kialakulásának és virágzásának a korszakával. A monarchia legfontosabb tagországai, Ausztria, Magyarország és az autonómiával nem rendelkező Csehország olimpiai mozgalma eltérő utat járt be, s míg kezdetben egymástól teljesen függetlenül szerveződtek, az I. világháborúhoz közeledve egyre több feszültséget és súrlódást lehetett tapasztalni a függetlenségüket önálló olimpiai szerepléssel és sportdiplomáciával is erősítő nemzetek között. Az előadás arra keresi a választ, hogy mik voltak a különbségek ezek között az olimpiai törekvések között, milyen politikai okokra vezethetők vissza és milyen formában nyilvánultak meg, elsősorban az egyes nemzetek NOB-tagjainak viszonyában, valamint az 1912-es stockholmi olimpia eseményeinek függvényében.

Anyag és módszerek

Az elemzés során a hazai és a nemzetközi szakirodalmi források tanulmányozása mellett eredeti leveleket, jegyzőkönyveket, levéltári dokumentumokat használunk.

Eredmények

A monarchia országai közül a magyar és a cseh olimpiai mozgalom szinte teljesen függetlenül bontakozhatott ki az 1890-es években, miközben az osztrákok – bár több sportolóval részt vettek az első olimpiákon – meglehetősen későn kapcsolódtak be a nemzetközi vérkeringésbe. Magyarország több olimpiai sportág – atlétika, úszás, vívás – fejlettségének és Kemény Ferenc tevékenységének köszönhetően fontos és erős szereplője lett az olimpiáknak, míg Csehországban a torna dominanciája miatt lassabb volt ez a folyamat. Az 1908-as olimpiáig a három nép olimpiai tevékenysége párhuzamosan fejlődött, viszont az osztrák olimpiai bizottság megalakulása után elkezdődtek a politikai villongások, amelyek az 1912-es olimpia alatt okozták a legtöbb feszültséget, s mindez tovább fokozódott az I. világháború kitöréséig. Bár az ellentétek elsősorban a csehek és az osztrákok között éleződtek ki, a háborút megelőző politikai légkörben már Magyarország önálló szereplése ellen is indultak támadások, és a Monarchia népei közötti politikai feszültségek a sport világra is kivetültek.

Kulcsszavak: Osztrák-Magyar Monarchia, olimpiai mozgalom, sportdiplomácia, sportpolitika

Tápanyagidőzítéssel kombinált krónikus rezisztencia edzés hatása az extracelluláris vezikulákban szállított miRNS profilra

Csala Dávid¹, Ádám Zoltán², Horváth-Szalai Zoltán³, Sebesi Balázs⁴, Garai Kitti², Kvell Krisztián², Wilhelm Márta⁴

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

²Pécsi Tudományegyetem, Gyógyszerésztudományi Kar, Gyógyszerészeti Biotechnológiai Intézet, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: fm.csaladavid@gmail.com

Bevezetés

Az anabolikus ablak elmélet szerint az edzés után bevitt tápanyagok optimális hasznosulása érdekében limitált idő áll rendelkezésre, ami még a napi makrotápanyag bevitelnél is fontosabb lehet. A jelen kutatás célkitűzése mindezek ismeretében a konvencionális élettani paraméterek és az extracelluláris vezikulákban (EV) szállított miRNS profil vizsgálata, fizikai terhelés hatására. A nyert adatok segíthetik a sejt-sejt kommunikáció következtében lezajló fehérjeszintézis adaptációs változásainak megértését.

Anyag és módszerek

A vizsgálat rezisztencia edzést végző, önkéntes férfiak (n=20; életkor: 22±2 év) bevonásával zajlott, időzített tápanyagbevitellel (maltodextrin, tejsavó fehérje), 5 héten keresztül. A jelentkezőket három csoportra osztottuk. A csoportok közötti eltérés az edzés utáni tápanyagbevitel időpontja volt. Az első csoport közvetlenül edzés után (EU), a másik, 3 órával később (EU3), míg a kontrollcsoport (CTRL) nem fogyasztott táplálék-kiegészítőt. Az alanyok változásait testösszetétel, quadriceps femoris erő mérés, vérparaméterek és plazmából izolált EV-k alapján vizsgáltuk.

Eredmények

Az első mintavételhez képest, a vázizom tömege, az EU (p=0,001), EU3-ban (p=0,028) és a quadriceps femoris izom ereje az EU-ban (p=0,032) jelentősen nőtt, míg a testzsír százalék mindhárom csoportban csökkent: EU (p=0,005), EU3 (p=0,024), CTRL (p=0,005). A csoportok között az EV-k koncentrációja és az EV-kben szállított miRNS-ek eltérő expressziós profilt mutattak. Az EU-ban 39 miRNS, míg az EU3-ban és a CTRL-ben 13 miRNS eltérően expresszáldott a kiindulóponthoz képest. A Let-7d-5p, a hsa-miR-181b-5p, a hsa-miR-222-3p és a hsa-miR-324-5p ellentétes expressziót mutattak az EU és a CTRL között.

Következtetések

A vázizom tömege jelentősen nőtt az EU és az EU3 csoportokban, megerősítve, hogy az edzésprogram és az elfogyasztott makrotápanyagok hozzájárultak a testösszetétel változásaihoz. Adataink alapján a tápanyagbevitel időzítése szorosan összefügg az edzés hatékonyságával, amit a testösszetétel és a quadriceps femoris izom erejének változása is alátámaszt. A miR-181 család fontos szabályozója az angiogenezisnek, míg a miR-222-3p és a -324-5p az mTOR útvonalon jelentős, így szerepet játszhat a hipertrofiában. Az EV-kben szállított miRNS-ek hozzájárulhatnak a csoportok között megfigyelt különbségek megértéséhez.

Kulcsszavak: miRNS, extracelluláris vezikula, exoszóma, hipertrófia

A kézilabda sportágban előforduló sérülések összefüggései a sérüléstől való félelemmel, a sportág iránti elköteleződéssel és a perfekcionizmussal

Csányi Alexandra, Pertics Piroska, Molnár Andor

Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: alexi.csanyi10@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk során össze kívántuk hasonlítani a sérülésen átesett (műtött vs. nem műtött) kézilabda játékosokat abból a szempontból, hogy a sportágukban előforduló sérülések milyen hatással vannak a sérüléstől való félelemre, a sportolók elkötelezettségi szintjére és a perfekcionizmusra. Vizsgálatunk további célja volt a műtéttel járó sérülés, a sportelköteleződés és a tökéletességre törekvés összefüggéseinek feltárása.

Anyag és módszerek

A kutatásban a 2022/23-as szezon őszi időszakában, a hazai bajnokságokban szereplő, korábban sportsérülésen átesett férfi (52,8%) és női (47,2%) kézilabdázók (N=72 fő, ebből 36,1% műtött és 63,9% nem műtött; átlagéletkor: $19,1 \pm 6,5$ év) vettek részt. A kutatás önkéntes alapon, anonim módon, online kérdőív kitöltésével zajlott. A kérdőív a sérülésükre vonatkozó kérdések mellett a sérüléstől való félelmeiket is vizsgálta (Félnék-e a sérüléstől? Milyen szituációban félnék a sérüléstől? Miért félnék a sérüléstől?). A sportolók perfekcionizmusát a Frost-féle Multidimenzionális Perfekcionizmus Skálával, a sportág iránti elköteleződésüket a Scanlan-féle Sportelköteleződés kérdőív-2-vel mértük fel. Az adatok statisztikai elemzését független mintás *t*-próbával és Pearson-féle korreláció analízissel végeztük.

Eredmények

A sérüléstől való félelem és annak különböző okai mind jelen vannak a műtötteknél és a sérülésen átesett, de nem műtött kézilabdázóknál egyaránt. Leginkább a csapat életéből való kimaradástól félnék. A sérülésen átesett, de nem műtött kézilabdázók jobban félnék attól, hogy a sérülés miatt elveszítik a barátait, mint a műtöttek. A műtöttekre jellemzőbb a tökéletességre törekvés. A sport iránti elköteleződés esetén majd mindegyik alskálánál a műtöttek érték el szignifikánsan magasabb pontszámot. Viszont az Erőltetett elköteleződés és Egyéb prioritások alskálák esetében a nem műtöttek pontszáma volt magasabb. Eredmények igazolták, hogy a sérülésen, sőt műtéten átesett kézilabdázók esetében is van összefüggés a sport iránti elköteleződés és a perfekcionizmus között.

Következtetések

Összességében kijelenthető, hogy a sérülésen átesett kézilabdázókban jelen van a félelem az újabb sérüléstől. A műtétet járó sérülést szenvedett játékosokra jellemzőbb a tökéletességre törekvés és erősebb a sportág iránti elköteleződésük. Ezek az eredmények arra ösztönözhetik a kézilabda-szakembereket, hogy jobban odafigyeljenek a sérülésen, akár műtéten átesett kézilabdázók visszatérésének fazi-

saira. Nemcsak fizikálisan, hanem pszichésen is külön figyelmet kell szentelni a sérülést követően a játékosokra, mivel a sérülés hatással lehet a sportelköteleződésükre és a perfekcionizmusukra, ezáltal is befolyásolva a későbbi sportteljesítményüket.

Kulcsszavak: kézilabdázás, sérülés, műtét, sportelköteleződés, perfekcionizmus

A korfbal sportág magyarországi helyzete, stratégiai programja 2028-ig

Cselik Bence^{1,2}, Bellusz Kristóf^{2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Magyar Korfbal Szövetség, Szentendre

³Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

E-mail: cselik.bence@pte.hu

Bevezetés

A korfbal sportágat a 20. század elején egy holland testnevelő tanár találta fel. Olyan sportágat keresett, mely mindkét nem számára együtt játszható, a kosárlabdázás, valamint a rinkball játék-elemek beépítésével. A korfbal az ultimate frizbee mellett az egyetlen koedukált csapatsport a világon.

A sportág hamar nagy népszerűsége tette szert Európában, így 1920-ban bemutató sportágként szerepelt az antwerpeni olimpián.

A Nemzetközi Korfbal Szövetség jelenleg öt kontinensről 69 tagországgal rendelkezik, a legtöbben Európában (Hollandiában és Belgiumban) üzik, de terjed a világ más országaiban is, főleg az ázsiai területeken. E sportág a koedukált jellege miatt stabil helyet foglal el a Világjátékok programján. Ennek köszönhetően 2025-ben a strandkorfbal is bemutatkozik, és jó eséllyel indulhat a potenciális olimpiai sportágak felé.

A Magyar Korfbal Szövetség több, mint harminc éves múltra tekint vissza. Jelenleg közel 500 igazolt sportoló, valamint 10 egyesület működik, hasonló létszámú diáksport háttérrel. Nemzetközi szinten Európa TOP 8 csapatai között szerepelünk évek óta, strand vonalon pedig jó esélyeink vannak a Világjátékokra való kvalifikálásra, ami még eddig nem sikerült nemzeti válogatotottjainknak.

Irányelveink bemutatása

A szövetségben 2023-ban az elnökváltást és az elnökség megújítását követően elindult egy projektalapú stratégiai munka, melynek a 2028-ig tartó időszak főbb pillérei a következők:

- A sportág láthatóságának, népszerűségének növelése.
- Tömegesítés. Elsősorban a diáksport, valamint az egyetemi sport területén, továbbá új klubok és egyesületek integrálása a sportági versenyrendszerekbe.
- Szakemberképzés (edzői, sportvezetői, bírói szinteken).
- Új, potenciális partnerek bevonása a magyar korfbal vérkeringésébe.
- Nagyobb nemzetközi versenyek szervezése utánpótlás és felnőtt vonalon.

Következtetések

A korfbal sportág Magyarországon, jelenleg (a nem olimpiai sportágak között a Nemzeti Versenysport Szövetség égisze alatt) a legalacsonyabb állami támogatással rendelkező szakszövetségek közé tartozik. A játék alapelvei, lebonyolí-

tási lehetőségei, és versenyrendszerei alapján sokat tehet a lakosság szabadidős tevékenységéért, valamint az élsport fellendítése érdekében. Célunk a gondosan tervezett programmal, stratégiai gondolkodással, új fejezete megnyitása a korfball sportág hazai történetében.

Kulcsszavak: korfball, Olimpiai Játékok, Világjátékok, labdajátékok, koedukált sportok

Az olimpiai házigazda hatás elemzése szintetikus kontroll módszerrel

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

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egylet,

Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutatóközpont, Budapest

²Közgazdaságtudományi Intézet, Közgazdaság- és Regionális Tudományi Kutatóközpont, HUN-REN, Budapest

³Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: csurilla.gergely@tf.hu

Bevezetés

Az elmúlt évtizedekben számos tanulmány kimutatta a megasportesemények, különösen az olimpiai játékok megrendezésének gazdasági előnyeit. Egy idő után azonban a legtöbb ilyen tanulmányt több szempontból is elfogultsággal gyanúsították. A legújabb tanulmányok most már egyértelműen bizonyítják, hogy a megasportesemények megrendezésének nincs gazdasági hatása (Kobierecki és Pierzgaliski, 2022; Viana és mtsai, 2018). Gazdasági előnyök hiányában még mindig gyakran hozzák fel a rendezés melletti érvként a rendezéssel járó éremtöbbletet.

A hazai pálya előnye számos tényezőnek tulajdonítható, amelyek közül néhány empirikusan is bizonyított. A részvétel költségei minimálisra csökkennek, a sportolók a saját igényeikhez igazított létesítményekben versenyeznek, hazai közönség előtt motiváltabbak, és a bírói döntések kérdéses helyzetekben a hazai sportolónak vagy csapatnak kedveznek. Ezek a tényezők, valamint a hazai olimpiákat megelőzően a sportra fordított kormányzati finanszírozás növekedése a korábbi tanulmányok szerint azt eredményezték, hogy a házigazda ország jellemzően 1,8 százalékkal több érmet nyert, mint a korábbi teljesítménye (Bernard és Busse, 2004).

Ebben az elemzésben azt vizsgáljuk, hogy az esemény megrendezése valóban további érmekezt eredményez-e, illetve meddig tud a rendezés után fennmaradni a kiugró siker. Ennek bizonyítására a szintetikus kontroll módszerét (Synthetic Control Method – SCM) használjuk.

Anyag és módszerek

Az 1996-2021-es nyári olimpiai játékokon nyert érmekezt használjuk az elemzéshez. A társadalmi-gazdasági mutatók esetében a Világbank adatbázisából származó adatokat használtuk. Az olimpiai játékok négyévente megrendezésre kerülő esemény, ezért annak érdekében, hogy részletesebb információkat kapjunk az egyes országok gazdasági és társadalmi helyzetéről, négyéves mértani átlagokat számoltunk az olimpiai játékok éveire és az azt megelőző három évre vonatkozóan. Ez a módszer kiküszöböli az adatok ingadozásából vagy a hibás adatokból eredő torzításokat.

A tanulmányban az SCM-et használva vizsgáljuk meg, hogy hogyan teljesített volna az adott ország, ha nem rendez olimpiát. A szintetikus rendező országot (amely lényegében a rendezés nélküli teljesítményt méri) a korábban hasonló teljesítő országokból hozzuk létre külön minden egyes ren-

dező országra, tehát Ausztrália (2000 – Sydney), Görögország (2004 – Athén), Kína (2008 – Peking), az Egyesült Királyság (2012 – London) és Brazília (2016 – Rio de Janeiro) esetében.

Eredmények

A szintetikus kontroll becslőket használva azt találtuk, hogy a házigazda-hatás nagyon heterogén, és az elemzéshez használt mintában csak néhány házigazda országa esetében pozitív. Ráadásul kiemelkedő eredményesség esetén is a hatás 1-2 olimpiával később teljesen eltűnik, az ország teljesítménye visszatér a rendezés előtti szintre. A robusztussági vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a szintetikus kontroll változóba bevont országok megfelelőek voltak.

Következtetések

Eredményeink alátámasztják a közelmúltban végzett vizsgálatok eredményeit (Csurilla és Fertő, 2023; Singleton és mtsai, 2021). Ahogy az SCM módszerrel mi is bizonyítottuk, a házigazda hatás nehezen kimutatható, ha a házigazdákat külön-külön vizsgáljuk. A jövőben érdemes lehet a rendező országoknak fontolóra venni, hogyan lehet egy olyan sportírányítási stratégiát implementálni, amellyel az sportbéli eredményesség hosszabb távon is fenntartható.

Kulcsszavak: olimpia rendezés, házigazda hatás, szintetikus kontroll módszer

Az online edzések népszerűségének változása a pandémia időszakában a magyar lakosság körében

Derkács Evelin^{1,2}, Makai Alexandra^{1,2},
Prémusz Viktória¹, Ács Pongrác¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

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

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás fontossága megkérdőjelezhetetlen. A szabadban végezhető testmozgás és a mobilitás korlátozása módosította a lakosság sportolási szokását és rendszerességét, de a modern technológia új lehetőségeket nyitott a sportolni vágyók előtt. Kutatásunkban az online edzések népszerűségének változását vizsgáljuk a pandémia idején.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk reprezentatív longitudinális trendvizsgálat (N=3 600), melyet a magyar felnőtt lakosság körében végeztünk a Covid-19 első három hullám időszakában (I. hullám: 2020. május 25-30.; II. hullám: 2020. december 7-13.; III. hullám: 2021. április 30. - május 6.). A kérdőív demográfiai kérdéseket, sportolási szokásokra, fizikai aktivitásra (IPAQ-SF) és jóllétre (WBI-5) vonatkozó kérdéseket tartalmazott. Az adatfeldolgozás során leíró és következtetési statisztikai módszereket alkalmaztunk (Khí-négyszet próba). Eredményeinket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,05$.

Eredmények

A válaszadók 51,86%-a nő; 48,14%-a férfi, az átlag életkor $43,49 \pm 15,13$ év volt. A pandémia első hullámának időszakában a rendszeresen sportolók aránya 21,67%-ra csök-

kent, közülük 21,98%-a választotta az online edzésformákat. A pandémia három hullám időszakában szignifikánsan nagyobb arányban vettek részt online edzéseken a nők ($p < 0,001$), 18-29 éves korosztály ($p < 0,001$), felsőfokú végzettséggel rendelkezők ($p < 0,001$) és a fővárosban élők ($p < 0,001$).

Következtetések

A pandémia módosította a sportolási szokásokat és az online edzések népszerűsége növekedett. További kutatások szükségesek a járványhelyzet óta eltelt időszak változásainak vizsgálatára az online edzések vonatkozásában.

Kulcsszavak: online edzés, sportolási szokások, pandémia

A kutatás a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alap (TKP-2021-EGA-10) támogatásával valósult meg.

Mérés diagnosztikai eszközök használata a hazai akadémiai sportágakban, különös tekintettel a jégkorongban

Diós Bence

FEHA19 – Jégkorong Módszertani Központ, Székesfehérvár

E-mail: dios.bence@feha19.hu

Bevezetés

Magyarország kormánya a sportról szóló 2004. évi I. törvényben kapott felhatalmazás alapján a sportakadémiai rendszer kidolgozásáról szóló 1656/2019. (XI. 21.) Kormányhatározattal 2019. december 12. napján elfogadta a sportakadémiákról szóló 303/2019. (XII. 12.) Kormányrendeletet, amely létrehozta az államilag elismert sportakadémiai rendszert. Első körben három sportágban húsz (kosárlabda sportágban négy, kézilabda sportágban hat, labdarúgás sportágban tíz) sportszervezettel kötöttek keretmegállapodást, majd 2021. július 1-től kezdődően a jégkorong sportágban is elindultak az államilag elismert sportakadémiák (4 teljes értékű akadémia és 2 régiós alközpont).

Anyag és módszerek

Az akadémia működés során elvárt a sporttudományos mérési rendszerek és ezeket segítő diagnosztikai eszközök használata. Felvettem a kapcsolatot a sportági módszertani központokkal és szakmai szempontok mentén átbeszéltük az adott sportágban használt eszközöket, valamint jövőbeni fejlesztési lehetőségeket.

Eredmények

A labdarúgó akadémia rendszer világ szinten is kiemelkedő infrastrukturális eszközparkkal és szakember gárdával rendelkezik. Ebben a sportágban szinte minden elérhető diagnosztikai eszközt használnak, a teljesség igénye nélkül: InBody 770, Catapult, Nordbord, Groinbar, Humac norm, Forceframe. Kosárlabda sportágban a sporttudományos munka élén egyértelműen a Rátgéber László vezette Kosárlabda Specifikus Módszertani Központ áll. A kosárlabda sportágban az alábbi eszközöket használják a sporttudományos mérésekhez: Kinexon, IMU, Forcedecks, Nordboard, Forceframe, Optojump, Humac norm, Inbody 770, Spiroergométer. A kézilabda sportágban a NEKA Módszertani Központ balatonboglári főhadiszállásán világszínvonalú diagnosztikai központot építettek ki, ahol a teljesség igénye nélkül a fentebb említett eszközöket használják. A jégkorong sportág általánosságban lemaradásban volt a többi

akadémiai sportághoz képest a sporttudományos munkában és a diagnosztikai eszközök rendelkezésre állásában. Az akadémiai működési keretek ugyanakkor remek lehetőséget biztosítottak arra, hogy saját keretek között kialakíthassák az eszközparkjukat és megkezdhessék a gyors felzárkózást. Így a sportágban jelenleg már mindennapos az alábbi diagnosztikai rendszerek használata: Inbody 770, Erőplató, Polar, Wingate kerékpár ergométer, valamint lehetőség volt már a Kinexon rendszer kipróbálására és a jövőben tervben van a Catapult rendszer testjellegű bevezetése is.

Következtetések

Összefoglalva az akadémia sportágak rendelkezésére állnak az alapvető diagnosztikai eszközök, valamint nagyrésztük már a mindennapos munka részét is képezik. A sportágak közötti jó együttműködésnek köszönhetően a szakemberek közötti, eszközökkel és mérésekkel kapcsolatos tapasztalatok megosztása is jól működik a különböző szakmai napok keretében.

Kulcsszavak: mérés diagnosztika, akadémia sportágak, labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, jégkorong

Elit magyar korosztályos teniszezők várható testmagasságának vizsgálata

Dobos Károly, Tóth Péter János, Wehovszky Vivien, Nagykáldi Csaba, Ökrös Csaba

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest

E-mail: karoly.dobos93@gmail.com

Bevezetés

A játékosok antropometriai tulajdonságai egyre növekvő különbségeket és sajátosságokat mutatnak az eltérő sportágak között. Ebből fakadóan kezdenek erősen körvonalazódní azok az alkati sajátosságok, amelyek elengedhetetlenek az adott sportág legmagasabb szinten történő úzéséhez (Dobos, 2023). A testmagasság befolyásolhatja a sportoló felkészítésének irányvonalát, a kiválasztott edzésmódszereket, edzésszükségeket, valamint a technikai és taktikai felkészítést.

Vizsgálatunk célja az volt, hogy a 16 és 18 éven aluli korcsoportba tartozó legjobb (elit) magyar teniszezők aktuális és várható testmagasságát monitorozzuk, abból a célból, hogy releváns információkat szerezzünk annak gyakorisági eloszlásáról. Továbbá a szerzett adatokat a nemzetközi trendekhez viszonyítsuk.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkban a 16 és 18 éven aluli korcsoportba tartozó legjobb (elit) magyar teniszezők vettek részt. A minta kiválasztásánál rétegzett véletlenszerű mintavételi eljárást alkalmaztunk, így mindkét nemnél mindkét korcsoportban 20-20 leányt és 20-20 fiút vizsgáltunk, összesen 80 főt. A teniszezők antropometriai sajátosságainak mérése (aktuális és várható testmagasságának, testtömegének a meghatározása sztenderd (Mészáros és Mohácsi, 1983; Mészáros, 1990) protokollok alapján empirikus tapasztalatokkal (8-15 év) rendelkező szakképzett személyzet bevonásával történt. A korosztályos teniszezők várható testmagasságának és a profi teniszezők aktuális testmagasságának összevetéséhez nem-paraméteres Mann-Whitney-féle U próbát alkalmaztunk. Minden esetben a szignifikancia szintet $p < 0,05$ értékben határoztuk meg.

Eredmények

Az aktuális testmagasság tekintetében a kapott adatok mindkét nemnél a nemzetközi korosztályos teniszezők trendjét követte. Az aktuális és a várható testmagasság eloszlásának tekintetében a lányok jelentős százaléka 160-170 cm és 170-180 cm közötti értéktartományban mozgott. A fiúk esetében a 170-180 cm és 180-190 cm közötti értékek domináltak. A várható testmagasság tekintetében a lányoknál 180 cm, a fiúknál 190 cm fölötti értéktartományban lévő játékosok száma elenyésző volt. Továbbá a vizsgált korosztályos teniszezők várható testmagasságát becslő adat mindkét nem esetében szignifikánsan kisebb volt ($p < 0,05$), mint a profi teniszezők aktuális testmagassága.

Következtetések

A nagyobb testmagasságból fakadó előnyök és hátrányok a profi teniszezők játékában hatványozottabban figyelhetők meg, mint a korosztályos teniszben (Kovalchik és Reid, 2017). Ez különösen igaz az adogatásra, mivel ez a technikai elem a profi teniszezők játékában kulcsszerepet tölt be. Testmagasságuk és az adogatásuk átlagsebessége között is szignifikáns kapcsolat mutatkozott (Cross és Pollard, 2009; Bonato és mtsai, 2015; Vaverka és Cernosek 2016). A magasabb találati pont növeli a sikeres adogatások számát. Emellett a játékos azon képessége, hogy nagysebességű, megbízható adogatásokat generáljon a sikeres versenyteljesítmény egyik legalapvetőbb fundamentumává vált (Cross és Pollard, 2009; Fett és mtsai, 2020). Ebből adódóan úgy gondoljuk, hogy a teniszező testmagassága a megfelelő technikai és taktikai felkészítés mellett mindkét nem esetében fontos antropometriai változó. Továbbá a tendencia a profi férfi és a női teniszezők esetében is a testmagasság folyamatos emelkedését mutatja (Vaverka és Cernosek, 2016). Ezért javasoljuk az elit korosztályos teniszezők aktuális és várható testmagasságának vizsgálatát, mivel az elért magas szintű sportteljesítmény nem csupán az edzészhatás, hanem a tudatos szelekció következménye is. A fentieket figyelembe véve javíthatja az elkövetkezendő tenisz nemzedék nemzetközi eredményeit.

Kulcsszavak: tenisz, aktuális és várható testmagasság

A támadások hatékonyságának elemzése a vízilabdában

Dudás Donatella^{1,2}, Váradi Gábor³, Olasz Róbert², Nyéki Balázs², Petridis Leonidas⁴

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

²Ferencvárosi Torna Club, Budapest

³Dataschema Zrt., Budapest

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: dudas.donatella@tf.hu

Bevezetés

Vízilabdában a játék szerkezete viszonylag kötött, a labdabirtoklás és ebből fakadóan a támadások indítása folyamatosan váltakozik a két csapat között. Ennek eredményeként a mérkőzéseljesítmény mennyiségi mutatóiban nem várhatunk jelentős különbségeket a csapatok között. A támadások sikerességét és a mérkőzés kimenetelét elsősorban a hatékonysági mutatók határozzák meg. Azonban a haté-

konyságot számos tényező befolyásolhatja, mint például a játék gyorsasága, a támadáson belüli mikromozgások sebessége, vagy éppen a lövések távolsága. Ezen változók szerepéről a támadások hatékonyságában azonban kevés adat áll rendelkezésre. A kutatás célja megvizsgálni a támadó játékhelyzetek mennyiségi és hatékonysági mutatóit egy vízilabda mérkőzésen mérkőzéseljesítmény indikátorok függvényében.

Anyag és módszerek

Az elemzés egy, a 2022/2023-as szezonban játszott első osztályú vízilabda mérkőzést tartalmaz. A hazai és a vendégcsapat is a hazai élmezőnybe tartozik, a bajnoki döntő egyik mérkőzése került elemzésre. Három kézi kamerával rögzítettük a játékot (25 fps Full HD felbontással). Az adatok elemzésére az DStube szoftvert alkalmaztuk (Dataschema Zrt, Budapest, Magyarország). Az elemzés során a támadásokat kronológiai sorrendbe állítottuk, mindkét csapatot figyelembe véve. Alábbi eseményeket vettük figyelembe: a lövés kimenetele (gól, védelem, blokk, mellé), a labda elvesztése, lejárt támadóidő és kiállítás szerzés. A támadások hatékonyságát a támadás idejével, a passzok számával, a passzok sebességével, az átlagos labdatartási idővel és az alapvonaltól számított lövés távolságával elemeztük. Az események eloszlásának összehasonlításához Chi-négyzet (χ^2) próbát alkalmaztunk. A támadás indikátorait kétmintás t -próbával vizsgáltuk (kiegészítve Hedges' g hatásnagysággal). Végül, megvizsgáltuk a támadások eredményességét bináris logisztikus regresszióval (gól/nem gól) a támadások indikátorai függvényében.

Eredmények

A támadások jórészt lövéssel fejeződtek be, megközelítőleg az összes esemény felét teszik ki (50-60%). A két csapat között az események gyakoriságában nem volt különbség ($\chi^2 = 2,88$ (4); $p > 0,05$). A lövések kimenetele szerint csak a kapus védelem hatékonyságában volt különbség a két csapat között. A győztes csapat 46,2%-ban, míg a vesztes csapat 27,3%-ban védte az ellenfél lövéseit. Egy támadás alatti átadások száma átlagosan $4,9 \pm 3,0$ darab, az átlagos labdatartási idő $3,9 \pm 4,0$ másodperc, az átadások átlagos sebessége $6,7 \pm 2,1$ m/s, valamint az átlagos lövés távolság az alapvonaltól $5,2 \pm 1,7$ m volt. Ezen mutatókban nem volt különbség a két csapat között. A bináris logisztikus regressziómodell 60,4%-ban magyarázta a támadások sikerességét ($\chi^2 = 27,96$ (15); $p < 0,05$). Azonban, a négy indikátor közül csak a lövés távolságának volt szignifikáns hozzájárulása a támadások sikeres befejezéséhez. A lövés távolság megnövelése egy méterrel ~71%-kal csökkentette a gól esélyét.

Következtetések

A két csapat között nem volt különbség sem a mennyiségi, sem a hatékonysági mutatókban, amely a szoros végeredményben is megmutatkozik. A legfőbb különbséget a két csapat között valószínűsíthetően a lövés hatékonyságban, azon belül is a kapus teljesítményében kereshetjük. A játék sebességére utaló indikátorok (átadás sebessége, labdatartás időtartama), úgy tűnik, nem befolyásolják a támadás hatékonyságát. A megvizsgált mutatók közül csak a lövés távolság volt meghatározó a támadások hatékonyságában, a 6 méternél távolabbról indított lövéseknél jelentősen csökken a gól bekövetkezésének az esélye.

Kulcsszavak: meccsindikátorok, lövés hatékonyság, sebesség

Az Úszó Nemzet Program működése és fejlődése menedzsment megközelítésben

Farkas Tamás¹, Máté Tünde²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

E-mail: ftamas3@gmail.com

Bevezetés

A Magyar Úszó Szövetség elkötelezett amellett, hogy fenntartsa és fejlessze jelenlegi sikereit, amelyhez komplexen kialakított sportágfejlesztési stratégia szükséges. Ennek egyik alapköve az Úszó Nemzet Program, amely egy nemzetközileg egyedülálló projekt.

A program által az állam – az úszószövetségen keresztül – fontos szerepet vállal a gyermekek vízbiztonságának kialakításában, továbbá gazdasági szempontból szolgáltatóként belépett az úszásoktatás piacára. A program hármas stratégiai célt fogalmaz meg: egészségmegőrzés és fejlesztés, vízbiztonság és biztos úszástudás megszerzése, valamint a versenyúszás és szabadidős sport utánpótlásának biztosítása.

Anyag és módszerek

A kutatás célkitűzése az Úszó Nemzet Program működésének és hatásainak, és az előzetesen meghatározott stratégiai célok megvalósulásának vizsgálata menedzsment szempontból. A kutatásban szekunder és primer forrásokkal dolgoztunk, kvalitatív kutatási módszerrel. A szekunder kutatás során meglévő források másodelemzését, a primer kutatás esetében kvalitatív módszert alkalmaztunk. Tizenkét szakértői interjút folytattunk le az Úszó Nemzet Program belső érintettjeivel.

A kutatás tárgya

Az Úszó Nemzet Program pilot fázisában, 2021-ben 4 helyszínen indult, amely a projekt finomítását és a teljes országos bevezetés előtti tapasztalatszerzést tette lehetővé. Az első évben 3 000 gyermek vett részt az ingyenes úszásoktatásban, ami a bővülésekkel 2023/2024-re 35 104-re nőtt, és jelenleg 42 helyszínen zajlik, összesen 234 település, 923 intézmény diákjai vehetik igénybe.

Kutatási kérdéseink

Hogyan jellemezhető az Úszó Nemzet Program működése és fejlődése? Hogyan valósulnak meg az Úszó Nemzet Program által megfogalmazott stratégiai célok országos, régiós és lokális szinten? A második kérdéshez alkérdést fogalmaztunk meg miszerint: Hogyan érhető el, hogy az Úszó Nemzet Program hatására az úszás váljon Magyarország első számú egyéni sportágává, amelyet legtöbben fognak űzni verseny- és szabadidősport szinten egyaránt?

Eredmények

Az Úszó Nemzet Program által a heti egyszeri úszásra pozitív hatással van a gyermekekre, azonban egészségmegőrzés szempontjából több óra lenne ideális. A vízbiztonság és biztos úszástudás megszerzése kiemelt cél, és a program jelentős támogatást élvez azokban a régiókban, ahol a víz közelebb van a vízbiztonság. Az úszásoktatás integrációjával a tantervbe a résztvevő gyermekek fejlődését nyomon követhetik, ami segíti a verseny- és szabadidősport utánpótlásának bázisának növelését. A program hatékonyan segít az úszáskultúra meghonosításában és a versenysport iránti érdeklődés felkeltésében az elmaradottabb vidéki helyszíneken.

Következtetések

A kutatási eredmények alapján az Úszó Nemzet Program az általa meghatározott három cél közül, a vízbiztonság és a biztos úszástudás kialakítását, továbbá az utánpótlás sport bázisának a növelését meg tudja valósítani. Nem csak az úszásban tudja növelni a verseny- és a szabadidősporttal foglalkozó gyermekek számát, hanem más vízi- vagy vízzel kapcsolatos sportágak is tudnak profitálni a programból. Az egészségmegőrzésre és fejlesztésére közvetlenül tud hatni a heti egyszeri úszásra által a projekt, de a mindennapi testneveléssel kiegészülve a pedagógusok a gyermekek mozgáskultúráját komplexen tudják fejleszteni, amely elősegíti a későbbiekben a sportos és egészséges életmódot. Az Úszó Nemzet Program hatására az úszás válhat Magyarország első számú egyéni sportágává.

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

Atléták motivációs környezete és feladathoz való hozzáállása a hazai rendezésű világbajnokság tükrében

Ferencz Anna, Kovács Krisztina, Gyömbér Noémi

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

E-mail: ferencz.anna@tf.hu

Bevezetés

Jelen előadás célja, hogy betekintést nyerjünk a Célorientációs elmélet (Elliot és mtsai, 2011) struktúrája alapján a 2023-as atlétikai világbajnokságon résztvevő sportolók célorientációjába és motivációs klímájába. Az elmélet szerint (Ames, 1992, Harwood és mtsai, 2015) a sportolók teljesítményét jelentős mértékben befolyásolja a célorientációjuk (Lochbaum és mtsai, 2016, 2022), és mindezt meghatározhatják és befolyásolhatják a társadalmi és környezeti tényezők (Keegan és mtsai, 2011, Lundqvist és Raglin, 2015, Vanteekiste és mtsai, 2014). Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a budapesti világbajnokságon résztvevő magyar (futó)atléták milyen célorientációval jellemezhetők. Továbbá, milyen hatással van a célorientációs jellegzetességük a világbajnoksággal kapcsolatos attitűdjükre és milyen hatással bír a sportolók közvetlen környezete és annak motivációs klímája a célhoz való hozzáállásukra.

Anyag és módszerek

A kutatást félig strukturált interjúk segítségével végeztük, és a 3x2-es Célorientációs elmélet alapján (Elliot és mtsai, 2011, Sommet és Elliot, 2016) reflektív tematikus analízissel (Braun és Clarke, 2019) elemeztük. A kutatásban 28 magyar (futó)atléta vett részt (átlag életkor=24,54±5,19 év; férfi: n=13, nő: n=15, egyéni induló: n=20, váltótág: n=8).

Eredmények

Az interjúk elemzése feltárta a sportolók célorientációs típusait, fő céljait és a motivációs klíma hatásait. A megkérdezett sportolók jelentős része én-célokval volt jellemezhető, amely esetben a mögöttes tartalom pedig két nagy szegmensre volt osztható. Az egyik csoport esetében a versenyzők már a világbajnokság előtt úgy készültek, hogy számukra a továbbjutás nem lehetséges, így saját maguk számára határoztak meg elérhető célt (önmaguk korábbi

legjobb teljesítményéhez viszonyítva). A másik csoport ezzel szemben a jó eredmény elérését látta a közönség, a kiemelkedő létesítmény és a magas kvalitású mezőny adta lehetőségeiben, így az ő céljuk ennek kihasználása volt. Feladat alapú célok többségében azoknál a versenyzőknél voltak megfigyelhetők, akik már a világbajnokságot megelőzően is kiemelkedő eredményekkel rendelkeztek, azonban ezeket a konkrét feladat-célokat az esetek nagy részében a sportolók környezete határozta meg. Egyéb (viszonyítási alapú) célokkal többségében olyan sportolók voltak jellemezhetők, akik versenyszámában több hazai rivális is indult, így a viszonyítási alap az ő esetükben nemzetben belül jelentkezett, melyből következtetni tudtunk az erős környezeti befolyásra is. Bár a célok többsége megközelítő valenciával volt jellemezhető, mégis az elkerülő valenciát is dominánsnak találtuk, melyhez szintén a környezeti hatásokat társítottuk. Míg a megközelítő célokkal rendelkező sportolók alacsonyabb stresszről és szorongásról, valamint jobban kezelhető környezeti hatásokról számoltak be, addig az elkerülő célokkal rendelkezők ennek az ellentétéről. A befolyásoló környezetben megjelent a hazai sportszövetség, az egyesület, a stábtagok és a család/barátok, valamint a média.

Következtetések

Vizsgálatunk eredményei rámutattak, hogy a budapesti világbajnokságra készülő magyar atléták esetében a megközelítő célok domináltak. A környezetük jelentősen befolyásolta a sportolók célorientációját és a világbajnoksághoz való hozzáállását, legtöbb esetben a hazai szövetség, a sportolók stábjá, valamint az indulás bizonytalansága volt hatással céljaikra. Az eredmények alapján javaslatokat fogalmaztunk meg a sportolók motivációjának és célorientációjának javítására, valamint az edzők és a sportolók környezete számára.

Kulcsszavak: tematikus elemzés, célorientáció, motivációs klíma, atlétika, világbajnokság

Korai kiégés vizsgálata fiatal férfi kézilabdázók körében az utóbbi évtizedben Magyarországon

Filó Csilla

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

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

Bevezetés

Korai kiégés általában pszichológiai vagy érzelmi és fizikai kimerülési állapotra utal, amely hosszú távú stressz és terhelés miatt következik be. Kézilabdázók esetében a versenykörnyezet, a folyamatos edzőmunka és a versenyek állandó nyomást és terhelést jelenthetnek. Kutatásunkban megvizsgáltuk a 2013/14-es bajnoki évadtól a 2022/23-as bajnoki évadig az első osztályú versenyzők pályafutását az U20-as korosztályban. Célunk volt felmérni, a sportpályafutás befejezésének okait, mennyiségi és minőségi tényezőit.

Anyag és módszerek

A Magyar Kézilabda Szövetség nyilvános adatai alapján adatbázist készítettünk az elmúlt 10 év érintett versenyzőiről és csapatairól, akik a nevezett korosztályban versenyeztek és 23 éves koruk előtt befejezték pályafutásukat a kézilabda sportban. Leíró statisztikai módszerekkel vizsgáltuk a versenyzéssel felhagyó fiatalok arányát évenként és csapatonként, majd több változós módszerekkel analizál-

tuk, hogy mely tényezők, amelyek befolyásolják a pályafutás korai befejezését. Emellett kérdőíves vizsgálatot végeztünk a célcsoport körében, hogy feltárjuk a pszichikai, fizikális és szociális okokat is a korai kiégés vonatkozásában.

Eredmények

10 versenyévad, 2 334 játékos, 35 csapat, 1 350 kiégett kézilabdázó a vizsgált időszak U20 első osztályú bajnokságaiban. Szignifikáns különbség található a kiégés tekintetében a jobb eredményt elért csapatok (1-15 hely) és a bajnokságok összesített eredményei alapján vett rangsorolás szerinti 15-35. helyre pozicionált csapatainak játékosai között ($p=0,00$). Különbséget találtunk emellett a vizsgált időszak első felének (2013-2016) és második felének (2017-2023) analizálásakor a kiégés korösszetételében és okainak feltárásakor is. A korábbi időszakban a versenyzők kiégésének a jellemző korosztálya a 21-22 éveseké volt, az utóbbi években 18-20 éveseknél a jellemző. Kérdőíves felmérés alapján a legjellemzőbb okként a sportág vonzalmának csökkenését, az edzővel való konfliktust és a túl sok edzést jelölték a volt játékosok ($N=211$).

Következtetések

Azok a csapatok eredményesebbek a kiégés elkerülésében, akik rendszeresen versenyeztetni tudják az utánpótlás versenyzőiket magasabb osztályú felnőtt (NBI, NBI/B) bajnokságokban is. A legnagyobb mértékű a kiégés azon játékosok körében, akik csak utánpótlás bajnokságban versenyeznek 18-20 évesen. Befolyással van a korai kiégésre az edzőkkel való viszony és az edzésszám is.

Kulcsszavak: korai kiégés, kézilabda, utánpótlás korosztály, versenyrendszer

A sportdiagnosztikai vizsgálatok rendszere

Fülöp Tibor

Sportorvosi Központ, Budapest

E-mail: sporttibi@gmail.com

Bevezetés

A sporttudomány szaknyelvében rengeteg kifejezés ismeretes a sportdiagnosztikai vizsgálatok témakörében. Sokszor szinonimaként használják őket, és nincs egységesen értelmezett mögöttes tartalmuk. Ráadásul a sporttudomány fejlődésével egyre több szakterület kínál állapotfelmérési lehetőséget, melyek a sportolók egészségének, terhelhetőségének, edzettségi szintjének, regenerációjának, fejlesztési irányainak még pontosabb diagnosztikáját teszik lehetővé.

Anyag és módszerek

Edzői munkám során, valamint a gyakorlati diagnosztikai praxisban megfigyeltem, hogy a szakkifejezéseket követetlenül, a jelentéstartalom figyelmen kívül hagyásával alkalmazzák sporttudományi szakemberek, edzők, sportolók. Tanulmányaim és laborvezetői tevékenységem évtizedei alatt sikerült rendszerbe foglalni az egyes vizsgálati módszereket, és elkülöníteni a szakkifejezések gyakorlati alkalmazhatóságát, az eltérő jelentéstartalom függvényében, kibővítve az aktuális trendek kínálatával.

Eredmények

A sportdiagnosztika tárgykörébe tartozó terhelésdiagnosztikai vizsgálatokon belül az egyes vizsgálati módszerek más-

más kérdésre keresik a választ. Ennek megfelelően eltérő szaktudást, látásmódot, kérdésfelvetést és kiértékelést igényelnek. A terheléses EKG és a terhelésélettani vizsgálat elsősorban a terhelhetőséget, az egyes szervrendszerek sportterhelés közbeni működését vizsgálja, így nem csak egészséges embereken végezhető. Ezzel szemben a teljesítménydiagnosztika az egészséges sportolók által nyújtott aktuális teljesítményt térképezi fel, és arra ad választ, hogy milyen területeken kell változtatnia ahhoz, hogy sportágában/versenyszámában jobb teljesítményre legyen képes. Ez történhet labor- és pályatesztekkel egyaránt, számtalan tesztípus áll rendelkezésre az egyes képességek méréséhez. A terhelésélettant és teljesítménydiagnosztikát ötvöző teljesítményélettani vizsgálat komplexen méri fel a terhelhetőséget és a teljesítményt, azonban ebben az esetben az ösvér-megoldás negatívumaival is számolni kell. A terhelésdiagnosztikán kívül a nyugalmi állapotfelmérés új területei, mint például a sportfogászati diagnosztika kínálnak lehetőséget az egészségvédelmi megközelítésen túl a teljesítményfokozásban is.

Következtetések

Az egyes sportdiagnosztikai vizsgáló módszerek, eljárások rendszerének pontos ismerete és egységes értelmezése létfontosságú a végfelhasználói oldal, vagyis az edzők és sportolók számára a valóban szükséges és megfelelő vizsgálatra való jelentkezés, valamint a kapott eredmények megértése, gyakorlati munkába történő átültetése, illetve a rendelkezésre álló legális teljesítményfokozó eljárások alkalmazása szempontjából.

Kulcsszavak: sportdiagnosztika, terhelésdiagnosztika, terhelésélettan, teljesítményélettan, teljesítménydiagnosztika

Inkluzivitás mérése a sporton keresztül

Fűrész Diána Ivett¹, Jim Strode²

¹Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

²Ohio University, Ohio, USA

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

Bevezetés

Egy adott ország, társadalom, vagy szervezet befogadóképessége (inkluzivitás) felkapott téma a tudományos területen, sőt a mindennapi életben is. Az inkluzivitás "mértékének" hozzávetőleges megállapítására több kísérletet tettek már, de a megfelelő mérőszám kidolgozása a releváns adatok hiánya miatt még mindig várat magára. Mivel a sportot laboratóriumként kezeljük, a parasportban rendelkezésre álló adatok segítségével kutatásunkban arra vállalkozunk, hogy meghatározzuk az országok befogadóképességének mértékét. Kiinduló hipotézisünk értelmében az inkluzivitás és az adott ország jóléti vagy fejlettségi mutatói között pozitív kapcsolat mutatható ki.

Anyag és módszerek

A kutatásban meghatározott hipotézis tesztelése érdekében egy kérdőíves felmérés került kiküldésre a paralimpiai szövetségek részére, melyek eredményeként közel 40 ország nyújtott teljeskörű adatszolgáltatást. A modellezést megelőzően az eredményváltozóként szereplő kompozit-index egy súlyozott aggregációs rendszer szerint került meghatározásra, melynek 3 pillérét a „kiterjedtség”, „megbecsültség”, és „eredményesség” szolgáltatták. Ezt követően többváltozós regresszió segítségével vizsgáltuk az inkluzivitás, valamint

a jóléti és fejlettségi mutatók közötti kapcsolatot, több kontroll változó modellbe építése mellett (népesség, jogi és intézményi környezet, OECD-tagság, fejlett országok stb.).

Eredmények

Kutatásunk főbb eredményei közé tartozik a sporttudományban nővumnak számító, ún. súlyozott aggregációs rendszer bevezetése, illetve alkalmazása, az országok befogadóképességét számszerűsíteni képes kompozit-index meghatározása, továbbá a vizsgált változók közötti kapcsolat kimutatása. A súlyozás eredményeként a kompozit index tényezői az alábbi súlyokat kapták: kiterjedtség és eredményesség 40-40%, megbecsültség 20%.

Következtetések

A regressziós modellek eredményei megmutatták, hogy az alkalmazott súlyozási rendszer, és az annak eredményeként nyert kompozit index, valamint a vizsgálatba vont jóléti és fejlettségi mutatók között kimutatható szignifikáns kapcsolat. A kompozit index továbbá alkalmas arra, hogy segítségével felállítsuk az országok „inkluzivitás-rangsorát”.

Kulcsszavak: inkluzivitás, parasport, súlyozott aggregációs rendszer, kompozit index

Élet a sportakadémián, mint totális (?) intézményben

Gál Andrea, Novák János, Dóczi Tamás

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: gal.andrea@tf.hu

Bevezetés

A magyar sportrendszerben a sportakadémiák bevezetése egyértelműen azt a célt szolgálta, hogy olyan sporttehetségeket neveljenek ki, akik a következő olimpiai játékokon éremszerzők lehetnek és ezáltal biztosítják az ország nemzetközi státuszának megőrzését. 2010 óta a korábban már létező labdarúgó akadémiák mellett továbbiak indultak kézilabda, kosárlabda, birkózás és kajak-kenu sportágakban. Ezek az akadémiák bizonyos szempontból ún. totális intézményeknek tekinthetők, ahol a kiválasztott fiatal sportolók szigorú menetrend szerint élnek, tanulnak és edzenek. Az előadás célja a Kozma István Magyar Birkózó Akadémián (KIMBA) végzett esettanulmány eredményeinek bemutatása, kvalitatív és kvantitatív módszerekre alapozva. Emellett az elemzés Erving Goffman totális intézmény koncepciójára is reflektál, valamint arra, hogy a fiatal sportolók hogyan birkóznak meg a válogatott akadémiai sportolói státusszal járó nyomással és korlátozásokkal.

Anyag és módszerek

Az adatokat a KIMBA munkatársakkal és kollégiumi tanárokkal készített mélyinterjúk (N=6), két fókuszcsoport az akadémia birkózóival, valamint a fiatal sportolók körében végzett felmérés (N=43) segítségével gyűjtöttük.

Eredmények

A kutatás a következő témákra összpontosított: (1) mindennapi élet és időbeosztás, (2) kollégiumi szabályok, (3) problémák és konfliktusok, (4) kommunikáció, (5) szülők bevonása, (6) tanulmányok és (7) karrierperspektívák. Eredményeink szerint az akadémiai létforma rendkívül feszes napirenddel jár – a fiatal sportolóknak ezt el kellett fogadni, meg kellett szokni, és időről-időre így is krízisekhez

vezet. A szabályokkal a növendékek nagyrészt egyetértenek és megfelelő szigorúságúnak is tartják. Az életkor előrehaladtával azonban a sportolók igényelnék a nagyobb önállóságot – úgy gondolják, maguktól is tudatos életet élnek és eléggé komolyan veszik a karriercéljaikat ahhoz, hogy a szabályokon valamelyest lazítani lehessen. A nevelők karaktere és kompetenciái nagyban hozzájárulnak az eddigi sikerekhez, mely leginkább az alacsony arányú lemorzsolódásban és a tanulmányi eredmények jó színvonalában érhető tetten.

Következtetések

A kollégiumi környezet megszokása, különösen annak indulásakor mindenkinek – növendéknek és nevelőnek is – egyaránt nehézségekkel jár, és az akadémia számos jellemzőjében a totális intézmény képét mutatja (szűk közösség, feszes heti-, valamint napirend, a szigorú és következetes magatartási szabályrendszer), de az intenzív sportoló-szülő-edző-pedagógus kommunikáción nyugvó, lelkiismeretes sportszakmai és nevelőmunka a fiatal birkózók megítélése szerint egyedülállóan kedvező feltételrendszert teremt a kiváló sporteredmények eléréséhez.

Kulcsszavak: sportakadémia, tehetséggondozás, ifjúsági sport, birkózás

Modellalkotás a sportjog és gazdaságtan területén alkalmazott doppingellenes beavatkozásokra, fuzzy logika felhasználásával

Gáspár Bettina¹, Géczi Gábor², Szekeres Diána³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjogi Tanszék, Budapest

E-mail: bettics1100@gmail.com

Bevezetés

A sport világában az integritás megőrzése és a versenyzők egészségvédelme azon alapvető célok közé tartozik, amelyek a dopping elleni küzdelem középpontjában állnak. Ennek érdekében a doppingellenes politikák és intézkedések hatékonyságának folyamatos javítása elengedhetetlen. A doppinghasználat elleni hatékony fellépés nem csupán a versenyek tisztaságát hivatott megőrizni, hanem a sportolók egészségének és jólétének védelmezőjeként is funkcionál. Ebben a kontextusban jelen kutatásunk a doppingellenes stratégiák multidiszciplináris elemzésére összpontosít, kiemelve azokat az új dimenziókat, amelyek a hatékonyság növeléséhez szükségesek.

A doppingellenes intézkedések kialakításában és végrehajtásában egyaránt fontos a jogi keretek, az etikai normák, valamint a társadalmi és gazdasági tényezők figyelembevétele. Kutatásunk során ezeket a dimenziókat integráló modellt alkottunk, amely a doppingellenes politikák hatékonyságának finomítására irányul. Ezen túlmenően, a modellalkotás során különös figyelmet fordítottunk a sportolók, edzők és sportvezetők hozzáállásának, valamint az etikai és társadalmi normákra gyakorolt hatásának vizsgálatára.

Anyag és módszerek

Ez a kutatás többféle módszertant alkalmazott, beleértve a nemzetközi és helyi doppingellenes szabályozások kritikai elemzését, valamint doppingeseteket és kapcsolódó szank-

ciókat tartalmazó adatbázisok összehasonlító elemzését. A fuzzy logika módszertanának alkalmazásával komplex modellt fejlesztettünk a doppingellenes politikák végrehajtásának értékelésére, figyelembe véve a jogi, gazdasági, etikai és társadalmi dimenziókat.

Eredmények

Eredményeink alapján megállapítottuk, hogy a doppingellenes intézkedések hatékonyságának növelése érdekében elengedhetetlen a doppingellenes szervezetek közötti nemzetközi együttműködés megerősítése, valamint az új doppingdetektálási módszerek és technológiák kutatásának és fejlesztésének előtérbe helyezése. Továbbá, kiemeltük az oktatási programok és tudatosítási kampányok fontosságát, melyek célja a sportolók, edzők és sportvezetők etikai és jogi ismereteinek bővítése, valamint a dopping használatának társadalmi és egészségügyi következményeivel kapcsolatos tudatosság növelése.

Következtetések

A vizsgálatunk során elvégzett elemzések alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a doppingellenes intézkedések hatékonyságának fokozása érdekében szükséges egy integrált, multidiszciplináris megközelítés alkalmazása, amely magában foglalja a jogi, gazdasági, etikai és társadalmi aspektusokat. Az oktatási és tájékoztatói kezdeményezések kulcsfontosságúak annak érdekében, hogy növeljük a sportolók és a sportágak stakeholdereinek ismereteit a doppinggal kapcsolatos kérdésekben, valamint, hogy fokozzuk a doppinghasználat társadalmi és egészségügyi kockázatainak tudatosságát. Az új detektálási technológiák és eljárások fejlesztésére irányuló kutatások fontosságát hangsúlyozzuk a doppingellenes tesztelési folyamatok hatékonyságának javítása céljából. Felhívjuk a figyelmet a nemzetközi együttműködés és a doppingellenes törekvések globális koordinációjának megerősítésének szükségességére, továbbá az etikai oktatás és a versenyzők közötti egyenlő bánásmód előmozdításának jelentőségére a doppingellenes küzdelmek hatékonyságának optimalizálása érdekében.

Kulcsszavak: doppingellenes szabályozások, fuzzy logika, sportjog, sportintegritás

A sportlétesítmény fejlesztések hatása a nemzetközi eredményességre a TAO-s sportágaknál 2010-től

Géczi Gábor, Kendelényi-Gulyás Erika, Koch Ágoston

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Budapest

E-mail: gecz.gabor@tf.hu

Bevezetés

A nemzetközi eredményességre sok tényező hat, ezek között vannak az edzésre, versenyzésre használt sportlétesítmények is (De Bosscher és mtsai, 2008). Ezek száma, minősége nagymértékben emelkedett 2010 után, melynek egyrésztől megnövekedő állami támogatások, másrésztől a TAO-s sportágak lehetőségei jelentették/jelentik az alapját. A kutatásunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy az egyre szaporodó, megújuló létesítmény állomány milyen hatással van a 6 látvány-csapat sportág nemzetközi eredményességére utánpótlás és felnőtt hivatalos világválogányokon.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtés a sportlétesítmények fejlesztésével kapcsolatban 2010-től folyamatosan, évről évre történt a különböző jogszabályok (n=678) és kiadott sportfejlesztési programok (n=12 997) dokumentumelemzésével. A nemzetközi eredményességi adatokat ebben az évben a sportágak nemzetközi és hazai szövetségeinek honlapjairól szereztük meg. Az adatokat leíró statisztika, Cohen-féle d hatásnagyság vizsgálat és klaszteranalízis segítségével rendszereztük.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy a fejlesztések egyelőre csekély mértékben járultak hozzá a sportágak nemzetközi sikerességének javulásához, utánpótlás szinten a leányoknál a jégkorong, kézilabda, kosárlabda és a vízilabda mutat javuló tendenciát, fiúknál a jégkorong, kézilabda és a vízilabda eredményein figyelhető meg javulás. Felnőtt szinten nőknél a jégkorong, kosárlabda és vízilabda eredményességénél figyelhető meg pozitív változás, férfiaknál a jégkorongban és a labdarúgásban lettek jobbak az elért eredmények. A vizsgálatunk korlátjának számít az időközben megváltozott kvalifikációs rendszer a labdarúgásban (bővülés), illetve a TAO-s szövetségek és tagszervezeteik, valamint az állami beruházások megvalósulásának nyomon követési bizonytalansága.

Következtetések

Az eredmények ismeretében úgy gondoljuk, hogy a 2010 óta megvalósuló nagymértékű sportlétesítmény fejlesztések később fognak javulást eredményezni a nemzetközi sikerességben, azonban a többi erőteljes formáló faktornak (pl. edzőképzés, tehetségmenedzsment, versenyegyensúly a bajnoki rendszerekben) is pozitív módon kell változnia ehhez. **Kulcsszavak** TAO-s sportágak, nemzetközi eredményesség, sportlétesítmény fejlesztés

Mesterséges Intelligenciával generált edzésterv a futóteljesítmény növeléséhez

Góczán Pál¹, Biróné Ilcs Katalin²,
Nagyváradai Katalin²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Szombathely

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

E-mail: goczan.pall@gmail.com

Bevezetés

A Mesterséges Intelligencia a világ talán legmegkérdőjelezhetőbb találmánya. Az élet számos területén jelen van, melyek között a sport is szerepel. Szoftveralapú típusához tartozik a már sokak által ismert ChatGPT. A ChatGPT egy olyan mesterséges intelligencia (MI) modell, amely nagy mennyiségű szöveg tanulmányozása alapján képes feladataink végrehajtására, például kérdés-válasz feladatokra. Munkánkban a ChatGPT ingyenes verziójának segítségével állítottunk össze egy edzéstervet, mely 6 hét alatt az 1 500 és a 3 000 méteres síkfutásra készít fel. Arra keressük a választ, hogy: 1. A mesterséges intelligencia megfelelő információval rendelkezik-e az egyén fejlődéséhez. 2. Teljesíthető-e ez a fajta edzőmunka?

