

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE

Hungarian Review of Sport Science



**Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában**

**A sporttudomány
2026-ban
házánkban**

**Széchenyi István Egyetem
Győr
2026. május 27-29.**

*Magyar Sporttudományi Társaság
Hungarian Society of Sport Science*

www.sporttudomany.hu

XXIII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS



Program és előadás-kivonatok

Támogatók:



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Fő támogatók



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Támogatók



Dr. Kocsis & Hoffmann
Pharma Kft.



STAY HEALTHY, LIVE WELL!
MARADJ EGÉSZSÉGES, ÉLJ JÓLI!

Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
27. évfolyam 120. szám 2026/2
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

Műszaki szerkesztő
Czetőné 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

Hirdetésfelvevél
a szerkesztőség címén
Advertising
in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok
HVG Kiadó Zrt.
ISSN 1586-5428





HONVÉDELMI
MINISZTERIUM



SZÉCHENYI
EGYETEM
UNIVERSITY OF GYŐR



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”

XXIII. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Széchenyi István Egyetem, Menedzsment Campus
9026 Győr, Egyetem tér 1.

A kongresszus főrendezője:

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

A kongresszus társszervezője:

Széchenyi István Egyetem,
Egészség- és Sporttudományi Kar

2026.

Fővédnökök

Prof. Dr. Friedler Ferenc,
a Széchenyi István Egyetem rektora

Dr. Somogyi Angéla
a Széchenyi István Egyetem,
Egészség- és Sporttudományi Kar dékánja

Gyulay Zsolt,
a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

A kongresszus támogatói

Honvédelmi Minisztérium
Sportért Felelős Államtitkárság

Magyarország Kormánya

Széchenyi István Egyetem

UniMedical Center Egészségügyi és Diagnosztikai Központ, Győr

Dr. Kocsis & Hoffmann Pharma Kft.

Cardiomed Bt.

Bemer Group

dr. Kelen

TFSE

Tudományos bizottság és üléseelnökök

Alföldi Zoltán	Kovács Gábor
András Krisztina	Lénárt Ágota
Atlasz Tamás	Máté Tünde
Ács Pongrác	Négyesi János
Barthalos István	Paár Dávid
Bánhidi Miklós	Patakiné Bősze Júlia
Bendiner Nóra	Perényi Szilvia
Boda-Ujlaki Judit	Petrovszki Zita
Boros Szilvia	Prémusz Viktória
Drescher Ottó	Rétsági Erzsébet
Erdélyi Lóránd József	Seres Leila
Friedler Ferenc	Szabó Lajos
Gál Andrea	Szabó Tünde
Gósi Zsuzsanna	Szelid Zsolt
Gyömörei Tamás	Szmodis Márta
Györe István	Szőts Gábor
H. Ekler Judit	Tollár József
Honfi László	Tóth Miklós
Ihász Ferenc	Trájer Emese
Járai Róbert	Vajda Ildikó
Kajos Attila	Várhegyi Ferenc
Kósa Lili	Zakariás Géza

Szervező Bizottság

Alföldi Zoltán
Bendiner Nóra
Kovács Tímea
Lázár Erika
Söller Klaudia
Somogyi Angéla
Szőts Gábor
Tóth Miklós

Köszöntő

Tisztelt Kongresszusi Résztevők!

Nagy öröm és megtiszteltetés számunkra, hogy az idei évben intézményünk, a Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kara lehet a házigazdája a XXIII. Országos Sporttudományi Kongresszusnak. Bízunk benne, hogy minden résztvevő hasznos szakmai tapasztalatokkal gazdagodik, tudását bővíti, és egyben kellemes élményekkel tér majd haza rendezvényünkről. A nagyszámú regisztrált előadás összefoglalóit olvasva meggyőződésünk, hogy a kiváló előadók és színvonalas prezentációk révén mindenki naprakész sporttudományi ismeretekkel gazdagodhat. Engedjék meg, hogy néhány mondatban bemutassuk Karunk működését, valamint oktatási és tudományos tevékenységét.

A Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Karának képzési és fejlesztési irányai a sporttudomány aktuális kihívásainak tükrében

A Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kara az elmúlt időszakban jelentős strukturális és tartalmi fejlesztéseken ment keresztül, amelyek középpontjában a korszerű, kompetenciaalapú és gyakorlatorientált képzési rendszer kialakítása áll. A kar stratégiai célrendszere olyan magas szintű szakmai és tudományos kompetenciákkal rendelkező szakemberek képzésére irányul, akik képesek a sporttudomány komplex, dinamikus változó kihívásrendszerének értelmezésére és kezelésére.

Az Egészség- és Sporttudományi Kar a kongresszus szakmai együttműködőjeként olyan integrált tudásbázist és innováció vezérelt szemléletet képvisel, amely szervesen illeszkedik a 21. századi egészségügyi és sporttudományi szakmai irányvonalakhoz. A kar kutatási tevékenysége az egészség- és sporttudomány meghatározó területeit integrálja, különös hangsúlyt fektetve az alkalmazott kutatásokra, a teljesítményoptimalizálás tudományos megalapozására, valamint az egészségmegőrzés és prevenció komplex megközelítésére.

A kar meghatározó szervezeti egységeként működő Egészségfejlesztési és Edzéstudományi Tanszék kulcsszerepet tölt be az oktatási, kutatási és innovációs tevékenységek integrációjában. A tanszék szakmai profilja kiterjed az edzéselmélet és edzésmódszertan, és a sportpszichológia korszerű irányzataira, a teljesítménydiagnosztika átfogó megközelítésére, az egészségfejlesztés tudományos megalapozására, valamint a sportolói felkészítés komplex, változásokhoz igazódó rendszereinek fejlesztésére. A tanszéken folyó tudományos munka szoros összhangban áll a nemzetközi sporttudományi trendekkel.

A képzési portfólió stratégiai fejlesztésének egyik kulcseleme a Szakadózó MSc képzés 2026 szeptemberében történő bevezetése. A képzés célja olyan edzők képzése, akik magas szintű szakmai tudással rendelkeznek, és képesek sportágspecifikus edzésprogramok önálló tervezésére, végrehajtására és elemzésére. A választható specializációk széles köre – kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, úszás, súlyemelés, torna, triatlon, vízilabda és jégkorong – lehetővé teszi a sportágspecifikus tudás és készségek fejlesztését, igazodva a hazai sportélet és a munkaerőpiac változó elvárásaihoz. A mesterképzéshez kapcsolódva további képzésfejlesztések is megvalósulnak. Az Edző alapképzés kidolgozása már az alapképzés szintjén biztosítja a szakmai utánpótlás tudatos és rendszerszerű felépítését. Ezzel párhuzamosan a Kar 2026 szeptemberében első alkalommal indítja el a Sportmentáltréner MSc képzést, reagálva a sportolók mentális felkészítésének egyre növekvő jelentőségére. A mentális támogatás napjainkra a teljesítményfejlesztés elengedhetlen részévé vált.

Összességében megállapítható, hogy a kar és a tanszék fejlesztési irányai szorosan követik a sporttudomány nemzetközi trendjeit. Kiemelt cél a különböző szakterületek együttműködésének erősítése, az alkalmazott kutatások szerepének növelése, valamint a gyakorlatorientált, kompetenciaalapú szakemberképzés fejlesztése. A Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kara ezen irányok mentén kíván hozzájárulni a magyar sport versenyképességének erősítéséhez és az egészségtudatos társadalom fejlődéséhez.

Prekonferencia

Innovációs park

9025 Győr, Töltésszer utca 13.

A testmozgás szerepe a mentális egészség megőrzésében

Üléselnökök: Tóth Miklós, Alföldi Zoltán

09.30 Regisztráció

10.20 Köszöntések Dr. Somogyi Angéla,
*a Széchenyi István Egyetem,
Egészség- és Sporttudományi Kar dékánja*

Prof. dr. Tóth Miklós,
*a Magyar Sporttudományi Társaság
elnöke*

10.30 Rendszeres testmozgás, mint antidepresszáns

Szeifert Noémi Mónika^{1,2}, Gonda Xénia^{3,4}

¹Semmelweis Egyetem, Sportorvostan Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Klinikai Pszichológia Tanszék, Budapest

⁴Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika, Budapest

10.50 Nemzetközi ajánlások a sportolók mentális egészségének megőrzéséért, a sportteljesítmény fokozásáért

Boda-Ujlaky Judit

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

11.10 Fiatalok internethasználata és ennek hatása a versenysportra

Lénárt Ágota

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

11.30 Kávészünet

11.50 Mentális felkészítés éles helyzetben: a női kosárlabda-válogatott világbajnoki selejtező felkészítésének sportpszichológiai aspektusai

Alföldi Zoltán

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

12.10 Képernyő – mozgás – primitív reflexek**Stephens-Sarlós Erzsébet***Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr***12.30 Integrating Physiological and Perceptual Metrics for Performance Optimization in Team Sport****António Ferraz***Center of Sport Organization**Sporting Clube de Portugal, Lisszabon, Portugália*

12.50 Ebédpszünet



Kongresszusi program

2026. május 27. szerda

Széchenyi István Egyetem, Menedzsment Campus

9026 Győr, Egyetem tér 1.

13.00 Kongresszusi regisztráció

14.00 Megnyitó

Köszöntések: Prof. dr. Friedler Ferenc,
a Széchenyi István Egyetem rektora

Dr. Somogyi Angéla,
*a Széchenyi István Egyetem,
Egészség- és Sporttudományi Kar dékánja*

Prof. dr. Tóth Miklós,
*a Magyar Sporttudományi Társaság
elnöke*

Plenáris előadás

Üléselnökök: Somogyi Angéla, Tóth Miklós

**A NIRS Sport2 használata sportolók kutatásában – A kérgi működés vizsgálatától
a teljesítmény optimalizálásáig**

Stephens-Sarlós Erzsébet

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: stephens-sarlos.erzsebet@sze.hu



*Már több mint
30 éve
az egészség és a teljesítmény
szolgálatában*

Szekcióülések

2026. május 27. szerda

„A” szekció

Mozgásgyógyszer

1. terem

Üléselnökök: Ács Pongrácz, Erdély Lóránd József

15.15 Az előre helyezett fejtartás, az egyensúlyozó képesség és az okostelefon-használat kapcsolata fiatal felnőttekben

Takács Johanna¹, Koller Ákos^{2,3,4}, Zatykó Luca⁵, Debreczeni Zsófia⁵, Varga Réka⁵, Szöllősi Csenge⁵, Seregély Beáta⁵

¹Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Transzlációs Medicina Intézet, és Eötvös Loránd Kutató Hálózat-Semmelweis Egyetem Cerebrovaszkuláris és Neurokognitív Betegségek Kutatócsoport, Budapest

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

⁵Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Fizioterápiai Tanszék, Budapest

15.30 A rendszeres testedzés motivációs tényezői, viselkedési mintázatai, sportfogyasztási szokások vizsgálata fitnesztermekben

Cselik Bence¹, Fóris Norbert², Bátor Gábor László², Filó Csilla Ildikó¹, Makai Alexandra¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

15.45 A fizikai aktivitás és a mentális állapot összefüggései egyetemi hallgatók körében

Győri Ferenc^{1,2}, Tóth Larissa^{3,4}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Pécs

²Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁴Szegedi Tudományegyetem, Beiskolázási és Marketing Iroda, Szeged

16.00 Stabilizáció testben és lélekben: online gerinctorna sclerosis multiplexben – tapasztalatok, nehézségek és élmények

Szilárd Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Budapest

5' Mozgásszünet

16.20 A rendszeres, programozott edzés hatása idősebb nők fizikai fittségére és anyagcseréjére

Lepes Josip¹, Halasi Szabolcs¹, Herczeg Gábor¹, Szántai Levente¹, Györi Ferenc^{1,2}

¹Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

²Pécsi Tudományegyetem Fízioterápiás és Sporttudományi Intézet, Sporttudományi Tanszék, Pécs

16.35 A tánc hatása a kognitív funkciókra és az agyi háttérmechanizmusokra egészséges és demens idősök körében

Enyedi Kinga¹, Négyesi János^{1,2}

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet, Budapest

16.50 Aktív ingázás összefüggései az ülő munkát végzők szubjektív fizikai és egészségi állapotával

Katona Zoltán^{1,2}, Vári Beáta^{2,3}, Árpási Zoltán¹, Lepes Josip⁴, Györi Ferenc^{4,5}

¹Gál Ferenc Egyetem, Gazdasági Kar, Vezetéstudományi Tanszék, Békéscsaba

²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁴Gál Ferenc Egyetem, Kutatóintézet, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

⁵Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fízioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

17.05 A fizikai inaktivitás és a kardiorespiratorikus fittség globális és európai betegségterhe a GBD 2019 alapján

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs



Már több mint
30 éve
az egészség és a teljesítmény
szolgálatában

„B” szekció

Sport és társadalom

2. terem

Üléselnökök: Alföldi Zoltán, Drescher Ottó

- 15.15 A Fair-Play értékek jelentősége; a Fair-Play és az emberi méltóság**
Nemes András
Nemzetközi Sportjogász Társaság (IASL), Athén
- 15.30 A helyi lakosok percepciói a létesítményfejlesztésről a budapesti atlétikai világbajnokság példáján**
Polcsik Balázs¹, Perényi Szilvia²
¹*Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
²*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest*
- 15.45 Az Információs és Kommunikációs Technológia integrációval kapcsolatos attitűdök vizsgálata a testnevelés- és sporttudományi képzésben dolgozó egyetemi oktatók körében**
Varga Attila
Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger
- 16.00 Sportkozmetikumok WADA tisztaságú monitorozása és bemelegítő gél hatékonysági vizsgálata – pilot kutatási eredmények**
Szikra Péter¹, Dévai Boglárka², Kalmár Zsuzsanna², Draskóczy Imre², Pálincás Zoltán³, Tóth Miklós¹, Szilágyi-Utczás Margita³
¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportági Intézet Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, Budapest*
³*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest*

5' Mozgásszünet

- 16.20 Diszkrimináció a sportban és következményei**
Simon József, Alföldi Zoltán
Széchenyi István Egyetem, Sport Központ Győr, Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 16.35 Magyar egyetemisták véleménye az olimpiarendezés kérdéseiről**
Bukta Zsuzsanna, Kassay Lili
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

16.50 A sportágak nemi aszimmetriája – a férfi sportolók elfogadottsága nőies sportágakban

Szóke Zsuzsanna, Béki Piroska

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

17.05 Edzés és vezetéstechnika genderalapú megközelítésben: egy angliai egyetemi cselgáncsklub retrospektív autoetnográfia (2017-2019)

Spreckelsen-Brown Anouk¹, Béki Piroska Boglárka², Faragó Beatrix²

¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem,*

Társadalomtudományi Kar, Budapest

²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és*

Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet, Budapest

10' Szünet

„C” szekció

Aktív életmód, aktív szabadidő

1. terem

Üléselnökök: Rétsági Erzsébet, Patakiné Bősze Júlia

17.30 A Covid-19 előtti és alatti időszakban jelentkező betegségekben szenvedők rekreációs szokásainak vizsgálata

Bánhidi Miklós^{1,2}, Fehérvári Dániel¹, Milassin Ákos², Szalóki Richárd², Lacza Gyöngyvér¹

¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest*

²*Széchenyi István Egyetem, Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr*

17.45 Családbarát munkahely és családalapítási motivációk

Magyarországon

Tánczos Zoltán

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet, Budapest

18.00 Élmény, egészség, természet – a rekreációs vízitúrázás sporttudományi megközelítése

Patakiné Bősze Júlia¹, Lőkös Dániel¹, Szűcs Attila László²

¹*Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi,*

Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és

Testkultúra Intézet, Budapest

²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és*

Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet, Budapest

- 18.15 A rendszeres joggyakorlás hatása az egyetemi hallgatók mentális egészségére: kontrollcsoportos, 13 hetes intervenció eredményei**

Gép Zsuzsanna

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar,

'Oktatás és Társadalom' Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

- 18.30 Aktív rekreáció és turizmus, mint egészségvédő tényezők az egészségügyi szektorban dolgozó nők körében**

Karácsony Ilona¹, Hideg-Fehér Gabriella²

¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,*

Egészségtudományi Alapozó, Szülész- és Védőnői Intézet,

Prevenációs és Perinatális Tanszék, Szombathely

²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,*

Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet,

Sporttudományi Tanszék, Pécs

„D” szekció

Sportjog

2. terem

Üléselnökök: Szabó Tünde, Kovács Gábor

- 17.30 Sportsérültek jogai – a sportolók védelmében.**

Az élsport során elszenvedett hosszútávú egészségkárosodás megelőzése, a sportjog és az egészségügyi jog tükrében

Szabó Tünde

Nemzetközi Sportjogász Társaság (IASL), Athén

- 17.45 A tisztességes eljáráshoz való jog érvényesülésének problematikája a Sport Állandó Választottbírószági eljárásban:**

a magyar alkotmánybírószági gyakorlat

Ósze Áron

Széchenyi István Egyetem, Deák Ferenc Állam- és

Jogtudományi Kar, Alkotmányjogi és

Politikatudományi Tanszék, Győr

- 18.00 A mesterséges intelligencia által kezelt sportolói adatok jogi védelme**

Tárkányi Edina

Ardor – jogi megoldások a kibertérben, Veszprém

18.15 A hazai felsőoktatás sportinfrastruktúráinak fenntarthatósági vizsgálata a jogi szabályozások figyelembevételével

Bella Dániel¹, Varga Dániel², Szekeres Diána³

¹Pannon Egyetem Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet,
Sportjogi Tanszék, Budapest

18.30 A Safeguarding megjelenése a sportban és annak ellenőrzési lehetőségei

Kézmárki Éva Mónika

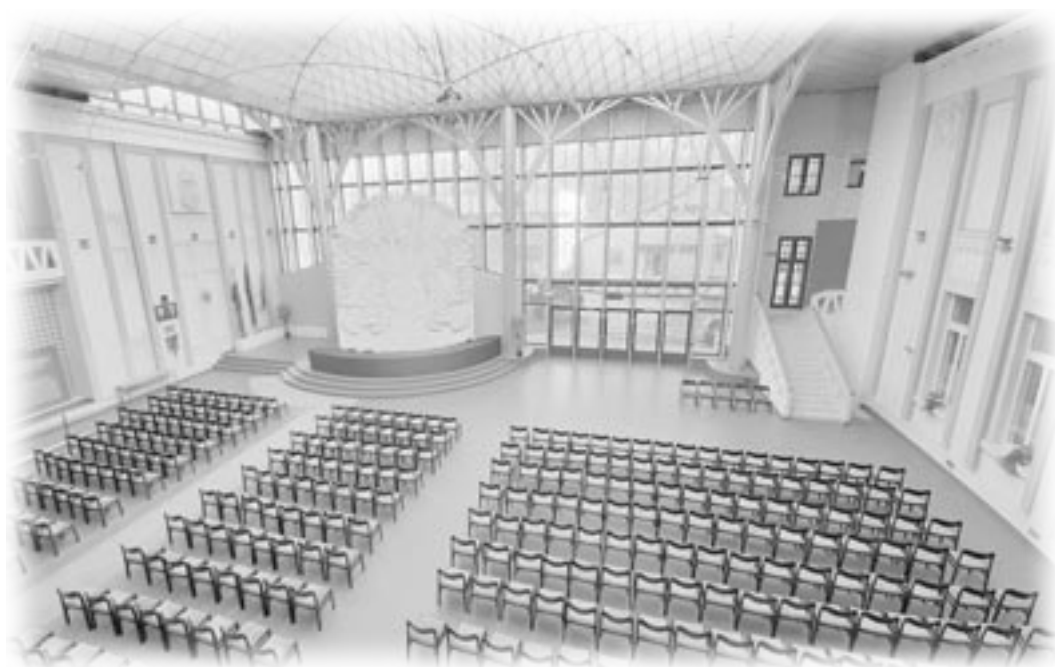
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

20.00 órakor

**a Széchenyi István Egyetem
vacsorafogadása**

Széchenyi István Egyetem, Aula

9026 Győr, Egyetem tér 1.



2026. május 28. csütörtök

08.00 Regisztráció

Szekcióülések

„E” szekció

Gyermek-, ifjúsági- és szakembervédelem a sportban

1. terem

Üléselnökök: Gál Andrea, Perényi Szilvia

09.00 A sportszakemberek gyermekvédelmi felelősségének jogi keretei Magyarországon

Szekeres Diána¹, Farkas Judit², Gáldiné Gál Andrea³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet,
Sportjogi Tanszék, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet,
Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

09.15 A sport, mint védett intézményi tér: a gyermekek áldozattá válásának történeti mintázatai

Kiss Martin¹, Gál Andrea², Szekeres Diána³

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet,
Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet,
Sportjogi Tanszék, Budapest

09.30 Bullying, abúzus prevenció és nevelési stílusok

Soós István¹, Ceren Nur Temiz², Farkas Judit³, Szekeres Diána⁴

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Pedagógia Tanszék, Budapest

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

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Minőségbiztosítási és Akkreditációs Iroda, Budapest

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sportjogi Tanszék, Budapest

Már több mint 30 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

09.45 Non kontakt fizikai bántalmazás speciális esetei a sportban – preventív megközelítés

Bodnár Ilona¹, Dóczi-Vámos Gabriella²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és

Pszichológia Kar, Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet, Budapest

²KÖZünk van Hozzá Oktató és Tanácsadó Kft., Budapest

5' Mozgásszünet

10.05 Nemi különbségek a sport területén előforduló etikátlan edzői viselkedések észlelésében

Gál Andrea, Perényi Szilvia, Novák János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

10.20 Állami és sportszervezeti (GO/NGO) szerepvállalás a sport safeguarding területén: nemzetközi gyakorlatok elemzése

Farkas Judit¹, Kiss Martin¹, Soós István¹, Perényi Szilvia¹,

Dóczi-Vámos Gabriella², Szekeres Diána¹, Kalmár Zsuzsa¹,

Bodnár Ilona³, Dóczi Tamás¹, Lénárt Ágota¹, Gál Andrea¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²KÖZünk van hozzá Oktató és Tanácsadó Kft., Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

10.35 A szülői értekezlet szerepe és lehetőségei a sportszervezeti működésben

Perényi Szilvia¹, Bodnár Ilona³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológiai Kar, Budapest

25' Kávészünet

„F” szekció

Sportpedagógia – iskolai testnevelés

2. terem

Üléselnökök: H. Ekler Judit, Atlasz Tamás

09.00 A tanulókörponti szemlélet érvényesülése a középfokú testnevelésben hallgatói visszajelzések alapján

Némethné Tóth Orsolya¹, H. Ekler Judit¹, Koltai Miklós¹, Horváth Cintia²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Természettudományi Kar,

Sporttudományi Intézet, Eger

- 09.15 Az edző-sportoló kapcsolat többdimenziós modellje a Speciális Olimpia tenisz programjában**
 Orbán-Sebestyén Hajnalka Katalin,
 Dobos Károly, Ökrös Csaba
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 09.30 Általános iskolás fiú és leány tanulók testnevelésőrai aktivitásának különbségei az érzékelt motivációs légkör tükrében**
 Lappints Regős, H. Ekler Judit
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 09.45 Iskolai öltöző: épített környezet, mint nevelési tér**
 Kovács Katalin, Bodnár Ilona
Eötvös Loránd Egyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

5' Mozgásszünet

- 10.05 Sportoló nemzet kontra mozgáskultúra: miért szükséges LTAD-alapú szemléletváltás a magyar utánpótlássportban?**
 Telegdi Attila
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 10.20 A középiskolai tanulókörzpontú pedagógiai környezet és a fizikai aktivitás alakulása a felsőoktatásba lépés időszakában**
 Horváth Cintia¹, H. Ekler Judit², Koltai Miklós²,
 Némethné Tóth Orsolya²
¹Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 10.35 Hallgatók rendszeres sportolását motiváló és akadályozó tényezők – kvalitatív kutatások nem sportoló és sokat sportoló hallgatói mintákon**
 Székely Mózes
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest
- 10.50 A mentortanárok és a hallgatók egymástól tanulásának eredményei a testnevelés és egészségfejlesztés műveltségterület céljainak tükrében**
 H. Ekler Judit, Koltai Miklós, Némethné Tóth Orsolya
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

25' Kávészünet

„G” szekció

Sportpszichológia

1. terem

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Járai Róbert

11.30 Mentális egészségvédelem a sportban

Szefert Noémi Mónika^{1,2}, Fábán Balázs³, Sebők Barbara^{4,5},
Lénárt Ágota^{6,7}, Gonda Xénia^{8,9,10}

¹Semmelweis Egyetem Sportorvostan Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

³Széchenyi Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

⁴Budapesti Dr. Manninger Jenő Baleseti Központ, Budapest

⁵Semmelweis Egyetem Doktori Iskola Kutatásmenedzsment
Munkacsoport, Budapest

⁶Széchenyi Egyetem, Egészségfejlesztési és Edzéstudományi Tanszék, Győr

⁷Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

⁸Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika, Budapest

⁹Semmelweis Egyetem, Klinikai Pszichológia Tanszék, Budapest

¹⁰NAP-3 Neuropszichofarmakológiai Kutatócsoport, Budapest

11.45 Mentális felkészülés a jövő sportjára

Lénárt Ágota

Széchenyi István Egyetem, Győr

12.00 A sport elköteleződés modell átfogó vizsgálata, metaanalitikus strukturális útelemzés segítségével

Berki Tamás¹, Mayu Kushihashi², Szántai Levente², Pikó Bettina³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani Tanszék, Budapest

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

³Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet,
Általános Orvostudományi Kar, Szeged

12.15 „Több, mint játék” – A labdarúgás megélt jelentése és a megküzdési erőforrások női labdarúgók körében

Móczik Alexandra Cintia¹, Patakiné Bószé Júlia²

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

²Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi,
Egészségtudományi és Szociális Kar,
Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest

5' Mozgásszünet

12.35 Betekintés a kutyás sportágak pszichológiai hátterébe

Selmeci Hajnalka Eszter^{1,2}, Gyömbér Noémi¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

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

- 12.50 A jóga és más fizikai aktivitások kapcsolata a spirituális és pszichológiai jólléttel: egy nagymintás hazai vizsgálat**
Tornóczy Gusztáv József^{1,2}, Nagy Henriett³, Karsai István¹, Conceição Ana^{4,5}, Podstawski Robert⁶, Szabó Attila^{2,7}
¹Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Intézet, Budapest
⁴Polytechnic Institute of Santarém, Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugália
⁵Research Centre of Sports, Health and Human Development (CIDESD), Rio Maior, Portugália
⁶University of Warmia and Mazury in Olsztyn, Department of Physiotherapy, Olsztyn, Lengyelország
⁷Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségmenedzsment Tanszék, Győr

- 13.05 A sportspecifikus végrehajtó funkciók, az önértékelés és a sportteljesítmény közötti kapcsolat utánpótláskorú labdarúgóknál**
Szántai Levente^{1,2}, Herczeg Gábor¹, Lepes Josip¹, Berki Tamás³, Győri Ferenc^{1,4}
¹Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani Tanszék, Budapest
⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Pécs

„H” szekció

Sporttörténet

2. terem

Üléselnökök: Szabó Lajos, Várhegyi Ferenc

- 11.30 „Elég volt a kiskirályokból és a formális önkritikából” – nyilvános viták a magyar sportról 1956-ban**
Rigó Balázs
 Nemzeti Közszerológiai Egyetem Nemeskürty István Tanárképző Kar, Történelem és Társadalom Tanszék, Budapest
- 11.45 A szocialista sport kihívásai a rendszerváltozás utáni évtizedben. A sportirányítás, a sportszervezetek és a sportolók útkeresése az 1990-es években**
Sipos-Onyestyák Nikoletta
 Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 12.00 Forradalom és karrierutak: magyar labdarúgók emigrációja Spanyolországba a hidegháború idején**
Tabi Norbert

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

- 12.15 Az állambiztonsági szolgálatok tevékenysége a magyar sportban 1945 után**
Várhegyi Ferenc, Gáldiné Gál Andrea, Szikora Katalin

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

5' Mozgásszünet

- 12.35 Egy holton túl is tartó sportbarátság története**
Szabó Lajos

Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

- 12.50 Amikor a realitás összefut a fikcióval.**
A sportolói autobiográfiák stíláriis ereje
László Laura

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 13.05 A Balaton Szupermaraton tizenhat éve – részvételi és teljesítménytrendek egy hazai szabadidős futóesemény tükrében**

Bérces Edit, Halpert Erik
Pannon Egyetem, Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg

13.20 Ebédfogadás

„I” szekció

Sport és természettudomány

1. terem

Üléselnökök: Szmodis Márta, Négyesi János

- 14.20 Fiatal élsportoló kézilabdázók testösszetételének összehasonlító vizsgálata DEXA és 3D testszkenner segítségével**

**Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3},
 Izsó Márton Ferenc², Bakonyi Péter¹, Simon Gergő¹,
 Béres Bettina¹, Dobronyi Tamás¹, Zsákai Annamária^{1,2},
 Szabó Tamás¹**

¹Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Embertani Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Biológia Doktori Iskola, Budapest

- 14.35 Az ismert és ismeretlen izomterheléssel végzett gyakorlat akut hatásai az izom kontraktilis működésére, az erő kifejtés szabályozására és az ízületi helyzetérzékelésre fiatal felnőttek esetében**

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

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

- 14.50 A testösszetételi paraméterek és az edzésterhelés kapcsolata utánpótláskorú jégkorongozóknál**

Kastal Orsolya^{1,2}, Gombos Zoltán^{1,2}, Laczkó Attila^{1,3},
Géczi Gábor², Szmodis Márta²

¹Budapest Jégkorong Akadémia, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger

- 15.05 Amatőr állóképességi sportolók edzés utáni szénhidrátbevitelének vizsgálata: a tudásszinttől a teljesítményre gyakorolt élettani hatásokig**

Csanaky Lilla^{1,2}, Péter Fruzsina², Melczer Csaba³, Nagy Dóra^{1,4},
Figler Mária^{2,5}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioaterápiás
Kutatóintézet, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioaterápiás és Sporttudományi Intézet,
Edzéstudományi Tanszék, Pécs

⁵Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar,
Klinikai Központ II. sz. Belgyógyászati Klinika és
Nephrológiai, Diabetológiai Centrum, Pécs

- 15.20 Az öregedés következtében a numerikus szekvenciafeladatok teljesítményében bekövetkező változás idegi háttérmechanizmusai**

Négyesi János^{1,2}, Enyedi Kinga¹, Barabás Csaba¹, Szenczi Johanna¹,
Szirmai Danuta³, Kamondi Anita³, Horváth András Attila^{2,3}

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Budapest

25' Kávészünet



„J” szekció

Sportinnováció

2. terem

Üléselnökök: Barthalos István, Tollár József

14.20 A Teqball mint magyar sportinnováció: a technikai fejlesztéstől a globális elterjedésig

Borsányi Gábor¹, Kézsmárki Éva Mónika²

¹Magyar Teqball Szövetség, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

14.35 A 2026-os Ausztrál Grand Slam teniszverseny női és férfi főtéblás játékosok adogatásainak statisztikai elemzése

Kincses Gábor¹, Ormos Mihály², Árva Gábor³

¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Kar, Testnevelési Központ, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Kar, Pénzügy és Számvitel Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Kar, Menedzsment és Üzleti Jog Tanszék, Budapest

14.50 Sport és egészségtechnológiai fejlesztések a Széchenyi István Egyetemen

Cserhádi Zoltán, Németh Dóra, Kósa Lili

Széchenyi István Egyetem Győr,

Medtech és Sport Kompetencia Központ, Győr

15.05 A testnevelés új színpadképe a tánc

Molnár Ákos^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér²

¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, „Oktatás és Társadalom” Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

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

15.20 Sportolói kettős karriert és az abból való kilépést támogató kompetenciamérések

Kaiser János

Széchenyi István Egyetem, Regionális Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

25' Kávészünet

Már több mint 30 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

Rövid szóbeli prezentációk

„K” szekció

Sportorvoslás

1. terem

Üléselnökök: Boros Szilvia, Szelid Zsolt

- 16.00 Teljesítménycsökkenés a vízisportban integrált teljesítménydiagnosztikai módszerek alkalmazásával**
Somfai Péter, Hoffbauer Márk
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 16.10 Utánpótlás súlyemelő válogatott versenyzők gerincvizsgálata gerincegérrel**
Berta Barbara, Ambrus Míra
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 16.20 A calcaneus meszes lerakódásainak kezelése fizioterápiával és fókuszált lökéshullám-terápiával – képzővizsgálatokkal értékelve**
Varga András Ernő
Podiátria Medicina Kft., Budapest
- 16.30 Négyhetes aszimmetriacsökkentő edzésintervenció hatása az ugróteljesítményre és agilitásra utánpótláskorú kosárlabdázóknál**
Szabó Nóra¹, Adrián Dorottya¹, Bogdán Lella¹, Atlasz Tamás², Szücs Attila², Zsoldos Ádám³, Sebesi Balázs²
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

„L” szekció

Sport és természettudomány

1. terem

Üléselnökök: Barthalos István, Zakariás Géza

- 16.40 Követéses antropometriai vizsgálatok utánpótláskorú jégkorongozók körében**
Zakariás Géza, Gyömörei Tamás, Ihász Ferenc
Széchenyi István Egyetem, Győr

- 16.50 Szezonális testösszetétel változások NB III-as férfi labdarúgók körében bioelektromos impedancia (InBody 720) analízis alapján**
 Bauer Richárd¹, Ruppert Bálint István¹, Kilvinger Bálint¹,
 Petrov Árpád¹, Barthalos István², Suszter László³,
 Alföldi Zoltán², Ihász Ferenc²

¹Széchenyi István Egyetem, Regionális- és Gazdaságtudományi
 Doktori Iskola, Győr

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

³Eszterházy Károly Katolikus Egyetem,
 Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger

- 17.00 A motoros kompetenciák és az egészséggel kapcsolatos életminőség összefüggései kisiskolás korban – egy pilotvizsgálat eredményei**
 Visy Norbert^{1,2}, Győri Ferenc^{3,4}

¹Volksschule Mauter an der Donau, Mauter an der Donau, Ausztria

²Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
 Sporttudományi Tanszék, Pécs

⁴Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

„M” szekció

Sportrekreáció

2. terem

Üléselnökök: Trájer Emese, Bánhidi Miklós

- 16.00 5. osztályos tanulók habituális fizikai aktivitás mérése eltérő méretű településeken**

Trájer Emese, Vacic Ádám

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 16.10 A gyógyfürdőben igénybe vehető aktív rekreációs szolgáltatások hatása az idősök életminőségére**

Szegvári Gréta Edit¹, Boros Szilvia², Magyar Márton³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi
 Doktori Iskola, Budapest

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

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Felnőttképzés-kutatási és
 Tudásmenedzsment Intézet Budapest

- 16.20 Egészség, közösség vagy versenyszellem?**

A szenior úszók motivációjának sokszínűsége

Vári Beáta^{1,2}, Forgó Luca¹, Berki Tamás³, Győri Ferenc^{4,5}

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

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
 Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani Tanszék, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
 Sporttudományi Tanszék, Pécs

⁵Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

„N” szekció

Sportmenedzsment

2. terem

Üléselnökök: Máté Tünde, Tollár József

- 16.40 A sportszféra és a területfejlesztés kapcsolata Győrben**
Szalóki Richárd, Bánhidi Miklós
Széchenyi István Egyetem, Győr
- 16.50 Sportgovernance mint a szervezeti irányítás speciális formája: Nemzetközi trendek és magyar sportszövetségi esetek**
Tóth Bernadett
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 17.00 Európai sport-soft power index kialakítása kvantitatív módszerekkel**
Varga Katalin¹, Riesing Eszter², Havran Zsolt²
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 17.10 A floorcurling kognitív és szociális hatásmechanizmusai: módszertani innováció az iskolai testnevelésben**
Szarvas Mónika
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
Floorcurling Sportegyesület, Budapest

„O” szekció

Sportpedagógia – parasport

3. terem

Üléselnökök: Vajda Ildikó, Honfi László

- 16.00 Az egyéni adaptációtól a kollektív szinkronizációig: A csapatsportok pedagógiai keretrendszere**
Tamás-Szora Lóránd¹, Béki Piroska²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 16.10 Úszásoktatás Magyarországon – évszázados hagyomány és vízbiztonság a tantervi szabályozás tükrében**
Kovács Zsófia, Prisztóka Gyöngyvér
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

16.20 A kreatív elemeket tartalmazó, aktív órakezdés hatásainak vizsgálata

Koltai Miklós¹, Klujber Kristóf², Némethné Tóth Orsolya¹, H. Ekler Judit¹

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

²Móri Gárdonyi Géza Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola, Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, Mór

16.30 Megtestesült kogníció a sportpedagógiában: a testnevelés és a matematika interdiszciplináris kapcsolódási pontjai Kertész Tamás^{1,2}

¹Széchenyi István Egyetem, Apáczai Csere János Pedagógiai, Humán- és Társadalomtudományi Kar Szakmódszertani Tanszék, Győr

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

16.40 Mérhető az inkluzív sportoltatás iránti attitűd: az ISA-LS validálása és első eredményei

Anti Zsuzsanna¹, Boros Szilvia², Tornóczky Gusztáv József^{3,4}

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

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

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

⁴Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs

16.50 Fogyatékos embertársaink lehetőségei a harcművészetek világában – az adaptált harcművészetek pedagógiájának megalapozása

Pavlicsek Zsolt

Magyar Harcművész Nagymesterek Tanácsa Akadémiai Tagozata, Budapest-Perkáta

17.00 Nem vizuális tanulási és adaptációs sajátosságok szerepe a látássérült személyek sportágválasztásában

Fóris Norbert¹, Pusztafalvi Henriette², Cselik Bence³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségbiztosítási Intézet, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