Anyag és módszerek

Az edzéstervet 18-25 év közötti sportszakos hallgatók kapták meg (N=12), azok, akiknek előzetesen az atlétika kurzuson nem sikerült a távot teljesíteniük. Az edzésterv összeállításához szükséges adatokról is a ChatGPT-t kérdeztük. A testmagasság, testtömeg, fizikai állapot felmérését Inbody 570 testösszetétel analízátor segítségével, illetve hitelesített antropométerrel végeztük, továbbá rögzítettük a hallgatók életkorát, időbeosztását, sérülési előzményeit, illetve a rendelkezésre álló eszközök között egy 400 méteres futópályát adtunk meg. Az MI edzéstervét egy vezető edző által kapott 6 hetes programmal hasonlítottuk össze. A program hatékonyságát ellenőrizzük a bemeneti és a kimeneti táv teljesítésének eredményével, a hallgatók által viselt okosórák, továbbá az edzésnapokon kitöltött kérdőív segítségével.

Eredmények

A vizsgálatban résztvevő hallgatók mindegyike jelenleg is sportol (nő: 4 fő, férfi: 8 fő) átlag életkoruk $20,66 \pm 1,43$ év). Izom%-uk átlag értéke nők: $42,925 \pm 3,11\%$, férfiak: $47,20 \pm 4,06\%$, testzsír%-uk értéke nők: $21,92 \pm 6,28\%$, férfiak: $17,88 \pm 6,49\%$. 3 hallgatónak van sportsérülése, de ezek nem befolyásolják az edzésprogram teljesítését. A hallgatók az adataik alapján generált edzéstervet megkapták, az első mérés (1 500 m, 3 000 m) eredményeit rögzítettük, a program további részét önállóan teljesítik. Az adatok fel dolgozása a 6 hét letele után történik meg.

Következtetések

Az MI és a szakedző által készített edzésterv az alapvető paraméterekben megegyezik: könnyű futásokat, intervallumokat, hosszú futásokat tartalmaz, illetve fel vannak tüntetve a pihenőnapok és a javasolt erősítő gyakorlatok tervezett ideje is. A két terv közötti különbségek az egyes edzésnapok futás távolságában, és az intenzitásban jelennek meg. Az MI által megadott terv rövidebb távokat és kisebb tempókülönbségeket adott meg. A vezetőedző az edzéstervébe több, részletesebb intervall futásokat tervezett, meghatározott tempóval. Az MI tervében az utolsó 2 hét együttes kezelése miatt a felmérő előtti rákészülés nem kellően körvonalazott. **Kulcsszavak:** mesterséges intelligencia, sport, edzésterv, teljesítmény

Sportszakemberek értékelésének kihívásai

Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton,
Kovács István Attila

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

Az emberi erőforrás gazdálkodás egyik legfontosabb területe a teljesítményértékelés. A sportszektor mára a gazdaság egyik meghatározó ágazatává vált, ezért itt is növekszik a különböző értékelési rendszerek használatának jelentősége. A kihívást itt sokszor azt jelenti, hogy a sportszakemberek egy részének a munkáját nem a saját teljesítményük alapján határozzák meg. Az értékelés itt nagyon gyakran a hozzájuk kapcsolódó sportolók, csapatok teljesítményének függvénye. A sportolói eredmények ráadásul egy-egy sportág finanszírozására is jelentős hatással lehetnek.

Anyag és módszerek

A témával kapcsolatban áttekintettük a sportszövetségek és egyéb sportszervezetek honlapjait, abból a szempontból, hogy foglalkoznak-e egyáltalán a sportszakemberek teljesítményértékelésével. Az eredményeket szakértői interjúkkal egészítettük ki.

Eredmények

A sportszektorban egyértelműen jelen van a teljesítményértékelés. Önmagában már egy verseny is megmutatja a sportolók eredményeit. A modern kori sportban a kezdetektől használnak a fizikai képességek mérésére különféle módszereket. Ilyen akár a Cooper-féle teszt, vagy pulzus megnyugvás teszt. A csapatsportokban napjainkban minden napossá vált a mozgáselemző rendszerek használata is. Az edzőknél, a játékezőknél az alapképzettség és a folyamatos továbbképzések alapján szintén egyfajta értékelés történik. A csapatsportokban az edzői licenc szintje mutatja, hogy milyen korosztályú és milyen szintű bajnokságban végezhet munkát az adott szakember. Az elmúlt években elsősorban a sportszektor gazdasági lehetőségei miatt egyre pontosabb szabályozás készült ezzel kapcsolatban. A dokumentumok és az interjúk azt mutatják, hogy a vezetők tisztában vannak azzal, hogy ki kellene építeni egy olyan rendszert, amely több tényezőt is figyelembe vesz. Azaz komplex módon értékeli a sportszakemberek és edzők teljesítményét, hasonlóan a gazdasági szférában használt 360 fokos értékeléshez. Az értékelés során figyelembe lehetne venni a saját személyes célokat, a különböző visszajelzéseket a sportolóktól, a munkatársaktól, az érintettektől. A gyakorlat viszont azt mutatja, hogy a különböző programokban az edzők és sportszakemberek juttatásait szinte kizárólag a sportolók teljesítményéhez kötik. Ide sorolható a Gerevich Aladár sportösztöndíj, a Kiemelt Edzői Program, de az olimpiai járadék is. A különböző sportág-fejlesztési programok támogatásánál a tömegesítés mellett, az eredményesség a legfőbb kritérium.

Következtetések

A hatékony teljesítményértékelési rendszer alapfeltétele lenne az egyértelmű célok meghatározása. Az emberi erőforrás gazdálkodásra levetítve pontos munkaköri leírások, és célkitűzések. Minden egyes sportszervezetnek, és szövetségnek első körben a saját céljait kell meghatározni, mert ezek alapján lehet megfelelő teljesítményértékelési rendszert kidolgozni. A jelenlegi sportfinanszírozási rendszer középpontjában az élsport sikeressége áll. A gazdasági optimum leginkább úgy érhető el, hogy minden egyes szervezet a sportszakembereknél is ezt állítja a középpontba.

Kulcsszavak: teljesítményértékelés, foglalkoztatás, atipikus foglalkoztatás

Kiegyensúlyozottabb versenyt hozhat-e a labdarúgó Bajnokok Ligája és a Szuperliga? Egy szimuláció tanulságai

Gyimesi András

Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs
HUN-REN Számítástechnikai és Automatizálási
Kutatóintézet, Budapest

E-mail: gyimesi.andras@ktk.pte.hu

Bevezetés

Az UEFA Bajnokok Ligája az európai labdarúgó klubok számára a legrangosabb versenysorozat 1992 óta, amely 2003 és 2024 között lényegében változatlan formátumban működött. Ezt fogja megtörni a Bajnokok Ligája 2024/2025 szezontól induló reformja. Ezzel párhuzamos meghatározó esemény az Európai Szuperliga megalapítására tett javaslat, amelynek legfrissebb formáját 2023 decemberében hirdették ki. Mindkét reformot az izgalmasabb verseny ígéretével jelentették be. Célom ezen két új versenysorozat kiegyensúlyozottságának összehasonlítása a korábbi Bajnokok Ligája formátummal.

Anyag és módszerek

Három fő módszerrel számszerűsíttem a verseny kiegyensúlyozottságát, amelyeket időtáv szerint rövid-, közép- és hosszútávú kategóriába sorolok a nemzetközi szakirodalom alapján. Az egyszerű mérőszámok a mérkőzések kimenetelének átlagos bizonytalansága (rövid), a tét nélküli mérkőzések aránya (közép) és a visszatérő csapatok a kieséses fordulókban (hosszú). 5 000 szimulációt végeztem el mindhárom versenyformátummal. Ehhez felhasználtam a 2020/21 és a 2021/22 Bajnokok Ligája szezonokban szereplő csapatokat, a kiemelésüket és az erősségüket, amelyeket az Élő-pontszámmal számszerűsítettem.

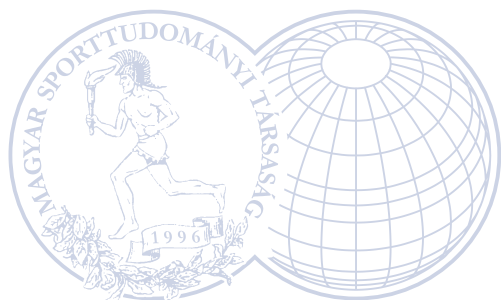
Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy a 2024/2025-ös reform egyértelműen kiegyensúlyozottabb versenyhez vezet, mint a korábbi Bajnokok Ligája formátum, elsősorban a liga-szakaszban megfigyelhető átlagos kimenetel-bizonytalanság, és a kevesebb tét nélküli mérkőzés alapján. Ezzel összehasonlítva, az Európai Szuperliga 2023 decemberi javaslatában szereplő Star League formátuma csak a kimenetel bizonytalanságában erősebb, ám ez magyarázható a lecsökkentett 16 csapatos létszámmal. A tét nélküli mérkőzések és a visszatérő csapatok aránya gyengébb verseny-kiegyensúlyozottságot jelez közép és hosszú távon.

Következtetések

Arra következtethetünk, hogy 2024/2025-ös reform csoportköz helyett bevezetett liga-szakasza egyrészt szorosabb párosításokat eredményez, másrészt különösen a nagycsapatok számára érdekesebbé teszi az utolsó forduló kimenetelét. Ezzel szemben az Európai Szuperligában a csoportkörben javasolt 14 forduló 3-4 tét nélküli meccset is hozhat a nagycsapatok számára. A fordulók száma, és a mindössze 2 csoportutolsó csapat szezononkénti cserélődése pedig csökkentené a diverzitást a kieséses szakaszban. Ezen mutatók javítása és a liga-szakasz átvétele a 2024/2025-ös reformból segíthetné a tervezet széleskörű elfogadtatását.

Kulcsszavak: labdarúgás, versenyegyensúly, kiegyensúlyozottág, Európai Szuperliga, UEFA Bajnokok Ligája, verseny-



formátumok, kimenetel bizonytalansága, tét nélküli mérkőzések

Válogatott férfi evezősök energia hasznosulásának mérése RP3-T evezős ergométeren különböző intenzitású terhelések során

Györe István¹, Annár Dorina², Gerei Tamás³, Pál Lili³, Benda Orsolya³, Szmodis Márta¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: gyore.istvan@tf.hu

Bevezetés

Az energia hasznosulását, hatásfokát az effektív munkavégzés és a befektetett energia hányadosa mutatja. Fizikai terhelés során az energiafelhasználást az oxigénfelvétel (VO_2) és a széndioxid termelés (VCO_2) mértéke alapján becsülhetjük meg (Péronnet és Massicotte, 1991). A tényleges teljesítmény futószalagon, kerékpárgométeren, vagy evezős ergométeren a mechanikai teljesítményből határozható meg.

Anyag és módszerek

28 férfi válogatott (23,9±4,9 év; 185,7±6,1 cm; 82,7±10,3 kg; VO_{2rel} : 61,1±4,4 ml/kg/perc) normál és könnyűsúlyú evezős vizsgáltunk RP3-T evezős ergométeren. A mérés 5x5 perc – fokozódó intenzitású – terhelésből állt, a lépcsők között 2 perces pihenővel, a sportolók aktuális 2 000 m-es sebességének 78%, 83%, 88%, 93% és 100%-án. Nyugalomban, a lépcsők végén meghatároztuk a tejsav koncentrációt (Lactate Plus, Nova Biomedical). A gázcsere paramétereit Jaeger CPX Vyntus készülékkel, a pulzusszámot Garmin HRM-Pro mellkaspánt segítségével regisztráltuk. Az RP3 evezős ergométer csapásonként mérte a maximális erőt, a teljesítményt, az energiafelhasználást és a megtett távot is. Feldolgozáskor a terhelési lépcsők utolsó egy perces átlagértékeit vettük figyelembe. A gázcsere paramétereiből Péronnet (1991) módszere alapján számítottuk ki a percenkénti, és az egy csapásra jutó energiafelhasználást. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ állapítottuk meg.

Eredmények

Az intenzitásokhoz tartozó tejsav koncentrációk T1:0,88±0,38; T2:1,14±0,34; T3: 2,29±0,57; T4: 4,76±0,98; T5: 10,9±1,8 mmol/l. Az energiafelhasználás: 66,9±6,7; 77,6±7,3; 89,2±8,4; 100,7±9,0; 110,3±11,0 kJ/min és az effektív munka: 11,0±2,4; 13,6±1,3; 16,0±1,5; 18,7±1,9; 25,4±3,8 kJ/min volt. Az egyes terheléses lépcsőknél az evezés hatásfoka 17,1±1,3; 17,5±1,2; 18,0±1,2; 18,6±1,0; 23,0±2,0%. Az evezés hatékonyságában a normál és a könnyűsúlyú versenyzők között nem volt különbség.

Az egy csapásra jutó energiafelhasználás a T3-as lépcsőig nő (aerob küszöb), utána csökken (3,27±0,45; 3,54±0,48; 3,63±0,45; 3,50±0,38; 2,78±0,34 kJ/stroke). A csapásonkénti munkavégzés a T3-as lépcső elérése után nem változott (0,56±0,07; 0,62±0,08; 0,65±0,08; 0,65±0,07; 0,64±0,07 kJ/stroke). A csapásonként megtett táv 11,6±2,6; 11,9±1,3; 11,3±1,1; 10,2±0,9; 8,2±0,8 méter/stroke volt, és szoros, lineáris összefüggést mutatott az egy csapásra jutó O_2 felvétellel. Táv (méter/stroke) = 0,0574* VO_2 (ml/stroke) + 1,768; $r = 0,816$; $p < 0,001$.

Következtetések

Az evezősök energia hasznosulása RP3 evezős ergométeren megegyezik Moseley és munkatársai (2004) elit és rekreációs kerékpárosok kerékpárgométeres terhelése során kapott eredményeivel: 18,8-17,9%. Az elit és a rekreációs szintű kerékpárosok között nem talált különbséget sem hatékonyságban, sem gazdaságosságban.

A sportolók teljesítmény értékelése során az egy mozgási ciklusra vonatkoztatott élettani mutatókat is fontos figyelembe venni, mivel szoros összefüggést mutatnak az effektív teljesítménnyel.

Kulcsszavak: RP3 evezős ergométer, energiafelhasználás, hatásfok

Képzési kimeneti követelmények felülvizsgálata és megújítása a sporttudományi alapképzési szakokon a hazai felsőoktatás modernizálásának folyamatában

Győri Ferenc^{1,2}, Ács Pongrác¹, Balogh László³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Gál Ferenc Egyetem Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

³Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

E-mail: ferenc.gyori@etik.pte.hu

Bevezetés

A hazai felsőoktatás jelentősége nemzetközi szinten növekszik, mennyiségi és minőségi átalakulásban van, amivel párhuzamosan meg kell újulnia képzéseinek is. Az utóbbi időszak szabályozási változásai ugyanis indokolatlanul bonyolulttá tették a képzések létesítését, indítását, ami a munkapiaci környezethez való rugalmas és gyors alkalmazkodás lehetőségét is fékezte. A felsőoktatás modernizációját célzó fejlesztési folyamatot az Oktatási Hivatal, a Magyar Felsőoktatási Akkreditációs Bizottság és a Magyar Rektori Konferencia (MRK) konzorciuma hajtotta végre (RRF-2.1.1-21 projekt). Ebből az alapképzési szakok képzési kimeneti követelményeinek (KKK) megújítását, az ennek alapját képező elemzéseket, fejlesztési javaslatokat, irányelveket az MRK vállalta magára. Az MRK Sporttudományi Bizottsága a három sporttudományi alapképzési szak (edző, rekreáció és életmód, sportszervezés) felülvizsgálatát és elvárt tanulási eredményeinek kialakítását valósította meg. A közös fejlesztési célokkal összhangban célul tűzte ki a tudományterületre általánosan jellemző, valamint az egyes szakokat egymástól elkülönítő kompetenciák meghatározását, kiegészítését, a nemzetközi sztenderdekhez, valamint a munkapiaci elvárásokhoz való igazítását, a hatályos KKK-k helyébe lépő új, elvárt tanulási eredmények létrehozását (ETE).

Anyag és módszerek

Az új, elvárt tanulási eredmények kialakítása az MRK képzési munkacsoportja által javasolt módszertani elvek szerint valósult meg. Mindez magába foglalta a hatályos KKK-k kompetencia-készletének (tudás, készség, attitűd, önállóság és felelősség) horizontális és vertikális összehasonlítását, a sporttudományi képzési terület elvárt tanulási eredményeinek leltározását, harmonizálását, a szakokat definiáló törzskompetenciák meghatározását, a képzési szintre (MKKR6, ISCED6, EFT-MKR First Cycle) jellemző transzverzális kompetenciák, valamint munkapiaci elvárásokat

tükröző, a sportszakmai területre jellemző ESCO (European Skills, Competences, and Occupations) kompetenciák beépítését.

Eredmények

Az elemzés eredményeként kirajzolódott, hogy a három KKK-ban keverednek a képzési terület általános, valamint annak egyes szakjainak meghatározó kompetenciái. Az egyes kompetenciák megfogalmazása gyakorta többféle tanulási eredményt involvált, vagy eltért a 6-os képzési szintet leíró jellemzőktől. A mindhárom szakon megjelenő kompetenciahalmaz aránya összességében alacsonynak mutatkozott, a három képzés közötti szaktávolság markánsan körvonalazódott. A fejlesztés eredményeként, mindezek figyelembevételével került sor az általános, sporttudományi kompetenciák meghatározására, a szakspecifikus tanulási eredmények pontosítására, a képzési szintre jellemző transzverzális kompetenciák, valamint a munkapiaci elvárásokat tükröző, a szakmai területre jellemző ESCO kompetenciák beépítésére az egyes szakok elvárt tanulási eredményei közé.

Következtetések

A képzési kimeneti követelmények felülvizsgálata és megújítása indokoltnak bizonyult. A három sporttudományi alapképzési szak (edző, rekreáció és életmód, sportszervezés) megtartása, illetve az új, elvárt tanulási eredmények szerinti működtetése a hazai felsőoktatásban megalapozottnak mutatkozik. Mindemellett szükség van egy új, a nemzetközi trendekhez igazodó, a teljesítményfejlesztéshez, vagy a szervezetfejlesztéshez kapcsolódó elemző, fejlesztő tevékenységet fókuszba állító „sporttudomány” (Sport Science) alapképzési szak létesítésére is.

Kulcsszavak: magyar felsőoktatás, sporttudományi képzés, képzési kimeneti követelmény, kompetencia, Magyar Rektori Konferencia

Testnevelés szakos hallgatók küzdősportokkal kapcsolatos attitűdjének vizsgálata – pilot study

Gyórik Győző¹, 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: gyorikgyozo@student.elte.hu

Bevezetés

A küzdősportoknak a szocializáció és a mozgáskoordináció fejlesztése kapcsán kiemelkedő szerepét (Pavlicsek, 2011; Béki, 2015) elismerve, a terület elemei már az első Nemzeti Alaptanterv bevezetésekor is megjelentek a központi szabályozó dokumentumokban, és ez a témakör azóta is egyre markánsabb és hangsúlyosabb szerepet kap az iskolai testnevelés keretein belül. Különösképpen jellemző ez a 2012-ben, majd 2020-ban bevezetett Nemzeti Alaptantervek és a rájuk épülő kerettantervek esetében, ahol mind az óraszámok, mind az ismeretanyag kapcsán jelentős emelkedés ta-

pasztalható a korábbi évekhez képest. Ez a változás új kihívások elé állította az iskolai testnevelőket a köznevelési oktatási intézményekben (Morvay-Sey és Rétsági, 2010), valamint a felsőoktatási képzések során egyaránt. Gyakorló testnevelők esetében korábbi kutatások már vizsgálták a tantervi témakör oktatásának a változásait (Hamar, 2016; 2018; 2021), a mindennapokban jelentkező kihívásokat, problémákat (Morvay-Sey és mtsai, 2017), ugyanakkor a jövő testnevelés oktatásában kulcsszerepet játszó, testnevelés szakos hallgatók küzdősportokkal kapcsolatos attitűdjé eddig nem került a kutatások fókuszába. A hallgatóknak ezen mozgásformákkal kapcsolatos tapasztalatai, élményei alapvetően határozhatják meg, hogy a tantervi dokumentumokban szereplő küzdősportokra vonatkozatható tartalmak valóban megjelennek-e a jövőben az iskolai testnevelésben a gyakorlati oktatás során vagy sem. A bemutatott pilot study célja feltérképezni az ELTE testnevelés szakos hallgatóinak a küzdősportokkal kapcsolatos attitűdjének kialakulásában szerepet játszó mélyebb okokat és összefüggéseket, ami a későbbiekben egy országos szinten kiterjesztett vizsgálat alapjait is megteremtheti.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban kérdőíves felméréssel vizsgáltuk az összefüggéseket a küzdősportokkal kapcsolatban kialakult attitűd viszonylatában – többek között – a sportági múlt, a területtel kapcsolatos korábbi tapasztalatok, a nem vagy a felsőoktatási képzés során elsajátított ismeretek függvényében. Saját fejlesztésű kérdőívet használtunk, melyben nyílt és zárt végű kérdések egyaránt szerepeltek, és az ELTE testnevelés szakos hallgatói (N=43) anonim válaszoltak a kérdésekre.

Eredmények

A kérdőíves válaszok értékelése során megállapítást nyert, hogy az esetleges korábbi, iskolában megszerzett negatív tapasztalatok a küzdősportokkal kapcsolatban alapvetően meghatározzák a hallgatók hozzáállását. Továbbá a területtel kapcsolatos szemlélet megjelenésében a sportági múlt is szerepet játszik, hiszen a küzdősportos háttér erősíti a pozitív hozzáállást a későbbi ilyen jellegű mozgásformák tanításában. Eredményeink alapján a nemi differenciáció szintén meghatározza az attitűd kialakulását, a férfiak jellemzően pozitívabb visszajelzést adtak a küzdőmozgással kapcsolatban, mint a nők.

Következtetések

A kutatás alapját képező hallgatói attitűd kialakulásának feltérképezése és megértése elősegítheti a jövő testnevelés oktatásának hatékonyabbá tételét a küzdősportok területén. Az eredmények ismeretében meghatározhatók azok a hatások, melyek eldönthetik a vizsgált sportági terület megjelenését és elfogadását, mind a felsőoktatásban a testnevelő tanári képzésben, mind az alapfokú, valamint a középfokú oktatási intézmények testnevelésóráin egyaránt. A hallgatói visszajelzések ismeretében perszonalizáltabb formában valósulhat meg a küzdősportok megismerése és elsajátítása a testnevelő tanári szakos hallgatók számára, ami pozitív irányban befolyásolhatja a jövő tanárainak későbbi munkája során a küzdősportok megjelenését.

Kulcsszavak: küzdősportok, testnevelő tanárképzés, iskolai testnevelés, sportági motiváció, kérdőív

I.M.Health – Magyar fejlesztésű innovatív edzés módszerek fejlesztő hatásainak felmérése nemzetközi kutatás keretében

Gyuris Zsolt, Augusztin Olga

Magyar Water Skyball Szövetség, Budapest

E-mail: zsolt.gyuris@waterskyball.com

Bevezetés

A magyar lakosság 65,1%-a nem sportol rendszeresen, a XXI. századi ember az életmódjával a rendszeres mozgástól eltávolodott.

A Magyar Water Skyball Szövetség koordinálásával és többek között a Fontanus Központ és a kölni Német Sporttudományi Egyetem közreműködésével egy 2 éves nemzetközi projektet (I.M.Health) hoztunk létre, amelynek keretében az új, magyar fejlesztésű Water Skyball és a Balance² mozgásforma fejlesztő hatását vizsgáljuk 16-30 éves korosztályban Ausztriában, Szlovéniában és Magyarországon.

Anyag és módszerek

Az I.M.Health projekt célja az ismeretterjesztés, a figyelemfelhívás a sportnak és a testmozgásnak a fizikai és mentális egészségre gyakorolt jótékony hatására és ennek keretében, a Water Skyball és a Balance² edzés módszerek fejlesztő hatásának felmérése. A felméréshez az alábbi módszertant használjuk a projekt során: a célcsoport fizikai és mentális állapotának felmérésére egy új módszer kidolgozása, majd a célcsoportok felmérése. Ezt követően egy 12 hetes edzésprogramban vesznek részt a célcsoport tagjai az új edzés módszertanokat (Water Skyball és Balance²) alkalmazva, majd újra felmérjük a célcsoportok fizikai és mentális állapotát és összevetjük az eredményeket a korábbi, illetve a kontrollcsoport eredményeivel (akik nem végeznek új mozgást 12 héten keresztül).

Eredmények

A projekt során készítettünk egy összefoglaló tanulmányt az állapotfelmérő módszertanokról és kidolgoztunk egy új állapotfelmérő módszert a 21. századi életmódhoz igazítva. Ezzel az új módszerrel felmértük a célcsoportok (16-30 éves korosztály) fizikai és mentális állapotát. Az állapotfelmérést követően egy 12 hetes, heti 2 alkalmas edzésprogram vette kezdetét. Ausztriában csak Balance², Szlovéniában csak Water Skyball, míg Magyarországon egy Water Skyball és egy Balance² edzése van a célcsoportnak (2024. január – május időszak). Az edzéseket követően újra felmérjük a célcsoport fizikai és mentális állapotát és összevetjük az eredményeket a januári eredményekkel, illetve a kontrollcsoport eredményeivel.

Következtetések

Hipotézisünk szerint a projekt során alkalmazott módszerrel a célcsoportok tagjainak fejlődni fog a fizikai és mentális képessége, illetve a rendszeres mozgás és a fizikai, illetve mentális egészségről való gondolkodásuk, hozzáállásuk.

Kulcsszavak: fejlődés, fizikai és mentális képességek fejlesztése, állapotfelmérés, egészség, XXI. századi mozgásszegény életmód, ismeretterjesztés

Mentortanárok a testnevelő tanárképzésben

H. Ekler Judit, Koltai Miklós, Némethné Tóth Orsolya

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

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

Bevezetés

A testnevelő tanárképzés egyik legfontosabb eleme a képzés utolsó évében az összefüggő gyakorlat. A hallgatók itt már szinte teljes jogú tanárként alkalmazhatják a képzés során tanultakat mentoruk támogatásával. Kiemelkedő a folyamatban a mentortanár szerepe, aki nézeteivel, kialakított gyakorlatával és visszajelzéseivel nagy hatást gyakorolhat a tanárjelöltre. A gyakorlaton egyetemi elvárás, hogy a hallgatók a képzés során tanult, modern módszertani elemeket is alkalmazzák. Ez rejtett lehetőséget teremthet a mentorok „továbbképzésére” is. Kutatásunk célja ennek a folyamatnak a nyomon követése volt.

Anyag és módszerek

A kutatásban 21, a testnevelő tanár szakos hallgatók összefüggő gyakorlatában mentorként közreműködő testnevelő tanár vett részt. A mentorok az egy éves összefüggő gyakorlat kezdetén és végén, egy 56 kérdésből álló kérdőívet töltötték ki. A kérdőív, az öt kérdéscsoport első szakaszában feleletválasztós, a többi szakaszban három, illetve öt fokozatú Likert-skálán megválaszolható kérdéseket tartalmazott. A kérdéscsoportok a mentorok munkahelyére, tanítási gyakorlatára, véleményükre az iskolai testnevelés céljairól, továbbá tanítási gyakorlatuk különböző módszertani elemire vonatkoztak. A második adatfelvétel idején a kérdőív öt, szabadon megválaszolható kérdéssel egészült ki. Az adatokat páros t-próbával (Cogstat, 3.0) és tartalomelemzéssel dolgoztuk fel.

Eredmények

Mentortanáraink 85%-a több, mint tíz éve, ezen belül 40%-uk több, mint harminc éve tanít. Tapasztaltságuk mellett az újra való nyitottságukat jelzi, hogy az elmúlt tíz évben legalább egy szakmai továbbképzésben is részt vettek. Az iskolai testnevelés céljaként azonosítják a tartalmi tudásanyag átadása mellett az egészségnevelés és az attitűdalakítás szempontjait is (a faktor átlagértéke 5/4,11). Vallják a játék hasznosságát, ugyanakkor nem tekintik a tananyagfeldolgozás (főleg a mozgástanítás) kiemelt eszközének (5/3,98). Értékelésükre és visszajelzéseikre a tanárközpontúság és a hagyományos megoldások (győztesek, érték kategóriák) jellemzők, bár hangsúlyozzák az önmagukhoz mért fejlődés figyelembe vételét is (5/3,64). A tizenkét alfaktorral mért órávezetési stílusukban erőteljes a tanárközpontúság (5/3,12). Válaszaik szerint értékeli az egyéni tanulói megoldásokat, de nem ösztönzi azokat módszertani megoldások (kártyák, társtanítás, önértékelés, tervezés stb.) alkalmazásával. Élnek a differenciálás lehetőségeivel, de figyelmük fókuszában inkább a tehetséggondozás áll, a felzárkóztatással szemben (5/4,13). A két adatfelvétel között egyik alfaktorban sem mutatkozott szignifikáns változás.

Következtetések

A tanárképzésben nagy hangsúlyt fektetünk a tanulói aktivitásra ösztönző, tanulóközpontú módszertani eszköztár megismertetésére. Hallgatóinknak feladata is ezek alkalma-

zása az összefüggő gyakorlaton, ami elviekben lehetővé tenné egyfajta ismeretbővítést és gyakorlatfrissítést a mentortanárok körében is. Kutatási eredményeink szerint azonban – bár kifejtős kérdéseinkben pozitívan nyilatkoztak róla – mentortanáraink minimálisan élnek az autonómiátámogató tanítási eszközökkel óravezetésükben és nem mutatkozik hajlandóság sem arra, hogy gyakorlatukban nyissanak efelé.

Kulcsszavak: összefüggő tanítási gyakorlat, pedagógusok egymástól tanulása, iskolai testnevelés

Nemzetközi szintlépés és globalizált játékoskeret a kézilabdában

Hajdú András

Mathias Corvinus Collegium Társadalom- és

Történelemtudományi Iskola

Politikatudományi Műhely, Budapest

Óbudai Egyetem, Sportközgazdász Mesterszak, Budapest

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

Bevezetés

Az 1990-es évektől megváltoztak az európai csapatsportágak játékospiacainak jellegzetességei, ami első fázisban a nemzetközi kupasorozatokban induló klubok körében jelentkezett. A kézilabdában gyakorlatilag Maros Kolpak szlovák kapus bírósági ügye töltötte be azt a szerepet, amit a labdarúgásban Jean-Marc Bosman belga labdarúgó keresete elindított. A Bosman-ügy hatása jól ismert: a külföldi állampolgárságú játékosokra vonatkozó korábbi korlátozások jelentősen enyhültek, így a játékospiac alapjaiban változott meg. Ez a döntés a sport világot érintő további folyamatokkal együtt hozzájárult ahhoz, hogy a hivatásos klubok egykor zárt közege nemzetközi dimenzióban rendkívül nyitottá vált, a játékoskeret, a sportszakmai stáb, vezetői és tulajdonosi háttér szempontjából is. Az esettanulmány két kérdést vizsgál a Telekom Veszprém játékoskeretének változásán keresztül. Az egyik a klub játékoskeretének átalakulása a nemzetközi trendekhez igazodva. A másik kérdés, hogy ez a folyamat miként járult hozzá ahhoz, hogy a klub a globálissá váló férfi kézilabda világának egyik centrumává emelkedjen.

Anyag és módszerek

Az esettanulmány a Telekom Veszprém csapatára koncentrált, amely már első NBI-es szezonját (1982) követően nemzetközi kupában indult és 1984 óta folyamatos résztvevője európai kupasorozatoknak. A 41 nemzetközi kupaszereplést tartalmazó szezon közül 32-ben indult a Bajnokok Ligájában (valamint elődjében a BEK-ben). A klub 1989 óta foglalkoztat külföldi játékosokat, így több szempontból is alkalmas a nemzetközi környezet magyar férfi kézilabdára, különösen a professzionális klubokra gyakorolt hatásainak elemzésére. A kutatás a klubnál alkalmazott külföldi játékosok statisztikai adatainak elemzésével, továbbá a klubhoz kapcsolódó publikációk tartalomelemzésével két folyamatot vizsgál. Hogyan változott a klubnál alkalmazott külföldi játékosok nemzetiségi háttere 1989-től? Hogyan alakult az eredményessége ezeknek a játékosoknak a saját nemzeti válogatottjukban? Az esettanulmány 9 olimpiára, 18 világbajnokságra és 16 Európa-bajnokságra delegált veszprémi játékosok eredményességének vizsgálatával keresi a választ az utóbbi kérdésre.

Eredmények

Az 1990-es évektől más csapatsportágakhoz hasonlóan a férfi kézilabdában is a játékospiac alapjait érintő átalakulás kezdődött, ami a 2000-es évtizedre megváltoztatta a klubok karakterét. A nemzetközi dimenzióban versenyzés egyszerre jelent folyamatos kényszert az innovációra és a globális trendekhez történő alkalmazkodásra, a klubok és a nemzeti válogatottak szempontjából is. Ennek a folyamatnak a központi szereplői azok a klubok, amelyek a legmagasabbra értékelt nemzetközi kupasorozatot meghatározzák, több nemzetiség legjobb képességű játékosait koncentráltva. A Telekom Veszprém csapata játékoskeretének dinamikus alakításával alkalmazkodott ehhez a folyamathoz, majd a 2010-es évtizedben regionális szinten meghatározó klubból a sportág egyik globális centrumává emelkedett.

Következtetések

Az esettanulmány a Telekom Veszprém csapatára koncentrált, amely azonban nem önállóan járta be a kutatás keretében vizsgált utat. Az esettanulmány több területen is további kutatások szempontjainak meghatározását segítheti. Az egyik potenciális kutatási terület, a klub átalakulásának hatása további magyar nemzetközi kupákban, illetve első osztályban szereplő klubokra. A másik potenciális kutatási irány az európai kupákban sikeres, globalizálódott magyar klubok köre, ami a 2010-es évtized új jelensége a magyar sportban. A harmadik, generális kérdéseket tárgyaló lehetséges kutatási irány a magyar sport kapcsolódása a globális sport hálózatába, illetve a tárgyalt klubok folyamatban betöltött szerepe.

Kulcsszavak: kézilabda, globalizáció, játékospiac, Veszprém

A terhelésélettani vizsgálatok célja a Spinning programban

Hajdu Gergely¹, Rácz Levente², Kalabiska Irina³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Kineziológia Tanszék, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: hajdu@cardioexpert.hu

Bevezetés

Az általános fittség elérésének és fenntartásának alapvető eleme a szív- és keringési rendszer edzése, amely fitness- és edzőteremben belül, csoportos formában is megvalósítható. Ilyen a spinning edzés is, amely népszerű, sokak által kedvelt és napi szinten több száz ember által űzött sporttá vált. A beltéri kerékpáros edzéseken elméletben jól szabályozható és kontrollálható az intenzitás, ugyanakkor felmerül a kérdés, hogy a gyakorlatban mennyire tud megvalósulni az optimális edzésterhelés az egyének szintjén. Különböző korú, nemű és edzettségi állapotú emberek egyéni igényeit figyelembe venni nem könnyű, és kérdés, hogy egyáltalán megvalósítható-e. Vizsgálatunk célja az volt, hogy felmérjük, a spinning edzésekre járó résztvevők fittségi szintjükhez képest optimális mértékben terhelik-e szervezetüket.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba 25-35 év közötti (N=30) spinning kerékpározó vett részt. A vizsgálati személyek nyugalmi és terheléses méréseken vettek részt. A nyugalmi mérések során antropometriai vizsgálatot és HRV-analízist végeztünk. A terheléses méréshez egy speciális spinning edzést építettünk fel protokollként, melynek során, a résztvevők szubjektív érzése alapján edzettek. Eközben monitoroztuk a szívfrekvenciát, a lábfordulatot, a leadott teljesítményt, a jobb és bal láb közötti erőeloszlást, illetve a terhelés kitüntetett pontjain kapilláris vérből laktátszintet mértünk. A mérésekhez Polar W.I.N.D. technológiát, Polar CS600 + Keo Power teljesítménymérőt használtunk egy Star Trac PRO kerékpáron. A protokoll 50 perces volt, a lábfordulat 60 és 110 fordulat/perc között, előre meghatározott pontokon változott. Az aerob intenzitási zóna meghatározásához Polar OwnZone funkciót használtuk, a laktátszint méréseket ennek a zónának a határaihoz időzítettük. Az adatok feldolgozása SPSS statisztikai programcsomag segítségével történt.

Eredmények

A vizsgálati személyek átlagos fittségi paraméterekkel rendelkeztek, a résztvevők nyugalmi szívfrekvencia átlagértéke 71 ± 13 ütés/perc, a nyugalmi átlag R-R intervallum 924 ± 124 ms, a nyugalmi pNN50 átlagértéke $16,6 \pm 6,2\%$, a testtömeg-index átlagban $21 \pm 4,3$ kg/m² és a testzsírszázalék $20 \pm 8,8\%$ volt. Az aerob intenzitású edzést célzó zóna alsó és felső határértékének átlaga 119 és 148 ütés/perc volt. Az 50 perces terhelés során a szívfrekvencia átlaga 151 ± 8 ütés/perc, a maximálisan elért átlagérték 186 ± 5 ütés/perc volt. A terhelés végén, a legmagasabb intenzitáshoz köthetően a vérből vett laktátérték átlaga $10,2 \pm 2,9$ mmol/liter volt. A szubjektív érzékelt erő kifejtés alapján történő edzés túl magas intenzitású volt a vizsgálati személyek számára, amelyet a terhelés alatt mért szívfrekvencia értékek, a leadott teljesítmény, a terhelés során mért laktátértékek, valamint az előzetesen meghatározott terhelési zónák mind alátámasztották.

Következtetések

A Spinning elméletben egy jól szabályozható és egyénileg kontrollálható edzésforma, ugyanakkor a gyakorlatban ez nem minden esetben jelenik meg. A terhelésélettani vizsgálatok célja, hogy minden spinning kerékpározó objektíven ismerje aktuális edzetségi állapotát, és hogy egyéni céljait miként tudja elérni. A túlterhelés elkerülésének, valamint az optimális intenzitási zónák meghatározásának érdekében teljesítménydiagnosztikai vizsgálatokra és egyéni edzés-tervezésre van szükség.

Kulcsszavak: teljesítménydiagnosztika, spinning, rekreáció

A külső és belső terhelés kapcsolata labdarúgóknál – pilot study

Havanez Krisztián^{1,2}, Tóth Péter János², Sáfár Sándor¹, Bartha Csaba¹, Géczy Gábor³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: havanez.krisztian@tf.hu

Bevezetés

A külső és belső terhelés összefüggése ismert labdás sportokban (Gallo és mtsai, 2016; Malone és mtsai, 2018), amelynél már alkalmazzzák a GPS és a különböző kérdőíves módszerek összehasonlítását már az utánpótláskorú sportolóknál is alkalmaznak (de Dios-Álvarez és mtsai, 2023), azonban a mintaszámok jellemzően alacsonyak. A terhelés, mint jól ismert, nagy hatást gyakorol a jólléti állapotra és a fáradtságra. Ezekről kiváló információkat tudnak nyújtani szubjektív kérdőívek (Thorpe és mtsai, 2016), mint a wellness kérdőív (WQ – Wellness Questionnaire) és az átélt erőfeszítés mértéke (RPE – Rate of Perceived Exertion). Próbavizsgálatunk keretében azt tűztük ki célul, hogy vizsgálódjunk a természet- és társadalomtudomány adta GPS (Globális Helymeghatározó Rendszer) és a pszichometrikus kérdőívek közötti kapcsolatát illetően.

Anyag és módszerek

75 fő fiú labdarúgót vizsgálunk egy államilag kiemelt sportakadémián NB3, U19, U17, U16 és U15-ös igazolt sportolókat. A sportpályán mért külső terhelési teljesítmény monitorozását GPS jeladókkal (Catapult Vector S7, Catapult Sports Ltd., Ausztrália, Melbourne) követjük versenydíszakban, 4 héten keresztül. A belső terhelési paramétereket kérdőív (WQ – Wellness kérdőív 1-5, RPE – Borg skála 1-10) adatok alapján gyűjtjük. Bemeneti kritériumot a mezőnyjátékosokra szűkítettük, és a bajnoki mérkőzések során ≥ 75 perc játékidő teljesítést határoztunk meg (Dellal, 2013).

Várható eredmények

Feltételezésünk szerint a külső és belső terhelési paraméterek erős összefüggést mutatnak; a magasabban teljesítő játékosok nagyobb szubjektív fáradást érzékelnek és a másnapi jólléti állapotukat negatívan befolyásolja.

Kulcsszavak: GPS, RPE, utánpótlás labdarúgás, wellness kérdőív

A FIFA labdarúgó-világbajnokság hatása a résztvevő labdarúgók értékére

Havran Zsolt¹, Claro Dániel², Karolina Nessel³

¹Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest

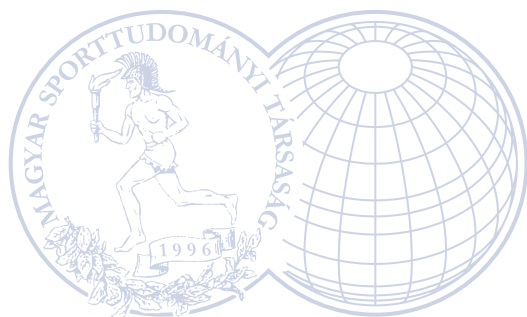
²Mastercard Data and Services, Budapest

³Jagiellonian University of Kraków, Poland

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

Bevezetés

Tanulmányunk célja, hogy számszerűsítse a világ egyik legnépszerűbb sporteseményének, a labdarúgó-világbajnokságnak a labdarúgók játékospiacára gyakorolt hatását. A



labdarúgók játékjoga az egyik legértékesebb erőforrás a hivatásos labdarúgásban. Kutatásunkban arra a kérdésre keressük a választ, hogy a 2018-as és a 2022-es labdarúgó-világ bajnokságok hogyan befolyásolták a tornákon résztvevő labdarúgók játékjogának értékét. A két világ bajnokság összehasonlítása azért is érdekes, mert utóbbit a téli időszakban rendezték meg. A kutatás eredménye segítheti a vevő és eladó klubok játékospiaci stratégiájának kialakítását a világszintű nemzetközi labdarúgó tornák évének átigazolási időszakában.

Anyag és módszerek

A hivatásos labdarúgók értékének becslésével kapcsolatban számos nemzetközi tudományos kutatás született. Tanulmányunk elméleti hozzájárulása abban mérhető, hogy a korábbi kutatások a játékosok értékét befolyásoló általános tényezőkre koncentráltak, és nagyon kevés publikáció elemzte a nagy tornák, így a világbajnokság hatását.

Adatbázisunkba az öt nagy ligában (angol, francia, német, olasz, spanyol) szereplő játékosok kerültek, 2018-ban 302, 2022-ben 414 játékos adatait gyűjtöttük össze. A játékosokra vonatkozó általános (életkor, poszt, válogatott, klub, közösségi média követők száma stb.) adatok mellett az egyéni (whoscored.com értékelések) és csapatszintű (válogatott várt és valós helyezések) sportteljesítményre vonatkozóan azonosítottunk változókat.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy a világbajnokságon való részvétel önmagában nem garantálja a játékosok becsült értékének növekedését. Az értéknövekedés elsősorban az egyéni sportteljesítménytől függ (szemben a csapatsikerrel), és valószínűbb a feltörekvő futballisták esetében (fiatalabbak, még kisebb piaci értékkel bírnak, gazdaságilag gyengébb klubtól érkeznek, a közösségi médiában kevésbé követett játékosok).

Következtetések

Az előadás következtetése, hogy a játékosok értéke szignifikáns módon változik negatív, vagy pozitív irányba, és erre a labdarúgás játékospiacának érintettjeinek fel kell készülnie. Az előadás eredménye segít abban, hogy az érintettek (klub sportigazgató, klub vezérigazgató, klub utánpótlás szakmai igazgató, sportmenedzser stb.) jobb stratégiákat tudjanak alkalmazni a játékospiacra a nemzetközi tornák évében. Az előadás – különböző scenáriókban – választ ad arra, hogy a nemzetközi tornák évében mikor érdemes egy labdarúgót értékesíteni vagy megtartani.

Kulcsszavak: hivatásos labdarúgás, FIFA labdarúgó-világbajnokság, játékospiac, játékosérték

A sportvezetők és edzők foglalkoztatásához kapcsolódó, a női kézilabda-játékosokra mint alkalmazottakra vonatkozó nézőpontok vizsgálata

Herr Orsolya, András Krisztina

Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

E-mail: orsolya.herr@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Kutatásunk a hivatásos, női kézilabda sportágban keresi a választ arra, hogy a sportvezetők és az edzők tapasztalatai

által milyen tényezők és sajátosságok mutathatók ki a játékosok foglalkoztatása során. A téma aktualitását igazolja egyrészt, hogy nemzetstratégiai ágazatnak tekintjük hazánkban a sportot, másrészt, e sportágban a játékosok klub- és válogatott szinteken sportszakmai eredményeket értek el az utánpótlás és felnőtt csapatok már több évtizeden keresztül. Harmadrészt a kézilabda látványsport volta révén állami támogatás felett diszponálhat (TAO), amely elősegítheti az utánpótlás sikerének megszilárdítását, amellyel hazai tehetségek hazai professzionális klubokba való beintegrálása megvalósulhat (mint lehetséges mutatószámként megjelenő jelenség).

Anyag és módszerek

A kutatás öt kiváló szakemberrel (mesteredzők és vezetők) készített félig strukturált mélyinterjújára épült, amelyeket kvalitatív módon tematikus módszertannal, tematikus kódokat (amelyek a résztvevők narratíváira épült), tematikus térképet létrehozva elemeztünk.

Eredmények

A tematikus elemzés során először azonosítottuk a négy fő témát, amelyeket tematikus térképen szemléltettünk. Az első a *kézilabdásokkal való gazdálkodás sajátosságai*; a második *kézilabda-játékosok*; harmadik a *sportszakmai szempontok*; végül az *egyéb befolyásoló tényezők* részletes bemutatása jelenik meg egyéb szempontok által.

Másodszor a meglévő témák finomítására fordítottuk figyelmünket, leszűkítve a kulcsterület(ek) meghatározására, amely(ek) a játékoskiválasztás témaköréhez kapcsolódnak. Így a narratívák figyelembevételével a résztvevők hangján keresztül kifejtettük mit értünk *közeg fogalmi keretén* és miként alakítottuk ki a *sportolói típus értéktípusozási modell paramétereit*.

Következtetések

Eredményeink alátámasztják a több évtizedes szakirodalomban fellelhető elméleteket. Az érintettelmélet, miszerint felelős sportszervezet vezetőjeként ismerniük kell a közvetlen környezetükben tevékenykedő érintettek szerepét (érdekeiket, jogukat és elvárásait). Másrészt megjelenik az erőforrásalapú felfogás, miszerint a menedzsmentnek képesnek kell lennie arra, hogy a siker érdekében az erőforrások képességeit vegyék figyelembe. A kézilabdán belül domináns hatásokat mutattak be a résztvevők a sportoló személyiségéhez köthető képességek hangsúlyozásában, amelynek szerepe a meglévő csapatba való beilleszthetőség kérdéskörében döntő fontosságot tulajdonítottak. Ez a felfogás összhangban van vállalati gyakorlattal, miszerint az erőforrásoknak olyan tulajdonságokkal kell rendelkezniük, hogy a szervezet fenntartható versenyelőnyre tegyen szert, továbbá hogyan tudja a sportszervezet a sportolóknak rejlő lehetőségeket kihasználni, illetve beágyazni a meglévő rendszerbe.

Hangsúlyozzuk, hogy a sportolók nemcsak eszközként vannak jelen egy sportszervezet életében, hanem értéket teremtő munkavállalóként, akiknek humántényezői ugyanolyan fontos tényezők, mint a sportszakmai. Kutatásunk bemutatja a női kézilabda sportágban a kiválasztás logikáját, kihívásait, amely további kutatási irányokat tár elénk, mint: 1) mi a sportolói érték (különös tekintettel a humántényezőkre)?, 2) tudja-e a sportoló értéktípusa befolyásolni a saját sportolói karrierútját?

Kulcsszavak: kézilabda, hivatásos sport, tematikus elemzés, portfólió-elemzés, sportolói értéktípusozás, humántényezők, karrier

Sportforrások elosztása: Sportági portfólió mátrix kialakítása, használati területei a sportegyesületi elosztástól az állami forrásdisztribúcióig

Hoffbauer Márk¹, Ács Pongrác¹, Stocker Miklós²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: hoffbauer.mark@pte.hu

Bevezetés

Magyarországon a sport 2011 óta stratégiai ágazattá vált, melynek eredményeképpen a területre jutó források jelentős mértékben nőttek. A források felosztási módszertana az elmúlt 10 évben több módszertan és több irányító által történt, mely módszertanok publikálása nem történt meg. Az Európai Unió kiemelt elvárása, hogy a sportra jutó források elosztása átlátható, minden szereplő számára világos elvek mentén történjen meg. A sportági portfólió mátrix egy az EU, a hazai sportágak, sportszervezetek által igényelt, átlátható irányelvek mentén működő, kétdimenziós sportra rendelkezésre álló források elosztását segítő módszertan. A mátrix állami, önkormányzati és egyesületi szinten egyaránt segítséget nyújt a sportvezetők számára. A sportfólió mátrix két dimenzió – eredményesség és fontosság/tradíció – mentén mutatja meg egy-egy sportág elhelyezkedését egy a sporthoz illesztett mátrix keretrendszerében.

Anyag és módszerek

A módszertan figyelembe veszi a vizsgált sportágak népszerűségét, aktív és passzív fogyasztóit, humán erőforrás ellátottságát, infrastrukturális helyzetét, továbbá a felnőtt és utánpótláskorú sportolók mennyiségét és eredményességét. A megvizsgált adatok alapján kerül meghatározásra egy-egy sportág értéke a tradíció/fontosság, valamint az eredményesség dimenziójában. A megkapott értékek ábrázolása egy a sporthoz illesztett BCG-mátrixban történik. A sportági portfólió mátrix azonban nem csak a képi ábrázolást teszi lehetővé, hanem a sportágak kapott értékei mentén egy forráselosztási metódust is kínál.

Eredmények

Az elosztás első szintje az állam, mely országos lefedettségű kutatás alapján a mátrix metódusai alapján oszthatja szét a forrást. Az önkormányzati szint a forráselosztáshoz használhatja az országos adatokat. Az alkalmazás harmadik szintje pedig a több szakosztállyal rendelkező sportegyesületek szintje. A harmadik szint számára a pénzügyi elosztás módszertanához a sportági portfólió mátrix további indikátorokat kínál, melyek segíthetik az egyesület méretéhez, fókuszaihoz igazítani a források elosztását.

Következtetések

A sportági portfólió mátrix több kutatási területet és több alkalmazási dimenziót foglal magába. A mátrix által integrált kutatási területek a sport, a közgazdaságtan menedzsment és pénzügyi fókuszai. A sportfólió mátrix alkalmazási dimenzió pedig az állami, önkormányzati és egyesületi szintek. A kialakított komplex módszertan célja egy egységes, a sportot szolgáló, pénzügyi elosztási módszertan kialakítása volt.

Kulcsszavak: forrás elosztás, sport, kormányzat, finanszírozás, versenysport

HRV biofeedback és Wingwave módszerek hatásának pszichofiziológiás vizsgálata sportolók versenyszorongására és érzelemszabályozására

Horváth Eszter¹, Dinnyés Álmos², Tóth László³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Budapesti Corvinus Egyetem, Informatikai Intézet, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Tanárképző Intézet, Budapest

E-mail: eszter.horvath28@gmail.com

Bevezetés

A sportolói csúcsteljesítmény elengedhetetlen pszichés összetevője a megfelelően hatékony érzelemszabályozás, amelynek segítségével a sportoló képes izgalmi állapotainak szabályozására. Az érzelmeket a legtöbb szakember sokrétű folyamatoknak tekinti, amelyek a perifériás és a központi idegrendszer koordinált változásait (Thayer és Siegle, 2002), a viselkedés vagy viselkedési hajlamokat és a sajátos kognitív feldolgozást vonják maguk után (Appelhans és Luecken, 2006). Kutatásunkban a Wingwave módszer és a HRV biofeedback hatásait vizsgáltuk meg a sportolók ön-szabályozó folyamataira.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 34 fő önkéntes sportoló vett részt. 18 fő a Wingwave csoportban ($n_{nő}=0$, $n_{férfi}=18$) és 16 fő a HRV biofeedback csoportban ($n_{nő}=4$, $n_{férfi}=12$) került előzetesen megvizsgálásra és részesült intervencióban. Az első vizsgálati csoportban Wingwave módszert, azon belül bilaterális stimulációt alkalmaztunk, míg a második vizsgálati csoportban HRV biofeedback módszer alkalmaztunk intervenció eljárásaként. A beavatkozás előtt és után pszichológiai kérdőívet vettünk fel a versenyszorongás (CSAI-2H), a kognitív érzelemszabályozás (CERQ-HS), az észlelt stressz (PSS), a pozitív és negatív affektivitás (PANAS) és a mentális egészség (MHC-SF) mérésére. Továbbá Quantitative EEG mérést alkalmaztunk a Wingwave csoportnál és szívfrekvencia variabilitás mérést (HRV mérés) alkalmaztunk mindkét vizsgálati csoportnál a pszichofiziológiai állapot meghatározására.

Eredmények

A beavatkozás után a résztvevők beszámoltak a tapasztalataikról, melyeket kvalitatív módszerekkel elemeztük, Braun és Clark (2006) hatfázisos modellje alapján. A beszámolókat 3 fő kategória mentén értékeltük. 1. Nyugalom és ellazultság, 2. Figyelem és koncentráció, 3. Negatív tapasztalatok. Ezek alapján a HRV csoportban 7 fő számolt be nyugalomról és ellazultságról, míg 5 fő jelezte, hogy a beavatkozás után jobbnak érezte a figyelmi működését és koncentrációját a feladathelyzetben. Egy fő jelezte, hogy nehezen tudott megnyugodni. A Wingwave csoportban 12 fő számolt be nyugalomról és ellazultságról. A résztvevők egyike sem jelezte, hogy javult volna a figyelme, koncentrációja a feladathelyzetben. Egy fő jelezte, hogy nyugtalanságot tapasztalt.

Következtetések

A Wingwave módszer alkalmazása sportolók fejlesztésére kevésbé kutatott téma, így jövőbeli hazai és nemzetközi kutatások alapjául szolgálhatnak a kutatási eredmények, továbbá segítik a sportolók debilizáló versenyszorongásának felismerését, majd személyre szabott és hatékony csökkentését, ezáltal a sportteljesítmény növelését.

Kulcsszavak: szívfrekvencia variabilitás, wingwave, verseny-szorongás, sportpszichológia

Aerob edzés közben indikált pulzusértékek vizsgálata fiatal egyetemi hallgatók körében (pilot study)

Horváth-Pápai Anna¹, Alföldi Zoltán^{2,3}, Gabnai Sándor⁴, Balogh Ádám¹, Ihász Ferenc⁵

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

³Széchenyi István Egyetem, Egészség és Sporttudományi Kar, Győr

⁴Illés Akadémia, Szombathely

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: papai.anna@gmail.com

Bevezetés

Az aerobic napjaink egyik legkedveltebb mozgásformája. A zenére történő testmozgás – mint például a Fitt Dance – kiválóan alkalmas a keringési rendszer és a nagy izomcsoportok célzott fejlesztésére. Jelen elemzés célja egy aerob foglalkozás hatására indikált pulzusértékek vizsgálata fiatal egyetemi hallgatók körében.

Anyag és módszerek

A vizsgálat során 15 egyetemi hallgató, $20,7 \pm 1,83$ éves, $36,07 \pm 7,7\%$ relatív testzsírtömeggel rendelkező pulzusszám értékeit elemeztük. A foglalkozásokat szerkezeti elemekre osztottuk, a terhelésadagolás fokozatosságát követve (HR1, HR2, HR3, HR5, HR5). A kedélyállapot felmérésére HA7 hangulati arcskálát használtunk. A szerkezeti elemek pulzusszám átlagait (HR₁₋₅), az egyes egységek maximális pulzusszámait (MHR₁₋₅), illetve a szubjektív értékelés (RPE₁₋₂) előtte, utána átlagait független mintás t-próbával hasonlítottuk össze, ahol a $p < 0,005$.

Eredmények

Szignifikáns különbséget találtunk az első és a második rész pulzusszám átlagai között $135,7 \pm 17,5$ vs. $161,5 \pm 13,3$ ütés/perc ($t=5,138$; $p < 0,000$), az ehhez tartozó maximális pulzusszám átlagok között $154,2 \pm 12,7$ vs. $174,8 \pm 9,8$ ütés/perc ($t=-4,139$; $p < 0,0002$).

A 15 személy pulzusválaszai főleg a dinamikus tánc és az álló helyzetben történő erősítés során mutatják a legmagasabb pulzusértéket. A kezdeti kedélyállapot és a foglalkozás végén megkérdéztet kedélyállapot kedvezőbb irányba mozdult el. Az előtte, utána kedélyállapot és a terhelés indikálta pulzusmintázat változó. Van, hogy ellentétes a kedélyállapot a fiziológiai válasszal és van, hogy egybeesik.

Következtetések

A testösszetétel vizsgálat alapján kiderült, hogy a vizsgálatban résztvevők általánosságban túlsúlyosak, illetve enyhén elhízottak. A pulzusmintázat értékeit megfigyelve kijelenthető, hogy a csoport igencsak változatos az edzettségi állapot tekintetében. A HR2 és a HR3 szakasz majdnem minden résztvevőnél magasabb pulzusértéket indikált, mint a H1, a H2 vagy a H3 szakasz. A kezdeti kedélyállapot mintázata több esetben ellentétes irányú a terhelésre indikált pulzusértékekkel. A pulzusmintázat követése kimutatja, hogy egy jól felépített aerobic edzés megfelelő intenzitású

terhelést vált ki, amely az aerob kapacitás fejlődéséhez járul hozzá. Az egyetemi sportfoglalkozások ilyen jellegű elemzése nagyban hozzájárul a felsőoktatásban zajló edzések minőségének fejlődéséhez.