17.10 A mozgástanítás variábilis módszertanának háttérében húzóó idegrendszeri folyamatok vizsgálata

Cordier Bálint, H. Ekler Judit

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

Már több mint 30 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

17.30

**A Magyar Sporttudományi Társaság
2026. évi közgyűlése**

1. terem

20.00

**UniMedical Center vacsora fogadása
Famulus Hotel**

9027 Győr, Budai út 4.



2026. május 29. péntek

08.00 Regisztráció

Szekcióülések

„P” szekció

Sportgazdaság – sportturizmus

1. terem

Üléselnökök: Gósi Zsuzsanna, Paár Dávid

- 09.00 A sportturizmus új irányai és versenyképességi modelljei az elmélet és gyakorlat metszetében**
Béki Piroska¹, Magyar Márton²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Felnőtt-képzés kutatási és Tudásmenedzsment Intézet, Budapest
- 09.15 UGC-kitettség és bevonódás kapcsolata a Z-generáció autósport-ökoszisztémájában – empirikus 3×3 kockázati térkép**
Móni István, András Krisztina
Óbudai Egyetem, Budapest
- 09.30 A munkahelyi sport, mint szervezeti erőforrás – Pilot vizsgálat a stressz, a kiegészítés és az elköteleződés alakulásáról**
Kajos Attila, Szabó Ágnes
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- 09.45 A geopolitikai bizonytalanság hatása a hivatásos labdarúgók nemzetközi migrációjára**
Havran Zsolt¹, Fűrész Diána Ivett², Jarjabka Ákos²
¹Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem, Pécs

5' Mozgásszünet

- 10.05 A TAO támogatási rendszer hatása a sportszövetségek gazdasági mutatószámaira**
Gósi Zsuzsanna¹, Magyar Márton², Kovács István Attila¹
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézet, Budapest

10.20 Magyar Forma-1 szurkolók online sportfogyasztásának vizsgálata**Paár Dávid¹, Lőkös Réka²**¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs²Soproni Egyetem Lámfalussy Sándor

Közgazdaságtudományi Kar, Sopron

10.35 A 21. századi atipikus sportfogyasztási jellemzők vizsgálata a Spartan Race példáján**Marton Gergely, Atlasz Tamás, Paic Róbert**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

10.50 Magyarország helye az európai futballpiac szerkezetében.**Tipológiai elemzés az UEFA54 ligák alapján****Kassay Lili, Makrai Márk**

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

25' Kávészünet**„Q” szekció****Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció****2. terem****Üléselnökök: Petrovszki Zita, Györe István****09.00 Mozgás, fájdalom és alvás – a fizikai aktivitás szerepe krónikus fájdalommal élő mozgásszervi betegek körében****Vas-Barna Rita^{1,2}, Császár Gabriella³, Schmidt Péter⁴, Mándó Zsuzsanna², Boros Szilvia⁵**¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs²Hévízi Szent András Reumakórház és Gyógyfürdő, Hévíz³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg⁴Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Családorvosi Tanszék, Gyermekorvosi Rendelő, Budapest⁵Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségügyi Menedzsment Tanszék, Győr**09.15 Komplex neuromuszkuláris mérési protokoll összeállítása úszás alapú sportterápia vizsgálathoz****Szücs Attila, Adrián Dorottya, Atlasz Tamás**

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

09.30 Biztonságos-e az olimpiai súlyemelés gyermekkorban? – sporttudományi áttekintés**Nagy Ákos^{1,3}, Pálincás Gergely András^{2,3}, Soós Imre⁴**¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest³Magyar Súlyemelő Szövetség, Budapest⁴Pécsi Tudományegyetem Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

- 09.45 Túlerhelési kockázatot jelző biomarkerek és teljesítménymutatók vizsgálata sportolóknál**
 Tar Sarolta, Erdene Temulin Szonja, Kollárné Kiss Gabriella,
 Mintál Tibor, Tékus Éva
*Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,
 Sportmedicina Tanszék, Pécs*

5' Mozgásszünet

- 10.05 Gluteális aktivizáció és lumbopelvikus stabilitás úszásalapú sportterápiával: egy komplex neuromuszkuláris mérési protokoll alkalmazása**
 Adrián Dorottya, Szücs Attila, Szabó Nóra, Sebesi Balázs,
 Ivusza Patrik, Atlasz Tamás
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
- 10.20 Mérkőzésspecifikus fizikai terhelési profilok változása a magyar labdarúgásban az utánpótlástól az élvonalig (U16-NBI): klaszteralapú megközelítés**
 Kádár László¹, Kósa Lili²
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Széchenyi István Egyetem, Győr
- 10.35 A bélmikrobiom-transzplantáció szerepe a wellnessben, fitnessben, élsportban és a testsúlycsökkentésben**
 Szili Károly, Patay Gábor, Gulyás Viktor, Bezzegh Attila, Dézsi Csilla
*Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar,
 Szülészeti és Nőgyógyászati Tanszék, Győr*
- 10.50 Ultrabiome alapú fekális mikrobiota-transzplantáció sportolóknál: Négy eset bemutatása (case series) – 3 férfi, 1 nő**
 Gulyás Viktor, Patay Gábor, Bezzegh Attila, Dézsi Csilla, Szili Károly
Széchenyi Egyetem, Szülészeti-Nőgyógyászati Tanszék, Győr

25' Kávészünet

„R” szekció

Sportmenedzsment

1. terem

Üléselnökök: András Krisztina, Máté Tünde

- 11.30 Dinamikus szövetségi képességek – Magyar Kézilabda Szövetség**
 András Krisztina, Herr Orsolya, Máté Tünde, Kynsburg Zoltán
*Óbudai Egyetem, Alba Regia Kar, Sport-Innováció-Menedzsment
 Kutatási Műhely, Székesfehérvár*

11.45 Sportszervezetek digitalizációs érettségének lehetséges mérési modellje

Szabó Péter^{1,2}, Buse Cengiz^{3,4}, Szilassi-Horváth Réka¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Ege University, Faculty of Sports Sciences, Izmir, Törökország

⁴Izmir Konak Vocational School, Izmir, Törökország

12.00 Vizuális karrierpercepciók a női kézilabdázók körében

Herr Orsolya

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar, Székesfehérvár

12.15 Erőforrás-allokáció vagy szervezési hatékonyság?

Területi különbségek és részvételi stabilitás az Úszó Nemzet Programban

Farkas Tamás¹, Sterbenz Tamás¹, Szájer Péter¹, Máté Tünde²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Óbudai Egyetem, Budapest

5' Mozgásszünet

12.35 A jövő sportrendezvényei: scenáriók a következő évtizedre

Máté Tünde

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar, Székesfehérvár

12.50 Szurkolói összetétel és fenntarthatósággal kapcsolatos vélemények a tatabányai Davis Kupa mérkőzés példáján

Krár Edina¹, Polcsik Balázs², Perényi Szilvia³

¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút

²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

13.05 A hazai sporttámogatás felhasználás hatékonyságának javítása.

Egy lehetséges eszköz: a többdimenziós pro- és reaktív kontrollmechanizmus

Sisa Krisztina A, Széles József

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

13.20 A fiatalpercektől a nemzetközi produktivitásig – U21-es játékpercek az európai élvonalbeli labdarúgó bajnokságokban

Herczeg Gábor^{1,2}, Lipeš Josip², Szántai Levente², Árpási Zoltán³, Győri Ferenc^{2,4}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Gál Ferenc Egyetem, Kutatóintézet, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

³Gál Ferenc Egyetem, Gazdasági Kar, Vezetéstudományi Tanszék, Békéscsaba

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Pécs

25' Kávészünet

„S” szekció

Terhelésélettan

2. terem

Üléselnökök: Szabó Tamás, Kósa Lili

- 11.30 A mitokondriális redox-egyensúly és a komplex II. telítési kapacitásának becslése kardiopulmonális terheléses vizsgálat (CPET) során**
 Györe István¹, Annár Dorina², Tóth-Farkas Sarolta¹, 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, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest
- 11.45 Maximális oxigénfelvevő képesség és aerob teljesítmény változásának vizsgálata mérsékelt intenzitású edzés hatására a Spinning programban**
 Hajdu Gergely¹, Kovács Péter², Borbás Zoltán¹, Kovács Tímea³, Annár Dorina¹, Torma Ferenc Gergely⁴, Kalabiska Irina¹
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
²General Personal Training Kft., Budapest
³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest
- 12.00 Az aerob kapacitás, mint a végrehajtó funkciók potenciális prediktora utánpótlás labdarúgóknál**
 Kósa Lili^{1,2}, Járai Róbert³, Ihász Ferenc³
¹Széchenyi István Egyetem, Medtech és Sport Kompetencia Központ, Győr
²ETO FC, Győr
³Széchenyi István Egyetem, Egészség és Sporttudományi Kar, Győr
- 12.15 Maximális izometriás felhúzás és ellenmozgásos függőleges felugrás alapján azonosítható neuromuszkuláris profilok kézilabdázóknál**
 Bakonyi Péter¹, Simon Gergő¹, Dobronyi Tamás¹, Béres Bettina¹, Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3}, Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Zsákai Annamária^{1,2}, Szabó Tamás¹
¹Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudomány Kar, Embertani Tanszék, Budapest
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Biológia Doktori Iskola, Budapest

12.35 Edzetlen férfiak keringés aktivitási profilja rekreációs teremlabdarúgás közben

Ihász Ferenc¹, Liziczai Imre², Vincze Ottó³, Soós Imre⁴,
Suszter László¹

¹Széchenyi István Egyetem, Egészségfejlesztési és
Edzéstudományi Tanszék, Győr

²Kardiológiai Központ, Mosonmagyaróvár

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

12.50 A biológiai érés és a törzsere szerepe a vertikális felugrás talajra érkezési erejének mechanikájában: retrospektív longitudinális vizsgálat utánpótláskorú kézilabdázóknál

Simon Gergő¹, Bakonyi Péter¹, Dobronyi Tamás¹, Béres Bettina¹,
Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3}, Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3},
Zsákai Annamária^{1,2}, Szabó Tamás¹

¹Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és
Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar,
Embertani Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar,
Biológia Doktori Iskola, Budapest

13.05 A sejtmembrán integritás hatása a kardiorespiratorikus teljesítményre, az InBody és a gázanalizátoros spiroergometriás mérések adatainak tükrében

Dobronyi Tamás¹, Béres Bettina¹, Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3},
Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Bakonyi Péter¹, Simon Gergő¹,
Zsákai Annamária^{1,2}, Szabó Tamás¹

¹Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és
Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar,
Embertani Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar,
Biológia Doktori Iskola, Budapest

13.20 Vízben mért robbanékonyág: a láberő fejlődési sajátosságai serdülőkorú és ifjúsági vízilabdázóknál

Melczér Csaba¹, Krizsán András², Zsoldos Ádám³,
Lukács Gergely^{2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Sport Nonprofit Zrt., Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs

15' Kávészünet



Rövid szóbeli prezentációk

„T” szekció

Teljesítményélettan

1. terem

Üléselnökök: Ihász Ferenc, Györe István

- 13.50 Korosztályos teljesítményprofil a vízilabdában: az erő- és állóképességi komponensek statisztikai összehasonlítása serdülőkorú és ifjúsági sportolóknál**
Lukács Gergely^{1,2}, Krizsán András¹, Zsoldos Ádám², Melczer Csaba³
¹Pécsi Sport Nonprofit Zrt., Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs
³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 14.00 A férfi kézilabda mérkőzések első 10 percének terhelésprofilja és annak alkalmazása az edzésperiodizációban**
Kilvinger Bálint^{1,2}, Lattenstein Dániel², Bauer Richárd¹, Ruppert Bálint István¹, Barthalos István³, Petrov Árpád¹, Suszter László⁴, Alföldi Zoltán³, Ihász Ferenc³
¹Széchenyi István Egyetem, Regionális és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr
²ETO University Handball Team, Győr
³Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
⁴Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger
- 14.10 Perzisztáló primitív reflexek és hanyagtartás az általános iskola alsó tagozatában: irodalmi áttekintés és kérdésfelvetés**
Hilkó Emese^{1,2}, Stephen-Sarlós Erzsébet²
¹Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Széchenyi István Egyetem, Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr
- 14.20 A ventilációs küszöb relatív intenzitásának szerepe az állóképességi teljesítményben – exploratív multifaktoriális megközelítés**
Konkoly Virág, Gagy Rita, Balázs Erika, Szili-Török Tamás
Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ, Belgyógyászati Klinika és Kardiológiai Centrum, Szeged

Már több mint 30 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

14.30 A dehidráció teljesítményre gyakorolt hatásai küzdősportolóknál – pilot vizsgálat

Tóth-Farkas Sarolta¹, Tomin Márton², Török Dániel², Kőrösi Éva³, Komka Zsolt^{4,5}, Katona Péter⁶, Györe István⁴, Tóth Miklós^{4,7,8,9}

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

²Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gépészmérnöki Kar, Polimertechnika Tanszék, Budapest

³Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet, Budapest

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

⁵Semmelweis Egyetem, Szakrendelő Intézet, Budapest

⁶Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Kineziológia Tanszék, Budapest

⁷Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

⁸Semmelweis Egyetem, Labormedicina Intézet, Budapest

⁹Szentágothai János Kutatóközpont, Pécs

14.40 Fiatal labdarúgók kardiovaszkuláris és metabolikus jellemzőinek vizsgálata

Vincze Ottó¹, Soós Imre^{1,2}, Ihász Ferenc^{1,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

³Széchenyi István Egyetem, Egészségfejlesztési és Edzéstudományi Tanszék, Győr

14.50 Korosztályi és versenyszint szerinti különbségek a belső és külső terhelési mutatókban egy 7 hetes versenyciklus során női kézilabdában

Ruppert Bálint István^{1,2}, Kilvinger Bálint¹, Bauer Richárd¹, Holanek Zoltán², Barthalos István³, Petrov Árpád¹, Suszter László⁴, Alföldi Zoltán³, Ihász Ferenc³

¹Széchenyi István Egyetem, Regionális és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

²Győri Audi ETO KC, Győr

³Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

⁴Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger

„U” szekció

Mozgás és egészség

2. terem

Üléselnökök: Prémusz Viktória, Seres Leila

13.50 A chikung és a taichi hatásai az egészségmegőrzésre és a rehabilitációra

Csányi Attila

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Elméleti Egészségtudományi és Ápolástan Tanszék, Gy.-M.-S. Vm. PAEOK, Győr

- 14.00 A kötélugrás hatásai egyetemisták esetében**
Erdélyi Lujza, Kovács-Szabó Zsófia, Melczer Csaba
*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
 Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs*
- 14.10 Fizikai aktivitás hatásai az időskori kognitív működésre**
Fábián Balázs
*Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar,
 Pszichológia és Egészségügyi Menedzsment Tanszék, Győr*
- 14.20 Testösszetétel paraméterek és vizsцерális zsír mennyiségi változásának vizsgálata intervenció hatására a Spinning programban**
Borbás Zoltán, Hajdu Gergely, Fekete-Kovács Zsuzsanna, Annár Dorina, Kalabiska Irina
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 14.30 Szárazföldi intervenció program hatása versenyzők gerincfunkcióira**
Arany Daniel^{1,2}, Petrov Árpád³, Góczán Pál^{1,2}, Biróné Ilcs Katalin², Buti Nikolett⁴, Ihász Ferenc², Nagyvárad Katalin²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Sport és egészségnevelési doktori program, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
³Széchenyi István Egyetem, Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr
⁴Olcsai - Kiss Zoltán Általános Iskola, Körmend
- 14.40 Életminőség-javulás testsúlyváltozás nélkül: 12 hetes, mHealth-támogatott életmódprogram túlsúlyos nők körében**
Simkó Georgina, Uvacsek Martina
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 14.50 Harmincperces állóképességi edzés, mint időhatékony intervenció: irodalmi áttekintés**
Balog Ádám¹, Alföldi Zoltán^{3,2}, Horváth-Pápai Anna^{2,3}, Ihász Ferenc³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
³Széchenyi István Egyetem, Egészségfejlesztési és Edzéstudományi Tanszék, Győr
- 15.00 A sportolással kapcsolatban tapasztalt változások felmérése menopauza időszakában lévő nők körében**
Seres Leila, Dósa Anna, Olexó Zsuzsanna, Zsirai Zsuzsanna
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

Már több mint 30 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

15.10 Egyetemisták fizikai aktivitásának értékelése: az akcelerometriás- és a lépésszámadatok alapján a V4 országokban

Beregi Tamás¹, Makai Alexandra^{2,3}, Prémusz Viktória^{2,3}, Koltai Arnold¹, Hallósy Eszter¹, Ács Pongrác^{2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

³Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai Kutatóközpont, Fizikai Aktivitás Kutatócsoport, Pécs

15.20 A demencia és az életminőség összefüggései, kiemelten a nemzetgazdasági költségek számszerűsítésében

Koltai Arnold

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

„V” szekció

Sportgazdaság

3. terem

Üléselnökök: Gyömörei Tamás, Kajos Attila

13.50 E-sport: Gazdasági buborék vagy a sportfinanszírozás lehetséges pillére? – Fenntarthatósági mátrix a gyakorlatban

Várhegyi Attila¹, Kalabiska Irina², Bella Dániel³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportági Intézet, Rekreáció és Aktív Életmód Tanszék, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Pannon Egyetem, Gazdálkodási Kar, Dékáni Titkárság, Zalaegerszeg

14.00 Transzferklub mint klubstratégia a magyar labdarúgásban – stratégiai és szervezeti keretek szakértői interjúk alapján

Makrai Márk, Kassay Lili

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai és Pedagógiai Kar, Egészség- és Sporttudományi Intézet, Budapest

14.10 Közepes méretű sportversenyek turisztikai és önkormányzati megtérülési mutatói

Hoffbauer Márk¹, Ács Pongrác¹, Merza Péter²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

14.20 A sportolói megtartás szervezeti feltételei: terheléskezelés és támogatási rendszer a kézilabda utánpótlásban

Kovács István Attila, Kassay Lili, Gósi Zsuzsanna

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

- 14.30 A mozgás, mint befektetés: a fizikai aktivitás hatása az egészségügyi kiadásokra**
Koch Ágoston¹, Csurilla Gergely^{1,2}, Kendelényi-Gulyás Erika¹, Sterbenz Tamás¹
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Közgazdasági és Regionális Kutatóközpont, Budapest
- 14.40 Digitalizáció, egy mobilapplikáció hatása a Falco-Vulcano Energia KC Szombathely marketing kommunikációjában – esettanulmány**
Tóth Dávid Zoltán, Bódi Bence
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 14.50 Az Erasmus mobilitási program szerepe a sportturizmus fejlesztésében**
Faragó Beatrix
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

„Z” szekció

Sportpszichológia

4. terem

Üléselnökök: Boda-Ujlaky Judit, Alföldi Zoltán

- 13.50 Nyolchetes (pilot) mentáltréning program megvalósulásának bemutatása állami akadémiai női és férfi U17 és U19-es csapatsportágban lévő utánpótlás sportolók részvételével**
Grandpierre Judit¹, Pánczélne Ruskó Katalin¹, Boda-Ujlaky Judit²
¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Széchenyi István Egyetem, Győr
- 14.00 Sportpszichológus, mint stábtagnak jelenlétének hatása az akadémiai labdarúgók pszichológiai szükségleteire: egy longitudinális vizsgálat előzetes eredményei**
Járai Róbert, Boda-Ujlaky Judit, Kósa Lili, Szabó Attila
Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 14.10 A nyílt mozgáskészségű sportok lehetséges kognitív előnyei: gyermekkori különbségek a válaszgátolásban és a kognitív rugalmasságban**
Sebesi Balázs¹, Ótott József^{1,2}
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Vasutas Sportkör, Pécs

Már több mint 30 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

14.20 Mentális felkészülés helye és relevanciája 2025-ben a magyar sportvilág szereplői szerint

Jánosi Rita^{1,2}, Pető Réka^{1,3}, Soós Judit¹

¹Sport-Levelup, Budapest, <https://sport-levelup.hu/>

²<https://fejbeneros.hu>

³<https://www.mentalisfelkeszules.hu/>

14.30 Pszichológiai tényezők szerepe az evezősök sportteljesítményében

Sánta András¹, Sánta Emese², Alföldi Zoltán¹, Ihász Ferenc¹

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

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

14.40 Az anaerob terhelés hatása a figyelmi képességre

Rumbold Luca Beatrix, Selmei Hajnalka, Osváth Péter, Gyömbér Noémi

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

14.50 Gondolati elnyomás és a jóga kapcsolata

Kovács Réka Emese, Selmei Hajnalka Eszter, Gyömbér Noémi

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

15.00 Testmozgással kapcsolatos szenvedély és életterületi konfliktus: előzetes vizsgálat a harmonikus és obszesszív szenvedély összefüggéseiről

Küplen Fanni, Szabó Attila

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

Széchenyi István Egyetem, Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

15.10 A spirituális jóllét összefüggése más jóllét dimenziókkal egyetemi hallgatók körében

Tokodi Margaréta¹, Varga Zsuzsanna², Herberth-Minkó Krisztina³, Karsai István⁴, Tornóczky Gusztáv József^{4,5}

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

²Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Pécs

³Semmelweis Egyetem, Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézet, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

15.20 Felnőtt úszásoktatási programokban résztvevők motivációjának vizsgálata

Katona Zsolt Bálint, Alföldi Zoltán, Szórád Anna, Ihász Ferenc, Barthalos István

Széchenyi István Egyetem, Győr



15.40

A XXIII. Országos Sporttudományi Kongresszus zárása

Záróebéd Széchenyi Étterem

9026 Győr, Egyetem tér 1.



Prekonferencia

Mentális felkészítés éles helyzetben: a női kosárlabda-válogatott világbajnoki selejtezős felkészítésének sportpszichológiai aspektusai

Alföldi Zoltán

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: alfoldi.zoltan@sze.hu

A magyar női kosárlabda-válogatott elmúlt éveinek eredményessége és érzelmi terhelése kiemelten indokoltá tette a tudatos sportpszichológiai támogatást. A 2023-as Európa-bajnokságon elért 4. helyezés jelentős szakmai siker volt, amelyet a 2024-es sikertelen olimpiai kvalifikáció komoly csalódása követett. Ezt követően a csapat 2025-ben megnyerte a világbajnoki prekvalifikációs tornát, majd 2026-ban 28 év után ismét kivívta a világbajnokságra kijutást. Ez a folyamat nemcsak teljesítménybeli, hanem mentális szempontból is kiemelkedő alkalmazkodást, rezilienciát és pszichológiai újra szerveződést igényelt.

A sportpszichológiai munka célja az volt, hogy a csapat és az egyének egyaránt képesek legyenek feldolgozni a korábbi kudarcokat, stabilizálni a mentális működést, valamint optimális pszichés állapotba kerülni a kiemelt téthelyzetekben. Az alkalmazott módszertan több szinten valósult meg: egyéni, kis csoportos és teljes csapatra kiterjedő foglalkozások formájában. A folyamat fontos elemei közé tartozott a gyászfeldolgozás, a győzelem és vereség pszichológiai feldolgozása, a célállítás, a relaxációs és imaginatív eljárások alkalmazása, valamint a teljesítményt támogató technikák, így a horgonyzás és a stop technika beépítése a felkészülésbe.

A bemutatott gyakorlat arra világít rá, hogy az élsportban a mentális felkészítés nem pusztán kiegészítő elem, hanem a tartós nemzetközi versenyképesség egyik meghatározó tényezője. A válogatott példája jól mutatja, hogy a kudarcok feldolgozása, az érzelmi teher adaptív kezelése és a pszichológiai készségek célzott fejlesztése közvetlenül hozzájárulhat a csapat teljesítményéhez és a történelmi siker eléréséhez.

Nemzetközi ajánlások a sportolók mentális egészségének megőrzéséért, a sportteljesítmény fokozásáért

Boda-Ujlaky Judit

Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: boda-ujlaky.judit.emma@sze.hu

Az előadás a sportolók mentális egészségének kritikus fontosságát vizsgálja, önmaga jogán és a sportteljesítmény fokozása érdekében egyaránt. Az előadás célja a mentális jólléttel kapcsolatos mítoszok eloszlatása és a sportteljesítmény, valamint a pszichológiai állapot közötti összefüggések feltárása. Megvizsgáljuk a nemzetközi sport- és sportpszichológiai szervezetek (FEPSAC, ISSP, IOC) ajánlásait, összevetve azokat különböző pszichológiai mentális egészség- és jóllét-modellekkel. A mentális egészséget nem dichotóm ál-

lapotként, hanem egy (vagy két) kontinuumként kezeljük, amely az aktív betegségtől a csúcsteljesítményig terjed, illetve felvetjük a kettős kontinuum modell alkalmazásának lehetőségeit, ismertetve az ezzel kapcsolatos versenysportban történt kutatások eredményeit, ezek a gyakorlati sportpszichológiai ellátásra vonatkozó következményeit. A sportolók sokféle speciális rizikófaktoroknak vannak kitéve, többek között a túledzés, a sérülések mentális következményei és a karrierváltás krízise veszélyezteti a sportolók egészségét. A mentális problémák (szorongás, depresszió, evészavarok) rövid távon és nagyon speciális esetekben segíthetnek, de általánosságban és hosszú távon szinte minden esetben rontják a teljesítményt és a végrehajtó funkciókat. Külön kiemeljük a gyermeksportolók kiszolgáltatottságát és a holisztikus fejlesztés szükségességét.

A mentális egészséggel való foglalkozás legfőbb akadályai a sportágon belüli stigmák, a „keménység”, mint alapérték és az edző-sportoló közötti nagy hatalmi távolság. A prevenció kulcsa a korai felismerés (vészelek azonosítása), a támogató edzői attitűd, az erőforrásokra építő pozitív pszichológiai beavatkozások, és a szakképzett mentáltréneri, sportpszichológusi háttér biztosítása.

Kulcsszavak: sportpszichológia, mentális egészség, sportteljesítmény, jóllét-kontinuum, prevenció, élsport

Integrating Physiological and Perceptual Metrics for Performance Optimization in Team Sports

António Ferraz

Center of Sports Optimization (COD), Sporting Clube de Portugal, Lisbon, Portugal

Center of Research and Sports Formation (CIFD) University of Jean Piaget of Angola, Luanda, Angola

E-mail:

The monitoring of training and competition has significantly advanced with the widespread adoption of tracking technologies. These tools allow practitioners to measure external and internal load with greater accuracy. Such objective metrics provide critical insights into the physiological and mechanical stresses experienced by athletes, supporting evidence-based decisions on training plans, recovery strategies, and performance enhancement.

However, objective data alone might not fully capture the complexity of athletes' physical responses. Perceptual measures such as session rating of perceived exertion (sRPE), wellness, and readiness provide important insights into how athletes subjectively experience load, fatigue, and recovery. These indicators often reveal psychophysiological conditions that monitoring systems cannot directly measure. Therefore, complementing physiological and mechanical data with perceptual measures may enhance decision-making for athletes' performance improvement. By aligning objective and perceptual data, sports scientists and technical staff can better interpret individual responses and identify differences between actual and perceived demands, thereby adapting or modifying training strategies as needed. This integrated approach promotes more personalized, context-aware management of athletes' performance,

which may lead to improved adaptation and reduced injury risk.

Finally, moving beyond isolated metrics toward a holistic monitoring framework is essential for supporting dynamic, informed decision-making in high-performance environments.

Fiatalok internethasználata és ennek hatása a versenysportra

Lénárt Ágota

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: lenart.agota@sze.hu

A fiatalok körében az internethasználat és azon belül a közösségi médiában való részvétel egyre nő. A tízéveseknél már napi 3-4, a felsősöknél és középiskolásoknál napi 6-8 órára becsülik a mértékét. Több ország korlátozó intézkedéseket vezetett be vagy tervezi ezt. Nem csupán a használatlalt van gond, hanem az ezzel kapcsolatosan felmerülő egyéb jelenségekkel is (függőség, bullying, a sporttevékenység háttérbe szorítása, mozgáshiányból fakadó betegségek, személyiségzavarok, szorongás, megfelelési kényszer, kötődési problémák stb.). A jelenség erősen befolyásolja az utánpótlás kiválasztását, nevelését és a megfelelő motivációs és kommunikációs háttér kialakítását.

Az előadás hazai és nemzetközi képet ad a jelenség mennyiségi és minőségi mutatóiról, fajtáiról, megjelenési formáiról a versenysportban. Nemzetközi kutatásokon és tapasztalatokon alapuló ajánlást kínál az edzőknek és a sportolóknak a különböző alkalmazási formákról (pl. az edzőmunka optimalizálása, a sportággal kapcsolatos információk elérése, a verseny előtti bemelegítés hatékonyságának javítása, teljesítményelemzés, innováció segítése, külföldi jó gyakorlatok összegyűjtése, a mentális felkészítés folyamatának gyorsítása, csapatkohézió javítása stb.).

Az edzők számára is kínált útmutató segíthet az információk edzőmunkába történő beillesztésében, ami a jelenség pozitív irányú felhasználását, valamint a negatív hatások csökkentését jelenti.

Képernyő-mozgás-primitív reflexek

Stephens-Sarlós Erzsébet

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: stephens-sarlós.erzsebet@gmail.com

A mai digitális világban a gyermekek egyre több időt töltenek képernyők előtt, ami nemcsak a figyelmüket, hanem az idegrendszeri fejlődésüket is befolyásolja. A korai években meghatározó szerepet játszanak az úgynevezett primitív reflexek, amelyek megfelelő mozgásos tapasztalatok hatására kerülnek kéri gátlás alá, azaz épülnek le, és adnak helyet az érettebb mozgásmintáknak. Ha ez a folyamat elakad, az kihat a mozgáskoordinációra, az egyensúlyérzékelésre, a figyelemre, a viselkedésre és a tanulási képességekre is. A túlzott képernyőhasználat éppen azokat a tapasztalatokat szorítja háttérbe, amelyek ehhez a fejlődéshez szükségesek. Az előadás bemutatja, hogyan hat mindez a sportban. A nem megfelelően integrált primitív reflexek megnehezítik az alaptechnikák elsajátítását, rontják a mozgáskoordinációt,

az egyensúlyt és a mozdulatok automatizálását. Vagyis amit sokszor „ügyvetlenségnek” látunk, annak gyakran idegrendszeri oka van. A téma gyakorlati megközelítésben segít rávilágítani arra, hogyan támogathatjuk a gyerekeket abban, hogy stabil alapokra épülhessenek nemcsak a kognitív képességeik, hanem a mozgásuk és a sportteljesítményük is.

Rendszeres testmozgás, mint antidepresszáns

Szeifert Noémi Mónika^{1,2}, Gonda Xénia^{3,4}

¹Semmelweis Egyetem, Sportorvostan Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Klinikai Pszichológia Tanszék, Budapest

⁴Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika, Budapest

E-mail: szeifert.noemi@semmelweis.hu

Bevezetés

Régóta ismert és mára már tudományosan igazolt a rendszeres testmozgás primer, szekunder, tercier prevencióban betöltött szerepe. Bizonyos kórképek esetén monoterápiaként alkalmazható, adjuváns terápiaként pedig a legtöbb kezelési formába beilleszthető. Mégis, az évezredek óta ismert vitathatatlan pozitívumok ellenére a testmozgás, mint gyógyszer számtalan kiaknázatlan területet tartogat mind a mai napig.

A mentális zavarok prevalenciájában ugrásszerű növekedés tapasztalható és a depresszió kezelésére fordított összegek jelentősen megnövelik az egészségügyi kiadást. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) nemzetközi betegségteher (2023) tanulmánya szerint a kardiovaszkuláris megbetegedések után a depresszió a második leggyakoribb tartós munkaképtelenséget eredményező kórkép. A depresszió gyakorisága a pandémia alatt a szorongásos zavarokkal együtt 28%-kal emelkedett, ami azt jelenti, hogy közel 332 millió ember érintett világszerte. Magyarországon évente diagnosztizáltak közel 700 000 ember szenved major depresszióban, ez a szám havonta közel 60 000 főt jelent. A depresszió tüneteinek egy jelentős része diagnosztizálatlan és ezáltal kezeletlen marad. A testmozgásnak ezért is kiemelt jelentősége van a prevencióban és a már meglévő tünetek enyhítésében minden korosztály számára.

Módszerek

A következő kereső bázisokban végeztünk szakirodalmi keresést: Pubmed, Medline, Scopus, Google Scholar, Cochran, Web of Science a következő kereső szavak megadásával: „exercise” or „physical activity” and „depression”.

Eredmények

A rendszeres testmozgás bizonyítottan hatékony a depresszió tüneteinek a megelőzésében és a fent álló tünetek kezelésében. A National Institute for Health and Care Excellence (NICE), valamint az Európai Pszichiátriai Társaság (EPA) 2018-as és 2024-es szakmai ajánlása szerint enyhe, illetve közepes súlyos depresszió esetén a rendszeres testmozgás monoterápiaként alkalmazható egyéb életmódbeli (például: diétoterápia) intervenciókkal karöltve. Súlyos depresszió esetén a farmakoterápiát és a pszichoterápiát adjuváns módszerként hatékonyan kiegészíti.

A neurobiológiai mechanizmusok többnyire még nem teljesen tisztázottak, de néhány fontos összefüggést már azono-

sítottak, amelyek a gyulladásos folyamatok, az oxidatív stressz, a neuronális regeneráció kapcsolatára épülnek. A rendszeres testmozgás fokozza a neurotranszmitterek (dopamin, endorfin, szerotonin, acetilkolin) és a neurotrofikus faktorok (például: BDNF) szintézisét és felszabadulását, ami pozitív hatást gyakorol a neurogenesisre, angiogenesisre, és a neuroplaszticitásra. Továbbá növeli a hippocampus volumenét, ami összefüggésben lehet a testmozgás memóriára és tanulásra gyakorolt kedvező hatásaival, valamint az érzelemszabályozással és a stresszválasz csökkentésével, amit a kortizolfelszabadulás szabályozásával fejt ki, ezáltal a rendszeres testmozgás reziliensebbé tesz a stresszel szemben. A testmozgás serkenti az immunrendszer működését, elősegíti a cirkadián reszinkronizációt, vala-

mint az emésztőrendszerben lévő mikrobák sokféleségét és egyensúlyát is javítja.

Az EPA 2018-ban kiadott ajánlása szerint a depresszió tüneteinek enyhítésére heti 2-3 alkalommal, 45-60 perces időtartamban végzett mérsékelt intenzitású aerob testmozgás javasolt, amit ajánlott rezisztenciatréninggel kiegészíteni.

Következtetések

A depresszió tüneteinek a megelőzésében és kezelésében az életmódorvoslásnak és azon belül is a rendszeres testmozgásnak kiemelt szerep jut, mint minden korosztály számára széles körben elérhető és destigmatizáló alacsony intenzitású intervenció.



Kongresszus

Gluteális aktivizáció és lumbopelvikus stabilitás úszásalapú sportterápiával: egy komplex neuromuszkuláris mérési protokoll alkalmazása

Adrián Dorottya, Szücs Attila, Szabó Nóra, Sebesi Balázs, Ivusza Patrik, Atlasz Tamás

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: adrian.dorottya@gmail.com

Bevezetés

A lumbalis discus hernia rehabilitációjában kulcsszerepet játszik a lumbopelvikus stabilitás helyreállítása és a fiziológias mozgásminták visszatanulása. A *m. gluteus maximus* (GM) funkciója alapvető a felegyenesedett járás során: a sarokleütés (járásciklus kezdetén) fázisában stabilizálja a medencét és kontrollálja a törzs előre dőlését, biztosítva a hatékony erőátvitelt az alsó végtag és a gerinc között. A klinikai gyakorlatban gyakran tapasztalt jelenség a „gluteális amnézia”, mely során a GM aktivációja késik vagy elégtelen, átvéve annak szerepét a szinergista *m. biceps femoris* (BF) és a kompenzáló *m. erector spinae* (ES) izmok által. Kutatásunk célja annak igazolása, hogy egy célzott, úszás alapú sportterápiás intervenció képes-e javítani a medence körüli izmok aktivációs mintázatát, indirekt módon csökkentve a szinergisták túlterhelését.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba bevont személyek (N=28) egy 8 hetes komplex úszás alapú sportterápiás programban vettek részt. A méréseket az intervenció előtt 8 héttel, valamint közvetlenül a terápia megkezdése előtt és után végeztük el. A neuromuszkuláris kontrollt a Janda-féle hiperextenziós teszt során vizsgáltuk, ötlépcsős manuális funkcionális teszttel, párhuzamosan futtatott felületi EMG (sEMG) méréssel. A szenzorokat a *m. erector spinae* (ES) (L1 magasságában), a *m. biceps femoris* (BF), *m. gastrocnemius lateralis* (GL) és a *m. tibialis anterior* (TA) izmokra helyeztük fel SENIAM protokoll alapján. A GM funkcióját indirekt módon, a BF és az ES bekapcsolódási sorrendjének és amplitúdójának (RMS) változása alapján elemeztük, feltételezve, hogy a stabilabb mozgásminta során ezen izmok kompenzációs aktivitása csökken.

Eredmények

Az előzetes eredmények és az intervenció utáni kontrollmérések alapján a sportterápia hatására módosult a lumbopelvikus régió aktivációs szekvenciája. A Janda-teszt során a korábban megfigyelt korai BF és domináns ES tüzelés mérséklődött, a mozgás kivitelezése kontrolláltabbá vált. Az sEMG adatok a szinergista izmok relatív aktivitásának csökkenését mutatták a funkcionális mozgások során, ami a GM hatékonyabb, stabilizáló szerepének közvetett javulására utal.

Következtetések

Az alkalmazott úszás alapú sportterápia hatékony eszköz lehet a gerincsérvel küzdő páciensek funkcionális mozgásának javításában. Az izmok aktivációs sorrendjének optimalizálása (neuromuszkuláris javulás) révén csökkenthető az ágyéki szakasz kritikus terhelése, ami nemcsak a meglévő sérv okozta fájdalom mérséklődését eredményezi,

hanem primer és szekunder prevenciók hatással is bír a gerinc szerkezeti károsodásainak megelőzésében.