Kulcsszavak: kondicionális képességek, aerob kapacitás, dance aerobic, fitt dance

Szenior és fiatal élsportolók kardiovaszkuláris jellemzői

Ihász Ferenc¹, Alföldi Zoltán², Barthalos István³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Széchenyi István Egyetem, Győr

³UNI Győr

E-mail: ihasz.ferenc@ppk.elte.hu

Bevezetés

A biológiai öregedés az izomtömeg, az erő és a kardiorespiratorikus fitness csökkenésével jár, ami a mindennapi tevékenységek végzésének romlását eredményezi. Jelen vizsgálat elsődleges célja az volt, hogy teljes elfáradásig végzett terhelés során megvizsgálja a fiatal és idős sportolók kardiorespiratorikus válaszainak különbségeit az anaerob küszöbérték és a maximális terhelés során.

Anyag módszerek

A vizsgálatba nyolc nemzetközileg ismert férfi triatlon- és tíz idős férfi sportolót (három országúti kerékpárost, öt triatlonistát és két maratonfutót) választottunk ki, akik legalább az előző 10 évben rendszeresen edzettek, és első, második vagy harmadik helyezést értek el regionális, országos vagy nemzetközi versenyen futásban. A testösszetételt InBody720 (Biospace Co. Inc., Szöul, Dél-Korea) bioelektromos impedancia analízátorral (BIA) mértük. A keringési rendszer teljesítményét teljes elfáradásig tartó protokoll során mértük, futópádon (Life Fitness, model 95Te, Egyesült Államok). A szérum laktátot 400 ml vérből mértük, amelyet 2 perccel vettünk a terheléses teszt befejezése után.

Eredmények

A fiatal sportolók minden egyes kiválasztott jellemzőben szignifikánsan jobb eredményt értek el, mint idősebb társaik. Az aerob kapacitás (abszolút és relatív) értékei és a maximális pulzusszámok szignifikánsan nagyobbak voltak a fiatal csoportban, mint az idősek csoportjában. A csoportok légzési küszöbértékei közötti különbségek is szignifikánsak voltak: a fiatal sportolók VT (% VO₂max) FA 5 $93,18 \pm 4,3\%$, az idős sportolók VT (% VO₂max) SA 5 $79,29 \pm 9,9\%$; $p < 0,001$. Hasonló eredményt kaptunk a futásgazdaságosság (RE), a maximális terheléses csúcsteljesítmény (PPO) és a relatív teljesítmény (RPPO) tekintetében, amelyek szignifikánsan nagyobbak voltak a fiatal férfiaknál, mint az időseknél.

Következtetések

Ezek az eredmények azt sugallják, hogy jobban meg kell érteni az öregedés következtében bekövetkező változásokat, amelyek csökkentik a fenntartható munkaképességet. Az úgynevezett "szenior sportolói modell" továbbra is gazdag betekintést nyújt a képességünkbe (vagy annak hiányába) a teljesítménycsökkenés és az emberi öregedéssel összefüggő fiziológiai funkciók megértésére.

Kulcsszavak: biológiai öregedés, keringési rendszer, maximális pulzusszám, fiziológiai funkciók

A hazai NFL szurkolók nézői motivációit felmérő kutatás első eredményei

Kajos Attila

Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalkozás és Innováció Intézet, Budapest

E-mail: attila.kajos@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A sport, mint iparági szegmens az egyik fő haszonélvezője a technológiai innovációk által erősödő globális gazdasági hatásoknak. Ennek köszönhetően a sport, kiváltképpen a hivatásos sport, egyre inkább a globális versenyrendszerek felé mozdul el. A globalizált sportpiac egyik legfontosabb szereplője a "szatellit szurkoló", aki a csapatától eltérő kulturális környezetben él, mégis erős érzelmi kötődést táplálhat egy adott sportág vagy csapat iránt. Ezen szurkolók gyakran stabilabb identitással és kevésbé teljesítményfüggő fogyasztási szokásokkal rendelkeznek, mint a helyben élő társaik. A klubok bevételeinek jelentős része – például a merchandising, a szponzoráció és közvetítési jogdíjak – mára már a szatellit szurkolóktól származik, különösen a Top5 ligákban és az amerikai major ligákban, mint az NFL és az NBA. Ennek eredményeképpen a ligák és klubok jelentős erőfeszítéseket tesznek külföldi szurkolói bázisuk kiterjesztésére, ami hozzájárul a bevételnövekedésükhöz.

Ennek kapcsán a kutatás célja azon kérdés megválaszolása, hogy „Milyen okokra vezethető vissza, hogy egy hazai szurkoló egy nemzetközi sportcsapat, esetünkben egy nemzetközi sportmárka érzelmileg elkötelezett követőjévé, szurkolójává válik?” és milyen kapcsolatban áll ez a szurkolói identitás szintjével?

Anyag és módszerek

A kutatási kérdés megválaszolásának érdekében egy zárt és nyitott kérdéseket egyaránt tartalmazó kérdőív készült, amelynek a nyitott kérdései összesen 608, önmagát NFL, vagy egy NFL csapat szurkolójának mondó kitöltőhöz jutott el, akik közül 444-en válaszoltak a kérdőívben feltett, a motivációkra és véleményükre. A válaszadók 91,7%-a (407 fő) férfi és 8,3%-a (37 fő) nő, akik jellemzően Budapesten (37,1%), vagy megyei jogú városban élnek (22,2%). A minta átlagos életkora 39,11 év.

Várható eredmények

A kutatás eredményeként választ kapunk arra a kérdésre, hogy a hazai NFL csapatok szurkolói mikor ismerték meg a kedvenc csapatukat és milyen különböző hatások játszottak szerepet abban, hogy az adott csapat vált azzá. Érdekes kérdés, hogy van-e ebben eltérés a szurkoló életkora, vagy a szurkolóvá válás időpontjának függvényében? Eltérőek-e ebben az egyes csapatok szurkolói, vannak-e észrevehető trendek? Hasonló módon választ kaphatunk arra, hogy van-e a motivációknak hatása a szurkolói identitás szintjére, illetve fontos eredmény lesz, hogy milyen elemekkel egészítsük ki a második kérdőív kérdéseit.

Következtetések

A NFL hazai szatellit szurkolói sokszínűek, akik közül sokan erőteljesen kötődnek és ragaszkodnak a kedvenc csapatukhoz, folyamatosan követik a mérkőzéseiket és magasfokú ismeretekkel rendelkeznek a csapatról és annak történelméről.

Kulcsszavak: szatellit szurkolók, sportfogyasztói magatartás, fogyasztási motivációk

Fiatal birkózók és kick-boxolók bőrmikrobiom közösségének vizsgálata

Kalabiska Irina¹, Annár Dorina¹, Bábszky Gergely^{2,3}, Jókai Máttyás^{2,3}, Király István⁴, Zsákai Annamária⁵

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

³Kozma István Magyar Birkózó Akadémia, Budapest

⁴Halker-KirályTeam Kick-box Akadémia,

WAKO Europe, Budapest

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Embentani Tanszék, Budapest

E-mail: kalabiska.irina@tf.hu

Bevezetés

A bőr mikrobiomja fontos szerepet játszik a bőr egészségének fenntartásában, védelmében és egyensúlyában. Ezért a bőrmikrobiom közösségének összetételében bekövetkező kedvezőtlen változások rövid-, illetve hosszú távú egészségi állapotbeli következményekkel járhatnak. Küzdősportok esetében, a test-test elleni küzdelem során nagyon gyakran a két sportoló bőre is érintkezik egymással, ezért fennáll a veszélye a bőrfelületén terjedő, köztük a bőr betegségeit is kiváltó, kórokozók terjedésének. Feltételezésünk szerint a küzdősportágak versenyzőinek bőrfelületi mikrobiom-közössége eltérhet a nem sportoló kortársaiktól. Vizsgálatunk során célunk volt, hogy meghatározzuk birkózó, valamint kick-boxoló sportolók bőrmikrobiomjának összetételét, és a nem sportolóokra jellemző bőrfelületi mikrobiális közösség összetételéhez hasonlítsuk.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba 16-20 év közötti küzdősportolókat n=41 fő (25 birkózó, 16 kick-boxoló) és nem sportoló kortársaikat (n=10) vontuk be. A vizsgált csoportok bőrfelület törtletének mintáiból származó DNS-t QIAmp DNA Blood Mini Kit segítségével izoláltuk. 16S rRNS gén amplikon szekvenálási módszerrel határoztuk meg a mikrobiom közösség összetételét. Az elemzések során DADA2 R-könyvtárat használtuk. A vizsgált csoportok mikrobiom profiljának megjelenítésekor a baktérium összetétel vizsgálatakor nyert adatok fő koordináta-analízisét végeztük el. A csoportok közötti összehasonlítást PERMANOVA analízissel, a differenciális abundancia vizsgálathoz pedig a baktérium törzsek relatív abundanciáját ANOVA teszttel elemeztük. A heteroszkedasztikus adatok elemzéséhez White-féle korrekciót végeztünk.

Eredmények

Előzetes eredményeink alapján elmondható, hogy az Enhydrobacter és Staphylococcus törzsek a vizsgált fiatalok bőrmikrobiom közösségének közel 25%-át alkották, mellettük még az Acinetobacter, Cutibacterium, Corynebacterium, Micrococcus, Paracoccus, Psychrobacter és Streptococcus törzsek egyenként 4-8%-kal vettek részt a bőrmikrobiom-közösség kialakításában. A vizsgált fiatalok bőrmikrobiom közösségében mind a sportolók, mind pedig a nem sportolók csoportjában jelentős nemi különbség igazolódott, illetve jelentős különbséget találtunk a birkózók és a nem sportoló kortársaik mikrobiomjának összetételében. A kick-boxoló bőrmikrobiomja nem különbözött a nem sportoló kortársaik bőrének felületéről vett minták mikrobiális összetételétől.

Következtetések

Az eredmények alapján igazolódott az a feltételezésünk, hogy a gyakori szoros testi kontaktus a birkózó sport esetében megváltoztathatja a bőrmikrobiom közösségének összetételét. A birkózók bőrmikrobiomja különbözött a nem sportoló kortársaik mikrobiom-profiljától (a domináns baktériumtörzsek mindkét csoport mikrobiomjában jelen voltak, de eltérő arányban). 2024 márciusában célunk elemezni, hogy vannak-e olyan patogén törzsek, amelyek hiányoztak a nem sportoló fiataloknál, viszont jelen voltak a birkózók bőrmikrobiomjában.

Kulcsszavak: bőrmikrobiom, baktériumtörzs, küzdősport

Klubvezetők termékfejlesztési meglátásai

Kassay Lili, Juhász István, Kovács Katalin, Boros Szilvia, Kovács István

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiát és Pedagógiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Reziliencia Kutatócsoport, Budapest

E-mail: Kassay.lili@ppk.elte.hu

Bevezetés

A hazai strandkézilabda a nemzetközi élmezőny tagja. A szakág globalizálódása, új és egyben jobb természeti adottságú országok bekapcsolódása ugyanakkor versenykihívást teremt. A terem- és strandszakágak hazai együttműködése szinergiáinak a feltárása volt a többlépcsős kutatássorozat negyedik fázisában végzett vizsgálat törekvése. Az amatőr és hivatásos kézilabda klubok menedzserei körében felvett adatok a strandszakági termékfejlesztésben rejlő sportszakmai, sportüzleti és közösségépítő lehetőségeket feszegették.

Anyag és módszerek

Az MKSZ-en keresztül a szövetség aktív tagszervezeteihez juttattuk el az önkitöltős, anonim online kérdőívet. A megszólított 360 klubvezető 2023. október 30. – november 11. között tudta megválaszolni a kérdéseket. A kérdőív kitöltése 12-13 percnyi időt vett igénybe. A minta reprezentativitásáról állítást nem tettünk, egyetlen egy, az alapsokaságot leíró háttérváltozó sem volt ismert. A válaszadók száma 124 (34,4%-os válaszadói arány), az érvényes válaszok száma 76 (21%-os arány). A válaszadókat leíró háttérváltozók zártvégű kérdéseket tartalmaztak. A termékfejlesztés meghatározó tényezőit vizsgáló állításokat 6 fokú Likert-skála segítségével térképeztük fel a Matsuno és munkatársai (2002) innovációs attitűdöket vizsgáló kérdőívére támaszkodva. A strandkézilabdával már tapasztalatot szerzettek jövőbeni terveit a tapasztalattal nem rendelkezőktől elválasztva is vizsgáltuk.

Eredmények

A válaszadók háromnegyede amatőr jogállású klub (77,6%), negyede hivatásos (22,4%). A klubok bevételi szerkezetét a nem-piaci bevételek dominálják, a TAO az összbevételük 73,7%-át teszi ki. A piaci információk gyűjtése a válaszadói önkép szerint valamennyire jellemzi a klubokat (4-es értékek), de a versenytársakról szóló információkra, illetve a makrogazdasági folyamatokra ez már nem érvényes. A gyűjtött információkat házon belül kevéssé dolgozzák fel, és a változásokra való reagálási képességüket a válaszadók jellemzően gyengébbnek ítélik (3-as értékek). Innovatívnak látják magukat, de ennek részben ellentmond, hogy „biztosra

menni” attitűddel jellemzik a döntéseiket. Elsősorban a problémákra és kevésbé a piaci lehetőségekre fókuszálnak. A strandkézilabdát saját anyagi és szakmai erőből kevéssé tudnák elindítani, az MKSZ anyagi támogatásával már el tudják képzelni. Valamennyire egyetértenek abban, hogy egy országos marketing kampány erősítheti a saját helyi programjuk megalapozását. A strandkézilabdával már tapasztalatot szerzett vezetők lehetőséget látnak az utánpótlásfejlesztésre, az edzők szakmai továbbképzésére, a különböző közösségek kialakítására és megtartására, valamint a teremkézilabda promótálására.

Következtetések

A klubvezetői szemléletváltáshoz hozzájárulhat a strandkézilabdában szerzett tapasztalat. Ennek a tapasztalatnak közvetett megszerzéséhez hozzájárulhat programok szervezésével a Szövetség. Az innovációs és a piaci bevételek alapjait megeremtő működést és kockázatvállalást a jelenlegi bevételi struktúra mellett kevéssé lehet belső motivációra támaszkodva elvárni. Ugyanakkor éppen ez a 2029-ig élő TAO-bevételi lehetőség teremthetné meg azt a ligaszintű és a klubok felől megalapozható építkezést, ami az organikus – és ebből adódóan töredékesen és lassabban – fejlődő nyugat-európai szakági fejlődéshez képest versenyelőnyt teremthet, mely versenyelőny a nemzetközi pozíciók megtartásának nagyobb valószínűségét alakíthatja ki.

Kulcsszavak: strandsportok, strandkézilabda, termékfejlesztés

A proszociális és a szociális problémamegoldó készségek szerepe az elsősegélynyújtás hajlandóságában serdülő fiatalok körében

Katona Zsolt¹, Berki Tamás²

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: katona.zsolt.zoltan@szte.hu

Bevezetés

A sport általi nevelés egyik fontos feladata a tanulói balesetek megelőzése és az esetleges baleseti helyzetekre való felkészítés. A téma fontossága ellenére keveset tudunk arról, hogy milyen tényezők befolyásolhatják a fiatalok elsősegélynyújtási hajlandóságát. Ugyanakkor korábbi kutatásokra alapozva úgy látjuk, hogy a proszociális készségek (Azok a tettek, melyek nem hoznak közvetlen hasznot a végrehajtójának.) növelhetik az elsősegélynyújtás hajlandóságát. A proszociális készségek mellett a szociális problémamegoldó gondolkodásnak is nagy hatása lehet az elsősegélynyújtás hajlandóságára, ezért azt vizsgáltuk, hogy a két tényező, hogyan függhet össze a valóságban.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 326 tanuló vett részt (fiú=132; leány=194), átlag életkoruk 13,11 év volt. A tanulók 46%-a korábban már tanult elsősegélynyújtást, de csak 10% nyújtott valós elsősegélyt élete folyamán. A tanulókkal az Elsősegélynyújtás Hajlandóság Kérdőív (EHK) 20 tételes változatát töltöttük ki. A kérdéssor az elsősegélynyújtásról tartalmazott szituációs állításokat és a válaszadóknak egy 5 fokú Likert-

skálán kellett válaszaikat megadni. A kérdőív 4 alskálát tartalmazott: Kortárs segítő hajlandóság, Általános segítő hajlandóság, Gátlások, Ismeret. A proszociális készségeket az erre a célra kialakított kérdéssorral vizsgáltuk, mely 10 tétele tartalmazott és egy dimenzióban mérte a tanulók készségeit. A válaszokat négy fokozatú Likert-skálán kellett megadni. A szociális problémamegoldó készséget egy erre korábban elkészített kérdőív segítségével mértük, mely 25 itemet és 5 alskálát tartalmazott (Pozitív orientáció; Negatív orientáció; Racionalitás; Impulzivitás; Elkerülés).

Eredmények

Hierarchikus regressziós modellünkben három lépést építettünk fel és függő változóként a EHK alskálait adtuk meg. Az első lépésben a nem és az életkor változókat tettük a modellbe. A másodikban a szociális problémamegoldó képesség kérdőív alskálait majd a proszociális készség változóját. Végső modellünk megmutatta, hogy a *Kortárs segítő hajlandóságot* pozitívan magyarázta a *Proszociális készség* ($\beta=0,52$). Az *Általános segítő hajlandóság* a *Racionalitás* ($\beta=0,15$) és a *Proszociális készség* ($\beta=0,46$), a *Gátlásokat* a *Negatív Orientáció* ($\beta=0,46$) és szintén a *Proszociális készség* ($\beta=-0,18$), míg az *Ismeret* magyarázó a *nem* ($\beta=-0,11$), a *Racionalitás* ($\beta=0,17$) és a *Proszociális készségek* ($\beta=0,43$) voltak. A végső modellek magyarázott variancia értékei 0,17 és 0,35 között voltak.

Következtetések

Eredményeinkből arra következtetünk, hogy a proszociális készségek nagyobb szerepet játszanak az elsősegélynyújtás hajlandóságában, mint a szociális problémamegoldó készségek. Ugyanakkor a racionalitás is egy fontos tényező az általános segítségadáshoz, azaz a racionálisabb diákok jobban fel tudják mérni, ha valakinek szüksége van segítségre, illetve vélhetően be is avatkoznak egy ilyen helyzetben.

Kulcsszavak: elsősegélynyújtás hajlandóság, proszociális, problémamegoldás, racionalitás

Mérkőzések kontextuális tényezőinek összefüggése a heti edzésterheléssel magyar elit utánpótláskorú labdarúgók körében

Kádár László¹, Csáki István², Géczi Gábor²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: kadalaci15@gmail.com

Bevezetés

Korábbi tanulmányok az edzés/mérkőzés arányokat vizsgálták, hogy meghatározzák az edzésterhelést a mérkőzésterheléshez viszonyítva, de a relatív edzésterhelés (RTL) hatása a mérkőzéseken elért sikerre még nem teljesen ismert. Ezért ennek a tanulmánynak a célja, hogy megvizsgálja a heti edzésterhelés eloszlását a mérkőzés helyszíne (otthon-idegenben), az ellenfél tabellán elfoglalt helye (gyenge-erős) és a mérkőzés végkimenetele (győzelem-döntetlen-vereség) szerint, magyar elit utánpótláskorú labdarúgóknál.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtést a 2022-2023-as szezon második félévében (január-június) végeztük. Vizsgálati mintánkat U17-es utánpótláskorú labdarúgók alkották (n=19). Az adatokat Cata-

pult Vector S7 10 Hz-es mintavételi frekvencián alapuló jeladó globális helymeghatározó rendszer (GPS) segítségével mértük 13 mikrocikluson keresztül, melyben 52 edzés és 13 bajnoki mérkőzés szerepelt. Az edzésterhelés (TL) meghatározásával a versenyprofil (CP) és az edzésen belül rögzített adatok között munkaarányt állapítottunk meg. Hét terjedelmi és hét intenzitási változót rögzítettünk, hogy releváns információt kapjunk a leadott terhelésről és a mérkőzés előtti napok számának a függvényében elemeztük ki (MD mínusz).

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy ha a mérkőzés végeredménye döntetlen, az nagyobb RTL-lel társul MD-4 edzésnapon magas intenzitású futás (HSR), sprintfutás (SPR), gyorsulás (ACC), lassulás (DEC), total player load (TPL) és inerciális mozgáselemzés (IMA) paraméterek alapján. Idegenbeli meccsekhez közeli edzésnapokon (MD-2) nagyobb intenzitás volt, mint haza meccsekhez közelebbi edzésnapon. MD-4 edzésnapon hazai mérkőzések előtt magasabb lokomotorikus és mechanikai munka jellemezte a csapatot. Erősebb ellenfél ellen magasabb relatív edzésterhelés jellemezte a csapatot: (i) MD-4 edzésnapon lassulás, (ii) MD-2 edzésnapon magas intenzitású futás, (iii) MD-1 edzésnapon gyorsulás, (iv) továbbá mérkőzésnapon inerciális mozgáselemzés változó tekintetében.

Következtetések

Az edzés és mérkőzés terhelésének az eloszlása változott a hét folyamán a kontextuális tényezőktől függően.

Kulcsszavak: labdarúgás, GPS, relatív edzésterhelés, kontextuális tényezők

A hazai sportfinanszírozás hatékonyságának vizsgálata az olimpiai eredményesség tükrében

Kendelényi-Gulyás Erika, Géczi Gergely, Géczi Gábor

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: gulyas.erika@tf.hu

Bevezetés

A magyar sportolók évtizedek óta kiemelkedően teljesítenek a nyári olimpiákon, ugyanakkor látható, hogy hazánk eredményessége az elmúlt évtizedekben egyre csökkenő tendenciát mutat, annak ellenére, hogy a hazai sportágazat finanszírozása 2010 után jelentősen megnövekedett. A sportban az eredményesség javítása csak a másik nemzet, sportoló legyőzése által valósítható meg. Így ebben az egyre erősödő nemzetközi környezetben, mely elsősorban az egyes országok eredményességének növelését célzó egyre tudatosabb és célzottabb élsportfejlesztések következtében alakulhatott ki (Gulyás, 2016), egy nemzet olimpiai sikeressége sokkal inkább azon fog múlni, hogy rendelkezésre álló forrásaikat, milyen hatékonyan tudja felhasználni.

Anyag és módszerek

A kutatás során 2010-2023 között a magyar sportba érkező állami támogatások hatékonyságát kívánjuk megvizsgálni, egy többszörös lineáris regresszió elemzés segítségével. A alkalmazott modell segítségével megállapíthatók az ok-okozati összefüggések a kormányzati támogatás és a sportági eredményesség között, mely egyúttal a hatékonyságot is jelzi.

Eredmények

A hazai sportfinanszírozási rendszer hatékonyságát vizsgáló modell segítségével kiderült, hogy nem mutatható ki egyértelmű kapcsolat a támogatások növekedése és az élsportisikerek között, a sportágak olimpiai eredményessége nem magyarázható a támogatások növekedésével, sem a modellbe bevont többi változó alakulásával.

Következtetések

Amennyiben hazánk a jövőben is szeretné korábban kivívott elit helyét megtartani az országok ranglistáján az olimpiai éremtáblázatokon, úgy az élsportra fordított források növelése mellett mindenképp kiemelt hangsúlyt kell kapjanak a jövőben a források allokációja során a különböző hatékonysági kritériumok is. Fel kell ismerni, hogy az élsportra fordított beruházások megtérülése egyre alacsonyabb tendenciát mutat, az egyre intenzívebb nemzetközi verseny következtében.

Kulcsszavak: versenyképesség, élsport, SPLISS, hatékonyság

A Safeguarding megjelenése a sportban (Jelentése és jelentősége jogi, sportszakmai és sportszociológiai értelemben)

Kézsmárki Éva Mónika, Herczeg Gergő

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

E-mail: kezsmarki.eva@ppk.elte.hu

Bevezetés

A Safeguarding ('érdekvédelem') megjelenése a sportban, szűkebb értelemben a gyermekvédelem területén már korábban is jelentőséggel bírt. A jó kormányzás alapelveinek megfelelően a Nemzetközi Olimpiai Bizottság 2022-ben módosította az Olimpiai Chartát, melyben a Safeguarding megjelent, mint követendő előírás a Nemzetközi Sportági Szövetségek részére. Ezen törekvés megvalósulása a szabályzatok megalkotása és végrehajtása során tud teret nyerni. Az igény nemcsak jogi, de sportszakmai és (sport)szociológia téren is egyre nagyobb súllyal érinti a sportot és annak szereplőit.

A Nemzetközi Sportági Szövetségek az Nemzetközi Olimpiai Bizottság előírásainak megfelelően megalkották a kért szabályozást és Safeguarding officerek révén az általuk rendezett eseményeken felügyelik is ezeket a meghatározott normák szerint, hogy a lehető legkisebb számú eset valósulhasson meg. Amennyiben mégis megtörténik akár a legkisebb sérelem is, azonnal kivizsgálja az illetékes személy és jegyzőkönyvet készít róla. Ennek köszönhetően a későbbi edukáció során már ez is felhasználható. Mindezeket vizsgálva próbálunk a hazai sportéletre, sport szereplőire irányuló javaslatot tenni.

Ezekben a nyilvánosságban figyelmet keltő vagy éppen attól elrejtett helyzetekben, ahol akár fizikai, érzelmi és lelki sérelmekről és egyúttal pedig áldozatokról is szó lehet, különösen fontos feltételként jelenhet meg a nemzetközi, az állami szabályozás és a sport önszabályozási rendszerének (lex sportiva) kapcsolódása is hiszen a megoldást, de a preventív egyik kulcsát is az átlátható jogi eszközök (létrejövő normatív tartalmak, mint minimumkövetelmények) jelenthetik. A témakör azonban nívumként nem nélkülözheti a szociológia, pszichológia, pedagógia, etika szemléletrendszerét, így alkalmazott módon kapcsolódik a társjogági és

a rendeleti szintű szabályozáshoz, valamint a szervezeti kultúra részeként a sportszövetségek etikai kódexeihez is.

Anyag és módszerek

Szekunder kutatás, jogi normák, jogszabályok (törvényi-rendeleti szintű szabályozás) jogi dokumentumok elemzése, összehasonlító módszer alkalmazásával horizontális és vertikális vetületben.

Eredmények

Definíciók tisztázása, jogi keretrendszer feltérképezése, eshetőleges joghézagok feltérképezése, eshetőleges javaslatokkal a jogalkotó számára. A fogalmak definiálása értelmezési keretet, és kijelölt határrendszert biztosíthat.

Következtetések

Szerteágazó a szabályrendszer mind vertikális, mind horizontális vetületben, miközben a sport erős belső önszabályozási szerepvállalása kiemelten a szövetségi szinttől válik irányadóvá.

Kulcsszavak: sportjog, gyermekvédelem, ifjúságvédelem, sportszakembervédelem, áldozatsegítés, áldozatvédelem, érdekvédelem, társadalmi iránymutatás, prevenció

A BRICS országok női profi tenisz játékosainak sikeressége a makrogazdasági adataik fókuszában

Kincses Gábor

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar, Testnevelési Központ, Budapest

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

Bevezetés

A globális, hivatásos sportágak közül kiemelkedik a tenisz. Az 1960-as években kialakult „open era” hatására a nők előre törtek a megszerezhető jövedelem és egyéb lehetőségek tekintetében. A női profi tenisz fénykorát éli, a versenyzők a világ legjobban kereső sportolói közé tartoznak. A milliomos szupersztár teniszezőnő mára teljesen megszokott dolog. Kutatásom alapvető célja bemutatni, hogy a BRICS országok női profi teniszezőinek sikeressége és hazájuk makrogazdasági mutatói között szignifikáns összefüggések vannak.

Anyag és módszerek

Panelregressziós számításokat végeztem a 2012-2021 közötti 10 éves intervallum adatai alapján a BRICS országok női profi tenisz játékosaira vonatkozóan. Az adott évben megnyert pénzüsszeget, az egy mérkőzésre eső átlagos nyereleményt és az évvégi összpontszámot, mint három eredményváltozót vettem figyelembe. Olyan makrogazdasági mutatókat kerestem magyarázóváltozóknak, amik szignifikáns összefüggést eredményezhettek. A regressziós együtthatókat a GLS-módszer (generalizált legkisebb négyzetek) alapján becsültem.

Eredmények

Kutatásom igazolja, hogy a BRICS országok profi női játékosainak eredményeihez az adott országuk makrogazdasági környezete szignifikáns mértékben járul hozzá. A regressziós együtthatók és a hozzájuk tartozó p-értékek megmu-

tatták, hogy a HDI-index, az egy főre jutó egészségügyi kiadások és a 15 éven felettek foglalkoztatottsága elegendő mértékű magyarázó erővel rendelkezik a teniszezők sikereinek mérését szolgáló általam vizsgált válaszváltozók esetében. A determinációs együtthatót nézve kiderül, hogy a legrosszabb modellilleszkedés a normalizált pontszámhoz tartozik.

Következtetések

Eredményeim az adathalmazok analízisa során azt sugallják, hogy az általam vizsgált BRICS országok női profi teniszezőinek eredményességét befolyásoló gazdasági változók magyarázóereje meglehetősen szerény. A globalizáció eredményeként a nemzetállamok gazdasági helyzete egyre kisebb szerepet játszik a női teniszezők sikereit illetően. Az esélyek a jó eredmények eléréséhez kiegyenlítődtek. Egy elégséges gazdasági jólét alapként szolgál a nemzetközi sport-sikerekhez, de ennél fontosabb a társadalmi jólét megléte. **Kulcsszavak:** BRICS országok, profi teniszezők, nemzetgazdasági tényezők

A sportsérülés pszichológiája

Kiss András

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: andras94kiss@gmail.com

Bevezetés

Áttekintő előadásom célja a legfrissebb és legrelevánsabb sportsérülésekkel kapcsolatos tanulmányok és kutatások szakirodalmának bemutatása, amelyek magukba foglalják a sportsérülés definícióját, a sportsérülés különböző aspektusával foglalkozó elméleteket, a sportoló megélését a sérüléssel kapcsolatban, a szociális környezet résztvevőinek szerepét és megéléseit, a sérülések számának csökkentésének a gyakorlati megvalósítását és az intervenciók lehetőségeit, a sérülésből való visszatérés körülményeit, illetve azt, hogy mi történik, amennyiben a sérülés egyet jelent a karrier lezárásával.

Anyag és módszerek

A téma kapcsán releváns hazai és nemzetközi szakirodalmi áttekintése.

Eredmények

A sportsérülések személyes, közösségi és gazdasági terhe egyaránt érinti az amatőr és a profi sportolókat. Ugyanakkor az utóbbi csoport tagjai számára az egyre zsúfoltabb versenynaptárak miatt egyre égetőbbé vált nemcsak a sportsérülések rehabilitációjának a hatékonyabbá tétele, hanem annak megelőzése. A különböző sportsérülésekkel kapcsolatos modellek megfelelő keretet adnak többek között a sportsérülések kialakulásának körülményeiről, az egyén és a környezet szerepéről, a sportsérülés különböző fázisainak megélésének kognitív és érzelmi aspektusairól, ugyanakkor érdemes újra gondolni őket. A sérülések számának csökkentésének gyakorlati oldalán egyaránt találunk a korábban ismert sportpszichológiai eszközök – mint például a relaxáció és a pszichoedukáció – hatékonyságáról kutatásokat, azonban akadnak olyanok, akik a technológiát segítségül hívva kísérleteznek új módszerekkel. Hasonló mértékben találunk korábban ismert és új módszerekkel az inter-

venció területén, ahol kiemelt szerepet kapnak a szociális támogatás szereplői – legyen szó a családról, az edzőkről, a csapattársakról vagy a szakmai stábról. A rehabilitációt több tényező is hátráltathatja, többek között a szociális környezet, a sportoló egyéni megélései, valamint az ismételt sérüléstől való félelem. Előfordul, hogy az egészségügyi stáb és a sérült sportoló igyekezete ellenére sem képes az utóbbi visszatérni a megfelelő fizikai és mentális állapotba, amely krízishelyzetet fontos kezelni és a munkába bevonni a sportpszichológust.

Következtetések

A sportsérülések kialakulása és rehabilitációja nagyon komplex, többdimenziós konstrukciók, amelyek megértésében elengedhetetlen szerepük van a már meglévő sportsérüléssel kapcsolatos modelleknek, beleértve azok kritikáit. Az áttekintő tanulmányban szereplő kutatási eredmények és tanulmányok megmutatják, hogy a nemzetközi színvonalhoz képest a sportsérüléssel kapcsolatos ismereteinket hol és milyen mértékben kell mélyítenünk a magyar sporttársadalom viszonylatában. A jövőre való tekintettel a sportpszichológia számára kiemelt jelentőségű az egészségügyi stábbal való szorosabb együttműködés, a rehabilitációs protokollok kialakítása, továbbá a sportsérülésekkel kapcsolatos ismeretek átadása a sportközösség valamennyi szereplője számára, annak érdekében, hogy sportolóink a legbiztonságosabb és legtudatosabb környezetben és állapotban koncentrálhassanak a fejlődésükre.

Kulcsszavak: sportsérülés, sportpszichológia, modellek, intervenció, sérüléstől való félelem, visszatérés

A fizikai aktivitás és a kardiorespiratorikus fittség szerepe metabolikusan egészséges elhízottakban: narratív áttekintés

Kneffel Zsuzsanna¹, Murlasits Zsolt²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: kneffel.zsuzsanna@tf.hu

Bevezetés

Az elhízás számos anyagcsere-rendellenesség kialakulásával járhat együtt, melyek gyakran társulnak további kardiovaszkuláris rizikó faktorokkal, 2-es típusú cukorbetegséggel, magas vérnyomással vagy diszlipidémiával. Az elhízás világszerte növekvő egészségügyi probléma, mindazonáltal elkülöníthető egy szűkebb alcsoport, melyben kisebb a viscerális zsírszövet, kevesebb kedvezőtlen metabolikus zavar és kardiovaszkuláris kockázati tényező társul, mint ami a BMI alapján várható lenne. Ezt az állapotot metabolikusan egészséges obezitásként azonosították és írták le (MHO, metabolically healthy obesity). A metabolikusan egészséges obez személyek körülbelül 20-30%-ot tesznek ki az elhízott felnőtt korú populáción belül, de bizonyos mintákban gyakoribb a megjelenése, például nőknél, fiatalabb felnőtteknél és európai származású embereknél. Jelen áttekintés célja betekintést nyújtani a fizikai aktivitás és a kardiorespiratorikus fittségi állapot szerepére az MHO-ban.

Eredmények

MHO kapcsán szignifikánsan nem nagyobb a szív- és érrendszeri betegségek relatív kockázata, mint metabolikusan

egészséges, nem elhízott személyeknél, ugyanakkor nem tisztázott, hogy az MHO fenotípus hosszú távon védelmet nyújt-e az elhízással összefüggő anyagcsere-rendellenességek ellen. Abban több szerző is egyetért, hogy a fizikai aktivitás és a kardiorespiratorikus fittség javulása (CRF) elősegíti a MHO-ra jellemző egészséges metabolikus profil kialakulását. Korlátozott számú összehasonlító tanulmány foglalkozik az energiafelhasználás és a kardiorespiratorikus fittség együttes vizsgálataival MHO és metabolikusan egészségtelen elhízás (MUO) esetén. Ugyanakkor, több kutatócsoport is magasabb szintű fizikai aktivitást (PA), az ülő életmód csökkenését és ezzel együtt magasabb kardiorespiratorikus fittséget mutatott ki és eredményeik alapján a testmozgás és az életmód megváltoztatása a hosszú távú inzulinszenzitivitás szempontjából terápiás hatású lehet MHO egyénekben.

Következtetések

Figyelembe véve a PA számos előnyét, az energiaegyensúlyra gyakorolt hatásán túlmenően elsődleges beavatkozási terület lehet az MHO-populáció számára a kóros anyagcsere-állapotba való átmenet megelőzésére.

Kulcsszavak: metabolikus állapot, kardiorespiratorikus fittség, testmozgás, elhízás

Kiválasztott vagy kiválasztó? Véletlenek és tudatos döntések Bauer Rudolf sportolói karrierjében

Kolonits Klára

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

E-mail: contact@klarakolonits.com

Bevezetés

Házasságom révén kerültem rokoni kapcsolatba Bauer Rudolf (1879-1932), az első atlétikai aranyérmes diszkoszvető leszármazottjaival. Számos családi dokumentumot vizsgálhattam meg elsőkézből, elolvashattam a rokonok visszaemlékezéseit, ami arra ösztönözött, hogy megvizsgáljam; milyen út vezetett ennek a különleges fiatalembernek a korai, kiemelkedő sikereihez?

Anyag és módszerek

Az előadás elsősorban a családi gyűjtemény anyagaira, illetve a könyvtári képi-, tárgyi-, szakirodalmi- és forrásanyagra támaszkodik, valamint az online elérhető forrásokra és adatbázisokra.

Eredmények

Bauer Rudolf sport motivációja a családi veszteségekkel való megküzdéséből származott: a szülők 11 gyermekükből csak Rudolf érte meg a felnőtt kort. Az édesanya a rettegett szilikózistól féltette negyedik fiát, az ifjú Rudolf azért kezdett el sportolni és már nagyon fiatal korában megtanult úszni. 1889 őszétől a IV. kerületi Községi Nyilvános Főreáliskola tanulójaként Keresztessy Sándor lett a tornamestere. Keresztessy vívó-mester is volt, apja Keresztessy József vívómester, fia, Keresztessy József, olimpiai ezüstérmes magyar tornász.

Bauer Rudolf ennek az egészséges, sportban feloldódó életformának követője, a sokoldalú sportemberek egyre bővülő lelkes táborába tartozik, akik nem csak birkózók voltak, vagy csak gátfutók, egyformán szívesen forgatták a kardot

és az evezőlapátot, tucatnyi versenyszámban olvasni lehet ugyanazokat a neveket. A „szakosítás” csak valamivel később következett, midőn a versengés nemzetközi áramlatába sodródtak, és észszerűnek látszott elsősorban a hajlamuknak legmegfelelőbb sportágat gyakorolni.

1900-ban Párizsban, tizenhat diszkoszvető között Bauer Rudolf füleslabdás mozdulatával ért el első helyezést és olimpiai bajnoki címet.

Az előző olimpia győztesénél hét méterrel dobott nagyobbabba a Boulogne-i parkban. Így magyarázta el, mi történt: „Párizsban, az edzéseken nagyszerűen ment a dobás. Egy ízben 38,10 métert dobtam, amellyel túlszárnyaltam az akkori világsúcsot. A versenyen azonban, mint a legtöbb sportolót, engem is elfogott az idegesség, és bár az első dobásaim a selejtezőben jól sikerültek, és 36,04-re repült a diszkoszom, a délutáni döntőben javítani már nem tudtam. Ám ezzel is elnyertem az olimpiai bajnokságot.”

Következtetések

A korabeli írásokat, nyilatkozatokat végig futva, kirajzolódik, hogy abban az időben a versenyzők valami egyetemes sportképzettségre, a sport majdnem minden ismert ágában való jártasságra törekedtek. Ha megismertek egy új sportágat, eszközt, technikát, azt azonnal, nagy kedvvel próbálták ki. A sport az életformájuk volt. Az új formák lázas keresésének időszaka ez, próbálkozásaiból, küzdelmeiből született meg a modernebb, komolyabb atlétika. Bauer Rudolf a sokoldalú sportemberek egyre bővülő lelkes táborába tartozott, akik nem csak birkózók voltak, vagy csak gátfutók, egyformán szívesen forgatták a kardot és az evezőlapátot, tucatnyi versenyszámban olvasni lehet ugyanazokat a neveket. A „szakosítás” csak valamivel később következett, midőn a versengés nemzetközi áramlatába sodródtak, és észszerűnek látszott elsősorban a hajlamuknak legmegfelelőbb sportágat gyakorolni.

Kulcsszavak: diszkoszvetés, sporttörténelem, sportágválasztás

Radar diagrammok kialakítása és értelmezése fiatalok elít labdarúgók teljesítményének meghatározásához

Koltai Miklós¹, H. Ekler Judit¹, Némethné Tóth Orsolya¹, Gusztafik Ádám²

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

²Illés Akadémia, Szombathely

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

Bevezetés

A kutatás célja jól meghatározható, látványos és könnyen értelmezhető radardiagrammok kialakítása, melyek alapján könnyen összehasonlíthatók az utánpótláskorú elít labdarúgók teljesítmény értékei különböző képesség és teljesítményprofilok alapján.

Anyag és módszerek

Kutatásleírás: ELTE PPK KEB 2020/20-02. **Résztvevők:** Élővonalbeli elít fiú labdarúgók (N=45; U16, U17; 178±5,46 cm, 65,37±8,56 kg, illetve 178±6,79 cm, 68,21±7,84 kg; kapusok, védők, középpályások és támadók). **Tesztek:** helyből távolugrás, testösszetétel, dinamikus láberő, CODS tesztek, lineáris sprint, YYIR1, lokomotorikus és mechanikai terhelési összetevők. **Műszerek:** InBody770, Humac-

Norm Izokinetikus Dinamóméter, Witty Wireless Training Timer, Catapult OptimEye S5. *Statisztika*: IBM SPSS 28; alapstatisztika, korrelációs mátrix elemzés, lineáris regreszsió; Excel grafika; $p < 0,05$.

Eredmények

A teljesítményprofilok egy teljes idény (őszi-tavaszi; 44 hét) ismételt felmérései, valamint a heti edzésriportok átlagai alapján kerültek kialakításra, U16 és U17 vonatkozásában, ez biztosította a kutatás megbízhatóságát. *Radardiagramm profilok*: Erő (SLJ, H2ED; H2FD, H15ED, H15FD); Gyorsaság (IAT, COD505, 5m, 10m, YYIR1); Lokomotorikus terhelés (TD, TD/min; VB5AD, VB6AD, MA); Mechanikai terhelés (TPL, AH, DH, JCMB, EE). A grafikai ábrákon a csapatátlagokhoz az edzők által korcsoportonként kiválasztott legjobb védő, legjobb középpályás és legjobb támadó ($n=6$) eredményeit jelenítettük meg. Az ábrákról leolvasható, hogy a korosztályából kiemelkedő szintű tehetség teljesítményének átlaga mely összetevőkben tér el a képességek bontásában a többiek eredményétől. Az esetek többségében a kiemelt játékosok teljesítménygörbéje jelentősen jobb értékeket mutatott, azonban előfordultak olyan esetek is, ahol a kiválasztott játékos teljesítmény mutatói alacsonyabb szinten voltak, mint a csapatátlagok.

Következtetések

A radardiagrammok látványos és szemléletes lehetőséget biztosítanak a sportolók eredményeinek vizsgálatában a teljesítménydiagnosztika területén. A kiemelkedő tehetségek eredményei nem feltétlenül jobb valamennyi teljesítményösszetevő vonatkozásában. Bármelyik játékos eredményei összehasonlíthatók a csapatátlaggal és ez lehetővé teszi a differenciált fejlesztést. Egy esetleges országos minta alapján kialakított profilok nagyobb pontosságot és megbízhatóságot eredményezhetnek.

Kulcsszavak: teljesítménydiagnosztika, radardiagramm, utánpótlás elit labdarúgás

A futballvilág nagy riválisai – történelmi és társadalomtörténelmi megközelítéssel

Kormány Ákos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar,
Történelemtudományi Doktori Iskola, Budapest

E-mail: akoskormany@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgás a világ legnépszerűbb sportága, legalábbis a statisztikák és a világszintű érdeklődés erről tanúskodik. Természetesen ez a jelenség számos kutató érdeklődését is felkeltette már a múltban és jelenben egyaránt. Ezek a kutatások számos eredményre jutottak. Voltak, akik játékelméleti felvetésekkel magyarázták a jelenséget, míg mások a pszichológiai sajátosságokra, a szabályrendszerre, a „gól-esemény” ritkaságára vagy a történelmi beágyazottságára mutattak rá. Jelen téma szempontjából azonban, most elsősorban az utóbbi lesz az érdekes. Azt azonban le kell szögeznünk, alighanem mindenkinek igaza volt, a futball, az eddig felsorolt és számos egyéb okok összessége miatt lehet a világ legnépszerűbb sportága.

Bill Shankly, a Liverpool legendás edzőjének, magyarul is sokat idézett mondása így hangzik: „Vannak, akik azt hiszik, a futball olyannyira fontos, hogy úgyszólván élet-halál

kérdése. Mindig elszomorít, ha ilyen véleményt hallok. Biztosíthatok mindenkit: a futball sokkal, de sokkal fontosabb.” Ezt sokféleképpen lehet értelmezni, de mindenképpen rámutat arra a tényre, hogy a labdarúgás milyen mély kulturális gyökerekkel rendelkezik. Sok, jóval a labdarúgás történetének kezdete előtti időszakig nyúlik vissza.

Anyag és módszerek

A vizsgálat tárgyát elsősorban a világ ismert futballklubjainak és válogatottjainak történelme jelenti. Módszerek tekintetében főleg társadalomtörténelmi, művelődéstörténelmi és esztétörténelmi megközelítésekkel.

Eredmények

Az előadás egyaránt ki fog térni a labdarúgás civilizációtörténelmi kérdéseire, a nemzeti karakterológia problémáira és a társadalmi ellentétek alapjaira. A fókuszba az ismert futballklubok és a közöttük húzódo rivalizáció (sajnos sok esetben már ellenségeskedés) sajátosságai kerülnek. Ezeket nem csupán bemutatom, történelmi szempontból elemzem, hanem kísérletet teszek a jellemző vonások alapján történő kategorizálásukra is.

Következtetések

A téma áttekintése során pedig a hasonlóságokon túl, azt is látni fogjuk, hogy a labdarúgás nem feltétlen egy mesterségesen kreált üzleti és marketing vállalkozás (mint ahogyan az, a globalizálódó világ trendjeinek hatására egyre elterjedtebb vélemény), hanem a társadalom szöveteiből, nagyjából százötven évvel ezelőtt organikus módon kifejlődött sportág, ami vitte tovább saját társadalmi közege képviselőit, harcait, ellentéteit, hogy aztán a történelem részesévé válva folyamatosan újrapozicionálják és újradefiniálják önmagukat. **Kulcsszavak:** labdarúgás, társadalomtörténet, Norbert Elias, Anglia, társadalomtörténet

Utánpótláskorú kézilabdázó leányok mikrotápanyag-beviteli hiányosságai

Kosik-Sziráki Zsófia¹, Alszászi Gabriella²,
Nyakas Csaba², Szmodis Márta¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Doktori Iskola, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: sziraki.zsofia@tf.hu

Bevezetés

A vitaminok és ásványi anyagok mint mikrotápanyagok, hozzájárulnak szervezetünk egészséges fejlődéséhez és a homeosztázis fenntartásához, különösképpen serdülőkorban. Amennyiben a szükségesleti értékek hiányállapota áll fenn, következményesen romolhat a sportteljesítmény, így a mikrotápanyag-beviteli ajánlásoknak való megfelelés prioritást élvez a tápanyagbevitel optimalizálásában.

Anyag és módszerek

Keresztmetszeti vizsgálatunkba (2020-2021) 32 fő, NB I. besorolású, utánpótláskorú leány (15,34 ± 1,89 év, testmagasság 166,7 ± 5,81 cm, testtömeg 60,61 ± 9,47 kg, BMI 21,81 kg/m²) sportolót vontunk be. A táplálkozási paraméterek

háromnapos táplálkozási naplóval kerültek rögzítésre, majd a NutriComp DIETCAD 5.0 szoftverrel történt kiértékelésük. Emellett szociodemográfiai, antropometriai kiegészítő mérések (Inbody 770) is történtek.

Eredmények

A sportolók átlagos vasbevitel (10,6±4,21 mg), folsavbevitel (179±99,8 µg), és B12-vitaminbevitel (2,61±1,97 µg) mérhető mértékben (p<0,001) elmaradt a javasolt szükségleti értékektől, míg B6-vitaminbevitelük (1,73±0,5 mg) megfelelt a korosztályi ajánlásoknak. Az alacsony vasbevitel pozitív együttjárást mutatott az alacsony folsav (r=0,593; p<0,001) és B6-vitamin beviteli értékekkel (r=0,446; p<0,001), de a B12-vitaminbevitellel nem állt szignifikáns kapcsolatban. Ezen felül közepes erősségű együttjárást mutatott az összkalóriabevitel (kcal) és B6-vitamin (r=0,531; p<0,001), valamint vasbevitel (r=0,471; p<0,001). Továbbá a B6-vitamin és a növényi eredetű zsírsavbevitel (r=0,730; p<0,001), linolsav (r=0,697; p<0,001), linolénsav (g) (r=0,633; p<0,001) között markáns kapcsolat volt kimutatható.

Következtetések

A sportolók tápanyagbevitelének monitorozásával lehetőség nyílik többek között a közép- és hosszútávon potenciálisan megjelenő hiányállapotok táplálkozási intervenciójához. Jelen eredmények összhangban vannak a korosztályt érintő nemzetközi felmérések eredményeivel, és hangsúlyosabb lesz a hazai élsportban is a dietetikus szakember szakmai jelenlétét.

Kulcsszavak: utánpótláskor, táplálkozás, mikrotápanyagbevitel

Sportvezetői kihívások a látványcsapatsport támogatások kapcsán

Kovács István Attila, Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna

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

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

Bevezetés

A látványcsapatsport támogatások 2011-es bevezetését követően a sportági szakszövetségek és a sportszervezetek vezetői is olyan kihívások elé kerültek, amely korábban még forrás-szerzés céljából nem is ismertek. A kezdeti bizalmatlanság a támogatók részéről az új támogatási rendszerrel szemben, majd az elszámolást végző TAO Igazgatóságok munkája, melyek a sportági szakszövetségek működtetnek, nem kedveztek a sportfinanszírozás újkori formájának. A sportvezetők hamar reagáltak a tudás és kompetencia hiányára, melynek hatására a sportpiaci bevételek jelentős részét ma már a „TAO” támogatás biztosítja a látványcsapatsportágak körében.

Anyag és módszerek

A kutatás során áttekintésre kerültek a magyar látványcsapatsportágak sportági szakszövetségeinek honlapon és egyéb internetes, közösségi média felületeken elérhető dokumentumai, iránymutatások és szabályzatok. A dokumentum elemzés során ez került kiegészítésre a vármegyei szövetségek és sportegyesületek részére közzétett határozatok, valamint a sportszervezetek sportfejlesztési programja és azok mellékletét képező dokumentumok alapján. Ezeket az adatokat vezetői interjúk segítségével egészítettük ki.

Eredmények

A mai modern sportvezetők olyan kihívások elé kerültek a „TAO” támogatás megszerzése során, amely korábban nem ismert akadályok megoldása és új kompetenciák megszerzésére készítette őket. Már maga a sportfejlesztési program elkészítés és elektronikus felületen történő beadása, majd annak saját honlapon történő közzététele is gondot okozott sok sportszervezetnél, így külső „szakértőket” közreműködőt vettek igénybe, melyek az elszámolt összeg 2%-át vitték el költségként. A sportvezetőknek és az irodában dolgozó sportmunkatársaknak meg kellett ismerkedni a benchmark, a De Minimis, az összeszámitás, vagy a jogcímekekhez tartozó egyedi fogalmakkal és a hozzájuk tartozó sajátosságokkal. Bába (2018) és Fűrész (2021) egyaránt kiemeli a sportszervezetek előtt álló kihívásokat a profitorientált működés kapcsán, valamint a magyar sporttámogatási rendszer versenykiegyensúlyozottságra gyakorolt hatását. Összességében a következő problémákra világítanak rá a dokumentumok és a vezetői interjúk a kezdetektől: a megfelelő sportágfejlesztési program összeállítása, az elszámolható költségek meghatározása, támogató vállalat keresése, az önrész biztosítása, a folyamatos fizetőképesség fenntartása, a létesítményfejlesztési projektek időtávja, döntés a kiégszítő támogatás formájáról, túlzott adminisztrációs elvárások, adó jogszabályok változása, változó benchmark keret, az összeszámitás rendszere. Az adott évi sportfejlesztési programok elszámolása vagy esetleges meghosszabbítása, pénzügyi tartalékok képzése, a pénzeszközök felhasználása a sportszervezetek piaci szintű átalakulását eredményezte mára.

Következtetések

Korábban már kutatások sora tárta fel a sportvállalkozások szervezeti és pénzügyi vonatkozásait, különös tekintettel a hivatásos csapatsportágakra (Bába, 2018). Ez összhangban van a sportágak növekvő commercializálódásával, ami az iparág gazdasági vonatkozásaira nagyobb hangsúlyt fektet (Dorogi, 2023). Ezek a tanulmányok azonban nem foglalkoznak közvetlenül azokkal a konkrét kihívásokkal, amelyekkel a sportvezetők szembesülnek a csapatsportok támogatásával kapcsolatban. A jövőbeli kutatások számára hasznos lenne, ha elmélyülne az ezen a területen felmerülő egyedi vezetői kihívásokba, figyelembe véve a csapatsportok összetett dinamikáját, valamint a hatékony irányítás és támogatás szükségességét ezen a speciális téren, mint **Kulcsszavak:** TAO támogatás, sportfejlesztés, látványcsapatsport, De Minimis

Strandkézilabda, ahogy a magyar edzők látják

Kovács Katalin, Juhász István, Boros Szilvia, Kassay Lili, Dömötör Ágnes

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

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

Bevezetés

A bővített Balyi-féle modell (2005) nemcsak a tehetségek felkutatására és teljesítményére fókuszál, hanem az egy életen át való aktív életmód kialakításának lehetőségeire is. A sportolók körében is egyre népszerűbb strandjátékok a

'80-as és '90-es években az élsportot abbahagyó játékosok körében, a sportkarrierjük levezetéseként terjedtek el. Napjainkra azonban már vagy állandó programmá nőttek ki magukat a Nyári Olimpián, vagy az olimpiai részvételre aspirálnak. A teljesítményorientált strandjátékokról a hagyományos teremjátékok edzői között több szempontból is megoszlanak a vélemények és a hazánkban sikeres kézilabda sportág sem kivétel ez alól. Vizsgálatunk célja feltérképezni a hazai teremkézilabda edzőknek a strandkézilabdáról alkotott véleményét és tapasztalatát.

Anyag és módszerek

A kutatásunk során azzal a feltételezéssel éltünk, hogy a klasszikus edzők nem preferálják a strandkézilabdát. Az MKSZ által a kluboknak 2023. augusztus második felében kiküldött, anonim és önkéntes online kérdőív linkjét összesen 459 edző töltötte ki (férfi: 275 fő, nő: 184 fő). A teremkézilabda mellett 58 edző (41 férfi, 17 nő) rendelkezett strandkézilabda edzői tapasztalattal is. Az adatokat Jasp statisztikai elemző szoftver segítségével dolgoztuk fel.

Eredmények

Az edzők 87,5%-a csak teremjátékban aktív. Mindössze 3%-uk zárkózik el határozottan a strandjátéktól és 46%-uk hivatkozott motiváció-, vagy időhiányra. A válaszadóknak több, mint fele (51%) állította azt, hogy nincs lehetőség strandkézilabdázásra a környezetében; ettől függetlenül 85,5%-uk szívesen tanulna a sportágról. Sőt a két szakág kapcsolatát fontos tananyagként tartják, egy 4-fokozatú skálán 3,0 átlagértékkel, ami szignifikánsan nem tér el a strandkézilabdát is edzők 2,9 átlagától. A két szakág edzőinek véleménye megegyezett abban, hogy a nyári játék mozgásanyaga nem zavarja meg a teremjátékot és nem jelentenek konkurenciát egymásnak. Míg a strandkézilabda edzők a nyári szakág sérülésveszélyét szignifikánsabban alacsonyabbnak ($p < 0,001$) ítélték, addig a motoros ($p < 0,001$) és kognitív képességek ($p < 0,001$) hatását jelentősen erősebbnek találták, mint terem társaik, akik váromlásunkkal ellentétben inkább kedvezően, mint negatívan nyilatkoztak a strand- és a teremjáték kapcsolatáról.

Következtetések

Egy hosszú távú sportági stratégiában az új iránt nyitott és befogadó edzőkre van szükség. Az eredmények alapján a hazai kézilabdaedzők inkább pozitívan ítélik meg a strandkézilabda hatását, mint negatívan. Sőt felismerték, hogy a fiatal sportágak nem konkurenciát jelentenek a hagyományos sportágaknak, hanem megújulást, technikai-taktikai frissülést. Ez az irány lehet az, ami a világ élvonalában megőrizheti ez eddig kivívott élvonalbeli helyet.

Kulcsszavak: strandkézilabda, kézilabdaedző

„Ez egy másik kávéház” – Fáradtsággal kapcsolatos hiedelmek és előítéletek

Kovács Krisztina

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Psichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: kovacs.krisztina@tf.hu

Bevezetés

Versenysport teljesítménycentrikus világa jelentős fizikai és mentális erőfeszítéseket kíván a sportolóktól és az őket támogató és felkészítő stábtól egyaránt, amely erőfeszítés

könnyen fáradtsághoz és ezáltal teljesítményvisszaeséshez vezethet (Balk és DeJonge, 2020; Eccles és mtsai, 2023; Pageaux és Lepers, 2018; Russel és mtsai, 2023). Jelen tanulmány célja, hogy betekintést nyújtson egy felnőtt, első osztályban játszó csapat (játékosok, edzők és a stáb tagjai) szubjektív fáradtsággal kapcsolatos tapasztalataiba, és abba, milyen tényezők mentén változhat a fáradtság szubjektív megélése és értelmezése.

Anyag és módszerek

A jelenség mélyebb megismerése céljából félig strukturált interjúkat készítettem a 13 résztvevővel – köztük nyolc játékoskal (24,5±2,27 év) és öt stáb taggal (vezetőedző, segédedző, erőnléti edző, teljesítményelemző és gyógytornász; 31,40±7,77 év). Az interjúk elemzését reflexív tematikus elemzéssel (Braun és Clarke, 2006, 2019, 2020) végeztem.

Eredmények

Az interjúk elemzése során két fő kód emelkedett ki a fáradtság érzékelésével kapcsolatban: 1) Az elvárások hatása és 2) A fáradtsággal kapcsolatos kettősségek. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a magas szintű belső és külső elvárások és az ezekből fakadó többfeladatokat negatív hatással voltak a sportolók és a stáb teljesítményére és a fáradtság szubjektív megélésére is. Az interjúkból kitűnik a játékidő, az edzésrutin és az erőfeszítés kettős természete, valamint az edzők és a sportolók fáradtságának kölcsönhatása, illetve az edzések és a mérkőzések sajtóságos kapcsolata a kimerültség viszonylatában.