Kulcsszavak: gerincsér, sportterápia, sEMG, Janda-teszt, gluteális amnézia

Dinamikus szövetségi képességek – Magyar Kézilabda Szövetség

András Krisztina, Herr Orsolya, Máté Tünde, Kynsburg Zoltán

Óbudai Egyetem, Alba Regia Kar, Sport-Innováció-Menedzsment Kutatási Műhely, Székesfehérvár

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

Bevezetés

A hivatásos sport gazdaságtana fontos szereplői a sportági szakszövetségek. A hazai sportági szakszövetségeket tovább vizsgáltuk azonosítva a dinamikus képességeket. Kutatási koncepciónk alapját adta a 2022-ben végzett szakértői vizsgálat, aminek a keretében a dinamikus képességeken alapuló modellt hoztuk létre, alkalmazva a magyar kajak-kenu sportágban, a hivatásos sport területén. A Magyar Kajak-Kenu Szövetség jóvoltából megfigyeltük, hogy adott időpontban bizonyos erőforrások és képességek meghatározó tényezőkké váltak. A modell három dimenziója: 1) iparági elemzés, 2) viselkedési döntéshozatal és 3) erőforrás-szempont, amely a sportszakmai teljesítményt meghatározza. Jelen kutatás célja a Magyar Kézilabda Szövetség (MKSz) példáján is elvégezve a fenti modell iparági elemzését.

Anyag és módszerek

A dinamikus képességek jelentősége a versenyelőny megtartása mikéntjén alapul a szervezet számára (Teece, Pisano, Shuen, 1997), emellett a jövőképeség fenntartása is megjelenik a szövetség céljaként. Kérdésünk, amihez szükséges a működési kontextust áttekinteni: A változó környezetben a sportági szakszövetség képes-e megfelelni a 3M-modell célrendszerének? A kutatás során a komplex megismerést biztosító vegyes módszertant alkalmaztuk, primer adatok feldolgozásával. 21 online interjút készítettünk, a szakértők narratíváit az átiratokból kódolási módszerrel csoportokba rendeztük, illetve szekunder adatokat gyűjtöttünk a sportág nemzetközi pozíciójának elemző vizsgálatához.

Eredmények

A nemzetközi sportági környezet elemzése által megállapítható: a sportág hazai működését meghatározza a nemzetközi szinten kialakított stratégia, annak sikeres megvalósítása, nemcsak a sportág saját ökoszisztémájában, hanem egy tágabb környezetben (például a NOB) is. Fontos szempont, hogy ezen stratégia kialakításában és megvalósításában a hazai sportági szervezet hogyan, milyen érdekérvényesítő erővel tud részt venni. A környezeti dinamizmus vizsgálatakor a szervezetet körülvevő makro-környezetet öt dimenzió mentén értelmeztük. ED1: (Makro-környezeti változások intenzitása). A szervezet működését befolyásoló környezetben jelentős változások figyelhetők meg. E tényezőket a szakirodalom jellemzően folyamatosan módosuló külső feltételrendszerként kezeli. ED2: (Változások gyakorisága). A sportágra ható környezeti tényezők jelentős része szervezetek (állami sportirányítás; nemzetközi sportszervezetek, így NOB, IHF, EHF), valamint versenyrendszerek

(olimpia, világversenyek, nemzeti bajnokságok) ciklikus logikájához köthetők, így azok változásának valószínűsége is gyakran e ciklusok rendszerességét követi. ED3: (Komplexitás). A szervezetek környezete jellemzően több, egymással összefüggő és nehezen áttekinthető tényezőtől áll, melyek a kézilabda esetében is összetett rendszert alkotnak, ahol az elemek egymásra hatása különösen intenzív a sportág nemzetközi élvonalába tartozó nemzeti szövetségek, így az MKSz esetében. ED4: (Kiszámíthatóság). Ebben a komplex és dinamikus változó környezetben a főbb külső érintettek igényeinek a változása kiszámíthatatlan, nehezen előre jelezhető. Az ebből adódó kockázatokat csökkenti a szövetség által itthon és külföldön kialakított, kiterjedt kapcsolati hálója, az érintettekhez fűződő proaktív viszony. A környezeti dinamizmus erősödésével párhuzamosan a versenyelőny szempontjából egyre nagyobb jelentősége van annak, hogy a szervezet időben érzékelje és értelmezze a változásokat (ED5), ezért a sportág nemzetközi menedzsmentjében betöltött vezetői szerepek és a szervezet tagjainak kompetenciái stratégiai jelentőségűek.

Következtetések

A sportág jövőjének egyik meghatározó tényezője egyértelműen a nyári olimpiai programban maradása (dinamikus környezet). Magyarország Európa egyik vezető sportági szereplője, ebből adódóan a magyar sport különösen érdekelt a kézilabda erősödésében és a globális sportággá válásában (kapcsolati képesség).

Kulcsszavak: változtatásvezetés, dinamikus képességek, sportágfejlesztés, kézilabda

Mérhető az inkluzív sportoltatás iránti attitűd: az ISA-LS validálása és első eredményei

Anti Zsuzsanna¹, Boros Szilvia²,
Tornóczy Gusztáv József^{3,4}

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

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

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

⁴Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs

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

Bevezetés

A fogyatékos személyek inklúziójára irányuló törekvés a hazai sportképzésben is egyre meghatározóbb. Ennek összetevőiről és hatékonyságáról, valamint a sportképzésekben résztvevő leendő szakemberek viszonyulásáról azonban nincsenek naprakész adataink. Szisztematikus szakirodalmi áttekintésre, kvalitatív előkutatásra és szakértői értékelésekre alapozva kialakításra került az Inkluzív Sportoltatás Attitűdskála – Leendő Sportszakemberek (ISA-LS) verziója, mely egyedülálló módon minden sportképzési területen képes mérni az inkluzív sportoltatással kapcsolatos viszonyulást. A feltáró faktorelemzés kielégítő eredményeit követően jelen kutatási fázis célja a megerősítő faktoranalízis elvégzése, valamint a kurzusok tartalmára vonatkozó változók közötti kapcsolatok feltárása volt.

Anyag és módszerek

A megerősítő faktoranalízist 167 fős sportszakos egyetemi hallgatói mintán végeztük robusztus WLSMV becsléssel. A modellilleszkedést CFI, TLI, RMSEA és SRMR mutatókkal értékeltük. A belső konzisztenciát Cronbach- α és McDonald- ω alapján vizsgáltuk. Az attitűdök összefüggéseit a képzési jellemzők alapján képzett csoportok között független mintás t -próbával, egyszempontos varianciaanalízissel (ANOVA) és post-hoc tesztekkel elemeztük.

Eredmények

A vizsgált modellek közül a bifaktoros modell mutatta a legjobb illeszkedést (CFI=0,948; TLI=0,930; RMSEA=0,047; SRMR=0,061), négy elsődleges faktor (*pozitív hajlandóság, negatív komponensek a sportszakemberek számára, pozitív komponensek a résztvevők számára, inklúzió korlátai*) és egy általános faktor került azonosításra. A teljes skála belső konzisztenciája magas volt ($\alpha=0,87$), amelyet a hierarchikus megbízhatósági mutató is alátámasztott ($\omega=0,94$); az alfaktorok reliabilitása $\alpha=0,71$ - $0,88$ tartományba esett. A konvergencia validitást mérsékelt pozitív kapcsolat jelezte a Bogardus-skálával ($r=0,31$) és erős kapcsolat az inkluzív sport iránti szándékkal ($r=0,64$), míg a Szociális Dominancia Orientációval (SDO) való gyenge összefüggések a diszkriminációs validitást támasztották alá. Az alkalmazási vizsgálatok szerint a kitöltéskor inkluzív képzésben részt vevő, valamint a gyakorlati elemekkel és attitűdformáló tartalommal kísért kurzusokon tanuló hallgatók magasabb attitűdpontszámot értek el; hasonló tendencia mutatkozott a fogyatékos személyekkel való gyakoribb kontaktus esetében is.

Következtetések

Az ISA-LS első pszichometriai eredményei arra utalnak, hogy a skála megbízható és érvényes módon mérheti a leendő sportszakemberek inkluzív sportoltatással kapcsolatos attitűdjeit. A bifaktoros szerkezet lehetővé teszi az összpontszám értelmezését, ugyanakkor a specifikus faktorok differenciált attitűdprofil feltárását is támogatják. A mérőeszköz így alkalmazhatóvá válhat a felsőoktatási képzések értékelésében és az inkluzív szemléletet erősítő pedagógiai beavatkozások hatásvizsgálatában.

Kulcsszavak: inklúzió, sport, attitűd, fogyatékoság, leendő sportszakemberek, ISA-LS

Szárazföldi intervenciók hatása versenyúszók gerincfunkcióira

Arany Daniel^{1,2}, Petrov Árpád³, Góczán Pál^{1,2},
Biróné Ilcs Katalin², Buti Nikolett⁴,
Ihász Ferenc², Nagyvárad Katalin²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Sport és egészségnevelési doktori program, Budapest

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

³Széchenyi István Egyetem, Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

⁴Olcsai - Kiss Zoltán Általános Iskola, Körmen

E-mail: arany.daniel@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az úszást a szakirodalom a legegészségesebb sportágak egyikeként tartja számon, ami sajátos mozgásformájából, közegéből és a szárazföldi mozgásoktól eltérő biomechanikai hatásaiból ered. Az úszók hosszan fenntartható, több-

nyire mérsékelt intenzitású erőfelfejtést végeznek, miközben olyan izomcsoportok is aktívan dolgoznak, amelyek más mozgásformákban kevésbé kapnak szerepet. Ugyanakkor a rendszeres, nagy volumenű edzésterhelés a gerinc terhelés-eloszlását és kontrollját is befolyásolhatja, ezért kutatásunk az úszók gerincállapotának változását és egy célzott, szárazföldi prevenció program hatását vizsgálta. A kutatás célja a gerinc állapotának vizsgálata volt az Idiag M360 Spinal Mouse eszközzel.

Anyag és módszerek

A vizsgálati mintát az Uni-Győri ÚSZÓ SE versenyzőjei alkották. A vizsgálat során az eszközben elérhető standardizált mérési helyzeteket vizsgáltuk: nyugalmi állás, maximális előrehajlás, valamint Matthiass-teszt. Az intervenció csoport 10 héten keresztül heti két alkalommal, a szárazföldi edzésbe integrált saját testsúlyos, tartáskorrekciós tornaprogramban vett részt. A program hatásának értékelésére a beavatkozást követően ismételt mérést végeztünk.

Eredmények

A teljes mintában (N=26; az overall evaluation 25 főnél volt teljes) az overall evaluation 40,3→25,1 pontra csökkent (-37,6%). Hasonló irányú változás jelent meg a fő komponensekben: a posture 34,6→21,7 (-37,2%), a mobility 45,3→28,0 (-38,2%). A postural competence a kiolvasható esetekben (n=14) 65,2 36,6 pontra esett (-43,8%). A műszeres dimenziópontok is csökkentek (n=23): a posture score 67,7→57,3 (-15,4%), a flexion score 56,6→42,8 (-24,4%), a stability score 74,1→60,8 (-17,9%). A szegmális kulcspontok alapján a flexiós mozgásmegoszlás több esetben a lumbalis/sac-hip szegmensek felé tolódott, miközben a thoracalis hypomobilitás és az uneven ROM distribution/paradox motion jelzések gyakran fennmaradtak. A minőségi jelzésekben gyakran megjelent vagy erősödött a terhelés alatti instabilitás (különösen Th9-S1 környezetben), ami összhangban van a postural competence, illetve a flexion és stability dimenziók kedvezőtlen irányú elmozdulásával.

A fiúknál mindkét csoportban csökkent az overall evaluation, de kisebb mértékben az intervencióban (37,3→25,1; -32,7%), mint a kontrollban (37,2→22,5; -39,6%). A mobility visszaesése különösen nagy volt a kontrollban (66,8→32,7; -51,0%) az intervencióhoz képest (31,7→23,8; -24,9%), miközben a posture mindkét csoportban romlott (interv.: -36,4%, kontroll: -42,8%). A műszeres dimenziók közül a posture score és a stability score csökkenése is kifejezettebb volt a kontrollban (-14,5% és -25,1%) az intervencióhoz képest (-4,4% és -13,9%), míg a flexion score romlása hasonló nagyságrendű volt (interv.: -26,8%, kontroll: -23,7%), összességében az intervenció csoportban mérsékeltébb negatív irányú változás volt megfigyelhető!

Következtetések

A vizsgált időszakban a versenyzők gerincfunkciós eredményei összességében negatív irányban változtak a bemeneti és kimeneti mérés között, ami nagy valószínűséggel a versenyfelkészüléssel együtt járó magas edzésterhelés és az ehhez kapcsolódó adaptációk következménye. Ugyanakkor az intervenció csoport eredményei arra engednek következtetni, hogy a kedvezőtlen irányú változás mérsékelhető célzott, speciális, szárazföldi edzésbe integrált tartáskorrekciós/preventív tornaprogram alkalmazásával.

Kulcsszavak: úszás, versenysport, prevenció, gerinc, állapotfelmérés, intervenció

A fizikai inaktivitás és a kardiorespiratorikus fittség globális és európai betegségterhe a GBD 2019 alapján

Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: pongrac.acs@etk.pte.hu

Bevezetés

A betegségteher-elemzések (Burden of Disease) kvantitatív keretét biztosítanak a kockázati tényezők mortalitásra és morbiditásra gyakorolt hatásának összehasonlítására. A Global Burden of Disease (GBD) 2019 vizsgálat 204 ország, 369 betegség és 87 kockázati tényező adatait integrálja. A fizikai inaktivitás a nem fertőző betegségek (NCD) egyik vezető, módosítható rizikófaktor, míg a kardiorespiratorikus fittség (CRF) a mortalitás egyik legerősebb, független prediktora. A vizsgálat célja a fizikai inaktivitás globális és európai betegségterhének elemzése, valamint a CRF sporttudományi relevanciájának értelmezése.

Anyag és módszerek

Másodlagos adatfeldolgozást végeztünk a GBD 2019 adatbázis alapján. Elemeztük a fizikai inaktivitásnak tulajdonítható halálozási és rokkantsággal korrigált életév (DALY) mutatókat globális, EU-27 és V4 (Magyarország, Lengyelország, Csehország, Szlovákia) szinten. A fizikai inaktivitás definíciója: <8 000 MET-perc/hét. Az összehasonlítás 100 000 főre standardizált ráták alapján történt. A szakirodalmi evidenciák alapján integráltuk a CRF (MET, VO₂max) és a mortalitás közötti dózis-válasz összefüggéseket.

Eredmények

2010-2019 között a klasszikus környezeti kockázatok globálisan csökkentek, míg a metabolikus és életmódbeli tényezők (magas BMI, magas éhomi plazmaglukóz, fizikai inaktivitás) emelkedtek. A fizikai inaktivitás 2019-ben közel 1 millió halálesethez és >15 millió DALY-vesztéshez járult hozzá világszinten. A globális halálozás ~7,2%-a, a kardiovaszkuláris halálozás ~7,6%-a ennek tulajdonítható. A felnőtt populáció 31%-a (~1,8 milliárd fő) nem éri el az ajánlott aktivitási szintet.

Az EU-ban a halálozások 91%-a NCD-eredetű; az összes haláleset 62%-a attribúálható a vizsgált kockázati tényezőknek. A vezető rizikófaktor a magas szisztolés vérnyomás, ezt követi a dohányzás és a magas BMI. A fizikai inaktivitás ~2 millió DALY-vesztéshez és ~152 000 haláleset eredményezett. Az EU-27 országai között a fizikai inaktivitásnak tulajdonítható DALY 149-721/100 000 fő között variál. Magyarország értéke 332/100 000 fő, ami ~15%-kal kedvezőbb az EU-átlagnál (389).

Sporttudományi szempontból kiemelendő, hogy a CRF objektív mutatója (MET) erős, független mortalitási prediktor; meta-analízisek szerint minden +1 MET növekedés 10–15%-os relatív halálozáscsökkenéssel társul. A CRF javítása így populációs szinten jelentős betegségteher-csökkentő potenciállal bír.

Következtetések

A fizikai inaktivitás globális és európai szinten is számottevő, részben növekvő NCD-terhet jelent. A V4-országokban a kumulatív kardiometabolikus rizikóprofil hangsúlyos, ugyanakkor a fizikai aktivitás és a CRF fejlesztése több ve-

zető kockázati tényezőre gyakorol egyidejű kedvező hatást. A CRF integrálása a népegészségügyi monitorozásba és az egészség- és sporttudományi intervenciókba kulcsfontosságú lehet a megelőzési stratégiák hatékonyságának növelésében.

Kulcsszavak: betegségteher, fizikai inaktivitás, kardiorespiratorikus fitness, MET, DALY, NCD, GBD 2019

Maximális izometriás felhúzás és ellenmozgásos függőleges felugrás alapján azonosítható neuromuszkuláris profilok kézilabdázóknál

Bakonyi Péter¹, Simon Gergő¹, Dobronyi Tamás¹, Béres Bettina¹, Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3}, Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Zsákai Annamária^{1,2}, Szabó Tamás¹

¹Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudomány Kar, Embertani Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Biológia Doktori Iskola, Budapest

E-mail: bakonyi.peti@gmail.com

Bevezetés

A kézilabda gyors irányváltásokkal, ugrásokkal és ismétlődő nagy intenzitású mozgásokkal jellemezhető sportág, amelyben a maximális erő és a robbanékonyság egyaránt fontos. A maximális izometriás felhúzás (IMTP) a maximális erő kifejtést, míg az ellenmozgásos függőleges felugrás (Countermovement Jump – CMJ) a dinamikus teljesítményt jellemzi. Bár mindkét mérés széles körben alkalmazott a sportdiagnosztikában, kevés adat áll rendelkezésre arról, hogy ezek együttes értelmezése milyen neuromuszkuláris mintázatokat rajzol ki kézilabdázók esetében.

Vizsgálatunk célja az volt, hogy IMTP és CMJ mérések alapján azonosítható-e elkülöníthető teljesítményprofil kézilabdázóknál, illetve, hogy ezek a profilok összefüggést mutatnak-e a korcsoporttal és a játékos posztjával.

Anyag és módszerek

Elemzésünkben 13-25 év közötti férfi és női, utánpótlás- és felnőtt korosztályba tartozó elit kézilabdázók (N=432) adatai szerepeltek. A sportolók erőplatformon végzett maximális izometriás felhúzás (IMTP) és ellenmozgásos függőleges felugrás (CMJ) vizsgálaton vettek részt.

Az értékelés során a testtömegre vonatkoztatott (relatív) IMTP csúcserőt (N/kg) és CMJ csúcsteljesítményt (W/kg) elemeztük. A két paraméter együttes figyelembevételével csoportosító elemzést végeztünk annak vizsgálatára, hogy a sportolók elkülöníthető teljesítményprofilokba sorolhatók-e. Ezt követően megvizsgáltuk, hogy a kialakult profilok eloszlása hogyan alakul a különböző korcsoportokban és játékos posztokon.

Eredmények

Az IMTP és a CMJ relatív mutatói között gyenge kapcsolat volt megfigyelhető, ami arra utal, hogy a nagyobb relatív izometrikus erő ebben a mintában nem jár együtt szükségszerűen magasabb dinamikus teljesítménnyel.

Az elemzés három, egymástól elkülöníthető teljesítményprofilot azonosított:

- (1) alacsony relatív erő és alacsony relatív teljesítmény,
- (2) erő-domináns profil (magas relatív erő, mérsékelt dinamikus teljesítmény),
- (3) power-domináns profil (mérsékelt relatív erő, magas dinamikus teljesítmény).

A profilok eloszlása eltérést mutatott a különböző korcsoportok között, és bizonyos posztokon is jellegzetes mintázat rajzolódott ki. A fiatalabb korosztályokban ritkábban jelent meg az erő-domináns profil, míg egyes posztokon kisebb arányban fordult elő a kifejezetten power-domináns karakter.

Következtetések

Az IMTP és a CMJ együttes értelmezése alapján kézilabdázóknál elkülöníthető neuromuszkuláris profilok azonosíthatók. Az eredmények arra utalnak, hogy a maximális izometrikus erő és a dinamikus teljesítmény eltérő teljesítménydimenziókat jellemeznek, és együttes vizsgálatuk árnyaltabb képet adhat a sportolók erő- és robbanékonysági jellemzőiről.

A profilalapú megközelítés gyakorlati szempontból támogatja az egyéni erőfejlesztési és robbanékonysági programok tervezését, valamint az utánpótláskorú sportolók differenciált terhelésirányítását. A jövőbeni vizsgálatok során a mérések felszíni EMG-vizsgálatokkal történő kiegészítése hozzájárulhat a megfigyelt profilok neuromuszkuláris hátterének pontosabb feltárásához.

Kulcsszavak: kézilabda, maximális izometriás felhúzás, ellenmozgásos felugrás, neuromuszkuláris profil, sportdiagnosztika

Harmincperces állóképességi edzés, mint időhatékony intervenció: irodalmi áttekintés

Balog Ádám¹, Alföldi Zoltán^{3,2}, Horváth-Pápai Anna^{2,3}, Ihász Ferenc³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

³Széchenyi István Egyetem, Egészségfejlesztési és Edzéstudományi Tanszék, Győr

E-mail: balogadam85@gmail.com

Bevezetés

A modern életmód egyik leggyakrabban hangoztatott akadálya a rendszeres testmozgással szemben az időhiány, ezért felértékelődnek az időhatékony, mégis bizonyítottan hatásos edzésformák. Jelen irodalmi áttekintés célja annak bemutatása, hogy a legfeljebb 30 perces állóképességi edzés – különböző intenzitási zónákban végezve – milyen mértékben befolyásolja kedvezően a metabolikus folyamatokat, a kardiorespiratorikus állóképességet, valamint a kardiometaabolikus kockázatot a felnőtt populációban.

Anyag és módszerek

A releváns irodalmat a PubMed adatbázisban kerestük, 2010 és 2025 közötti publikációkra szűrve, három keresési stratégiát alkalmazva (264, 97 és 63 találat). A bevont vizsgálatokban az állóképességi edzés egy alkalommal átlagosan legfeljebb 30 percig tartott, intenzitása közepes (MICT: a maximális pulzus 60–70%-a) vagy magas (HIIT: 80–90%) tartományba esett, és legalább egy kimeneti változóként a testösszetételt, a kardiorespiratorikus fitnesset vagy a kardiometaabolikus kockázati tényezőket vizsgálták.

Eredmények

A vizsgált tanulmányok alapján a 30 perc körüli állóképességi terhelés – különösen akkor, ha a munkaszakaszokat a maximális pulzus 80–90%-án, a pihenőszakaszokat pedig 50–60%-án végzik – a mérsékelt intenzitású edzésnél nagyobb edzés utáni oxigénfogyasztást (EPOC) eredményez, amely 24 órán át is fennmaradhat, és hozzájárulhat a zsíroxidáció fokozódásához. Közepes intenzitású (60–70% HR_{max}) folyamatos edzés esetén mérsékelt, de jól tolerálható kardiometabolikus adaptációk figyelhetők meg, míg a HIIT nagyobb mértékű kardiorespiratorikus javulást eredményez: Weston és mtsai (2014) meta-analízise ($n=273$) kimutatta, hogy a HIIT közel kétszeres VO_{2peak} -növekedést eredményez a MICT-hez képest ($MD=3,03$ ml/kg/perc; 95% CI: 2,00–4,07). Nagyméretű prospektív kohorszvizsgálatok meta-analízise (Pedisic és mtsai, 2020; $n=232$ 149) igazolta, hogy már heti egyszeri futás is szignifikánsan mérsékli az össz- (27%), a kardiiovaszkuláris (30%) és a daganatos mortalitás (23%) kockázatát. RCT-alapú meta-analízis (Banyard és mtsai, 2025; 32 vizsgálat, $n=3$ 243) emellett igazolta, hogy az aerob edzés nagy hatásmérettel csökkenti a depresszió ($SMD=-0,97$) és közepes hatásmérettel a szorongás ($SMD=-0,66$) tüneteit.

Következtetések

Az irodalmi adatok alapján a harmincperces állóképességi edzés – mind közepes intenzitású folyamatos (60–70% HR_{max}), mind magas intenzitású intervallumos formában (80–90% HR_{max}) – tudományosan megalapozott, időhatékony intervenció. A HIIT gyorsabb és nagyobb mértékű kardiorespiratorikus adaptációt eredményez, míg a MICT jól tolerálható, széles körben alkalmazható alternatíva. Mindkét modalitás érdemben mérsékli a kardiometabolikus kockázatot, ezért az egyéni edzettségi szinthez és egészségi állapothoz igazított, rendszeres, legalább 30 perces állóképességi edzés a lakossági és klinikai preventív gyakorlatban egyaránt ajánlható.

Kulcsszavak: állóképességi edzés, időhatékony tréning, kardiorespiratorikus állóképesség, HIIT, MICT, kardiometabolikus kockázat

Szezonális testösszetétel változások NB III-as férfi labdarúgók körében bioelektromos impedancia (InBody 720) analízis alapján

Bauer Richárd¹, Ruppert Bálint István¹, Kilvinger Bálint¹, Petrov Árpád¹, Barthalos István²,
Suszter László³, Alföldi Zoltán², Ihász Ferenc²

¹Széchenyi István Egyetem, Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

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

³Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger

E-mail: bauerirc79@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgás szezonális struktúrája, amely felkészülési időszakból, versenydőszakból és pihenődőszakból áll, eltérő fiziológiai és terhelési környezetet jelent a játékosok számára. A labdarúgók a felkészülési időszakban javíthatják testösszetételüket, míg a pihenődőszak alatt a csökkent sportágspecifikus terhelés miatt a testzsír növekedéséhez vezethet (Owen és mtsai., 2018).

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 15 NB III-as férfi labdarúgó vett részt ($26,14 \pm 5,04$ év; $183,6 \pm 6,03$ cm; $79,20 \pm 7,72$ kg). A testösszetételt három időpontban mértük InBody 720 bioelektromos impedancia analízissel: vizsgáltuk a felkészülési és versenydőszak közötti időszakot (22 hét), valamint a pihenődőszakot (7,5 hét), továbbá a felkészülési időszak és pihenődőszak vége közötti időszakot (29,5 hét). A vizsgált változók: testtömeg (TT/kg), sovány testtömeg (STT/kg), zsírmintes testtömeg (ZSMTT/kg), izomtömeg (IT/kg), zsírtömeg (ZST/kg), izomtömeg százalék (IT%), zsírtömeg százalék (ZST%), míg az időszakok közötti változásokat ismételt mérés varianciaanalízissel végeztük. A statisztikai elemzést a JASP szoftverrel végeztük (Version 0.95.3).

Eredmények

Az izomtömeg szignifikáns különbséget mutatott ($F(2,28)=4,031$; $p=0,029$; $\eta^2=0,224$), azonban egyik páronkénti összehasonlítás sem volt szignifikáns. A zsírtömeg szignifikáns különbséget mutatott ($F(2,28)=4,449$; $p=0,021$; $\eta^2=0,241$). A pihenődőszak kezdete és vége között szignifikáns eltérés volt ($7,25 \pm 2,43$ kg vs. $8,11 \pm 2,56$ kg; $p=0,012$). Az izomtömeg százalék szignifikáns különbséget mutatott ($F(2,28)=5,479$; $p=0,010$; $\eta^2=0,281$). Szignifikáns eltérés volt a felkészülési időszak és versenydőszak vége között ($51,94 \pm 1,78\%$ vs. $52,49 \pm 1,59\%$; $p=0,042$), valamint a pihenődőszak kezdete és vége között ($52,49 \pm 1,59\%$ vs. $51,88 \pm 1,81\%$; $p=0,023$). A zsírtömeg százalék szignifikáns különbséget mutatott ($F(2,28)=4,915$; $p=0,015$; $\eta^2=0,260$). A pihenődőszak kezdete és a pihenődőszak vége között szignifikáns eltérés volt megfigyelhető ($9,00 \pm 2,42\%$ vs. $10,09 \pm 2,67\%$; $p=0,016$).

Következtetések

Az eredmények alátámasztják a testösszetétel rendszeres monitorozásának jelentőségét a szezon különböző periódusaiban, különösen a pihenődőszakot követően. A relatív testösszetételi mutatók érzékenyebb indikátornak bizonyultak, mint az abszolút testtömeg.

Kulcsszavak: zsírtömeg százalék, NB III., InBody 720, izomtömegszázalék

A Covid-19 előtti és alatti időszakban jelentkező betegségekben szenvedők rekreációs szokásainak vizsgálata

Bánhidi Miklós^{1,2}, Fehérvári Dániel¹, Milassin Ákos²,
Szalóki Richárd², Lacza Gyöngyvér¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Széchenyi István Egyetem, Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

E-mail: banhidi.miklos@tf.hu

Bevezetés

A tanulmány egy 2023-ban indított nemzetközi kutatás magyarországi adatainak elemzése (Freire et al., 2025), amelyben arra a kérdésre kerestük a választ, hogy milyen különbségek vannak a vizsgált alanyok rekreációs szokásai között, akik valamilyen betegségükről nyilatkoztak, és azok, akik egészségesnek tartották magukat.

Anyag és módszerek

A vizsgálat egy nemzetközileg validált kérdőíves felmérés volt, amelyet az ország különböző részein online platformo-

kon töltötték ki a felnőttek. A kérdőív megbízhatósági skálája kiváló belső konzisztenciát mutatott (Cronbach- α = 0,9872), ami azt jelzi, hogy a vizsgált paraméterek mentén következetes válaszokat kaphattunk a résztvevőktől. A kérdőív több részről tevődött össze: szociodemográfiai adatvizsgálat, rekreációs szokások, hatásvizsgálatok. A kérdőívet az ország különböző részeiről 1 312-en töltötték ki.

Eredmények

A válaszok alapján megállapítható, hogy azok, akik beszámoltak betegségükről, a rekreációs programokat a felépüléssel és a felfrissüléssel társítják, míg az egészségesek inkább a pihenéssel és a relaxációval. A kedvező tevékenységeik között mindkét csoport résztvevői a Covid előtti időszakban a fizikai aktivitást részesítette előnyben, ami a járvány alatt kissé csökkent (9,3%, 10,1%). A két vizsgált csoport közötti különbség 6% volt, ami a járvány alatt nem változott jelentősen (5,2%). A járvány idején az életmódbeli szokások is eltértek: mindkét csoportban csökkent a fizikai aktivitás (9,3%, 10,1%), míg ebben az időszakban többen a mentális (4,8%, 8,7%) és a hobbi tevékenységeket (3,5%, 4,1%) részesítették előnyben. A szabadidős szokások tekintetében az egészségesebbek nagyobb aránya végzett fizikai tevékenységeket mind a Covid, mind a járvány idején. A közösségi programokban való részvétel jelentősen csökkent mindkét vizsgált csoportban a járvány idején, ehelyett inkább az otthoni tevékenységekre kényszerültek, ahol kénytelenek voltak a helyhez kötött mentális és hobbi tevékenységeket végzésére (26,5%, 28,5%).

Az egészségesnek tartott vizsgálati személyek nagyobb aránya részesítette előnyben a sportklubok és szabadtéri terek mellett a kereskedelmi helyszíneket (28%), mint a betegségükről nyilatkozó személyek. Ők viszont azt várták a rekreációs helyszínektől és programoktól, hogy azok tünetkezelést nyújtanak a betegségükhöz kapcsolódóan, amelyknél csak kevés szakmai segítség állt rendelkezésre.

Következtetések

A vizsgálat eredményei arra is utalnak, hogy járvány idején a bezárások sokkal érzékenyebben érintették a betegségükről nyilatkozó személyeket, mint az egészségeseket. Az otthoni környezetben ugyan lehetőség volt számos online program igénybevételére, azonban ez nem mindig volt személyre szabott és nem igazán segített a tüneti problémák kezelésében. A legnagyobb veszteségnek tartották mindkét csoport tagjai a szociális kapcsolatok hiányát, amely felelőse volt a mentális egészségproblémák növekedéséért.

Kulcsszavak: betegség, rekreációs tevékenységek, Covid-19, életmód

A hazai felsőoktatás sportinfrastrukturájának fenntarthatósági vizsgálata a jogi szabályozások figyelembevételével

Bella Dániel¹, Varga Dániel², Szekeres Diána³

¹Pannon Egyetem, Gazdálkodási Kar Zalaegerszeg, Zalaegerszeg

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Sportjogi Tanszék, Budapest

E-mail: bella.daniel@zek.uni-pannon.hu

Bevezetés

A XXI. század kardinális kérdésévé vált a fenntartható fejlődés kérdésköre. A sport és a felsőoktatás világában mindinkább meghatározó szakterület, több hazai sportszervezet, oktatási intézmény, sportági szakszövetség közép- és hosszú távú terveiben megjelenik. Korábbi vizsgálatunk során, amelyet a hazai sportlétesítmények vezetői körében végeztünk a fenntarthatóság vonatkozásában, a jogszabályi környezet is megjelent, mint társadalmi vonatkozású tényező. Kutatásunk a hazai felsőoktatási intézmények sportinfrastrukturájával összefüggő létesítmények fenntarthatósági törekvéseit, a létesítményvezetők ismereteit, valamint a felsőoktatásban megjelenő sport, egészséges életmód és fenntarthatóság jelentőségét vizsgálja. A hazai felsőoktatás sportinfrastrukturájával összefüggő fenntarthatóságot befolyásoló szabályokat, egyetemi stratégiákat, a Healthy Campus Programhoz való csatlakozást, valamint a jó gyakorlatokat helyezzük kutatásunk előterébe.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a fenntarthatósághoz kapcsolódó hazai jogszabályokat, hazai és nemzetközi ajánlásokat, vonatkozó szakirodalmakat, korábbi kutatásunk eredményeit, valamint különböző protokollokat vizsgáltunk a hazai felsőoktatás sportinfrastrukturájának fenntartható üzemeltetésével összefüggésben, továbbá a hazai felsőoktatási sportlétesítmények vezetőivel is készítettünk mélyinterjúkat. A kutatás kiemelt célja, hogy a hazai felsőoktatás sportinfrastrukturájával összefüggő fenntarthatósági törekvéseket bemutassa, valamint az azokkal összefüggésben álló hazai jogszabályokról is tájékoztatást nyújtson. Kutatásunk etikai engedélyének száma: Pannon Egyetem KEB: 5/2025. (02.28.).

Eredmények

A vizsgált felsőoktatási sportlétesítmények vezetőinek elsődleges feladata a létesítmények megfelelő hasznosítása, mely során figyelembe kell venniük az oktatási intézményben zajló sportfoglalkozásokat, kötelező testnevelésórák megtartását, így a rentábilis működés több esetben háttérbe szorul. A vizsgálat feltárja továbbá azt is, hogy a hazai felsőoktatási intézmények számára mindinkább előtérbe kerülnek a fenntarthatósági szempontok, valamint a különböző minősítések megszerzése is (Healthy Campus, ISO). Megállapítható továbbá, hogy a korábban általunk vizsgált sportlétesítményekkel ellentétben hangsúlyos a fenntarthatóság kérdése és ezzel összhangban a szemléletmód kialakítása is. Pozitívumként értékelhető továbbá, hogy a vizsgált felsőoktatási intézmények vezetőinek többsége hosszú távú tervekben, stratégiákban gondolkodik. A vizsgálat rávilágított arra is, hogy a Healthy Campus minősítés megszerzése prioritás a hazai felsőoktatásban.



Már több mint
30 éve
az egészség és a teljesítmény
szolgálatában

Következtetések

A vizsgálat rámutatott arra is, hogy a vizsgált felsőoktatási intézmények többségében kiemelten fontosak, és fontosak voltak a fenntarthatósági szempontok. Az interjúalanyok válaszaiból következtethetünk arra, hogy a vizsgált intézmények sportinfrastrukturái a fenntarthatóság tekintetében többségében szabályozottak, több jó kezdeményezés, és törekvés jellemzi őket. A kutatás további fázisában újabb mélyinterjúk elkészítését szeretnénk kivitelezni.

Kulcsszavak: fenntarthatóság, sportlétesítmény, jogi szabályozás, stratégia, jó gyakorlat, sportjog

Egyetemisták fizikai aktivitásának értékelése: az akcelerometriás- és a lépésszámadatok alapján a V4 országokban

Beregi Tamás¹, Makai Alexandra^{2,3}, Prémusz Viktória^{2,3}, Koltai Arnold¹, Hallósy Eszter¹, Ács Pongrácz^{2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

³Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai Kutatóközpont, Fizikai Aktivitás Kutatócsoport, Pécs

E-mail: tamas.beregi@etik.pte.hu

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás (PA) alapvető szerepet tölt be az egyetemisták egészségének megőrzésében. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint a 18 év feletti felnőttek számára hetente 150–300 perc közepes vagy magas intenzitású fizikai aktivitás (MVPA) javasolt. A tudományos vizsgálat célja az egyetemista korosztály fizikai aktivitási szintjének felmérése, valamint annak vizsgálata, hogy mennyiben felelnek meg a WHO ajánlásainak. A vizsgálat három különböző mérési módszeren alapul: a Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív (IPAQ) önbevallásos szubjektív adatai, az akcelerometria objektív mérései, valamint a lépésszámlálás objektív eredményei.

Anyag és módszerek

A 2025-ben, a visegrádi országok középiskoláisi és egyetemistái körében végzett tudományos vizsgálat részeként a magyar mintában (n=900), 18–29 év közötti egyetemista fizikai aktivitási szintjét elemeztük validált módszerekkel. Az adatfelvétel egyrészt önbevalláson alapuló IPAQ kérdőívvel történt, másrészt egy 42 fős almintában csuklón viselt akcelerométert (ActiGraph GT3Xbt) alkalmaztunk, amely az MVPA-t és a napi lépésszámot rögzítette. Az egyes mérési módszerek eredményeit összevetettük a WHO ajánlásaival annak érdekében, hogy értékeljük azok pontosságát és egyezőségét. A statisztikai elemzéseket az IBM SPSS 28.0 szoftver segítségével végeztük.