Következtetések

A jelen tanulmány betekintést nyújt a versenysport világában tapasztalható fáradtság észlelésének és értelmezésének problémáira, és rávilágít arra, hogy milyen nehézségekbe ütközhetnek a sportban dolgozó szakemberek a fáradtság típusainak megkülönböztetése során.

Kulcsszavak: fáradtság, elvárások, kognitív torzítás, tematikus analízis

Multidiszciplináris megközelítések az úszásoktatásban

Kovács Zsófia¹, Léa Mekkaoui², François Potdevin²

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

²Univ. Lille, Univ. Artois, Univ. Littoral Côte d'Opale,
ULR 7369 – URePSSS Unité de Recherche Pluridisciplinaire
Sport Santé Société, Lille, France

E-mail: kovacszofoia0224@gmail.com

Bevezetés

A vízi tevékenységek népszerűek egészségügyi előnyei miatt, amelyek pozitív gyermekkori élményekkel kombinálva jelentős hatással lehetnek az élethosszig tartó elkötelezettségre. A vízbefulladás kockázata különösen nagy a gyermekek körében, így az úszásoktatás és alapvető vízi ismeretek átadása életmentő jelentőséggel bírhat számukra. A WHO (2014) által ajánlott „közösségi programok” kiemelik az úszás és a biztonságos vízi magatartás fontosságát a 6-12 éves korosztály számára. Stallman és munkatársai (2017) szerint a vízbefulladás leküzdésének kihívása a gyermekek vízügyi kompetenciáinak fejlesztése, amely *motoros készségek, attitűdök és ismeretek összessége* a vízi környezetben, a vízen és a víz körüli viselkedéssel kapcsolato-

san. Ez a holisztikus megközelítés összhangban áll a *fizikai műveltség* szélesebb értelmezésével, amely nem csak a fizikai képességeket, hanem a motivációt, önbizalmat és tudást is magában foglalja. Az úszásoktatással, felméréssel kapcsolatos nemzetközi vizsgálatok hangsúlyozzák, hogy a vízi környezethez való adaptáció nem csupán fizikai, de affektív, szociális és kognitív készségek komplex rendszerét is magában foglalja, amelyek együttes fejlesztése elengedhetetlen a biztonságos vízi viselkedés kialakításához. Jelen kutatásunk célja, hogy egy integrált keretrendszeren keresztül vizsgálja e dimenziók szerepét a *vízi műveltség kontextusában*.

Anyag és módszerek

A kutatás alapját egy szisztematikus áttekintés képezi, melyben az előre meghatározott négy adatbázison belül az angol nyelvű, 2022-ig publikált tanulmányokat (n=42) elemeztük. A kutatási kérdés meghatározásához a SPIDER (Cooke és mtsai, 2012) módszert használtuk és a PRISMA ellenőrzőlistát alkalmaztuk. A vizsgálat középpontjában a gyermekek vízi műveltségének többdimenziós szempontú értékelése állt.

Eredmények

Az elemzés megmutatta, hogy a tanulmányok (n=42) több mint felében (69%) a gyermekek motoros készségeit vizsgálták. A további felmérések, tesztek 45%-a affektív, 38%-a kognitív és csupán 9,5%-a foglalkozott a gyermekek szociális faktoraival. A tanulmányokban bemutatott tesztek 11%-ban három, 40%-a kettő, míg 45%-a egy területet fed le a négyből (fizikai, kognitív, affektív és szociális). Megállapítható, hogy nem létezik olyan tudományosan alátámasztott vízbiztonságot és úszástudást mérő teszt 6-12 éves gyermekek számára, ami a fizikai műveltség, esetünkben a vízi műveltség mind a négy területét magába foglalná.

Következtetések

A tanulmányok összehasonlítása rávilágított a különböző oktatási stratégiák közötti eltérésekre, és felvetette a szükségességét egy integrált pedagógiai megközelítés kidolgozásának, amely egységesíti a vízi készségek oktatását és értékelését. Eredményeink hozzájárulhatnak a vízi műveltség fogalmának globális szintű újraértelmezéséhez, elősegítve ezzel a nemzetközi oktatási normák harmonizálását és a hazai, iskolai úszásoktatás hatékonyságának növelését. A multidiszciplináris megközelítés lehetővé teszi a vízbiztonsági ismeretek átfogóbb és mélyebb átadását, hozzájárulva ezzel a gyermekek hosszú távú vízi adaptációjának és biztonságának javításához.

Kulcsszavak: fizikai műveltség, vízi műveltség, úszásoktatás

Az endometriózissal összefüggő kismenedencei fájdalom, a fájdalommal szembeni énhatékonyság, az észlelt stressz, az életminőség és a fizikai aktivitás közötti összefüggések vizsgálata

Kovács-Szabó Zsófia¹, Makai Alexandra^{1,2}, Hock Márta¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Szentágotthai János Kutatóközpont, Pécs

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

Bevezetés

A krónikus kismenedencei fájdalom egy olyan krónikus fájdalom-szindróma, amely különösen érinti az endometriózisban szenvedő nőket és befolyásolja az egészséggel összefüggő életminőséget. A pszichológiai tényezők, köztük az énhatékonyság, valamint a megfelelő fizikai aktivitási szint létfontosságú szerepet játszik a krónikus fájdalom kezelésében. Az alacsony szintű énhatékonyság a fájdalom intenzitásával és a magasabb észlelt stressz szinttel van összefüggésben, míg a megfelelő fizikai aktivitás befolyásolhatja a fájdalommal kapcsolatos énhatékonyságot. Vizsgálatunk célja az endometriózissal összefüggő kismenedencei fájdalom, a fájdalommal összefüggő énhatékonyság, az észlelt stressz, az egészséggel összefüggő életminőség és a fizikai aktivitás közötti összefüggés vizsgálata volt.

Anyag és módszerek

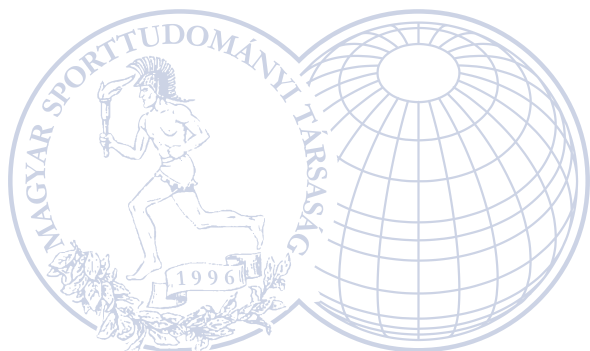
Szociodemográfiai adatok felvételét követően standard kérdőíveket alkalmaztunk, mint a VAS (Vizuál Analóg Skála), az SF-36 (SF36 Általános Életminőséget Vizsgáló Kérdőív), GPAQ (Globális Fizikai Aktivitás Kérdőív), PSS (Észlelt Stressz Kérdőív), PCS (Fájdalom Katasztrofizálás Kérdőív), PSEQ (Fájdalommal Összefüggő Énhatékonyság Kérdőív). A statisztikai elemzéshez IBM SPSS 28.0 szoftverrel Pearson korreláció analízist és független mintás t-próbát alkalmaztunk. Eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

Keresztmetszeti kutatásunkat Magyarországon 18-50 (34,39±6,68) év közötti, reprodukív korú, endometriózisban szenvedő nők körében végeztük. Eredményeink szignifikáns negatív korrelációt mutattak a kismenedencei fájdalom mértéke és az SF36 minden dimenziója, valamint az észlelt stressz és a fájdalom katasztrofizálás között (PF: $r=0,463^{**}$, RP: $r=0,437^{**}$, BP: $r=0,613^{**}$, GH: $r=0,372^{**}$, VT: $r=0,408^{**}$, SF: $r=0,454^{**}$, RE: $r=0,425^{**}$, MH: $r=0,146^{*p>0,001}$), PCS ($r=-0,544^{**}$, $p<0,001$) and PSS ($r=-0,404^{**}$, $p<0,001$). Továbbá szignifikáns pozitív korrelációt találtunk a PSEQ és a fizikailag aktív életmód ($p=0,007$) valamint a rendszeres rekreációs aktivitás között ($r=0,239$, $p<0,001$). A PSEQ pozitív szignifikáns kapcsolatot mutatott az SF36 minden dimenziója (PF: $r=0,539^{**}$, RP: $r=0,552^{**}$, BP: $r=0,626^{**}$, GH: $r=0,427^{**}$, VT: $r=0,520^{**}$, SF: $r=0,560^{**}$, RE: $r=0,427^{**}$, MH: $r=0,221^{**}$ $p<0,001$) ($p<0,001$).

Következtetések

Az endometriózissal összefüggő kismenedencei fájdalom az életminőség jelentős csökkenésével, megnövekedett stresszszinttel és magasabb fájdalom katasztrofizálással függ össze. A rendszeres rekreációs fizikai aktivitás és az aktív



életmód javíthatja a fájdalommal kapcsolatos érzékenységet, és közvetve befolyásolhatja az egészséggel összefüggő életminőséget, az észlelt stressz-szintet és a fájdalom katasztrifizálás szintjét.

Kulcsszavak: endometriózis, fizikai aktivitás, életminőség, fájdalom, érzékenység, észlelt stressz

Középisikolás tanulók ízületi mozgékony-ságának és izom nyújthatóságának vizsgálata

Laki Ádám, Péter-Varga Eszter

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

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

Bevezetés

A fiatal generáció körében egyre gyakrabban fordulnak elő különböző ortopédiai elváltozások. E problémák kialakulása sok esetben a mozgásszegény, ülő életmódra vezethető vissza. Ennek következtében jelentős ízületi kontraktúrák és izom berövidülések alakulhatnak ki. Kutatásunkban szeretnénk volna felmérni, hogy a testtartásért felelős főbb izmok és ízületek milyen nyújthatósági állapottal rendelkeznek középisikolás tanulók esetében.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba 108 középisikolás tanulót vontunk be (15±1 év), a nemi megoszlást tekintve, 40 leány, 68 fiú. A tanulók felmérésére a Tartáskorrekciós ellenőrző gyakorlatok (Somhegyi, 2003) ízületi mozgásterjedelmet és izom nyújthatóságát vizsgáló tesztjeit alkalmaztuk, melyhez alternatív értékelési rendszert dolgoztunk ki. A tanulók a felmérő gyakorlatokat egy általános bemelegítés után hajtották végre tanórai keretek között. A statisztikai elemzést CogStat2.0 szoftverrel végeztük.

Eredmények

A vizsgálat során nyert adatok azt mutatják, hogy a vállöv nyújthatósága szinte az egész minta esetében (99%) az egészséges tartományba tartozott. A gerinc előre hajlításának vizsgálata során 16% nem érte el a megfelelő értéket. Az ágyéki gerinc csavarodási teszt esetében a vizsgált gyermekek közül 48% nem rendelkezik megfelelő mobilitással. A combhajlító izomcsoport (hamstring) nyújthatósága 54%-nak nem megfelelő. A csípőhorpasz izom (musculus iliopsoas) 42% esetében bizonyult túlságosan kötöttnek. A nemeket összehasonlítva a combhajlító és a csípőhorpasz izom nyújthatósága esetében szignifikáns különbséget találtunk ($p < 0,001$), amely azt mutatta, hogy mindkét izomcsoport esetében a fiú tanulók rendelkeznek berövidült izomzattal. A vizsgált minta esetében jelentős számban találtunk aszimmetrikus nyújthatóságot (gerinc csavarodás: 37,8%, combhajlító: 31,3%)

Következtetések

Az eredményekből kiderül, hogy jelentős izom berövidülések és ízületi kontraktúrák tapasztalhatók a gerinc és a csípő ízület környékén. A fiúk sokkal kötöttebb izomzattal rendelkeznek, mint a leányok, valamint számos esetben jelentős aszimmetriák is jelen vannak. Ezek az eredmények elgondolkodtatók, hiszen az említett ízületek és izmok kontraktúrája (már fiatal felnőttkorban is) felnőtt korban derékfájdalomhoz és egyéb ortopédiai panaszok kialakulásához

vezethetnek. Véleményünk szerint nagyobb hangsúlyt kell fektetni a mély hát, csípőhorpasz és a combhajlító izom lazítására és nyújtására az iskolai testnevelésben.

Kulcsszavak: gyógytestnevelés, hajlékonyság, egészséges testtartás

Összefüggések a testnevelői tanítási stílus és a tanulási környezet érzékelhető motivációs szintje között

Lappints Regős, H. Ekler Judit

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

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

Bevezetés

A testneveléstanítás céljai napjainkban túlmutatnak a tanórán megmutatkozó pszichomotoros aktivitás fokozásán. A tantárgy legfontosabb célkitűzése az, hogy kialakuljon a gyermekben a fizikai aktivitás iránti igény, a tanórán és az iskola világán kívül is. Abban, hogy az ehhez szükséges belső motiváció kialakuljon, a testnevelőnek kulcsfontosságú szerepe van. Tanítási stílusa, oktatási módszerei nagyban meghatározzák a tanulók attitűdjét a tantárggyal kapcsolatban, így azokat az eszközöket kell főként alkalmaznia az oktatási folyamatok során, amellyel a gyermekek autonómiaérzetét, fejlődésre való törekvését képes erősíteni.

Anyag és módszerek

Vas megyei testnevelőket kerestünk fel egy, a Magyar Diáksport Szövetség által validált kérdőívvel, amely egyéb témakörök mellett a testnevelők tanítási stílusát is vizsgálta, 1-5-ig terjedő Likert-skála segítségével. Ennek eredményei alapján választottunk ki 6-6 testnevelőt, akiket döntően tanárközpontú oktatási stílusú és döntően tanulóközpontú oktatási stílusú kategóriákba soroltunk. Ezt követően egy, az általuk választott osztályt vizsgáltunk PMCSQ-2 kérdőívvel. Összesen 169 diákot kérdeztünk, a döntően tanárközpontú tanítási stílusú (82), és döntően tanulóközpontú tanítási stílusú (87) testnevelők diákjainak eredményeit, az előfeltételeknek megfelelő kétmintás t -próbával hasonlítottuk össze, a különbségeket $p < 0,05$ érték esetén tekintettük szignifikánsnak. Az adatelemzéshez a Microsoft Excel, valamint a Cogstat 2.3 statisztikai programot használtunk.

Eredmények

Összesen nyolc összehasonlítást végeztünk a két tanítási stílus szemponyjából. A PMCSQ-2 kérdőívvel végzett méréseink során szignifikáns összefüggéseket három területen tapasztaltunk. A feladatorientációs légkörre vonatkozó kérdések összességében, a "Fejlődésre való törekvés" c. alskála és a "Hibázástól való félelem" c. alskála esetében. Előző ket-tőben azon pedagógusok diákjai, akik bevallásuk szerint döntően demokratikus, tanulóközpontú módszereket alkalmaznak, produkáltak magasabb értékeket, míg az utóbbiban alacsonyabbat.

Következtetések

Eredményeink alátámasztják, hogy a döntően tanulóközpontú oktatási módszerekkel vezetett testnevelésórák légköre magasabb biztonság és autonómiaérzetet közvetít a tanulók felé. Ezek az órákon a tanulási folyamat magasabb számban jelent meg önmagában érték-ként, ellentétben a hibázástól való félelemmel, amely a döntően pedagógus-

központú tanórák esetében mutatott magasabb értéket. A fejlődésre való törekvés, a mozgás és általa az új ismeretek szerzésének öröme azok a tényezők, amelyekkel a testnevelés hosszútávú céljai, vagyis az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti igény kialakítása, megvalósítható.

Kulcsszavak: tanulóközpontú tanítási stílus, tanárközpontú tanítási stílus, PMCSQ-2 kérdőív, fizikai aktivitás, testnevelés

„Kettős karrier” kapcsán megélt nehézségek összefüggései a sportolói szorongással és megküzdési stratégiákkal utánpótláskorú labdarúgók körében

Lábadí Anett^{1,2}, Deák Anita³

¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Pécs

²Sándor Károly Labdarúgó Akadémia, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológiai Intézet, Pécs

E-mail: anett.labadí@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk célja az, hogy feltárjuk az élsport, az iskolai teljesítmény és a magánélet területeinek összehangolása során megélt nehézségek összefüggéseit a megküzdési stratégiákkal és a sportolói szorongással. Bár a jelen kutatás a harmas életterület egységében térképezi fel a különféle stresszorok hatásait, az elméleti háttér kiindulási alapjául az ún. „kettős karrier” (Stambulova és Wylleman, 2015), valamint a holisztikus sportolói karrier (Wylleman, 2019) koncepciói szolgálnak. Előbbi a párhuzamos sport- és tanulmányi karrierre, míg utóbbi arra az átfogó koncepcióra utal, amely különböző szinteken követi végig a sportolók fejlődési fázisait. Amellett, hogy számos előnnyel is jár az utánpótláskorúak számára ez a kettős bevonódás (Stambulova és Wylleman, 2019), a két terület közötti egyensúly megteremtése jelentős kihívásokat is hoz magával (Kegelers és mtsai, 2022). A tanulmányok kiemelik, hogy további kutatásokra van szükség a fiatal sportolók szükségletei, megküzdési kapacitásuk stb. kapcsán (Lopez-Flores és mtsai, 2020).

Anyag és módszerek

Keresztszeti kutatásunkban utánpótláskorú labdarúgók (N=100, 60 fiú és 40 leány) csapatfoglalkozás keretein belül kitöltötték a Sportolói Megküzdés Stratégiák Kérdőívet, ACSI-28 (Smith és mtsai, 1995), a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív junior változatát, PIK-Junior (Oláh, 2005), valamint a Sportolói Szorongás Skála – 2-t, SAS-2H (Smith és mtsai, 2006) elektronikus változatát, valamint egy demográfiai kérdőívet, egy sporttal-sportolással kapcsolatos kérdőívet, és egy általunk összeállított, fejlesztés alatt álló mérőeszközt a három területen (élsport, iskolai teljesítmény, magánélet) megélt életesemények mérésére.

Eredmények

A három életterület összehangolásának nehézsége gyenge és közepesen erős negatív korrelációt mutatott a PIK-Junior mindhárom fő skálájával (pozitív jövőkép és érdeklődés: $r=-0,36$, alkotás és önmegvalósítás: $r=-0,23$, önszabályozás: $r=-0,32$); ugyancsak gyenge és közepesen erős negatív korrelációt egy kivételével valamennyi ACSI-28 skálával (csapásokkal megküzdés: $r=-0,33$, csúcsteljesítmény:

$r=-0,45$, célkitűzés, mentális felkészültség: $r=-0,22$, koncentráció: $r=-0,28$, szorongásmentesség: $r=-0,42$, önbizalom: $r=-0,38$); valamint közepesen erős pozitív kapcsolatot a SAS-2H mindhárom skálájával (szomatikus állapotszorongás: $r=0,41$, kognitív állapotszorongás: $r=0,41$, koncentráció zavarai: $r=0,31$).

Következtetések

Az életterületek összehangolásában megélt nehézség mértéke gyengébb megküzdési stratégiákkal és fokozódó szorongással jár együtt. Az életterületek alakulásának rendszeres monitorozása lehetővé teheti a megfelelő intervenciók alkalmazását meg támogatás céljából, illetve csökkenteni lehetne a sérülések előfordulásának valószínűségét.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, utánpótláskorú sportolók, labdarúgás, sportolói szorongás, megküzdés, sérülés-megelőzés

Zenés-táncos mozgásformák a testnevelésórán

Láng Éva

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem,

Sporttudományi Intézet, Eger

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger

E-mail: lang2.eva@uni-esztehaszy.hu

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bevezetése után több lehetőség kínálkozik a zenés-táncos mozgásformák testnevelésórába való integrálására. A tánc nemcsak a fizikai aktivitás egy formája, hanem kulturális, szociális és érzelmi szempontból is hozzájárul az egészség és életminőség fejlesztéséhez (Silkó és Láng, 2021). Bizonyított, hogy a testnevelő tanárok elismerik a táncok jótékony hatását, lenne helye a testnevelésen belül, ugyanakkor az iskolai gyakorlatban alig jelenik meg (Láng és Bognár, 2021). Fontos megismerni az iskolai táncoktatás főbb jellemzőit, mivel a fejlesztéshez ez hozzájárulhat. Ezért a vizsgálatunk célja az iskolai testnevelésórákon megjelenő zenés-táncos mozgásformák oktatási sajátosságainak bemutatása.

Anyag és módszerek

A populációnkat a hazai aktív testnevelő tanárok alkották, a mintánk N=155 fő (72,3% nő, 27,7% férfi; életkor=43,75±22 év). A vizsgálatához egy online, önkitöltős kérdőívet használtunk, melyet zárt végű kérdések és egy nyílt végű kérdés alkotta. Az adatok feldolgozásához leíró statisztikát alkalmaztunk, valamint a nemek és életkor csoportok (fiatalabb és tapasztaltabb) mentén kétmintás *t*-próbát végeztünk. Az adatok elemzéshez IBM SPSS 23.0 statisztikai szoftvert használtunk.

Eredmények

Elmondható, hogy nincs szervezett táncoktatás az iskolák 58,1%-ában. Ahol a tánc oktatása megvalósul, ott 27,7%-ban a testnevelő tanár, míg 29,2%-ban tánc tanár (4 testnevelés óra+1 táncóra/hét) oktatja. Művészetoktatás keretében (3 testnevelésóra+ 2 táncóra) az intézmények 35,8%-ában szerveznek táncot az iskolák, emellett választható formában délutáni szakkörként is megjelenik (7,7%).

A testnevelők 78,1%-ban tartják fontosnak a gyermekek fejlesztése szempontjából táncok testnevelésóráján való oktatá-

sát. A leggyakrabban oktatott táncstílus a néptánc (40,6%), ezt követi a társastánc (21,9%) és a moderntánc (13,5%). A nők szignifikánsan többen tanítanak táncot, mint a férfiak ($t=33,898$; $p<0,001$). A korosztály tekintetében nem találunk különbséget a vizsgált kérdésekben.

A nyílt végű kérdésre adott válaszok alapján elmondható, hogy a táncok oktatásának a gátját a testnevelők a nem elégséges táncos felkészültségben, a módszertani tudásban, a motiváció és idő hiányában, valamint a tornatermek túlterheltségében látják.

Következtetések

A testnevelésórák keretében a tánc oktatása az intézmények nagy részében sajnos nem valósul meg. Amelyik iskolában van, ott főleg művészetoktatás keretében, vagy tánctanár bevonásával valósítják meg a tánc oktatását. A zenés-táncos mozgásformák jótékony hatásait a testnevelők fontosnak tartják, de a többség nem érzi magát elég képzettnak az oktatásához. A jelenlegi helyzet azt mutatja, hogy a táncok oktatására képzett és tapasztalt tánctanárok bevonására van szükség a testnevelésben. A testnevelők táncos kompetenciájának fejlesztéséhez rendszeres továbbképzéseket kellene szervezni, illetve a testnevelőtanárok képzés ezirányú erősítése is szükséges.

Kulcsszavak: iskolai táncoktatás, mindennapos testnevelés, zenés-táncos mozgásformák

Akikről nem beszélnek. A nem-hivatalos sakkolimpiák magyar hősei

László Laura

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: laszlolaura11@gmail.com

Bevezetés

Az előadás, a 2024-ben Budapesten megrendezendő sakkolimpia aktualitására is reflektálva, a sakkolimpiák egészen korai időszakával foglalkozik, nevezetesen a „nem-hivatalos” sakkolimpiákkal. Az első nem-hivatalos sakkolimpiára – három évvel az első hivatalosnak tekintett Londonban megszervezett előtt –, 1924-ben a Nemzetközi Sakkszövetség (FIDE) megalakulásának évében került sor Párizsban, de az 1926-os budapesti, valamint az 1936-os müncheni sakkolimpiát is nem-hivatalosként tartja számon a nemzetközi szövetség. Az 1920-as évekbeli nem-hivatalos versenyek már csak azért is figyelmet érdemelnek, mert fontos mérföldkövet jelentettek a sakkolimpiák fejlődési ívében: a mai napig is érvényes versenyrendszer (nemzetközi csapatverseny) alapjait ugyanis ekkor fektették le. Magyar szempontból különösen érdekes és fontos fegyvertény, hogy a három nem-hivatalos sakkolimpia legeredményesebb nemzete éppen Magyarország (két aranyéremmel és egy ezüstéremmel), ez a bravúr mégsem került át a köztudatba az őt megillető jelentőséggel. Az előadás célja, hogy az eddig még a sakkberkekben is inkább csak a háttérben meghúzódó, kevésbé reflektorfényben lévő sakkolimpiai bajnokaink – szereztek bár aranyérmeket ilyen-olyan okokból „nem-hivatalos” világszinten – több figyelmet kapjanak. Különös jelentősége van megemlékezni az érintett tizennégy bajnokunkról éppen a sakkolimpia évében, amely nem mellesleg Magyarország első olimpiája lesz. A prezentáció nemzetközi és hazai szakirodalmi források alapján igyekszik

bemutatni a magyar csapat tagjainak szereplését, a mezőnyt, a versenyrendszert, valamint azokat a nem feltétlenül csak a szűk sakkszakma területére tartozó háttéreményeket és körülményeket, amelyek ezen olimpiák nem-hivatalossá való leminősítéséhez hozzájárultak.

Anyag és módszerek

Anyag: vonatkozó korabeli külföldi szaklapok és szakkönyvek, valamint magyar sakk történeti munkák köréből származó szakirodalmi tételek. (Forrás: British Chess Magazine, American Chess Bulletin, Deutsche Schachzeitung, Wiener Schachzeitung, Les Cahiers de l'Échiquier Français, Tidsskrift for Skak, Magyar Sakkvilág, Magyar Sakkélet stb.). Szakirodalom: Barcza Gedeon: Magyar sakk történet I., Döry Jenő – Nádasi Tamás (szerk.): A magyar sakk arcképcsarnoka; Papp Mária: 100 híres ember 100 sakkjátzmája stb.). Módszer: az eredményekre vonatkozó passzusok ismertetése és elemzése.

Eredmények

Az előadás megvilágítja a nem-hivatalos sakkolimpiák körülményeit, magyar eredményeit és versenyzőit, valamint a versenyrendszer fonákságait.

Következtetések

A nem-hivatalos sakkolimpiák magyar bajnokai nagyobb elismerésre, széleskörűbb hazai figyelemre érdemesek.

Kulcsszavak: sakk, sakkolimpia, sajtótörténet, dr. Vajda Árpád, Sterk Károly, Steiner Endre, Steiner Lajos, Havasi Kornél, Bakonyi Elek, dr. Négyesi György, Zinner Sándor, Maróczy Géza, Barcza Gedeon, Szabó László, Gereben Ernő, dr. Balogh János, Kóródy Keresztély Imre, Párizs, Budapest, München

A köpölyterápia jótékony hatásainak vizsgálata sárkányhajósok körében

László Szilárd, Atlasz Tamás, Papp Zsófia Zsuzsanna

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A köpölyterápia alkalmazása manapság széles körben elterjedt. A módszert a kínai orvoslásban, mint terápiát 1999 óta alkalmazzák kórházi körülmények között, valamint akupunktúrás kezelés kiegészítéseként egyaránt. Több szakirodalom is igazolja a sportban meghatározott szerepét, mozgásszervi gyulladások kezelésében. Eredmények állítják, hogy hatékony szerepe lehet a fájdalomcsökkentésben és az ízületi mozgástartomány növelésében. Kutatásunkban célul tűztük ki, hogy megvizsgáljuk a köpölyterápia lehetséges pozitív hatását sárkányhajósok vállízületi mobilitásának megtartására és esetleges fejlődésére.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat 16 egészséges férfi sárkányhajó sportolón végeztük. Nyolc fős kontrollcsoporttal és 8 fős vizsgálati csoporttal dolgoztunk. Az alapozási időszak nyolc hetében kéthetente mértük fel az alanyokat. A vizsgálati csoport tagjainál 5 perces köpölyterápiát végeztünk, míg a kontrollcsoport esetében terápiát nem alkalmaztunk. Méréseink során goniométer segítségével az alábbi vállízületi mozgásokat

vizsgáltuk: medialis rotáció, lateralis rotáció, abdukción, an-
teflexión és retroflexión.

Eredmények

Eddigi eredményeink alapján elmondható, hogy a köpölyözés a vállízületi mozgástartomány fenntartását nagymértékben elősegíti.

Következtetések

A kutatásunk befejezésével (2024. március vége) reméljük, hogy bizonyítékokkal szolgálhatunk arra, hogy a köpölyterápia jelentős pozitív szerepet játszik egyrészt a vállízületi mobilitás fenntartásában, valamint a fejlődésében is segít egy erős fizikai felkészítés időszakában, sárgányhajósok esetében.

Kulcsszavak: köpölyterápia, vállízületi mobilitás, sárgányhajó

Preventív gyermek-, ifjúság- és szakember-védelem a sportban (megoldási lehetőségek, kitörési pontok)

Lénárt Ágota¹, Gál Andrea¹, Bodnár Ilona², Farkas Judit¹, Perényi Szilvia¹, Soós István¹, Szekeres Diána¹, Woytynowska Kaya Ariel³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

³Wyższa Szkoła Biznesu National Louis University, Nowy Sącz, Poland

E-mail: lenart.agota@tf.hu

Bevezetés

Az aktív szabadidő-eltöltés és a sportolás felértékelődésével különösen fontossá vált a családok számára, hogy gyermekeik rendszeres és szervezett keretek között mozogjanak. A sportolási tevékenység során bíznak abban, hogy gyermekeik biztonságos környezetben, felelősségteljes szakemberek felügyelete alatt állnak. Ezt a bizalmat rengetik meg a médiában megjelenő bántalmazások, melynek következtében kedvezőtlenebb kép alakulhatott ki az edzőkről és más sportszakemberekről. Célunk, hogy segítsük a gyermekek biztonságos sportolását, hosszú távon motiváltak maradjanak a fiatalok. További célunk, hogy hatékony eszközöket kínáljunk a sportszakembereknek a gyermekek jogainak képviseletére és védelmére. A kutatásról szóló első beszámolóban a potenciális áldozattá válás társadalmi, szervezeti és egyéni rizikófaktoraikat mutattuk be. Jelen tanulmányban a megoldási, segítségi lehetőségeket vizsgáljuk meg.

Anyag és módszerek

A kutatási projekt három célterület mentén szerveződik: (1) A nemzetközi szabályozások és gyakorlatok összegyűjtése, (2) a sportolók és a szakemberek tudásának feltérképezése (3) preventív és oktatási anyagok készítése különböző célcsoportok számára. A sportpszichológiai szemléletben alkalmazott elsődleges kutatási módszer egy fókuszcsoporthoz tartozó interjú, amely 44 pszichológussal, 7 külön csoportban történt.

Eredmények

A fókuszcsoporthoz tartozó interjúk gazdag és változatos anyagot eredményeztek. A résztvevők szerint a sportpszichológus szerepe rendkívül fontos, elsősorban a prevencióban, edu-

kációban, de felmerülő probléma esetén is. Lehetséges segítségi és megoldási módszerek között maga a pszichológiai foglalkozás, egyéni és csoportos tanácsadás is szerepet kapott, emellett a résztvevők határozott fellépést javasoltak az abúzázó személlyel szemben, szükség esetén együttműködést az igazságügyi és rendőrségi szakemberekkel. Fontos kiemelni a médiát, nem csak mint veszélyforrást, de mint lehetséges érzékenyítő platformot is. A fókuszcsoporthoz az olyan lehetséges akadályokat emelték ki, mint például az ellenállás, erőforráshiány, áldozat-hibáztatás, tabusítás és kompetenciahatárok tisztázatlansága, illetve sok esetben konkrét protokoll hiányát is. Az előadás részletesen ismerteti a kapott eredményeket.

Következtetések

Kutatásunk eredményeként a sportolók és a sportszakemberek visszaélésekkel kapcsolatos ismereteit feltárjuk; etikai kódexeket, szervezeti kultúrát, pedagógiai programokat és eljárásokat dolgozunk ki a sportszervezetekben előforduló visszaélésekkel kapcsolatban, vagy a már meglévőket frissítjük. A képzési rendszerbe is be kívánjuk építeni mind a gyermekek, mind a szakemberek védelmének szempontjait, hozzájárulva ezzel a sport jogi és önszabályozó környezetének fejlesztéséhez.

Kulcsszavak: abúzus, gyermekvédelem, prevenció

Tehetség gondozás a kosárlabdában – szülők

Lukács Anikó, Gósi Zsuzsanna, Kassay Lili

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és

Sporttudomány Intézet,

Reziliencia Kutatócsoport, Budapest

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

Bevezetés

A magyar kosárlabda felnőtt és korosztályos válogatott csapatainak nemzetközi eredményességét növelendő az MKOSZ a hagyományos egyesületi képzési rendszert kiegészítette a szövetség akkreditált akadémiai hálózattal, ami az államilag elismert akadémiai szervezeteivel bővült. Az akadémiai rendszer működésének érintettjeit – játékosok, edzők, szülők, menedzserek – külön-külön megszólító kutatás arra vállalkozott, hogy feltárja a tehetség gondozás folyamatával kapcsolatban az edzői tevékenységről, a játékosok mérkőzésen való szerepeltetéséről, az edzői döntésekről, a fiatal játékosok személyiségének alakulásáról, és nem utolsósorban a sikeres játékosvá válás tényezőiről alkotott véleményeket.

Anyag és módszerek

A négy régióba rendezett, szövetségi akkreditált, illetve államilag elismert akadémiai (15) vezetőjéhez személyes felkérést követően juttattuk el a négy érintetti csoportnak szóló linkeket. Az adatfelvétel 2024. február végén zárult az online, önkitöltős, anonim, 12-14 perces kitöltési idejű kérdőívek megválaszolásával. Az adatfelvétel a Qualtrics felhőalapú kérdőív szerkesztő szoftverrel történt, a feldolgozás pedig az SPSS statisztikai elemző szoftver segítségével történik. A válaszadó szülőket leíró háttérváltozók zártvégű kérdéseket tartalmaztak. A 4 fokú Likert-skálával mért állításokat tematikus csoportokba rendeztük. A témakörök azt firtatták, a szülők mit tekintenek a sikeres felnőtt ko-

sárlabdázóvá válás kulcstényezőinek; véleményük szerint az edzők mennyire figyelnek a játékosok sporton kívüli életére; az edzők mi alapján döntenek a fiataloknak a pályára kerüléséről; mi a meglátásuk a személyiségformálódás tényezőiről, továbbá mik a sikeres utánpótlás edzővé válás faktorai. A még folyamatban lévő adatfelvétel jelenleg 141 szülői válasszal számol (32% férfi, 68% nő, illetve 17% közép-, 76% felsőfokú, 3% PhD végzettségű). Az adatok nem reprezentatívak.

Eredmények

A sikerfaktorok tekintetében az edzői hozzájárulás kiemelkedő jelentőségű a szülők megítélése szerint. Az edzők szakmai tudása (3,83), módszertani tudása (3,91), pedagógiai felkészültsége (3,83), motiváló hatása (3,87) kiemelkedő tényezők a játékosok kognitív adottságai, technikai képessége, pszichés készségei és pozitív jellemvonásai mellett (3,62-3,65). A sportvezetés nyújtotta integráló, támogató környezet fogja keretbe a játékos-edző munkát (3,65). A pályára kerülés a szülők meglátása szerint egyértelműen a gyermekük edzőmunkájához való hozzáállásán (3,45), valamint az edzésen nyújtott teljesítményén (3,39) múlik. A sikeres utánpótlás edzővé válásban a korábbi kosárlabdázó múlt és annak szintje kevésbé befolyásoló (2,72, illetve 2,76), a pedagógiai ismeretek (3,73), a pszichológiai ismeretek (3,72) annál inkább. Ugyanígy sikertényezőnek tekintik az edzők ismereteit a technikai képzésről (3,74).

Következtetések

A szülők kiemelt jelentőséget tulajdonítanak a sikeres játékos pályafutás felépítésében az edzőknek. Az edzői szakmai és módszertani felkészültség mellett a pedagógiai és pszichológiai ismereteknek. Az edző-játékos együttműködésnek háttérrel biztosító integráló, támogató környezet teremti meg a megfelelő bázist. Az egyes akadémiák saját képzési-nevelési-pedagógiai, valamint a sportág hasonló szakmai edzőképzési programjának fontos fejlesztendő területe az edzők pedagógiai és pszichológiai ismereteinek bővítése, az ismereteknek a gyakorlati alkalmazására való nyitottság és készség erősítése, fejlesztése.

Kulcsszavak: kosárlabda, akadémia, utánpótlásképzés, tehetségszűrés

Fiatal felnőttek rekreációs fogyasztói szokásai F1-versenyeken

Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna,
Patakiné Bósze Júlia

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

A „Száguldó cirkusz” a hazai lakosságot és turistákat is vonzó, nemzetközi szinten is elismert sportrendezvény-típus. Hazánkban 1983 óta foglalkoztatja a döntéshozókat. 1985-ben írták alá az első, 5 évre szóló szerződést a Magyar Nagydíjak rendezésére (Tóth, 2015). Kezdetekben a fővárosban a Városligetbe vagy a Népligetbe tervezték, majd végül 1985-ben a pályaeépítési munkálatok Mogyoródon kezdődtek meg (Koroknai, 2019). Az 1986 óta megrendezett nemzetközi sportverseny 2024-ben már 39. alkalommal kerül megrendezésre (Hungaroring Sport ZRt., 2024).

Habár más felmérések is születtek a Formula-1-gyel kapcsolatban, a hazai, keresleti felmérésünk a vegyes fogyasztói és költési szokások vizsgálatára vonatkozóan egyedülállóan minősíthető.

Anyag és módszerek

Országos mintán, hólabda-toborzás keretében zajlik a kutatás (ELTE PPK KEB 2022/555-2.) 2022. december 5-től. A 2024. február 12-ig beérkezett adatok (N=150) közül a 18-25 éves korosztályba tartozó kitöltők (n=93) válaszaiknak elemzését mutatjuk be az alábbiakban.

Eredmények

13 fő nem követi az F1-futamokat, így a tiszta minta elemszáma n=80. 43,75%-uk a helyszínen. Mogyoródon is szokta követni az F1-eseményeket, 48,75%-uk még nem, de a tervezői (potenciális és reális fogyasztók, n₁=74; a minta 92,5%-a). 6 fő nem tervezői on-the-spot megtekinteni a futamokat (nem kívánt kereslet). Felülreprezentáltak a nők mind a helyszíni nézők (62,86%), mind az eddig csak közvetítést nézők (57,78%) körében. A Hungaroringen már nézők és az ottani résztvételt tervezők 47,30%-a átlagos, 39,19%-uk átlag alatti, míg a maradék 13,51% átlag feletti jövedelemmel rendelkezik. Többségük minimum 4 éve (72,97%) nézi az F1-futamokat. A 3 legnagyobb érdeklődésre számot tartó kiegészítő rekreációs program közé az élményvezetést, a gokartozást és a paddock-látogatást sorolták.

A mintát jelentő fiatal F1-rajongók igazi multifogyasztók, mivel 60,81%-uk nem csak a futamot, hanem az időmérőt és a szabadedzéseket is megnézik/megnéznék. Ez az arány a helyszíni nézők körében 65,71%, akiknek közel 2/3-a (60%) mindhárom napra kilátogat Mogyoródra, 5,71% pedig pályán kívülről követi az eseményt. Az érzékenység jellemzi az F1-jegyvásárlókat, mivel 45,71%-uk maximum 35 000 Ft/fő értékben vásárol jegyet. Többnyire üldőjeggyel tekintik meg a versenyt (69,7%).

Mindössze a kitöltők 2,9%-a tekinti meg egyedül a mogyoródi eseményeket, így a társas rekreációs hatás itt is jelentős: többnyire barátokkal (91,43%) és/vagy szülőkkel (65,71%) érkeznek a válaszadók, jellemzően 2 fő (40%) vagy 3 fő (31,43%) érkezik együtt. A fiatal magyar F1 passzív turisták turisztikai költésével kapcsolatban a kutatás eredményei alapján megállapítható, hogy az érzékenység itt is jellemző: messzire (több mint 300 km-re), mindössze a válaszadók egynegyede utazna el szívesen egy kecsegtető autóverseny-élményért. A mogyoródi futamok kapcsán 40%-uk választana/választott kereskedelmi szálláshelyet (többségében kempinget vagy hostelt); míg a nem-kereskedelmi szálláshelyek 28,57%-uk körében kedvelt. 39,39%-uk a F1-helyszínen sem ételt, sem italt nem vásárol/vásárolna; többségük (84,62%) indoka a magas árak.

Következtetések

A hazai F1-látogatások vizsgálata (kohorszok szerint) még nem elterjedt. E világszinten népszerű sportrendezvény az érzékeny fiatal felnőtteket is megmozgatja hazánkban, amely költési hajlandóság jelleg jelentkezik a turisztikai szolgáltatások igénybevétele során is. A kiegészítő rekreációs programok felkeltik az érdeklődésüket, hiszen nagy számban ők az élménykereső mozgásos rekreáció irányzat kereslete. Rájuk, mint a jövő fogyasztóira is érdemes fókuszálni a szolgáltatások tervezésekor a Hungaroringen és környékén is.

Kulcsszavak: rekreáció, autóverseny, szurkolók, fogyasztás, költés

A testhelyzet, a végtagdominancia és a pendulum teszt speciális indításának hatása az alsó végtag izomtónusára

Mayer Petra^{1,4}, Bodor András^{1,2}, Laczkó József^{1,2,3}, Szabó Dorottya⁴, Zentai Norbert¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

²Wigner Fizikai Kutatóközpont, Budapest

³Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Informatóstechnológiai és Bionikai Kar, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: mayer.petra@pte.hu

Bevezetés

Korábbi vizsgálatainkban gerincvelősérültek spaszticitását mértük Wartenberg-féle pendulum teszttel, ahol szignifikáns eltérést találtunk a lengések számában 2 különböző vizsgálati helyzetben (háton fekvésben és félülő helyzetben). Jelen munkánkban egészséges résztvevőkön is pendulum teszttel vizsgáltuk a 2 testhelyzet izomtónusára gyakorolt hatását. Ehhez a szokásos kézi lábszárelengedés mellett egy automata elengedő szerkezetet használtunk, hogy ne lehessen előre érzékelni az elengedés pillanatát, így a gerincvelősérültek tesztjéhez hasonló helyzetet állítottunk elő, melynél az alanyok sérülésük miatt nem érzik az elengedést. Továbbá, összehasonlítottuk a domináns és a nem domináns oldali végtag izomtónusát a különböző kondíciókban.

Anyag és módszerek

Vizsgálatainkat a PTE-n, egyetemista korú, önkéntes, egészséges alanyokon végeztük. Eddig 9 alany kinematikai adatait dolgoztuk fel. A vizsgálathoz Zebris ultrahang alapú mozgásvizsgáló rendszert használtunk, kinematikai markereket helyeztünk el az alsó végtagok lateralis oldalán és felületi elektródákkal mértük négy combizom működését. Háton fekvő és félülő helyzetben végeztük a tesztet, egy illetve két láb egyszerre történő elengedésével; kézből és automatán indítva, az utóbbi estében egy véletlenszerűen megválasztott várakozási idő után, a lábtartó szerkezet lecsapódása indítja a mozgást. Minden kondícióban 3 mérést végeztünk, közöttük kis szünetet tartva. A különböző kondíciók adatait kétmintás páros *t*-próbával hasonlítottuk össze.

Eredmények

A végtagokat külön-külön elengedve, a kézi indításnál nem találtunk szignifikáns eltérést a két testhelyzet között. Automata indításnál, a bal alsó végtag esetén háton fekvésben, szignifikánsan kevesebb lengésszám volt megfigyelhető. A domináns oldalon szignifikánsan kisebb lengésszámot találtunk minden kondícióban, kivéve az automatán indított fekvő helyzetben. Két láb egyszerre történő indításakor szintén az automata start esetén, fekvő helyzetben kaptunk szignifikánsan kevesebb lengésszámot a félülő helyzethez képest.

Következtetések

A pendulum teszt eredményét befolyásolhatja a vizsgálati pozíció éptestűek esetén is. Háton fekvő helyzetben spasztikusabb jeleket mutat a quadriceps izom az automatikus indításakor. Ez a különbség a kézből történő elengedés esetén nem figyelhető meg. A domináns oldalon tapasztalt kevesebb lengésszám a fokozottabb használat miatt kialakult, nagyobb izomtömegeggyel magyarázható.

Kulcsszavak: spaszticitás, pendulum teszt, testhelyzet, automata indítás, végtag dominancia

A „Soleus Push Up” glükóztoleranciára gyakorolt hatásvizsgálata

Melczer Csaba, Laczkó Tamás, Raposa L. Bence, Tóth Miklós, Elek Dávid

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

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

Bevezetés

A világ népességének több mint 10%-a túlsúlyos, mely tényező közismerten a kardiovaszkuláris, ortopédiai és sok egyéb betegség, mint például a kettes típusú diabetes mellitus esetén jelentős rizikófaktort jelent. Kutatásunk arra kereste a választ, hogy az ún. „Soleus Push Up” (a továbbiakban: SPU) alkalmazása milyen hatást gyakorol például a glükóz toleranciára. Tanulmányunk során célunk volt a prediabetikus állapotban lévő emberek körében megvizsgálni az SPU hatásosságát, valamint a klinikai alkalmazási lehetőségeit elemezni.

Anyag és módszerek

A kutatás 10 fő bevonásával zajlott, akik prediabetikus állapotú személyek, éhomi vércukorszint: 6,1-6,9 mmol/liter. A prediabetikus állapotban lévő résztvevők 75 g-os orális glükóz tolerancia teszt eredményeit rögzítjük, majd egy másik alkalommal megismételjük az orális glükóz tolerancia tesztet, miközben a résztvevők a „soleus pushup” mozdulatot kivitelezik, egy részük valós idejű EMG-visszajelzéssel, a másik csoport EMG visszajelzés nélkül. A statisztikai elemzés során a leíró statisztika mellett paraméteres és nem paraméteres próbákat végeztünk.

Eredmények

Az SPU közben végzett 75 g-os orális glükóz tolerancia tesztén mért vércukorértékek görbe alatti területe szignifikánsan kisebb volt, mint a kontrollmérésen tapasztalható vércukorértékek görbe alatti területe mind EMG visszajelzéssel, mind egyszeri instrukció alapján.

Következtetések

Az SPU jól hasznosítható prediabetikus esetekben az emelkedett vércukorértékek csökkentésének céljából, nem igényel folyamatos, valós idejű EMG visszajelzést.

Kulcsszavak: prediabetikus, EMG, IGT, Soleus Push-up

A kutatást az NKFI (Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal) Alap Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem TKP2021 EGA-10 számú projekt keretében.



Konfliktuskezelési lehetőségek a sportban: fókuszban a mediáció

Méhes Nóra^{1,2}, Németh Zsolt³

¹Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem „Oktatás és Társadalom”, Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: bosze.nora@gmail.com

Bevezetés

A sport versengő közegében a konfliktusok nem csak a sportolók egymás közötti viszonyát tarkítják, hanem a sport szereplői (szülő, edző, sportoló, egyesület) között is folyamatosan jelen vannak. A kutatás célja feltárni a konfliktusok okait, kimeneteleit és a megoldásukat segítő lehetőségeket a sportban.

Anyag és módszerek

A kutatáshoz készült saját szerkesztésű kérdőívet önkéntes alapon 122 fő sportszereplő töltötte ki. Az átlagéletkor 26,6 év (13-80 év), az edzők 9,9%-ban, a sportolók 76%-ban, a szülők 25,6%-ban, az egyesületi képviselők 5,8%-ban képviselték magukat. A kitöltők közül 13% két szerepben, 3% három szerepben volt érdekelt (sportoló, edző, szülő, egyesületi képviselő). A minta nem reprezentatív. A személyes interjúk során a sportban eredményesen szereplő edzők, versenyzők, egyesületi képviselők nyilatkoztak a kutatás kérdésével kapcsolatban, mely arra irányult, hogy miért van szükség a mediációra a sportközegben. A tanulmány elsősorban a minta sporthoz való viszonyát, a szabályrendszer használatát és a konfliktusok jelentőségét vizsgálja. Az adatok vizsgálata szórással, százalékos értékeléssel, leíró statisztikával történt.

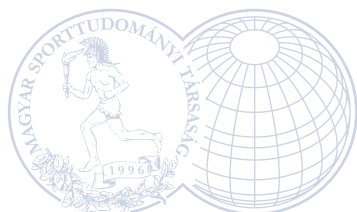
Eredmények

A vizsgálat során megállapíthatóvá vált, hogy a minta számára a tiszta szabályrendszer és a kommunikáció kiemelkedő jelentőséggel bír mind a sportban, mind a magánéletben. A konfliktusokkal kapcsolatos megítélések korosztályonként változnak. A sporton belül előforduló konfliktusok jelentős része (41%) a kommunikációs félreértésekből adódik. A sport szereplőinek többsége elfogadja a konfliktusok személyiségformáló hatását és szívesen fejlesztené a konfliktusmegoldó képességeit.

Következtetések

A mediáció nyújtotta fejlődési lehetőségek között a kommunikáció területe nagy hangsúlyt kap. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy bár a kommunikáció kiemelkedő szerepet tölt be a sport közegében, a sport szereplői egyelőre nem nyitottak az alternatív konfliktuskezelési technikák használatára.

Kulcsszavak: kommunikáció, konstruktív konfliktus, versengő környezet, mediáció



A zene, a táncos mozgásformák és a kreativitás szerepe a testnevelésórákon

Mikó Alexandra¹, Kovács Katalin²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

A kreativitás kiemelt kompetenciának számít a XXI. században. A szakirodalomban több tanulmány rámutat a zene és a tánc kreativitásra gyakorolt jótékony hatásaira, nem véletlen, hogy nemzetközi szinten egyre több táncos program jelenik meg a testnevelésórákon (Neville és Makopoluo, 2020; Lykesas és mtsai, 2020). Egy korábbi tanulmányunkból kiderült, hogy a hazai testnevelők is fontosnak tartják a kreativitás elősegítését (Mikó és Kovács, 2023). Felmerült bennünk a kérdés, hogy a testnevelők felhasználják-e segítségül a zenét és a táncos mozgásformákat a tanórákon a kreativitás fejlesztéséhez, de erre vonatkozó kutatási eredményeket nem találtunk. Jelen tanulmányunkkal célunk ezt a kérdéskört feltérképezni.

Kérdésfelvetés

Kíváncsiak voltunk arra, hogy:

- a válaszadók milyen tananyagot tanítanak zenével?
- a testnevelők felhasználják a zenét a kreativitás fejlesztése céljából?

Anyag és módszerek

Reprezentatív tanulmányunkban 119 fő testnevelő töltötte ki online kérdőívünket hólabda módszer segítségével. Az általános kérdések mellett a mindennapi oktatási gyakorlattal kapcsolatban is tettünk fel kérdéseket. A válaszadókat négy csoportba tudtuk osztani a munkában eltöltött évek alapján (0-5 év; 5-10 év; 10-20 év; több mint 20 év). Az eredmények kiértékelését Excel és SPSS programmal végeztük.

Eredmények

A válaszadók 70,6%-a jelölte meg, hogy alkalmaz zenét a testnevelésórákon, a pályán eltöltött évek alapján a több mint 10 éve tanító testnevelők részéitük előnyben. A zenét elsősorban hangulatfokozás, ritmusfejlesztés és teljesítménynövelés céljából használják a testnevelők. A válaszadók 87%-a elsősorban a bemelegítéshez és a zenés gimnasztikához, 31%-a tornához, 19%-a az aerobikhoz, 16% az óra végi levezetéshez, 14% még a sportjátékok során is alkalmazza, és csak 8% jelölte meg, hogy a táncos mozgásformákhoz használná fel. Jelen válaszadóink nem említették, hogy tanítanak kifejezetten táncokat az órákon. A testnevelők közül 80 fő úgy gondolja, hogy a kreativitás a három legfontosabb fejlesztendő kognitív képesség közé tartozik, közülük 11 fő nem alkalmaz zenét a tanórákon. A kreativitás fejlesztését preferáló és zenét alkalmazó testnevelők közül összesen csak 19 fő jelölte meg, hogy a zenét a kreativitás elősegítése céljából használja.

Következtetések

Míg a nemzetközi irodalom alapján a testnevelésórákon megjelenik a tánc, mint a kreativitás fejlesztésének eszköze, addig a hazai gyakorlatról ezt nem mondhatjuk el. Eredményeink alapján itthon a zenére végzett gimnasztika oktatása

népszerű, így megfontolandó a gimnasztika eszköztárát felhasználni a kreativitás elősegítésére a táncos mozgásformák mellett.

Kulcsszavak: testnevelés, zene, táncos mozgásformák, kreativitás

Focival a testmozgásért Labdarúgás alapú programok a közoktatásban

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

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

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

Bevezetés

A labdarúgás a világ egyik legnépszerűbb sportága, amely nem csak nézői szempontból szórakoztató, hanem minden korosztály számára kiváló mozgásforma mind verseny-, mind pedig amatőr szinten. Egyszerűsége és alacsony eszközigénye mindenki számára elérhetővé teszi a labdarúgást. Népszerűsége miatt a labdarúgás társadalmi változások kiindulópontja is lehet, társadalmi kérdésekben is fontos szerepet tölthet be. Ilyen terület lehet a mozgásszegény, ülő életmód ellensúlyozása, a fizikai aktivitás növelése. A testmozgás iránti igény kialakítására az egyik legalkalmasabb időszak a kora gyermekkor, hiszen ez egy nagyon fogékony időszak. A testmozgás megszerettetéséhez pedig a labdarúgás kifejezetten alkalmas lehet.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban olyan labdarúgás alapú iskolai programokat vizsgálunk, amelyek célja alapvetően nem csak a sportági alapok lefektetése, hanem többek között a gyermekek iskolai előmenetelének és személyes fejlődésének elősegítése, az élet egyéb területein való hatékony működés, az ún. life skilllek kialakítása. A különböző országokban működő programokban közös, hogy a foglalkozások a labdarúgás köré épülnek, és többféle célt szolgálnak. Jelen előadásban magyar, olasz és spanyol példán keresztül mutatjuk be a labdarúgás közoktatásba való beépítésének lehetőségét, illetve röviden bemutatjuk a saját tervezett, ezen programok mintáján alapuló programunkat is.

Eredmények

Kutatásunkban több különböző labdarúgás alapú programot vizsgáltunk, amelyek célja túlmutat a sportági alapok elsajátításán. Spanyolországban egy 6 hetes programot valósítottak meg 6. osztályos tanulókkal. A program során különböző labdarúgó foglalkozásokon vettek részt a diákok és a program végére jelentősen javult az osztályközösség, a kortársakkal és a felnőttekkel való kommunikáció, fejlődött az önkontroll és a – főként a matematika terén – tanulmányi előmenetelben is javulás következett be. Olaszországban számos labdarúgás alapú program valósul meg a közoktatásban. Ennek egyik formája az egyesületek és önkormányzatok együttműködése, melynek keretében az egyesületek a különböző közoktatási intézményekben tartanak labdarúgó edzéseket. Ez kettős célt szolgál, hiszen egyrészt célja a testmozgás megszerettetése, az osztályközösség fejlesztése, a gyermekek személyes fejlődése, másrészt pedig a sportági bevonódást is szolgálja. Emellett az olasz labdarúgószövetség,

a FIGC 8 különböző programot kínál a közoktatási intézmények számára korosztályokra lebontva, amelyek céljai között találunk példát a bullying visszaszorítására vagy az egészséges életmód promotálására. Hazai példa a Disney Playmakers program, amelynek célcsoportja az 5-8 éves kislányok, célja pedig a sportági bevonódáson kívül az életre szóló készségek kialakítása, fejlesztése és a testmozgás megszerettetése.

Következtetések

A három különböző ország példáját tekintve megállapítható, hogy a labdarúgás kiemelten alkalmas a közoktatásba való integrálásra, és az alap sportági célokon túlmutatóan a testmozgás megszerettetésében, a life skilllek kialakításában és fejlesztésében, illetve a személyes fejlődés és a tanulmányi előmenetel elősegítésében is hatékony szerepet tud betölteni. Célunk továbbá a kutatási eredményeink segítségével egy labdarúgás alapú program kialakítása, amelynek célcsoportjában a 1-4. osztályosok állnak és célja a testmozgás iránti élethosszig tartó igény kialakítása. A fent említett programok működése és a saját program bemutatására a prezentációban kerül majd sor.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, iskolai sportprogram, labdarúgás, life skilllek

Az edzések gyakorisága vagy a terjedelmük befolyásolja az edzésfüggőséget, az orthorexia nervosa-t és a perfekcionizmust a rendszeres edzőterem-látogatók körében?

Molnár Andor, Lentner Csanád

Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: molnar.andor@szte.hu

Bevezetés

Ismeretes, hogy az edzőtermet rendszeresen látogatók körében együtt is megjelenik az edzésfüggőség (EA) és az egészségesétel-függőség (orthorexia nervosa, ON). A tökéletességre törekvés (perfekcionizmus, PERF) pedig a táplálkozási zavarok és számos függőség alapvető pszichopatológiai jellegzetességeként azonosított személyiségvonás. Kutatásunk során arra kerestük a választ, hogy a rendszeres edzőterem-látogatók esetében milyen gyakorisággal fordulnak elő az említett jelenségek, illetve kimutatható-e közöttük összefüggés. Fel szerettük volna tárnai, hogy az edzések hossza és az edzések gyakorisága, hogy függ össze a fenti problémákkal, milyen mértékben befolyásolják az EA, az ON és a PERF felbukkanását?

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 98 fő (59,2% férfi és 40,8% nő), 18 év feletti, rendszeres edzőterem-látogató vett részt (átlagéletkor: $28,1 \pm 6$ év). A kutatás önkéntes alapon, anonim módon, online kérdőív kitöltésével zajlott. Az edzési szokásokra vonatkozó kérdések mellett az EA előfordulását az Exercise Addiction Inventory, az ON megjelenését pedig az ORTO-15 kérdéssorral, míg a PERF-et az Eating Disorder Inventory perfekcionizmus alszámlájával vizsgáltuk. Statisztikai elemzés: A gyakorisági ráták összevetése Khí-négyzet teszttel, a heti edzésszám, illetve az átlagos edzéstérjedelem alapján képzett csoportok átlagpontjainak összehasonlítása füg-

getlen mintás *t*-próbával történt. Az eredmények közötti összefüggések feltárásához Pearson-féle korreláció-analízist (*r*) alkalmaztunk.