Eredmények

A minta átlagéletkora $21,91 \pm 2,39$ év, a résztvevők 14,8%-a férfi, míg 85,2%-a nő. Az előzetes statisztikai elemzések alapján számottevő különbségek mutatkoztak az önbevalláson alapuló és az objektív mérési módszerekkel nyert fizikai aktivitási adatok között. Az önbevallásos adatok jellemzően nagyságrendileg felülbecsülték az aktivitási szintet, míg az akcelerométeres mérés és a lépésszámlálás megbízhatóbb és részletesebb információt szolgáltatott a tényleges mozgásmintázatokról. A WHO ajánlások teljesítésének

aránya nagymértékben függött a választott mérési módszertől. A teljes mintában az önbevallásos MVPA érték $2\,049 \pm 1\,648$ perc, míg a minta azon részénél, akik akcelerométert is viseltek (n=42) az MVPA érték $2\,582 \pm 2\,275$ perc volt. Az akcelerometriával mért MVPA heti átlaga jelentősen elmaradt az önbevallásos MVPA értéktől, mindösszesen 422 ± 189 perc. Az objektív és szubjektív módszerekkel is mért mintán az egyetemisták több mint hatszorosával becsülték túl aktivitási szintjüket az objektív mérésekhez képest. A két mérési módszer között közepesen erős, pozitív kapcsolat volt megfigyelhető ($r=0,566$; $p<0,001$), ami arra utal, hogy a magasabb önbevallásos MVPA értékekhez magasabb akcelerométerrel mért aktivitás társult. Az akcelerométeres mérés validitását tovább erősíti, hogy azoknál a résztvevőknél, akik a kérdőívben okoseszközzel származó lépésszámadatot adtak meg, a napi átlagos lépésszám $9\,239 \pm 5\,475$ volt, míg az objektív mérés $9\,051 \pm 3\,511$ lépést mutatott. A két változó között szintén közepesen erős, pozitív kapcsolat volt kimutatható ($r=0,616$; $p=0,002$).

Következtetések

Az eredmények rámutatnak arra, hogy az önbevalláson alapuló fizikai aktivitási adatok szisztematikus torzítást tartalmazhatnak, ezért indokolt az objektív mérési módszerek – különösen az akcelerometria – szélesebb körű alkalmazása a jövőbeli kutatásokban. A nagyobb elemszámú, objektív méréseken alapuló vizsgálatok lehetőséget teremthetnek olyan korrekciós modellek kidolgozására, amelyek révén az önbevallásos adatok közelebb vihetők a tényleges aktivitási szinthez.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, IPAQ, akcelerométer, lépésszám, MVPA

A sport elköteleződés modell átfogó vizsgálata, metaanalitikus strukturális útelemzés segítségével

Berki Tamás¹, Mayu Kushihashi², Szántai Levente², Pikó Bettina³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani Tanszék, Budapest

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

³Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet, Általános Orvostudományi Kar, Szeged

E-mail: berki.tamas@tf.hu

Bevezetés

A Sport elköteleződés modell világszerte nagy szerepet játszik a sportolási motiváció minél mélyebb megértéséhez. Az elmúlt tizenöt évben sok kereszmetészeti kutatást végeztek ezen a területen, de országokon átvélt elemzés még nem készült, pedig ez segíthetne jobban megérteni a Sport elköteleződés modell összefüggéseit. Kutatásunk a Scanlan és munkatársai (1993) által kiadott modell átfogó vizsgálatát tűzte ki célul egy szisztematikus irodalmi áttekintés és metaanalízis segítségével.

Módszerek

Adatainkat szisztematikus irodalmi áttekintés segítségével gyűjtöttük. Követve a nemzetközi PRISMA sztenderdet négy adatbázisból összesen 20 tanulmányt választottunk ki, mely megfelelt a kritériumainknak. Összesen 8 642 fő (fiú=

3 864; leány=4 778) szerepelt a kutatásban, akiknek átlag-életkora $17,3 \pm 4,64$ év volt. Statisztikai elemzésünkhöz az ún. egylépeses metaanalitikus strukturális elemzést alkalmaztunk, mely megmutatta a kutatásban résztvevők hozzáállását a sport iránti elköteleződéshez. Ehhez a tanulmányokból a következő változóknál gyűjtöttük ki a korrelációs együtthatókat: sport elköteleződés, sportélvezet, értékes lehetőségek, egyéb lehetőségek, személyes befektetések, közösségi kényszer, közösségi támogatások.

Eredmények

Eredményeink megmutatták, hogy a vizsgált változók 43%-ban magyarázták a sport iránti elköteleződést és az elméleti modellünk tökéletes illeszkedést mutatott ($X^2(3)=4,434$; $p=0,218$, RMSEA=0,007, SRMR=0,028; CFI=0,99; TLI=0,96). A sportélvezet ($b=0,39$), az értékes lehetőségek ($b=0,19$) és a személyes befektetések ($b=0,28$) pozitívan, míg az egyéb lehetőségek ($b=-0,20$) negatívan befolyásolják a sport iránti elköteleződést. A közösségi nyomás ($b=0,06$) és a közösségi támogatások ($b=0,04$) nem befolyásolták szignifikánsan a sport iránti elköteleződést.

Megbeszélés

Kutatásunk megmutatta, hogy a szakirodalommal egyetértésben a legfontosabb tényezők a sportélvezet, az értékes lehetőségek és a befektetések. Azok elkötelezettebbek, akik szeretik a sportágukat, jó lehetőségeket látnak benne és hajlandók időt, energiát és pénzt is áldozni rá. Az egyéb lehetőségek eredménye megegyezett a várakozásokkal. A kutatások is igen egyértelműek abban a kérdésben, hogy a sporton kívüli egyéb lehetőségek csökkentik a sport iránti elköteleződést. A közösségi változók ugyanakkor meglepetést mutattak, mivel nem játszottak fontos szerepet a sport elköteleződésben. Úgy gondoljuk, hogy ennek a magyarázata a sport iránti elköteleződés fogalmában kereshető, ami az elszántságot és a vágyakozást emeli ki, ezeket pedig valószínűsíthetően nem befolyásolják közösségi változók. Kutatásunk nagy mintán, országok között tesztelte a modellt, és a kisebb kutatásokhoz képest új eltérésekre hívta fel a figyelmet. Ugyanakkor, mivel jelenleg a sport elköteleződés modell egy régebbi fajtáját használtuk, célunk a 2016-ban kiadott, újraserkesztett modellel is folytatni a vizsgálatot.

Kulcsszavak: MASEM, sport elköteleződés, szisztematikus áttekintés, sportélvezet

Utánpótlás súlyemelő válogatott versenyzők gerincvizsgálata gerincegérrel

Berta Barbara, Ambrus Míra

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: berta.barbara@tf.hu

Bevezetés

A gerincoszlop és a körülötte lévő izmok állapotának vizsgálata minden sportoló számára fontos. Vannak azonban olyan sportágak, ahol a gerincoszlop nagyobb terhelésnek van kitéve, így a sérülés kockázata is magasabb lehet. A súlyemelés egy ilyen sportág, hiszen kortól és nemtől függetlenül akár 100 kg-nál is nagyobb súlyokat mozgathatnak meg, mely nagy terhelést jelent a gerinc számára. A gerincoszlop rendellenességeinek pontos diagnózisa hozzájárul a megfelelő terápia és mozgásforma kialakításához. A kutatás célja a magyar utánpótlás válogatott súlyemelők gerincosz-

lopának felmérése gerincegérrel (Spinal Mouse). A vizsgálat eredménye segítségként szolgálhat az edzők, erőnléti edzők és a gyógytornászok számára.

Anyag és módszerek

Tizenhárom ($N=13$) utánpótlás válogatott súlyemelő (életkor= $19,56 \pm 3,66$ év) vett részt a méréseken. A vizsgálat gerincegérrel történt. Az adatok statisztikai elemzése JASP programmal került elvégzésre.

Eredmények

A mérés során 14 paramétert vizsgáltunk, amiből 12 paraméternél mutatkozott a normál tartományon belüli érték. A nemek közötti különbségek meghatározásához 6 szempontot vettünk figyelembe, viszont egynél sem mutatkozott statisztikailag szignifikáns különbség.

Következtetések

Az eredmények többsége normál tartományon belül volt. Mindössze két paraméternél mutatkozott normálistól eltérő eredmény, melyek a háti gerinc mozgástartománya és az ágyéki stabilitás. A vizsgálati eredmények azt mutatták, hogy az utánpótlás válogatott súlyemelők gerincoszlopa normál állapotú.

Kulcsszavak: súlyemelés, gerinc, spinal mouse

A sportturizmus új irányai és versenyképességi modelljei az elmélet és gyakorlat metszetében

Béki Piroska¹, Magyar Márton²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Felnőtt-képzés kutatási és Tudásmenedzsment Intézet, Budapest

E-mail: beki.piroska@ppk.elte.hu

Bevezetés

A sportturizmus az egyik legdinamikusabban fejlődő turisztikai terület, amelyben a keresleti és kínálati oldalon egyaránt új mintázatok és motivációs struktúrák jelennek meg. Az előadás célja a sportturizmus új irányainak feltárása, különös tekintettel a versenyképességi szempontok és a diszciplináris megközelítések összekapcsolására. Az újszerűség abban rejlik, hogy a sportturizmust nem pusztán esemény- vagy rekreáció-orientált jelenségként értelmezzük, hanem komplex társadalmi-gazdasági rendszerként, amelyben az egészségturizmus, az örökségturizmus és az üzleti utazások is szerves szerepet kapnak. A vizsgálat központi eleme egy új, multidimenzionális modell létrehozása, amely hidat képez az elméleti keretek és a gyakorlati alkalmazhatóság között.

Anyag és módszerek

A kutatás szekunder kutatási stratégiára és átfogó szakirodalmi másodelemzésre épül. A módszertan célja a nemzetközi és hazai sportturisztikai, versenyképességi és rekreációelméleti modellek szintetizálása volt. A feldolgozás során kvalitatív tartalomelemzést alkalmaztunk, amely lehetővé tette a sportturizmus motivációs, intézményi és keresleti dimenzióinak összevetését. A módszertani megközelítés eredményeként egy integrált, multidiszciplináris modell került kialakításra, amely a turizmusgazdasági, sporttudományi és társadalomtudományi nézőpontokat egyesíti.

Eredmények

Az elemzés rámutatott arra, hogy a sportturizmus új irányai a hibrid motivációk, az egészség- és wellnesorientáció erősödése, valamint a sportörökség és a stadion-, illetve létesítménytúrák térnyerése mentén rajzolódhatnak ki. Új megközelítésként jelenik meg a fél-aktív sportturista kategória, amely az aktív és passzív részvétel közötti átmenetet képviseli. A létrehozott új modell a sportturizmus keresleti, kínálati és versenyképességi tényezőit egy közös keretben értelmezi, és bemutatja, miként kapcsolódnak az elméleti konstrukciók a gyakorlati döntéshozatalhoz, desztináció-fejlesztéshez és eseményszervezéshez. A modell alkalmazhatósága különösen a stratégiai tervezés, a marketing és az intézményi együttműködések területén bizonyulhat jelentősnek.

Következtetések

A sportturizmus fejlődése egyre inkább rendszerszintű megközelítést igényel, amelyben az elmélet és a gyakorlat kölcsönösen erősíti egymást. Az újonnan létrehozott multidimenzionális modell hozzájárul a sportturisztikai jelenségek mélyebb megértéséhez, valamint gyakorlati útmutatást nyújt a turisztikai és sportági szereplők számára a versenyképesség növelésében. A vizsgálat alátámasztja, hogy a sportturizmus új irányai nem csupán tematikus bővülést jelentenek, hanem szemléletváltást is, amely integrált, interdiszciplináris gondolkodást tesz szükségessé.

Kulcsszavak: sportturizmus, versenyképesség, multidimenzionális modell, új irányok, elmélet és gyakorlat kapcsolata

A Balaton Szupermaraton tizenhat éve – részvételi és teljesítménytrendek egy hazai szabadidős futóesemény tükrében

Bérces Edit, Halpert Erik

Pannon Egyetem, Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg

E-mail: berces.edit@zek.uni-pannon.hu

Bevezetés

A szabadidős futás az elmúlt évtizedekben a szabadidősport egyik leggyorsabban fejlődő területévé vált, amely jelentős szerepet tölt be az egészségmegőrzésben, az aktív életmód fenntartásában és az életminőség javításában. A nagylétszámú futóesemények egyben lehetőséget biztosítanak a szabadidősport társadalmi és teljesítménybeli tendenciáinak vizsgálatára. A Balaton Szupermaraton – amelynek 16 éves története 2026. március 1-jén zárult – a hazai futóélet egyik meghatározó eseményévé vált Magyarországon. A kutatás célja a versenysorozat részvételi, demográfiai és teljesítményadatainak sporttudományi szempontú elemzése, különös tekintettel a részvételi trendekre és az elitmezőny teljesítményének alakulására.

Anyag és módszerek

A vizsgálat alapját a Budapest Sportiroda hivatalos versenyzadatabázisa képezte, amely a rendezvény teljes időszakra vonatkozó részvételi és eredmény-adatokat tartalmazza. Az elemzés során a résztvevők számát, nemi és életkori megoszlását, valamint a teljesítményindikátorok időbeli változását vizsgáltuk. A statisztikai feldolgozás leíró statisztikai módszerekkel és trendanalízissel történt. A Balaton Szupermaraton egy négynapos, szakaszos országúti futóverseny, amely során az egyéni indulók összesen 196 km-es távot teljesítenek a Balaton körül.

Eredmények

Az eredmények alapján a verseny a vizsgált időszakban stabil és jelentős részvételi bázissal rendelkezett, ami a szabadidős futás növekvő társadalmi beágyazottságát jelzi. A nemi megoszlás tekintetében kiegyenlítődési tendencia figyelhető meg, a női résztvevők aránya fokozatos növekedést mutatott. A teljesítményadatok elemzése az elitmezőny esetében egyértelmű fejlődési trendet jelez: mind a férfi, mind a női pályacsúcsok számottevő javulást mutattak a vizsgált időszak során. A pályacsúcsot férfi Bódis Tamás (2026), a nőit pedig Mórocz Andrea (2025) tartja. A csapatversenyek magas részvételi aránya rámutat a közösségi motiváció és a szabadidős sport társas dimenziójának jelentőségére.

Következtetések

A Balaton Szupermaraton az elmúlt másfél évtizedben meghatározó szerepet játszott a hazai szabadidős futókultúra fejlődésében. Az eredmények rávilágítanak arra, hogy a tömegsport-rendezvények nemcsak az aktív életmód terjedését segítik elő, hanem értékes adatbázist is biztosítanak a szabadidős sport részvételi és teljesítménytrendjeinek sporttudományi vizsgálatához.

Kulcsszavak: sporttörténet, Balaton, hosszútávfutás, szupermaraton, részvételi trendek, teljesítményelemzés, demográfiai jellemzők

Non kontakt fizikai bántalmazás speciális esetei a sportban – preventív megközelítés

Bodnár Ilona¹, Dóczy-Vámos Gabriella²

¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*

²*KÖZünk van Hozzá Oktató és Tanácsadó Kft., Budapest*

E-mail: bodnar.ilona@tok.elte.hu

Bevezetés

Az utánpótlás sportban kiemelt jelentőségű a sportolói test tisztelete és a vele való felelős bánásmód, mivel fejlődő szervezetről és személyiségről van szó. A felnőttek, így a szülők és a sportszakemberek felelőssége különösen hangsúlyos. Az edzői munka során figyelemmel kell lenni a sportspecifikus, testi kontaktus nélküli fizikai bántalmazás lehetőségére. E helyzetek felismerése és kezelése nehéz, mivel nincs közvetlen érintkezés a felek között, továbbá a hazai sportéletben csak az utóbbi időben indult meg a bántó helyzetek szakmai értelmezése és a megelőzésről való gondolkodás. Kevésbé ismert, hogy a sérülten történő játszatás vagy a fájdalommal okozó edzői szankciók a fizikai bántalmazás vagy elhanyagolás körébe sorolhatók.

Anyag és módszerek

A GYISZVÉD kutatócsoport vizsgálatában két kérdőíves felmérés készült. Az edzői kérdőívet 863 fő, a hallgatói kérdőívet 580 fő töltötte ki. Külön kérdéscsoport irányult a sportspecifikus bántalmazásokra, ezen belül a testi kontaktus nélküli fizikai bántalmazás megítélésére. Jelen elemzés a betegségre és sérülésre vonatkozó itemek másodelemzésére épül. E területek kiemelését az indokolja, hogy nem húzható egyértelmű határ az edzés engedélyezése és tiltása között, ugyanakkor gyermekjogi szempontból kiemelt jelentőségűek.

Eredmények

Az eredmények alapján az edzők jelentős része kiemelten fontosnak tartja a gyermekek egészséghez való jogát: összesen 472 fő, azaz a válaszadók 55%-a jelölte meg ezt fontos szempontként a gyermekjogok közül.

A hallgatói kérdőív adatai ugyanakkor árnyaltabb képet mutatnak a gyakorlatról. A válaszadók 44%-a jelezte, hogy soha nem engedték őket sérülten vagy betegen edzeni. Ezzel szemben 14% számolt be arról, hogy ez egyszer fordult elő, 31% szerint néhányszor megtörtént, míg 11% rendszeresen tapasztalta, hogy sérülten vagy betegen is edzésre kellett mennie.

Az adatok összességében arra utalnak, hogy bár az egészséghez való jog elméletben hangsúlyos szerepet kap, a gyakorlatban még mindig előfordul, hogy a sportolók sérülten vagy betegen is részt vesznek az edzéseken.

Következtetések

A teljesítménycentrikus, a „no pain, no gain” szemléletet előtérbe helyező hazai sportkultúrában az edző attitűdje meghatározó a sportoló és a szülő számára. A test feletti rendelkezés joga, a testtel való bánásmód és a hosszú távú gondolkodás a sportpályafutás alakulását befolyásoló tényezők. A lemorzsolódás és a sport abbahagyásának gyakori oka a sérülés és a test elfáradása már kiskorúaknál is. Az edzők és a szülők felelőssége, hogy e helyzeteket úgy kezeljék, hogy azok ne vezessenek elhanyagoláshoz vagy veszélyeztetéshez.

Kulcsszavak: non kontakt fizikai bántalmazás, test feletti rendelkezés joga, sérülés, betegség, fizikai aktivitás, gyermekvédelem

A tanulmány 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.

Testösszetétel paraméterek és vizsцерális zsír mennyiségi változásának vizsgálata intervenció hatására a Spinning programban

Borbás Zoltán, Hajdu Gergely, Fekete-Kovács Zsuzsanna, Annár Dorina, Kalabiska Irina

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: borbas.zoltan@tf.hu

Bevezetés

Napjaink egyik közkedvelt edzésformája a Spinning program (SP), több évtizedes múlttal. A Spinning program túlsúlylal küzdőknek is alkalmas, mert kíméli az ízületeket a túlzott terheléstől, miközben a ciklikus pedálozás javítja a metabolizmust, így segít az egészséges testkompozíció kialakításában.

Vizsgálatunk célja a szív- és keringési rendszer adaptációjának, a szervezet oxigénfelvevő képességének, testösszetételének, valamint biokémiai mutatók változásának vizsgálata 12 hetes, mérsékelt intenzitású edzésprogram hatására.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba összesen 20, legalább fél éve fizikailag inaktív, $42,1 \pm 4,5$ éves férfi résztvevőt vontunk be, akik 12 hetes SP-ban vettek részt, heti 2-3 aerob jellegű, mérsékelt intenzitású állóképességi edzés keretében. Az intervenció előtt és után nyugalmi és terheléses méréseken vettek részt. A terheléses vizsgálat kerékpár ergométeren (Spinner Chrono Power) történt. A terhelés egy lépcsős tesztből állt, ahol 2 percenként emeltük a teljesítményt 25 wattal. Minden lépcső végénél kapilláris vérből laktátszintet ellenőriztünk, emellett folyamatosan monitoroztuk a szívfrekvenciát, oxigénfelvételt, gázcserét. A terhelés szubmaximális intenzitásig tartott. A testösszetételt Lunar Prodigy típusú DEXA műszer segítségével határoztuk meg. A normalitást Shapiro-Wilk teszttel ellenőriztük, és a testösszetétel paramétereit egy mintás Wilcoxon-féle előjeles rangpróba alkalmazásával vetettük össze. A statisztikai elemzéseket IBM SPSS Statistics 26 program segítségével végeztük, hipotéziseinket 5%-os szignifikancia-szinten teszteltük.

Eredmények

A komplex intervenció során mért testösszetételi paraméterek változásokat jeleztek a résztvevők izomtömegében, csonttömegében és zsigeri zsír mennyiségében, amelyek szoros korrelációt mutattak a teljesítményjellemzőkkel. Az android/gynoid zsírtömeg arány (A/G) szignifikáns javulást mutatott ($p < 0,05$). A zsigeri zsír (VAT) mennyisége a csoport több mint felénél csökkent, miközben a testtömeg-index (BMI) értékek párhuzamosan változtak a VAT-tel. A csontozat egészségét jellemző paraméterekben nem szignifikáns csökkenő tendenciát figyeltünk meg. A VAT értékekkel pozitív korrelációt mutattak mind a leadott maximális teljesítményértékek ($r = 0,21$), mind a csúcs pulzusértékek ($r = 0,53$). Az izomtömegben nem figyeltünk meg szignifikáns változást.

Következtetések

A vizsgálat eredményei arra utalnak, hogy a Spinning programmal történő rendszeres, heti legalább 2-3 alkalommal végzett, moderált intenzitású aerob testmozgás előnyösen befolyásolhatja a testkompozíciót olyan középkorú férfiaknál, akik hosszú ideig tartó inaktivitás után kezdenek el sportolni. Fittséget meghatározó paraméterekkel (csúcs pulzusérték, maximális leadott teljesítmény) arányosan változnak a VAT értékek. Ugyanakkor érdemes lehet más mozgásformák, például rezisztencia tréning bevezetése is, amelyek bizonyítottan pozitívan hatnak a testösszetételi mutatókra.

Kulcsszavak: VAT, rekreációs sportoló, testösszetétel, test-szerkezet

A Teqball mint magyar sportinnováció: a technikai fejlesztéstől a globális elterjedésig

Borsányi Gábor¹, Kézsmárki Éva Mónika²

¹Magyar Teqball Szövetség, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

E-mail: fotitkar@teqballhungary.hu

Bevezetés

A sportinnovációk egyik legkiemelkedőbb kortárs példája a magyar fejlesztésű Teqball, amely a labdarúgás alapjaira építve hozott létre egy új, nemzetközileg is elismert sportágat. A projekt célja egy olyan eszköz kifejlesztése volt,

amely a futball technikai elemeit ötvözi az asztalitenisz dinamikájával, miközben minimalizálja a fizikai kontaktusból eredő sérüléseket. A tanulmány célja a Teqball asztal geometriai innovációjának bemutatása, valamint az elmúlt évtized felhasználói és szakmai tapasztalatainak összegzése.

Anyag és módszerek

A kutatás során kvalitatív és kvantitatív módszereket alkalmaztunk. Áttekintettük a Teqball asztal (különösen a Teq ONE és SMART modellek) mérnöki specifikációit, fókuszálva a speciális ív kialakítására, amely biztosítja a labda folyamatos és kiszámítható pattanását a játékosok irányába. Elemzésre kerültek a Nemzetközi Teqball Szövetség (FITEQ) versenystatisztikái, valamint interjúkat készítettünk professzionális labdarúgókkal és amatőr sportolókkal a játékelmény, a készségfejlesztő hatás és a rekreációs érték tekintetében.

Eredmények

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a Teqball asztal egyedi görbülete sikeresen kiküszöböli a "szerencsefaktor" jelentős részét; a labda minden esetben a matematikai számításoknak megfelelő szögben pattan tovább, ami kényszeríti a játékosokat a technikai precizításra. A professzionális labdarúgásban az asztal kiváló kiegészítő edzésszökhöznek bizonyult: mérések igazolják, hogy a játék fejleszti az első érintés (first touch) minőségét, a koncentrációt és a döntéshozatali sebességet. A globális elterjedést segítette az eszköz multifunkcionalitása (Teqis, Teqpong, Teqvoly), amely lehetővé teszi több sportág űzését ugyanazon a felületen. A felhasználói visszajelzések alapján a Teqball sikeresen hidalja át a generációs szakadékokat, és inkluzív jellegénél fogva a mozgáskorlátozott sportolók számára is magas szintű versenyzési lehetőséget biztosít.

Következtetések

A Teqball nem csupán egy újabb sporteszköz, hanem egy komplex sportinnovációs ökoszisztéma. A tapasztalatok visszaigazolják, hogy a tudatos mérnöki tervezés és a sportágspecifikus igények találkozása képes egy teljesen új piaci rést betölteni. A jövőben az asztal digitalizációja (Teqbox) és az adatalapú teljesítményelemzés tovább növelheti a sportág népszerűségét mind az élsport, mind a tömegsport területén. Az eddigi eredmények alapján a Teqball a magyar innováció egyik legsikeresebb exportterméke, amely hosszú távon is integrálódni képes az olimpiai programba.

Kulcsszavak: Teqball, sportinnováció, technikai fejlesztés, készségfejlesztés, magyar világszabadalom

Magyar egyetemisták véleménye az olimpiarendezés kérdéseiről

Bukta Zsuzsanna, Kassay Lili

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

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

Bevezetés

A Z generációs fiatalok sport- és olimpiafogyasztási szokásai, illetve az olimpiarendezéssel kapcsolatos véleményük tekintetében is eltérnek az idősebb generációktól. Kutatások szerint ez a korosztály érzékeny a klímaváltozás, a fenntarthatóság, a nemi esélyegyenlőség, illetve a társadalmi felelősségvállalás témaköre kapcsán. A 2024-es párizsi olimpia után Magyarországon újra napirendre került az olimpiaren-

dezés kérdése és jelenleg is hivatalos érdeklődőként az ország a pályázati konzultáció fázisában van a 2036-os olimpia rendezése kapcsán. 2024-ben és a korábbi években is készült számos közvélemény-kutatás arról, hogy a magyar embereknek mi a véleményük a budapesti olimpiáról. 2024-től zajló kutatásainkban egyetemisták, azaz a Z generáció olimpia fogyasztási szokásai, véleménye, tudása mellett azt a kérdést is feszegettük, hogy mi a véleményük a hazai rendezésű olimpia lehetőségéről.

Módszerek

2024 őszén és 2025 télén közel 1 000, részben sportszakos, részben más szakokon tanuló egyetemistával végeztünk kérdőíves felmérést, amelyben szerepelt kérdés a budapesti olimpiáról is, emellett 20 fővel mélyinterjút készítettünk a témában. Egy kiegészítő kérdőív keretében 80 további fiatal véleményét kérdeztük meg a kérdésről arra fókuszálva, hogy a más országgal vagy várossal közös rendezésről mi a véleményük.

Eredmények

A fiatalok kevesebb, mint 10%-a támogatja feltétel nélkül az olimpiarendezést, és nagyjából 50%-os a teljes elutasítottság aránya. Utóbbiak kisebb része úgy gondolja, hogy Budapest nem alkalmas olimpiarendezésre, többségüknek az a véleménye, hogy ne erre költson pénzt az állam. 36%-os azoknak az aránya, akik a gazdasági helyzettől tennék függővé a kérdést. Ugyanakkor a körülményektől független támogatás ennél sokkal nagyobb, a fiatalok mintegy 70%-a szeretne valamikor hazai olimpiát és életkorukkal magyarázható, hogy erre látnak esélyt, szemben az idősebb korosztályokkal. A nők és a nem sportszakos egyetemisták kevésbé támogatók, a sportszakosok közül viszont többen vélekednek úgy, hogy jelenleg hazánk nem alkalmas a rendezésre. Egyértelműen nagyobb annak a támogatottsága, hogy Magyarország egy szomszédos országgal közösen vágjon bele a rendezésbe. Összességében a fiatalok véleménye általában egybevág a közvélemény-kutatások eredményeivel, de az olimpiarendezés részleteivel kapcsolatban az elutasításnál sokkal árnyaltabb a kép.

Kulcsszavak: Z generáció, sportpolitika, budapesti olimpia, sportdiplomácia, olimpiarendezés

A mozgástanítás variábilis módszertanának hátterében húzódó idegrendszeri folyamatok vizsgálata

Cordier Bálint, H. Ekler Judit

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

E-mail: cordier.balint@ppk.elte.hu

Bevezetés

A mozgástanítás modern metodikai megközelítése nagy hangsúlyt fektet a variábilis módszertan alkalmazására, mely a mikrokörnyezeti zaj (kontextuális interferencia) bevezetésével új dimenziókat nyitott meg a gyakoroltatási stratégiák lehetőségeiben. Bár a variábilis módszertan rövid távú tanulási eredmények területén alul teljesít az ismétléses gyakorlással szemben, a hosszútávú mozgásadaptációban felülmúlja azt. A vizsgálati eszközök fejlődésének köszönhetően egyre nagyobb teret kap a variábilis mozgástanítás hosszú távú megtartási képessége mögött húzódó idegtudományi folyamatok feltárása. Az előadás célja, hogy bemutassa azokat a mérési eredményeket, melyek magya-

rázattal szolgálnak a randomizált végrehajtás hatékonyságára. Ezen eredmények feltárása új nézőpontba helyezi a modern szemléletű testnevelés módszertan tanulási részkapességekre gyakorolt intervenciók jelentőségét.

Anyag és módszerek

Az előadás összegzi azoknak a kutatásoknak az eredményeit, melyek a korszerű agykutatás eszközeivel vizsgálták a variábilis és az ismétléses gyakorlási stratégiák idegi aktivációs folyamatait. A kutatási minták életkori eloszlása változó. A jellemzően vizsgált korosztályok: 18-30 év és 60-70 év. A korosztályok eloszlásai a kutatások céljától függően változnak. A vizsgálatban résztvevők aktív agyterületeit MRI-vel, az agyi aktivitási zónáik időbeni mintázatának mérését EEG-vel, az agyterületeik közötti kapcsolatokat pedig ingerléses módszerekkel (TMS, tDCS), illetve a GABA szint méréséhez szükséges MRS-el vizsgálták ismétléses és randomizált mozgásfolyamatok közben. A vizsgálatok célja az volt, hogy feltárják a két végrehajtási módszer idegi aktivációra, a szegmentált agyterületek közötti interakcióra és a munkamemóriára gyakorolt hatását.

Eredmények

A variábilis végrehajtás több képesség egyidejű aktivizálását igényli, mely összetettebb idegi tevékenységet eredményez, mint az ismétléses cselekvés. A változó mikrokörnyezeti zaj folyamatos adaptációra kényszeríti az idegrendszert a sikeres végrehajtás érdekében, ezért a primer motoros kéreg és a prefrontális lebeny közötti együttműködés megnő, melynek aktivitási szintje a mozgást követő konszolidációs időszakban is kimutathatóan magasabb, mint nyugalmi állapotban. Ennek köszönhetően jobban rögzülnek a hosszú távú memóriában az adott mozgáshoz köthető végrehajtási útvonalak. A variábilis gyakorlás során bizonyos agyi területeken csökken a GABA szint, melynek köszönhetően szelektálódnak a végrehajtás szempontjából kevésbé hatékony idegösszeköttetések és megerősödnek a kivitelezés hatékonyságát növelő releváns idegi kapcsolatok. Ez a szelekció hozzájárul az idegrendszer plaszticitásának javulásához és a tanulási megtartóképesség fejlődéséhez.

Következtetések

A variábilis módszertan mind az irányító, mind a végrehajtó agyi területeken növeli az aktivitást és az együttműködést, mely hosszú távon eredményesebb tanuláshoz vezet, mint a blokkosított. Az ingerek állandó változásának köszönhetően a tanulónak fejlődik az észlelési képessége (perceptuális feldolgozás). Mivel minden variáció új döntési helyzetbe hozza a gyakorlót a figyelmi kontroll, a végrehajtó és a motoros rendszer is folyamatos stimulációnak van kitéve, míg az ismétléses végrehajtás során ezeknek a funkcióknak az aktivitása csökken az ismétlések előrehaladtával. A mikrokörnyezeti zaj folyamatos változása nehezíti a kivitelezést, mely rövid távon pontatlanabb végrehajtást eredményez, mint a standard ismétléses módszer. A mozgástanulás során folyamatos alkalmazkodásra kényszerített idegrendszer azonban képes megváltozott körülmények között is a leghatékonyabb motorost választ adni, így a gyakorolt mozgás rugalmasan és stabilan alkalmazható a megszokottól eltérő helyzetekben is.

Kulcsszavak: variábilis módszertan, ismétléses módszertan, mozgástanítás, idegrendszer, munkamemória, tanulási kapacitás

Amatőr állóképességi sportolók edzés utáni szénhidrátbevitelének vizsgálata: a tudásszinttől a teljesítményre gyakorolt élettani hatásokig

Csanaky Lilla^{1,2}, Péter Fruzsina², Melczer Csaba³, Nagy Dóra^{1,4}, Figler Mária^{2,5}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Komplex Sport Teljesítménydiagnosztikai és Fizioerápiás Kutatóintézet, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet, Edzéstudományi Tanszék, Pécs

⁵Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Klinikai Központ II.sz. Belgyógyászati Klinika és Nephrológiai, Diabetológiai Centrum, Pécs

E-mail: lilla.csanaky@ctk.pte.hu

Bevezetés

A széles körben elérhető szakmai ajánlások ellenére az amatőr állóképességi sportolók edzés utáni szénhidrátbevitel sokszor elégtelen, ami hátráltatja a glikogén-rezintézist és a teljesítmény fokozását. Kutatásunk célja kettős volt: felmérni a hazai amatőr állóképességi sportolók edzés utáni táplálkozási ajánlásokhoz való adherenciáját, valamint vizsgálni a strukturált táplálkozási edukáció hatását a testösszetételre és a sportteljesítményre.

Anyag és módszerek

A vizsgálat első, keresztmetszeti szakaszában 113 amatőr sportolót (40,04±9,89 év) vizsgáltunk. Az ajánlásokhoz való alkalmazkodást egy saját fejlesztésű, tíz tételből álló mérőszámmal (Post-Exercise Nutrition Recommendation Adherence Score, PENRAS) számszerűsítettük. A második, intervenció szakaszban 22 sportoló (37,95±8,89 év) vett részt egy edukációs szemináriumot követő nyolchetes programban. A résztvevőket a táplálkozási naplókban rögzített szénhidrátbevitelük alapján adherens (n=14) és nem-adherens (n=8) csoportokra osztottuk. A testösszetételt bioelektromos impedancia analízissel, a teljesítményt spiroergometriai terheléses teszttel mértük a vizsgálat elején és végén.

Eredmények

A felmérés alapján az átlagos PENRAS pontszám alacsony volt (5,32±1,52). A legkritikusabb hiányosság a kvantitatív ismereteknél mutatkozott: mindössze a résztvevők 1,8%-a ismerte fel a regenerációhoz szükséges optimális szénhidrátmennyiséget. Az edzés utáni étkezés tervezésekor a válaszadók nagyobb arányban tartották prioritásnak a magas fehérjetartalmat (58,4%), mint a glikogénpótláshoz elengedhetetlen magas szénhidráttartalmat (52,2%). Az adherens csoportot már a kiinduláskor szignifikánsan magasabb relatív szénhidrátbevitel jellemezte (p=0,004), ez az eltérés pedig az intervenció végére tovább mélyült (3,99±0,51 vs. 2,57±0,18 g/ttkg/nap; p<0,001). Bár a testsírszázalék a teljes kohorszban csökkent, csak az adherens csoport őrizte meg vázizomtömegét. A teljesítmény terén az adherens csoport stabil szívfrekvenciát mutatott FatMax intenzitáson, míg a nem-adherens csoportnál szignifikáns pulzusszám-emelkedést (128,8 vs. 143,1 bpm; p=0,010) regisztráltunk, ami gazdaságtalan metabolikus választ és fokozott fiziológiai stresszt jelez.

Következtetések

Az amatőr állóképességi sportolók táplálkozási gyakorlata elmarad az optimálistól, ami a mennyiségi ismeretek hiányára és a nem hiteles információforrásokra vezethető vissza. Az eredmények igazolják, hogy az irányelveknek megfelelő szénhidrátbevitel elősegíti a kedvező testösszetétel-optimalizálást a vázizomtömeg megőrzése és a metabolikus ökonómia javítása révén. A szakember által irányított edukáció kulcsfontosságú a sportteljesítmény fokozásában és a fiziológiai terhelés minimalizálásában.

Kulcsszavak: regeneráló táplálkozás, szénhidrátbevitel, állóképességi sportolók, táplálkozási edukáció, sportteljesítmény

A chikung és a taichi hatásai az egészségmegőrzésre és a rehabilitációra

Csányi Attila

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Elméleti Egészségtudományi és Ápolástan Tanszék, Gy.-M.-S. Vm. PAEOK, Győr

E-mail: csanyia77@gmail.com

Bevezetés

Az előadás definiálja a chikung és a taichi fogalmát, eredetét, leggyakoribb ágazatait. A meglevő bizonyítékok alapján részletezi, hogy miért nem csupán mozgásformaként kell tekinteni ezekre az ősi, részben harcművészeti eredetű betegségmegelőző és egészségfejlesztő eljárásokra.

Ismerteti a chikung és a taichi lehetséges szerepét a neuroplaszticitásban (például: hippokampusz, prefrontális kéreg), a kognitív funkciók, az egyensúly és a vegetatív működések javításában. Ismerteti a speciális előnyöket a Parkinson kóros, a sztrókon átesett, a krónikus fájdalomban szenvedő és az agysérült betegek rehabilitációjában.