Eredmények

Az edzőtermet rendszeresen látogatók körében az EA gyakorisága 7,1%, az EA veszélyeztetettségé 75,5%, az ON-é pedig 78,6% volt. Az EA és az ON együttes előfordulása 5,1%-os volt. Az EA, az ON és a PERF között erős, pozitív korreláció volt kimutatható. A vizsgált személyeket az edzésfrekvencia alapján két csoportra bontva, az edzések gyakorisága az ON-t és a PERF-et nem befolyásolta, viszont a nagyobb heti edzésszámot produkálók hajlamosabbak voltak az EA-ra. Az edzésterjedelem alapján képzett csoportokat összehasonlítva az edzések hossza nem volt hatással az EA-ra és az ON-re, ellenben a nagyobb edzésterjedelemmel dolgozóakra kifejezettebb PERF volt jellemző. Az összefüggés-elemzés szerint az ON és a PERF pontszámai esetén nem volt kimutatható a kapcsolat a heti edzésszámmal vagy az edzések hosszával, az EA-vizsgálat eredményei viszont az edzés-gyakorisággal nagyon hangsúlyosan, de az edzések hosszával is szignifikánsan korreláltak.

Következtetések

A vizsgált problémák előfordultak a rendszeres edzőterem-látogatók körében, az ON és az EA-rizikója nagy arányban jelentkezett. A jelenségek közötti összefüggések detektálhatók voltak. Az EA-t az edzésfrekvencia erőteljesebben befolyásolta, míg az edzések hossza a PERF-re volt hatással. Az ON nagy prevalenciája független volt az edzőtermi edzési jellemzőktől. Eredményeink felhívják a figyelmet arra, hogy a mozgás, a sport, a rendszeres fizikai aktivitás valóban egészségmegőrző, preventív tevékenységként legyen része életünknek. Nem szabad átlépni azt a határt, mikor már negatív hatást vált ki, mikor megjelennek például az általunk vizsgált problémák, mikor már a fizikai teljesítményt és az életminőséget is rontani fogja.

Kulcsszavak: edzésfüggőség, orthorexia nervosa, perfekcionizmus, edzőterem-látogatók, edzési szokások

Új trend a XXI. századi testnevelő tanárképzésben

Molnár Ákos^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér²

¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar OTNT Doktori Iskola, Pécs

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

E-mail: molnar.akos@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

A XXI. században a változások korában az élet minden területét átszövő folyamatok megváltoztatása és átstrukturálódása időszerű és olykor szükségszerű. Az új digitális nemzedékek társadalmi beágyazottsága az élet minden területére hatást gyakorol. Napjaink hiperszenzitív és felgyorsult világában a kommunikációs technológiák forradalma, az AI dinamikus térnyerése, az agyunkat egyre inkább leterhelő információk túláradása a lineáris agyi folyamatok

átalakulását, a kauzális gondolkodás megszűnését és a digitális függőséget eredményezett. A megváltozott kulturális és társadalmi megatrendek új humán képességek és készségek elsajátítását követelik meg, amelyet az oktatási rendszernek is követnie kell. Oktatási automatizmusaink átgondolása elengedhetetlen, nemcsak a köznevelési rendszerben, hanem a testnevelő tanárképzésben is. Az iskolai testnevelés oktatásában az innovatív módszertan integrálása nagyban függ attól, hogy a tanárképzési tantárgyi struktúra hogyan épül fel és miként követi a XXI. század trendváltozásait. Kutatási kérdéseink arra irányulnak, hogy a testnevelő tanárképzés hallgatói hogyan viszonyulnak a tánc mozgásformáinak oktatásához az iskolai testnevelésórakon, és milyen indokok, szerepe/hatásai alapján támogatják vagy ellenzik.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat a Pécsi Tudományegyetem osztatlan és rövid ciklusú testnevelő tanárszakos hallgatói körében végeztük el. A képzés során kötelező és szabadon választható kurzusokon találkoznak a táncos mozgásformák elméleti és gyakorlati anyagával, minimum két félévben. Adatgyűjtésként online, saját szerkesztésű, anonim kérdőívet használtunk, amelyben nyitott-, zárt- és 6-fokozatú Likert-típusú kérdések szerepelnek. A válaszok elemzésére különféle egy- és többváltozós statisztikai eljárásokat alkalmaztunk. Az egyszerű leíró statisztikai számítások és a demográfiai háttérelmélezések után összefüggésvizsgálatokat is végeztünk (korreláció, Khí-négyzet próba, *t*-próba stb.), míg az érvényesség megállapításához Sajtos és Mitev (2007) alapján az 5%-os szignifikancia határértéket tekintettük irányadónak.

Eredmények

Azok a hallgatók, akik már részt vettek a képzési tantervben előírt zenés-táncos mozgásformák kurzusokon, nem érzik magukat szakmailag elég felkészültnek ahhoz, hogy biztos tudással oktassák is a táncot az órákon. A hallgatók egybehangzó véleménye, hogy a mai populáris divattáncoknak – amely a fiatal korosztály körében egyre közkedveltebb – helye van a testnevelés oktatásában, és mint alternatív mozgásforma innovatív eszközünt történő bevezetésének lehetőségét támasztják alá. Vélekedésük alapján a tánc segíti a testnevelés tantárgy iránti belső motiváció kialakítását és szinten tartását, illeszkedik a köznevelésben lévő korosztály érdeklődési köréhez.

Következtetések

A testnevelő tanárképzésben a táncos kurzusok oktatása indokolt, ugyanakkor tantárgyi tartalmában rendszerszintű átalakítás és módszertani kultúraváltás szükséges. Az újgenerációs nemzedék hallgatói igénylik a képzési tartalmak változtatását, felismerve az innovatív eszközök és módszertani felkészítés szükségszerűségét. Ennek egyik megoldási lehetőségét biztosítja a tánc, amely számos megoldási formában növelheti a mindennapos testmozgásra való nevelés hatékonyságát.

Kulcsszavak: tanárképzés, új generáció, iskolai testnevelés, tánc

A kutatás a László János Doktorandusz Kutatói Ösztöndíj támogatásával készült.

Már több, mint 25 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

Elektromiogram spektrumú villamos ingerlés akut hatása az erőkifejtés nagyságára

Molnár Csilla, Szalay Katalin, Lángos Viktor,
Bretz Károly

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Kineziológia Tanszék, Budapest

E-mail: csillazendo@gmail.com

Bevezetés

A CSET™ kezelésben résztvevő páciensek kérdőíves felméréssel megállapítható volt, hogy az alkar problémával érkező páciensek, a kezelés után, a kézi szorítóerő növekedését feltételezték. A következő hipotézist állítottuk fel: a CSET™ kezelés során alkalmazott elektromos ingerlés hatása azonnali izomerő növekedést eredményez. A vizsgálat ennek igazolására vagy cáfolására kerestük a választ.

Anyag és módszerek

14 fő vett részt a vizsgálatban: 7 férfi (átlagéletkor: 27 év) 7 nő (átlagéletkor: 47 év). A kézi szorítóerő mérésének eszköze DYNA-8 FMS univerzális erőmérő volt. Részei: elektronikus egység, érzékelő egység, markoló szorító adapter. A kijelzés numerikus. Terhelhetőség (mérésathárók) 25 N-től 2 000 N. Linearitás: $\pm 1,5\%$. Hiszterézis: $\pm 1,5\%$ 5 perces CSET™ ideg- és izomstimuláló TENS alapú kezelést végeztünk az alkar flexor digitorum profundus, flexor pollicis longus, supinator és pronator izmain. A kezelést megelőzően és azt követően is szorítóerő mérést végeztünk. A mintavétel tagjai eltérő edzettségi szinttel rendelkeztek. Az alkarizmok, az idegek és a kötőszöveti állomány mindenképpen különböző egészségi állapotban volt.

Eredmények

Az elektromos ingerlés hatása nem minden esetben eredményezett azonnali izomerő növekedést. Az akut sérülés befolyásolta az eredményt. Azoknál a személyeknél, akik egészséges izomzattal rendelkeztek, szinte alig észrevehető, $-0,05-3\%$ eltérés volt tapasztalható a kezelés előtti és utáni erőmérés eredményeiben. A negatív irányú izomerő változás a kezelés során fellépő izom relaxáció eredménye is lehet. A sérült izomzattal rendelkező pácienseknél a szorítóerő szignifikánsan növekedett, $10-38\%$ közötti értékekkel.

Következtetések

A vizsgálatainkban alkalmazott CSET™ kezelés, a terápiára jelenleg alkalmazott elektródákkal és stimulációs időtartammal, ép izomzat esetén nem tűnt alkalmasnak az izomerő növelésére. A sérült izomzatra gyakorolt hatása révén viszont képes volt az izomerőt növelni. Összegzőként elmondható, hogy a terápia alkalmas sportsérülések rehabilitációjára, elősegíti a sérült izmok erejének visszaszerzését.

Kulcsszavak: TENS, izomerő növelés

Szimulátorból a versenypályára: hogyan formálja az e-sport és videojátékok világa az autósport jövőjét?

Móni István¹, András Krisztina²

¹STEMO Marketing Kft, Budapest

²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

E-mail: istvan.moni@stemo-marketing.eu

Bevezetés

Az autósport minden szereplője kihívásokkal küzd a Z- és az Alfa-generációk megnyerése kapcsán, különösen, amikor arról van szó, hogy megszervertessék ezt a sportágat a digitális térben nevelkedett fiatalokkal. A kihívás legfőbb okai között a figyelem fenntartásának nehézségei, illetve a klímaszorongás említhető. Az e-sport és a videojátékok azonban új lehetőséget teremtenek arra, hogy a fiatalok virtuális versenyeken keresztül ismerkedjenek meg az autósport izgalmaival, akár olyan kiemelkedő versenyzők ellen is, mint Max Verstappen, háromszoros Formula 1-es világbajnok, illetve Kiss Norbert, négyszeres Európa-bajnok kamionversenyző. A kutatás azt vizsgálja, hogy az e-sport miként válhat eszközzé az autósport népszerűsítésére és az új generációs versenyzők képzésére, ösztönözve őket arra, hogy ne csak virtuálisan, fizikai térben zajló autóversenyek versenyzőivé, nézőivé, vagy médiafogyasztóivá váljanak.

Anyag és módszerek

A kutatás primer része kvalitatív és kvantitatív elemeket is tartalmaz. Kvalitatív kutatásként mélyinterjú készült Michélsz Norbert, FIA Túraautó Világkupa-győztes, Kiss Norbert, háromszoros FIA Európa-bajnok kamionversenyzővel, illetve Bognár Ákossal, a Hyp-R Zone – Szimulátor és VR Klub szimulátorterem vezetőjével. A kvantitatív kutatás során a több médiumon keresztül sikerül megszólítani az autóverseny-rajongók körét, közöttük mértük fel a médiafogyasztási és az e-sporttal kapcsolatos attitűdöket.

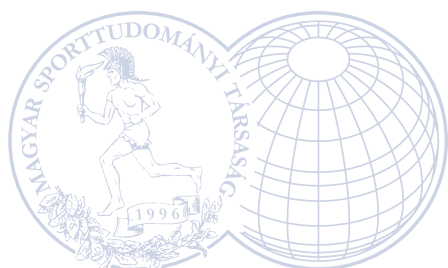
A kutatás szekunder részében vizsgáltuk az autósportban és az e-sportban zajló piaci folyamatokat, az üzleti lehetőségeket, és egy 2021. októberében publikált, a Formula 1 sorozat szervezője, a Nielsen és Motorsport Network együttműködésével készített jelentés alapján a legismertebb autósport-sorozatot, a Formula 1 népszerűségének alakulását.

Eredmények

A kutatás során végzett szakértői interjúk erős összefüggést mutattak az e-sport tevékenységek és a fizikai autósport között. Kiemelten Michélsz Norbert, a Túraautó-Világkupa győztes és Kiss Norbert, a négyszeres Európa-bajnok kamionversenyző beszámolója alapján, akik az e-sportban való részvételükről és annak autósport karrierjükre gyakorolt hatásairól nyilatkoztak. Szekunder források említik Max Verstappen esetét is, aki háromszoros Formula 1-es világbajnokként is aktív e-sportoló, így az e-sporton keresztül is kapcsolódik a rajongókhoz. Ezzel szemben, a kutatás gyenge, de kimutatható korrelációt tárt fel a játékok és e-sport aktivitásokon való részvétel, valamint az autósporttal kapcsolatos médiafogyasztás között. Ez a kapcsolat rávilágít az e-sport és a videojátékok jelentőségére, mint a sportág népszerűsítésének potenciális eszközeire, különösen a fiatalabb generációk körében.

Következtetések

A kutatás rávilágít az e-sport jelentős potenciáljára az autósport terén. Az e-sport és videojátékok nemcsak, hogy karri-



erutat nyithatnak a fizikai autóversenyzés felé, de a szektorban jelentős piacépítő szerepet is betölthetnek új közönség és médiafogyasztók bevonásával. Eredményeink alapján az e-sport és videojátékok fontos kommunikációs csatornákként szolgálhatnak, hozzájárulva az autósport szélesebb körű népszerűsítéséhez és a fiatalabb generációk elköteleződéséhez.

Kulcsszavak: e-sport, autósport, utánpótlás, Z-generáció, Alfa-generáció, videojátékok, médiafogyasztás, digitális interaktivitás, szimulációs versenyek, rajongói elköteleződés

Prevenációs csípő mobilitási gyakorlatok a jégkorongban

Nagy Attila

FEHA19 – Jégkorong Módszertani Központ, Székesfehérvár

E-mail: nagy.attila@feha19.hu

Bevezetés

A jégkorongozás alapja a korcsolyázás, így kiemelten fontos, hogy a játékosok megfelelő technikával rendelkezzenek. A korcsolyázás során a tolómozdulat hossza kritikus a játékos maximális sebességének eléréséhez. A csípőnek nagy szerepe van a tolómozdulatban, egy beszűkült, kevésbé laza csípőízülettel a játékos nem tud teljesértékű korcsolyázó tolómozdulatot végrehajtani. A kiváló korcsolyázási technika elengedhetetlen, hogy versenyképesek legyünk nemzetközi szinten is.

Anyag és módszerek

A hazai akadémiai rendszerben dolgozó külföldi, magasabb hokikultúrájú országból származó szakemberek egyöntetű állítása alapján a skandináv országok, különösen a finnek helyeznek már utánpótlás korban nagy hangsúlyt a csípő-ízületek mobilizációjára, megtanítva a játékosokat a szárazföldi gyakorlatsorok helyes elsajátítására, ezáltal hozzájárulva a hatékonyabb korcsolyázáshoz.

Eredmények

A magyarországi csapatoknál dolgozó finn szakemberek szinte már korábban is beépítették a csapatuk szárazedzés munkájába az általuk használt gyakorlatsorokat, ugyanakkor ezek a gyakorlatok nem épültek be teljesen a csapatok napi munkájába, mert az edző távozásával általában a rendszeres végrehajtás is alábbhagyott, kivéve egyes játékosokat. A hazai tapasztalat alapján a gyakorlatsorokat folyamatosan használó játékosok beszámolója alapján a korcsolyázó mozgás könnyedebb és kevésbé fárasztó, valamint non-kontakt sérülések száma is elenyésző ezen a területen. Az akadémiai kutató munka arra sarkalt minket, hogy az írásos ismeretterjesztésen túl egy oktató videóanyagot is készítsünk a gyakorlatokról, kiegészítve megfelelő instrukciókkal, így segítve edzőtől, csapattól és korosztálytól függetlenül a hazai jégkorongozókat.

Következtetések

Összefoglalva a prevenációs csípő mobilizációs gyakorlatsor elterjesztése és megtanítása a játékosok részére alapvetően fontos, hogy a nemzetközi szinten is helytálló korcsolyázótudásra, toláshosszra tegyenek szert. A videó anyag várokozásunk szerint hozzájárul, hogy mindenki fejlődjön, valamint a non-kontakt sérülések számát is minimalizálni tudjuk.

Kulcsszavak: jégkorong, korcsolyázás, csípőmobilizáció, prevenáció, sérülésmegelőzés

A curling korai magyar sporttörténete

Nagy Ákos

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
Magyar Curling Szövetség, Budapest

E-mail: nagy.akos@huncurling.hu, nagy.akos@gyorletohc.hu

Bevezetés

A Magyar Curling Szövetség 2024-ben ünnepli megalakulásának harminctödik évfordulóját. A sportág hazai képviselői időről időre nemzetközi szintű eredményeikkel hívják fel a figyelmet erre a nagy hagyományokkal rendelkező, világszerte rendkívül népszerű és elismert téli olimpiai sportágra. Az elmúlt évtizedek hazai sportági működése viszonylag jól dokumentált, azonban kevés információval rendelkezünk a szövetség megalakulása előtti magyarországi curling életről.

Anyag és módszerek

Tartalomlemezés módszerével a hazai sporttörténeti, szakirodalmi források, dokumentumok részletes feldolgozásával végeztem részletes sporttörténeti kutatást, amely eredményeit időrendbe rendezve, eddig feltárára, publikálásra nem kerülő információkat foglaltam egy átfogó sporttörténeti tanulmányba.

Eredmények

A hazai szakszövetség hivatalos megalapítása egyértelműen fontos mérföldkőnek tekinthető a sportág hazai történetében, de azt is le kell szögeznünk, hogy a skót eredetű curling, már sokkal korábban megjelent Magyarországon. Első feltűnése a hazai sportban gyakorlatilag egyidős a modern magyar sport kialakulásával. A curling sportág első hazai említése és képi megjelenítése Felméri Lajoshoz (1840-1894) köthető, de a sportágról 1881-ben Eszterházy Miksa is említést tett már. A múlt századelőn a téli sportturizmus fejlesztése céljából indított állami program keretében – svájci mintára – a Tátravidék szállodáiban is megjelent a sportág. A trianoni békeszerződést követően felértékelődött a Balaton idegenforgalmi értéke, szerepe. 1939. januárjában Balatonkenesén felavatták az ország első hivatalos – természetesen nyitott – curling pályáját, amely az első hivatalos curling magyar bajnokságnak is helyet adott.

Következtetések

A curling már a XX. század elején egyértelműen jelen volt Magyarországon. Az ígéretes fejlődést, a sportág mélyebb meghonosodását a II. világháború borzalmai törték meg. A II. világháború utáni sportirányításnak nem volt érdeke a sportág újraélesztése. A curling társadalmi rétegződése (jellemzően a közép és felső polgári réteg kedvelt téli sportja volt), és a nemzetközi eredményességének a hiánya, súlytalansága, illetve „nyugati” eredete az álláspontom szerint együttesen mind oka lehetett annak, hogy a sportág a rendszerváltásig, a hazai szakszövetség megalakulásáig gyakorlatilag eltűnt a hazai sportpalettáról.

Kulcsszavak: curling, téli olimpiai sportok, sporttörténet



Nordic walking edzések fittségre gyakorolt hatása idős nők körében

Nagy Enikő, Rausch Attila, Kovács Katalin

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: s.nagy.eniko@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatással van a testi és mentális egészségre (Hamilton és Neville, 2012). A heti egyszeri mozgáshajlandóság a kor előrehaladtával azonban jelentősen csökken, míg a 25-39 évesek 46%-a mozog legalább heti egy alkalommal, addig az 55+ korosztálynak már csak a 30%-a (Eurobarometer, 2018). Ugyanakkor az egészségük megőrzése érdekében náluk még fontosabb lenne a fizikai aktivitás beépítése a mindennapjaikba. A Nordic walking (NW) mint szabadidős és rehabilitációs mozgástevékenység számos pozitív hatással bír (Roy és mtsai, 2020; Nagyova és mtsai, 2020), azonban kevés információnk van arra vonatkozóan, hogy idősök körében már meglévő, rendszeresen végzett testmozgás mellett a Nordic walking mely fizikai, valamint jólléti paraméterekben okozhat javulást. Célunk egy 9 hetes NW intervenció hatásának vizsgálata volt rendszeres táncművelésű végzők csoportjában.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 23 felnőtt nő vett részt, átlagéletkoruk 72,6 év (BMI $28,5 \pm 4,1 \text{ kg/m}^2$), mindegyikük egy időskori táncos kör tagja. A program kezdetén és végén egy kimondottan idősök számára készült és nemzetközileg validált fizikai állapotfelmérésen vettek részt a jelentkezők (Senior Fitness Teszt, Rikli és Jones, 1999), melyből megtudhattuk aktuális edzettségi állapotukat. A szintén validált WHO Jóllét Kérdőív segítségével mértük fel jólléti állapotukat. A 9 hetes (heti 2x1,5 óra) Nordic walking edzést követően a fenti méréseket újra elvégeztük.

Eredmények

A Nordic walking intervenció hatására a Senior Fitness Test 6 állomásánál mért fizikai paraméterek közül egy kivétellel mindnél kimutatható volt csekély, de a páros *t*-próba alapján szignifikáns változás ($t=2,3-5,8$; $p<0,05$), melyek közül a felkar erejénél mutatkozott meg nagyobb hatásméret (Cohen- $d=1,29$).

Következtetések

Az adott korosztálynál egy táncos csoportban a fitességi paraméterek fejlődése nem elvárás, a kor előrehaladtával egy állapotmegőrzés is szép teljesítmény. Ennek ellenére vizsgálati csoportunknál több paraméternél is javulást tapasztaltunk. További kutatásaink kitérnek az utánkövetéses mérések nem teljesítmény növelő, hanem állapotmegőrző szempontú elemzésére is.

Kulcsszavak: Nordic walking, fizikai állapotfelmérés, intervenció, idősödők, nők, jóllét, erő, rugalmasság, állóképesség

Nem invazív nukleáris technika a csontok ólomtartalmának meghatározására a sportorvoslásban

Nagyné Hajnal Éva¹, Molnár Ferenc¹, Laszlo Sajo Bohus^{1,2}

¹Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár
²Universidad Simón Bolívar, Valles de Sarteneja, Baruta, Caracas, YV-1080 Venezuela

E-mail: hajnal.eva@amk.uni-obuda.hu

Bevezetés

Az ólom kémiai viselkedése hasonló a kalciuméhoz, és felhalmozódása várható az emberi csontokban. Az elem radioaktívan mérgező nehézfém, és már alacsony expozíciós szint esetén is jelentős egészségügyi kockázatot jelent. Az ólom bejutva a véráramba a csontokban raktározódik, ahol idővel felhalmozódik, negatívan befolyásolva a sportolók teljesítményét. A stabil vagy radioaktív izotópok (főként a ^{214,210}Pb) károsak a sportolók motoros funkcióira, mivel káros hatással vannak az érrendszerre és az idegrendszerre.

Cél

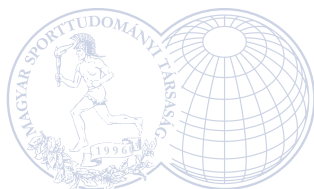
In vivo nukleáris technika alkalmazása a sportolók csontjaiban lévő ólomkoncentráció meghatározására ¹⁰⁹Cd radioizotóppórással röntgenfluoreszcenciáján alapuló in vivo nukleáris módszerrel. A sportorvosi diagnosztikára javasolt módszer előnye, hogy nem invazív és hatékony módszer a toxikus ólomszintek felmérésére a nagyteljesítményű sportolók csontjaiban, akik különböző tényezők, például a környezetszennyezés (talaj, víz levegő) vagy bizonyos edzés-gyakorlatok miatt expozíciós kockázatnak lehetnek kitéve.

Anyag és módszerek

A javaslat elkészítéséhez egy korábbi munkánkban kapott eredményeket használtuk fel. A nukleáris analitikai technika úgy működik, hogy a csontban radioizotóp gammaforrás (40 mCi, ¹⁰⁹Cd) által ólom fluoreszcenciát indukál, ami jellegzetes fluoreszcens K_{α} és K_{β} röntgensugarak kibocsátását okozza. A rendszerben a gammaforrás visszaszórásos geometriájú, a 88 keV-os koherens szórt fotonok kihasználására szolgáló elrendezésben van. A sportoló lábát a gammaforrás elhelyezik, és egy detektor segítségével energiaspektrumot szolgáltatnak. Az összeállított rendszer független a forrás-mintatávolságtól vagy a sípcsont méretétől és alakjától. A megjelenített MCA-spektrum (energia, < 88 keV, a röntgensugárzás intenzitásának függvényében) ólomkoncentráció mérést biztosít. Az eszköz használatával az in vivo ólommérésekhez a sportegészségügyi szakemberek egy olyan eszközzel rendelkeznek, amellyel pontosan felmérhetik a sportolók ólomszintjét, és azonnali beavatkozást végezhetnek, ha szükséges, anélkül, hogy invazív és időigényes eljárásokra lenne szükség.

Eredmények

Egy nagyszámú, meglehetősen változatos környezetben élő népességen a vér és a csontok ólomtartalmát vizsgálták; első látásra jelentős szórást mutattak az adatok. A legfontosabb eredmény a 20-30 és 30-40 év közötti korcsoportban megfigyelt értékekhez kapcsolódik, a csontok ólomkoncentrációja DL és < 4 μg , illetve DL-6,3 Pb/g kalcium között változott.



Következtetések

A Pb-csont koncentráció a szervezetben felhalmozódott koncentrációhoz kapcsolódik, mivel tároló hatású, ellentétben a Pb-vérrel, amely korlátozott időre mutat esetet. A 2-16 ppm közötti koncentrációjú ólom egészségügyi kockázattal korrelál, és figyelembe véve, hogy a férfi sportolók magas koncentrációt (>30%) tartalmazhatnak, arra következtetünk, hogy a férfi sportolók esetében a nagyobb egészségügyi kockázat a testük teljesítményével függ össze. A csontok ólomkoncentrációjának korai diagnózisa lehetővé teszi egy hatékony kezelési terv kidolgozását a sportoló teljesítményének helyreállítására érdekében.

Kulcsszavak: ólom, in vivo, nukleáris technika, csontdiagnosztika, sportorvoslás

A váll mobilitásának többszemponút vizsgálata utánpótláskorú kézilabda játékosok körében

Nagyváradai Katalin¹, Biróné Ilics Katalin¹,
Tóth Dóra Fruzsina², Holanek Zoltán³

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Szombathely

³Győri Audi ETO KC, Győr

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

Bevezetés

A kézilabda játék során a cél a gólszerzés, amit a játékosok többféle technikával végrehajtott kapura lövéssel végeznek. Valamennyi dobási stílus a hajítás klasszikus modelljére vezethető vissza. A dobómozdulat során az ívhelyzet kialakítása után a csípő fordítását a váll dinamikus előrelendülése, majd a könyök és a csukló ostorcsapásszerű mozgulata követi. A labda végső irányát az előremozgó kéz és az ujjak adják meg (Marczinka, 1994). A hatékony lövés végrehajtás alapja a megfelelő vállmobilitás.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba egy élvonalbeli kézilabda klub 16-18 éves leány játékosait (N=14; átlag életkor 16,5±0,75 év) vontuk be. A vizsgált személyek antropometriai paramétereinek felvételét követően (Ihász, 2003) a váll többszemponút mobilitását elemeztük. Alkalmazott mobilitás tesztek: Static flexibility test shoulder (Seprűnyél teszt), Static flexibility test shoulder and wrist (váll és csukló mobilitás teszt), Zipper teszt (Cook és mtsai, 2006), Wall Angel (Fal angyal) teszt. A testalkat meghatározásához a Heath-Carter-féle módszert alkalmaztuk (Carter, 2002). Az adatok elemzéséhez SPSS 29.0 matematikai statisztikai programot használtunk (átlag, szórás, Pearson korreláció).

Eredmények

A vizsgálatban résztvevők (N=14) átlag életkora 16,5±0,75. Testmagasság átlaguk 166,62±6,06 cm, testtömeg átlaguk 65,22±10,34 kg. Testzsír %-uk (TZS%) 25,12±4,37%. Karhossz értékük 70,51± 3,72 cm. 4 játékos domináns dobókarja a bal, még 10 főé a jobb. Testalkati típusuk szerint 8 sportoló endo-mezomorf, 3 fő endomorf, 3 fő centrális testalkati típusba tartozik. Mackenzie (2005), Johnson és Nelson (1986) táblázatát adaptálva a teszt nőkre jellemző normál vállmobilitás referencia értékeihez elmondható, hogy a vizsgálatban résztvevő leányok közül 1 sportoló kivételével

(4 cm) minden eredmény elmarad a táblázatban szereplő értékektől. A Zipper teszt tekintetében két oldal (jobb és bal) eredménye között szignifikáns (p<0,5) összefüggést találtunk. A statikus váll és csukló mobilitás tesztben résztvevők átlag eredménye 45, 93 cm. Mackenzie (2005) referencia érték táblázatában a kiváló eredmény 11,75 cm felett van. A váll mobilitás tesztek és az antropometriai paraméterek között egy esetben találtunk kapcsolatot: a Static flexibility (hasonfekvésben bot emelés) teszt és a testalkat között (p<0,05).

Következtetések

A Static flexibility test shoulder and wrist (hasonfekvésből bot emelés) tesztben minden játékos eredménye meghaladta a referencia érték felső határát, ellenben a többi tesztben teljesítményük alul maradt (1 játékos kivételével). Az említett tesztben hasonfekvésben szagittális síkban flexio (hajlítás) történik, a lapocka kifelé csúszik, és kifelé fordul. A többi tesztben a vállöv mozgása összetett. Több mozgás kombinációjából jön létre. Mivel a vállizületet körülvevő izmoknak kulcsszerepük van a mozgás végrehajtásában, miközben ezek az izmok a stabilitásért is felelősek, ezért erősnek és egyben elasztikusnak is kell lenniük. Ha ez a funkció eltolódik valamelyik irányba, az a mozgás kivitelezését befolyásolja. A tesztekben nyújtott teljesítmények eredménye közötti különbséget feltehetően ez adja, továbbá a járulékos ízületi alkotók, például a szalagok állapota.

Kulcsszavak: kézilabda, váll, mobilitás

Edző szakos hallgatók pedagógiai érzékről alkotott véleménye

Németh Zsolt

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: zsolt.nemeth@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

Az edzők a pozitív motivációs és pedagógiai légkör megteremtését a szituációnak és az adott korosztály életkori sajátosságainak megfelelő vezetői-, tanítási-, kommunikációs- és konfliktuskezelési stílussal igyekeznek megvalósítani (Németh, 2019). Ezen stílusok hatékonyságát nagymértékben befolyásolja a sportpedagógusok pedagógiai érzéke és pedagógiai tapintata. A szakirodalmi áttekintésből kiderült, hogy pedagógiai érzék egy komplex fogalom, amelyben több kompetencia is megtalálható. Jelen kutatásom célja, hogy az edző szakos hallgatók szemszögéből feltérképezzem a pedagógiai érzékről alkotott véleményüket.

Anyag és módszerek

A mélyinterjú vizsgálatban a PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet 14 fő edző szakos hallgatója vett részt (4 fő labdarúgó, 3 fő kosárlabdázó, 3 fő kézilabdázó, 2 fő atléta, 2 fő úszó). A vizsgálati minta átlagéletkora 20,3 év volt. A nemek arányát tekintve 7 fő nő és 7 fő férfi képviselte magát. A kérdések a pedagógiai érzék jelentéstartalmára, a vizsgálatban résztvevők pedagógiai érzékének önbecslésére, a pedagógiai érzéssel szoros összefüggésbe hozható kulcsszavakra, a pedagógiai érzék örökölhetőségére és tanulhatóságára fókuszálódtak.

Eredmények

A felszínre került adatok elemzéséből kiderült, hogy a pedagógiai érzék fogalmának meghatározása széles skálán

mozog, ami a fogalom összetettségét igazolja. A hallgatók többsége az empátiával átítatott nevelési- és oktatási tevékenységre, a megfelelő hangnemben történő kommunikációra és a tanítványok teljesítőképességét figyelembe vevő differenciálásra gondolt. A saját pedagógiai érzékük minőségének önbevallásával kapcsolatban megállapítható, hogy a maximális 5-ös értéket csak hárman jelölték meg. A kulcsszavak tekintetében is előtérbe került az empátia, a megfelelő kommunikáció, de megjelent az igazságosság, a kompromisszumkészség, a következetesség, a találékony-ság, a gyors helyzetfelismerés, a kreativitás, a dicséret, a türelem, az alkalmazkodás, a megértés, a határozottság, a meghallgatás, a segítőkészség, a kisugárzás, a lelkesedés, a megújulás, a megszólíthatóság, a módszertani műveltség, a tolerancia, a konfliktuskezelés, az érzelmi intelligencia és az odafigyelés is. A pedagógiai érzék örökölhetőségével és tanulhatóságával kapcsolatban megállapítható, hogy az örökletes és a tanulható tényezőknek nagyjából egyforma szerepet szántak (50-50%).

Következtetések

Az edző szakos hallgatók pedagógiai érzékről alkotott véleménye hűen tükrözi az edzői hivatáshoz szükséges beállítódásukat. Az általuk alkotott fogalomtérképen megtalálhatók azok a kifejezések, amelyek a szakirodalomban is fellelhetők (Friesen, 2022; Manen, 2019). Nyilvánvalóan a fogalomtérkép kifejezéseinek száma a gyakorlati tapasztalattal bővülni fog. A valódi életben a versenyek és mérkőzések versengő légkörének következtében olyan váratlan helyzetekbe kerülhetnek, amelyek megoldásában a sportszakmai tudásuk mellett a pedagógiai érzékükre is szükség lesz. Az örökletes és a szocializáció közben megtanult készségeknek és képességeknek a szituációhoz illeszkedő használata alapvető feltétele a harmonikus edző-sportoló kapcsolatnak, ami a sportteljesítményre is kihatással van.

Kulcsszavak: edző szakos hallgatók, pedagógiai érzék, fogalomtérkép

A tanulóközpontú testnevelés megjelenési gyakorisága egy empirikus vizsgálat alapján

Némethné Tóth Orsolya, Koltai Miklós,
H. Ekler Judit

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

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

Bevezetés

A mindennapos testnevelés 2012-es bevezetése és a felnővekvő generációk – Z és a – sajátosságai is indokoltá tették, hogy a testnevelésben hagyományosnak számító oktatási módszerek helyett/mellett a tanulóközpontú testnevelés oktatási módszerei kerüljenek fókuszba. A testnevelő tanárképzést folytató egyetemeken testnevelés szakmódszertani kurzusai mellett a Magyar Diáksport Szövetség továbbképzései és szakmai anyagai szolgáltatják a szakmai háttérrel a módszertani megújuláshoz. Kutatásunkban azt vizsgáljuk, hogy ezek az új, eddig kevésbé használt oktatási módszerek mennyire jelennek meg a köznevelésben, a középszintű oktatás testnevelési óráin.

Anyag és módszerek

Saját összeállítású online kérdőívvel kértünk információt az ELTE szombathelyi egységeibe beiratkozott első éves hallgatóktól. A gólyatáborban a kérdőívet annak QR kódja segítségével töltötték ki (leendő) első éves hallgatóink, N=150 fő. A kérdőív kérdéscsoportjai: demográfiai adatok, saját sport(múlt), a testnevelésórakon megismert mozgásanyag, a tanulóközpontú testnevelés preferált módszertani elemeinek ismerete, a tantárgy presztízse. A jelenlegi kutatás egy longitudinális kutatás első állomása, az elkövetkező években minden tanév elején kitöltjük a kérdőívet az újonnan beiratkozott hallgatóinkkal, hogy összehasonlítsunk tudjunk végezni a korábbi évek eredményeivel. Jelen kutatásban döntően alapstatisztikai elemzéseket mutatunk be.

Eredmények

A kitöltők közel 2/3-a gimnáziumból érkezett, 95%-ban nem testnevelés tagozatról. Negyedük jelenleg nem sportol még szabadidősport szinten sem. Igazolt sportoló 12%, egyharmaduk heti háromszori gyakorisággal sportol, mint szabadidő sportoló, közel egyötödük heti egyszer. A hallgatók válaszai alapján kiderült, hogy a testnevelésórakon leggyakrabban a labdajátékokkal találkoztak, ezt követi a gimnasztika, torna, atlétika. A válaszadók több mint fele nem találkozott a testnevelésórakon a tanulóközpontú testnevelésre jellemző módszertani megoldásokkal, 44% viszont igen.

Következtetések

A Magyar Ifjúságkutatás (2020) eredményeivel – ott 39% – összevetve hasonló eredmény található felmérésünkben a sportoló fiatalok életkor szerinti megoszlásában. A testnevelés módszertani megújulása fokozatosan valósul meg a beérkező válaszok alapján. A testnevelő tanárképzésnek és a továbbképzéseknek is fontos feladata felhívni a hallgatók, a kollégák figyelmét a változtatás szükségességére, a hangsúly áthelyezésére, hogy sikerüljön elérni a felnővekvő generációknál a mozgás, a fizikai aktivitás, az élethosszig tartó testmozgás megszerettetését.

Kulcsszavak: tanulóközpontú testnevelés, hagyományos testnevelés, módszertani megújulás

A Speciális Olimpia mozgalom "elite" tenisz sportvezetőinek szakmai véleménye az inkluzív sportról

Orbán-Sebestyén Katalin¹, Polcsik Balázs^{1,2},
Csáki István¹, Ökrös Csaba¹

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

²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: kata.orban.sebestyen@gmail.com

Bevezetés

A Speciális Olimpia mozgalom (SO) egyik legfontosabb küldetése az inkluzív sport segítségével megvalósítandó integráció, amelynek hatékonysága és minősége a szervezetnél dolgozó sportszakemberek és edzők munkájának minőségétől függ. A mozgalom a professzionális sportágfejlesztés mellett egyre nagyobb hangsúlyt fektet az edzőképzésre is, amellyel célja a hatékonyabb inkluzív sportolás megvalósítása az integrált edzések és versenyek (Unified Sports) alkalmazásával.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálatunk során strukturált mélyinterjúkat készítettünk a nemzetközileg is elismert ("elite") Speciális Olimpia mozgalomban dolgozó sportvezetőkkel (N=10) azt vizsgálva, hogy nekik milyen tapasztalataik és véleményük van az integrációról és az inkluzív edzésekről. Feltártuk, hogy milyen módszereket és gyakorlati megvalósításokat alkalmaznak, és arra a kérdésre is kerestük a választ, hogy az inkluzív sportfoglalkozás hatékonyabban tudja-e fejleszteni a sportoló értelmi fogyatékossgal élő személyeket, mint a szegregált edzésforma.

Eredmények

Jelen kutatás megerősítette korábbi kérdőíves kutatások (Orbán-Sebestyén és mtsai, 2022, 2023) eredményeit, miszerint a Speciális Olimpia mozgalomban dolgozó sikeres edzői munka kulcsa az integráció és a hatékony inkluzív gyakorlat. Az interjúkutatás során részletesebb és mélyebb információkat kaphattunk az sportszakemberek által tapasztaltakra vonatkozóan, akik egybehangzó véleménye szerint hatékonyabb és hasznosabb az integrált, inkluzív gyakorlat, mint a szegregált edzés, hiszen a közös élmények, sikerek, kudarcok és a megvalósított tervek mindkét szegmens tagjait a sportmozgás mellett szociálisan is fejleszthetik.

Következtetések

Az inkluzív edzés módszerek ismerete az edzői munka egyik alappillére, amelyhez fogyatékosági előtapasztalat, motiváció, empátia, szociális érzékenység és megfelelő edzői rutin is szükséges. Az integrált sportprogramok, melyek a Speciális Olimpia mozgalom keretein belül működnek, hosszú távú megoldást kínálhatnak az értelmi fogyatékossgal élő emberek társadalmi beilleszkedésére és fizikai aktivitásának növelésére, elősegítve az elfogadást és az együttműködést a közösségekben.

Kulcsszavak: Speciális Olimpia, egyesített sport, inklúzió, integrált sport

A síturizmus kiegészítőjeként aranyérmes a wellness és spa

**Patakiné Bősze Júlia, Tarsoly-Huszár Ágnes,
Magyar Márton**

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

A rekreáció területi felosztása több szempontú lehet. Egyik népszerű kategorizálás szerint megkülönböztetünk fizikai rekreációt, szellemi rekreációt és harmadik területként a turizmust. A turizmuson belül is számos megközelítést találhatunk, mely alapján megállapíthatjuk, hogy a szabadidős, üdülési, kikapcsolódási célból síelők számára a síközpontok és a környezetükben található természetes és mesterséges értékek rekreációs hatásokat közvetítenek. Előadásunk célja, hogy bemutassuk, az általunk megkérdezett magyar síelők sítújtáik során a sokrétű rekreációs lehetőségek körül melyeket milyen arányban keresik, valamint ezek alapján javaslatokat szeretnénk megfogalmazni mind a síközpontok, mind a sítut szervezők számára.

Anyag és módszerek

Céljaink eléréséhez egy összetett, de saját készítésű online kérdőívet állítottunk össze, mely az általános demográfiai adatok után a résztvevők síelési szokásait vizsgálta általánosságban, majd belföldi és külföldi vonatkozásokban. Az ELTE PPK KEB 2023/200 engedélye alapján 2023 márciusában végeztük kutatásunkat, online platformokon népszerűsítve a kitöltést.

Eredmények

Kérdőívünket 138 fő töltötte ki (66 férfi; 72 nő), átlagéletkor $37,62 \pm 14,07$ év volt. Átlagosan $15,2 \pm 10,63$ évesen tanultak meg síelni, a legfiatalabban 2 évesen, a legidősebb válaszadó 50 évesen (2-18 év között 68,1%; 19-35 között 27,5%; 36 év fölött 4,4%).

A megkérdezettek 0,7%-a a hazai síterepeket részesíti előnyben, 87,68%-uk a külföldit, 11,62% pedig mindkettőt azonos arányban választja. Amennyiben csak egy napja van síelni a megkérdezetteknek, akkor már 42%-uk hazai helyszínt, míg 58% külföldit választ.

Válaszadóink 29,7%-a évente egyszer síel, 34% évente két alkalommal, 10,9% évente háromszor, míg 25,4% évente háromnál többször jut el a havas lejtőkre (35 fő).

A „milyen szolgáltatást/programot vett/venne igénybe sítújtá során belföldön a síelésen kívül az alábbiak közül” kérdésre több választ lehetett megjelölni. Legtöbben a wellness/spa/élményfürdő lehetőségeket jelölték (65,8%), ezután következett a nem saját szálláshely étterme (47,5%), majd a nem vennék/veszek igénybe ilyen programokat kategória (26,8%), és további jelentősebb voksot kapott a helyi látványosságok önálló megtekintése (24,4%).

Megkérdeztük, hogy a külföldi sítút tekintetében milyen kiegészítő szolgáltatást, programot keresnek vagy keresnének a felmérés résztvevői. Az első két helyen ismét a wellness/spa/élményfürdő lehetőségeket (69,5%), valamint a nem saját szálláshely éttermének meglátogatását (52,4%) jelölték. A belföldhöz képest azonban megcserélődött a harmadik és negyedik helyezett, ugyanis a helyi látványosságok önálló megtekintésére szinte dupla annyian keresnek lehetőséget külföldi útjaik során, a belföldi utakhoz képest (47,6%), ezzel párhuzamosan azok aránya, akik nem vesznek, vagy nem vennének igénybe ilyen programokat, 15,9%-ra csökkent.

Előadásunkban további adatokat mutatunk be a szervezett sítutakról, a választott szálláshelyekről, valamint a hűtték szolgáltatásainak igénybevételéről is.

Következtetések

Mind a hazai, mind a külföldi síközpontoknak érdemes megvizsgálni és megismerni, hogy a síelés mellett milyen aktív és passzív kiegészítő rekreációs programokat keresnek a hozzájuk ellátogatók és kínálatbővítésük, fejlesztéseik fókuszálhatnának ilyen dolgokra. Másrészt az utazásszervezők, utazási irodák síturisták számára is állíthatnának össze olyan csomagokat, melyek lehet, hogy olcsóbb szállás kategóriát tartalmaznak, de kiegészülnek wellness vagy élményfürdő szolgáltatásokkal.

Kulcsszavak: síturizmus, kiegészítő szolgáltatások, wellness, helyi látványosságok



Sportban való érintettség befolyása a sportesemények hatásainak észlelésére a budapesti 2023-as atlétika világbajnokság példáján

Perényi Szilvia¹, Polcsik Balázs²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

E-mail: sperenyi@hotmail.com

Bevezetés

A sportesemények társadalmi hatásainak vizsgálata, azon belül a helyi lakosok a sportesemények szervezésével kapcsolatos véleménye kiemelt fontosságot kap napjainkban, hiszen a helyi közösségek rendezvénnyel kapcsolatos támogató álláspontja az események jogtulajdonosai részére is központi kérdéssé, hovatovább elvárássá vált. Jelen kutatás az esemény hatásaira vonatkozóan a budapesti lakosok előzetes várakozásait és az észlelt hatásokról utólagosan alkotott véleményét vizsgálja. Az esemény hatásaira vonatkozó vélemények a szocio-demográfiai jellemzők függvényében és a sportban való érintettség – sportolási szokások, az eseménylátogatás, sportág szeretete, az önkéntes közreműködés – kontextusában is elemzésre kerülnek, mind az esemény előtt, mind azután.

Anyag és módszerek

A kutatás kérdőívében magyarországi viszonyokra adaptált nemzetközi – pozitív és negatív hatásokat mérő – skálát alkalmaztunk. Az adatokat a budapesti lakosok reprezentatív mintáján telefonos kérdőív-alapú interjú alkalmazásával két különböző időpontban gyűjtöttük: két hónappal a világbajnokság kezdete előtt (2023. június), majd három hónappal a sportesemény után (2023. december) esetenként 1 000 fő megkérdezésével (n=1 000); míg online önkitöltős kérdőívvel kérdeztük le a világbajnokság önkénteseit (n=603) szintén három hónappal az eseményt követően. Az adatokat eloszlás- és keresztábrákkal mutatjuk be, valamint többváltozós statisztikai módszereket alkalmaztunk az összefüggések vizsgálatára.

Eredmények

Az eredmények azt mutatták, hogy a budapestiek a rendezvény előtt tervezetthez képest (45,3%) végül szignifikánsabb magasabb arányban követték az eseményt (55,7%), viszont a sportban való részvétel 40%-os arányában nem történt változás. Az előzetes és az utólagos eseményérzékelések szignifikánsan különböztek a hatás-dimenziókban. A lakosok magasabb gazdasági és turisztikai előnyt említettek, mint amire az esemény előtt számítottak; a világbajnokság után a forgalmi problémákkal és a biztonsági kockázatokkal, sőt még a gazdasági költségekkel kapcsolatos aggályok is szignifikánsan csökkentek. A különböző demográfiai változók és sportban való érintettség mentén a helyi lakosok eltérően értékelték a várható előnyöket és az esemény költségeit. Elmondható, hogy általánosságban a sportban és specifikusan az eseményen nézőként vagy önkéntesként való közvetlen részvétel pozitív hatással volt az esemény hatásaihoz kapcsolatos véleményekre. A sportolók, az eseményre kilátogatók és az atlétikát kedvelők különösen pozitívan ítélték meg az esemény gazdasági és társadalmi hatásait; az esemény magas támogatottságának örvendett kö-

rükben. A sportesemények kumulatív támogatottságának index-átlaga 3,28-ról 4,59-re emelkedett. Látható azonban, hogy a nők, az idősebb korosztályok és a sportban nem érintettek (60%) megszólítása során deficitiek körvonalazódtak. Az érintettség referencia csoportjaként meghatározott önkéntesek körében a sportág rajongóinak aránya 77% volt, a csoport véleménye minden hatás-dimenzió mentén pozitívabb megítélést eredményezett.

Következtetések

A sportban való részvétel az esemény hatásainak pozitív megítélésén keresztül hosszútávon növelheti a sportesemények társadalmi támogatását. Így az események hatás-megítéléseinek komplexitását a szocio-demográfiai jellemzők mellett a lakosok sportban való érintettségének szintje is kiegészíti. A sportesemények tervezése során ezek a mintázatok kommunikációs üzenetekkel és sporthoz és kultúrához kapcsolódó aktivitásokkal elmélyíthetők, megerősíthetők. Az átláthatóság, az esemény hatásaival és hasznaival kapcsolatos széleskörű tájékoztatás a sporteseményeket követően – hozzájárulva a helyi lakosok eseményélmény feldolgozásához – legalább annyira fontos lehet, mint az esemény előtti kommunikáció.

Kulcsszavak: sportesemények észlelt hatásai, érintettek, atlétikai világbajnokság, helyi lakosok, önkéntesek

Táncoló tanterem – a tánc sokoldalú alkalmazási lehetőségei a diákok jóllétének fejlesztésében és a tananyag elsajátításának támogatásában

Perjés Beatrix

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: perjes.beatrix@pte.hu

Bevezetés

A tánc alkalmazása az oktatási intézményekben számtalan kiaknázatlan lehetőséget rejt magában. Egyszerre biztosít testedzést, kognitív kihívást, pszichológiai feltöltődést, társas interakciót és művészi tevékenységet, így komplex módon járulhat hozzá a diákok fejlesztéséhez és egészségéhez.

Anyag és módszerek

A tánc hatását vizsgáló, valamint iskolai alkalmazási lehetőségeit bemutató szakirodalom áttekintését alapul véve egy három pilléren nyugvó program született.

Eredmények

A kidolgozott program célja a tanulók kognitív, lelki, fizikai és szociális jóllétének javítása, valamint a tananyag elsajátításának, megértésének támogatása. Első része koncentráció, memória, koordináció, kooperáció, kreativitás fejlesztését célzó gyakorlatokat tartalmaz. Második része a különböző tantárgyak oktatásában használható, az elméleti tanulnivalókat – a versektől a történelmi eseményeken keresztül a mágneses mezőig – táncmozdulatokkal, kreatívan kiegészítve, aktív tevékenységgel összekapcsolva, adott esetekben interdiszciplináris megközelítéssel. Harmadik része a közösségi élményt erősítő, iskolai rendezvényeken alkalmazható táncokat foglalja magába.

Következtetések

A kidolgozott program a pedagógusoknak olyan lehetőséget kínál, mely a tanulók számára szórakoztató, ugyanakkor fejlesztő és tudásalapú, támogatja a stresszkezelést, a személyiséglejlesztést, az önbizalmat és egymás elfogadását. A megszokott rutinból kizökkenti, felpozícionálja őket, átélhetik a közös alkotás érzését, ezáltal erősítve a pedagógushoz, az iskolához és a társakhoz való kötődést, érdeklődésük felkeltését és fenntartását, összességében egészséges életvitelüket.

Kulcsszavak: tánc, oktatás, tanulás, jóllét, fejlesztés

A neuromuszkuláris teljesítmény fejlődésének mintázata a növekedés függvényében sportoló és nem sportoló fiúknál

Petridis Leonidas, Pálinkás Gergely,
Tróznai Zsófia, Utczás Katinka

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: petridis.leonidas@tf.hu

Bevezetés

Az intenzív növekedési lökés időszakában (PHV-kor) megfigyelhető többek között, a neuromuszkuláris teljesítmény ugrásszerű növekedése. Szakirodalmi adatok alapján, a fejlődési mintázat hasonló sportoló és nem sportoló gyermekeknél is. Kevés adat áll rendelkezésre azonban arról, hogy a biológiai éresből adódó fejlődésen túl, a rendszeres sportolással megnövelhető-e ennek mértéke. A kutatás célja megvizsgálni a neuromuszkuláris teljesítmény fejlődését sportoló és nem sportoló fiúknál a növekedés függvényében.

Anyag és módszerek

684 sportoló (átlagéletkor: $14,0 \pm 1,4$ év) és 120 nem sportoló fiú (átlagéletkor: $13,4 \pm 1,5$ év) adatait elemeztük. A sportoló fiúk első osztályú klubok és/vagy akadémiák igazolt sportolói voltak labdarúgás, kézilabda vagy kosárlabda sportágakban. A nem sportoló fiúk az iskolai foglalkozásokon kívül nem végeztek más, versenyszerű sportolási tevékenységet. A neuromuszkuláris teljesítményt erőpláton végzett ellenmozgásos függőleges felugrással mértük (CMJ). A statisztikai elemzésben a felugrás magasságát, a felugrás alatti erő kifejtést és mechanikai teljesítményt, valamint a módosított reaktív erő indexet használtuk. A PHV-kort antropometriai mutatók alapján regresszió egyenlettel segítségével határoztuk meg. PHV-koruk alapján a résztvevőket három csoportba osztottuk: PHV előtti (több, mint egy évvel a PHV-kor előtt), PHV-ban lévők (PHV-kortól számítva ± 1 éven belül) és PHV utáni (több, mint egy évvel a PHV-kor után). Leíró statisztikát, valamint a sportoló/nem sportoló és a PHV csoportok közötti különbségek vizsgálatára két-szemponos varianciaanalízist használtunk (párónkénti összehasonlítások Cohen d hatásnagyság vizsgálatával).

Eredmények

A PHV csoportoktól függetlenül, a sportoló fiúk átlagosan nagyobb felugrást értek el nem sportoló társaiknál (CMJ: $33,2 \pm 5,5$ cm, illetve $28,3 \pm 6,1$ cm, $p < 0,05$; $d = 0,88$). A fejlődés mértéke a legfiatalabb PHV csoporttól a legidősebb PHV csoportig 38,1% volt a sportolóknál és 36,5% a nem sportolóknál. A PHV-kor előtti csoportokban, a sportoló és nem sportoló fiúk között mérsékelt különbségek ($d = 0,48-0,62$), míg a PHV-kor utáni csoportokban nagy különbségek

voltak ($d = 0,62-0,90$). A PHV-ban lévő csoportban nem volt különbség sportoló és nem sportoló fiúk között (CMJ: $32,0 \pm 4,9$ cm, illetve $31,5 \pm 6,7$ cm, $p > 0,05$; $d = 0,1$).

Következtetések

Előzetes feltételezésünknek megfelelően a neuromuszkuláris teljesítmény dinamikus fejlődése volt látható a PHV-kor ± 1 év időszakában valamennyi résztvevőnél. A legintenzívebb időszakban azonban, a sportolók és nem sportolók közötti különbségek hiánya arra utal, hogy a természetes fejlődés mellett a rendszeres és versenyszerű sportolás nem nyújt többlet fejlődést. Az edzésadaptáció leginkább a PHV-kor utáni időszakban (14-16 év kronológiai kor körül) volt hangsúlyosabb, ezen PHV csoportokban a sportolók teljesítménye folyamatosan növekvő különbséget mutatott a nem sportolók teljesítményéhez képest.

Kulcsszavak: biológiai fejlettség, utánpótlássport, függőleges felugrás

A magyar úszósport életkori trendjei 2000 és 2019 között

Petrov Iván^{1,2}, Sydó Nóra², Merkely Béla³,
Csulak Emese², Kiss Anna Réka², Elbert
Gábor¹, Melczer Csaba¹, Ács Pongrác¹

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati
Klinika, Sportorvosi Tanszék, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Városmajori Szív- és Érgyógyászati
Klinika, Kardiológiai Tanszék, Budapest

E-mail: petrovswim@gmail.com

Bevezetés

A 2000 és 2019 közötti időszak a Kiemelt Sportágfejlesztés (KSF) és az azt megelőző időszakról adhat átfogó képet, az úszósportra jellemző objektivitás segíthet megadni a választ a kérdésre. Előrelépést jelentett-e a kiemelt állami támogatás az időeredmények függvényében?

Anyag és módszerek

A Magyar Úszó Szövetség versenyeredmény adatbázisából exportált eredmény sorok kerültek elemzésre. A statisztikai adatfeldolgozás során SPSS for Windows 19.0 statisztikai program használatával dolgoztunk. Leíró elemzést alkalmaztunk, hogy megismerjük a változók körét és tulajdonságait, majd kétmintás t -próbával hasonlítottuk össze az elő és utómérés értékeit.

Eredmények

A vizsgált 20 éves időintervallumban 8 000 időeredményt elemeztünk, a nemek aránya egyenlő volt. A hazai éves ranglisták TOP20 eredménye 100 és 200 méteres pillangó-, hát-, mell-, gyors- és vegyesúszás, továbbá 400 méteres vegyesúszás versenyszámokban került elemzésre. A ranglistavezető, a TOP10, a TOP20-as úszók átlagéletkora egyaránt emelkedett. A TOP 20 úszók időeredményeinek átlaga javult. Az átlagéletkori változásokban a nők és a férfiak között nincs szignifikáns különbség. Az átlagéletkori változásokban a versenyszámok és a versenytávok között nincs szignifikáns különbség.

Következtetések

A kutatás eredményeképpen értékes információkat nyertünk a sportolók által elérhető csúcsteljesítmény várható és

tényleges életkoráról, az aktuális trendek ismerete hozzájárulhat a hazai úszósport eredményességének fenntartásához.

Kulcsszavak: úszás, úszósport, életkori trendek, eredményesség

Fiatal férfi kézilabdázók szívfrekvencia-variabilitásának átfogó elemzése

Petrovszki Zita¹, Czimbalmos Olivér²,
Kőrösi Gábor², Gál Vera³, Tuboly Gábor⁴,
Mikulán Rita⁵, Nagy Edit⁶, Horváth Gyöngyi⁷

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

²Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és
Informatikai Kar, Informatikai Intézet, Szeged

³Ptk Kézilabda Zrt., Szeged

⁴Hódmezővásárhelyi-Makói Egészségügyi Ellátó Központ,
Neurológiai Osztály, Hódmezővásárhely

⁵Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert
Orvostudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Szeged

⁶Szegedi Tudományegyetem, Egészségtudományi és
Szociális Képzési Kar, Fizioterápiás Tanszék, Szeged

⁷Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert
Orvostudományi Kar, Élettani Intézet, Szeged

E-mail: hajdune.petrovszki.zita@szte.hu

Bevezetés

A sportolók optimális edzésterhelésének beállításában számos paraméter folyamatos nyomon követése segíthet. A szívfrekvencia variabilitás (HRV) a kardiorespiratorikus rendszer non-invazív biomarkere, mely a külső és belső környezeti változásokra érzékenyen reagál. Kutatásunk célja a szívfrekvencia (HR) és HRV paraméterek antropometriai meghatározóinak poszt- és életkorfüggő hatásainak feltárása fiatal férfi kézilabdázók (14-21 évesek) körében, valamint a szív- és érrendszeri paraméterek közötti összefüggések feltérképezése.

Anyag és módszerek

Öt különféle poszton (kapus, szélső, átlövő, beálló és irányító) játszó férfi kézilabda játékos (n=85) 11 hónapon keresztül vett részt a vizsgálatban. Polár H10 szenzor és az Elite HRV applikáció, illetve felhő alapú rendszer segítségével rögzítettük mind a HR-t, mind az R-R intervallumot (RRi) és számos HRV-paramétert, beleértve az RRi szukcesszív különbségének négyzetgyökét (RMSSD), valamint annak korrigált értékeit (az RRi különböző hatványával való osztással vagy szorzással; C_RMSSD-k) elemeztük. Spearman-féle korrelációs elemzést és gépi tanulási modelleket alkalmaztunk a változók közötti összetett kapcsolatok feltárására.

Eredmények

Az átlagos életkor hasonló volt az 5 féle poszt esetében (p=0,81), és a 4 féle korcsoportban (A1-4) a posztok megoszlása sem tért el jelentősen (p=0,82). Az antropometriai paraméterek jelentősen változtak a korrallal, míg a posztok esetében a kapus és a beálló játékosok értékei tértek el legnagyobb mértékben a többi poszton levőektől. Ezzel szemben a szív- és érrendszeri paraméterekben csak mérsékelt életkor- és poszthatást lehetett kimutatni. Az antropometriai és a kardiovaszkuláris paraméterek között a legidősebb

alcsoporthoz, valamint a szélső- és beálló játékosok esetében tapasztaltunk magas szintű összefüggést. Az RRi és a C_RMSSD értékek közötti összefüggések eltértek a különböző életkor és posztok szerinti alcsoporthoz képest. Ugyanakkor a poszt alapú analízis azt igazolta, hogy a szélső és irányító játékosok esetében alacsonyabb ez az érték. A klaszterezés és a döntési fa regressziós elemzések kimutatták, hogy az RMSSD a döntő tényező 3 különböző alcsoporthoz kialakításában, de a résztvevő testsúlya és izomtömege is jelentőséggel bír.

Következtetések

Ez a tanulmány először elemezte fiatal egészséges sportolók ismételt mérések során kapott HR és HRV értékeit. Mind a klasszikus statisztikai, mind a gépi tanulási módszereket alkalmazva komplex összefüggéseket tártunk fel a kardiovaszkuláris paraméterek között, ami az autonóm működés életkor- és poszt-alapú különbségeit igazolhatja.

Kulcsszavak: antropometria, kézilabda, poszt-specifikus, szívfrekvencia variabilitás, gépi tanulás

Dél-dunántúli fiatalok túrázással kapcsolatos attitűdjei, rekreáció a geocaching tükrében

Pintér Ákos¹, Száraz Tamás², Faludy András³,
Sárközi István⁴

¹Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem,
Georgikon Campus, Keszthely

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Földrajzi és Földtudományi Intézet, Pécs

³Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem,
Kaposvári Campus, Kaposvár

⁴Nemzeti Sportügynökség, Sportszakmai és
Sportstratégiai Szakterület
Sportakadémiai Főosztály, Budapest

E-mail: pinter.akos@uni-mate.hu

Bevezetés

Kutatások igazolják, hogy a testmozgások, különösen a természetben végzett mozgásformák kedvező hatással vannak az emberi szervezetre. A fiatal korosztályok egészségnevelése, mozgással való megszerettetése minden sporttal foglalkozó szakember kiemelt feladata. A túrázás a személyiség fejlődésére komplex módon hat. A legjelentősebb rekreációs hatása mellett a túrázás szerepet játszik hazánk megismerésében és a személyes emberi kapcsolatok kiszélesítésében egyaránt. A túrázás is igyekszik lépést tartani korunk kihívásaival az okoseszközök használatának növekedését tekintve.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünkben a Google Drive felületen végzett kérdőív lekérdezéses módszert alkalmaztunk. Az anonim kérdőív eredményeinek feldolgozása során az életkort tekintve a 14-18 év és a 19-25 év közötti kitöltők által szolgáltatott adatok összehasonlító elemzését végeztük el. Vizsgált elemszámunk 314 fő volt, ebből 178 fő nő és 136 fő férfi. A kinyert adatokat leíró statisztikai módszerekkel elemeztük (Microsoft Office 2013 Excel). A statisztikai elemzésnél a Dél-dunántúli lakóhellyel rendelkező fiatalokat vizsgáltuk.

Eredmények

Az adatok feldolgozása során megállapítottuk, hogy a túrázási gyakoriság közepes korrelációt mutat az életkor előrehaladásával, mindkét nem esetében. A 19-25 éves korosztály többet és gyakrabban kirándul. A kitöltők nemi megoszlását tekintve jellemzően a férfiaknál figyelhető meg a 25 km-nél hosszabb túrázás. A geocachinggel kapcsolatban megállapítható, hogy elsősorban a férfiak használják, s jobban ismerik a geoládázást, mint a nők. A megkérdezettek 2/3-a okostelefonnal túrázik, ebben a tekintetben a nők (70%) megelőzik a férfiakat (62,5%). Egyébként a 61-70 éves korosztálynál is már 40% fölötti ez az adat. A 19-25 éves korosztály 69,2%-a, míg a 14-18 éves korosztály 63,9%-a túrázik okostelefonnal. A teljes vizsgált mintánál a túra során használt bármely más segédeszköz aránya eltörpül az okostelefon mellett (a 2. legnépszerűbb válasz a térkép és okostelefon együtt 8,9%-kal, a 3. pedig a térkép, 3,3%-kal). A Covid túrázást befolyásoló tényezőjét vizsgálva az idősebb korosztálynál az „azóta gyakrabban jár” választ adók száma markánsan megelőzi a fiatalabbak hasonló adatát (14-18 éveseknél 13%, 19-25 éveseknél 26%). A túrázás céljait tekintve hipotézisünket megerősítve a vizsgálatból az alábbi adatokat nyertük ki; a kitöltők közül legtöbben a természet szeretetét (87%), az egészségmegőrzést (62%), a fizikai edzést (39%), a honismeretet (18%) és a geoládázást (5,5%) jelölték meg.

Következtetések

A kiértékelt adatok más korosztályokkal való összevetését tervezzük a jövőben elvégezni, feltárva a hasonlóságokat, különbségeket. A kutatást a következő fázisban országossá kívánjuk bővíteni azért, hogy más országok hasonló adataival összehasonlíthatóvá váljon. A hosszútávon fenntartott longitudinális vizsgálatokkal a tendenciák nyomon követése a cél. Kutatásunk során magas arányt mutatott az okos eszköz használata a kitöltők körében. Ez előrevetíti a térképhasználattal kapcsolatos képességek fejlődésének háttérbe szorulását a fiatalabb korosztályok esetében.

Kulcsszavak: fiatalok, egészségnevelés, túrázás, geocaching, Google Drive kérdőív

Törzsstabilitás fejlesztés sportteljesítmény javítás céljából női röplabdajátékosok körében

Pokó Rita, Tardi Péter, Makai Alexandra, Járomi Melinda

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: ritapoko97@gmail.com

Bevezetés

A röplabda egy olyan csapatsport, amely biomechanikailag bonyolult és összetett mozgásokat foglal magában és sokol-

dalú készségeket igényel. A röplabdázás mozdulatai összetettek, és a mozgások gyors irányváltoztatást, gyors reakcióidőt, ugrás közbeni ütést vagy blokkolást, valamint a pályán lévő többi játékoshoz viszonyított mozgáskoordinációt foglal magában. Itt olyan fontos fizikai tulajdonságok merülnek fel, mint az egyensúly, a reakciósebesség, a robbanékonyság és a gyorsaság, amelyekkel a röplabda játékosoknak mind-mind rendelkeznie kell a hosszútávú eredményesség érdekében. Kutatásunk célja a törzs izmok, azon belül is a core-izomzat erősítésével sportteljesítmény fokozása női röplabdások körében. Hipotéziseink kiterjednek az egyéni teljesítmények értékének felmérésére, valamint szignifikáns kapcsolatot feltételeznek a mozgásprogram elvégzése előtt és után mért érték között négy szempont alapján.

Anyag és módszerek

A felmérésben résztvevő 16 és 28 év közötti sportolók (N=14) a Nemzeti Bajnokság első osztályában szereplő PTE-PEAC női röplabdacsapat játékosai voltak. Az adatok gyűjtésére négy specifikus tesztet használtunk fel – a Functional Movement Screen (FMS) tesztet, Star Excursion Balance Test-et (SEBT), a Flamingo Balance Test-et (FBT) és az Agility-T Test-et, valamint felmértük az egyének lumbális motoros kontrollját (LMK) és súlypontemelkedését is. A mozgásprogrammal a fent tesztelt motorikus képességek fejlődését szerettük volna elérni. A tornát 8 héten keresztül heti 3 alkalommal végeztük, alkalmanként 20-30 percig. Az alanyokat a mozgásprogram megkezdése előtt és közvetlenül az edzésprogram befejezése után is monitoroztuk. A kapott eredményeket párosított *t*-próbával, Khí-négyzet próbával és Pearson-féle korrelációs analízissel hasonlítottuk össze, a szignifikancia szintjét $p < 0,05$ -re állítottuk be.

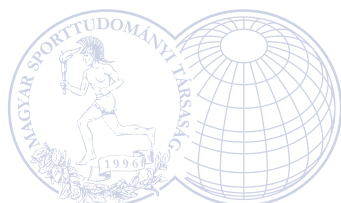
Eredmények

A statisztikai elemzés azt mutatta, hogy szignifikáns különbség van a sportolók edzésprogram előtti és utáni eredményei között, valamint javulás tapasztalható mind az egyéni eredmények, mind a csapatszintű adatok terén. Az elvégzett számolások alapján megállapítható, hogy összefüggés fedezhető fel mind dinamikus és statikus egyensúlyi, mind robbanékonyság és súlypontemelkedési szempontból is, valamint pozitív irányú változás történt a leíró statisztikai adatokat tekintve.

Következtetések

Az elvégzett nyolchetes mozgásprogram hatására jelentős pozitív irányú változásokat értünk el a központi izomzat erősödésében, a törzsizomzat trophiájának javulásában, a sportteljesítmény fokozódásában és a sérülések megelőzésében egyaránt. Az esetleges mozgásprogram bevezetésével és annak hatásával kapcsolatban a pontosabb és átfogóbb kép érdekében további hosszútávú kutatásokra van szükség a témában.

Kulcsszavak: törzsizom, core-training, röplabda, statikus egyensúly, dinamikus egyensúly, robbanékonyság, súlypontemelkedés



A helyi lakosok percepciói a sportesemények hatásairól: Fókuszban az Euro2020

Polcsik Balázs^{1,2}, Laczkó Tamás³, Perényi Szilvia⁴

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: polcsik.balazs@gmail.com

Bevezetés

A sportesemények hatásairól a fogadó város lakosai személytől függően eltérő véleményeket fogalmazhatnak meg, a percepciók rendezvényenként és fogadó közösségenként különbözhetnek, még akkor is, ha ugyanazt az eseményt különböző időszakokban vizsgálják. Jelen előadás a labdarúgó Európa-bajnokság (Euro 2020) kapcsán a várt és a ténylegesen észlelt hatásokat vizsgáló kutatásaink eredményeiről összefoglaló módon számol be, elemezve a rendező város, Budapest lakosainak véleményjellemzőit. A kutatás célja (1) feltárni, hogy a helyi lakosok hogyan és milyenek észlelik a sportesemény közösségre gyakorolt hatásait a rendezvény előtt és után, (2) összehasonlítani az adatgyűjtési időszakok közötti észlelési különbségeket, valamint (3) megismerni a különböző szocio-demográfiai és sportfogasztási jellemzőkkel rendelkező lakosok percepcióit.

Anyag és módszerek

A kutatás kérdőívben integrált, többdimenziós – pozitív és negatív hatásokat mérő – megközelítést alkalmazó, magyarországi viszonyokra adaptált skálát alkalmaztunk. Az ismételt keresztmetszeti adatgyűjtés a budapesti lakosok reprezentatív mintáin (18 év feletti felnőtt lakosság körében nem, életkor és lakóhely figyelembevételével) közvéleménykutató cég bevonásával, kérdőív-alapú személyes, telefonos megkérdezéssel történt, két különböző időpontban: esemény előtt közvetlenül ($N_1=1\ 003$) és 6 hónappal az esemény után ($N_2=1\ 002$). Feltáró és megerősítő faktoranalízist alkalmaztunk a hatásdimenziók azonosításához, a helyi lakosok percepcióinak összehasonlítása érdekében MANOVA és ANOVA-tesztet használtunk.

Eredmények

Az eredmények jelentős különbségeket mutatnak az események előtt és után az észlelt hatások megítélésében. A pozitív és a negatív hatások észlelése is csökkent a sporteseményt követően. Az esemény előtti gazdasági és turisztikai hatásokhoz fűzött remények csökkentek, csak úgy, mint a közlekedési problémákról és a biztonsági kockázatokról alkotott negatív vélemények is. Az eredmények szignifikáns különbségeket mutatnak a helyi lakosok között az esemény előtti és utáni időszakban a nem, az életkor, az iskolai végzettség, a sportban és az eseményen való részvétel, valamint a rendezvény iránti érdeklődés tekintetében. Az érintettség növekedésével a hatásokról formált vélemény is markánsabban körvonalazódott és kedvezőbb álláspontonról számolt be.

Következtetések

Az észlelt hatásokat vizsgáló kutatások alkalmasak arra, hogy feltárják a helyi lakosok percepcióit a sportesemények rendezésével kapcsolatos hatásokról. A fogadó közösség vé-

leményének megismerése a rendezvény előtti, tervezési szakaszban, valamint az eseményt követően is fontos, ugyanis a mérések eredményeinek figyelembevételével a sportesemények egyre inkább tudják a különböző érintettek jövőbeni igényét szolgálni, aggodalmaikra megoldásokat adni.

Kulcsszavak: percepciók, észlelt hatások, helyi lakosok, Euro2020, Budapest

Amikor „beüt a ménkü” – Egy sportpszichológiai kártyajáték fejlesztésének folyamata

Roseti-Karikás Emőke¹, Csapó-Bajnok Borbála², Balázs Regina³, Neugam Tünde⁴, Bálint Eszter⁵, Kovács Krisztina⁶

¹Független kutató, Csíkszereda

²Óbudai Harrer Pál Angol Nyelvet Emelt Szinten Oktató Általános Iskola, Óbuda

³MAFC Kosárlabda Akadémia, Budapest

⁴KSI, Budapest

⁵Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest

⁶Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: kovacs.krisztina@tf.hu

Bevezetés

A versenysport kontextusában azonosítható stresszorok száma jelentős (Sarkar és Fletcher, 2014) és a káros hatásuk nemcsak a sportolók mentális jóllétére lehet negatív hatással, hanem kapcsolatba hozható csökkent (verseny)teljesítménnyel is (Arnold és mtsai, 2017). Ugyanakkor a negatív forgatókönyvek tudatos előhívása és a stresszorokkal való tudatos foglalkozás segítheti a sportolókat a céljuk iránti elköteleződés megerősítésében és hatékony érzelmszabályozás kialakításában (Oettingen, 2012; Oettingen és Reininger, 2016). A vizsgálatunk célja egy sportpszichológiai eszköz kifejlesztése, amelynek alapját a „Shit happens”[®] kártyajáték adta. Az eredeti játék során a résztvevőknek olyan negatív események súlyosságát kell értékelniük, amelyek hatással lehetnek az ember életminőségére, és ezek a helyzetek, bár olykor kevés eséllyel, de bárkivel megeshetnek. A kártyákon szereplő leírások szövegezése sokszor humoros, ezzel is érdekesebbé téve a játékot. A résztvevőknek értékelniük kell az adott szituációt és 1-től 100-ig pontozniuk, hogy szerintük mennyire stresszkeltő számukra a kártyán szereplő esemény.

Anyag és módszerek, Eredmények

A fejlesztési folyamat lépései során a bekerülési kritériumok a következők voltak: a résztvevők legyenek 1) egy egyesület keretein belül aktívan versenyző sportolók, vagy 2) versenysportban dolgozó aktív edzők vagy 3) aktívan dolgozó sportpszichológusok. A fejlesztési folyamat három lépésből állt. Az első vizsgálat során ($n=39$) a sporttal kapcsolatos negatív és néha humoros életeseményeket gyűjtöttük össze online platformokon keresztül. A második kutatási lépésben az így kapott 115 kiválasztott eseményt mértük be, az adott esemény által keletkezett stressz mértéke szerint ($n=100$; $M=25,17\pm 7,50$). Az események stressz átlagértékein kívül, az edzők, a sportolók és a sportpszichológusok átlag rangsora is szerepelt, hogy így láthatóvá váljon egy esemény eltérő szubjektív értelmezése a jelzett csoportok szerint. A harmadik lépésben a kártyajátékot két sportolói csoportban teszteltük ($n=24$; $M=23,27\pm 1,12$). A

sportolók fejlesztésre utaló visszajelzéseit és ajánlásait beépítettük a játék szabályrendszerébe.

Következtetések

A kialakított kártyajáték hasznos eszköz lehet a sportolói megküzdésének kialakításában, a sportolók céltudatosságának fejlesztésében. A humor eszköztudományának növelheti a sportolók nyitottságát a sportpszichológia és a problémáik feltárása felé, továbbá segítheti a sportban dolgozó szakemberek önhatékonyaságának és empátiájának fejlesztését is.

Kulcsszavak: gamifikáció, stresszorok, humor, mentális ütköztetés

Az államilag elismert labdarúgó sportakadémiák fiú U17 korosztályú sportolók „tér-váltásának” elemzése

Sárközi István¹, Pári Sándor¹, Kovács Kristóf¹,
Sáfár Sándor^{1,2}, Pintér Ákos³, Németh Zsolt⁴

¹Nemzeti Sportügynökség Nonprofit Zrt., Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Magyar Agrár-, és Élettudományi Egyetem,

Georgikon Campus, Keszthely

⁴Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: istvan.sarkozki@nsu.hu

Bevezetés

A köznevelési intézményekben folyó pedagógiai munka alapfokú nevelés-oktatás szakaszának lezárásakor a végzett tanköteles tanulóknak választaniuk kell, milyen irányban folytassák tanulmányaikat. Ez a választás a „tér-váltások” szempontjából a legnagyobb volumenű. A választások körülményei alapvetően befolyásolhatják a lemorzsolódást, illetve a beválást az új környezetbe kerülők számára. Az államilag elismert labdarúgó akadémiákra igazoló játékosok elsősorban nem középfokú intézményt választanak, hanem sportszervezetet. A rendelkezésre álló nevelési intézményekben kezdik meg tanulmányaikat. Fontos kérdés, hogy az akadémiai választásnál hogyan jelenik meg a tankötelezettség körülményeinek figyelembevétele a játékosok és szüleik döntésében. Több kutatás vizsgálta az esélyegyenlőséget (Tóth és Dóczy, 2017), mint az utánpótláskorú sportolók választását befolyásoló tényezőt. Jelen kutatás célul tűzte ki, hogy megvizsgálja és elemezze a címben meghatározott sportolók első sportklubjukhoz viszonyított „tér-váltását”. Az összes U17 korosztályú labdarúgó „tér-váltását” a váltások időpontjai és a helyek közötti távolságok összefüggéseiben elemeztük.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünkben a Magyar Labdarúgó Szövetség adatbankját, illetve a sportakadémiák nyilvántartását használtuk. Kérdőíves módszerrel (papír alapú, önkitöltő, szülői-sportolói) az akadémia választásának körülményeit azonosítottuk. A szolgáltatott adatok összehasonlító elemzését elvégeztük és digitálisan rögzítettük későbbi adatelemzés céljából. Vizsgált elemszámunk N=193 fő volt. Az adatokat leíró statisztikai módszerekkel elemeztük (Microsoft Office 2019 Excel, SPSS Statistics for Windows).

Eredmények

Az adatok feldolgozása során megállapítottuk, hogy három jól elkülöníthető klaszter azonosítható:

- számít a sportakadémia kiválasztásánál az elérhető oktatási intézmény megítélése, a továbbtanulási lehetőségek tükrében;
- az oktatási intézmény csak abból a szempontból számít, hogy támogassa a sportolói karrier építését;
- egyáltalán nem számít az oktatási intézmény, a profi sportolói karrierre való felkészítés a meghatározó.

Az adatok azt mutatják, hogy 3. klaszterben nagyobb számban jelennek meg az alacsonyabb szocioökonómiai státuszú családokból érkező sportolók, akik egzisztenciális kitörési pontként tekintenek a professzionális sportolói karrierre.

Következtetések

A lemorzsolódás szempontjából további kutatást igényel azoknak a tényezőknek a beazonosítása, amelyek alapján az érintettek véleményt alkotnak. Az így kinyert információk alapján célszerű az akadémián megvalósítandó egyéni fejlesztési tervekben meghatározni a személyiségfejlesztés eszköztudományát és célrendszerét.

Kulcsszavak: államilag elismert labdarúgó sportakadémia választása, U17 fiú korosztály, tanulási attitűd, sportkarrier, szocioökonómiai státusz

Pszichológiai jellemzők vizsgálata agilitázók körében

Selmeci Hajnalka Eszter, Gyömbér Noémi

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

E-mail: selmecihajnalka@gmail.com

Bevezetés

Manapság egyre elterjedtebbek a kutyákkal végzett sportágak, ezen belül is magasan az agilitáz a legnépszerűbb (Niewiadomska, 2018), a kutyás sportágakban résztvevő gazdák többsége középkorú nő (Gillespie és mtsai, 2002; Riemer és Thomas, 2005). Az agilitáz pozitív hatása lehet, hogy megszeretteti a kutya tulajdonosokkal a testmozgást, így az agilitáz-ban résztvevő gazdák vélhetően több egyéb fajta testmozgást végeznek, mint a sportágat nem gyakorlók (Farrell és mtsai, 2015). Ennek az elméletnek ugyanakkor ellentmond Koze-Keadle és munkatársainak (2014) vizsgálata, akik szerint azok a gazdák, akik kutyájukkal agilitázra járnak, pont, hogy kevesebb egyéb testmozgást végeznek, mivel úgy érzik az agilitáz kielégíti a mozgásigényüket. Farrell és munkatársai (2015) az agilitáz egy másik pozitív hatását is azonosították, nevezetesen, hogy az agilitáz-ban való részvétel elősegíti a kutya-gazda kapcsolat és bizalom erősödését és elmélyülését. Kutatásunk célja az volt, hogy magyar mintán vizsgáljuk az agilitáz-re járó és az agilitáz-ban részt nem vevő kutyatulajdonosok egyéb testmozgással kapcsolatos jellegzetességeit, illetve, hogy vizsgáljuk a kutya-gazda kapcsolat minőségének különbségeit ugyanebben a két csoportban.

Anyag és módszerek

A kutatásban 18 év feletti kutyatartók vettek részt (N=729, életkor=37,04±12,06 év), akik demográfiai, kutyatartással és testmozgással kapcsolatos kérdésekre válaszoltak, ezen felül pedig kitöltötték a MDORS és a DD-PSDQ kérdőíveket. A tesztfelvétel online platform segítségével történt, a kutatásait irányelvek mentén.

Eredmények

Kutatásunkban a nemzetközi eredményektől eltérően nem volt számottevő különbség az agility-re járó férfi (40,6%) és nő (41,6%) kutya tulajdonosok aránya között. Az egyéb fizikai aktivitás tekintetében nem találtunk szignifikáns különbséget a két csoport között, az agility-n résztvevő gazdák 57,1%-a végez rendszeresen egyéb testmozgást, míg az agility-re nem járó tulajdonosok esetében ez 55%. Azonban, szignifikáns különbséget találtunk a kutya-gazda kapcsolat vizsgálatakor: a DD-PSDQ kérdőív Kutya-Gazda Interakció alskálán szignifikánsan több pontot értek el azok a gazdák, akik agility-re járnak, mint a nem agility-zó csoport.

Következtetések

Fontos eredménynek tekinthető, hogy vizsgálatunk alátámasztotta az agility sportág kutya-gazda kapcsolatra gyakorolt pozitív hatását. Kutatásunk szerint az agility-ben résztvevő kutya tulajdonosok az agility-n felül is gyakrabban keresik azoknak a tevékenységeknek, elfoglaltságoknak (például: közös játék, autózás, TV nézés) a lehetőségét, amibe be tudják vonni kutyájukat is, ezáltal pedig erősödik a ketjük között lévő kapcsolat. Korábbi vizsgálatok rámutattak arra, hogy a szorosabb kutya-gazda kapcsolat pozitív hatással van a gazda érzelmi állapotára, szociális fogékonyságára és támasznyújtó képességére, mindezek további kutatási irányokat nyújtanak a kutatók számára.

Kulcsszavak: agility, kutya-gazda kapcsolat, fizikai aktivitás, motiváció

A systematic review of the impact of yoga on hormonal level in women with PCOS

Shalini Chauhan^{1,2}, Wesam Al-Debes¹,
Girma Alemu Wami¹, István Karsai^{1,2},
Viktória Prémusz^{1,3,4}

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

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

³Institute of Physiotherapy and Sports Science, Faculty of Health Sciences, University of Pécs

⁴Physical Activity Research Group, János Szentágotthai Research Center, University of Pécs

E-mail: seeratchauhan6@gmail.com

Background

Evidence shows that polycystic ovarian syndrome is a very common hormone disorder in women of reproductive age. PCOS is an endocrine disorder, but the exact etiology of the problem is still unknown. It is characterized by menstrual irregularity, increased insulin resistance, and elevated serum androgens. It is suggested by previous studies that the goal of PCOS treatment includes weight management, improved quality of life, and hormonal imbalance. Yoga is proven to be one of the best relaxation techniques, which improves neuroendocrine factors and the quality of life of the individual.

Purpose

To examine the evidence for the effect of yoga interventions on hormonal levels in women with PCOS.

Methods

The current review included randomized control trials of women with diagnosed PCOS, who participated in yoga

intervention and reported hormonal outcomes. A detailed search was conducted in six electronic databases: PubMed, Cochrane Trial, Embase, Web of Science, Clinical Trials, and Scopus. The primary outcome of the review is reproductive and metabolic measures. Quality assessment was conducted for the included studies by the Rob2 tool.

Results after the search in all 6 included databases, 275 citations were identified. Duplicates were removed using the reference manager EndNote, resulting in 183 remaining citations. Title abstract screening was done using Rayyan, which resulted in 31 relevant citations. During the full-text screening phase, 25 studies were excluded based on pre-determined criteria, resulting in the inclusion of five studies for qualitative assessment in the present analysis. Studies with yoga intervention are limited, but these included studies show that yoga intervention improves androgen levels, insulin measure, and metabolic health of women with PCOS.

Conclusion

The current review suggests that yoga has a significant effect on the hormonal level of PCOS women. The limited available studies highlight the need for further research and a broader evidence base to substantiate these preliminary findings.

Keywords: systematic review, yoga, Polycystic Ovary Syndrome (PCOS), hormonal level, reproductive health

Mobil alkalmazással végzett intervenció hatása a fizikai aktivitásra nők körében

Simkó Georgina, Uvacek Martina

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: georgina.simko@gmail.com

Bevezetés

Világszerte több mint 1,4 milliárd felnőtt nem végez ajánlott mértékű fizikai aktivitást, és ezért ki van téve az olyan fizikai inaktivitással összefüggő nem fertőző betegségek kialakulásának (Ding és mtsai, 2020), mint például a kettes típusú diabétesz (T2DM). A fizikai aktivitás és az optimális testtömeg elérése megelőzheti a cukorbetegség kialakulását, ennek ellenére sok túlsúlyos beteg fizikailag inaktív marad (Vetrovsky, 2023). Az életmódváltás gyakorlatában nehéz a túlsúlyos egyének számára kellő motivációt biztosítani a megfelelő fizikai aktivitási szint eléréséhez. Erre a célra hatékony stratégia lehet a hazai és nemzetközi ajánlások által javasolt napi lépésszám előírása. Tanulmányunk célja az volt, hogy meghatározza egy lépésszámlálásra is alkalmas mobil alkalmazással történő beavatkozás hatékonyságát a napi 10 000 lépés elérésére irányuló cél kitűzésében felnőttknél és javítsa a testösszetételt egy 12 hétig tartó, mobilalkalmazás-alapú életmódivtervenciával. Az alanyok egy 12 hetes életmód intervenció programban vettek részt, és a mobiltelefonjukban lévő lépésszámláló alkalmazás segítségével követték nyomon napi fizikai aktivitásukat.

Anyag és módszerek

Az életmódprogramot 48 alany teljesítette, n=28 az intervenció csoportban (IG) és n=20 a kontrollcsoportban (CG). Az IG a Yazio alkalmazást használta mHealth eszközként, a CG csak nyomtatott életmódiváltási tanácsokat kapott és javaslatot arra vonatkozóan, hogy bármilyen lépés-

számlálásra alkalmas eszközzel kövessék nyomon a napi lépésszámukat. Csak a beavatkozási csoportban volt információátadás a letölthető Yazio alkalmazással kapcsolatban a napi lépések számának nyomon követésére. A testösszetétel becslésére az InBody 720 bioimpedancia elven működő testösszetétel mérő készüléket használtuk, a napi lépésszámot a mobiltelefonból kinyert adatok alapján becsültük. A vizsgálatot a Magyar Sporttudományi Egyetem etikai bizottsága hagyta jóvá (TEKEB/No33/2020). A statisztikai elemzéseket a TIBCO Statistica 13.40.14 segítségével végeztük, a szignifikancia szint 5%.

Eredmények

Kiinduláskor minden résztvevő túlsúlyos volt, lépésszámuk nem érte el a hazai ajánlásoknak megfelelő mennyiséget. Eredményeink szerint az önbevalláson alapuló alkalmazás szignifikáns hatásokat eredményezett a testösszetételre, a testtömeg-indexre ($28,0 \pm 2,5$ vs. $25,8 \pm 4,3$ kg/m²; $p=0,00$), a derékkörfogatra ($100,8 \pm 7,2$ vs. $94,7 \pm 8,2$ cm; $p=0,00$), a testzsírra ($37,5 \pm 6,3$ vs. $34,1 \pm 5,9\%$; $p=0,03$) és a zsigeri zsír ($124,0 \pm 29,2$ vs. $109,0 \pm 24,6$ cm²; $p=0,04$) mennyiségére vonatkozóan. A napi lépésszámot illetően szignifikáns különbséget találtunk a csoportok között (IG: $6\ 803,57 \pm 2\ 056,33$ vs. CG: $4\ 925,00 \pm 1\ 632,52$; $p=0,00$).

Következtetések

Az eredmények azt mutatják, hogy a lépések számának monitorozása applikáció segítségével átlagosan 2 295 lépéssel növelte a napi lépések számát (IGpre: $4\ 142,85 \pm 1\ 289,96$, IG post: $6\ 803,57 \pm 2\ 056,33$ / CG pre: $2\ 900,00 \pm 447,21$, CG post: $4\ 925,00 \pm 1\ 632,52$). Arra a következtetésre jutottunk, hogy a mobilapplikációk sikeresen alkalmazhatók a fizikai aktivitás növelésére. Szignifikáns csökkenést figyeltünk meg az életmóddal összefüggő betegségek kockázati tényezőiben, csökkent a testzsírtartalom, a BMI, a derékkörfog, és a zsigeri zsír mennyisége.

Kulcsszavak: mobil alkalmazás, intervenció, fizikai aktivitás, lépésszám, testösszetétel

Nemzetközi parasport-rendezvények stratégiai tervezésének lehetséges hatásai a fogyatékosokkal élő lakosság helyzetére

Sipos Borbála¹, Máté Tünde²

¹Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

²Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár

E-mail: boruszla99@gmail.com

Bevezetés

A nemzetközi szintű sportrendezvények hatást gyakorolnak az adott ország társadalmára, nem különb ezben egy nemzetközi parasport-rendezvény sem. Egy jól megtervezett, megszervezett parasport-rendezvény katalizátora lehet annak, hogy jelentős változás, fejlődés történhessen a fogyatékosokkal élők helyzetében országszerte. Ugyanis bár a 2006-os ENSZ egyezmény kimondja, hogy egyenlő jogok, lehetőségek illetik meg a fogyatékosokkal élőket, szekunder kutatásunk során a rendezvények vizsgálata rávilágított arra, hogy hátrányosabb helyzetűek a fogyatékosokkal élők. Magyarországon a 2011-es népszámlálás alapján a fogyatékosokkal élők közel 73%-a tapasztal akadályozottságot a mindennapi élete során.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során több szempontból vizsgáltuk a nemzetközi és hazai parasport-rendezvényeket és azok hatásrendszerét. A kutatás fő kérdése az volt, mi szükséges ahhoz, hogy Magyarországon egy sikeres nemzetközi parasport-rendezvényszervezés valósulhasson meg, mely hosszútávon javíthatja a fogyatékosokkal élők helyzetét? A szakirodalmi áttekintés során a téma alapfogalmait mutatjuk be. A szekunder kutatás során korábbi nemzetközi parasport-rendezvények szervezési körülményeit, hatásait elemezzük. A primer kutatás a jelen hazai parasport helyzetet vizsgálja, azonosítja azokat a fejlődési pontokat, amelyekre egy nemzetközi parasport-rendezvény hatással lehet.

Eredmények

A kutatás eredményeként megfogalmazunk egy négy elemű kritériumrendszert, amelyre alapozva megvalósulhat egy olyan sikeres nemzetközi parasport-rendezvény, mely hosszútávon javítja a fogyatékosokkal élő lakosság helyzetét Magyarországon. Ezek a következők: akadálymentesítés, hozzáférhetőség, szellemi akadálymentesítés, élsport és szabadidősport differenciált kezelése, finanszírozás.

Következtetések

Az ENSZ egyezményben foglaltak hazai szintű maradéktalan megvalósulásának folyamata már elkezdődött. Az általunk megfogalmazott kritériumrendszer segítheti, felgyorsíthatja a fejlődést, mert „fogyatékosnak lenni, nem egyenlő azzal, hogy vesztesnek lenni” (Szabó, 2023).

Kulcsszavak: nemzetközi parasport-rendezvény, Paralimpia, parasport, stratégiai tervezés

Madrid és Budapest sikertelen olimpiai kandidációi a változó politikai erőterben

Sipos-Onyestyák Nikoletta

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Gazdasági és Társadalomtudományi Intézet, Budapest

E-mail: onyestyak.nikoletta@tf.hu

Bevezetés

Az olimpiai mozgalom megalapításával Coubertin egy olyan nemzetközi multisport eseményt indított útjára, mely az aktuális politikai, társadalmi és gazdasági folyamatokat mindig hűven tükrözte. Az olimpia megrendezését a történelem során számos város célozta meg, elsősorban növekvő gazdasági, társadalmi és városfejlesztési potenciálja miatt, azonban a kandidációs anyag tartalma mellett a nemzetközi politikai viszonyok is erőteljesen befolyásolták a NOB döntését. A kutatás célja a változó nemzetközi és hazai politikai erőviszonyok és az eltérő társadalmi berendezkedések időszakában a magyar és spanyol főváros olimpiai jelentkezőseinek és azok hatásainak összevetése.

Anyag és módszerek

A kutatás fókuszában Budapest vonatkozásában az 1916, 1936, 1944, 1960 és 2024-es, Madrid esetében pedig az 1972, 2012, 2016 és 2020-as olimpiai jelentkezősek állnak; ezek kapcsán megvizsgáltam a pályázati és kandidációs anyagok tartalmát, parlamenti-, miniszteri- és pártmentumokat, illetve a pályázatok társadalmi támogatottságát vizsgáló közvéleménykutatásokat. Egy online kérdőív

keretében a 2036-os olimpia esetleges megpályázásának társadalmi értékelése került felmérésre.

Eredmények

Budapest és Madrid olimpiai jelentkezéseinek hátterében a vezető politikai erők törekvései bizonyíthatók. Az olimpiai kandidációs anyagok tartalma, illetve azok NOB általi előzetes értékelése bizakodóvá tette a jelentkező városokat, azonban egyéb, jellemzően nemzetközi politikai és társadalmi folyamatok, a cél előtt olyan szintű befolyást gyakoroltak, hogy a kedvező NOB döntés nem születhetett meg. A 2012-es és 2016-os madridi pályázatok rendkívül erős, politikai nézetektől független társadalmi támogatottsága a sikertelenségek következtében meggingott, ugyanakkor Budapest legújabb próbálkozásait egyáltalán nem jellemezte a teljes politikai egyetértés, és a társadalom hozzáállását is a pártpolitikai hovatartozás határozta meg.

Következtetések

Az olimpiai kandidációk jelentős fejlődést hoztak mindkét város sportinfrastruktúrájának tekintetében, ugyanakkor ahhoz, hogy Madrid vagy Budapest a XXI. században olimpia rendezővé válhasson, egyrészt reagálni kell a NOB kandidációs feltételrendszerében hozott újításokra, másrészt újra kell építeni az olimpiai projektek hazai társadalmi és politikai támogatottságát.

Kulcsszavak: olimpiai kandidáció, Madrid, Budapest, politikai erőtér, társadalmi hatás

Sportstratégiák, sportfinanszírozás és eredményesség – a magyar, lengyel, szlovák és román állami szerepvállalás összehasonlító elemzése

Sisa Krisztina, Szabó Péter, Fateme Zare, Sipos-Onyestyák Nikolett

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdasági és Társadalomtudományi Intézet, Budapest

E-mail: sisa.krisztina@tf.hu

Bevezetés

A kommunista rezsim szétesése Kelet-Európában fontos változásokat indított el, az átalakulás a sport szektort sem kímélte. Magyarország, Lengyelország, Szlovákia és Románia jelentős küzdelmeken ment keresztül, hogy a rendszer-változásokat követően, az új piacgazdasági környezetben hatékony működésre képes sportirányítási rendszert építsen ki, és az évtizedekig a működést meghatározó élsportbeli sikerek a továbbiakban is kivitelezhetőek legyenek. Kutatásunkban a négy ország sportrendszerének, sportstratégiájának és központi sportfinanszírozásának összehasonlító elemzésére vállalkozunk, azokat összevetve a nemzetközi versenysportban, különösképpen a nyári olimpiai játékokon elért eredményeikkel.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban szereplő négy ország sportirányítási rendszerének vizsgálatához a vonatkozó nemzeti jogszabályok és szakpolitikai dokumentumok (rendeletek, bizottsági ülések jegyzőkönyve) analízisére került sor, továbbá a közelmúltban elfogadott sportstratégiák (Magyarország 2007, Szlovákia és Lengyelország 2020, Románia 2023) állapotfelmérését és célkitűzéseit vetettük össze. A sportfinanszírozási adatokat a 2012-es évtől kezdődően az olimpiai évekre vo-

natkozóan vizsgáltuk a költségvetési törvényekből, valamint a 2018-2021-es, állami sportkiadásokra vonatkozó Eurostat adatokat is figyelembe vettük. Emellett megvizsgáltuk, hogy 2012 óta a nyári olimpiai sportágakban a négy ország mennyi olimpiai, világbajnoki és Európa-bajnoki érmet szerzett.

Eredmények

Magyarország, Szlovákia és Lengyelország stratégiai víziójában egy egészséges és aktív társadalmat tesz a fókuszba, Romániában a sport társadalmi és gazdasági státuszának kiépítése a legfőbb célkitűzés. A magyar állami sportfinanszírozás mértéke a GDP százalékában több, mint kétszerese a többi vizsgált ország költségének, Szlovákia mutatja a legalacsonyabb arányokat, ugyanakkor a 2020 környékén kidolgozott sportstratégiák a sportfinanszírozás mértékének növelése mellett is letették a voksukat. Mindegyik országban a hagyományosan eredményes olimpia sportágak támogatása kiemelkedő, ugyanakkor Szlovákiában a nyári sportágak nem élveznek elsőbbséget a télieléhez képest.

Következtetések

Magyarország, Lengyelország, Románia és Szlovákia mára hosszútávú sportstratégiával rendelkezik, azonban az azokban foglalt célkitűzések megvalósítása nagyban függ a politikai erőviszonyok változásától. A stratégiák megvalósításában azon országok járnak előrébb (Magyarország és Lengyelország), ahol a megválasztott kormányzatok több ciklusra fenn tudják tartani hatalmukat.

Kulcsszavak: sportstratégia, állami sportfinanszírozás, eredményesség, Kelet-Európa

A technikai elemek összehasonlítása hazai és nemzetközi utánpótlás labdarúgó bajnoki mérkőzéseken egy bajnoki szezon vonatkozásában

Soós Imre¹, Bazsánt József², Ihász Ferenc³, Ács Pongrác¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

E-mail: imre.soos@pte.etk.hu

Bevezetés

A labdarúgás többszörös, összetett sport, amely magas szintű technikai, taktikai, fizikai és pszichoszociális tulajdonságokat igényel. A sikeres teljesítmény nagymértékben függ e tényezők kölcsönhatásától. Érdekes módon, bár a labdarúgásban a technikai-taktikai teljesítményt a siker szempontjából meghatározónak tekintik, a fizikai teljesítményt, mint például a teljes megtett távolság és a különböző sebességszónákban megtett távolságok, gyakrabban vizsgálják. Jelen tanulmány célja volt megvizsgálni a technikai és taktikai elemek hatását a mérkőzés végső kimenetele szempontjából.

Anyag és módszerek

A kutatásban az ETO FC Fehér Miklós Akadémia U19-es (n=23) és a Bayer München (BM) hasonló korú csapatait (n=25) vizsgáltuk. Vizsgáltuk a győztes, vesztes és döntetlen mérkőzések technikai elemeit (ETO FC=7); (BM=8). Min-

den adatot egy többkamerás, félautomata optikai nyomkövető rendszerrel (InStat Fitness, InStat Limited, Limerick) rögzítettünk. Ez a rendszer 3 statikus kamerát (azaz 2×Full HD és 1×4 K kamerát) tartalmaz, amelyeket a labdarúgóstadion tetején helyeztek el. A rendszer mintavételi frekvenciája 25 Hz, és a játékosokat mozgásuk, alakjuk és színinformációik alapján azonosítja.

Eredmények

Az ETO FC U19-es csapatot belül a vesztes és győztes mérkőzések eredménye jelentős eltérést nem mutatott. A pontos beadások, a cselek és sikeres cselek esetében tapasztalható jelentősebb eltérés, mindhárom esetben a győztes mérkőzések nagyobb értékével a vesztes mérkőzésekhez képest (az egyetlen döntetlen mérkőzés értéke a vesztes mérkőzések átlagához közelít). A Bayern U19-es fiatalok esetében a vesztes és győztes mérkőzések eredménye a mért változók többségében jelentős eltérést mutatott, a győztes mérkőzések nagyobb értékével a vesztes mérkőzésekhez képest, kivéve a szerelés és sikeres szerelést, amelyek értéke a vesztes mérkőzések esetében nagyobb volt. A győztes mérkőzések esetében a mért változók többsége jelentősen különbözött az ETO és Bayern között, a Bayern nagyobb értékével, kivéve a szerelést és sikeres szerelést, amelyek esetében az ETO nagyobb értéket mutat a győztes mérkőzéseken a Bayernhez képest. A vesztes mérkőzések esetében az ETO és a Bayern jelentős eltérést nem mutatott a mért változókban. Az elemzés során szintén jelentős különbséget találtunk az ellenfél téréfélén labdabirtoklással töltött idő szempontjából. Az ETO FC játékosai átlagosan 8 percet töltenek a labdabirtoklásukból az ellenfél téréfélén, addig a bajorok 13 perc 26 másodpercet mintegy 60%-kal több időt.

Következtetések

A technikai elemek pontos elsajátítása legalább két előnnyel jár, egyrészt csökkenti a „fölösleges” összes futásmennyiséget, másrészt lehetőséget biztosít a támadásépítés sebességének extrém gyorsításához.

Kulcsszavak: technikai-taktikai teljesítményt, mérkőzés végső kimenetele, labdabirtoklás

Az aerob állóképesség és a HRV paraméterek változása koffeintartalmú készítmények és terhelés együttes hatására

Soós Rita¹, Gyebrovski Ádám², Wilhelm Márta³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: soosita8@gmail.com

Bevezetés

A koffeintartalmú termékeket számos okból fogyasztják, a szocializációtól a szellemi és fizikai éberségig (Samoggia és Rezzaghi, 2021; Ágoston és mtsai, 2018). Úgy tűnik, hogy a koffein hatékonyan javítja a teljesítményt a legtöbb sportágban (Samoggia és Rezzaghi, 2021). A nem fontos tényező a koffeinfogyasztás negatív és pozitív hatásaiban, a testméret és a testösszetétel döntő tényező lehet (Domaszewski, 2023). A feltételezések szerint, a zsír és a sovány testtömeg

egyéni különbségei hozzájárulnak a koffein felszívódásának, mellékhatásainak előfordulási arányának különbségeihez (Kamimori és mtsai, 1987; Domaszewski, 2023).

A koffein HRV-re gyakorolt hatásainak leírása még mindig ellentmondásos a szakirodalomban, a koffeintolerancia lehetséges hatása miatt (Clark és mtsai, 2020). Megállapították, hogy a koffein akut bevitele közvetlenül csökkenti a paraszimpatikus idegrendszeri aktivitást, ezáltal csökkentve a HRV-t (Alsunni és mtsai, 2015; Karapetian és mtsai, 2012).

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban a koffeintartalmú készítmények – kávé (Coff), energiatál (ED), energiatál és alkohol keveréke (EDWA), valamint dupla mennyiségű energiatál (DED) – aerob teljesítményre és a szívfrekvencia variabilitására kifejtett hatásait vizsgáltunk 20 m ingafutás teszttel 18-35 éves egészséges önként jelentkező személyekkel. A futóteszt során Polar Team System® alkalmazásával folyamatos pulzusmonitorozást végeztünk.

Eredmények

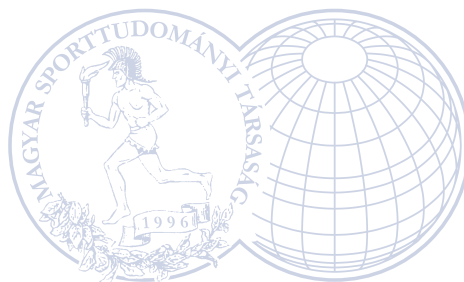
A VO₂max értékek jelentős növekedését mértük a teljes mintában Coff (p=0,020) és ED (p=0,037), a nők csoportja Coff (p=0,026), valamint a férfiak csoportja DED (p=0,026) fogyasztás után. Coff fogyasztást követően a VO₂max értékek között szignifikáns (p=0,038) különbséget tapasztaltunk a férfiak és nők eredményeinek relatív értékei között. A szervezet maximális oxigénfelvevő képessége a nőknél 9,5%-kal lett nagyobb, míg ez az érték a férfiaknál 2,9%. Az R-R intervallum értékek vizsgálatokor jelentős különbségeket tapasztaltunk az átlag értékeknél EDWA hatására a teljes mintán (p=0,006) és a férfiaknál (p=0,001). Az R-R_{max} értékekben a férfi mintánál voltak jelentős változások Coff (p=0,036) és EDWA (p=0,003) fogyasztását követően. Az átlag feletti VO₂max-al rendelkező egyéneknél Coff és DED hatására szignifikánsan kisebb VLF% és nagyobb HF% értékeket kaptunk.

Az ingafutás során, vagy azt követően, a résztvevők kellemetlen tünetekről számoltak be. A nők szignifikánsan nagyobb arányban, 100%-ban (p=0,046; $\chi^2(1)=4,000$) éreztek kellemetlen mellékhatásokat a terhelés során DED el-fogyasztását követően, mint a férfi populáció (62,5%).

Következtetések

A vizsgálat eddigi eredményei bizonyítják, hogy a különböző koffeintartalmú készítmények eltérő ergogén hatást mutatnak terhelés hatására. A terhelés, valamint a koffein, taurin és alkohol tartalmú készítmények együttesen befolyásolják a szervezet szimpatikus és paraszimpatikus egyensúlyát.

Kulcsszavak: koffein, fizikai terhelés, aerob kapacitás, szívfrekvencia variabilitás, kellemetlen tünetek



A menarchekor szekuláris változása Magyarországon – történeti áttekintés és új eredmények

Suskovics Csilla¹, Tóth Gábor²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: suskovics.csilla@ppk.elte.hu

Bevezetés

A gyermekek biológiai fejlettsége nagymértékben befolyásolja teljesítményüket, fizikai erőnlétüket. A nemi érés kérdésköre az auxológia egyik sarkalatos pontja, hiszen a gyermekek fejlődését, a növekedés mellett, az érés határozza meg. Ennek vizsgálatával pontosabb képet alkothattunk a gyermekek fejlettségének szintjéről, és ennek alakulásáról. A nemi érés kutatásának egyik módszere a menarche- és a spermarchekor megállapítása. Jellegéből adódóan, a leányok esetében egyszerűbben meghatározható a jelenléte, mint a fiúknál. Ezért a kutatások zöme, főleg a kezdeti időszakban, inkább a leányokra terjedt ki. Így, kutatástörténeti áttekintésünk során, mi is a leányokra fókuszálunk. Jelen tanulmányunk célja a magyarországi kutatástörténeti korszakok bemutatása, és ennek kapcsán jellemezni a menarchekor szekuláris változásait. Ugyancsak célunk bemutatni a legújabb kutatási eredményt a menarchekorra vonatkozóan. Ez utóbbi, a 2018-ban zajló Körmen di Növekedésvizsgálatunk eredménye.

Anyag és módszerek

A menarchekorra vonatkozó kutatások Magyarországon három korszakra oszthatók. Az első: a vizsgálatok kezdeti korszaka. A második: a keresztmetszeti retrospektív módszer korszaka. A harmadik: a status-quo módszer és a longitudinális retrospektív módszer korszaka. A legutolsó vizsgálat a 2018-as Körmen di Növekedésvizsgálat. Keresztmetszeti vizsgálatunk tisztított mintája N=1 195, 3-18 éves gyermek és fiatal adatait tartalmazza (az érintett korosztályok 77,2%-a) – amelyből 559 fő leány. A menarchekorra vonatkozó adatgyűjtések „status quo” módszerrel történtek, becslésük probit-analízissel.

Eredmények

Az első korszak az európai kutatások fellendülésével függ össze. Magyarországon először Semmelweis végzett kutatást az első menstruáció megjelenésére vonatkozóan. Bekövetkezésének idejét, az 1860-as években, 15 és 19 év közé tette. A második korszak a keresztmetszeti retrospektív módszer korszaka, amely az 1890-es évektől az 1950-es évek közepéig volt használatos. Az első országos (15,5-13,5 év), valamint a budapesti (15,5-14,0 év) menarchekor becslések is erre az időszakra tehetők. Az 1950-es évek közepétől a status-quo módszert és a longitudinális retrospektív módszert alkalmazták. Ezek az eljárások jóval pontosabb eredményt adnak. Ebben az időszakban kezdődtek meg az ország egyes régióiban is azok a kutatások, amelyek a menarchekorra vonatkoznak. Ezek közül a legelső, a Véli által publikált, 1947-es kaposvári menarchekor medián. Az 1960-as években, 1947-es adatait felhasználva, status-quo módszert alkalmazva, probit analízissel mediánt számolt. Így, a kapott menarche medián M=13,9 év, tulajdonképpen a világ egyik legkorábbi eredménye, amely a ma alkalmazott metódika alapján becsült érték.

A Körmen di Növekedésvizsgálat Eiben, majd Tóth nevéhez fűződik. Az eredmények azt jelzik, hogy a nemi érés szekuláris trendje, egy látványos pozitív irányultság után, megtorpan. Ezt erősíti a 2008-as medián is. 2018-as vizsgálatunk ugyanakkor újból, nagyobb mértékű eltérést eredményezett, és jelentős csökkenést jelzett ismét. A menarchekor mediánja: M=12,43 év.

Következtetések

Magyarországon a nemi érés szekuláris trendje egy látványos pozitív irányultság után a XX. század végén és a XXI. század elején a trend megtorpanását, néhány esetben visszafordulását mutatja, amelyet az országos és a regionális vizsgálatok egyaránt alátámasztanak. A legutóbbi vizsgálat, a Körmen di Növekedésvizsgálatunk eredménye, ugyanakkor ismételt alacsonyabb menarchekort jelez. Háttérben valószínűsíthetően, a testtömeg, de még inkább a testzsír erős szignifikáns növekedése állhat.

Kulcsszavak: növekedésvizsgálat, szekuláris trend, menarche

A fizikai aktivitás longitudinális hatásai az e-sport játék rangsorolt eredményére

Szabella Olivér, Szabó Attila, Kassay Lili

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

E-mail: szabella@student.elte.hu

Bevezetés

Az e-sport tevékenység ülő életmóddal jár, a legfontosabb teljesítményt befolyásoló tényezők a kognitív funkciók (Leis és Lautenbach, 2020; Ding és mtsai, 2018). A fizikai aktivitás, azon belül is a kardiovaszkuláris rendszert igénybe vevő kardió edzés a keringést javítja (American College of Sports Medicine, 2022). A játékon belüli teljesítményt pedig a rang reprezentálja. A kontrollcsoportos kutatásunknak a célja annak vizsgálata, hogy az azonos peremfeltételek mellett (többek között játékcím, játékmennyiség) a fizikai aktivitás hogyan befolyásolja a játékban elérhető, a rangsor alakulásával mért eredményt.

Minta és módszerek

Egy 23 fős (12 fizikai aktivitás, 11 fő kontrollcsoport) önkéntes egyetemi hallgatókból álló minta (83% férfi 17% nő) vett részt egy 12 hetes kontrollcsoportos vizsgálatban. Egy szűrőkérdőív segítségével felmértük, hogy a résztvevők milyen e-sport specifikus játékkal játszottak már vagy nem játszottak még a felkínált lehetőségek közül. Az összehasonlíthatóság érdekében azzal a játékkal indítottuk a vizsgálatot, mellyel egyik személy sem játszott még. A résztvevők 12 héten keresztül a kiválasztott játékkal hetente 20-20 rangsorolt mérkőzést játszottak. A fizikai aktivitást is végző csoport (12 fő) heti 4x30 perc-et biciklizett vagy futott a napi videójáték mellett. A kontrollcsoport ezzel szemben a videójáték mellett semmilyen – legalább 10 percet elérő fizikai aktivitást – nem végzett. Mindkét csoport tagjai naponta rögzítették a videójátékban elért, rangsorban mért eredményüket, továbbá az „okos” órán/telefonon/karkötőn keresztül Google Fit-tel vagy Apple Fitness-el mért fizikai aktivitásuk adatait. Az adatokat, illetve a képernyőfotókat hetente elküldték a kutatásvezetőnek. A kutatás végén összesítettük, hogy egyénileg, illetve csoportosan ki mennyire lépett előrébb a választott játék ranglétráján, melyik csoport jutott előrébb a választott játék ranglétráján.

Eredmények

Az előzetes mérések eredménye azt mutatja, hogy azok a játékosok jutottak feljebb a ranglétrán, akik már rendelkeztek előképzettséggel valamilyen másik videójátékban. Továbbá gyenge korreláció volt kimutatható a fizikai aktivitás és a rangsorban mért eredmény között.

Következtetések

A kutatás megerősíti a fizikai aktivitás és a rangsorban mért teljesítmény közötti vizsgálat szükségletének a folytatását. A vizsgálatot olyan szempontból teljesen homogén csoport tagjain tervezzük lefolytatni, mely csoport tagjai közül egyikük sem rendelkezik releváns videójátékos előképzettséggel. A vizsgálat elvégzése egy legalább 25-25 fős mintán és kontrollcsoportjában javasolt.

Kulcsszavak: e-sport, fizikai aktivitás, rangsorolt játék

A magyar NB1/a csoportos férfi kosárlabda bajnokság alapszakasz helyezéseit befolyásoló tényezők (2016/2017 – 2022/2023)

Szablics Péter, Keller Iván, Cohill Eric Edward

Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: szablics.peter@szte.hu

Bevezetés

2021-es kutatásunkban bizonyítottuk, hogy az MKOSZ által szervezett legmagasabb osztályú bajnokság statisztikai paraméterei hogyan fejlődtek az évek előrehaladtával. Több kutatás foglalkozott már azzal is, hogy milyen statisztikai tényezők befolyásolják a kosárlabda mérkőzések kimenetelét. A sportág fejlődésének következtében vannak olyan játékelemek, melyek háttérbe szorultak és vannak olyanok, melyek fontossága előtérbe került az elmúlt években. Kutatásunkban célunk volt felmérni, hogy a különböző statisztikai paraméterek évek alatt bekövetkezett változása, hogyan befolyásolta a csapatok alapszakasz helyezését.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban összesen 1 240 alapszakasz mérkőzést vizsgáltunk 2016/17-es szezontól 2022/23-as szezoniig. A mérkőzések adatait 10 percre normalizáltuk, így a hosszabbításos összecsapások nem torzítják az adatokat. A bajnokságok statisztikai paraméterei és a helyezések közötti összefüggéseket Pearson-féle korrelációval számoltuk.

Eredmények

A dobások eredményességét tekintve a közeli dobó % az elmúlt években ingadozott, melynek alapszakasz helyezést befolyásoló fontossága a 2017/18-as, a 2018/19-es, a 2020/21-es és a 2022/23-as szezonban volt. Az összes dobás eredményessége és a tényleges dobó % az elmúlt években javultak és ezekben a paraméterekben az előrébb végzett csapatok vetélytársaik fölé is tudtak kerekedni. A dobáskísérletek és azok sikeressége a vizsgált szezonokban nem mutattak változást. Érdekes adat, hogy a 2018/19-es szezonban a középtávú dobó % előre mozdította a csapatok alapszakasz helyezését, viszont a 2019/20-as és a 2020/21-es szezonokban a középtávú kísérletek és azok sikeressége hátrébb sorolta a csapatokat. A dobások pontosságának javulása kevesebb lepattanót eredményezett az elmúlt években, melyeknek fontossága fel is értékelődött az

alapszakasz helyezések tükrében. A vizsgált években általában az a csapat, amelyik több lepattanót szedett, előrébb végzett a tabellán. Ez alól kivételt képeznek a 2018/2019-es és 2021/22-es szezonok, mivel itt nem befolyásolta a lepattanózás az alapszakasz helyezést. A gólpaszok száma, a támadó érték és a pontszerzéses játékok aránya szintén fejlődött az elmúlt években és ezek értékei végig pozitív irányba befolyásolták a csapatok helyezését.

Következtetések

Összességében eredményeink jól tükrözik, hogy vannak olyan általános „szabályok” a sportág folyamatos fejlődésének ellenére, melyek az évek előrehaladtával ugyanúgy befolyással vannak a csapatok eredményességére. A kutatásunk arra is rámutat, hogy a középtávú dobásoknak már nincsen akkora szerepe a kosárlabda sportban.