A chikung egyszerűbben megtanulható, önállóan is jól végezhető eljárás, a taichi egy komplex, kínai harcművészeten alapuló módszer, melynek elsajátítása, időt, türelmet, és oktató által ellenőrzött gyakorlást tesz szükségessé. A precíz taichi mozgások pontos megtanulása és végrehajtása kihívást jelent, mivel kellő erőfeszítést és elszántságot is igényel. A csoportban végezhető gyakorlás előnyei viszont kétségtelenek, különösen az idősebb populációban.

Végül szó esik a szociális média torzító hatásáról a "divatos" online ismeretszerzési formák kapcsán, illetve az evidenciák ellentmondásosságáról vagy hiányáról bizonyos kérdésekben és javaslatokról az egyes eljárások beilleszthetőségéről a modern mozgáskultúra eszköztárába.

Következtetések

A közvetlen előnyök közé tartozik az izomzat fejlesztése, kötöttségének javítása, a bilaterális és kéz-láb mozgáskoordináció, az egyensúly fejlesztése, a súlypont pontosabb érzékelése, a helyes légzés elsajátítása, az ízületek mozgástartományának javítása, a gerinc csavarása és nyújtása, a szorongás csökkentése, a memória tréningje, a hangulat javítása, maximális kardiovaszkuláris biztonság és ízületvédelem mellett.

Kulcsszavak: chikung, taichi, egészségmegőrzés, rehabilitáció

A rendszeres testedzés motivációs tényezői, viselkedési mintázatai, sportfogyasztási szokások vizsgálata fitnesztermekben

Cselik Bence¹, Fóris Norbert², Bátor Gábor László², Filó Csilla Ildikó¹, Makai Alexandra¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: cselik.bence@pte.hu

Bevezetés

A rendszeres testedzés fenntartása kiemelt jelentőségű mind az egészségfejlesztés, mind a fitneszipar szempontjából, ugyanakkor a testedzésmotiváció és a tényleges edzés-viselkedés kapcsolata kevésbé feltárt. A kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy a testedzés különböző motivációs tényezői miként kapcsolódnak a fitnesztermi edzésgyakorisághoz és a sportfogyasztási szokásokhoz (szolgáltatáshasználat), valamint, hogy az egyes motivációs dimenziók milyen viselkedési mintázatokban jelennek meg.

Anyag és módszerek

A keresztmetszeti vizsgálatban két magyarországi fitneszterem 1 087 felnőtt tagja vett részt. Az adatgyűjtés strukturált kérdőív segítségével történt, amely tartalmazta a demográfiai adatokat, az önbevalláson alapuló testtömeg-indexet (BMI), az edzésgyakoriságot, az edzésformákat, valamint a fitnesztermi szolgáltatások (csoportos órák, személyi edzés) igénybevételét. A motiváció mérésére a Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS) validált magyar változatát alkalmaztuk. Az adatok elemzéséhez leíró statisztikát, korrelációelemzést, lineáris és logisztikus regressziót, valamint többváltozós varianciaanalízist alkalmaztunk.

Eredmények

A minta átlagéletkora $29,1 \pm 8,4$ év volt, az átlagos testtömeg-index $23,7 \pm 3,9$ kg/m². A válaszadók 60,73%-a heti 3-4 alkalommal, 13,0%-a naponta edzett. A motivációs dimenziók közül a fizikai állapot ($M=4,51$) és a megjelenés ($M=4,35$) kapták a legmagasabb átlagpontoszámokat. Az edzésgyakoriság szignifikáns pozitív kapcsolatot mutatott a fejlődésre irányuló motivációval ($p=0,110$; $p<0,001$), míg a megjelenéshez kapcsolódó motiváció nem mutatott kapcsolatot a rendszeres részvétellel. A megjelenés motivációja ugyanakkor pozitív összefüggést mutatott a BMI-vel ($p=0,193$; $p<0,001$). A sportfogyasztási szokások elemzése alapján az affiliációs motiváció növelte a csoportos edzéseken való részvétel esélyét ($OR=2,17$; $p<0,001$), míg a mások elvárásaihoz kapcsolódó motiváció a személyi edzés igénybevételét jelezte előre ($OR=1,45$; $p<0,001$).

Következtetések

A vizsgálat eredményei rámutatnak arra, hogy a testedzésmotiváció értelmezése nem korlátozódhat a motivációs tényezők erősségére, hanem azok konkrét, viselkedési kimenetekkel való kapcsolatát is figyelembe kell venni. A tanulmány túlmutat a leíró PALMS-vizsgálatokon azáltal, hogy empirikusan kapcsolja össze a motivációs dimenziókat az edzésgyakorisággal és a sportfogyasztási szokásokkal. Az eredmények gyakorlati szempontból is relevánsak a fitnesztermi szolgáltatástervezés, valamint az edzésadherenciát célzó egészségfejlesztési programok számára.

Kulcsszavak: testedzésmotiváció, sportfogyasztói magatartás, edzésadherencia, fitnesztermi szolgáltatások, PALMS

Sport és egészségtechnológiai fejlesztések a Széchenyi István Egyetemen

Cserhádi Zoltán, Németh Dóra, Kósa Lili

Széchenyi István Egyetem, Győr
Medtech és Sport Kompetencia Központ, Győr

E-mail: cserhati.zoltan@sze.hu

Bevezetés

Az egészségtechnológiai és sporttechnológiai fejlesztések az elmúlt években egyre szorosabban kapcsolódnak egymáshoz. Számos olyan mérési, diagnosztikai, adatfeldolgozási és digitális technológia jelenik meg, amely egyaránt alkalmazható az élsport, a szabadidősport, valamint a rehabilitáció és az egészségmegőrzés területén. A szenzor- és adatvezérelt rendszerek, a digitális egészségmegoldások, a biomechanikai és élettani monitorozási technológiák, valamint a mesterséges intelligencia alapú elemzések mind olyan fejlesztési irányok, amelyek a sportteljesítmény optimalizálása mellett az egészségügyi prevenciót és a rehabilitációt is támogatják. Ebben a gyorsan fejlődő technológiai környezetben az egyetemek kulcsszerepet töltenek be az interdiszciplináris kutatás, az innováció és a tudástranszfer területén.

Anyag és módszerek

A Széchenyi István Egyetem multidiszciplináris felépítése és szolgáltató szemlélete lehetőséget ad az egyetemi kompetenciák szinergiájából adódó lehetőségek kihasználására. A különböző tudományterületek, például a sporttudomány, az egészségtudomány, a pszichológia, a mérnöki tudományok és az informatika együttműködése lehetővé teszi olyan integrált megoldások létrehozását, amelyek egyszerre szolgálják a tudományos kutatást és a gyakorlati alkalmazást. A cél eléréséhez az Egyetemen egy Medtech és Sport Kompetencia Központ került létrehozásra.

Eredmények

A Széchenyi István Egyetem Medtech és Sport Kompetencia Központjának célja a multidiszciplináris együttműködések erősítése, valamint az egyetemen már jelen lévő kutatási és fejlesztési kezdeményezések összehangolása. A központ az egyetemi kutatások, szolgáltatások és fejlesztési projektek mellett sportegyesületekkel, egészségügyi és szociális intézményekkel, valamint ipari és technológiai partnerekkel való együttműködésre épít. Tevékenységi területei közé tartoznak többek között a sportteljesítmény és mozgáselemzés technológiái, a fiziológiai és neurofiziológiai mérőrendszerek, a digitális egészségmegoldások, a rehabilitációs és prevenció technológiák, valamint az adatvezérelt sport- és egészségügyi alkalmazások.

Következtetések

Az ilyen típusú kezdeményezések hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a sporttudományi kutatások és a technológiai innováció szorosabb kapcsolatba kerüljön egymással, és elősegíthetik egy olyan integrált sport- és egészségtechnológiai ökoszisztéma kialakulását, amely képes reagálni a gyors technológiai fejlődésre, valamint a sport, az egészségmegőrzés és a rehabilitáció területén jelentkező új igényekre.

Kulcsszavak: sporttechnológia, medtech, digitális egészség, interdiszciplináris kutatás, sportinnováció

A sejtmembrán integritás hatása a kardiorespiratorikus teljesítményre, az InBody és a gázanalizátoros spiroergometriás mérések adatainak tükrében

Dobronyi Tamás¹, Béres Bettina¹, Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3}, Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Bakonyi Péter¹, Simon Gergő¹, Zsákai Annamária^{1,2}, Szabó Tamás¹

¹Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Embertani Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Biológia Doktori Iskola, Budapest

E-mail: dobronyi.tamas@mksz.hu

Bevezetés

A struktúra és funkció összefüggéseinek vizsgálatánál kiemelt jelentőségű a sportoló vizsgálatok alatti aktuális külső-belső körülményeinek megfelelő ismerete. A bioimpedancia-analízis (InBody) a testösszetételi paramétereken túl a sejtmembrán-állapottal összefüggő mutatókat is szolgáltat, amelyek kiegészíthetik a terhelésélettani eredmények sportdiagnosztikai értelmezését. E paraméterek spiroergometriás alkalmazhatóságáról fiatal élsportolók körében kevés adat áll rendelkezésre, különösen futószalagos vizsgálatok esetén, a VO₂peak és a kimerülésig eltelt idő (time to exhaustion, TTE) tekintetében. Vizsgálatunk célja a kapcsolódó bioimpedancia-paraméterek kapcsolatának feltárása a VO₂peak és a TTE értékeivel 13–25 éves élsportolók körében.

Anyag és módszerek

Folyamatban lévő vizsgálatunkban eddig nemenként több, mint 100 fő, 13-25 év közötti kézilabdázó és kosárlabdázó élsportoló vett részt. A résztvevők futószalagos, percenként emelkedő intenzitású terhelési protokollt teljesítettek maximális akaratlagos kimerülésig. A VO₂peak-et breath-by-breath adatok 30 másodperces mozgóátlagával határoztuk meg, majd testtömegre allometrikusan relativizáltuk. A bioimpedanciás mérések InBody 770 készülékkel történtek; az elemzésekhez a fázisszöget (PhA), rezisztencia és reaktancia Z értéket használjuk fel. Az adatgyűjtés és az adatelemzés jelenleg is folyamatban van.

Eredmények

Előzetes elemzésünkben a sportolókat jó, közepes és szerény kategóriába soroltuk sejtintegritás szempontjából. Jó kategóriába a statisztikai összehasonlításhoz túl kevés sportoló esett, a közepes kategóriájú csoport szignifikánsan magasabb TTE-t ért el, mint a szerény. A végleges következtetésekhez levonásához többváltozós módszerrel tervezzük a teljes mintát elemezni.

Következtetések

A sejtintegritási mutatók potenciálisan hozzájárulhatnak a sportdiagnosztikai eredmények árnyaltabb értelmezéséhez, és támogatást adhatnak olyan esetekben, amikor a mért teljesítményparaméterek között látszólagos ellentmondás figyelhető meg. A gyakorlati alkalmazhatóság megítéléséhez a testméret- és testösszetétel-hatások kontrollálása, valamint egy standardizált, széles körben alkalmazható értelmezési megközelítés kidolgozása tűnik a szélesebb körű elterjedés egyik feltételének.

Kulcsszavak: bioimpedancia, sejtmembrán-integritás, sportdiagnosztika, spiroergometria, VO₂peak, kimerülésig eltelt idő (TTE)

A tánc hatása a kognitív funkciókra és az agyi háttérmechanizmusokra egészséges és demens idősök körében

Enyedi Kinga¹, Négyesi János^{1,2}

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet, Budapest

E-mail: kinga.enyedi@gmail.com

Bevezetés

A népesség öregedésével a kognitív hanyatlás és a neurodegeneratív kórképek prevalenciájának növekedése kritikus népegészségügyi problémát jelent. Mivel a gyógyszeres terápiák jelenleg korlátozott hatékonysággal bírnak és jelentős gazdasági terhet rónak az ellátórendszerre, a neurodegeneratív folyamatok progressziójának lassítása, a nem-farmakológiai, életmód-alapú intervenciók kutatása nélkülözhetetlen a patológiás elváltozások megelőzésének és kezelésének szempontjából. A tánc, mint komplex multimodális mozgásforma, ötvözi az aerob terhelést, a kognitív stimulációt és a szociális interakciót, így a kognitív funkciók megőrzésében potenciálisan hatékonyabb lehet, mint a monoton fizikai aktivitások. Jelen szisztematikus irodalmi áttekintés célja a tánc hatásmechanizmusának szisztematikus feltárása, különös tekintettel a funkcionális kognitív doménekre, valamint az agyi struktúra (neuroanatómia) és az elektrofiziológiai mintázatok (EEG) változásaira enyhe kognitív zavarban (EKZ) és demenciában (DEM) szenvedő páciensek és életkorban egyező egészséges idősök (EI) körében.

Anyag és módszerek

A szisztematikus irodalomkutatást négy adatbázisban végeztük el: PubMed, Web of Science, Scopus és EBSCOhost. A keresés során kizárólag olyan randomizált kontrollált vizsgálatokat vontunk be, amelyek az említett populációk valamelyikét vizsgálták. Elemeztük a globális kogníciót, a memóriát, az exekutív funkciókat, valamint az MRI (volumetria), fMRI és EEG (agy hullámok) eredményeket. Standardizált átlagkülönbséget (SMD) számítottunk a kognitív és idegi hatásméret nagyságok meghatározásához.

Eredmények

Az elemzésbe bevont tanulmányok adatai alapján a tánc szignifikáns pozitív hatást gyakorolt a kognitív funkciókra: javulást mutattak a globális kognitív pontszámok (MoCA, MMSE), valamint fejlődött az exekutív funkció, a vizuális figyelem és az információfeldolgozási sebesség (TMT A-B, Digit Symbol) is. Emellett a képalkotó vizsgálatok igazolták a tánc hippocampus térfogatának növekedésére, valamint a fornix fehérállományi integritásának fokozódására gyakorolt hatásait is. Továbbá megemelkedett funkcionális konnektivitás volt megfigyelhető az ún. Default Mode Network hálózatán belül, különösen a prefrontális kéreg és a hippocampus közötti hálózatokban.

Következtetések

Áttekintő tanulmányunk eredménye arra enged következtetni, hogy a tánc egy hatékony, gyógyszermentes eszköznek bizonyul a kognitív hanyatlás lassítására. A magas kognitív igénybevételnek köszönhetően – különös tekintettel a

komplex koreográfiák elsajátítására és a mozgás szenzomotoros integrációjára – nem csupán a memóriefunkciókat és az általános kognitív képességeket fejleszti, hanem kedvező strukturális adaptációt is, így fokozott strukturális és funkcionális neuroplaszticitást is indukál. Összegzésképp elmondható, hogy a tánc sport- és mozgásterápiás programokba való integrálása egészséges és klinikai diagnózissal rendelkező idősök körében is javasolt mind a prevenció, mint a rehabilitáció céljából.

Kulcsszavak: demencia, EGG, funkcionális MRI, kognitív funkciók, neuroplaszticitás, strukturális MRI, tánc

A kötélugrás hatásai egyetemisták esetében

Erdélyi Lujza, Kovács-Szabó Zsófia, Melczer Csaba

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: erdelyilujza8800@gmail.com

Bevezetés

A kötélugrás egy minimális hely- és eszközigényű mozgás, amely népszerű szabadidős elfoglaltság, kiegészítő edzésforma, valamint önálló versenysport. Kutatásunk célja felmérni a rendszeres kötélugrás, kardiorespiratorikus állóképesség, egyensúly, izomerő, testösszetétel és csontsűrűség között fennálló kapcsolatokat, objektív mérőeszközök segítségével.

Anyag és módszerek

A kutatás helyszíne Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Pécsi Képzési Központja volt. Intervenció vizsgálatunkat 2024. március és június között végeztük 18-25 év közötti, nem sportoló, egészséges nők körében kényelmi mintavételi eljárással. A minta elemszáma 9 fő. A mozgásprogram 12 héten át tartott, hetente háromszor, alkalmanként 40 perc. A program során az alap kötélugró gyakorlatokat sajátították el a résztvevők. Saját szerkesztésű kérdőív, 60 méter, 800 méter futás, Star Excursion Balance Test, Double Leg Lowering Test, Core teszt, Súlypontemelkedés, 30 másodperces felugrás teszt, egylábas guggolás, testösszetétel vizsgálat (InBody770), illetve csontsűrűséget mérő eszköz (calcaneus ultrahang) került alkalmazásra. A statisztikai elemzéshez a Microsoft 365, Excel táblázatkezelő szoftvert alkalmaztuk. Eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A vizsgált alanyok átlagéletkora $20,56 \pm 1,24$ év volt. A mozgásprogram hatására a 60 méteres sprintfutás ($p < 0,001$) és a 800 méteres síkfutás ($p < 0,001$); a Star Excursion Balance Test eredmények mindkét láb esetében egyformán ($p = 0,03$); a Double Leg Lowering Test ($p = 0,009$) és a Core teszt ($p = 0,006$); a súlypontemelkedés ($p = 0,007$), a 30 másodperces felugrás teszt ($p < 0,001$), az egylábas guggolás (jobb lábbal: $p = 0,001$, bal lábbal: $p = 0,029$); a csontsűrűség ($p < 0,05$) változása mind szignifikáns javuló eredményt mutatott. A testösszetétel eredmények nem változtak szignifikáns mértékben ($p > 0,05$).

Következtetések

Elmondható, hogy a mozgásprogram pozitívan befolyásolta a résztvevők kardiorespiratorikus állóképességét, dinamikus egyensúlyát, törzsizomerejét, alsó végtagok izomerejét, illetve jelentős mértékben növelte a csontsűrűséget.

Kulcsszavak: ugrókötel, állóképesség, egyensúly, törzsizomerő, csontsűrűség

Az Erasmus mobilitási program szerepe a sportturizmus fejlesztésében

Faragó Beatrix

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

E-mail: farago.beatrix@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az Erasmus mobilitási program az európai felsőoktatás egyik legfontosabb eszköze a nemzetközi mobilitás, a kulturális csere és az aktív életmód támogatásában. A hallgatói mobilitás egyben speciális turisztikai formát is jelent, amely szorosan kapcsolódik a rekreációs és sporttevékenységekhez. A sportturizmus olyan utazási forma, amelyben a sporttevékenység vagy a sporthoz kapcsolódó élmény központi szerepet játszik (Gibson, 1998). Az Erasmus mobilitás során a hallgatók új sportkörnyezetbe kerülnek, amely elősegítheti az aktív turisztikai részvételt, az egészségtudatos életmódot és a sporthoz kapcsolódó nemzetközi tapasztalatszerzést (European Commission, 2023; Weed és Bull, 2009).

Anyag és módszerek

A tanulmány elméleti megközelítésen alapul, és a releváns nemzetközi szakirodalom szisztematikus feldolgozásával vizsgálja az Erasmus mobilitás és a sportturizmus közötti összefüggéseket. Az elemzés a sportturizmus elméleti modelljeire (Gibson, 1998; Weed és Bull, 2009), valamint a hallgatói mobilitás társadalmi és egészségügyi hatásaira vonatkozó kutatásokra épül (European Commission, 2023; Cairns és mtsai, 2018). A vizsgálat célja annak feltárása, hogy a mobilitási programok milyen módon járulnak hozzá a sportturizmus fejlődéséhez és az aktív turisztikai magatartás erősödéséhez.

Eredmények

Az elméleti elemzés alapján az Erasmus mobilitás jelentős szerepet játszik a sportturizmus ösztönzésében. A mobilitási időszak alatt a hallgatók nagyobb valószínűséggel vesznek részt rekreációs sporttevékenységekben és sporteseményeken, ami hozzájárul az aktív turisztikai élmények bővüléséhez (Weed és Bull, 2009). Az egyetemi sportinfrastruktúra, a desztináció sportkínálata és a nemzetközi hallgatói közösség jelenléte mind elősegíti a sporthoz kapcsolódó turisztikai részvételt. Az Erasmus program így hozzájárul a sportturizmus keresleti oldalának erősítéséhez, valamint a sport és turizmus integrációjához.

Következtetések

Az Erasmus mobilitási program fontos szerepet tölt be a sportturizmus fejlődésében, mivel elősegíti a hallgatók sporttevékenységét, az aktív turisztikai részvételt és az egészségtudatos életmódot. A mobilitási programok nemcsak oktatási és kulturális, hanem sportturisztikai szempontból is jelentősek. Az eredmények rámutatnak arra, hogy az egyetemek sportinfrastruktúrája és a sportbarát desztinációk fejlesztése kulcsfontosságú a sportturizmus további erősítése szempontjából.

Kulcsszavak: sportturizmus, Erasmus mobilitás, hallgatói mobilitás, rekreációs sport, aktív turizmus

Állami és sportszervezeti (GO/NGO) szerepvállalás a sport safeguarding területén: nemzetközi gyakorlatok elemzése

Farkas Judit¹, Kiss Martin¹, Soós István¹, Perényi Szilvia¹, Dóczi-Vámos Gabriella², Szekeres Diána¹, Kalmár Zsuzsa¹, Bodnár Ilona³, Dóczi Tamás¹, Lénárt Ágota¹, Gál Andrea¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²KÖZünk van hozzá Oktató és Tanácsadó Kft., Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

E-mail: farkas.judit@tf.hu

Bevezetés

A TF Preventív gyermek-, ifjúság- és szakembervédelem a sportban (GYISZVÉD) kutatócsoportja elemzi a nemzetközi fejlődési trendeket a sportágazat gyermek- és ifjúságvédelmi szabályozása, szervezeti rendszere, működése, valamint a kapcsolódó szakemberképzés területén. Kiemelt cél a sport safeguarding területén kialakult nemzetközi szabályozási modellek és jó gyakorlatok feltárása. Az előadás kiterjed az állami (GO) és a nem kormányzati, sportági szervezetek (NGO) szerepére, vizsgálva az országos, nemzetközi, valamint a nemzeti szakszövetségi és egyesületi szinteken működő mechanizmusokat. A megszerzett ismeretek és az azonosított jó gyakorlatok a projekt egyik kiemelt eredményébe, a jogalkotó számára készülő normatív javaslatcsomag kidolgozásába is beépülnek.

Anyag és módszerek

A projekt során angol és más világnyelveken elérhető szakpolitikai dokumentumok, jogszabályok, szervezeti irányelvek és safeguarding-protokollok elemzése történt desk research módszerrel. A dokumentumelemzést kiegészítette a releváns nemzetközi és nemzeti sportszervezetek vezetőivel, szakértőivel történő interjúk készítése, amelyek hozzájárultak az egyes modellek gyakorlati működésének mélyebb megértéséhez.

Eredmények

A sport safeguarding rendszerek intézményi felépítése alapvetően két irányítási modell mentén szerveződik: az állami dominanciájú és a vegyes irányítású rendszerek szerint. Az állami dominanciájú modellekben a safeguarding a nemzeti gyermekvédelmi rendszer részét képezi, és jogszabályok határozzák meg a sportban működő szervezetek kötelezettségeit. Ezekben a rendszerekben az állami intézmények biztosítják a szabályozási keretet, az ellenőrzési mechanizmusokat és az intézményközi együttműködés alapjait, míg a sportszövetségek elsősorban a szabályok végrehajtásában vesznek részt.

A vegyes irányítású modellekben az állami jogi keretek és a sportágazat szakmai szereplői együtt biztosítják a sportolók védelmét. Az állam meghatározza a gyermekvédelmi szabályozást és az alkalmassági ellenőrzési rendszereket, míg a sportfinanszírozási és sportirányítási követelmények előírják a safeguarding mechanizmusok működtetését a közpénzből támogatott sportszervezetek számára. A szakmai módszertani támogatást civil vagy szakmai szervezetek nyújtják, míg a gyakorlati megvalósítás a sportszövetségek és sportegyesületek szintjén történik, ahol szabályzatok, képzések és bejelentési rendszerek működnek.

Az előadásban 2-2 ország modelljét ismertetjük és azt, hogy a nemzetek felett átívelő sport és szakmai szervezetek milyen szerephez jutnak nemzeti és helyi szinten.

Kulcsszavak: sport safeguarding, gyermek- és ifjúságvédelem, sportírányítás, nemzetközi összehasonlítás.

A tanulmány 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.

Erőforrás-allokáció vagy szervezési hatékonyság? Területi különbségek és részvételi stabilitás az Úszó Nemzet Programban

Farkas Tamás¹, Sterbenz Tamás¹, Szájer Péter¹, Máté Tünde²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Óbudai Egyetem, Budapest

E-mail: fftamas3@gmail.com

Bevezetés

Az országos szintű sportágfejlesztési programok menedzsmentjének egyik központi kihívása az erőforrások hatékony elosztása és az esélyegyenlőség biztosítása eltérő település-szerkezeti környezetben. Vezetői szempontból alapvető kérdés, hogy a területi eredményességi különbségek a nehezen befolyásolható makrokörnyezeti (földrajzi, infrastruktúrális) adottságokból fakadnak-e, vagy az operatív végrehajtás minőségéből.

Anyag és módszerek

A vizsgálat az Úszó Nemzet Program 2021 és 2025 közötti országos év végi mérésein alapult (N=5 277 csoport, kb. 66 000 gyermek). Azt elemeztük, hogy a település típusa (fővárosi kerület, megyei jogú város, 10 000 fő feletti, illetve alatti város), az általános gazdasági fejlettség (Település Index) és a tanévi hiányzási arány milyen mértékben befolyásolja a 0-9 közötti úszásszintek súlyozott átlagaként számított átlagos úszástudást. Az összefüggések feltárására és a tényezők súlyának elkülönítésére hierarchikus többszörös lineáris regressziót alkalmaztunk IBM SPSS Statistics szoftver (27.0.1.0 verzió) segítségével, amely lehetővé tette a strukturális tényezők és az operatív működés relatív magyarázóerejének elkülönítését (R^2 change).

A kutatás az Úszó Nemzet Program adatainak elemzésével arra keresi a választ, hogy kimutatható-e szignifikáns különbség a különböző településtípusokon élők átlagos úszástudásában, és ebben a makrogazdasági környezet (Település Index) rendelkezik-e önálló magyarázóerővel. Emellett vizsgálja, hogy az operatív működés indikátoraként funkcionáló hiányzási arány milyen mértékben befolyásolja a teljesítményt, illetve közvetítő mechanizmusként képes-e magyarázni és mérsékelni a települési kategóriák közötti esetleges eltéréseket.

Eredmények

Az első modellben a települési kategória szignifikáns, de gyakorlati jelentősége elhanyagolható magyarázóerőt mutatott ($R^2=0,021$; $p<0,001$). A 10 000 fő alatti települések csoportjai alacsonyabb átlagos úszásszinttel rendelkeztek a megyei jogú városokhoz képest ($\beta=-0,143$; $p<0,001$). A második modellben a hiányzási arány bevonása jelentős magyarázóerő-növekedést eredményezett ($R^2=0,253$; $\Delta R^2=0,233$; $p<0,001$). A hiányzási arány erős, negatív prediktornak bizonyult ($\beta=-0,489$; $p<0,001$). A települési ka-

tegóriák hatása ezzel párhuzamosan jelentősen gyengült (kisvárosi kategória: $\beta=-0,054$), ami mediációs mintázatra utal. A Település Index bevonása nem növelte tovább szignifikánsan a modell magyarázóerejét ($p=0,408$).

Következtetések

Sportmenedzsment-szempontról ez azt jelenti, hogy a program sikerességét nem elsősorban a földrajzi vagy gazdasági státusz határozza meg, hanem az operatív végrehajtás minősége. A kistélepülések teljesítménybeli lemaradása elsősorban részvételmenedzsment- és logisztikai kihívásként értelmezhető. Stratégiai szinten mindez azt igazolja, hogy az általános, területi alapú forrásallokáció helyett a célzott, operatív beavatkozások (például logisztika, hiányzáskezelés) fejlesztését érdemes prioritizálni.

Kulcsszavak: sportmenedzsment, programértékelés, részvételmenedzsment, területi egyenlőtlenség, erőforrás-allokáció, Úszó Nemzet Program

Fizikai aktivitás hatásai az időskori kognitív működésre

Fábián Balázs

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségügyi Menedzsment Tanszék, Győr

E-mail: fabian.balazs1@sze.hu

Bevezetés

Az időskorú személyek száma és társadalmi aránya folyamatosan növekszik, különös tekintettel az európai országokra, de ez a világ teljes népességére is jellemző tendencia. Az idősebb korosztály arányának növekedésével párhuzamosan az öregedő társadalom egészségi állapotának romlásából fakadó szociális és egészségügyi többletköltségek is emelkednek. Az öregedés folyamata a testi funkciók romlása mellett a mentális és kognitív teljesítmény csökkenésével is együtt jár, amely jelentősen megnehezíti az idős emberek mindennapi életét. Mindez ráirányítja a figyelmet a megelőző és beavatkozást célzó programok jelentőségére.

Anyag és módszerek

Jelen munka szakirodalmi áttekintés keretében vizsgálja a fizikai aktivitás és a kognitív működés közötti összefüggéseket. A releváns nemzetközi szakirodalom elemzésével értékeljük a fizikai aktivitás általános hatásait a kognitív funkciókra, valamint három specifikus mozgásforma vonatkozásában is áttekintjük a kutatási eredményeket.

Eredmények

A korábbi kutatások többsége arra utal, hogy a rendszeres fizikai aktivitás kedvező hatással lehet az időskori kognitív működésre. A fizikai aktivitás hozzájárulhat a kognitív teljesítmény javulásához, a hanyatlás lassításához, illetve bizonyos esetekben annak megelőzéséhez is. A vizsgált mozgásformák különböző mechanizmusokon keresztül támogatják a kognitív funkciók fenntartását.

Következtetések

A szakirodalmi eredmények alapján a fizikai aktivitás fontos szerepet tölthet be az időskori kognitív funkciók megőrzésében és a hanyatlás mérséklésében. A jövőbeni kutatásoknak érdemes tovább vizsgálniuk az egyes mozgásformák specifikus hatásmechanizmusait és optimális alkalmazási lehetőségeit az idős populációban.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, kognitív működés, időskor

Nem vizuális tanulási és adaptációs sajátosságok szerepe a látássérült személyek sportágválasztásában

Fóris Norbert¹, Pusztafalvi Henriette², Cselik Bence³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségbiztosítási Intézet, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: foris.norbert@gmail.com

Bevezetés

A látássérült személyek sportban való részvétele komplex szenzoros-motoros és tanulási folyamatokhoz kapcsolódik, amelyek túlmutatnak a fiziológiai kapacitás mérésén. Bár a paralimpiai klasszifikáció rendszere a versenyzés igazságos feltételeit biztosítja, a sportágválasztást és a sportban maradást meghatározó funkcionális és adaptációs tényezők kevésbé jelennek meg benne. A vizuális információ kiesése a poszturális kontroll, a térbeli orientáció és a szenzoros integráció átrendeződését eredményezi. Empirikus vizsgálatok kimutatták, hogy látássérült személyeknél az egyensúlyi stabilitás vizuális kontroll hiányában csökkenhet ($p < 0,05$), ugyanakkor fokozott propioceptív és auditív kompenzáció figyelhető meg (Schmid és mtsai; Collignon és mtsai). Az auditív reakcióidő és hanglokalizáció bizonyos esetekben szignifikánsan jobb teljesítményt mutat korán látásukat veszített csoportokban (Voss és mtsai $p < 0,05$). E tényezők a mozgástanulás és a sportági teljesítmény szempontjából meghatározó jelentőségűek, így feltételezhetően a sportágválasztásban is szerepet játszanak.

Anyag és módszerek

Az előadás narratív szakirodalmi áttekintésen és koncepcionális modellalkotáson alapul. A feldolgozott tanulmányok jellemzően 15–60 fős mintákon vizsgálták a statikus és dinamikus egyensúlyt, a reakcióidőt, valamint a szenzoros integrációt, és több esetben szignifikáns különbségeket mutattak ki látássérült és kontrollcsoport között ($p < 0,05$). Az elemzés a funkcionális szemléletre, a szenzoros adaptáció és motoros tanulás sporttudományi modelljeire, valamint a parasport részvétel pszichológiai megközelítéseire épül. A koncepcionális keret egy terepi környezetben is alkalmazható, többkomponensű mérési struktúra irányába mutat, amely a fiziológiai kapacitás mellett az egyensúlyi stabilitást, a térbeli orientációt, az auditív reakciót és sportpreferenciához kapcsolódó viselkedési indikátorokat is integrálja.

Eredmények

A szakirodalmi eredmények alapján az egyensúlyszabályozás, a propioceptív dominancia és az auditív ingerfeldolgozás differenciált mintázatot mutat látássérült populációban. A dinamikus egyensúlyt és testtudatot igénylő sportágak esetében a propioceptív adaptáció előnyt jelenthet, míg a hangalapú tájékozódást igénylő sportágakban az auditív reakciókészség és lokalizációs pontosság válhat meghatározóvá. A koncepcionális modell alapján feltételezhető, hogy a nem vizuális tanulási és adaptációs jellemzők strukturált értékelése lehetővé teszi egy sportágválasztási profil kialakítását, amely funkcionális alapon támogatja az egyéni sportági orientációt.

Következtetések

A nem vizuális szenzoros és motoros sajátosságok integrálása a sportágválasztás elméleti keretébe hozzájárulhat egy látássérült-specifikus sportprofil kialakításához. Ez a megközelítés túlmutat a klasszifikációs rendszeren, és a funkcionális adaptáció figyelembevételével növelheti a sportba történő bevonás hatékonyságát, valamint csökkentheti a lemorzsolódás kockázatát.

Kulcsszavak: látássérülés, sportágválasztás, szenzoros adaptáció, egyensúlyszabályozás, auditív feldolgozás, motoros tanulás

Nemi különbségek a sport területén előforduló etikátlan edzői viselkedések észlelésében

Gál Andrea, Perényi Szilvia, Novák János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: gal.andrea@tf.hu

Bevezetés

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Gyermekek-, ifjúság- és sportszakembervédelmi kutatócsoportja 2022 eleje óta elemzi az áldozattá válás rizikófaktorait a magyar sportban. Egy pályázati munka keretében a sportvezetők, a karrierjüket lezárt élsportolók, valamint a sportpszichológusok véleményeinek feltárása mellett sor került a különböző sportágban tevékenykedő edzők, illetve a felsőfokú sportszakember-képzésben tanuló hallgatók tapasztalatainak feltérképezésére is. Jelen előadás célja ez utóbbi két célcsoport eredményeinek nemek szerinti lemezése annak a kérdésnek a megválaszolására, hogy milyen különbségek mutatkoznak a férfiak és nők között a sport területén előforduló etikátlan edzői viselkedések észlelésében.

Anyag és módszerek

A kvantitatív adatgyűjtés során az edzők ($N_1 = 863$), valamint a sportszakemberképzésben tanulók ($N_2 = 580$) körében felvett online kérdőívek gender vonatkozásainak elemzése alapstatisztikai és keresztábrás vizsgálattal történt.

Eredmények

Bár a beérkezett válaszok alapján a bántalmazás bizonyos megjelenési formái (például: irreális elvárások, a teljesítmény el nem ismerése, testszegényítés) nem mutatnak nem-specifikus mintázatot, addig a megalázás vagy a kinézet bírálata olyan abúzusoknak tekinthetők, amelyek előfordulásban inkább a férfiakat, rendszerességben viszont a nőket jobban érintik. A két legelterjedtebb fegyelmezési módszert, a szóbeli agressziót és a büntető gyakorlatokat a férfi edzők többször tapasztalták sportolóként, mint a nők. Ezt a tendenciát a hallgatói kérdőívből származó adatok is részben megerősítik, bár a rendszeres büntető gyakorlatokat arányaiban valamivel több női kitöltő éli át, mint férfi.

Következtetések

Az edzői kérdőív adatai alapján a sport normarendszerének vélt és/vagy valós változását mindkét nem egyaránt érzékeli. Fontos azonban kiemelni, hogy a férfi és a női edzők fiatalon, sportolóként szerzett tapasztalatai között a hasonlóságok mellett lényegi eltérések is mutatkoznak. Amellett, hogy napjaink sportkörnyezetére vonatkozóan a hallgatók válszai alapján a bántalmazások előfordulási arányai magasabbak, mint amit az edzői kérdőív adatsora mutat, további

fontos eltérés, hogy a testszégyenítés, az irreális elvárások és a teljesítmény el nem ismerése a rendszerességet tekintve inkább a nők visszajelzéseiben jelenik meg.

Kulcsszavak: gyermek- és ifjúságvédelem, sport, nemi különbségek, bántalmazás

A tanulmány 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.

Az ismert és ismeretlen izomterheléssel végzett gyakorlás akut hatásai az izom kontraktilis működésére, az erő kifejtés szabályozására és az ízületi helyzet-érzékelésre fiatal felnőttek esetében

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

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: gaspar.balazs9797@gmail.com

Bevezetés

A mindennapi mozgások során gyakran jelentkezhetnek váratlan perturbációk, amelyek módosítják a neuromuszkuláris szabályozást és szenzomotoros válaszokat. Az izomkontrakció típusa és sebessége által meghatározott terhelések, különösen az excentrikus és koncentrikus összehúzódások eltérően befolyásolják a propriocepciót, az erő kifejtés szabályozását és az izomműködést. A vizsgálat célja az ismert és ismeretlen sorrendben alkalmazott térd feszítő terhelések akut hatásainak összehasonlítása az erőszabályozásra és az ízületi helyzetérzékelésre egészséges fiatal felnőttekben.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 19 fiatal férfi vett részt. A vizsgálatokat egy számítógép vezérelt dinamométer segítségével végeztük el. A bemelegítést követően ízületi helyzetérzékelést (JPS), maximális izometrias erő kifejtést (MVIC) és erőszabályozási teszteket (TS) végeztünk. Ezután ismert (KML) vagy ismeretlen (UML) kontrakciós terheléseket alkalmaztunk a m. quadricepsre, melyek során a kontrakciók típusát, valamint a szögsebességét variáltuk (CC50, CC250, EC50, EC250, EC150, CC150), majd ezután újból elvégeztük a teszteket.