Kulcsszavak: kosárlabda, statisztika, alapszakasz helyezés, összefüggés vizsgálat, sportanalitika

A munkahelyi joga hatásainak vizsgálata vállalati és munkavállalói szinten

Szabó Ágnes, Ungvári Emese Anna

Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalkozás és Innováció Intézet, Budapest

E-mail: agnes.szabo2@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Előadásunkban a jógát, mint mozgásformát vizsgáljuk, különös tekintettel a vállalati környezetben betöltött szerepére. A cégek nagy része túl nagy terhet rak a munkavállalóira, ami állandó stresszt okoz az alkalmazottaknál. A legjelentősebb munkahelyi egészségkockázati tényező a stressz és a fizikai inaktivitás. A pandémia ezt a helyzetet csak tovább rontotta. A dolgozók egészsége hathat a vállalat üzleti teljesítményére. Előadásunk célja feltárni a joga hatását a munkavállalókra és a vállalatra. Célunk bemutatni, hogy miért éri meg egy cégnek befektetni a vállalati egészségfejlesztésbe, a sportba és ezen belül is kifejezetten a jógába. Kutatási kérdésünk volt: milyen hatással van a joga a munkavállalókra és a vállalatra. Megvizsgáltuk az is, hogy van-e különbség a vállalati joga céljai és hatásai között a vállalat méretét tekintve.

Anyag és módszerek

Előadásunk a nemzetközi és hazai elméleti háttér, meglévő irodalom rövid bemutatása után a vállalati jogaprogramokat mutatja be, három különböző magyarországi cég – egy kis-, egy közép- és egy nagyvállalat – esettanulmányos vizsgálatával. Az esettanulmány egy jól lehatárolható, integrált, egyedi rendszer, ami lehet egy egyén, egyének csoportja vagy egy egész szervezet. Itt a szervezet és a jogázó munkavállalók csoportja vagy egyének voltak kutatásunk fókuszában. Kvalitatív mélyinterjúk (7), fókuszcsoportos vizsgálat, saját kérdőíves elemzés és korábbi kérdőívek másodelemzése, valamint a Censydiam modell alkalmazása révén a tanulmány feltárja a munkahelyi joga bevezetésének és hatásának közös vonásait és eltéréseit a különböző méretű vállalatoknál.

Eredmények

A magyar vállalatoknál is azt láttuk, amit külföldi tanulmányok alátámasztottak. A három teljesen különböző méretű, működésű és foglalkozási körű cégnél, ahol még a vállalati joga program működése is teljesen más volt, nagyrészt

ugyanazok a hatások, eredmények figyelhetők meg. A Censydiam modellt használva a legfőbb motiváció a törődés (magunkkal munkavállalóként, és munkavállalóinkkal cégként). A törődés mellett olyan attribútumok is előkerültek, mint az összetartozás, a biztonság, a kontroll, amikor a mozgatórugókat vizsgáltuk. A kutatási kérdésre válaszolva, a munkahelyi jogának a vállalatra és a munkavállalókra gyakorolt hatása nagyon sokrétű. Egyértelműen megjelentek azonos elemek, cégtől függetlenül, ilyen volt többek között például az egyéni fizikai (gerinc, mozgásszervi egészség, izomzat) és mentális jóllét fejlődése, a stressz csökkenése, a javuló egyéni és vállalati teljesítmény vagy akár a jobb közérzet a munkahelyi közösségben, jobb légkör és csoportdinamika, ami az elköteleződést is növelni tudta. A kutatás ugyanakkor rávilágított a vállalatok mérési nehézségeire is.

Következtetések

A jóga tudatosságra és stresszcsökkentésre helyezett hangsúlya hozzájárul a hatékonyabb munkakörnyezethez, a nagyobb teljesítményhez. A jógaórák egyedi munkavállalói juttatásként szolgálhatnak, pozitívan befolyásolva az egyén és a cég helyzetét is. Jó lenne, ha minél több munkavállalónak lehetne lehetősége a vállalatánál jógázni, ez mind nekik, mind a cégeknek, sőt társadalmi szinten is értékesítő.

Kulcsszavak: munkahelyi sport, munkahelyi jóga, jóllét

Magyarok a török labdarúgás élvonalában

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Törökországban ma a labdarúgás tömegeket vonz a stadionokba, a mérkőzések többnyire teltházak előtt zajlanak. De mi vezetett el ide?

Már az Oszmán Birodalom utolsó évtizedeiben megjelent a labdarúgás a mai Törökország kikötővárosaiban, elsősorban az itt élő görög polgárság és a kikötőkben megforduló idegenek szórakozásaképpen.

Az elvesztett világháború után a futball egyike lett a modernizáció eszközeinek, mellyel az Ifjú Törökök politikai mozgalmá modern nyugati állammá akarta gyúrni a török nemzetet. A török-magyar kapcsolatoknak (barátságoknak) köszönhetően igen korán megjelentek a magyar labdarúgó szakemberek a létrejövő kluboknál, elsősorban Isztambulban, Izmirben és az új fővárosban, Ankarában. Tevékenységük végigkíséri a török futball történetét, munkásságuk számtalan sikert eredményezett és a szurkolók ma is őrzik emléküket.

A kutatás során elsősorban a magyar és török sportlapok híreire és eredményeire támaszkodtam, munkámhoz komoly segítséget nyújtott az Isztambuli Magyar Kulturális Intézet. Kutatásaim eredményeiből Isztambulban és Ankarában kiállítás készült, mely Budapesten is bemutatásra került. sporttörténet, labdarúgás.

Kulcsszavak: Törökország, klubok, edzők, játékosok

A 2023. évi budapesti rendezésű WKF Karate világbajnokság nézőinek fogyasztási szokásai

Szabó Péter, Bátor Gábor László, Laczkó Tamás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szpepe8@gmail.com

Bevezetés

A sporteseményekhez kötődő turizmus nagymértékű fejlődést mutató területe a sportturizmusnak (Dreyer, 2002; Weed, 2006; Bánhidi, 2015; Borbély és Müller, 2015; Laflin, 2018). A rendezvények számának emelkedése mellett megfigyelhető az is, hogy a sporteseményekre kilátogató hazai és külföldi nézők száma jelentősen növekedik (Laflin 2018, Laczkó és Stocker 2020). Az általunk vizsgált budapesti rendezésű 26. WKF Karate világbajnokság több szempontból kivételesnek mondható. A sportág történetében Magyarország először rendezhetett világbajnokságot. A tanulmányunk elsődleges célja a sporteseményre kilátogató hazai és külföldi nézők fogyasztási szokásainak vizsgálata.

Anyag és módszerek

Az elsődleges adatgyűjtés során kérdőíves adatfelvétel segítségével mértük fel az eseményre kilátogató hazai és külföldi nézők (N=806 fő) rendezvényhez kapcsolódó turisztikai és fogyasztási szokásait, a statisztikai elemzést SPSS program használatával végeztük el. Az esemény gazdasági hatásainak számszerűsítését az Ágazati Kapcsolatok Mérlegén alapuló input-output elemzés módszerével végeztük el.

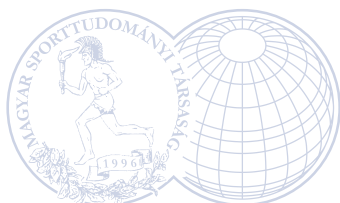
Eredmények

Az esemény turisztikai vonzerejéről elmondható, hogy nagyrészt helyi és regionális. A hazai kitöltők 78,7%-a 0-50 km közötti távolságról érkezett a versenyt megtekinteni. A hat napon át tartó világbajnokságra érkező hazai nézők átlagosan 2,76 versenynapot tekintettek meg, míg a külföldi szurkolók átlagosan 4,42 éjszakát töltöttek el hazánkban a verseny vonatkozásában. A kutatásban részt vevő hazai szurkolók összköltése átlagosan 43 075,26±79 494,23 Ft, míg a külföldi nézőké 471 741±911 321 Ft volt a versenyhez kapcsolódóan. A sportesemény hozzájárulása a bruttó hazai termék (GDP) alakulásához 1 546 859 464 Ft volt.

Következtetések

A világbajnokság rendezésének sikerességét jelzi, hogy a kutatásban résztvevő hazai nézők átlagosan 4,7 pontra, a külföldi szurkolók 4,35 pontra értékelték a versenyrendezés színvonalát az 1-5-ig terjedő skálán. A nézők fogyasztása számottevő bevételt generált a rendező szervezetek számára. Az elmúlt években megsokszorozódott a hazánkban rendezett nemzetközi sportesemények száma és támogatottsága is, a jelen eredmények is alátámasztják a Magyarországon rendezett események létjogosultságát.

Kulcsszavak: sportturizmus, karate, világbajnokság, nézői fogyasztás, gazdasági hatás



A mindennapos testnevelés infrastruktúrális feltételeinek vizsgálata a Dél-Dunántúlon

Szalai Kata^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér²,
Marton Gergely²

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Földtudományok Doktori Iskola, Pécs

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

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

Bevezetés

A mindennapos testnevelés 2012/2013. tanévtől való bevezetése megreformálta a tantárgy oktatását a XXI. században, a rendszer által indukált óraszámnövelés következtében megváltoztak az oktatási intézmények infrastruktúrális-, eszköz- és munkaerőigényei.

Jelen vizsgálat célja az iskolák testneveléshez kötődő infrastruktúrális elemeinek komplex szempontok alapján történő felmérése és értékelése a Dél-Dunántúl iskolái esetén.

Anyag és módszerek

A vizsgálat során a régió összes iskolájának kiküldésre került egy kérdőív, amely részletesen felmérte azok testneveléshez köthető infrastruktúrális elemeit. 282 intézményből érkezett válasz, amelyből adattisztítás után 248-at értékelünk ki. Ezt követően gyakorló testnevelő tanárok segítségével a tanterv alapján meghatározásra kerültek az alapvető infrastruktúrális igények (az oktatás minimális keretfeltételei), illetve a differenciáló elemek, amelyek a tantárgy tanításának hatékonyságát növelik. Ezután kidolgoztunk egy olyan pontozási rendszert, amely segítségével iskolánként értékelhetők a mindennapos testnevelés infrastruktúrális feltételei, illetve e révén kategorizálhatók és összevethetők egymással az intézmények.

Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy az alapvető infrastruktúra esetében az iskolák több mint 90%-a rendelkezik tornateremmel, de az atlétikai mozgásformák oktatásához szükséges elemek (például az atlétikai dobószámokhoz szükséges infrastruktúrával csupán az intézmények negyede rendelkezik) és a kültéri aszfaltos sportpályák vonatkozásában jelentős hiátus tapasztalható, utóbbival csupán az iskolák kétharmada rendelkezik. A differenciáló infrastruktúra (táncterem, futófolyosók, rekortán borítású pályák stb.) tekintetében a hiány mértéke még nagyobb a régió intézményeiben, többek között a felmért 248 iskola közül mindösszesen 15 rendelkezik uszodával/tanmedencével. Területi aspektusból tematikus térképekkel vizsgálva a kérdéskört települési és járási szinten egyaránt elmondható, hogy átlagosan a nagyobb városi és a gazdaságilag fejlettebb területek iskolái vannak kedvezőbb helyzetben, míg a rurális területek és a kistélepülések iskolái esetén legnagyobbak a hiányosságok.

Következtetések

A vizsgálat rámutatott arra, hogy a régió iskoláiban a mindennapos testnevelés alapvető infrastruktúrális keretfeltételei esetében – jelentős – hiányosságok tapasztalhatók,

továbbá kis számban vannak a vizsgálat szempontjából kiemelkedő intézmények, illetve ezek területi koncentrációt mutatnak. Mindezek korlátozzák a régióban a mindennapos testnevelés hatékony, azonos színvonalú működését és mielőbbi alapvető infrastruktúrális beruházásokat indokolnak. Ezen fejlesztési igények és megvalósításuk lehetőségeinek feltérképezése határozza meg kutatásunk jövőbeli irányait.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, infrastruktúrális feltételek, területi különbségek

Sportpszichológiai módszerek hatékony alkalmazása egy 19 éves sportoló önbizalom problémája esetén

Szántai Levente József^{1,2}, Herczeg Gábor^{1,2}

¹Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatóközpont, Szeged

²Szeged Csanád Grosics Akadémia, Szeged

E-mail: szantaipszichologus@gmail.com,
tk.szeged2011@gmail.com

Bevezetés

Esetem célja egy 19 éves sportoló önbizalom-problémájának kezelése sportpszichológiai módszerekkel. A labdarúgót az edzője rendszeresen kritizálta a sportpszichológiai tanácsadási folyamat első időszakában, így az ezzel kapcsolatos nehézségek megoldására, önbizalmának optimalizálására helyeztük a hangsúlyt. Edzője ezután kitette őt az első csapat keretéből, így átkerült a második csapatba. A sportpszichológiai tanácsadási folyamat ezután arra összpontosított, hogy hogyan működhet hatékonyan az új csapatban, illetve jövőorientáció került fókuszba.

Esetleírás

Különböző pszichodiagnosztikai eszközök is kimutatták a sportoló és az edző közötti konfliktus jelenlétét, és annak az önbizalomra gyakorolt negatív hatását. Ebben az időszakban a kudarcból való szorongása miatt merev játéktílusúnak jellemezte a pályán. Ennek megfelelően a sportpszichológiai folyamat első szakasza a fejlődési információk kiszűrésére, az edzői jelenlét okozta szorongás oldására, valamint a hatékony teljesítményhez szükséges készségek feltárására és megerősítésére összpontosított.

A játékos második csapatba való küldését követően a mentális hibajavítás hozzájárult a hatékony sportteljesítményhez és a sportoló identitásának megerősítéséhez. A folyamat utolsó szakaszában a sportoló megtanulta a célállítási folyamatát és asszertív kommunikációt sajátított el a jövőorientáció érdekében.

Következtetések

Összefoglalva, a sportpszichológiai tanácsadás folyamata hatékonyan bizonyult a sportoló önbizalmának optimalizálásában, majd fejlesztésében. Továbbá jelentős érzelmi fejlődésen ment keresztül, megtapasztalva a felnőtt labdarúgás kihívásait, új megküzdési stratégiákat tanulva, támogatva egészséges személyiségfejlődését.

Kulcsszavak: önbizalom, edzői kritika, sportpszichológiai módszerek

Már több, mint 25 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

Az időskori aktív rekreáció szerepe és jelentősége

Szegvári Gréta Edit, Magyar Márton

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: szegvari.greta@ppk.elte.hu

Bevezetés

A mai modern világban az életminőség javulása globálisan egyre nagyobb az időskorúak száma, köszönhetően a társadalmi változásoknak, valamint az orvostudomány fejlődésének. Demográfiai szempontból jellemzők az öszülő társadalmak. Az átlagéletkor növekedése hosszabb időskori élettartamot jelent, meghatározók az időskor főbb problémakörei, a biológiai változások, a korral megjelenő egészségügyi problémák és az ebből fakadó krónikus betegségek, pszichológiai nehézségek, a nemek arányának eltérése, a nyugdíjba lépéssel kapcsolatos problémák és a negatív szociológiai aspektusok, mint a társadalmi elszigetelődés. Az öregedési folyamatok elkerülhetetlenek, de nagysága és gyorsasága befolyásolható helyes egészségmagatartással. A mozgásgazdag életvitel fontos része a minőségi időszedési folyamatnak, amelynek hatására pozitív irányba változhat a 65 éves korban a várható egészségesen eltöltött évek száma.

Anyag és módszerek

Kutatásunk általános célkitűzése bizonyítani a nemzetközi és hazai szakirodalmi forrásokból, hogy az aktív öregkor elérése céljából nélkülözhetetlen az életkornak és a fennálló betegség(ek)nek megfelelő rendszeres rekreációs testmozgás, amelyre ideális példák a víz jótékony fizikai tulajdonságait kihasználó vízben végezhető mozgásformák. Három tudományos adatbázisban (Google Scholar, PubMed, ScienceDirect) végeztünk szisztematikus kereséseket. A keresési kulcsszavak közé tartoztak a „fizikai aktivitás időskorban”, a „vízben végzett mozgásformák idősek számára”, valamint az „időskori sportrekreáció”. A szisztematikus forráselemzés használata relevánsnak tekinthető, mivel a témát egy irányból, az idős korosztály fizikai aktivitásának oldaláról közelítettük meg.

Eredmények

Az idősek rendszeres fizikai aktivitása szignifikáns mértékben pozitívan hat az egészség megőrzésére és a szociális kapcsolatok kiépítésére egyaránt. Szárazföldön a speciális egyensúlyfejlesztésre kialakított gyakorlatok és a vizes közegben az instabil alátámasztással végzett szimmetrikus feladatok ideálisak koordinációfejlesztésre, ezekkel védekezve az idős korban gyakran előforduló esések ellen. A víz ellenállásának köszönhetően a vízben végzett mozgásprogramok ideálisak az izomerő fejlesztésre, az ízületek túlterhelése nélkül, míg a felhajtóerő tehermentesíti a támasztó izomrendszert. A szárazföldön és a vízben végzett fizikai aktivitás elősegíti a mentális hanyatlás lassulását, pozitívan hat a pszichére, míg a csoportos sportolási programok szociális tőkét teremtenek az idősek számára.

Következtetések

A szakirodalmi elemzések után azt a konklúziót lehet levonni, hogy az aktív időskor elérése céljából fontos a szabadidőben a sportrekreáció / rekreációs sport csoportjába tartozó fizikai aktivitás és a vízben végezhető mozgásprogramok alkalmazása. A víz fizikai tulajdonságait kihasználva, ezek az aktivitások, mozgásformák szinte a legideá-

lisabbak az időskorban megjelenő negatív egészségügyi változások, mint a fizikai, kognitív és szociális hanyatlások prevenciójára és rehabilitációjára.

Kulcsszavak: időskori fizikai aktivitás, sportrekreáció időskorban, vízben végzett mozgásprogramok

Az emberi méltóság és a fair play érvényesülési lehetőségeiről, mint sportjogi és sportetikai határterületről

Szekeres Diána¹, Barcsi Tamás²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjogi Tanszék, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem, Állam-és Jogtudományi Kar, Pécs

E-mail: szekeres.diana@tf.hu

Bevezetés

Az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata, az Olimpiai Charta, az Európai Sport Charta, a Sport Etikai Kódexe a legalapvetőbb morális elvárásokon túl ún. speciális etikai követelményeket is magukban foglalnak. Magyarország által is aláírt egyezmények és további Európa Tanácsi Dokumentumok, valamint az európai uniós jogforrások is az előadás részei.

A sporttevékenységnek, a sportpolitikának és a sportirányításnak meg kell felelnie a fair play eszméjének, amely olyan morális elveken alapszik, mint az erőszak, a szexuális visszaélés(ek) elleni küzdelem, a korrupció tilalma, vagy a diszkriminációmentesség. Az előadás kapcsolódik a jó sportirányításhoz, és a korrupció elleni küzdelemhez is.

A jogalkotói célnak történő megfelelés „good governance”-t is magában foglaló működés hangsúlyos szerepet ölt az országos sportági szakszövetségek gyermek- és etikai kódexeiben és a sporttörvényben is.

Anyag és módszerek

Magyar és uniós szakirodalom elemzéssel, továbbá a sport-szervezetek saját belső szabályzatainak elemző bemutatásával történik az emberi méltóság tiszteletének és a fair play megvalósulásával. A sportot az önszabályozás jellemzi leginkább, a jogi szabályozás kikényszeríthetőséget biztosít kötelező erejénél fogva. Betekintés nyílik a téma szempontjából releváns magyar sportjogi és gyermekvédelmi szabályozásba is. A MÚSZ vonatkozásában az Etikai- és Gyermekvédelmi Szabályzatára helyeződik a hangsúly. A gyermekvédelmi program részeként, a sportoló-szülő és edző magatartási kódexek is górcső alá kerülnek. A sporttörvény-nyel ellentétben Gyvtv. szerinti gyermekvédelmi jelzőrendszerre történő utalás a sportszövetség szabályzatrendszerében nem jelenik meg. Amennyiben a testi, vagy lelki bántalmazás merülne fel, vagy fizikai vagy érzelmi visszaélésre kerülne sor: a gyakorlatban elsőként a felmerülő problémát az egyesület, a vezetőedző, a szakosztályvezetés felé, az egyesületi elnök, a szakmai igazgató irányába lehet jelezni. Amennyiben az a nem várt helyzet állna elő, hogy az egyesület a problémát mégsem vizsgálná, vagy jelentené, a sportági szakszövetség felé kell jelzéssel élni. A jelzések fontossága vitathatatlan, a jelzést érintő út rendszerét megfelelően ismerni kell. Az előadás során azonosításra kerülnek olyan tényezők, mint például a túlzott sikercentrikusság, a visszaéléseket elnéző, eltussoló kultúra a sportban, amelyek a megfelelő etikai hozzáállást gyengítő tényezőként vannak jelen.

Eredmények és következtetések

A terület ismeretrendszerének meg kell jelennie az oktatásban, különösen pedig az edzők, sportszakemberek képzésében és előrehaladása során is. A rendszerbe a sport iránt érzékenyített gyermekvédelmi szakemberek bevonása szükséges. Megoldási lehetőségként szolgálhat a megfelelő határ megvonás, a panasztételi „jelzőrendszeri” lehetőség biztosítása a sportszervezetekben, a témakör iránti érzékenyítés, a doppinggal szembeni megfelelő fellépés és a fair play eszményét megvalósító sportoló példaképek előtérbe kerülése. Ehhez pedig nélkülözhetetlen a terület etikai és jogi ismeretrendszerének megjelenése az oktatásban, kiemelten a testnevelő tanárok, az edzők, a sportszakemberek képzésében, valamint szakmai előrehaladása, továbbképzése során is. Jó szakszövetségi jelzőrendszeri példára is hangsúlyt fektet az előadó. Az etikus magatartásnak, de a szakmai etikának, az edző, sportszakember által nyújtott példának, a társadalmi mintáknak, elvárásoknak óriási szerepe lehet abban, hogy ne történhessenek meg visszaélések, abúzusok, ne kerüljön sor sértő megnyilvánulásokra és nonkonform fair-play helyzetekre.

Kulcsszavak: gyermek-és ifjúságvédelem, sportviktológia, good governance, sportjog, sportetika

Az előadás a TKP2021-NKTA-55. számú projekt keretében készült. A TKP2021-NKTA-55 számú projekt a Kulturális és Innovációs Minisztérium Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból nyújtott támogatásával, a TKP2021-NKTA pályázati program finanszírozásában valósult meg.

Intézmények összehasonlítása az egyetemi sportban – Bázisértékek változásai 2011-2013 és 2019-2020 között

Székely Mózes

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: mozes@elte.hu

Bevezetés

Az MSTT 2023-as kongresszusán bemutattuk a megnövekedett egyetemi sporttámogatásokat megelőző utolsó évek (2019-2020) hallgatói sportolási szokásainak, meglévő és hiányzó sportágainak országos eloszlását, valamint a felmérések módszertani hátterét. A kiindulóhelyzet rögzítéséhez – beleértve a felsoroltakon túl az infrastruktúra, a testnevelési kötelezettség, az egyesületek bevonásának kérdését is – az intézményi szintű adatok elemzése is szorosan hozzátartozik, és egyben módot ad a helyi stratégiák sikerességének későbbi feltárására, értékelésére is.

Anyag és módszerek

Az intézményekben megvalósuló sport jellemzőivel korábban több vizsgálat és felmérés is foglalkozott. Ebbe a körbe sorolhatók a 2013-ban és 2019-ben elkészült sportlétesítmény-kataszterek, az intézményi sport belső szabályainak (élsportolói programok, kötelező testnevelés) áttekintései, a sportegyesületek szerepe, de ide tartoznak a 2011-ben és 2019-ben felvett nagymintás hallgatói kérdőívek is a sportolási helyszínekről, a sportolás akadályairól és motivációjáról. A jelen előadásban az intézményi szintű adatokat hasonlítjuk össze, figyelembe véve belső összefüggéseiket és a hallgatói létszamarányokat.

Eredmények

Világosan látszik, hogy az intézményi sport feltételei és a ténylegesen jelzett hallgatói sportolás szorosan összefügg: ahol több létesítmény, működő egyesület, támogató szakmai-pénzügyi háttér áll rendelkezésre, ott többen és többféle sportot űznek. A hallgatók motivációi nem csak nemenként különböznek, de az eltérő inspirációk eltérő sportágválasszal is járnak – a meglévő lehetőségek függvényében. Az élsport viszont – legalább is 5-10 évvel ezelőtt mindenképpen – szinte teljesen kiszorul az erősen korlátozott egyetemi keretből, ami hosszú távon sem a felsőoktatás, sem a versenysport, sem a sportolók érdekeit nem szolgálja. A vizsgált időszakban (2013-2019) a sportinfrastruktúra a legtöbb intézménynél nem mutat lényeges változást, és összességében a csökkenő hallgatólétszám mellett is legfeljebb a nappali hallgatók egyharmadának biztosíthat sportolási helyszínt.

Következtetések

Az összesített országos helyzetkép – kevés kivétellel – az egyes intézményekre lebontva is visszaköszön: a meglévő feltételrendszer a többletfinanszírozás előtt messze nem volt elegendő a hallgatók WHO-szerint kötelező fizikai aktivitásának biztosításához egyik egyetemünkön sem. Ugyanakkor a legtöbb helyen maximálisan kihasználták a szűkös lehetőségeket, ami előrevetíti, hogy – a felmérések eredményeit is felhasználva – az egyes egyetemek sportfejlesztései is a helyi igények és lehetőségek mentén jutnak el, hatékony forrásfelhasználás mellett, a hiányzó sportágak bevezetéséhez, a versenysport és szabadidősport arányainak kialakításához és végső soron minél több hallgató mozgásigényének kielégítéséhez.

Kulcsszavak: egyetemi sport, sportfelmérés, versenysport, szabadidősport

Vissza a jövőbe – a sportinnováció előrevetített hatása a „Z” generációra

Széles József¹, Kassay Lili²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

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

E-mail: szeles.jozsef@tf.hu

Bevezetés

A nemzetközi csúcseményeket és a csapatsportok globális márkává váló klubjait kivéve a hagyományos sportok nézőszáma, ha lassan is, de csökken. A „Z” generáció, illetve a lassan már nézőként is figyelembe veendő „Alfa” generációk népességen belüli súlya egyre nő, 2030-ra eléri a 45%-ot. Nemcsak a korukból adódó szerepük, de a technológiához való viszonyuk is nagyon markánsan eltérő sportfogasztás képét vetítik elő. Az „Alfák” beleszülettek az internet, a mobil, a virtuális világ valóságába. Vizuálisan tanulnak, képzettek, gyakran váltanak munkát (és akár országot, földrészt), a home office világa nem idegen számukra. A „Z” generációhoz képest is rövidebbek a figyelmi időszakjaik, fontos számukra a fenntarthatóság, a sportot is szélesebben értelmezik a korábnál, az alternatív sportok mellett a virtuális sportokat is beleértve a fogalomba. A jövő trendjeit, megoldásait és akár alternatív finanszírozási forrásait fűrkésző sport iparág a lehetséges alkalmazkodási irányokat azonosítja a technológia alkalmazási területeit illetően, a

szurkolókkal való kommunikálás változásait értelmezve, az innovációs lehetőségeket mérlegelve. Kutatásunkkal arra keressük a választ, hogy 1.) a „Z” generáció feltételezett szurkolói igényei tetten érhetők-e a magyarországi célcsoporttagok körében, továbbá 2.) a szurkolói igényekre adható jövőbeni sportüzleti válaszok képesek-e új, alternatív bevételi forrásokat generálni.

Anyag és módszerek

A Testnevelési Egyetem nappali, sportszervező-szakos (n=87) valamint testnevelőtanár-edző szakos (n=148), továbbá az ELTE PPK ESI sportszervező-szakos (n=122) hallgatói körében felvett saját készítésű, önköltötts, anonim online kérdőívet 2024. február 20. és március 10. között tettük elérhetővé a Qualtrics kérdőívkészítő szoftver segítségével. Azzal a feltételezéssel éltünk, hogy a „Z” generációnak tulajdonított technológia-alapú magatartás a válaszadókra is jellemzők (H1). Ugyanakkor az a várakozásunk, hogy az innovációs trendek a válaszadók tapasztalataihoz és elvárásaihoz képest még koraiak, túlzók (H2). A kérdőív kitöltése 10-12 percnél több időt vett igénybe. A válaszadók köre nem reprezentatív. A zártvégű kérdésekkel felvett háttérváltozókra támaszkodva jellemeztük a válaszadókat, illetve az egyes válaszadói csoportokat. A válaszadók 1.) a technológiai lehetőségekhez való viszonyukról, valamint az eszközhasználatukról, 2.) az általuk legjobban ismert sportág nyújtotta szórakozási élményükről, 3.) valamint a „Z” generációnak tulajdonított szurkolói várakozásokról és elvárásokról 6 fokú Likert-skála segítségével nyújtottak információt.

Eredmények

Az adatfelvétel indulását megelőzően az a kutatói várakozásunk, hogy a technológiai lehetőségek használatában nem mutatható ki szignifikáns különbség a sportszervező-szakos, illetve a testnevelőtanár-edző szakos hallgatók körében, függetlenül attól, hogy melyik egyetem képzésében vesznek részt. Ugyanígy nem mutatható ki szignifikáns különbség a hallgatók között a nemek, illetve a lakóhely típusa tekintetében. A médiahasználat az előzetes várakozásaink szerint igazolja a „Z” generáció médián keresztüli sportfogyasztási jellegzetességeit. Ugyanakkor a trendként előrejelített szurkolói elvárások markáns formában nem jelennek meg a válaszadók körében. Ez az elmosódó kép egyelőre nem erősíti meg a technológia és az új generációk eltérő magatartására alapozott alternatív források megjelenését.

Következtetések

A „Z”-generációs sportfogyasztási, technológia nyújtotta eszközhasználati és információfeldolgozási jellemzők hazánkban is jelen vannak, de karakteres szurkolói igényként még nincsenek jelen – lehetőséget adva a sportszervezeteknek az alkalmazkodásra

Kulcsszavak: innováció, szurkolói bevételek, alternatív források

Cégyenesben a párizsi felkészülés – Nagyító alatt az étrend-kiegészítők

Szilágyi-Utczás Margita, Pálinkás Zoltán

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest

E-mail: utczas.margita@tf.hu

Bevezetés

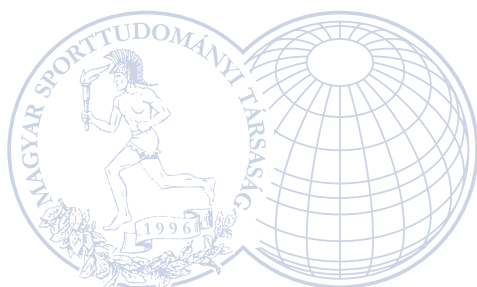
Az élsportolók életében, különösen az olimpia közeledtével a sport-specifikus, egészséges táplálkozás mellett egyre nagyobb szerepet kapnak az étrend-kiegészítők (ÉK). Sok esetben az ÉK gyártói felelősség csak addig terjed, hogy az előírásoknak megfelelően notifikálják a terméket, azonban a végtermékek vizsgálatát már csak a sportolók biztonsága iránt kifejezetten elhivatott gyártók vállalják. Ennek következtében előfordulhat, hogy a sportolók olyan ÉK-höz jutnak, melyek a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (World Anti-Doping Agency, WADA) tiltó listáján szereplő vegyületeket tartalmaznak, így akár véletlen doppingolás áldozatai lehetnek. Mindezeket figyelembe véve célunk az volt, hogy a vizsgált ÉK-kből a lehető legalacsonyabb detektálási határral kimutassuk az esetlegesen jelenlévő szennyező komponenseket.

Anyag és módszerek

A vizsgált ÉK-eket a gyártó cégek, valamint a felhasználó vagy felhasználni kívánó sportolók szállították be bontatlan, eredeti csomagolásban 2023. január és 2024. január között. A tiltott vegyületek (összesen 112 komponens: anabolikus androgén szteroidok (S1), stimulánsok (S6), narkotikumok (S7), hormonok és metabolikus módosítók (S4), vizelethajtók (S5)) kimutatására folyadék-kromatográfiával (LC-), vagy gázkromatográfiával kapcsolt tandem tömegspektrometriás (GC-MS/MS) technikát alkalmaztunk. A kidolgozott analitikai módszereink lehetővé teszik nyomnyi mennyiségben jelenlévő tiltott anyagok kimutatását (kimutatási határ: 0,6-500 ng/g, vagy mL).

Eredmények

Az összesen 29 gyártó 127 vizsgált ÉK-jéből 6 termék volt, amely legalább egy WADA által tiltott komponenst tartalmazott. A 6 szennyezett termék egy kivételével külföldi gyártású volt. Fontos megjegyezni azonban, hogy a szennyezett hazai gyártású termék összesen 6 tiltott szteroidot tartalmazott összesen 130 µg/napi dózis mennyiségben, mely a szteroidokra vonatkozó zéró tolerancia és a műszerek érzékenységének köszönhető rendkívül alacsony kimutatási határok mellett akár egyszeri használata is pozitív doppingtesztet eredményezhetett volna. A szennyezett termékek 83%-a pre-workout, illetve hormonális és anyagcsere folyamatokra ható készítmény volt. A szennyeződések jelentős része anabolikus androgén szteroid volt, összesen 14 féle tiltott hatóanyag formájában. 4 szennyezett ÉK-ben összesen 6 különböző stimuláns volt kimutatható, közülük is az oktodrin nevű stimuláns fordult elő legtöbbször, összesen 3 termékben. Két ÉK tartalmazott mind a szteroidok, mind a stimulánsok közül szennyeződéset, az egyikben összesen 10 (közel 50 µg/napi dózis mennyiségben), míg a másikban 6 tiltott anyagot találtunk. A vizsgált termékek 95%-át a gyártók szállították be, ebből mindössze egy szennyezett termék volt, ahol a kimutatott metamfetamin nagyságrendjéből ítélve feltételezhetően szennyezett alapanyag okozhatta a jelenlétét. A sportolók által beszállított termékek 83%-a tartalmazott legalább egy tiltott anyagot.



Következtetések

A vizsgálatok eredménye egyértelműen arra hívja fel a figyelmet, hogy a sportolók számára a bevizsgálási eredményeknek fontos szempontként kellene megjelennie ÉK kiválasztásánál. A felelős gyártók által bevizsgáltatott és szennyvezető nem tartalmazó ÉK-k használata jelentősen csökkentheti a véletlen doppingolás kockázatának lehetőségét.

Kulcsszavak: WADA, étrend-kiegészítő, dopping, analitikai vizsgálat

A kritérium tantárgy keretében választott mozgásformák alakulása konduktor hallgatók körében

Szilárd Zsuzsanna, Pázmándi Eszter

Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Budapest

E-mail: szilard.zsuzsanna@semmelweis.hu

Bevezetés

A felnőtté válás utolsó szakasza az egyetemi években meghatározó lehet. A rendszeres testedzés a közoktatásban bevezetett mindennapos testnevelésből megfelelő alapot biztosít és a hallgatók a felsőoktatásban további lehetőséget kapnak a sportolásra. Az egészségtudatosság fontosságára több kutatás világít rá, ezek közül a legdöbbenetesebb adat az, mely szerint a hazai felnőtt lakosság 71%-a egyáltalán nem végez rendszeres (60 perc közepes intenzitású, vagy ennél intenzívebb) testmozgást. A fizikális és mentális egészség nélkülözhetetlen a konduktori hivatást választók körében is, amit a hallgatói időszakban hatékonyan lehet megalapozni. Fontos szerepet vállal az egyetem annak érdekében, hogy a hallgatók egészségtudatosságát formálja. Ehhez a testnevelés hét félévben kötelező kritériumtárgy, ami sportolási lehetőségeket és különböző az egészséggel kapcsolatos programokat, eseményeket biztosít.

Anyag és módszerek

A Semmelweis Egyetem Pető András Kar nappali tagozatos képzésében részt vevő, aktív II. III. IV. éves hallgatóinak (N=227) 10 hetes terjedelemben, heti egy alkalommal választott mozgástevékenységét vizsgáltuk kutatásunk során. Az önbevallás alapján kitöltött, saját aláírással igazolt tevékenységeket Excel táblázatban rögzítettük és JASP statisztikai programmal elemeztük. A kutatás fő kérdése, hogy hallgatóinknál a mozgásformák közül milyen gyakorisággal tapasztalunk hasonlót. Kíváncsiak voltunk, hogy az adatok elemzése során az egyéni, vagy csoportos formában végzett sporttevékenységek dominanciája figyelhető-e meg, illetve a hagyományos, modern, extrém sportmozgások milyen gyakorisággal jelennek meg.

Eredmények

Az adatok elemzése során a minta 52%-a egy mozgásformát jelölt, a végzősökre legjellemzőbben. Nagy diverzitást tapasztaltunk a teljesítményalapú mozgásformák terén. A konditeremben végezhető mozgásformák széles választéka mellett az otthoni környezetben végezhető lehetőségekkel is éltek a hallgatók, valamint tíz különböző zenés, táncos mozgástevékenység is jellemzi őket. A labdajátékok közül a hagyományos változatot kevesen végzik, hasonlóan kevesen, négy féle küzdősportot jelöltek meg. A szabadban végezhető kisebb intenzitású mozgásformák, mint a séta, kutyasétáltatás az egyik legkedveltebb tevékenységnek bizonyult,

ugyanakkor a nagyobb fizikai aktivitást kívánó túrák, valamint a spirituális jellegű zárandoklás is népszerű.

Következtetések

A kritériumtantárgy követelményeinél a tevékenység célját nem határoztuk meg, így a változatos mozgásformák megjelenése az egyéni igényeket elégítik ki, attól függően, hogy az energia levezetés, feltöltődés, vagy a motoros képességek fejlesztése volt a cél. Érdemes lenne még több előadásban az ismereteket bővíteni, hogy a heti egy óra testmozgás megválasztása tudatosabb legyen. Célunk a kutatás eredményeinek ismeretében, hogy a hallgatók jövőbeli tevékenységei az egészségfejlesztést, illetve a konduktori hivatás hosszútávú végzéséhez elengedhetetlen, preventív jellegű erősítést célozzák meg.

Kulcsszavak: mozgás, konduktorképzés, szakági testnevelés, egészségtudatosság, hallgatói sport

A sportjátékot szabályozó digitális technológián alapuló rendszerek vizsgálata a társadalmi elfogadottság tükrében

Szuromi Márton, Magyar Márton

Ötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: szuromim@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban egy adott sportág versenyképességét leginkább az határozza meg, hogy mennyire tud megfelelni a fogyasztóknak és a médiaképesség feltételrendszerének. Ennek megfelelően a sportági szabályozók az innovációt szem előtt tartva igyekeznek az általuk képviselt sportágat látványosabbá, fordulatosabbá, egy szóval élvezetesebbé tenni. A sportipari bevételek összetett éves növekedési rátáját tekintve a modern technológiai megoldások bevonása megfelelő eszköznek bizonyult ehhez (Madarász, 2020). Kérdőíves kutatással vizsgáltuk, hogy sportfogyasztói oldalról miként ítélik meg a digitális technológián alapuló rendszerek (videóbíró és a legismertebb gólvonal technológiák) versenysportban való alkalmazását.

Anyag és módszerek

Önálló fejlesztésű kérdőívünket (ELTE KEB 2023/627) online, közösségi csatornákon terjesztettük hólabda-módszerrel. 2023. december 16. – 2024. február 26. között 45 értékelhető válasz érkezett.

Eredmények

A felmérésben közel azonos arányban érkeztek válaszok férfiaktól (n=24) és nőktől (n=21). A részeredmények alapján leginkább labdarúgás, tenisz és vívás sportágaknál jelennek meg a digitális technológián alapuló rendszerek. A kitöltők többsége (44,4%) úgy gondolja, hogy a digitális technológián alapuló rendszereknek egyértelmű létjogosultsága van a versenysportban, illetve 62,2%-uk szerint igazságosabbá teszik a játékot.

A kutatásunkban szerepelt kérdés arra vonatkozóan, hogy szükséges-e amatőr szinten is alkalmazni ezeket a rendszereket. Az itt kapott válaszok egészen alacsony varianciát mutatnak, tehát közel azonos arányban oszlanak meg a vélemények a szükségességét illetően.

A sportfogyasztói élményre vonatkozó kérdéseknél megfigyelhető, hogy azok a kitöltők, akik szerint a digitális technológián alapuló rendszerek nem rontják a játékelményt, jellemzően türelmesebbek egy adott játéksituáció felülvizsgálásánál, hiszen számukra a megfelelő döntéshozatal fontosabb, mint a játék folytonossága.

Következtetések

Az egyes sportágak versenyképessége szempontjából jó hír, hogy a digitális technológián alapuló rendszerek sporttársadalmi megítélése folyamatosan javul. A sportfogyasztói visszajelzések alapján nincs gond a modern technológiák alkalmazásával, sokkal inkább a játékvezetői kompetenciák fejlesztése kívánatos. A jövőképről egyelőre megoszlanak a vélemények, viszont, ami egészen biztos, hogy a következő évek változásai sportolói, játékvezetői és sportfogyasztói részről is nagyfokú alkalmazkodást igényelnek majd.

Kulcsszavak: sportgazdaság, digitalizáció, technológia, sportfogyasztók, videóbíró

Az FTC labdarúgójának karrierlehetőségei a szocializmus idején

Tabi Norbert

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

E-mail: tabi.norbert@ppk.elte.hu

Bevezetés

Előadásomban a Ferencvárosi Torna Club (FTC) futballistáinak karrierlehetőségeit, anyagi helyzetét vizsgálom a Rákosi- és a korai Kádár-rendszer idejére (1948-1963) vonatkozóan. Ebben a periódusban az egyesület története legnehezebb időszakát élte, a kommunista pártvezetés, politikai és társadalmi okokból szinte ellenségként tekintett a klub sportolóiira és drukkereire. Megvizsgálom, hogy a labdarúgók anyagi lehetőségeiket (bérezés, lakáshelyzet, személygépkocsihoz jutás), valamint egyéb eszközeiket (például: csempészet lehetősége, válogatottba kerülés esélye, aktív évek utáni karrierút) tekintve milyen helyzetben voltak a többi jelentős egyesület futballistájához képest, vajon érezhető volt-e számukra a klubbal szemben tapasztalt általános hátrányos megkülönböztetés.

Anyag és módszerek

Történeti kutatásomhoz számos elsődleges és másodlagos forrást használtam. Vizsgáltam a Magyar Nemzeti Levéltár (MNL) sporttal kapcsolatos általános és vezetői iratait, melyekből képet kaphatunk a fentiekről. Az Állambiztonsági Szolgálatok Történeti Levéltárának (ÁBTL) ügynökjelentései a csempészeti ügyek kapcsán voltak relevánsak. A korszakot átélte sportolókkal és szurkolókkal saját interjúkat készítettem. Mindemellett a szakirodalmat – benne a sportolói visszaemlékezéseket – is behatóan tanulmányoztam.

Eredmények

A kutatás eredményeképp kiderült, hogy az FTC labdarúgói anyagi helyzetüket tekintve valóban sokkal rosszabb helyzetben voltak, mint más egyesületekben futballozó társaik, és általában véve ugyanez vonatkozott az aktív sportkarrier utáni lehetőségekre is. Mindemellett egészen újszerű eredmény az is, hogy az FTC páratlan népszerűsége miatt társadalmi tőkék révén az itt sportolók informális utakon

keresztül mégis hozzájuthattak bizonyos előnyökhöz. Bebizonyosodott az is, hogy bizonyos időszakokban a klub játékosai számára a válogatottban való szereplés is nehézségekbe ütközött.

Következtetések

A kutatás révén hozzájárulunk a legnépszerűbb magyar sportegyesület szocializmusbeli helyzetének alaposabb megértéséhez. Emellett összevethetővé válik a csapat futballistáinak helyzete más egyesületek sportolóiéval.

Kulcsszavak: labdarúgás, diktatúra, kommunizmus, FTC, anyagi lehetőségek

A négynapos munkahét bevezetésének hatása a dolgozók munka és magánélet egyensúlyára a telekommunikációs szektorban

Tánczos Zoltán¹, Magyar Márton²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: tanczos.zoltan@tf.hu

Bevezetés

A pandémia időszaka alatt az irodai munkakörökben jellemzővé vált az otthonról történő munkavégzés, ami erősen preferált a munkavállalók részéről a járvány lecsengetése után is. A munkáltatók ezzel szemben inkább előnyben részesítik az úgynevezett hibrid modell alkalmazását, figyelembe véve annak szervezeti és üzleti hatását. Ezzel összefüggésben 2022-ben megkezdődött a négynapos munkahét tesztelése is több vállalatnál. A kialakuló trendet szükséges vizsgálni a munkavállalóra gyakorolt hatás felől is. Ehhez a technológia-használat minőségének és rendszerességének megértése, illetve a munka-magánélet egészséges egyensúlyára gyakorolt hatásának megismerése szükséges.

Anyag és módszerek

Egy telekommunikációs vállalat irodai dolgozói körében kvalitatív kutatásra került sor, külön vizsgálva az irodai munka és a home office magánéletre gyakorolt hatásait a munkavégzés helyszínére, a munkaidőre és a munkanapok számának összefüggésében. A kutatási kérdések feltáráshoz három alkalommal végeztünk kérdőív vizsgálatot, melyeket online, anonim módon és önkéntesen tölthettek ki a vizsgált cég munkavállalói. A kérdőívre adható válaszok 4 fokozatú Likert-skála alapján történtek. Továbbá a négynapos munkahét bevezetésének munka és magánélet egyensúlyára gyakorolt hatásáról dokumentumelemzést végeztünk.

Eredmények

A tartós otthoni munkavégzés következtében a munkavállalók többet dolgoznak. A munka és a magánélet határai elmosódnak, ez a trend pedig negatív hatást gyakorol a munkavállalók mentális és fizikai egészségére is.

Jelen kutatás rávilágított arra, hogy a személyes munkahelyi jelenlét átalakítása szükséges, a dolgozók munkahelyi optimalizálására mutató igények mellett. Az otthoni munka által nyújtott rugalmas munkaidő, a családdal töltött minőségi idő meghosszabbodása, a munka és a magánélet közötti arány optimalizálása, a napi utazások elmaradásának kö-

szönhető időbeli és anyagi nyereség, a digitális technika adta lehetőségek újra értelmezik a munka fogalmát.

A szakirodalom szerint heti 2,5 nap az ideális otthoni munkavégzéssel töltött idő, amely még nem befolyásolja negatívan a munkavégzést. Ez a hibrid munkavégzési modellben megvalósítható. Ennek elterjedése, az online üzleti tárgyalások, a mesterséges intelligencia térhódítása, az elektronikus ügyintézés összességében a munka világának komplex digitalizációjával jár. A fejlett telekommunikációs technika az irodai munkában rövidtávon képes pótolni a munkahelyi jelenlétet kedvezőtlen egészségre gyakorolt hatásokat nélkül.

Következtetések

A munkaterhelés mértékét a munkanapok száma, a munkával töltött órák, a munkavégzés helye és a munkába járás időtartama egyaránt befolyásolja. Ezek arányának összessége a munka és a magánélet egyensúlyának zavarát okozhatja, különösen hosszabb távon. A négynapos munkahét bevezetéséről szóló kezdeményezés eredeti, 100-80-100-as modelljének sikere és a későbbi, 100-90-100-as modellre váltás kudarcra is megerősíti ezt. Az ideális munka és magánélet egyensúly megteremtését a megfelelően kialakított hibrid munkavégzési modell és az új trendek, mint a négynapos munkahét átgondolt bevezetése támogatják ezt a leginkább.

Kulcsszavak: négynapos munkahét, telekommunikációs szektor, munka és magánélet egyensúly, hibrid munkavégzési modell

A felsőlégúti infekciók előrejelzésének módszerei sportolóknál

Tékus Éva¹, Cselkó Alexandra², Kollárné Kiss Gabriella¹, Szabó Dorottya¹, Garai Kitti³, Világos Barbara¹, Tar Sarolta¹, Sándor Barbara⁵, Horváth-Szalai Zoltán⁴, Kószegi Tamás⁴, Wilhelm Márta², Mintál Tibor¹

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

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

³Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar, Gyógyszerészi Biotechnológia Intézet, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ, Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

⁵Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ, I.sz. Belgyógyászati Klinika, Pécs

E-mail: tekuseva@aok.pte.hu

Bevezetés

A terjedelem és az intenzitás növelése az állóképességi edzések során összefüggésbe hozható a felső légúti infekciók (URTI) kialakulásának nagyobb kockázatával. A téli időszak, a magaslati viszonyok pedig csak további rizikót jelentenek. Vizsgálatunk célkitűzése volt az URTI előrejelzésére szolgáló eddig publikált módszerek összegyűjtése és új, újszerű módszerek azonosítása, melyek segíthetik a potenciális URTI megelőzését sportolók körében.

Anyag és módszerek

Vizsgálataink két részből álltak. Egyrészt szakirodalmi elemzést végeztünk, ahol arra a kutatási kérdésre kerestük a választ, hogy milyen módszerek, biomarkerek segíthetik a sportolók körében előforduló URTI előrejelzését, illetve

ezeknek a módszereknek milyen a megbízhatósági szintje? A kutatás második részben több lehetséges előrejelző módszer (testfolyadékok szteroid és kortizol hormon szintjei, edzésnaplók elemzése, kérdőíves vizsgálatok) vizsgálatát végeztük állóképességi sportolók körében. Alanyainkat két csoportba soroltuk, attól függően, hogy volt-e felsőlégúti infekciójuk az adott időszakban. A következő statisztikai próbákat végeztük: egyszempontos varianciaanalízis, Pearson-féle korrelációs analízis, diagnosztikai specificitás, szenzitivitás és prediktív értékek meghatározása.

Eredmények

Viszonylag sok publikáció foglalkozik az URTI témájával, azonban kevés, amely a sporttudomány nézőpontjából szemléli a kérdést, és csak elenyésző számú kutatás tűzte ki céljává a felsőlégúti infekciók előre jelzését sportolóknál. Potenciális prediktív célmolekulák a testfolyadékokban az immunglobulin-A, az interleukin-8, -10, és -1ra.

Az általunk vizsgált módszerek közül egyedül a nyál kortizol szint mérése bizonyult megfelelő előrejelzőnek. Amennyiben a sportoló nyál kortizol szintje legalább két hétig az egyéni szinttől minimálisan 50%-kal különbözött, akkor az URTI kialakulásának valószínűsége jelentősen megnövekedett.

Következtetések

A nemzetközi vizsgálatok többsége a fertőzés kapcsán vizsgálja egyes markerek jelenlétét/ mennyiségét és csak kevés fókuszál az URTI predikciójára (kivéve IgA). Miközben a sportolók körében az URTI gyakorisága, mely összefüggésbe hozható a nem-funkcionális túlterheléssel, a sportolók teljesítményének csökkenését és edzések kimaradását okozhatja.

A nyál kortizol az URTI megelőzésének ígéretes markere lehet sportolóknál, kiemelten azokban a sportágakban, ahol a sportolók télen kültéren is edzenek, illetve periodikusan előfordulhat nem-funkcionális túlterhelés és az ezzel együtt járó gyakoribb infekció.

Kulcsszavak: túlterhelés, kortizol, felsőlégúti infekció, állóképességi sportoló

A sportolás és egészségmagatartás hatása a koherencia-érzésre

Tokodi Margareta^{1,2}, Tóth Bence Gábor¹

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

²Szegedi Tudományegyetem, Sportközpont, Szeged

E-mail: tokodi.margareta@szte.hu

Bevezetés

Skrabski és társai 2004-es kutatásában a következőképpen fogalmazták meg a koherencia érzést: „A koherencia a személynek saját magával és a világgal szemben tanúsított és átélt beállítódása, annak a biztonsága, hogy a minket körülvevő és a bennünk megnyilvánuló világ kiszámítható és az események nagy valószínűséggel befolyásolhatóak.” (Skrabski és mtsai, 2004) Az adatokból kiderült, hogy az átlagnál magasabb koherencia érzéssel rendelkezők egészségi állapota közel tízszer jobb. Egy másik kutatás szerint a mozgás-szegény életmód egyik következményeként figyelhető meg Magyarország lakosságának kedvezőtlen egészségi állapota (Bíró, 2015). Vagyis a testmozgás hatással van az egészségi állapotra, az pedig a koherencia érzésre. Kutatásunk célja

volt rávilágítani az előzőekben említett összefüggésre, amely a sportolás és egészségmagatartás koherencia érzésre gyakorolt hatását vizsgálja.

Anyag és módszerek

Kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely 161 elemű mintát eredményezett. A kérdőív első néhány kérdése korra, nemre, legmagasabb iskolai végzettségre, aktuális státuszra (tanuló, fizikai munkát végző stb.) vonatkozott, majd a sportosság felmérése irányuló saját kérdések és az Antonovsky-féle koherencia kérdőív rövidített, 13 kérdésből álló változata következett. A kutatást Kecskeméten végeztük, a kapcsolati tőkénkel élve minél nagyobb és reprezentatívabb minta létrehozására törekedtünk.

Eredmények

Igazolni tudtuk, hogy idősebb korban nagyobb jelentősége van a sportnak, mint fiatal (17-25 éves) korban. A nemek összehasonlítása is szembetűnő eredményt hozott, ugyanis a nőknél sokkal jelentősebb a koherencia érzés béli különbség a sportoló és nem sportolók között. Bizonyítottuk még azt, hogy a sportosabb étellel együtt jár a nagyobb koherencia-ézés, és az idősebb embereknél nagyobb a sportosság szerepe, mint fiatal korban.

Következtetések

A vizsgálati eredményeink megerősítik, hogy a sportos élet és a koherencia-ézés között van kapcsolat, és a rendszeres testmozgás hozzájárul az étellel való elégedettséghez.

Kulcsszavak: koherencia, sport, Kecskemét

A jóga komponensek végzésének heti gyakorisága és a szubjektív jóllét összefüggései alkalmazott és közalkalmazott foglalkozásúak körében a Covid-19 idején

Tornóczky Gusztáv József¹, Bánhidi Miklós², Karsai István^{3,4}, Nagy Henriett⁴, Rózsa Sándor⁵

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportági Intézet, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

⁵Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Budapest

E-mail: gustav.tornoczky@gmail.com

Bevezetés

A jóga, a köztudatban leginkább a tradicionális gyakorlat-sorok csoportos végzésével azonosított tevékenység, mint a testhelyzetek, légzőgyakorlatok, relaxáció, meditáció terjedt el. A tapasztalt, gyakrabban jógázók számára a jóga lényegesen többet jelent, esetükben az életminőséget markánsan befolyásoló tevékenységként értelmezhető. Vizsgálatok megerősítik, hogy a jóga egyes részei eltérő összefüggéseket mutatnak a mentális egészség különböző változóival. Jelen

vizsgálat célja ezen komponensek végzésének heti gyakorisága és a szubjektív jóllét (SWB) mértéke közötti összefüggések feltárása volt.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyek 18 évet betöltött (N=205, 187 nő; életkor=42,7±8,2 év) alkalmazott és közalkalmazott foglalkozású jógázók voltak a keresztmetszeti kutatás során, amelyet online kérdőív segítségével töltöttek ki 2021. április-május között a résztvevők. A kutatásunk során adatokat a szociodemográfiai jellemzők mellett, jógagyakorlási paraméterek, Covid-19 állapot (pozitív vagy negatív teszt) és az Egészségügyi Világszervezet Jólét Kérdőívének rövidített változata (WHO Well-Being Index, WBI-5) segítségével vettünk fel. A változók közötti összefüggések kimutatására egy-szemponos varianciaanalízist alkalmaztunk. A jóga részkomponensek végzésének heti gyakoriságai és prediktív jelentőségének összefüggéseit az SWB-vel, az egyszemponos kovarianciaanalízissel, valamint a kétváltozós lineáris regresszió módszerrel elemeztük.

Eredmények

A Covid-19 állapot szignifikáns főhatást mutatott (F(1)=8,01; p=0,005) az SWB-vel, alacsony hatásméretű mutatóval ($\eta^2=0,04$). Főhatást találtunk a jóga szaktudás és az SWB között (F(1)=6,53; p=0,011), szintén alacsony hatásméretű mutató mellett ($\eta^2=0,03$). A kovarianciaelemzések során szignifikáns fő hatást találtunk a testhelyzetek (F(3)=6,74, p<0,001), a légzőgyakorlatok (F(3)=2,76; p=0,043) és a meditáció (F(3)=5,24; p=0,002) esetében az SWB értékeire az életkor kontrollálásával. Közepes hatásméretű volt megfigyelhető a testhelyzetek ($\eta_p^2=0,09$) és meditáció ($\eta_p^2=0,07$), míg kis hatásméretű a légzőgyakorlatok ($\eta_p^2=0,04$) esetében. A Bonferroni post-hoc páronkénti tesztek különbséget mutattak ki az SWB mértékében a heti egy alkalommal testhelyzeteket végzők és a heti 2-3 alkalom csoport (p=0,006), a heti 4-5 alkalom csoport (p=0,021), és a naponta csoport (p<0,001) között, minden esetben nagy hatásméretű mutató volt megfigyelhető (d=0,62-1,09). További páros különbségeket mutatott két meditációs csoport is a napi csoporttal összehasonlítva: a heti 2-3 alkalom csoport (p=0,019) közepes hatásmérettel (d=0,48), és a naponta csoport (p=0,012) nagy hatásmérettel (d=0,68). A heti nagyobb gyakorisággal jógázók mutatták az SWB magasabb értékét. A regresszió eredményei szerint a testhelyzetek (p<0,001), a légzőgyakorlatok (p=0,006), a relaxáció (p=0,009) és a meditáció (p<0,001) gyakorisága pozitív összefüggést mutat az SWB értékével; a kapcsolatok gyenge hatásméretűek (R²=0,03-0,06).

Következtetések

A Covid-19 második hulláma alatt azon jógázó alkalmazottak és közalkalmazottak SWB-je mutatott magasabb értéket, akik hetente nagyobb gyakorisággal végezték a testhelyzeteket, légzőgyakorlatokat és meditációt. A napi gyakorlás mutatta a legnagyobb egészséghasznot. A jóga mind egyik komponensének gyakoribb végzése pozitív prediktora a szubjektív jóllétnek.

Kulcsszavak: szubjektív jóllét, Covid-19, jóga, jóga komponensek

Már több, mint 25 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

A társadalmi felelősségvállalás, mint marketingkommunikációs eszköz. Szlogen, vagy változás? A Falco-Vulcano Energia KC Szombathely Crucial Catch

Tóth Dávid Zoltán^{1,4}, Farkas Márton²,
Csárdi Csenge³, Dancs Henriette¹,
Laki Ádám^{1,4}

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

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

⁴Falco-Vulcano Energia KC, Szombathely

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

Bevezetés

Kijelenthető, hogy a 2010-es évek új marketingkommunikációs eszköze a sportvállalatok, különösen a hivatásos sportklubok társadalmi felelősségvállalásának publikálása (Babiak, 2010; Kim és Lee, 2012; Tóth és mtsai, 2019). Napjainkban a kutatók egyetértenek abban, hogy a vállalatok fő motivációja, jót tenni, mert az jó és jó üzlet (Farcene és Bureana, 2015; Phillips és mtsai, 2020; Tóth és mtsai, 2019; Tóth, 2021). Megfigyelhető, hogy azok a cégek vesznek részt aktívan a társadalmi felelősségvállalásban, amelyek profitábilisan működnek, illetve a társadalmi felelősségvállalásra befektetésként tekintenek, és ezt hosszú távon szeretnék fenntartani (Borghesi és Houston, 2014; Farcene és Bureana, 2015).