Eredmények

Az MVIC esetében és JPS esetében nem találtunk szignifikáns változást. A TS tesztek során 70%-os erő kifejtésnél szignifikáns interakciót találtunk, ahol post hoc vizsgálat kimutatta, hogy a KML terheléssel elvégzett csoportnál csökkent szignifikánsan a variabilis hiba. További elemzéseket futtattunk, ahol összehasonlítottuk a próbáról próbára történő mechanikai munkavégzést. A CC50, CC150 és EC150 kontrakciókban szignifikáns hatást találtunk. A különböző kontrakció típusok munkavégzését megvizsgálva pedig szignifikáns különbségeket találtunk.

Következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy az MVIC és a JPS tesztekben nem váltott ki eltérő hatást az intervenció, a TS

tesztek esetében pedig egy esetben találtunk szignifikáns interakciót. A mechanikai munkavégzés eredményei alapján adaptációk mentek végbe, valamint a kontrakció típusok különbségei is megfigyelhetők. Az ismételt mechanikai perturbációk komplex neuromuszkuláris adaptációkat váltanak ki, amelyek a szenzoros visszacsatolás és a motoros szabályozás módosulásában nyilvánulhatnak meg.

Kulcsszavak: perturbáció, erőszabályozás, ízületi szöghelyzetérzékelés, ismert-, ismeretlen terhelés

A rendszeres joggyakorlás hatása az egyetemi hallgatók mentális egészségére: kontrollcsoportos, 13 hetes intervenció eredményei

Gép Zsuzsanna

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészeti- és

Társadalomtudományi Kar,

'Oktatás és Társadalom' Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

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

Bevezetés

A felsőoktatási környezetben a stressz és a szorongás gyakori jelenség, miközben a mentális jóllét fenntartása kiemelt kihívást jelent. Vizsgálatunk célja a rendszeres joggyakorlás hatásának feltárása volt egyetemi hallgatók pszichés mutatóira (észlelt stressz, szorongás, depresszió), valamint pozitív pszichológiai erőforrásaira (önértékelés, élnélvéltség, mentális jóllét). Feltételeztük, hogy a jóga kedvezően befolyásolja a változókat, és jól illeszthető az egyetemi egészségfejlesztés keretei közé.

Anyag és módszerek

Két vizsgálati részt alkalmaztunk: (1) keresztmetszeti felmérést (N=339; 73% nő; átlagéletkor $28,8 \pm 10,7$ év), valamint (2) kontrollcsoportos intervenciót (jóga: n=86; kontroll: n=64). A 13 hetes intervenció heti 1×90 perces kontaktjóga-órát tartalmazott (bemelegítés, Napüdvözet, erő- és egyensúlygyakorlatok, légzőgyakorlatok, irányított relaxáció). A bemeneti és kimeneti kérdőíves mérés során többek között a PSS, STAI-S5/T5, BDI, Rosenberg-önértékelés, általános élnélvéltség, MHC-SF és PHQ-15 skálákat alkalmaztuk. Az adatelemzés vegyes ANOVA és lineáris regresszió segítségével történt.

Eredmények

A jóga-csoportban szignifikáns csökkenés volt megfigyelhető az észlelt stresszben ($\Delta PSS = -0,65$; $p < 0,01$) és a vonássonorogásban ($\Delta STAI-T5 = -0,85$; $p < 0,01$). Emellett az önértékelés ($\Delta Rosenberg = +1,18$; $p = 0,026$) és a mentális jóllét ($\Delta MHC-SF = +2,63$; $\Delta MET = +2,59$; mindkettő $p < 0,05$) szignifikánsan növekedett. A depresszió pontszámok javulása nem érte el a szignifikanciaszintet. Életmódbeli változások – például az alkoholfogyasztás mérsékelt csökkenése – szintén megjelentek. A jóga iránti attitűd összességében pozitív maradt, ugyanakkor a heti egy alkalom nem bizonyult elegendőnek a mélyebb attitűdváltozáshoz.

Következtetések

A heti rendszerességgű, 13 héten át tartó csoportos jogaprogram megvalósítható és hatékony módszer a hallgatói stressz és vonássonorogás csökkentésére, valamint a mentális jóllét és önértékelés erősítésére. Javasolt a jóga strukturált integ-

rációja az egyetemi egészségfejlesztésbe, magasabb „dózis” (heti ≥ 2 alkalom) és hosszabb utánkövetés mellett, objektív indikátorok bevonásával.

Kulcsszavak: jóga, egyetemi hallgatók, stressz, szorongás, depresszió, mentális jóllét, önértékelés, énhatékonyság, intervenció

A TAO támogatási rendszer hatása a sportszövetségek gazdasági mutatószámaira

Gósi Zsuzsanna¹, Magyar Márton², Kovács István Attila¹

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment Intézet, Budapest

E-mail: gosizsuzsanna@ppk.elte.hu

Bevezetés

A társasági adórendszeren keresztül történő támogatás egyedi formája a 2011-es évtől kezdődően határozza meg a látványcsapatportágak működési kereteit. A rendszer bevezetése óta többször finomhangolták a részletszabályokat. A működésének lényege azonban változatlan maradt, azaz a gazdálkodó szervezetek a fizetendő társasági adójuk egy részét közvetlenül felajánlhatják különböző sportszervezeteknek. A TAO rendszeren keresztül nyújtott támogatások kumulált összege az elmúlt tizenöt évben meghaladta az ezer milliárd forintot. Az érintett sportágak szövetségei is ugyanúgy részesedhetnek ebből a bevételi formából, mint az egyesületek és alapítványok.

Anyag és módszerek

A kutatás során a társasági adórendszeren keresztül támogatható hat sportág sportszövetségeit vizsgáltuk meg. A szervezetek nyilvánosan elérhető számviteli beszámolóját és éves jelentéseit tekintettük át a TAO rendszer bevezetésétől napjainkig, ami által kirajzolódott az elmúlt 15 év trendjei. A dokumentumelemzés módszerét választottuk és ezt egészítettük ki leíró statisztikával, valamint a vezetői számvitelben használt mutatószámokkal.

Eredmények

A rendszer bevezetésekor dinamikus növekedésnek indult az érintett sportágak sportszervezeteinek és sportszövetségeinek bevétele is. Az adatok alapján a 2011-2014 közötti időszakot a rendszer felvételi szakaszaként, a 2015-2019 közötti éveket konszolidációs szakaszaként, a 2020-2024 közötti időszakot pedig érett működési periódusként értelmeztük. A Magyar Labdarúgó Szövetség esetében a felvételi szakaszban ötszörösére növekedett az összbevétel. A konszolidációs szakaszban ezt követően megduplázódtak a bevételek. Majd az érett működési periódusban egy újabb 50%-os növekedés volt megfigyelhető. Hasonló tendenciák figyelhetők meg mindegyik szövetség esetében. A rendszert utóbbi években inkább a stagnálás jellemzi. Ez részben köszönhető a 39/2019. Kormányrendeletnek, amely maximalizálta a kiállítható támogatási igazolások összegét ezáltal korlátozva a további növekedést.

Az eredménykimutatások és a kiegészítő mellékletek adatait tartalmazó táblázat arra, hogy a szövetségek esetében jelentős a kapott támogatások részaránya. A hat érintett szövetség

közül a Magyar Labdarúgó Szövetség az, amely legkisebb arányban támaszkodik az ilyen típusú forrásokra. Az MLSZ esetében ez az arány jellemzően 20% alatt marad, köszönhetően a nemzetközi szereplésekből, és a média bevételekből származó forrásoknak. A többi szövetség esetében megközelíti, sőt néhány esetben meg is haladja a 60%-ot az egyes években.

Az összes szövetségre továbbra is jellemző a passzív időbeli elhatárolások magas aránya az összvagyonhoz képest. Ez visszatükrözi azt a sajátosságot, hogy a számviteli beszámolók naptári évre vonatkoznak. A TAO támogatás rendszere pedig igazodva a bajnokság lebonyolításához egyik év július elejétől következő év június végéig tart. A likviditási mutatók javultak, különösen a 2013-2018 között, amikor a forgóeszköz állomány jelentősen nőtt. A pandémia hatására a 2020-2022 közötti időszakban eredménycsökkenés is megfigyelhető volt, azonban ez átmeneti nehézségnek bizonyult.

Következtetések

A kezdeti dinamikus növekedést az utóbbi öt évben inkább a kiegyensúlyozottság jellemezte. A mérlegfőösszeg és az eszközállomány a kiinduló adatokhoz képest jelentősen emelkedett. A gazdasági adatokban is visszatükröződik tehát, hogy stabilizálódott ezen sportágak helyzete. Kiszámítható bevétel és kiadási szerkezettel rendelkeznek az érintett sportágakhoz kapcsolódó sportszövetségek is.

Kulcsszavak: sportfinanszírozás, társasági adó, támogatás, sportszervezet

Nyolchetes (pilot) mentáltréning program megvalósulásának bemutatása állami akadémiai női és férfi U17 és U19-es csapatsportágban lévő utánpótlás sportolók részvételével

Grandpierre Judit¹, Pánczélné Ruskó Katalin¹, Boda-Ujlaky Judit²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: grandpierre.judit@tf.hu

Bevezetés

A kutatás célja egy nyolchetes, „Betekintés a mentáltréning világába” című pilot program hatásvizsgálata volt utánpótláskorú sportolók körében. Az intervenció elsődleges fókusz a mentális készségek fejlesztése, a megküzdési stratégiák erősítése, valamint a versenyhelyzetekhez kapcsolódó pszichés működés tudatosítása volt. A program célja egy olyan gyakorlati eszköztár átadása volt, amely támogatja a sportolókat a stresszkezelésben, az érzelmek felismerésében és kifejezésében, az asszertív kommunikációban, valamint a célállítás és önreflexió területén.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 70 sportoló vett részt (30 fiú labdarúgó és 40 leány kézilabdázó) két állami akadémia együttműködésével. A fejlesztés négy csoportban (U17 és U19 korosztály, fiú és leány csapatok) zajlott, heti rendszerességgel, összesen nyolc héten keresztül. A 90 perces foglalkozásokat ketten vezettük, strukturált tematika mentén, interaktív és nonformális módszertani keretek között. A résztvevők anonim azonosítókódot kaptak, amely lehetővé tette az egyéni változások nyomon követését.

A mentális állapot és az abban való fejlődés vizsgálatára három pszichológiai mérőeszközt alkalmaztunk: az Athletic Identity Measurement Scale magyar adaptációját (AIMS-H), a Competitive State Anxiety Inventory-II (CSAI-II) kérdőívet, valamint az Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) kérdőívet. A kérdőíveket az első és az utolsó alkalommal vettük fel, kiegészítve az általunk összeállított nyílt kérdésekkel. Az adatok statisztikai feldolgozásához kétmintás t-próbát alkalmaztunk $p < 0,05$ szignifikanciaszint mellett.

Eredmények

Az eredmények alapján a résztvevők magas sportolói identitással rendelkeznek (AIMS-H), ami megerősíti a sport központi szerepét önmeghatározásukban. A versenyzés előtti kognitív és szomatikus szorongás (CSAI-II) csökkentésében nem mutatkozott szignifikáns változás. Ennek egyik lehetséges oka, hogy a kérdőív felvétele nem közvetlen versenyhelyzetben történt. A sportolók nyugodt, biztonságos környezetben töltötték ki a tesztet, ami befolyásolhatta az aktuális állapotszorongás mértékét. A jövőbeni kutatások során indokolt lenne a mérőeszközt közvetlenül verseny előtt alkalmazni a pontosabb állapotfelmérés érdekében. Az ACSI-28 eredményei alapján a hét alsóközű közül kettőnél szignifikáns javulás mutatkozott: a csapásokkal való megküzdés (peaking under pressure/coping with adversity) területén pozitív elmozdulás volt tapasztalható, valamint csökkent a szorongás szubjektív megélése. Ezek az eredmények a sportban való hosszú távú bennmaradás és a mentális egészség fenntartása szempontjából kiemelt jelentőségűek. A nyílt kérdésekre adott válaszok és a folyamatközi visszajelzések alapján a résztvevők a programot nagy arányban hasznosnak ítélték, különösen a stresszkezelési technikák, az önismereti gyakorlatok és a kommunikációs elemek tekintetében.

Következtetések

Összességében a nyolchetes mentáltréning pilot program hatékonynak tekinthető a megküzdési készségek fejlesztése és a pszichés tudatosság erősítése terén. Bár a versenyszorongás mértékében nem mutatkozott szignifikáns változás, a kvalitatív és kvantitatív eredmények egyaránt alátámasztják a strukturált mentáltréning preventív és fejlesztő szerepének jelentőségét utánpótláskorú csapatsportolók esetében. A program adaptálható és ajánlható más sportolói közösségek számára is.

Kulcsszavak: mentáltréning, sportpszichológiai fejlesztés, prevenció

Ultrabiome alapú fekális mikrobiota-transzplantáció sportolóknál: Négy eset bemutatása (Case Series) – 3 férfi, 1 nő

Gulyás Viktor, Patay Gábor, Bezzegh Attila,
Dézsi Csilla, Szili Károly

Széchenyi Egyetem, Szülészeti-Nőgyógyászati Tanszék, Győr

E-mail: goviktor93@gmail.com

Háttér és cél

Az Ultrabiome egy szabadalmaztatott, kapszula alapú fekális mikrobiota-transzplantációs (FMT) rendszer, amelynek célja a recipiens bélmikrobiomjának célzott, donorprofil-optimalizált rehabilitációja. Jelen esetsorozatban négy beteg – három férfi és egy nő – klinikai adatait foglaljuk össze, akik Ultrabiome-kezelésben részesültek elsősorban sport-

teljesítmény-fokozás, testösszetétel-javítás és/vagy metabolikus rendellenességek kezelése céljából. Valamennyi eset kiemelkedő, a konvencionális beavatkozásokon messze túlmutató eredményeket dokumentál rövid intervenciók periódus alatt.

Módszer – az ultrabiome protokoll

Minden esetben egységes munkafolyamatot alkalmaztunk: (1) kiindulási állapotfelmérés bélmikrobiom-szekvenálással, antropometriával és laboratóriumi paraméterekkel; (2) egyénre szabott donorkiválasztás a klinikai profil és a sportos célkitűzés alapján; (3) 10–15 napos Ultrabiome kapszula FMT-ciklus; (4) personalizált prebiotikus étrend-támogatás; (5) 4–12 hetes utánkövetés. Minden résztvevő írásos beleegyező nyilatkozatot adott.

Esetismertetések

1. eset – 46 éves férfi, rekreációs futó. A beteg 3 hónapos Ultrabiome-terápiát kapott, utánkövetése 3 hónap. Futásteljesítménye 12 km-ről 72 km-re emelkedett (+500%). Testösszetétele szignifikánsan javult: izomtömege 13%-kal nőtt, testzsírszázaléka 13%-kal csökkent. Az eset fő klinikai üzenete a korábbi teljesítménystagnálás megfordítása.

2. eset – 32 éves férfi, mérsékelt kondíció. A beteg 3 hónapos kezelésben részesült, 3 hónapos utánkövetéssel. Kiinduláskor 3 km-t tudott lefutni 5 km/h tempóval; 1 hónap elteltével 20 km-t futott 9 km/h sebességgel. Három hónap alatt 7 kg izomtömeget épített. Az eset a bél-izom tengely fokozódását szemlélteti.

3. eset – 41 éves férfi, asztma és prediabetes. A beteg 10 napos Ultrabiome-kezelést kapott. Futáskapacitása 600 méterről 6,5 km-re nőtt, 9,5 km/h tempóval. Laboratóriumi paraméterei drámai javulást mutattak: HbA1c-értéke 6,5%-ról 5,1%-ra csökkent, LDL-koleszterinje 5,1-ről 0,8 mmol/l-re esett. Az eset komplex metabolikus remissziót dokumentál.

4. eset – 35 éves nő, hiper-LDL, fitness-célú kezelés. A beteg 15 napos ciklust kapott. Futásteljesítménye 800 méterről 5 km-re javult 40 perc alatt (+525%). LDL-koleszterinszintje 8,8-ről 3,1 mmol/l-re csökkent (-64,8%). Az eset a lipidszint bél-mechanizmus általi normalizációját demonstrálja.

Megbeszélés

A négy bemutatott eset több szempontból is kiemelkedő klinikai megfigyelést tartalmaz. Mindegyik esetben a futásteljesítmény javulása meghaladja a hagyományos edzésprogram által várt adaptációs ütemet: 15 nap alatt 525%-os, 1 hónap alatt 567–900%-os kapacitásnövekedés dokumentálható, amelynek hátterében a bélmikrobiom optimalizálása révén fokozódó laktát-propionát konverzió, az izomfehérje-szintézis hatékonyságának javulása és a gyulladásos terhelés csökkentése állhat. A 41 éves prediabeteses beteg HbA1c-normalizációja és a 35 éves nőbeteg LDL-koleszterin-csökkenése (-64,8%) különösen figyelemre méltó, mivel ezek az értékek önálló gyógyszerészeti intervenciókkal nehezen elérhetők. A lipidcsökkentő hatás valószínűsíthetően az epesav-kötő baktériumok fokozódó aktivitásával és a koleszterin-visszaszívódás redukciójával függ össze.

Az esetsor korlátai között kiemelendő, hogy kontrollcsoport nélküli obszervációs adatokról van szó, és a dokumentált eredmények reprodukálhatóságának igazolásához prospektív randomizált vizsgálat szükséges. Ugyanakkor a mechanizmus-plauzibilitás és az eredmények nagysága együttesen erős hipotézist alapoz meg.

Következtetések

Az Ultrabiome alapú FMT-protokoll négy beteg esetében – különböző életkorban, nemtől függetlenül, eltérő komorbiditásokkal – klinikailag és sportteljesítmény-szempontból egyaránt kiemelkedő eredményeket produkált rövid alkalmazási idő alatt. Az esetek felhívják a figyelmet a bélmikrobiom kulcsszerepére a fizikai kapacitás, az izomtömeg, a lipidanyagcsere és a glükózháztartás szabályozásában. A szerzők multicentrikus, prospektív vizsgálat megindítását javasolják az Ultrabiome sportorvosi és preventív medicinai alkalmazásának tudományos megalapozásához.

Kulcsszavak: Ultrabiome, FMT, bélmikrobiom, futásteljesítmény, izomtömeg, LDL, HbA1c, prediabetes, esetsorozat, sportorvoslás

A mitokondriális redox-egyensúly és a komplex II. telítési kapacitásának becslése kardiopulmonális terheléses vizsgálat (CPET) során

Györe István¹, Annár Dorina², Tóth-Farkas Sarolta¹, 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, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

E-mail: gyore.istvan@tf.hu

Bevezetés

Az ATP-szintézis során a felvett oxigénatomok száma egyenesen arányos a mitokondriumban eloxidált redukált koenzimek összegével ($2\text{VO}_2 = \text{NADH} + \text{FADH}_2$). Sejt szintű optikai és respirometriás vizsgálatok igazolták, hogy a $\text{NADH}/\text{FADH}_2$ arány szorosan kapcsolódik az ATP-termeléshez, a ROS-képződéshez és az elektrontranszport-lánc I. (NADH dehidrogenáz) és a komplex II. (szukcinát dehidrogenáz) közötti elektronmegoszlás dinamikájához, így valódi szabályozó paraméterként értelmezhető. A komplex II. telítési kapacitását a zsírsavak β -oxidációjából származó FADH_2 ($\text{FADH}_2\beta$), valamint a citrátkör szénhidrát- és zsírsav-eredetű FADH_2 együttesen határozza meg. Állóképességi sportágakban a közepes szénláncú zsírsavak (MCFA) oxidációja meghatározó, mivel a β -oxidáció ciklusszáma kisebb, így a zsírsav FADH_2 képződése csökken, miközben az extra terhelés inkább az I. komplexre (NADH) tevődik át. Ez az alapja, hogy magasabb intenzitáson a piruvát és tejsav oxidáció növekedése ellenére a komplex II és a koenzim Q-pool nem terhelődik túl, miközben a NADH -n keresztül több ATP-t képes biztosítani. A NADH szír/ FADH_2 szír hányados markerként jelzi a vázizom mitokondriális redox-egyensúlyát, és szoros kapcsolatban áll a szénhidrát metabolizmussal és a vértejsav koncentrációval is.

Anyag és módszerek

Összesen 7 felnőtt (F), 7 serdülő (S) országúti kerékpáros és 7 férfi TFSE hallgató (TE) többlépcsős kerékpárergométeres terhelését végeztük el. Folyamatosan mértük a gázcsere paramétereit (VO_2 , VCO_2 , VE), a pulzusszámot és lépcsőnként a vértejsav koncentrációt. A terhelés intenzitását 3 percenként 35 Watt-tal emeltük a teljes kifáradásig. A VO_2 és VCO_2 30 sec-es átlagértékeit ml/percről mmol/percre konvertáltuk át. A komplex II. kapacitása a $\text{FAD}=(\text{H}-2)/2$ univerzális egyenlettel írható le. A ($2\text{VO}_2 - 2\text{VCO}_2$) egyenlő

a zsírsav β -oxidáció ($\text{NADH}\beta + \text{FADH}_2\beta$) – piruvát FADH_2 különbségével. Így a negatív érték a redox-rendszer NADH irányú eltolódását mutatja, a zsírsavak β -oxidációjához képest.

A csoportok közötti különbséget permutációs Kruskal-Wallis teszttel vizsgáltuk, szignifikáns globális hatás esetén pedig páronkénti Mann-Whitney U-tesztet végeztünk Holm-korrektció alkalmazásával ($\alpha=0,05$).

Eredmények

Az F, S, TE csoportokban a terhelési idő: $27,9 \pm 3,4$; $26,0 \pm 2,9$; $22,8 \pm 1,9$ perc, $\text{VO}_{2\text{peak}}$: $4\,036 \pm 215$; $3\,888 \pm 323$; $3\,286 \pm 161$ ml/perc, tejsav_{max}: $11,3 \pm 4,0$; $10,4 \pm 2,4$; $8,8 \pm 1,4$ mmol/l, A C8:0 zsírsav $\text{NADH}/\text{FADH}_2$ aránya 2,143, ehhez az értékhez tartozó tejsav értékek $1,24 \pm 0,32$; $1,0 \pm 0,30$; $1,54 \pm 0,45$ mmol/l, míg a C18:1 zsírsav $\text{NADH}/\text{FADH}_2$ aránya 2,188, a tejsav $2,36 \pm 0,57$; $1,99 \pm 1,28$; $2,15 \pm 0,44$ mmol/l volt. A C8:0 zsírsav oxidációjakor a $\text{VO}_2\%$ szignifikánsan magasabb volt az F csoportban a TE csoporthoz képest, míg a C18:1 zsírsav esetében a $\text{VO}_2\%$ mind a felnőtt (F), mind a serdülő (S) országúti kerékpárosok esetében magasabb volt a TE csoporthoz viszonyítva. A zsírsav $\text{NADH}/\text{FADH}_2$ hányados és a vértejsav között lineáris összefüggést mutattunk ki ($R^2=0,96$).

Következtetések

A jelen modell nem a RER klasszikus szubsztrát értelmezését finomítja, hanem közvetlen hidat épít a spiroergometriás VO_2 - VCO_2 adatok és a mitokondriális NAD/FAD redox-állapot között, a kemiozmotikus sztöchiometria (Mitchell, 1961; Berg és mtsai, 2012) felhasználásával.

Kulcsszavak: zsírsav metabolizmus, komplex II, redox rendszer, $\text{NADH}/\text{FADH}_2$, VO_2 , CPET

A fizikai aktivitás és a mentális állapot összefüggései egyetemi hallgatók körében

Győri Ferenc^{1,2}, Tóth Larissza^{3,4}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Pécs

²Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁴Szegedi Tudományegyetem, Beiskolázási és Marketing Iroda, Szeged

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

Bevezetés

A felsőoktatásban tanulmányokat folytató hallgatók mindennapjait jelentős mentális terhelés jellemzi, amely fokozott alkalmazkodóképességet és pszichés erőforrásokat igényel részükről. Ennek következtében egyre nagyobb hangsúlyt kap azon tényezők feltárása, amelyek hozzájárulhatnak a mentális egészség megőrzéséhez, valamint a tanulmányi teljesítmény fenntartásához és javításához. A nemzetközi és hazai kutatások egyaránt rámutatnak arra, hogy a rendszeres fizikai aktivitás potenciális védőfaktorként jelenhet meg a pszichés jóllét erősítésében, a stresszterhelés mérséklésében és az adaptív megküzdési mechanizmusok támogatásában. Ezzel összefüggésben különös jelentőséggel bír annak vizsgálata, hogy a testmozgás milyen mértékben járul hozzá a hallgatók mentális jóllétéhez és tanulmányi eredményességéhez egy olyan élethelyzetben, amelyet foko-

zott teljesítményelvárások és folyamatos kihívások jellemzők. Jelen vizsgálat célja annak feltárása, hogy a fizikai aktivitás milyen hatást gyakorol a magyar egyetemi hallgatók mentális jóllétére, észlelt stresszszintjére, rezilienciájára és tanulmányi eredményességére.

Anyag és módszerek

A keresztmetszeti kvantitatív vizsgálat online kérdőíves adatfelvétellel zajlott ($N=234$) hazai felsőoktatásban tanuló hallgatók körében. Az adatgyűjtés validált mérőeszközök alkalmazásával történt: a Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőív (IPAQ), a WHO Jóllét Index 5 tételes változata (WBI-5), az Észlelt Stressz Skála (PSS-14) és a Mentális Egészség Teszt (MET) felhasználásával. Az adatelemzést az SPSS 29.0 statisztikai szoftverrel végeztük, leíró statisztikai mutatók és összefüggésvizsgálati eljárások alkalmazásával.

Eredmények

A vizsgálati eredmények igazolták, hogy a heti legalább két-három alkalommal sportoló hallgatók mentális jólléte szignifikánsan magasabb, ami alátámasztja a testmozgás védő szerepét a lelki egészség fenntartásában. Bár az aktívabb hallgatók alacsonyabb észlelt stresszszintről számoltak be, a különbségek nem voltak statisztikailag szignifikáns mértékűek. Hasonlóképpen, a reziliencia tekintetében sem mutatkozott szignifikáns eltérés az aktivitási szintek között, noha az aktívabb csoport enyhén kedvezőbb értékeket mutatott. A fizikai aktivitás és a tanulmányi teljesítmény között nem találtunk kimutatható kapcsolatot, ami arra utal, hogy az eredményességet számos további tényező befolyásolja. A sportolás motivációs hátterében elsősorban a kikapcsolódás, az egészségmegőrzés és a stresszcsökkentés jelent meg. A mentális erőforrások vizsgálata erőteljes jólléti és végrehajthatósági mutatókat jelzett, míg az önreguláció és a pozitív élmények tudatos megélése fejlesztendő területként azonosítható.

Következtetések

Összességében megállapítható, hogy a rendszeres testmozgás jelentős szerepet játszik a hallgatók pszichés jóllétének támogatásában, ugyanakkor hatásmechanizmusa összetett, és nem minden vizsgált területen mutat egyértelmű összefüggést. A megfigyelt tendenciák megerősítése, valamint a háttérben álló pszichológiai és viselkedési mechanizmusok feltárása érdekében további, longitudinális és kvalitatív jellegű kutatások elvégzése indokolt. A vizsgálat eredményei hozzájárulhatnak célzott, evidenciákra alapuló hallgatói egészségfejlesztési programok kidolgozásához, különös tekintettel a fizikai aktivitás és a mentális jóllét integrált támogatására.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, mentális egészség, egyetemi hallgatók, stressz, reziliencia

A mentortanárok és a hallgatók egymástól tanulásának eredményei a testnevelés és egészségfejlesztés műveltségtérület céljainak tükrében

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. Eredményessége – csakúgy, mint a teljes képzése – a tantárgyi céloknak való megfelelés tükrében értékelhető legjobban. A tantárgy NAT 2020-ban megfogalmazott céljai a fizikailag aktív életvezetéshez szükséges attitűd, mozgásműveltség és kompetenciák megszerzése, és részvétel minden kompetencia-térületen a közösségben jól működő, egészséges és autonóm személyiség fejlesztésében. Kutatásunk célja a mentortanárok és a hallgatók egymásra hatásának vizsgálata ezeken a kulcsterületeken.

Anyag és módszerek

A kutatásban 23 végzős testnevelő tanár szakos hallgató és 21 mentortanár vett részt. A résztvevők az egy éves összefüggő gyakorlat kezdetén és végén egy kérdőívet töltöttek ki, amely öt fokozatú Likert-skálán megválaszolható kérdéseket (mentorok 56, hallgatók 41 kérdés) tartalmazott. A témakörök: az iskolai testnevelés céljai, a mozgástanítás megoldásai, a testnevelési óra szervezési és vezetési kérdései és a tanítás különböző módszertani elemei. Az adatokat kétmintás t -próbával, vagy Mann-Whitney próbával (Cogstat, 3.0) és tartalomelemzéssel dolgoztuk fel, összevetve a mentorok és a hallgatók adatainak egy év alatti változásait.

Eredmények

A tanárjelöltek és mentoraik nézetei a gyakorlat megkezdésekor statisztikailag nem különböztek az iskolai testnevelés céljaira és feladatára ($U=315,00$; $p=0,084$); a mozgástanítás alapelveire ($t(42)=0,65$; $p=0,517$) vonatkozóan; valamint a visszajelzéssel és az értékeléssel ($U=300,00$; $p=0,171$) kapcsolatban. A testnevelésóra szervezése és vezetése témakörben azonban a hallgatók szignifikánsan modernebb ($t(39,6)=9,07$; $p<0,001$) nézeteket vallottak mentoraiknál. A gyakorlati év végére a mentorok megtartották korábbi értékelésüket, nézeteik viszont a testnevelés céljaira vonatkozóan negatív irányba változtak. A hallgatók nézeteiben a szervezés, óravezetés, valamint a visszajelzés, értékelés témakörökben mértünk a modern szemlélet irányába elmozdulást. A két csoport viszonyában így a testnevelés céljaira ($t(42)=2,03$; $p=0,049$), a szervezés és óravezetés kérdésében ($t(42)=12,84$; $p<0,001$), valamint a visszajelzés és értékelés témakörben ($U=341,00$; $p=0,019$) vonatkozóan szignifikánssá vált, vagy maradt a különbség a hallgatók javára.

Következtetések

A tanárjelöltek a képzés során tanult, a módszertan órákon egymásközt, illetve vezető tanáraik mellett a gyakorló iskolában modellezett, tanulóközpontú szemlélettel és módszertannal kezdték meg a gyakorlatot. Mentoraik nyitottsága, valamint az egyetemi szakmai elvárások és a folyamat kísérése miatt hallgatóinknak bőségesen volt lehetőségük alkal-



mazni a tanultakat. Ennek során pozitív tapasztalatokat gyűjtöttek elsősorban az óraszervezés és az értékelés tanulóközpontú megvalósítási módjairól is. A kifejtős kérdésekben megfogalmazták, hogy az egészségszemléletű, a tanulók igényeit a lehetőségek szerint figyelembe vevő, az óravezetésbe a tanulókat sokoldalúan bekapcsoló testnevelést nemcsak fontosnak tartják, de működőképesnek is érzékelik. Az eredmények azt mutatják, hogy hallgatóinkat a mentortól eltanulható, magabiztos, bár hagyományos szemléletű tanítási gyakorlat és az elvi támogatás az újszerű megoldásokra inkább megerősítette a modern szemléletű testnevelésben, mint eltántorította. A hallgatók által hozott tudást mentoraink bár érdeklődéssel szemlélték és a hallgatói munkában elfogadták, az nem változtatott nézeteiken.

Kulcsszavak: összefüggő tanítási gyakorlat, autonómia támogató módszertan, egészségszemléletű testnevelés mindenkinek

Maximális oxigénfelvevő képesség és aerob teljesítmény változásának vizsgálata mérsékelt intenzitású edzés hatására a Spinning programban

Hajdu Gergely¹, Kovács Péter², Borbás Zoltán¹, Kovács Tímea³, Annár Dorina¹, Torma Ferenc Gergely⁴, Kalabiska Irina¹

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

²General Personal Training Kft., Budapest

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

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Molekuláris Edzésélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: hajdu@cardioexpert.hu

Bevezetés

A maximális oxigénfelvevő képesség ($VO_2\text{max}$) fejlesztésére a mérsékelt intenzitású, aerob edzés hatékony módszernek bizonyul (Zhang és mtsai, 2020). Felmerül a kérdés, hogy napjaink egyik legelterjedtebb fitnesztermi csoportos foglalkozásán, a Spinning edzéseken, középkorú, inaktív férfiak esetén ez mennyiben valósul meg?

Vizsgálatunk célja a szív- és keringési rendszer adaptációjának, a szervezet oxigénfelvevőképességének, testszerkezetének, testösszetételének, valamint biokémiai mutatók változásának vizsgálata 12 hetes, mérsékelt intenzitású edzésprogram hatására.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba fizikailag legalább fél éve inaktív, egészséges férfiakat ($42,1 \pm 4,5$ év) vontunk be ($N=20$). 12 hetes edzésprogram során, heti 2-3 alkalommal, aerob, mérsékelt intenzitású folyamatos módszerű állóképességi edzéseken vettek részt. Az intervenció előtt és után nyugalmi és terheléses méréseket végeztünk. A terheléses vizsgálat kerékpárgométeren (Spinner Chrono Power) történt. A terhelés egy lépcsős tesztből állt, ahol 2 percenként emeltük a teljesítményt 25 Wattal. Minden lépcső végénél kapilláris vérből laktátszintet ellenőriztünk, emellett folyamatosan monitoroztuk a szívfrekvenciát, oxigénfelvételt, gázcsert. A terhelés szubmaximális intenzitásig tartott. Nyugalmi mérések keretein belül testösszetételt Lunar Prodigy típusú DEXA műszerrel határoztuk meg, valamint echokardiográfiai vizsgálaton kardiológiai paramétereket rögzítettünk. A terheléses vizsgálat során egyénre szabottan meghatározásra

került az aerob extenzív és aerob intenzív intenzitási zóna, az edzésprogram során ebben a tartományban történt a terhelés. A 12 hét alatt a terhelés monitorozása Polar H10-es mellkasi jeladóval történt, az edzéseket Spinner PRO kerékpárgométeren hajtották végre. A statisztikai elemzéseket SPSS Statistics 26 program segítségével *t*-teszttel és párosított Wilcoxon teszttel végeztük, hipotéziseinket 5%-os szignifikancia-szinten teszteltük.

Eredmények

A 12 hetes intervenció hatására a $VO_2\text{max}$ értékhez tartozó relatív teljesítményben szignifikáns javulás történt, $2,52 \text{ W/ttkg}$ értékről $2,76$ értékre emelkedett. ($p=0,00013$) A $VO_2\text{max}$ -hoz tartozó Watt értékekben és a laktátküszöbhez tartozó Watt értékekben szintén szignifikáns javulás történt ($p=0,0012$, $p=0,00039$), ugyanakkor a maximális oxigénfelvevő képességben nem történt szignifikáns javulás. A laktátküszöbhez tartozó szívfrekvencia szignifikánsan emelkedett ($p=0,0013$), a maximális teljesítményhez tartozó laktátszint szignifikánsan csökkent ($p=0,0015$), a terhelés utáni 4 perces laktát elimináció pedig szignifikánsan javult ($p=0,00028$).

Következtetések

Vizsgálatunk eredményei azt mutatják, hogy a mérsékelt intenzitású folyamatos edzés mód inaktív, középkorú férfiaknál kedvezően befolyásolja mind az aerob, mind az anaerob teljesítményt, ám a maximális oxigénfelvevőképességet ($VO_2\text{max}$) szignifikánsan nem növeli. Jövőbeli célunk a vizsgálat folytatása és további edzés módszerekkel való összevetése.

Kulcsszavak: spiroergometria, terhelésélettan, laktát, $VO_2\text{max}$

A geopolitikai bizonytalanság hatása a hivatásos labdarúgók nemzetközi migrációjára

Havran Zsolt¹, Fűrész Diána Ivett², Jarjabka Ákos²

¹Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem, Pécs

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

Bevezetés

A kutatás azt vizsgálja, hogy a geopolitikai bizonytalanság hogyan befolyásolja a nemzetközi migrációt. Az elemzés alanyai a hivatásos labdarúgók, akiket magasán képzett munkaerőként azonosíthatunk. A migrációt befolyásoló „push és pull” faktorok elméletére építve a tanulmány a geopolitikai kockázatot olyan változóként határozza meg, amely a migrációs költségeket növeli, valamint befolyásolja a célországok megválasztását is. Az elméleti háttérben bemutatjuk a bizonytalan geopolitikai helyzet jelentette kihívásokat a nemzetközi humán erőforrás gazdálkodásra vonatkozóan, valamint ismertetjük a sportmenedzsment nemzetközi irodalmának globális migrációra vonatkozó eddigi eredményeit is.

Anyag és módszerek

Több, mint 80 000 nemzetközi játékospiaci transzferre (2000 és 2022 között) vonatkozó átfogó paneladat készlet felhasználásával végeztünk panel regressziós elemzést. A geopolitikai bizonytalanságot a Geopolitical Risk (GPR), valamint a World Uncertainty Index (WUI) változókkal mértük. A modellbe bevontuk az országok közötti kulturális távol-

ságot (Hofstede 6 dimenziós modelljének, valamint a GLOBE projekt modelljének alkalmazásával), a földrajzi távolságot, a sportszakmai távolságot (FIFA rangsor különbsége), illetve a gazdasági távolságot (GDP/fő) is.

Eredmények

Az eredményekből egyértelmű következtetéseket vonhatunk le: a geopolitikai bizonytalanság növekedése a mobilitás csökkenésével jár együtt; így minél nagyobb a geopolitikai kockázat, annál kevesebb az áttelepülés. Hasonlóképpen, a kulturális távolság is negatívan befolyásolja a migrációs áramlásokat – minél távolabb áll valakitől egy másik ország kultúrája, annál nagyobb számára a migrációs költség és így annál kisebb eséllyel választja az adott országot.

Következtetések

A tanulmány átlátható és globális munkaerőpiac elemzésével új empirikus bizonyítékokat szolgáltat a geopolitikai bizonytalanság és a magasan képzett munkaerő migrációja közötti összefüggésről. A geopolitikai kockázatot integrálva a migrációs rendszerek és a nemzetközi emberi erőforrás menedzsment elméleti keretekbe, a tanulmány eredeti betekintést nyújt a globális migráció működésébe az egyre voltálisabb (VUCA) világpolitikai környezetben.

Kulcsszavak: geopolitikai bizonytalanság, hivatásos labdarúgás, magasan képzett munkaerő migrációja, push-pull migrációs elmélet

A fiatalpercektől a nemzetközi produktivitásig – U21-es játékkercek az európai élvonalbeli labdarúgó bajnokságokban

Herczeg Gábor^{1,2}, Lepeš Josip², Szántai Levente², Árpási Zoltán³, Győri Ferenc^{2,4}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Gál Ferenc Egyetem, Kutatóintézet, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

³Gál Ferenc Egyetem, Gazdasági Kar, Vezetéstudományi Tanszék, Békéscsaba

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Pécs

E-mail: herczeg.gabor@edu.pte.hu

Bevezetés

Az európai labdarúgás topligákon kívüli szereplőinek jellemző strukturális kihívása összehangolni a hazai bajnokság versenyképességét a tehetségfejlesztés követelményeivel. A nemzeti labdarúgó liga színvonalának (és attraktivitásának) növelése, a fiatal, hazai játékosok szerepeltetése mellett, olyan dilemma, ami a magyar labdarúgás szereplőit is régóta foglalkoztatja. Az előadás célja feltérképezni, hogy az európai élvonalbeli labdarúgó bajnokságok mennyi lehetőséget biztosítanak a hazai, U21-es korú fiataloknak és megállapítani, hogy ezek a lehetőségek hogyan viszonyulnak az elit szintű produktivitáshoz, azaz az adott nemzet labdarúgóinak topligás és nemzetközi játékkerceihez.

Anyag és módszerek

19 európai bajnokság 10 szezonjának mérkőzésadatai alapján benchmarkokat állapítottunk meg, mind az U21-es hazai játékkercek arányának, mind volumenének tekintetében. Ezeket összevetettük a hazai adatokkal, valamint megvizsgáltuk a mutatók korrelációját az adott futballnemzet játékosainak „topligrás” (angol Premier League, német Bun-

desliga, spanyol La Liga, francia Ligue 1, és olasz Serie A), illetve az UEFA nemzetközi kupáiban eltöltött játékkerceivel.

Eredmények

Eredményeink rámutatnak arra, hogy a magyar élvonalban alkalmazott ösztönzők hatása korlátozott, ugyanis az U21-es játéklehetőség mutatók az európai átlag alatt mozogtak a vizsgált időszakban. Ugyanakkor, a teljes minta vizsgálatakor az is megállapítható, hogy az U21-es mutatók gyengén, sőt, egyes esetekben negatívan korrelálnak a nemzetközi produktivitási mutatókkal. Ennek tükrében kijelenthető, hogy a fiatalok nagyobb arányú élvonalbeli szerepeltetése, önmagában véve nem vetít előre nagyobb nemzetközi produktivitást.

Következtetések

A ligaszintű szabályozók és szövetségi ösztönzőrendszerek tehát önmagukban nem garantálják az elit labdarúgók ki-nevelését. A ligaszervezet, valamint a klubszintű stratégiák és struktúrák szerepe vélhetően legalább ilyen markáns tényezők.

Kulcsszavak: utánpótlás-felnőtt átmenet, fiatal szabály, U21-es játékkercek, játékosproduktivitás, európai futball, tehetségfejlesztés

Vizuális karrierpercepciók a női kézilabdázók körében

Herr Orsolya

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar, Székesfehérvár

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

Bevezetés

A hivatásos élsportolói karriert általában teljesítménymutatók, versenyeredmények és fejlődési, életciklus-modellek alapján elemzik a különböző tudományterületeken kutatók. Bár ezek a megközelítések fontos strukturális betekintést nyújtanak, hajlamosak a sportolói karriert lineáris fejlődésként kezelni, amelyet elsősorban objektív mérőszámok irányítanak (Balyi és mtsai, 2013). Kevesebb figyelmet fordítanak arra, hogy a sportolók maguk hogyan konstruálják és értelmezik karrierútjukat mint humántőke-fejlődési és szervezeti beágyazottsági folyamatot (Stambulova és mtsai, 2009).

A tudásintenzív vállalatoknak (András, 2004) tekinthető kézilabda klubok életében a sportolók „kulcsérintettként” szerepelnek, ahol a különböző emberi erőforrást érintő folyamatok módszeresen történnek. Tehát nem csupán versenyképes egységekként működnek, hanem olyan fejlesztési intézményekként, amelyek felelősek a tehetségek felkutatásáért, a készségek fejlesztéséért, a kockázatkezelésért és a karrierátmenet támogatásáért. Ugyanakkor viszonylag keveset tudunk arról, hogy a volt női kézilabdázók hogyan értelmezik visszatekintve ezeket a szervezeti és fejlesztési folyamatokat. Így a következő kutatási kérdést fogalmaztam meg: Hogyan értelmezték a női kézilabdázók sportkarrierjük befejezése után a humántőke-fejlődési és szervezeti támogatási folyamataikat vizuális és metaforikus eszközök alkalmazásával?

Anyag és módszerek

Jelen munka szervezeti és gazdasági kontextusban értelmezi a karrierfolyamatokat, ugyanis cél annak feltárása, hogy az NB1-ben játszott, pályafutásukat befejezett női ké-

zilabdázók miként konstruálják sportkarrierjüket humántőke-fejlődési és szervezeti karriermenedzsment-folyamatait.

A kutatás multimodális kvalitatív designra épül: a 16 résztvevő vizuálisan ábrázolta karrierjük meghatározó tényezőit (kollázstechnika és képasszociációk), valamint metaforával írta le sportpályafutásukat (Horváth és Mitev, 2015). A rajzok, metafora, a kézilabdázók posztja és narratív magyarázatok integrált elemzése lehetővé teszi a karrier strukturális, szervezeti és egyéni dimenzióinak együttes vizsgálatát.

Eredmények

A vizuális karrierábrázolás és a metaforaelemzés kombinálása eredményeképpen ez a munka három módon járul hozzá az emberi erőforrás menedzsmenten kutatásaihoz a sport területén. Először is, a sportolói karriert nem kizárólag teljesítményalapú pályaként, hanem szervezeti környezetbe ágyazott humán tőke pályaként fogalmazza meg. Másodsorban, azonosítja a sportolók retrospektív beszámolóiból kirajzolódó implicit karriermenedzsment modelleket. Harmadsorban, megvizsgálja a pozíció-specifikus különbségeket összevetve a metaforával, amely szemlélteti a pályafutás milyenségét a teljes karrier alatt.

Következtetések

Az interpretatív, konstruktivista kutatási paradigma mentén a karriert nem objektív tényhalmazként, hanem jelentéskonstrukcióként kezeltem, ahol a metafora és rajz a jelentésképzés eszköze volt. Így a megkérdezett 16 sportoló mindegyike sikeres karriert tudhat maga mögött, ahol a karrierutak eltérők, nem minden esetben lineárisak. A kézilabdázók válaszaiból posztionként kirajzolódnak hasonló mintázatok a vizuális ábrájukra vonatkozóan, illetve a szubjektív élmények leképezése során az állat metafora tükrözi a sportolók karrierképét. Összességében az eredmények hozzájárulhatnak, kiegészíthetik a női élsportban alkalmazott tehetségmenedzsment- és karriertámogatási gyakorlatok fejlesztéséhez.

Kulcsszavak: karrier, kvalitatív kutatás, szervezeti és egyéni dimenziók, kézilabda

Perzisztáló primitív reflexek és hanyagtartás az általános iskola alsó tagozatában: irodalmi áttekintés és kérdésfelvetés

Hilkó Emese^{1,2}, Stephen-Sarlós Erzsébet²

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

²Széchenyi István Egyetem, Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

E-mail: hilkó.emese@szte.hu

Bevezetés

Az iskoláskor alsó tagozatos szakasza kiemelt jelentőségű a neuromotoros fejlődés szempontjából. A gyors növekedési periódus és az idegrendszeri érés közötti átmeneti időbeli eltérés csökkentheti a poszturális kontroll stabilitását. A perzisztáló primitív reflexek (ATNR, STNR, TLR, Galant) fennmaradása befolyásolhatja az izomtónus-eloszlást és a törzs stabilitását. A szakirodalom elsősorban tanulási és viselkedési összefüggéseket vizsgál, a testtartási és sporttudományi aspektusok alulkutatottak.

Anyag és módszerek

Narratív irodalmi áttekintést végeztünk 6-12 éves gyermekek populációjára vonatkozó, nemzetközi tanulmányok alapján, különös tekintettel:

- a primitív reflexek prevalenciájára és intenzitására
- primitív reflexek és motoros teljesítmény, poszturális kontroll kapcsolatára
- növekedési ütem és koordináció összefüggésére
- gyermekkorban kialakuló hanyagtartás és gerincgörbületi eltérések kimenetelére

Eredmények / Szintézis

- Az iskoláskorú gyermekek 40-60%-ánál kimutatható legalább egy enyhe primitív reflexmaradvány (Gieysztor és mtsai, 2018).
- A reflexintenzitás negatív korrelációt mutat a motoros teljesítménnyel és a poszturális stabilitással (Koncarova és Bob, 2012).
- Az ATNR fennmaradása törzsaszimmetriával, míg a STNR jelenléte fokozott thoracalis flexiós mintázattal társulhat (Pecuch és mtsai, 2020; Grzywniak, 2017).
- A gyors növekedési periódus átmeneti neuromuszkuláris instabilitást eredményez, amely felerősítheti a reflexperzisztencia testtartásra gyakorolt hatását (Philippaerts és mtsai, 2008; Malina és mtsai, 2004).
- Gyermekkori hátfájás prevalenciája 20-50% között mozog, amely a felnőttkori mozgásszervi morbiditás előjele lehet (Jeffries és mtsai, 2007; GBD, 2019).

Kérdésfelvetés

1. Milyen mértékben prediktálják a perzisztáló primitív reflexek a hanyagtartás és egyéb gerincgörbületi eltérések kialakulását az alsó tagozatos gyermekek körében?
2. Milyen prevenció vagy intervenció lehetőségei léteznek az első megnyúlási időszakban a reflexperzisztencia negatív hatásainak mérséklésére?
3. Milyen potenciális hosszú távú egészségügyi és gazdasági előny származhat a korai felismerésből és célzott beavatkozásokból?

Kulcsszavak: primitív reflexek, posturális kontroll, első megnyúlási időszak, hanyagtartás, prevenció

Közepes méretű sportversenyek turisztikai és önkormányzati megtérülési mutatói

Hoffbauer Márk¹, Ács Pongrácz¹, Merza Péter²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

E-mail: hoffbauer.mark@pte.hu

Bevezetés

Sportszervezet, sportverseny, turisztikai szereplők (szállásadók, szolgáltatók) összefogása keretében 2026. 03. 27-29. között került lefolytatásra egy több pillérre támaszkodó pilot kutatás. A közepes méretű sportesemények esetében hiányzik a döntéshozatal megalapozó, számszerűsíthető önkormányzati megtérülési modell. A kutatás pécsi szereplők bevonásával, a több, mint 600 indulós utánpótlás párbajtőrverseny, a Kulcsár Győző GP keretein belül került sor. A kutatás célja az volt, hogy igazolja azokat az előzetes feltevézéseket, miszerint a hasonló méretű sportversenyek esetében azonosítható egy önkormányzati megtérülési mutató, illetve, hogy ennek a mutatónak a nagysága jelentősen függ a sport és turizmus koordinációjától az adott sportesemény kapcsán.

Anyag és módszerek

A módszertan kialakítása során kiemelt figyelmet fordítottunk arra, hogy az egyes adatok validálása megtörténjen. A versenyt szervező Pécsi Egyetemi Atlétikai Club sportszervezettel közösen együttműködést kötöttünk 14 pécsi szállásadóval, melynek keretében ők a versenyre érkezők kapcsán szolgáltatnak adatot, a házigazda sportegyesület pedig nevesíti őket a versenykiírásban. Hasonlóképpen jártunk el a nagy pécsi és baranyai turisztikai szolgáltatókkal, akik a versenyzők számára kedvezményes belépést biztosítanak a kiállításaikra. A szállásadók révén primer adatunk lesz a vendégéjszakákról, míg a turisztikai szolgáltatók révén a helyi, sportversenyhez kapcsolódó jegyvásárlásokról kaptunk adatokat. A szállásadóktól és szolgáltatóktól begyűjtött adatokat a versenyt követően egy elégedettségi kérdőív keretein belül a részt vevő sportegyesületektől és szülőktől is bekérjük, melyek révén megerősítést kaphatunk a versenyhez kapcsolódó turisztikai költségekről. A kapott versenyhez köthető helyi bevételekből egy ún. Önkormányzati Megtérülési Mutatót készítünk, amely versenyhez köthető, igazolt helyi bevételek és az önkormányzati ráfordítás arányát fejezi ki. Célunk egy adatvezérelt, validált módszertan kidolgozása közepes sportesemények önkormányzati megtérülésének mérésére.

Eredmények

A pilot kutatás során létrehozott adatgyűjtési és validálási modell alkalmasnak bizonyult a sporteseményhez közvetlenül köthető helyi turisztikai bevételek számszerűsítésére. A szállásadói és turisztikai szolgáltatói adatok, valamint a kérdőíves megerősítés alapján azonosíthatóvá vált a verseny által generált, igazolt városi bevétel nagyságrendje. Az eredmények azt mutatják, hogy önkormányzati támogatás nélkül is kimutatható gazdasági hatás realizálódik a helyi szolgáltatói szektorban. Az alkalmazott módszertan alapján kialakított Önkormányzati Megtérülési Mutató (ÖMM) képes számszerűsíteni az önkormányzati ráfordítás és a versenyhez köthető helyi bevételek arányát, ezáltal döntéstámogató eszközként alkalmazható.

Következtetések

A kutatás révén egy közepes sportesemények esetén alkalmazható modell jön létre, amelyet első lépésben az összes pécsi hasonló méretű sporteseményre kívánunk kiterjeszteni, amelyek révén a módszertan tovább tökéletesíthető.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, sportturizmus, sportversenyek, vívás, Pécsi Egyetemi Atlétikai Club

A középiskolai tanulókörzpontú pedagógiai környezet és a fizikai aktivitás alakulása a felsőoktatásba lépés időszakában

Horváth Cintia¹, H. Ekler Judit², Koltai Miklós², Némethné Tóth Orsolya²

¹Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger

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

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

Bevezetés

A fiatalok életmódját meghatározó társadalmi és oktatási környezet átalakulása új kihívásokat fogalmaz meg a középiskolai testnevelés számára, különösen a sportolási szokások hosszú távú fenntarthatósága szempontjából. A felsőokta-

tásba lépés időszaka olyan kritikus átmenetet jelent, amelyben a korábban kialakult motivációs mintázatok és mozgásrepertoár ténylegesen próbára kerülnek. A tanulókörzpontú, autonómiát támogató módszertani megoldások alkalmazása kulcsfontosságú abban, hogy a testnevelés ne csupán tantárgyi élményt, hanem hosszú távon fenntartható fizikai aktivitási mintázatot közvetítsen. A kutatás célja annak vizsgálata volt, hogy a középiskolai testnevelésben milyen gyakorisággal jelennek meg az tanulókörzpontú pedagógiai eljárások, és ezek miként illeszkednek a sportolási aktivitás felsőoktatásba lépést követő alakulásának kontextusába.

Anyag és módszerek

A vizsgálat keresztmetszeti, kvantitatív kutatás, online kérdőíves adatfelvétellel. A mintát 314 elsőéves nappali tagozatos egyetemi hallgató (N=314) alkotta (19,30±1,31 év). A kérdőív demográfiai adatokat, középiskolai sportmúlra, jelenlegi sportolási szokásokra, a középiskolai testnevelés mozgásanyagára, valamint a módszertani elemek előfordulására vonatkozó kérdéseket tartalmazott. Az adatfeldolgozás SPSS 23 programmal történt, leíró statisztikai módszerek és Wilcoxon-próba alkalmazásával.

Eredmények

A középiskolai testnevelés mozgásanyaga döntően hagyományos sportágakra épült: röplabda (95,9%), kosárlabda (91,1%), gimnasztika (84,4%), torna (83,8%), labdarúgás (72,0%), atlétika (69,4%). Új mozgásformát a hallgatók 64,6%-a nem próbált ki a testnevelésórák hatására.

A tanulókörzpontú módszerek alacsony gyakorisággal jelennek meg: projektalapú tanulással a hallgatók 16,2%-a találkozott, játékos óraindításról 13,7% számolt be, míg a hagyományos óraindítás 79,6%-ban volt jellemző. Az attitűdök összességében pozitívak voltak: a hallgatók 53,2%-a szerette a testnevelési órákat, 63,7%-a kedvelte testnevelő tanárát. Ugyanakkor a mindennapos testnevelés egészségformáló hatásával csupán 31,2% értett egyet, és a válaszadók 50,0%-a nem érzékelt sportolási aktivitásnövekedést. A középiskolai évek alatt a hallgatók 29,0%-a volt igazolt sportoló, míg ez az arány a felsőoktatásba lépést követően 20,7%-ra csökkent. A rendszeresen sportolók összaránya 54,1%-ról 49,0%-ra mérséklődött, miközben a nem sportolók aránya 22,9%-ról 23,3%-ra emelkedett. Szignifikáns különbség igazolódott a középiskolai és a jelenlegi sportolási szokások között (p=0,011), ami a fizikai aktivitás mérsékelését, de statisztikailag igazolható csökkenését jelzi a felsőoktatásba lépés időszakában.

Következtetések

Az eredmények arra utalnak, hogy a középiskolai testneveléshez kapcsolódó pozitív attitűdök és tapasztalatok önmagukban nem garantálják a sportolási aktivitás fenntarthatóságát a felsőoktatásba való átmenet során. A hagyományos mozgásanyag dominancia, a tanulókörzpontú módszerek alacsony gyakorisága hozzájárulhat ahhoz, hogy a sportolási magatartás nem válik tartós viselkedéssé. A testnevelés hosszútávú egészségfejlesztő hatása az autonómiátámogató pedagógiai környezet tudatosabb megjelenésével erősíthető.

Kulcsszavak: sportolási fenntarthatóság, tanulókörzpontú pedagógiai környezet, testnevelés módszertan

Edzetlen férfiak keringés aktivitási profilja rekreációs teremlabdarúgás közben

Ihász Ferenc¹, Liziczai Imre², Vincze Ottó³, Soós Imre⁴, Suszter László¹

¹Széchenyi István Egyetem, Egészségfejlesztési és Edzéstudományi Tanszék, Győr

²Kardiológiai Központ, Mosonmagyaróvár

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: ferencihasz55@gmail.com

Bevezetés

A rekreációs teremlabdarúgás (RIF) jelentős hatással van a szívizom szerkezetére és működésére nyugalmi állapotban, amint azt átfogó transthoracalis echokardiográfia-vizsgálatok igazolták. Jelentős javulás történt a bal kamrai szisztolés és diasztolés funkcióban, valamint a bal kamra végdiasztolés térfogata is megnőtt, ami megnövekedett lökettérfogatra utal. Ezen megfontolások ellenére az echokardiográfiai változókka mért szubklinikai szisztolés és diasztolés diszfunkció összefüggésbe hozható a megnövekedett mortalitással, az azonban még vizsgálat tárgya, hogy ez miképpen hozható összefüggésbe a futsal edzéssel. Jelen munka célja a rekreációs labdarúgás közben rögzített keringési jellemzők elemzése és azok értelmezése.

Anyag és módszerek

Tizennégy (N=14) egészséges, 38 és 64 év közötti középkorú férfi (átlagéletkor=53,88±7,59 év) vett részt a vizsgálatban, akik ugyanazon a munkakörben dolgoztak (négy különböző bank vezetői). A testösszetételt a bioelektromos impedancia (BIA) elvén működő készülékkel (InBody 720, Biospace Co. Inc., Szöul, Dél-Korea) mértük. A kardiorespiratorikus fittséget standardizált szubmaximális tesztel mértük, Marquette 2 000 típusú futópadon (Pittsburgh, PA, USA). Terhelés közben a feladatot akkor állítottuk meg, amikor a vérnyomás értékek meghaladták a kritikus értéket. A vérnyomást automatikus Tango vérnyomásmérővel (SunTech® Medical Instruments Inc., Raleigh, NC, USA) mértük. A futballedzések során a pulzusszámot mellkasövel ellátott pulzusmérővel (POLAR Team Pro, Polar Electro Oy, Kempele, Finnország) rögzítettük.

Eredmények

Szignifikáns különbséget találtunk a laboratóriumban és a játék közben mért maximális pulzusszám átlagok között: $\text{átlag}_{\text{Lab}} = (154,23 \pm 5,07)$ – $\text{átlag}_{\text{RIF}} = (169,85 \pm 8,98)$; $p < 0,000$. A maximális szisztolés vérnyomás $\text{átlag}_{\text{Lab}} = (166,14 \pm 9,84)$ – $\text{átlag}_{\text{RIF}} = (178,29 \pm 13,80)$; $p < 0,000$; és a maximális diasztolés vérnyomás, $\text{átlag}_{\text{Lab}} = 77,40 \pm 8,59$ – $\text{átlag}_{\text{RIF}} = 89,40 \pm 8,87$; $p < 0,000$ között. A szívizom oxigénigényét ($\text{MP} \times \text{RRszisz.}$) szorzata ábrázolja, ahol (MP) a maximális terhelésnél mért pulzusszám, az (RRszisz.) a maximális szisztolés vérnyomás. A két érték közötti különbség szignifikáns.

Következtetések

A kutatások eredményeként egyértelműen megállapítást nyert, hogy a szabad beltéri futball (RIF) (esetünkben a teremfoci) jelentős pulzusnövelő hatást vált ki. Aggodalomra adhat okot a maximális pulzus (MP) és a maximális szisztolés nyomás (Max.sys.) szorzata. A pulzus emelkedésének

mértéke több alkalommal is meghaladja a laboratóriumi vizsgálat során mért értéket. Tudjuk, hogy a laboratóriumi körülmények között végzett terheléses munka alacsonyabb motivációt jelent a vizsgált személy számára. Ezzel szemben a labdarúgások a játék bármely szakaszában örömet, meglepetést és izgalmat okozhatnak. Ezek együttesen és külön-külön is gyors pulzusemelkedést eredményezhetnek. Mivel ismerjük a teremfoci felépítését, tudjuk, hogy a játékosok mozgásának intenzitását a labda sebessége határozza meg. Ez azt jelenti, hogy a teljesítményük 80–100%-át kell nyújtaniuk, egyes időszakokban pedig még ennél is többet. A pulzusszám-ingadozások mögött az energiaellátást biztosító szolgáltatás (aerob-anaerob) meglehetősen gyors változása áll. Fontos újra hangsúlyozni, hogy a szívizom oxigénellátását jellemző kettős többszörös ($\text{MP} \times \text{Max.szisz.}$) mögött a koszorúér falának jelentős megterhelése áll, ami közvetlenül a valószínűsíthető korai kamrai összehúzódásokhoz (PVC-k) vezethet. Ezek együttesen a koszorúér perfúziós zavarához vezethetnek.

Kulcsszavak: kamrai szisztolés, lökettérfogat, koszorúér-perfúziós zavar

Fiatal élsportoló kézilabdázók testösszetételének összehasonlító vizsgálata DEXA és 3D testszkenner segítségével

Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3}, Izsó Márton Ferenc², Bakonyi Péter¹, Simon Gergő¹, Béres Bettina¹, Dobronyi Tamás¹, Zsákai Annamária^{1,2}, Szabó Tamás¹

¹Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Embertani Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Biológia Doktori Iskola, Budapest

E-mail: kapuycsilla@gmail.com

Bevezetés

A testösszetétel pontos meghatározása kiemelt jelentőségű az élsportolók értékelésénél és a teljesítmény optimalizálása során. A kettős energiájú röntgen abszorpciometria (DEXA) a testösszetétel mérésének egyik referencia módszere, az „arany standard”, azonban alkalmazása költséges, időigényes és speciális infrastruktúrát igényel. Az utóbbi években egyre elterjedtebb a 3D-s testszkenner használat, melyek gyors, non-invazív és sugárterheléssel nem járó alternatívát kínálnak. Ugyanakkor a módszer validitásáról fiatal élsportoló populációban korlátozott számú adat áll rendelkezésre. Vizsgálatunk célja a DEXA és a 3D testszkenner segítségével meghatározott testösszetételi paraméterek összehasonlítása volt fiatal élsportoló kézilabdázók körében, valamint a 3D testszkenner alkalmazhatóságának vizsgálata az élsportolói populációban.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 100 serdülőkorú élsportoló kézilabdázó vett részt. A testösszetételt DEXA készülékkel és 3D testszkennerrel határoztuk meg, standardizált mérési protokoll alapján. A röntgenalapú módszerrel vizsgált paraméterek közé tartozik a teljes test izomtömege, zsírtömege és zsírmentes tömege, valamint a testszegmentumokra vonatkozó jellemzők. A 3D testszkennerrel a test geometriai paramétereit, beleértve a teljes test és az egyes testszegmentumok térfogatát és kerületi jellemzőit határoztuk meg. A két módszer

közötti kapcsolatot Pearson-féle korrelációval és lineáris regresszió analízissel vizsgáltuk.

Eredmények

Eredményeink szoros összefüggést mutattak a DEXA és a 3D testszkenner által meghatározott testösszetételi paraméterek között, ugyanakkor módszerspecifikus eltérések megfigyelhetők voltak, amelyek a geometriai alapú becslés és a direkt mérési elv különbségéből adódhatnak.

Következtetések

Eredményeink hozzájárulhatnak a 3D testszkenner sporttudományi alkalmazhatóságának megítéléséhez és segíthetik a gyors, non-invazív testösszetétel-monitorozás szélesebb körű bevezetését az utánpótlás sportban.

Kulcsszavak: testösszetétel, DEXA, 3D-s testszkenner, kézilabda, serdülők

Mentális felkészülés helye és relevanciája 2025-ben a magyar sportvilág szereplői szerint

Jánosi Rita^{1,2}, Pető Réka^{1,3}, Soós Judit¹

¹Sport-Levelup, Budapest, <https://sport-levelup.hu/>

²<https://fejbeneros.hu>

³<https://www.mentalisfelkeszules.hu/>

E-mail: peto.reka@yahoo.com

Bevezetés

A modern sportban a mentális felkészülés szerepe világszerte egyre hangsúlyosabbá válik, ugyanakkor kevés empirikus adat áll rendelkezésre arról, hogy a sport mindennapi szereplői miként gondolkodnak erről a területről Magyarországon. Kutatásunk célja annak feltárása volt, hogyan látják az edzők és sportszülők a mentális felkészülés jelentőségét, hozzáférhetőségét és gyakorlati jelenlétét 2025-ben Magyarországon.

Anyag és módszerek

A felmérés országos, saját szerkesztésű online kérdőívvel végzett adatfelvétel keretében zajlott. A mintában 297 edző és 594 sportszülő vett részt, több mint harminc sportág képviselésében, Magyarország valamennyi megyéjéből. A sportolói minta adatfelvétele jelenleg is folyamatban van. A kérdőív a mentális felkészülés megítélésére, gyakorlati alkalmazására, valamint az esetleges akadályozó tényezők felmérésére vonatkozó kérdéseket tartalmazott.

Eredmények

Az edzők döntő többsége fontosnak tartja a mentális felkészülést: a válaszadók közel 70%-a szerint csúcsteljesítmény mentális munka nélkül nem érhető el. Mind az edzők, mind a sportszülők többsége (59,5%) prevenciós eszközként tekint a mentális támogatásra, amely nem csupán probléma-kezelésre, hanem a sportolók hosszú távú fejlődésének és jólétének támogatását szolgálja. A gyakorlat azonban ettől jelentősen eltér: a résztvevő edzők tapasztalata szerint a sportolók 65%-a jellemzően csak nehézségek, teljesítményviszással vagy krízishelyzet esetén fordulnak szakemberhez. Az eredmények alapján az együttműködés akadályai több szinten jelennek meg. Az edzők leggyakrabban az anyagi korlátokat (68,3%) emelték ki, míg a sportszülők jelentős része (35,5%) a megfelelő szakemberek hiányát jelölte meg fő problémaként. Mindemellett felmérésünk arra is rávilágított, hogy bár mindkét csoport magas szintűnek

ítélte saját ismereteit a mentális felkészülésről, a fogalom pontos meghatározásában és határainak megértésében jelentős bizonytalanságok mutatkoztak. Ugyanakkor a sportszülők válaszai több esetben részletesebb és differenciáltabb tudásról árulkodtak, mint az edzőké: a szülők 40,7%-a adott jó vagy kiemelkedő minőségű meghatározást a mentális felkészülés fogalmára, míg ez az arány az edzők körében mindössze 24,9% volt.

Következtetések

Eredményeink egy átmeneti állapot képét rajzolják ki: a mentális felkészülés elfogadottsága Magyarországon növekszik, és a sport szereplői elméleti szinten már a teljesítmény alapvető pilléréként tekintenek rá. Ugyanakkor a szemléletváltás jelenleg elsősorban attitűdszinten történt meg, míg intézményes és rendszerszintű integrációja még korlátozott, a szakemberekkel való együttműködés inkább reaktív, problémaelhárító jellegű, mint prevenciós. A jövő egyik kulcskérdése ezért nem a mentális felkészülés szükségességének bizonyítása, hanem annak gyakorlati beépítése a sport mindennapjaiba. Ehhez szemléletformálásra, szakmai edukációra, hozzáférhető szolgáltatásokra és rendszerszintű támogatásra egyaránt szükség van.

Kulcsszavak: mentális felkészülés, sportpszichológia, edzői attitűd, sportszülők, prevenció, hazai sportkörnyezet

Sportpszichológus, mint stábtág jelenlétének hatása az akadémiai labdarúgók pszichológiai szükségleteire: egy longitudinális vizsgálat előzetes eredményei

Járai Róbert, Boda-Ujlaky Judit, Kósa Lili, Szabó Attila

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: jarai.robort@o365.sze.hu

Bevezetés

A sportpszichológia egyre elfogadottabbá válik az élsportban, különösen a labdarúgásban, azonban empirikus adatok a sportpszichológus, mint stábtág jelenlétének hatására vonatkozóan korlátozottan állnak rendelkezésre. Jelen vizsgálat a szelf-determináció (SDT) és a szenvedély elmélet keretében vizsgálja egy stábtaggént alkalmazott sportpszichológus jelenlétének longitudinális hatásait fiatal labdarúgók pszichológiai jóllétére és sporttal kapcsolatos szenvedélyükre.

Anyag és módszerek

Résztvevők: 62 akadémiai labdarúgó (életkor: 15-19 év) egy magyar labdarúgó akadémiából. Longitudinális elrendezés: két mérési időpont 5 hónap különbséggel. Az első (T1) és második (T2) mérés között a sportpszichológus folyamatos jelenléte és támogatása biztosított volt. Méréseszközök: Alapvető pszichológiai szükségletek (kapcsolat, autonómia, kompetencia) kielégítése és frusztrációja kérdőív, Szendély kérdőív.

Statisztikai elemzések: lineáris kevert modellek (LMM) az időbeli változások vizsgálatára, Cohen-d hatásmagnaság vizsgálat.

Eredmények

Szignifikáns különbségek: Kompetencia-kielégítés növekedés (+0,565; $d=-0,36$), autonómia-frusztráció csökkenés (-0,758; $d=0,34$), kompetencia-frusztráció csökkenés (-0,532; $d=0,24$), kapcsolat-frusztráció csökkenés (-0,387; $d=0,21$), szenvedély növekedése (+1,5; $d=-0,61$).

Következtetések

A sportpszichológus, mint stábtág folyamatos jelenléte szignifikáns javulást eredményezett a fiatal labdarúgók pszichológiai szükséglet-kielégítésében, csökkentette a frusztrációt és növelte a sport iránti szenvedélyt. Ezek az eredmények alátámasztják, hogy a pszichológiai támogatás nemcsak a teljesítményt szolgálja, hanem holisztikus jólléti megközelítést képvisel, összhangban az SDT elméleti alapvetéseivel.

Kulcsszavak: utánpótlásspport, alapvető pszichológiai szükségletek, szenvedély, sportpszichológus jelenléte

Sportolói kettős karriert és az abból való kilépést támogató kompetenciamérések

Kaiser János

Széchenyi István Egyetem, Regionális Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

E-mail: kaiser.janos@sze.hu

Bevezetés

Az előadás a versenysport és a munkaerőpiaci érvényesülés interdiszciplináris összefüggéseit elemzi. A sportpályafutás során fejlődő transzferálható kompetenciák azonosítását és mérését helyezi fókuszba.

Anyag és módszerek

A szerző a szociálkognitív elméleti keretre – különösen Bandura önhatékonsági modelljére – alapozva vizsgálja a sportolói lét személyiségformáló hatásait, az önbecsülés és a munkakompetenciák fejlődésének kapcsolatát.

Az előadás rávilágít, hogy a sportkarrier speciális fejlesztő közeget biztosít az olyan kritikus soft skilllek számára, mint a reziliencia, a döntéshozatal és a céltudatosság, melyek a civil életbe való átmenet alapvető erőforrásai. A tanulmány módszertani javaslatként a vállalati humánerőforrás-menedzsmentben alkalmazott Assessment és Development Center (AC/DC) eljárások sportdiagnosztikai adaptációját szorgalmazza.

Eredmények

A teljes kutatás egy olyan többszintű elméleti koncepcionális modellt vázol fel, amely a szisztematikus kompetenciafejlesztés révén segíti elő a sportolók fenntartható munkaerőpiaci integrációját és társadalmi hasznosulását.

Következtetések

A sport és a gazdaság metszéspontjában elhelyezkedő sportolók humánerőforrás-fejlesztésének ilyen irányú támogatása újszerű szemléletet hozhat a sportolókban kifejlődött transzferálható kompetenciák révén, melyek kritikus jelentőséggel bírhatnak a kettős karrier és a civil életben való helytállás területein is. A modell lényege a tudatos karriertervezés és az egyénre szabott fejlesztési utak biztosítása már a sportkarrier alatt, elősegítve a későbbi társadalmi és gazdasági hasznosulást.

Kulcsszavak: élsportoló, kettős életpálya, önhatékonság, assessment center – AC (értékelő központ), development center – DC (fejlesztő központ), munkaerőpiaci integráció.

A munkahelyi sport, mint szervezeti erőforrás – Pilot vizsgálat a stressz, a kiégés és az elköteleződés alakulásáról

Kajos Attila, Szabó Ágnes

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

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

Bevezetés

A munkahelyi stressz és a kiégés folyamatos kihívást jelent a modern szervezetek számára, jelentős hatással a munkavállalók jóllétére és a szervezeti teljesítményre. Ezekre a kihívásokra válaszul a szervezetek egyre inkább egészségfejlesztési, jólléti kezdeményezéseket alkalmaznak, ilyen a munkahelyi fizikai aktivitás támogatása is. A nemzetközi szakirodalom az egyén fizikai aktivitására fókuszál, még a munkahelyi kontextusban is, és ritkán vizsgálja, hogy a sport szervezeti szinten menedzselt erőforrásként értelmezhető-e a munkahelyi stressz és jóllét összefüggéseiben. Jelen pilot kutatás célja tesztelni, hogy a szervezeti fizikai aktivitás támogatása beilleszthető-e a munkahelyi stressz és jóllét elméleti kereteibe, és érdemben hozzájárul-e a stressz, kiégés és elköteleződés alakulásához. A sporttal kapcsolatos kezdeményezések sikere azon is múlhat, hogy a szervezetek hogyan támogatják, kommunikálják és építik be a fizikai aktivitást a munkahelyi környezetbe, valamint, hogy ezt a munkavállalók hogyan érzékelik és élik meg.

Anyag és módszerek

A következő kutatási kérdésekre kerestük a választ: (1) Hogyan kapcsolódik a fizikai aktivitáshoz nyújtott szervezeti támogatás a munkahelyi stresszhez, a kiégéshez és az elköteleződéshez? (2) Moderálja-e a támogatás a munkahelyi erőfeszítés és a kiégés kapcsolatát? (3) A támogatás első-sorban védő erőforrásként vagy motivációs erőforrásként működik?

Keresztmetszeti, online kérdőíves adatfelvétel történt magyarországi munkavállalók körében 2025-ben (tisztított minta: $N=163$). Az erőfeszítés-jutalom egyensúly (ERI) keretet a JD-R modellel kombináltuk. A stresszt észlelt munkahelyi stressz tételekkel, a kiégést a Shirom-Melamed kiégés kérdőív rövidített változatával, az elköteleződést az UWES-9 skálával vizsgáltuk. A szervezeti fizikaiaktivitás-támogatást két dimenzióban operacionalizáltuk, az érték-alapú fontosság (ISV) és a megélt/észlelt támogatással való elégedettség (SSR) mentén, elkülönítve a normatív elvárást a ténylegesen megtapasztalt szervezeti gyakorlatoktól. Az elemzések leíró statisztikákra, faktoranalízisre, korrelációkra és hierarchikus regressziókra épültek, külön vizsgálva a közvetlen és moderáló hatásokat.