Anyag és módszerek

Kutatásunkat három fázisban végeztük el. Az első szakaszban Corporate Social Responsibility, valamint marketingkommunikációs témakörben végeztünk magyar, illetve angol nyelvű dokumentumelemzést. Kutatásunk primer szakaszában végig kísértük a Falco-Vulcano Energia KC kampány alatt elért közösségi média eredményeit. A második szakasz célja volt megvizsgálni, hogy egy sportcsapat – esetünkben a Falco-Vulcano Energia KC Szombathely Crucial Catch kampánya – CSR kommunikációja közösségi média elérés szempontjából mennyire eredményes. Ebben a fázisban a posztok mennyiségét, elérését és a posztok elkötelezettségi rátáját mértük. A kutatás harmadik felében a kampány hatásvizsgálatát kérdőív segítségével végeztük el. Az összeállításnál az alábbi kutatási kérdésekre kerestük a választ:

- A kitöltők ismerik a kampány célját?
- A kitöltők ismerik-e a kampány, gyűjtés kedvezményezettjét?
- A szurkolók hogyan viszonyulnak a csapat és az ügy kapcsolatáról?

Eredmények

A sárga-fekete együttes kampány során (2023.09.25 – 2023.10.30) Facebookon összesen 14, míg Instagramon 15 posztot osztott meg. Az összesen elért reach érték (a posztok összesített elérése) 41.167 volt, lebontva facebookon 17.748, míg instagramon 23.419 volt ez az érték. A kutatás kérdőíves utánamérését 78-an töltötték ki (n=78). A kitöltők átlagéletkora 43,4 év volt. A megkérdezettek 91,7%-a tudta, hogy melyik szervezet a gyűjtés kedvezményezettje. A válaszadók 88,3%-a tudta a választ arra, hogy a prob-

léma, amelyre a csapat fel akarta, akarja hívni a figyelmet, az a rák elleni szűrések fontossága.

Következtetések

Kutatásunkban a fenti probléma vizsgálata mellett a CSR marketingkommunikációs hatását vizsgáltuk az ötszörös magyar bajnok kosárlabda csapat Crucial Catch kampányában. A magyar bajnokcsapat idén először hirdette meg ezt a kezdeményezést, így még hosszútávú következtetést nem szabad levonnunk. Kutatásunkból kiderült, hogy a csapat közösségi média lábnyomához értéket tudott tenni a Crucial Catch kampány. Az üzleti cél mellett a felelősségvállalás rövidtávon sikeresnek mondható. A válaszadók 85%-a válaszolta, hogy egy ilyen kampány rendszeres megisméltése támogatja a tudatosság erősítését és a problémára való figyelemfelhívásban is segít.

Kulcsszavak: sportmarketing, társadalmi felelősségvállalás, esettanulmány, greenwashing

Metabolikus változások akut mentális stressz hatására

Tóth-Farkas Sarolta¹, Haller József², Farkas István³,
Végh József³, Mocsai Lajos⁴, Tóth Miklós^{5,6},
Komka Zsolt^{5,7}

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

²Nemzeti Közszolgálati Egyetem, Rendészettudományi Kar,
Kriminálpszichológia Kutatóműhely, Budapest

³Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Testnevelési Egyetemért Alapítvány, Budapest

⁵Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

⁶Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

⁷Semmelweis Egyetem, Labormedicina Intézet, Budapest

E-mail: farkassarolta4@gmail.com

Bevezetés

Ismert, hogy az extrém pszichés stresszhelyzet befolyásolja a szérum glukóz és laktát szinteket. A Belügyminisztérium Nemzetközi Oktatási Központjának Lélek-taktikai házában, a nemzetközileg is elismert, Végh József által kidolgozott Lélek-taktikai tréning program keretében munkacsoporthoz az extrém pszichés stressz hatásait vizsgálta. Hasonló modellben korábban a szívfrekvencia variabilitás, egyes vasoaktív peptidok és a szteroidhormonok változásait tanulmányoztuk. Jelen kutatásunk fókuszában az extrém pszichés stressz vérparaméterekre gyakorolt hatása áll kontroll körülmények között és standard orális glukóz terhelés során.

Anyag és módszerek

A Nemzeti Közszolgálati Egyetem Rendészettudományi Karának hallgatói (n=110, n_♂=82, n_♀=28) a vizsgálat napján éhgyomorral érkeztek. Terhelés előtt 30 perccel a kísérleti csoport 75 g glukózt tartalmazó oldatot fogyasztott, míg a kontrollcsoport tagjai ízérzetre azonos edesítőszerves oldatot kapott. A vizsgált személyekre Holter EKG-t helyeztünk fel (QT, QTc, ES, HRV). Kapilláris vérvétel és vérnyomásmérés történt: nyugalomban, az intézkedési tréning előtt (pszichés előterhelés) és után közvetlenül, végül megnyugvásban: a terhelést követő 60. percben. Videofelvétel elemzésével megállapítottuk a terhelés során végzett fizikai aktivitás mértékét. A változók eredményeit páros mintás és független

mintás *t*-próbával hasonlítottuk össze, $p < 0,05$ szignifikancia szint mellett. A terhelés során standard rendészeti feladatot hajtottak végre a vizsgált személyek, amelynek időtartama 2-5 perc között mozgott. Az intézkedés során fizikai kényszer alkalmazása is történt, esetenként pedig Simunition FX lövedékű marokfegyver használatára is sor került megfelelő védőöltözetben, zárt térben.

Eredmények

A vércukorszint enyhe emelkedése már a nyugalmi mintavételnél is szembevetődött. A vizsgált személyek ($n=108$) 51,8%-ának 5,5 mmol/l feletti volt az éhgyomri vércukor értéke. A cukros oldatot fogyasztók glükóz koncentrációja férfiaknál a nyugalmi $5,6 \pm 0,42$ mmol/l értékről $8,97 \pm 2,35$ mmol/l értékre, nőknél $5,28 \pm 0,39$ mmol/l értékhez képest $9,91 \pm 1,41$ mmol/l-re nőtt. Annak ellenére, hogy a kontrollcsoport nem fogyasztott cukros oldatot, vércukorszintjük szintén emelkedett (férfiaknál $5,57 \pm 0,4$ mmol/l értékről $6,43 \pm 0,55$ mmol/l-re, míg nőknél $5,4 \pm 0,34$ mmol/l értékről $5,95 \pm 0,36$ mmol/l-re növekedett). A vércukorszint mindkét nemből és csoportban nőtt ($p < 0,01$).

A videofelvételek elemzése során megállapítottuk, hogy markáns fizikai aktivitás nem történt, ennek ellenére a laktát felszaporodását figyeltük meg. Egyeseknél a nyugalmi érték tizszeresét is mértük. A laktát-szint emelkedése szignifikánsnak bizonyult a normál kiinduló értékekhez mindkét nemből és vizsgált csoportban ($p < 0,01$). A vizsgált személyek 58,3%-a fizikailag inaktív vagy hipoaktív volt pszichés terhelés alatt: tétlenül állt, vagy higgadtan kezelte a helyzetet. Esetükben a laktát értékek a nyugalmi $1,33 \pm 0,49$ mmol/l-ről $2,37 \pm 1,14$ mmol/l-re emelkedett, míg a közepesen aktív személyeké (20,4%) $1,44 \pm 0,37$ mmol/l-ről $4,17 \pm 1,50$ mmol/l-re, az aktívan cselekvőké (21,3%) pedig $1,33 \pm 0,37$ mmol/l-ről $4,72 \pm 2,62$ mmol/l-re.

Következtetések

Az éhgyomri vércukorértékek enyhe emelkedése mögött feltehetően a fokozott szimpatikus idegrendszeri aktivitás állhat: az adrenalin emeli a vércukorszintet.

A szituációk jellegéből fakadóan némi fizikai aktivitás is történt, befolyásolva a laktát-értékeket: minél több mozgásos cselekvés történt, annál kifejezettebb laktát értékeket mérünk. Az általunk alkalmazott stresszmodellben azonban a laktát érték azok körében is emelkedett, akik fizikailag inaktív, illetve hipoaktívak voltak, az irodalmi adatokhoz képest nagyobb mértékben.

Figyelembe véve a mindössze pár perces lélektaktikai intervencióra adott markáns anyagcsere választ, a jelenség magyarázata további vizsgálatokat igényel.

Kulcsszavak: extrém stressz, laktát, vércukor, lélek-taktikai program

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



A támadó és védekező stratégiai szituációk hatása a lokomotív és a mechanikai futási aktivitásra, valamint a tenisz ütések technikai-taktikai jellemzőire korosztályos fiú teniszezőknél

Tóth Péter János¹, Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella²,
Négyesi János¹, Dobos Károly¹, Havanecz Krisztián¹,
Ökrös Csaba¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger

E-mail: toth.peter.janos96@gmail.com

Bevezetés

A tenisz egy kiszámíthatatlan sportág, ahol a mérkőzések kimenetelét befolyásolja a játékosok stílusa, technikai-taktikai döntéseik, készenléti állapotuk, a pálya talaja, és az időjárás körülmények (Kovacs, 2006). Ezek közül az egyéni játéktípus egy fontos tényező, melyekhez dominánsan támadó vagy védekező stratégia használata társul. A mai modern teniszben négy fajta fő játéktípust különböztetnek meg a szakirodalomban, amelyek közül a legelterjedtebb a támadó és védekező alapvonal stílus (Roetert és Kovacs, 2019). A kutatásunk célja az volt, hogy megvizsgáljuk a támadó és védekező stratégiai szituációk hatását a futási aktivitásokra, és a technikai-taktikai jellemzőkre korosztályos fiú teniszezőknél.

Anyag és módszerek

A kutatásunkban jobb kéz domináns korosztályos fiú teniszezőket vizsgáltunk ($N=6$; életkor= $15,4 \pm 0,8$ év; testmagasság= $180,2 \pm 5,9$ cm; testtömeg= $73,2 \pm 8,3$ kg). A teniszezők kétfajta stratégiai szituációban (támadó vagy védekező) játszottak 10 percig tartó szimulált mérkőzéseket kültéri, salakos pályafelületen. A futási aktivitások vizsgálatánál három lokomotív és kilenc mechanikai terhelési tényezőt vettünk számításba, amelyeket a vizsgálati személyekre ráhelyezett GPS jeladókkal (Catapult OptimEye S5, Ausztrália, Melbourne) rögzítettük. Az egyes teniszütések technikai-taktikai jellemzőit a játékosok ütőinek a végére felszerelhető mikroszenzor (Zepp Tennis 2 Sensor, Zepp Labs, USA) segítségével mértük fel. A két stratégiai szituáció közötti különbségek megállapításához Wilcoxon-féle előjeles rang-tesztet alkalmaztunk. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ -nél határoztuk meg.

Eredmények

A két stratégiai szituáció között statisztikailag szignifikáns különbséget találtunk a Low Speed Running ($T=1,0$; $Z=-1,992$; $p=0,046$; $r=-0,81$), a High Speed Running ($T=0,0$; $Z=-2,201$; $p=0,028$; $r=-0,90$), a Total Player Load ($T=0,0$; $Z=-2,201$; $p=0,028$; $r=-0,90$), a CoD Low Right ($T=0,0$; $Z=-2,201$; $p=0,028$; $r=-0,90$), és a Decel High ($T=1,0$; $Z=-1,992$; $p=0,046$; $r=-0,81$) futási paraméterekben. Mindemellett a védekező játék szituációnál a teniszezők nagyobb százalékban ütöttek fonákot ($T=0,0$; $Z=-2,207$; $p=0,027$; $r=-0,90$), illetve nagyobb pörgetéssel játszották meg a tenyeresnél ($T=0,0$; $Z=-2,201$; $p=0,028$; $r=-0,90$) és a fonáknál ($T=0,0$; $Z=-2,201$; $p=0,028$; $r=-0,90$) is a labdát.

Következtetések

Az eredményeink azt mutatják, hogy a védekező stratégia esetében a játékosok több felgyorsulást végeztek mind a három mozgásfajtaiban, illetve ezáltal többször kellett magas

intenzitással lelassítaniuk, tehát a gyorsulási-lassulási képességnek az edzése ennél a stratégiánál rendkívül fontos. Továbbá eredményeink azt sugallják, hogy ennél a stratégiánál a nagyobb pörgetéssel megütött labdák segíthetnek elkerülni a ki nem kényszerített hibákat, valamint képesek az ellenfél hátul tartására is.

Kulcsszavak: GPS, stratégia, tenisz

Három eltérő bemelegítés hatékonyságának összehasonlítása kajak-kenu ergométeren

Trájer Emese^{1,2}, Katona Péter^{1,2}, Rakovics Márton^{1,3,4}, Kovács Tímea^{1,2}

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Kovács Katalin Nemzeti Kajak-Kenu Akadémia, Budapest

³Semmelweis Egyetem Transzlációs

Medicina Központ, Budapest

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Társadalomtudományi Kar, Statisztika Tanszék, Budapest

E-mail: trajer.emese@tf.hu

Bevezetés

A hatékony és személyre szabott bemelegítés kulcsfontosságú lehet a maximális teljesítmény leadásában. A szervezet általános és specifikus felkészítésén túl, bizonyos biokémiai folyamatok hatékonyabbá tétele, így a nagy teljesítmény leadását elősegítő metabolizmus gyorsításában kiemelkedő szerepe van a megfelelő mennyiségű és intenzitású bemelegítésnek. Kutatásunk célja, hogy összehasonlítsa három eltérő bemelegítés típust kajak ergométeren és meghatározza egyéni hatékonyságukat.

Anyag és módszerek

Egy előzetes versenymonitorozást követően megállapítottuk, hogy a felnőtt magyar kajakosok vízi bemelegítése a versenysebességhez képest milyen intenzitáson és pulzusszámon történik. Ezt követően az alapozási időszakban 11 fő férfi kajakos (életkor: $20,5 \pm 1,72$ év) önként részt vett egy ergométeres felmérésben. Mind a tizenegy sportoló négy különböző bemelegítést végzett el, négy egymást követő héten, azonos napon és azonos időszakban, de eltérő sorrendben. A teszt során minden alkalommal azonos, 20 perces szárazföldi vezetett bemelegítést 13 perces ergométeres bemelegítés követett, majd egy maximális 2 perces "időfutamat" teljesítettek a sportolók. Az ergométeres bemelegítés négy eltérő módon zajlott: az 1-es ún. "folyamatos" típus, amely nem viszi fel sem a sebességet, sem a pulzust; 2-es "interval", amely felviszi a sebességet, de a pulzust nem; 3-as "fokozó", amely felviszi a sebességet is és a pulzust is, valamint 4-es "saját", amelyen mindenki egyénileg, az általa általában végzett módon melegített be. Az irányított bemelegítésekhez tartozó egyéni élettani zónákat egy előzetes lépcsős teszt alapján határoztuk meg. Folyamatosan monitoroztuk a pulzusszámot (Polar H10), valamint kapilláris vérből meghatároztuk a vérlaktát szintet (L_e =érkezési, L_r =rajt előtt, L_{max} =maximális). Az időfutamból meghatároztuk a maximális átlagteljesítményt valamennyi bemelegítést követően (2p TT, watt). Az időfutamatot követően lejegyeztük a versenyzők által a bemelegítésre adott szubjektív értékelést, 1-5-ig skálán. A nyers adatok rögzítése Excel táblázatban történt. A statisztikai vizsgálatokat R-rel végeztük. A szignifikancia szintet 5%-ban állapítottuk meg.

Eredmények

A 11 fő férfi kajakos csoport antropometriai jellemzői: az átlagos testmagasság $182,44 \pm 7,93$ cm; a testtömeg $83,3 \pm 9,79$ kg; az izomtömeg $40,55 \pm 4,66$ kg; és a testzsír százalék $13,83 \pm 3,61$ %. A 2. és a 3. típusú bemelegítést követő 2 perces TT átlagteljesítmény között szignifikáns különbséget találtunk ($p=0,0189$). Előbbi esetben átlagosan 19,5 wattal magasabb teljesítményt produkáltak a sportolók, mint az utóbbiban. Továbbá, a rajtban mért laktát szint szignifikánsan összefüggött a TT teljesítménnyel. Az összefüggés szerint 1 mmol/l-rel magasabb laktát a rajtban várhatóan 3,8 wattal csökkenti a TT teljesítményt ($p=0,0426$). A bemelegítés típusok és a rajt laktátszintje is összefüggést mutatott. A 3. típusú bemelegítés átlagosan 2,72 mmol/l-rel magasabb rajtban mért laktáttal járt együtt, mint a 2. típusú bemelegítés ($p=0,0001$). A vízi értékelés és a teljesítmény között nincs kimutatható összefüggés.

Következtetések

Az eltérő bemelegítések eltérő rajtban mért laktát szintet és eltérő maximális 2 perces átlagteljesítményt eredményeztek. A három bemelegítés típus közül a 2. típusú, azaz interval jellegű bemelegítés után érték el a sportolók a legmagasabb teljesítményt, és ezt követően volt a legalacsonyabb a rajt előtti laktátszint. Továbbá a vizsgálat rávilágított arra is, hogy nem minden esetben a saját bemelegítésük volt a leghatékonyabb, illetve a bemelegítések egyéni szubjektív értékelése nem került párhuzamba az elért teljesítménnyel.

Kulcsszavak: bemelegítés, kajak-kenu, metabolikus acidózis, rajtlaktát

A relatív életkor, a testméret, a testösszetétel és a biológiai fejlettség hatása a tehetség kiválasztásra leány kézilabda játékosoknál

Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Pálinkás Gergely¹, Pápai Júlia², Szabó Tamás^{3,4}, Petridis Leonidas^{1,3}

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²Független kutató, Balatonszabadi

³Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: troznai.zsofia@tf.hu

Bevezetés

A szakirodalom szerint a tehetségkiválasztást az utánpótlássportban gyakran befolyásolja a relatív életkori hatás (RAE). A kutatók a relatív életkori hatást jellemzően a testmérettel, a kondicionális képességekkel és a biológiai fejlettséggel hozzák kapcsolatba. A RAE csökkentése érdekében a korábbi kutatások sportág-specifikus technikai feladatokat javasolnak kiválasztási kritériumként. Célunk, megvizsgálni a RAE előfordulását a serdülő női kézilabda sportág-specifikus alapú tehetség kiválasztásában. Továbbá, célunk volt elemezni a biológiai érettség, a testméret és a testösszetétel befolyását a kiválasztásra, valamint ezen tényezők kapcsolatát a relatív életkorral.

Anyag és módszerek

A kiválasztási program három egymásra épülő szintből állt. A kiválasztás az első szinten az edzők ajánlása alapján, a további két szinten pedig sportágspecifikus feladatok és játékokban nyújtott teljesítmény alapján történt. A relatív életkor szerinti eloszlást az összes leigazolt serdülő leány játékosnál elemeztük (N=3198) negyedéves csoportokban. Továbbá, 264 kiválasztott játékosnál (átlagéletkor: $13,1 \pm 0,6$ év) és 266 nem kiválasztott játékosnál (átlagéletkor: $13,2 \pm 0,6$ év) végeztünk testméretet, testösszetétel és biológiai fejlettség méréseket. A biológiai fejlettséget ultrahangos készülékkel a csontkor alapján, a testösszetételt Inbody720 bioimpedanciás műszer segítségével becsültük meg. Az eloszlások közötti különbségeket Khí-négyzet (χ^2) próbával elemeztük. Bináris logisztikus regresszióval vizsgáltuk meg szintenként a biológiai fejlettség, a relatív életkor, a testmagasság és az izomtömeg (prediktorok) hatását a kiválasztásra (fügő változó).

Eredmények

Alap szinten nem volt különbség a relatív életkor eloszlásban a kvartilisek között. A relatív életkori hatás a megyei szinten indulóknál jelent meg, és a regionális és országos szintre jutásnál is jelentős maradt. A relatív életkori csoportok összehasonlításában, testméretben és izomtömegben csak az első és az utolsó csoportok között voltak különbségek. Csak a csontkor különbözött az egymást követő kvartilisek vagy fél éves csoportok között. A testméret, a testösszetétel és az érettség magyarázó hatása a kiválasztásra, bár szignifikáns, de mérsékelt mértékű volt. A nagyobb testmagasság körülbelül 12%-kal növelte, a nagyobb izomtömeg 12-25%-kal növelte, a nagyobb testzsír 7%-kal csökkentette, míg a nagyobb csontkor 3,5-4-szeresére növelte a kiválasztási esélyeket.

Következtetések

A RAE jelen volt a tehetség kiválasztásban, annak ellenére, hogy sportágspecifikus feladatokat alkalmaztak kiválasztási kritériumként. A csontkornak volt a legnagyobb hatása a szelekcióra, de ez nem volt összefüggésben a nagyobb testmérettel vagy izomtömeggel. A vizsgált változóknak a szelekcióra gyakorolt kis hatása, nem biztos, hogy erős magyarázatot ad a RAE előfordulására. Ugyanakkor, a relatív idősebb és fiatalabb játékosok közötti mérsékelt különbségek az egyes változók esetében összeadódva eredményezhetik a relatív idősebbek előnyét.

Kulcsszavak: utánpótlás, szelekció, születési megoszlás, technikai feladat

Nyakfájdalom vizsgálata és összefüggései a fizikai aktivitással, életminőséggel és észlelt stressz szinttel

Tumpek Nikolett^{1,2}, Járomi Melinda¹, Lendvay Marcell³, Makai Alexandra¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem, Klinikai Központ Reumatológiai és Immunológiai Klinika, Pécs

E-mail: tumpek.nikolett@pte.hu

Bevezetés

A világon, így Magyarországon is nagyon gyakori a gerinceredetű panaszok, nyaki-háti-deréktáji fájdalom előfordulása, melynek számos oka lehet. A Központi Statisztikai Hivatal 2014-es Európai lakossági egészségfelmérés adatai alapján a nyaki fájdalom a 15 éves és idősebb népesség 11%-át sújtja. A nyaki fájdalom egy olyan probléma, amellyel az emberek nem biztos, hogy orvoshoz fordulnak, így érdemes megjegyezni, hogy az orvos által nem diagnosztizált eseteket is figyelembe véve a betegség említési gyakorisága 14%. Mivel a nyakfájdalom prevalenciája igen magas, ezért kutatásunkban szeretnénk megvizsgálni, hogy mely tényezők befolyásolják a nyakfájdalom előfordulását és mértékét. Szeretnénk felmérni, hogy a rendszeresen végzett fizikai aktivitás végzése milyen hatással van a nyakfájdalomra. Kutatásunkban célul tűztük ki a felnőtt népesség nyakfájdalmának összefüggéses vizsgálatát a fizikai aktivitással, életminőséggel és az észlelt stressz szinttel.

Anyag és módszerek

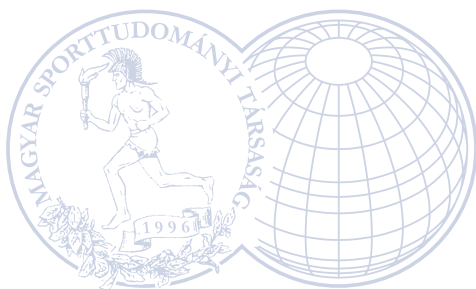
Szociodemográfiai adatok felvételét követően standard kérdőíveket alkalmaztunk, mint a VAS (Vizuál Analóg Skála), az NPDS (Nyakfájdalom és Funkcióvesztés Skála), az SF-36 (SF36 Általános Életminőséget Vizsgáló Kérdőív), IPAQ-SF (Nemzetközi Fizikai Aktivitás kérdőív rövid verzió), és a PSS (Észlelt Stressz Kérdőív). A statisztikai elemzéshez IBM SPSS 28.0 szoftverrel Pearson korreláció analízist és független mintás *t*-próbát alkalmaztunk. Eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

Keresztmetszeti kutatásunkat a 18 év feletti lakosság körében végeztük. Kérdőívünket összesen 542 fő töltötte ki, ebből 23% férfi, 77% női kitöltő volt, az átlagéletkor $31,16 \pm 14,69$ év. A kitöltők 68%-a tapasztalt már élete során nyakfájdalmat, 19%-nak jelenleg is fáj, 44%-uk az elmúlt három hónapban is tapasztalt nyakfájdalmat. A diagnosztizált esetek száma összesen 35 fő. Eredményeink azt mutatták, hogy az észlelt stressz szint és a nyakfájdalom előfordulása között szignifikáns kapcsolat van ($p < 0,00$). Az életminőség tekintetében mind a nyolc elem esetében szignifikáns összefüggést tapasztaltunk ($p < 0,05$). A fizikai aktivitás és a nyakfájdalom tekintetében azonban nem találtunk szignifikáns összefüggést ($p > 0,05$).

Következtetések

Kitöltőink körében rendkívül magas volt a nyakfájdalom előfordulása, melynek csak nagyon csekély része került diagnosztizálásra. A nyakfájdalom előfordulását negatívan befolyásolja az észlelt stressz szint. Az életminőséget jelen-



tősen rontja a nyakfájdalom előfordulása, míg a fizikai aktivitás mértékével nem találtunk összefüggést.

Kulcsszavak: nyakfájdalom, fizikai aktivitás, életminőség, fájdalom, észlelt stressz

Iskoláskorú gyermekek fizikai aktivitása és sportági preferenciái tápláltsági állapot alapján

Uvacsek Martina, Wágner Bernadett

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: uvacsek.martina@tf.hu

Bevezetés

Az inaktivitás a negyedik legmeghatározóbb rizikófaktor a korai halálozás tekintetében (WHO, 2009). Az egészségügyi világszervezet célja, hogy 2030-ra az inaktivitás 15%-kal csökkenjen (WHO, 2018). A különböző típusú fizikai aktivitások monitorozása a gyermekek körében az első fontos lépés a cél elérése érdekében.

Anyag és módszerek

Online adatgyűjtésünkben 677 szülő (42,85±6,49 év) 677 gyermekéről (10,98±6,49 év) adott információt. Az adatgyűjtés 2023 tavaszán történt közösségi média felületeken, illetve online levelezésen keresztül. A tápláltsági kategóriákat a WHO életkorokhoz kapcsolt percentilis táblája alapján határoztuk meg. Kérdőívünket Qualtrics programmal szerkesztettük, az adatokat a TIBCO 14.0 statisztikai programmal elemeztük.

Eredmények

Összesítve a gyermekek 77%-a teljesítette a minimum 60 perc mérsékelt-magas intenzitású napi ajánlást, a legnagyobb arányban (81%) az alultápláltak, a legkisebb arányban (63%) a túlsúlyos gyermekek teljesítették. A gyermekek 63%-a sportol egyesületben vagy szervezett keretek között, a legmagasabb részvétel (67%) a normál tápláltak csoportjában a legalacsonyabb (51%) az obez gyermekeknél volt megfigyelhető. A mozgásformák közül a labdarúgás tápláltsági kategóriától függetlenül népszerű. Az aktív közlekedés minden csoportban hasonlóan magas arányban volt jelen, közel 80%-ban. A szülővel közösen végzett fizikai aktivitás leginkább a normál tápláltságú gyermekeknél (73%) és legkevésbé az obez (63%) gyermekeknél volt jellemző. A szülők támogatása a fizikai aktivitás végzésében (83%) minden csoportban hasonlóan magas volt.

Következtetések

A gyermekek fizikai aktivitása pozitív irányba változott a korábban publikált adatokhoz viszonyítva. Az egyesületi és szervezett sportban való részvétel, valamint az aktív közlekedés aránya és a szülők támogatása is emelkedett. A tápláltsági besorolás a legtöbb esetben nem eredményezett szignifikáns különbséget, tehát a túlsúlyos és obez gyermekek részvétele a sporttevékenységekben és aktivitásokban közel hasonló a többiekéhez.

Kulcsszavak: tápláltság, BMI, fizikai aktivitás, sport, gyermek

A magyar motorcsónaksport története a II. világháborúig

Várhegyi Ferenc

Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu

Bevezetés

A technikai sportágak a legtöbb esetben mostohagyereknek számítottak a magyar sportéletben, ennek ellenére képesek voltak jó eredményeket elérni és a közönség érdeklődését felkelteni. A motorcsónaksport egy rendkívül sikeres rétegsportnak tekinthető, a Magyar Motorcsónak Szövetség 1979-2018 közötti adatbázisában 167 olyan eredmény található, amely világ- és Európa-bajnokságokon elért dobogós helyezésekről számol be. A tanulmány a XX. század elejétől a második világháborúig követi nyomon a sportág eseményeit, bemutatva a kezdeteket és a kifejlődést, nemcsak az eredmények, hanem a sportdiplomácia szempontjából is.

Anyag és módszerek

A tanulmány kvalitatív kutatási módszertannal készült, korabeli médiatartalmak szekunder elemzésével.

Eredmények

A motorcsónaksport a vízrajzi adottságok miatt akár tömegsporttá is válhatott volna, de a költségek és a társadalmi, gazdasági körülmények és változások ezt nem tették lehetővé. 1933-ban azonban ennek ellenére a KMAC Nemzeti Sportbizottságának Motorcsónak osztálya összeírta a hazai motorcsónak tulajdonosokat és megállapította, hogy több mint ezren hódolnak ennek a sportágnak. 1936-ban pedig a BMYC 8 versenyt rendezett 384 nevezéssel. Jelentős volt a külföldi versenyzők részvétele is, a versenyek nagy közönségérdeklődés mellett zajlottak, amelyek közül néhánynak sportdiplomáciai jelentősége is volt. 1929. szeptember 28.-án a KMAC Budapesten megrendezte az első nemzetközi „*külmotoros*” motorcsónakversenyt a Margitszigetnél. A versenyre 33 nevezés érkezett, köztük a világrekorder amerikai Charles Holt-é, aki kategóriájában meg is nyerte a kétkörös, 12 km-es versenyt. A versenyen a magyar előkelőségek mellett megjelent Buttler Wright amerikai követ a családjával, továbbá jelen voltak az olasz követség tagjai is. Sajnos, más technikai sportágakhoz hasonlóan az élénk sportélet itt sem voltak elegendő egy komoly háttér- ipar kialakításához, amely a mai napig sajnálatos tény.

Következtetések

A magyar motorcsónaksportot a „lehetett volna” jelzővel lehet jellemezni. Noha már a XX. század első évtizedeiben elkezdődött magyar motorcsónakok gyártása – ilyen volt például az Istros márka – nem sikerült a külföldi gyártókkal felvenni a versenyt. A sportág arisztokrata vezetése sikereket ért el a sportdiplomáciában a versenyek rendezése terén és a népszerűsítésben is, de az ipari háttér megteremtéséhez nem tudott érdemben hozzájárulni – és ez talán nem is volt a feladata. Így a magyar versenyzők általában technikai hátrányban voltak a korszerű motorokat, például a német König gyártmányokat használó külföldiekkel szemben.

Kulcsszavak: sportdiplomácia, motorcsónak, háttér- ipar, társadalmi-gazdasági nehézségek, eredményesség

Már több, mint 25 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

Baranya megyei idősek táplálkozási szokásai

Wilhelm Márta¹, Bakó Csilla¹, Gyebrowszki Ádám², Gordos Mónika², Csala Dávid², Ádám Zoltán³, Soós Rita⁴

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

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

³Pécsi Tudományegyetem, Gyógyszerésztudományi Kar, Gyógyszerészeti Biotechnológia Tanszék, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

Bevezetés

Öregedés hatására jelentős élettani változások történnek a szervezetben, amelyek anyagcsere és táplálkozási szokásokat érintő változásokkal is járnak. A metabolizmus regressziójának következtében elnyert testszerkezeti, testösszetételei változások is bekövetkeznek, társulva a biokémiai változások eredményeként kialakuló krónikus betegségekkel. Az öregedés hatására mind a túltápláltság, mind az alultápláltság megfigyelhető a modern társadalmakban. Az alultápláltság gyakran a táplálkozási szokások megváltozásával kezdődik, megállapítására azonban kevés módszer ismert. Hazánkban azonban jelentősen nő a túltápláltság következményeként megjelenő krónikus betegségek aránya az idősek körében is. Ezek egyik oka a hátrányos táplálkozási szokások, másrészt a fizikai aktivitás hiánya.

Kutatásunk célja ezért a magyarországi idősebb populáció táplálkozási szokásainak vizsgálata volt, elsősorban annak energiatartalmát, makronutriens, víz, zöldség- és gyümölcsfogyasztási szokásait elemezve.

Anyag és módszerek

Két kérdőívet töltöttek ki az önkéntes válaszadók: a Mini Nutritional Assessment (MNA), valamint egy a táplálkozási szokásokkal kapcsolatos formulát. Ezután az alanyok egy 3 napos táplálkozási naplót is kitöltöttek annak érdekében, hogy elemezhessük az általuk elfogyasztott táplálékok szénhidrát, fehérje, zsír arányát. Összesen 179 ötven évnél idősebb önkéntes vett részt vizsgálatunkban: 111 nő (F), 68 férfi (M).

Eredmények

Az MNA eredményei alapján 78 fő (43,57%) volt alultáplált (malnourished), vagy állapítottuk meg az alultápláltság kockázatát. A számított BMI alapján túlsúlyos a M 69%-a, obese 7,3% volt, míg a nők között 42,3% volt túlsúlyos. A nők számított átlagos napi kalória felvétele 1 667 Kcal, protein fogyasztás 63 g, CH 205 g, a zsírfogyasztás 60 g volt. A férfiak átlagosan 2 091 Kcal fogyasztanak egy nap, ebből 78 g a protein, 245 g a CH és 85 g zsír. A napi étkezések száma nagyon változatos volt. Naponta egyszer csak nők étkeznek (2,7%), háromszor a válaszolók közül 71,5% (F 63,06%; M 85,29%), négyszer 12,29% (F 16,21%; M 5,88%) étkezik. Voltak naponta ötször, valamint hat alkalommal étkezők is. A naponta többször gyümölcsöt (11,7%) és zöldséget (8,93%) fogyasztók aránya rendkívül alacsony (15,3% F és 4,4% M). A napi gyümölcsfogyasztás a teljes mintában 79,3% volt. A megkérdezettek 36,3%-a naponta 1 liter vizet iszik, 15,1% 0,5 litert. A vízfogyasztásban szignifikáns nemi különbséget találtunk, a F többet isznak vizet, mint a

M ($p \leq 0,01$). A válaszadók 27,93%-a fogyaszt táplálék-kiegészítőket.

Következtetés: További kutatások szükségesek annak érdekében, hogy az idősek egészségét is veszélyeztető táplálkozási szokásait pontosabban megismerjük.

Kulcsszavak: idősek, táplálkozási szokások, alultápláltság, energiatartalom, vízfogyasztás

A gyermekek egészség-, média- és környezettudatos magatartásának fejlesztéséhez készülő, új, elektronikus tananyagcsomag sporttudományi vonatkozásai

Zsákai Annamária¹, Rátz-Sulyok Fanny¹, Jang-Kapuy Csilla¹, Tóth Erika², Varró Petra³, Koronczai Beatrix⁴, Molnár Kinga⁵

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Embertani Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Mikrobiológiai Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Élettani és Neurobiológiai Tanszék, Budapest

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Fejlődés- és Klinikai Gyermekpszichológia Tanszék, Budapest

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Anatómiai, Sejt- és Fejlődésbőlbiológiai Tanszék Budapest

E-mail: zsakaia@elte.hu

Bevezetés

2021 szeptemberében alakítottuk meg MTA-ELTE Egészségtudatos Gyermekekért nevű kutatócsoportunkat (<https://egyk.elte.hu/>) egy komplex tananyag kidolgozására. A gyermekek egészség-, média- és környezettudatos magatartásának fejlesztését segítő, ingyen elérhető, online segédanyag-csomag a következő témaköröket érinti: szexuális felvilágosítás, egészséges életmód, szerhasználat, higiénia, közösségi média-használat, illetve környezettudatosság. Célnk, hogy a különböző tudományterületek szakértőinek együttműködésével, a tudományterületek vívmányait, új tudományos eredményeit felhasználva a tananyag minél inkább vonzó legyen a gyermekek számára, számos modern, innovatív megoldást építsünk be a tananyagba (például szabadulószo-ba-struktúra).

Anyag és módszerek

A tananyagfejlesztői munkát azzal kezdtük, hogy a gyermekek ismereteit a tananyagcsomag moduljainak témakörökben egy online kérdőív segítségével felmértük. Ennek során célunk volt a gyermekek körében leggyakoribb tévhitekre vonatkozóan is információt gyűjteni. Az egészségi állapot és kiadások, a mentális egészségi állapot, a szexuális és reprodukív élet, az életmód és az egészségtudatos magatartás, a szociális élet, az iskolai végzettség mutatóira vonatkozó statisztikai adatokat 27 európai ország adatbázisaiból gyűjtöttük ki és az adatokat a 2014 és 2022 közötti időszakokra dolgoztuk fel az elemzésben. A gyermekek biológiai állapotának jellemzésére a vizsgált országok növekedési, epidemiológiai vizsgálatainak eredményeit használtuk fel.

Eredmények

A kérdőíves felmérés során gyűjtött adatok alapján dolgoztuk ki az első modul tananyagát, amelynek témája a szexuális felvilágosításban használható (<https://tuti.elte.hu/>); a

további modulokat, köztük az egészségtudatos életmód fejlesztésében használható modult, 2024 év végére dolgozzuk ki. Előadásunkban az egészséges életmód fejlesztéséhez készülő, a fizikai aktivitás fejlődő szervezetre gyakorolt hatásainak bemutatását célzó tananyagmodulunkat (1) a tananyag összeállításához végzett kérdőíves felmérésünk, (2) az európai társadalmakban a nemzeti prevenciós programok megléte, az egészségügyi kiadások mértéke, a társadalmi-gazdasági körülmények és a serdülők egészségkárosítási magatartása közötti kapcsolatrendszer megismerésére végzett elemzésünk, valamint (3) az elmúlt évtizedben a gyermekek és serdülők életmódjának tényezőit, fizikai ál-

lapotát felmérő vizsgálatok eredményeire alapozva mutatjuk be.

Következtetések

Az MSTT idei kongresszusán való megjelenésünkkel célunk, hogy a tananyagmodul fejlesztésében kutatócsoportunkkal együttműködő partnereket találhassunk az egészségnevelés, -megőrzés, illetve a sporttudományok területeiről.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, egészséges életmód, gyermekek, felvilágosító tananyag, egészségnevelés, egészségmegőrzés



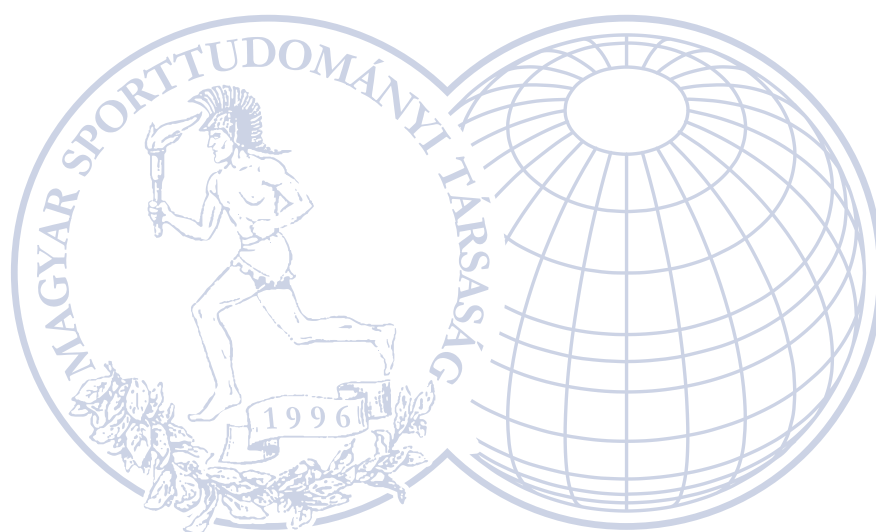
Előadók szekciónként

1	Ambrus Míra	"A" szekció Sportorvoslás – Prevenció – Rehabilitáció	Campus S-113 terem
2	András Krisztina	Prekonferencia	Hiemer Ház
3	András Krisztina	"B" szekció Sportmenedzsment	Campus S-112 terem
4	Arany Daniel	"N" szekció Mozgás – Prevenció – Egészség	Campus S-112 terem
5	Arató Balázs	"J2" szekció Sportjog	Campus S-113 terem
6	Atlasz Tamás	"A" szekció Sportorvoslás – Prevenció v Rehabilitáció	Campus S-113 terem
7	Ábel Krisztina Edina	"G" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Campus S-112 terem
8	Bajzik Éva	"A" szekció Sportorvoslás – Prevenció – Rehabilitáció	Campus S-113 terem
9	Balog Ádám	"P" szekció Versenysport – Utánpótlás	Campus S-101 terem
10	Bazsánt József	"P" szekció Versenysport – Utánpótlás	Campus S-101 terem
11	Belkovics Lili	"O" szekció Innováció – Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
12	Beszkid Attila	"D" szekció Mozgásgyógyászat	Campus S-113 terem
13	Bérces Edit	"P" szekció Versenysport – Utánpótlás	Campus S-101 terem
14	Biróné Ilcs Katalin	"N" szekció Mozgás – Prevenció - Egészség	Campus S-112 terem
15	Boros Anita	"O" szekció Innováció – Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
16	Bukta Zsuzsanna	"K" szekció Sporttörténet	Campus S-112 terem
17	Chauhan, Shalini	"N" szekció Mozgás – Prevenció – Egészség	Campus S-112 terem
18	Csala Dávid	"F" szekció Teljesítményélettan	Campus S-113 terem
19	Csányi Alexandra	"E" szekció Sportpszichológia	Campus S-112 terem
20	Cselik Bence	"H" szekció Sportgazdaság – Versenysport	Campus S-113 terem
21	Csurilla Gergely	"C" szekció Sportgazdaság Workshop	Campus S-101 terem
22	Derkács Evelin Andrea	"I" szekció Sportszociológia	Campus S-112 terem
23	Diós Bence	"H" szekció Sportgazdaság – Versenysport	Campus S-113 terem
24	Dobos Károly	"G" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Campus S-112 terem
25	Dudás Donatella	"H" szekció Sportgazdaság – Versenysport	Campus S-113 terem
26	Farkas Tamás	"B" szekció Sportmenedzsment	Campus S-112 terem
27	Fábián László	Prekonferencia	Hiemer Ház
28	Ferencz Anna	"E" szekció Sportpszichológia	Campus S-112 terem
29	Filó Csilla Ildikó	"G" szekció Utánpótlás – Humánbiológia	Campus S-112 terem
30	Fülöp Tibor	"F" szekció Teljesítményélettan	Campus S-113 terem
31	Fűrész Diána Ivett	"C" szekció Sportgazdaság Workshop	Campus S-101 terem
32	Gál Andrea	"I" szekció Sportszociológia	Campus S-112 terem
33	Gáspár Bettina	"J2" szekció Sportjog	Campus S-113 terem
34	Géczi Gábor	"B" szekció Sportmenedzsment	Campus S-112 terem
35	Góczán Pál	"O" szekció Innováció - Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
36	Gósi Zsuzsanna	"B" szekció Sportmenedzsment	Campus S-112 terem
37	Gulácsi László	Prekonferencia	Hiemer Ház
38	Gyimesi András	"C" szekció Sportgazdaság Workshop	Campus S-101 terem
39	Györe István	Prekonferencia	Hiemer Ház
40	Györe István	"F" szekció Teljesítményélettan	Campus S-113 terem
41	Győri Ferenc	"L" szekció Sportpedagógia	Campus S-113 terem

42	Győrik Győző	"Q" szekció Sportpedagógia – Sportpszichológia	Campus S-001 terem
43	Gyuris Zsolt	"O" szekció Innováció – Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
44	H. Ekler Judit	"L" szekció Sportpedagógia	Campus S-113 terem
45	Hajdú András	"P" szekció Versenysport – Utánpótlás	Campus S-101 terem
46	Hajdu Gergely	"F" szekció Teljesítményélettan	Campus S-113 terem
47	Havanecz Krisztián	"Q" szekció Sportpedagógia – Sportpszichológia	Campus S-001 terem
48	Havran Zsolt	"C" szekció Sportgazdaság Workshop	Campus S-101 terem
49	Herr Orsolya	"B" szekció Sportmenedzsment	Campus S-112 terem
50	Hoffbauer Márk	"M" szekció Sportgazdaság – Sportturizmus	Campus S-112 terem
51	Horváth Eszter	"E" szekció Sportpszichológia	Campus S-112 terem
52	Horváth-Pápai Anna	"O" szekció Innováció – Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
53	Ihász Ferenc	"F" szekció Teljesítményélettan	Campus S-113 terem
54	Kajos Attila	"C" szekció Sportgazdaság Workshop	Campus S-101 terem
55	Kalabiska Irina	"A" szekció Sportorvoslás – Prevenció – Rehabilitáció	Campus S-113 terem
56	Kassay Lili	"M" szekció Sportgazdaság – Sportturizmus	Campus S-112 terem
57	Katona Zsolt	"I" szekció Sportszociológia	Campus S-112 terem
58	Kádár László	"P" szekció Versenysport – Utánpótlás	Campus S-101 terem
59	Kendelényi-Gulyás Erika	"H" szekció Sportgazdaság – Versenysport	Campus S-113 terem
60	Kézmárki Éva Mónika	"J2" szekció Sportjog	Campus S-113 terem
61	Kincses Gábor	"H" szekció Sportgazdaság – Versenysport	Campus S-113 terem
62	Kiss András	"E" szekció Sportpszichológia	Campus S-112 terem
63	Kneffel Zsuzsanna	"D" szekció Mozgásgyógyszer	Campus S-113 terem
64	Kolonits Klára	"K" szekció Sporttörténet	Campus S-112 terem
65	Koltai Miklós	"P" szekció Versenysport – Utánpótlás	Campus S-101 terem
66	Komka Zsolt	Prekonferencia	Hiemer Ház
67	Kormány Ákos	"K" szekció Sporttörténet	Campus S-112 terem
68	Kosik-Sziráki Zsófia	"J1" szekció Sport és táplálkozás	Campus S-113 terem
69	Kovács István Attila	"B" szekció Sportmenedzsment	Campus S-112 terem
70	Kovács Katalin	"I" szekció Sportszociológia	Campus S-112 terem
71	Kovács Krisztina	"E" szekció Sportpszichológia	Campus S-112 terem
72	Kovács Levente	Prekonferencia	Hiemer Ház
73	Kovács Péter	Prekonferencia	Hiemer Ház
74	Kovács Zsófia	"H" szekció Sportgazdaság – Versenysport	Campus S-113 terem
75	Kovács-Szabó Zsófia	"D" szekció Mozgásgyógyszer	Campus S-113 terem
76	Kovács Tímea	Prekonferencia	Hiemer Ház
77	Laki Ádám	"N" szekció Mozgás – Prevenció – Egészség	Campus S-112 terem
78	Lappints Regős	"Q" szekció Sportpedagógia – Sportpszichológia	Campus S-001 terem
79	Lábadai Anett	"E" szekció Sportpszichológia	Campus S-112 terem
80	Láng Éva	"L" szekció Sportpedagógia	Campus S-113 terem
81	László Laura	"K" szekció Sporttörténet	Campus S-112 terem
82	László Szilárd	"N" szekció Mozgás – Prevenció – Egészség	Campus S-112 terem
83	Lénárt Ágota	Prekonferencia	Hiemer Ház
84	Lénárt Ágota	"J2" szekció Sportjog	Campus S-113 terem

85	Lukács Anikó	"P" szekció Versenysport – Utánpótlás	Campus S-101 terem
86	Magyar Márton	"M" szekció Sportgazdaság – Sportturizmus	Campus S-112 terem
87	Mayer Petra (Nyisztorné)	"D" szekció Mozgásgyógyászer	Campus S-113 terem
88	Melczer Csaba	"D" szekció Mozgásgyógyászer	Campus S-113 terem
89	Méhes Nóra	"E" szekció Sportpszichológia	Campus S-112 terem
90	Mikó Alexandra	"L" szekció Sportpedagógia	Campus S-113 terem
91	Molnár Andor	"E" szekció Sportpszichológia	Campus S-112 terem
92	Molnár Ákos	"L" szekció Sportpedagógia	Campus S-113 terem
93	Molnár Csilla	"A" szekció Sportorvoslás - Prevenció - Rehabilitáció	Campus S-113 terem
94	Móczik Alexandra Cintia	"Q" szekció Sportpedagógia - Sportpszichológia	Campus S-001 terem
95	Móni István	"B" szekció Sportmenedzsment	Campus S-112 terem
96	Nagy Attila	"A" szekció Sportorvoslás - Prevenció - Rehabilitáció	Campus S-113 terem
97	Nagy Ákos	"K" szekció Sporttörténet	Campus S-112 terem
98	Nagy Enikő	"D" szekció Mozgásgyógyászer	Campus S-113 terem
99	Nagyné Hajnal Éva	"O" szekció Innováció - Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
100	Nagyváradai Katalin	"N" szekció Mozgás - Prevenció - Egészség	Campus S-112 terem
101	Németh Zsolt	"L" szekció Sportpedagógia	Campus S-113 terem
102	Némethné Tóth Orsolya	"Q" szekció Sportpedagógia - Sportpszichológia	Campus S-001 terem
103	Orbán-Sebestyén Katalin	"I" szekció Sportszociológia	Campus S-112 terem
104	Patakiné Bószé Júlia	"M" szekció Sportgazdaság - Sportturizmus	Campus S-112 terem
105	Perényi Szilvia	"C" szekció Sportgazdaság Workshop	Campus S-001 terem
106	Perjés Beatrix	"Q" szekció Sportpedagógia - Sportpszichológia	Campus S-101 terem
107	Petridis Leonidas	"G" szekció Utánpótlás - Humánbiológia	Campus S-112 terem
108	Petrov Iván	"H" szekció Sportgazdaság - Versenysport	Campus S-113 terem
109	Petrovszki Zita	"F" szekció Teljesítményélettan	Campus S-113 terem
110	Pintér Ákos	"Q" szekció Sportpedagógia - Sportpszichológia	Campus S-001 terem
111	Pokó Rita	"A" szekció Sportorvoslás - Prevenció - Rehabilitáció	Campus S-113 terem
112	Polcsik Balázs	"M" szekció Sportgazdaság - Sportturizmus	Campus S-112 terem
113	Roseti-Karikás Emőke	"O" szekció Innováció - Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
114	Sárközi István	"G" szekció Utánpótlás - Humánbiológia	Campus S-112 terem
115	Schmidt Ádám	Prekonferencia	Hiemer Ház
116	Selmeci Hajnalka Eszter	"Q" szekció Sportpedagógia - Sportpszichológia	Campus S-001 terem
117	Simkó Georgina	"N" szekció Mozgás - Prevenció - Egészség	Campus S-112 terem
118	Sipos Borbála	"B" szekció Sportmenedzsment	Campus S-112 terem
119	Sipos-Onyestyák Nikoletta	"K" szekció Sporttörténet	Campus S-112 terem
120	Sisa Krisztina	"M" szekció Sportgazdaság - Sportturizmus	Campus S-112 terem
121	Soós Imre	"O" szekció Innováció - Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
123	Soós Rita	"F" szekció Teljesítményélettan	Campus S-113 terem
124	Suskovics Csilla	"G" szekció Utánpótlás - Humánbiológia	Campus S-112 terem
125	Szabella Olivér	"D" szekció Mozgásgyógyászer	Campus S-113 terem
126	Szablics Péter	"P" szekció Versenysport - Utánpótlás	Campus S-101 terem
127	Szabó Ágnes	"D" szekció Mozgásgyógyászer	Campus S-113 terem
128	Szabó Lajos	"K" szekció Sporttörténet	Campus S-112 terem

129	Szabó Péter	“M” szekció Sportgazdaság - Sportturizmus	Campus S-112 terem
130	Szalai Kata	“L” szekció Sportpedagógia	Campus S-113 terem
131	Szegvári Gréta Edit	“N” szekció Mozgás - Prevenció - Egészség	Campus S-112 terem
132	Szekeres Diána	“J2” szekció Sportjog	Campus S-113 terem
133	Székely Botond	“J2” szekció Sportjog	Campus S-113 terem
134	Székely Mózes	“H” szekció Sportgazdaság - Versenysport	Campus S-113 terem
134	Széles József	“O” szekció Innováció - Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
136	Szilágy-Utczás Margita	“J1” szekció Sport és táplálkozás	Campus S-113 terem
137	Szilárd Zsuzsanna	“I” szekció Sportszociológia	Campus S-112 terem
138	Szuromi Márton	“O” szekció Innováció - Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
139	Tabi Norbert	“K” szekció Sporttörténet	Campus S-112 terem
140	Tánczos Zoltán	“I” szekció Sportszociológia	Campus S-112 terem
141	Tékus Éva	“F” szekció Teljesítményélettan	Campus S-113 terem
142	Tokodi Margaréta	“I” szekció Sportszociológia	Campus S-112 terem
143	Tornóczky Gusztáv József	“N” szekció Mozgás - Prevenció - Egészség	Campus S-112 terem
144	Tóth Dávid	“M” szekció Sportgazdaság - Sportturizmus	Campus S-112 terem
145	Tóth Péter János	“P” szekció Versenysport - Utánpótlás	Campus S-101 terem
146	Tóth-Farkas Sarolta	“O” szekció Innováció - Sport és Természettudomány	Campus S-113 terem
147	Trájer Emese	“P” szekció Versenysport - Utánpótlás	Campus S-101 terem
148	Tróznai Zsófia	“G” szekció Utánpótlás - Humánbiológia	Campus S-112 terem
149	Tumpek Nikolett Ildikó	“A” szekció Sportorvoslás - Prevenció - Rehabilitáció	Campus S-113 terem
150	Uvacsek Martina	“J1” szekció Sport és táplálkozás	Campus S-113 terem
151	Várhegyi Ferenc	“K” szekció Sporttörténet	Campus S-112 terem
152	Wilhelm Márta	“J1” szekció Sport és táplálkozás	Campus S-113 terem
153	Zsákai Annamária	“L” szekció Sportpedagógia	Campus S-113 terem



XXI. Országos Sporttudományi Kongresszus

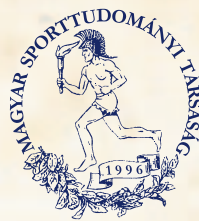
	HIEMER HÁZ	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-113” terem	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-112” terem	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-101” terem	ALBA REGIA MŰSZAKI KAR Campus „S-101” terem
Május 29. Szerda					
10:00 - 10:30	Megnyitó				
10:30 - 15:00	Az élsportolói teljesítményt befolyásoló tényezők Párizs 2024 Pre-konferencia				
12:25 - 13:10	Szendvicsbéd				
16:00- 18:30	Székesfehérvár Polgármesteri Hivatal vacsorafogadása ALBA ARÉNA Sportcsarnok	„A” Sportorvoslás - Prevenció - Rehabilitáció	„B” Sportmenedzsment	„C” Sportgazdaság Workshop	
20:00 -					
Május 30. Csütörtök					
09:00 - 11:05		„D” Mozgásgyógyász	„E” Sportpszichológia Kávészünet		
11:05 - 11:30					
11:30 - 13:35		„F” Teljesítménytelen	„G” Utánpótlás - Humánbiológia Ebédfogadás		
13:35 - 14:25					
14:25 - 16:30		„H” Sportgazdaság - Versenysport	„I” Sportszociológia Kávészünet		
16:30 - 16:45					
16:45 - 19:05		„J1” Sport és Táplálkozás (16:45 - 17:45) „J2” Sportjog (17:50 - 19:05)	„K” Sporttörténet		
20:30 - 01:00		Az Óbudai Egyetem vacsorafogadása Alba Regia Műszaki Kar „K” épület			
Május 31. Péntek					
09:30 - 11:35		„L” Sportpedagógia	„M” Sportgazdaság - Sportturizmus Kávészünet		
11:35 - 12:00					
12:00 - 13:50		Rövid szóbeli prezentáció „N” Mozgás - Prevenció - Egészség	Rövid szóbeli prezentáció „O” Innováció Sport és Természettudomány	Rövid szóbeli prezentáció „P” Versenysport - Utánpótlás	Rövid szóbeli prezentáció „Q” Sportpedagógia - Sportpszichológia Kongresszus zárás
14:00					
14:15 -		Ebéd			



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM



Székesfehérvár Megyei Jogú Város
Polgármesteri Hivatal



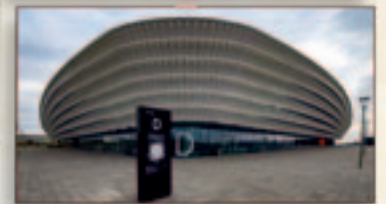
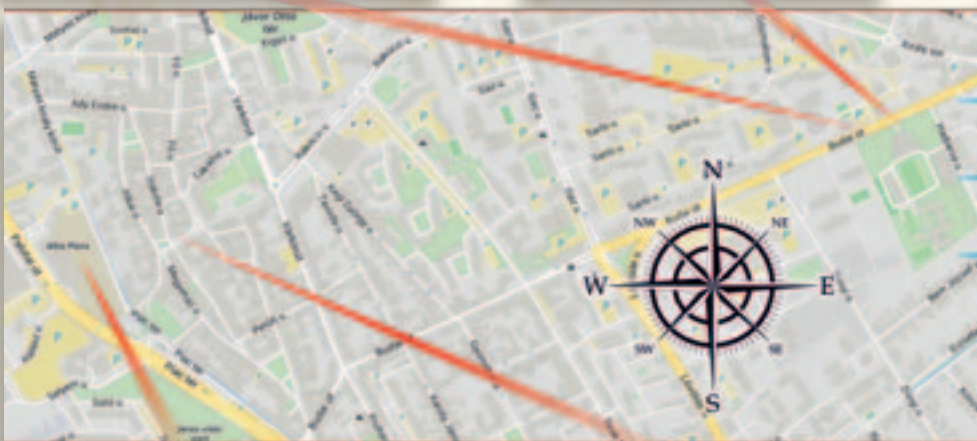
ÓBUDAI EGYETEM
ALBA REGIA MŰSZAKI KAR



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

XXI. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Óbudai Egyetem, Alba Regia Műszaki Kar, Székesfehérvár



*Már több, mint
25 éve
az egészség és a teljesítmény szolgálatában*