Eredmények

Kizárólag a megélt/észlelt szervezeti támogatással való elégedettség (SSR) állt szignifikáns kapcsolatban alacsonyabb kiégéssel és észlelt munkahelyi stresszrel, valamint magasabb elköteleződéssel, miközben az értékalapú fontosság (ISV) nem mutatott érdemi összefüggést ezekkel. Az SSR a klasszikus stresszváltozókon túl is magyarázóerővel bírt. A feltételezett moderáló hatás nem igazolódott, ami arra utal, hogy a támogatás nem a magas erőfeszítés hatását tompítja. Az SSR egyszerre mutat védő erőforrás jellegű kapcsolatot (alacsonyabb stressz és kiégés) és motivációs erőforrás jellegű kapcsolatot (magasabb elköteleződés), ugyanakkor a hatásmechanizmus inkább közvetlen erőforrás-hatásként értelmezhető, nem pedig a munkahelyi követelmények hatását csökkentő mechanizmusként.

Következtetések

A pilot eredmények arra utalnak, hogy a munkahelyi sport gazdasági és szervezeti relevanciája a szervezeten belül megvalósított és a munkavállalók által ténylegesen elégedettséggel megélt támogatásban rejlik. A fizikai aktivitás támogatás elsősorban az energiamenedzsment és a regeneráció, valamint a támogatás pozitív megtapasztalása révén járulhat hozzá a fenntartható humántőke működéséhez. A vizsgálat mellett érvel, hogy a munkahelyi sport nem periférikus jólét-eszköz, hanem potenciális stratégiai szervezeti erőforrás.

Kulcsszavak: munkahelyi sport, szervezeti erőforrás, munkahelyi stressz, kiégés, elköteleződés

Aktív rekreáció és turizmus, mint egészségvédő tényezők az egészségügyi szektorban dolgozó nők körében

Karácsony Ilona¹, Hideg-Fehér Gabriella²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Alapozó, Szülésznői és Védőnői Intézet, Prevenció és Perinatális Tanszék, Szombathely

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

E-mail: ilona.karacsony@etk.pte.hu

Bevezetés, célkitűzés

A sport- és turizmusorientált szabadidős tevékenységek a modern egészségturizmus és rekreációs turizmus központi elemei, amelyek nem csupán élményszerzési, hanem egészségmegőrző és regenerációs funkcióval is bírnak. A wellness- és aktív turizmus formái – különösen a természetjárás, az üdülés és a rekreációs célú utazás – a fizikai aktivitás, a mentális feltöltődés és a pszichés tehermentesítés integrált lehetőségét biztosítják. A turizmus ebben az értelemben nem pusztán fogyasztási tevékenység, hanem a munkaerő reprodukcióját és a jóllét fenntartását támogató komplex társadalmi-gazdasági jelenség. Az egészségügyi dolgozók fokozott pszichés és érzelmi terhelése indokoltá teszi annak vizsgálatát, hogy a turisztikai célú regeneráció és az aktív rekreáció milyen mértékben járul hozzá az egészségi állapot és a munkából eredő érzelmi túlterheltség alakulásához.

Felmérésünk célja annak elemzése volt, hogy az egyműszakban dolgozó, azonos foglalkozási csoportba tartozó, legalább főiskolai végzettségű női egészségügyi dolgozók körében a sport- és turisztikai jellegű szabadidős tevékenységek (természetjárás, üdülés, wellness turizmus), valamint kulturális és kreatív tevékenységek gyakorisága hogyan függ össze az egészségi állapot mutatóival és a munkából eredő érzelmi túlterheltséggel.

Anyag és módszerek

Kvantitatív keretmetszeti vizsgálatunkat egészségügyi dolgozók körében végeztük, akik hivatásukat legalább 2 éve gyakorolják. Adatgyűjtésünk saját szerkesztésű kérdőívvel és ProQOL sztenderdizált mérőeszközzel valósult meg. 280 fő válaszána elemzéséhez Kolmogorov-Szmirnov-próbát, Kruskal-Wallis próbát, Khí-négyzet próbát alkalmaztunk ($p < 0,05$) SPSS 28.0 szoftver segítségével.

Eredmények

A minta 42,3%-a havonta túrázik, míg 37,8% évente 1-2 alkalommal, 17,5% pedig 3-5 alkalommal vesz részt üdülésen vagy wellness programon. A magasabb végzettségűek szignifikánsan gyakrabban végeztek aktív rekreációs és turisztikai

tevékenységet ($p < 0,05$). Az egyedülállóak számottevően gyakrabban túráztak és üdültek ($p < 0,05$). A természetjárás kedvezően hatott a mentális egészségre, az általános egészségre és a vitalitásra ($p < 0,05$). A kézműves tevékenység gyakorisága az egészségi állapot mutatókat nem befolyásolta szignifikánsan ($p > 0,05$). A kulturális programokon való részvétel pozitívan hatott a mentális egészségre és vitalitásra ($p < 0,05$). Azok, akik évente legalább egyszer eljutottak üdülési/wellness programra, minden vizsgált egészségi dimenzióban (mentális, általános, érzelmi egészség, vitalitás) szignifikánsan kedvezőbb mutatókkal rendelkeztek ($p < 0,05$). A munkából eredő érzelmi túlterheltség alacsonyabb volt az évente üdülők/wellnessen résztvevők, a gyakrabban túrázók és kreatív tevékenységet végzők körében ($p < 0,05$), míg a kulturális programok látogatási gyakorisága ezzel nem mutatott összefüggést ($p > 0,05$).

Következtetések

Az aktív sportjellegű rekreáció (természetjárás) és a turisztikai célú regeneráció (üdülés, wellness) jelentős egészségvédő tényező az egészségügyi dolgozók körében. Eredményeink arra utalnak, hogy a rekreációs és egészségturisztikai részvétel nem csupán szabadidős tevékenység, hanem a mentális jóllét, a vitalitás és az érzelmi terhelhetőség fenntartásának strukturált eszköze. A turizmus ilyen értelemben a munkaerő-regeneráció és a pszichés prevenció egyik potenciális támogató rendszere lehet, amelynek integrálása a munkahelyi egészségfejlesztési programokba hozzájárulhat a kiégés megelőzéséhez és a szakmai fenntarthatósághoz.

Kulcsszavak: egészségügyi szakemberek, sportturizmus, szubjektív egészségi állapot, munkahelyi túlterheltség

Magyarország helye az európai futballpiac szerkezetében. Tipológiai elemzés az UEFA54 ligák alapján

Kassay Lili, Makrai Márk

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

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

Bevezetés

Az európai profi labdarúgás piaci szerkezete az elmúlt évtizedben jelentősen differenciálódott. A közbeszéd és a nemzetközi összehasonlítások gyakran a legnagyobb bevételű topbajnokságokhoz vagy elit klubokhoz viszonyítják a kisebb piacokat, ami torzíthatja a működési modellek közötti strukturális különbségek értelmezését. A kutatás célja az UEFA-tagországok első osztályú bajnokságainak (UEFA54) tipológiai feltérképezése, valamint a magyar NB I pozíciójának meghatározása az európai futballpiac szerkezeti rendszerében.

Anyag és módszerek

Az elemzés az UEFA *The European Club Finance and Investment Landscape 2024* jelentésének – a 2023-as pénzügyi évre vonatkozó – ligaszintű adataira, valamint makrogazdasági és infrastrukturális indikátorokra (pl. népesség, egy főre jutó GDP) épül. A bajnokságok jellemzésére hat strukturális dimenzió került kialakításra: piaci kitettség, pénzügyi volumen, bevételi szerkezet, nemzetközi integráció, intézményi-finanszírozási modell és infrastrukturális háttér. A standardizált indexek alapján klaszterelemzéssel azonosítottuk a hasonló szerkezeti mintázatot mutató ligacsoportokat.

Eredmények

A tipológiai modell négy elkülöníthető ligatípust rajzolt ki. Az első csoportba a globálisan integrált, magas bevételi koncentrációval működő, piaci alapon domináns bajnokságok tartoznak, ahol a nemzetközi közvetítési bevételek és a kereskedelmi források meghatározó arányt képviselnek a teljes ligaszintű bevételen belül. A második klasztert a kis méretű, jelentős UEFA-bevételektől függő rendszerek alkotják, ahol a nemzetközi szereplés közvetlenül befolyásolja a pénzügyi stabilitást és a klubok költségvetési mozgásterét. A harmadik csoport a fejlődési középmező, amely kiegyensúlyozottabb bevételi szerkezettel, de korlátozott nemzetközi súllyal rendelkezik. A negyedik klaszter – amelybe Magyarország is tartozik – strukturálisan széles, viszonylag fejlett infrastrukturális háttérrel és közepes pénzügyi volumennel jellemezhető, ugyanakkor piaci kitettsége mérsékelt, finanszírozási modellje vegyes, és a hazai források aránya meghatározóbb szerepet játszik, mint a globális piaci integráció. E csoport országai nem tartoznak a bevételi elitbe, de nem is a kisméretű, erősen nemzetközi függőségű rendszerek közé; működésükben az intézményi stabilitás és a hazai finanszírozási struktúra kiegyensúlyozó szerepet tölt be.

Következtetések

Az eredmények azt mutatják, hogy az európai futballpiac szerkezete nem írható le kizárólag a legnagyobb topbajnokságokhoz való bevételi távolsággal vagy az elit klubok koncentrációs erejével. Magyarország pozíciója egy köztes, részben nem piaci finanszírozású, infrastrukturálisan megerősített modellben értelmezhető, amely eltér mind a globális piacvezérelt rendszerektől, mind a kis, UEFA-függő piacoktól. A tipológiai megközelítés rávilágít arra, hogy a hazai futballpiac értelmezése nem kizárólag rangsorbeli pozíció kérdése, hanem szerkezeti sajátosságok összessége. A megközelítés kiegészíti az MLSZ évente azonos standardok alapján készülő benchmarking jelentését azzal, hogy a kiválasztott referenciaországokkal történő összevetés mellett teljes európai tipológiai kontextust is biztosít, így a nemzeti piac strukturális beágyazottságát is láthatóvá teszi.

Kulcsszavak: UEFA54, futballpiac, tipológiai elemzés, klaszterezés, NB I, benchmarking

A testösszetételei paraméterek és az edzésterhelés kapcsolata utánpótláskorú jégkorongozóknál

Kastal Orsolya^{1,2}, Gombos Zoltán^{1,2}, Laczkó Attila^{1,3}, Géczl Gábor², Szmodis Márta²

¹Budapest Jégkorong Akadémia, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger

E-mail: kastalorsi@gmail.com

Bevezetés

A testösszetétel mérési paraméterei egyre jelentősebb mutatók a sportteljesítmény értékelésében, különösen az izomtömeg, a zsírtömeg, valamint az extracelluláris (ECW) és intracelluláris víztér (ICW). Mellettük a fázisszög sok értékes információval szolgál, viszont a sportdiagnosztikában ritkán alkalmazzák. Értéke összefügg az izomsejtek integritásával, a regenerációs állapottal és a sportteljesítménnyel. Alkalmas az edzésállapot becslésére és a terheléseletlani vizsgálatok kiegészítésére is, viszont önmagában nem ad elég információt. Jelen vizsgálat célja az volt, hogy utánpót-

lás korosztályú jégkorongozók testösszetétel paramétereit összevessük az energiafelhasználással és a pulzuszonákkal, különösen a maximális intenzitástartományokkal, és későbbiekben a teljesítménycsökkenés és tüledzés korai meghatározásában korai segítséget tudjunk nyújtani.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 40 férfi utánpótlás korosztályú jégkorongozó vett részt, átlagéletkoruk $18,0 \pm 2,0$ év. A testösszetétel mérését Inbody 770 készülék segítségével végeztük, amelyből a fázisszöget, az izomtömeget, a zsírtömeget, valamint az ECW és ICW értékeket használtuk fel. Az edzésterhelést a Polar Team Pro rendszerrel monitoroztuk, amely a pulzus változását öt zónába sorolja. A statisztikai elemzés során kétféle t -próbát és korrelációvizsgálatot alkalmaztunk.

Eredmények

A kutatásban résztvevő játékosok izom aránya $49,64 \pm 2,91\%$, a testzsírhányaduk $12,7 \pm 4,54\%$ volt, míg a fázisszög $5,7-7,7^\circ$ közötti értéket mutatott. Utóbbi negatív korrelációban volt a 4-5 pulzuszonában töltött idővel, emellett szignifikáns kapcsolatot figyeltünk meg az átlag pulzus értékével. Ez arra utalhat, hogy a sejt szintű integritás az általános edzésterhelés mellett befolyásolhatja a maximális intenzitástartományokban nyújtott teljesítményt. A két korosztály között nem találtunk különbséget a testösszetételei és az életkori paraméterek között, így eredményeinket összesített formában elemeztük.

Következtetések

Eredményeink arra utalnak, hogy a testösszetételei paraméterek kapcsolatban állhatnak a jégkorongozók nagy intenzitású terhelésben mutatott teljesítményével. A 4-5 pulzuszonával mutatott korrelációk alapján a testösszetétel vizsgálatát hasznos kiegészítő információval szolgálhat az edzésmonitorozás és a teljesítménydiagnosztika számára. Kutatásunk még kezdeti fázisban van, viszont a későbbi, részletesebb elemzések további összefüggéseket tárhatnak fel a testösszetétel és a sportterhelés egyéb mutatói között.

Kulcsszavak: fázisszög, pulzuszám, jégkorong, utánpótlás, testösszetétel

Aktív ingázás összefüggései az ülő munkát végzők szubjektív fizikai és egészségi állapotával

Katona Zoltán^{1,2}, Vári Beáta^{2,3}, Árpási Zoltán¹, Lepeš Josip⁴, Győri Ferenc^{4,5}

¹Gál Ferenc Egyetem, Gazdasági Kar,

Vezetéstudományi Tanszék, Békéscsaba

²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző

Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁴Gál Ferenc Egyetem, Kutatóintézet,

Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

⁵Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: katona.zoltan@szte.hu

Bevezetés

A modern társadalomban a mozgásszegény életmód a krónikus, nem fertőző betegségek egyik legjelentősebb kockázati tényezője. A fizikai inaktivitás jelentős nemzetgazdasági terhet jelent, és igazolt, hogy a hosszan tartó ülést a szabadidős fizikai aktivitás nem képes teljes mértékben kompen-

zálni. Az irodai dolgozók körében a hosszan tartó munkahelyi ülés (≥ 4 óra/nap) szignifikánsan növeli a mozgásszervi megbetegedések (MSD) kockázatát, különösen a nyak, a váll és a derék régióiban. Míg a passzív ingázás (gépesített közlekedés) tovább fokozza az ülő életmód negatív hatásait, az aktív ingázás (gyaloglás, kerékpározás) javíthatja a kardiorespirációs fitnesset és a fizikai teljesítőképességet. Korábbi kutatásunkban (Vári és mtsai, 2023) igazoltuk, hogy a Csongrád-Csanád vármegyei irodai dolgozók körében a munkahelyi üléssidő hossza összefügg a mozgásszervi panaszok fokozódásával és az önerített egészségi állapot (SHS) romlásával. Jelen kutatásunk célja ezen összefüggések kiterjesztése: vizsgáljuk a munkába járás szerkezete, az ingázási szokások, az aktív mobilitási változók és a mozgásszervi állapot kapcsolatát, valamint az ingázási mutatók hatását a teljes fizikai aktivitási szintre.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkhoz a korábbi kutatási protokollunkat követő keresztmetszeti kérdőíves felmérés adatait használtuk. A kutatásban Csongrád-Csanád vármegye kormányhivatalainak irodai munkakörben dolgozó munkavállalói vettek részt ($N=899$) hét településről. Az adatfelvétel önkéntes kérdőívvel történt. A szociodemográfiai adatok mellett kiszámítottuk a testtömeg-indexet (BMI) és mértük az önerített egészségi állapotot (SHS). A mozgásszervi panaszokat hat testtáj (nyak, váll, hát, derék, kar, láb) vonatkozásában vizsgáltuk. Az aktuális elemzésbe beemeltük az ingázási módokat (autó, tömegközlekedés, aktív módok), az ingázással töltött időt, valamint a fizikai aktivitás intenzitását és gyakoriságát meghatározó mutatókat. Az adatok feldolgozását Jamovi szoftverrel végeztük.

Eredmények

A munkába járás módját és távolságát kombináló mutatók szignifikáns, de jellemzően gyenge-közepes erősségű összefüggést mutattak az ülő életmóddal és a fizikai aktivitási mintázatokkal. A mozgásszervi panaszok változóival gyenge, de konzisztens pozitív korreláció volt megfigyelhető, ami arra utal, hogy a kevésbé aktív munkába járási struktúrák kedvezőtlen egészségi kimenetekkel járhatnak együtt.

Következtetések

Az eredmények alátámasztják, hogy a munkába járás szerkezete az ingázási szokások nem elsődleges meghatározók, inkább az ülő viselkedésen és a szabadidős fizikai aktivitáson keresztül kapcsolódnak az egészségi állapot mutatóihoz. Az aktív közlekedési módok kedvezőbb életmódbeli profillal társulnak. Az aktív ingázás ösztönzése hatékony stratégia lehet az ülőmunka káros hatásainak mérséklésére és az önerített egészségi állapot javítására.

Kulcsszavak: aktív ingázás, munkába járás szerkezete, fizikai aktivitás, mozgásszervi panaszok, ülőmunka, egészségi állapot önerítékelése (SHS)

Felnőtt úszásoktatási programokban résztvevők motivációjának vizsgálata

Katona Zsolt Bálint, Alföldi Zoltán, Szórád Anna, Ihász Ferenc, Barthalos István

Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: katonazs@ga.sze.hu

Bevezetés

A legújabb társadalom-epidemiológiai kutatások rávilágítanak az ülő életmód egyre növekvő elterjedtségére és annak komplex egészségügyi következményeire, különösen a fiatal felnőttek körében (WHO, 2024). A széles körű egészségfejlesztési kezdeményezések ellenére a fizikai inaktivitás továbbra is sürgető probléma, amely jelentősen hozzájárul a nem fertőző betegségek (NCD-k), például a szív- és érrendszeri rendellenességek, a 2-es típusú cukorbetegség és bizonyos rákos megbetegedések globális terhéhez (Strain és mtsai, 2024). Ez az inaktivitás nemcsak az egyéni egészségügyi kockázatokat növeli, hanem egyre nagyobb terhet ró a közegészségügyi rendszerekre is (Taylor, 2024). A rendszeres fizikai aktivitás azonban számos fiziológiai, pszichológiai és társadalmi előnnyel jár, többek között javítja a kognitív funkciókat, csökkenti a stresszt és javítja az általános közérzetet (Bull és mtsai, 2021).

Anyag és módszerek

Győr városában szervezett ingyenes felnőtt úszóprogram keretében 40 tételtől álló kérdőívet töltettek ki a résztvevők ($N=60$), amelynek célja az egyének fizikai aktivitásában való részvételének motivációinak felmérése volt. Nyolc PALMS-motívumot vizsgáltak: fizikai állapot, jártasság, társas kapcsolatok, pszichológiai állapot, megjelenés, mások elvárásai, élvezet és verseny/ego – mindegyiket 5 pontos Likert-skálán értékelték. Elemzés: leíró statisztika és csoportok összehasonlítása.

Eredmények

Az eredmények összhangban vannak a szélesebb körű szakirodalommal: a pszichológiai és fizikai egészség, valamint az élvezet a domináns motívumok. A nemek és az életkor közötti különbségek tükrözik a nagy keresztmetszeti tanulmányokban megfigyelt mintákat. Az úszási programok egyedülálló életminőség-javító motivációkat nyújtanak: biztonság, kapcsolódás és társadalmi kapcsolatok. A célzott, támogató környezet erősítheti a belső motivációt és csökkentheti a félelmet.

Következtetések

A program a mentális és fizikai egészség előnyeire és a mozgás élvezetére mutat rá. Érdemes befektetni közösségi szintű úszási programokba a fizikai inaktivitás leküzdése és az egészség előmozdítása érdekében támogatva a társadalmi kohéziót és az autonómiát. A jövőbeli kutatások longitudinális tanulmányokra összpontosíthatnak a viselkedésváltozás és az egészségügyi eredmények nyomon követése érdekében.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, motiváció, PALMS skála, úszóprogram, életminőség, jóllét

Már több mint 30 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

Mérkőzésspecifikus fizikai terhelési profilok változása a magyar labdarúgásban az utánpótlástól az élvonalig (U16-NBI): klaszteralapú megközelítés

Kádár László¹, Kósa Lili²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: kadarlaci15@gmail.com

Bevezetés

A modern labdarúgásban a mérkőzésen leadott fizikai teljesítmény elemzése kulcsszerepet tölt be a játékosfejlesztés és a versenyszinthez igazított edzéstervezés területén. A korábbi vizsgálatok elsősorban volumenalapú paraméterekre fókuszáltak, miközben az intenzitási struktúra és annak fejlődési dinamikája kevésbé került előtérbe. A vizsgálat célja a mérkőzésspecifikus terhelési profilok azonosítása volt és azon korosztály, poszt és kontextuális változók szerinti összehasonlítása elit utánpótlás és felnőtt labdarúgásban.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 96 mezőnyjátékos vett részt egy magyar elit akadémia (U16, U17, U19, NBIII) és egy első osztályú csapat (NBI) keretéből. Összesen 719 egyéni mérkőzésadat került elemzésre a 2024/2025-ös magyar bajnoki mérkőzések közül. A lokomotorikus és mechanikai paramétereket 10 Hz-es GPS rendszerrel rögzítettük (Catapult Vector S7). A különböző mértékegységű változókat Z-score standardizálást követően hierarchikus klaszterelemzéssel, majd k-means algoritmussal csoportosítottuk.

Eredmények

Négy elkülönülő mérkőzés-specifikus profilt azonosítottunk be: explozív, magas intenzitású, állóképességi és alacsony intenzitású profil. A klaszterek között minden lokomotorikus és mechanikai változó esetében szignifikáns különbség mutatkozott ($p < 0.001$), különösen a nagy intenzitású paraméterekben. A magasabb versenyszinteken az explozív és magas intenzitású profilok aránya növekvő tendenciát mutatott, míg az alacsony intenzitású profil az U16-os korosztályban felülreprezentált volt. Poszt-specifikusan a szélső védők és a szélső támadók a magas intenzitású klaszterhez kötődtek, míg a középpályások állóképességi, a belső védők pedig alacsony intenzitású mintázatot mutattak. Győzelem esetén a felnőtt versenyszinteken az explozív és magas intenzitású profil dominanciája volt megfigyelhető.

Következtetések

A versenyszintek közötti különbséget nem a teljes futótávolság, hanem az intenzitási struktúra differenciálja, továbbá a magas intenzitású és explozív profilok aránya fokozatosan növekszik.

Kulcsszavak: labdarúgás, teljesítményelemzés, GPS, klaszterelemzés, intenzitási profil

Megtestesült kogníció a sportpedagógiában: a testnevelés és a matematika interdiszciplináris kapcsolódási pontjai

Kertész Tamás^{1,2}

¹Széchenyi István Egyetem, Apáczai Csere János Pedagógiai, Humán- és Társadalomtudományi Kar

Szakmódszertani Tanszék, Győr

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: emberseg.dse@gmail.com

Bevezetés

A sportpedagógia aktuális kihívása a mozgás és tanulás közötti kapcsolat rendszerszintű értelmezése. A megtestesült kogníció elmélete szerint a matematikai reprezentációk szenzomotoros tapasztalatokra épülnek. A matematika és testnevelés integrációját vizsgáló nemzetközi áttekintések alapján az intervenciók többsége pozitív vagy legalább nem negatív hatást mutatott matematikai teljesítményre (Evans et al, 2025; Sneek, S. (2022)).

Cél

Annak bemutatása, hogy a megtestesült kogníció sportpedagógiai alkalmazása – a Fizikailag Aktív Tanulás keretében – miként képes támogatni, a tanulási motivációt és a kognitív flexibilitást.

Anyag és módszerek

Hazai és nemzetközi tanulmányok vizsgálatát követően, a kétirányú sportpedagógiai interdiszciplináris – modell került megalkotásra (Kertész, 2024; Pásztor-Horváth és Bognár, 2023). A modell integrálja és magába foglalja a tantárgyközi pedagógiai együttműködést, a mozgásos matematikai feladatokat, azok digitális és/vagy papíralapú mozgásadat-gyűjtését. Hangsúlyozza a tantárgyi dominanciák pedagógiai célváltozásokhoz igazodó felcserélhetőségének lehetőségét, a mindenkor transzferhatások optimalizálása érdekében.

Eredmények

A modell összhangban áll a 2020 utáni empirikus eredményekkel, valamint a technológia-alapú integrált oktatási tapasztalatokkal (Cecchini és Carriedo, 2020; Capio és mtsai, 2024, Kertész, 2024). A sportpedagógiai környezetben/testnevelésórán végzett mozgásba ágyazott matematikai tanulás csökkentheti a szedentaritást, a szorongást, javítja a matematikai attitűdöt és támogatja a végrehajtó funkciók működését.

Következtetések

A sportpedagógiai interdiszciplináris modell nem csupán tantárgyi integráció lehetséges, hanem a kognitív-motoros kölcsönhatások tudatos fejlesztésének kívánatos eszköze is válhat. Gyakorlati alkalmazása segíthet tantestületekben a megemelt testnevelés óraszámok iránt táplált ellenérzések tompításában. A jövőbeni kutatásoknak longitudinális és nagyobb mintás vizsgálatokkal szükséges validálniuk a sportpedagógiai hatásmechanizmusokat.

Kulcsszavak: megtestesült kogníció, sportpedagógia, interdiszciplináris oktatás, fizikailag aktív tanulás, kognitív fejlesztés



A Safeguarding megjelenése a sportban és annak ellenőrzési lehetőségei

Kézsmárki Éva Mónika

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 sportjog kapcsolódása is, hiszen a megoldást, de a prevenció egyik kulcsát is az átlátható jogi eszközök (létrejövő normatív tartalmak, mint minimumkövetelmények) jelenthetik.

Az ellenőrzés és annak elsődleges jelzőrendszere azonban belső- és törvényi keretek nélkül nem tud megvalósulni. Mely szintek adhatnak megoldást erre kérdésre?

Nemzetközi példák adhatnak iránymutatást a hazai sportéletnek a helyzet kezelésére.

Anyag és módszerek

Szekunder kutatás, jogi normák, jogszabályok (törvényrendeleti szintű szabályozás) jogi dokumentumok elemzése, összehasonlító módszer alkalmazásával horizontális és vertikális vetületben figyelembe véve a nemzetközi sportélet példáit.

Eredmények

Definíciók tisztázása, jogi keretrendszer feltérképezése, eshetőleges joghézagok feltérképezése, eshetőleges javaslattevel 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, sportszakember-védelem, áldozatsegítés, áldozatvédelem, érdekvédelem, társadalmi iránymutatás, prevenció, ellenőrzés

A férfi kézilabda mérkőzések első 10 percének terhelésprofilja és annak alkalmazása az edzésperiodizációban

Kilvinger Bálint^{1,2}, Lattenstein Dániel², Bauer Richárd¹, Ruppert Bálint István¹, Barthalos István³, Petrov Árpád¹, Suszter László⁴, Alföldi Zoltán³, Ihász Ferenc³

¹Széchenyi István Egyetem, Regionális és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

²ETO University Handball Team, Győr

³Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

⁴Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger

E-mail: kilvingerbalint@gmail.com

Bevezetés

A terhelésmonitoring rendszerek alkalmazása az elit csapatsportokban lehetőséget biztosítanak a mérkőzés intenzitás mennyiségi meghatározására és annak tudatos integrálására az edzésperiodizációba. A külső (mozgásalapú) és belső (fiziológiai) terhelési mutatók elkülönített vizsgálata kiemelt jelentőségű az adaptáció kiváltásában. Kézilabdában azonban korlátozottan állnak rendelkezésre időszak-specifikus, percre vetített referenciaadatok, különösen a mérkőzések kezdeti, magas intenzitású szakaszára vonatkozóan. A mérkőzés első 10 perce gyakran meghatározza a játék ritmusát, a taktikai stabilitást és a fizikai dominancia kialakulását, így indokolt ennek objektív terhelési profilját referenciaként vizsgálni.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba 16 férfi NB I-es mérkőzés első 10 perce került bevonásra. Az elemzés kizárólag a pályán tartózkodó mérőnyjátékosok Polar Team Pro rendszerrel rögzített adataira épült. A vizsgált változók: relatív futóteljesítmény (m/perc), high-speed distance (HSD/min), Training Load (TL/min) és mikro-gyorsulások száma (micro/min). A mérkőzésadatok alapján referenciamodellt képeztünk (73 ± 10 m/perc; 16 m/perc HSD; 2.43 TL/min). A mérkőzésadatok ilyen módon egy match-derived benchmark modellként értelmezhetők az edzésintenzitás strukturált meghatározásában. Ezt követően 16 edzésfeladat (8 egykapus, 8 kétkapus játék-helyzet) intenzitási mutatóit hasonlítottuk össze a mérkőzés-referenciaértékekkel. A feladat típusok közötti különbségek vizsgálatához Mann-Whitney-próbát alkalmaztunk, a hatásmegbecsítést rang-biseriális korrelációval (rrb) jellemeztük. A statisztikai elemzéshez a JASP Team (2025) JASP (Version 0.95.3) [Computer software] szoftvert használtuk.

Eredmények

A kétkapus játék-helyzetek szignifikánsan nagyobb relatív futóteljesítményt mutattak az egykapus feladatokhoz képest (99.25 ± 22.66 vs. 47.13 ± 10.05 m/perc; $U=0.00$; $p<0.001$; $r=1.00$). A HSD/min értékek tekintetében szintén szignifikáns különbség igazolódott (27.37 ± 15.66 vs. 5.44 ± 4.74 m/perc; $U=1.00$; $p<0.001$; $r=0.97$). A mikro-gyorsulások száma hasonló mintázatot mutatott ($U=1.00$; $p<0.001$; $r=0.97$). A TL/min különbség szintén szignifikáns volt (2.22 ± 0.56 vs. 1.42 ± 0.15 TL/min; $U=8.00$; $p=0.014$; $r=0.75$), azonban a hatásmegbecsítés mérsékeltebbnek bizonyult. A külső terhelési komponensek aránytalan növekedése arra utal, hogy a globális TL mutató önmagában nem tükrözi megfelelően a nagy intenzitású mozgásprofil változását.

Következtetések

A mérkőzések első 10 perce objektív intenzitási referencia-ként alkalmazható az edzésperiodizáció tervezésében. Az eredmények egyértelműen jelzik, hogy a külső terhelési mutatók (relatív futóteljesítmény, HSD, mikro-gyorsulások) lényegesen érzékenyebbek a pályaszervezésre, mint a globális TL. Gyakorlati szempontból az egykapus játékszerkezetek önmagukban nem alkalmasak a mérkőzés-specifikus nagy intenzitású terhelés reprodukciójára, még abban az esetben sem, ha a TL értékek megközelítik a mérkőzésintenzitást. A kétkapus játékhelyzetek tudatos alkalmazása ezért kulcs szerepet játszhat a specifikus neuromuszkuláris és metabolikus adaptáció kiváltásában, valamint a mérkőzésintenzitás strukturált periodizációjában.

Kulcsszavak: kézilabda, terhelésmonitoring, high-speed distance, edzésperiodizáció, külső terhelés, Training Load

A 2026-os Ausztrál Grand Slam tenisverseny női és férfi főtáblás játékosok adogatásainak statisztikai elemzése

Kincses Gábor¹, Ormos Mihály², Árva Gábor³

¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Kar, Testnevelési Központ, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Kar Pénzügy és Számvitel Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Kar, Menedzsment és Üzleti Jog Tanszék, Budapest

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

Bevezetés

Az adogatás, az egyik legfontosabb ütés a teniszben és gyakran válik sporttudományi kutatások tárgyává. A pont kezdete, a szerva minősége, annak sebessége, nagyban befolyásolják a labdamenetek kialakulását, a végső győzelmi esélyek lehetőségeit. Kutatásunk alapvető célja bemutatni, hogy a női és férfi profi játékosok hivatalos első és második szerva utáni adogató százalékaik, abból megnyert pontjaik, leggyorsabb adogatásaik, ászaik és kettős hibáik mennyire befolyásolják statisztikailag a pályán elért győzelmet vagy vereséget.

Anyag és módszerek

A magyarázóváltozók, illetve az eredményváltozók értékei az 2026-os Ausztrál Grand Slam tenisverseny 126 darab női és férfi mérkőzésének statisztikái alapján kerültek meghatározásra. A regressziós modellek futtatása előtt kétmin-tás z-próbával, míg a nem normális eloszlást mutató változók esetén a Wilcoxon-féle rangösszegpróbával került összehasonlításra a női és a férfi játékosok meccs közbeni teljesítménye.

Eredmények

A regressziós modellek alapján megállapítható, hogy míg a nők esetén az első szervával szerzett pontok és a második szerva százaléka mutat szignifikáns kapcsolatot azzal, hogy az adott játékos győzött-e a meccsen, addig a férfiak esetén összesen négy tényező, az első szerváért kapott pontok, azok százaléka, valamint a második szerva százaléka és annak sebessége mutat szignifikáns kapcsolatot a játékos győzelmével. A női és a férfi játékosok esetén a regressziós modellek nagyjából hasonló arányban jelzik előre a játéko-

sok győzelmét. Míg a hölgyek esetén a 126-ból 107-et jelzett helyesen regressziós modell, addig férfiaknál ez a szám 105.

Következtetések

Eredményeink az adathalmazok analizálása során azt sugallják, hogy a nők és a férfiak meccs közbeni adogatás teljesítménye eltér. Míg az első szerva százaléka és a kettős hibák darabszáma tekintetében nincs különbség a női és a férfi játékosok között, addig az első szervával szerzett pontok és azok sebessége, a második szervával elért pontok, azok százaléka és sebessége, a leggyorsabb szerva sebessége, továbbá az ászok száma egyöntetűen magasabb a férfi játékosoknál. Ugyanakkor a meccs közbeni teljesítmény alapján nagyjából hasonló százalékból jelezhető előre az eredmény.

Kulcsszavak: Grand Slam tenisverseny, női és férfi profi játékosok, adogatásstatisztika

A sport, mint védett intézményi tér: a gyermekek áldozattá válásának történeti mintázatai

Kiss Martin¹, Gál Andrea², Szekeres Diána³

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Sportjogi Tanszék, Budapest

E-mail: kiss.martin@tf.hu

Bevezetés

A modern társadalmak hosszú ideig a sportot a fejlődés zárólagosan pozitív színtereként kezelték, ami elfedte a sport intézményi rendszerébe ágyazott, a gyermekek sebezhetőségét növelő strukturális kockázatokat. Bár a sportbeli áldozattá válás nem új keletű jelenség, annak társadalmi és jogi problémaként való elismerése jelentős késéssel jelent meg a nemzetközi tudományos és szakpolitikai diskurzusban. Az előadás célja a sportbeli áldozattá válás történelmi és szociológiai-jogi elemzése, különös tekintettel arra, hogy a gyermekvédelmi és gyermekjogi szempontok miért és hogyan épültek be késleltetve a sport intézményi rendszerébe.

Anyag és módszerek

A kutatás kvalitatív, nem-empirikus tervezésű, amely szekunder források szisztematikus elemzésén alapul. Az elemzett forrásanyag három fő kategóriára oszlik: (1) nemzetközi és hazai sport-szociológiai szakirodalom, (2) nemzetközi jogi és szakpolitikai dokumentumok, valamint (3) a gyermekek sportban való részvételét és a történeti edzés-módszereket kontextualizáló történeti források. Az elemzési eljárás a történelmi analízist ötvözi a szociológiai-jogi interpretációval, kiemelt figyelmet fordítva a hatalmi viszonyokra és az intézményi autonómiára.

Eredmények

A történeti és elméleti elemzés feltárta, hogy a sport intézményi keretei a kezdetektől fogva olyan strukturális sajátosságokat hordoztak, amelyek egyszerre növelték a gyermekek sebezhetőségét és késleltették az áldozattá válás felismerését. A kutatás rávilágít, hogy a modern sport fejlődése során a teljesítményorientáció, a fegyelem és a hierarchikus viszonyok oly mértékben normalizálódtak, hogy a

gyermekek teste és viselkedése feletti kontrollt legitim nevelési és edzési gyakorlatként kezelték. E folyamatokat erősítette a sport jelentős intézményi autonómiája, amely zárt mezőként működve korlátozta a külső jogi beavatkozást, így a bántalmazási esetek gyakran láthatatlanok maradtak vagy belső ügyként izolálódtak. Az elemzés továbbá kimutatta, hogy a sportágspecifikus normák – úgymint a fájdalomtolerancia és a lojalitás – gyakran delegitimálják a victim-narratívákat, mivel a sportoló gyermekek ritkán felelnek meg a társadalmi empátiát kiváltó „ideális áldozat” képének. Végezetül igazolható egy jelentős időbeli eltolódás a nemzetközi gyermekjogi normák megjelenése és azok sportbeli implementációja között: a „soft law” típusú szabályozások töredezett beépülése lehetővé tette a rendszer-szintű felelősségre vonás elkerülését, amit a kelet-európai régióban a jogi reformok és a gyakorlati megvalósítás közötti tartós szakadék tovább mélyített.

Következtetések

Az elemzés rávilágít, hogy a sportbeli gyermekvédelem nem szűkíthető le pusztán jogi vagy szabályozási kérdésre. A hatékony safeguarding (biztonságos környezet kialakítása) mélyebb intézményi és kulturális átalakulást igényel, amelyben a teljesítményorientált logikát kiegészíti a gyermekek jogait és jólétét központba helyező szemlélet. A kutatás hozzájárul a sporttudományi diskurzushoz azáltal, hogy feltárja azokat a strukturális feltételeket, amelyek továbbra is meghatározzák a gyermekvédelmi keretrendszerek hatékonyságát és korlátait.

Kulcsszavak: gyermekvédelem, sporttörténet, áldozattá válás, intézményi autonómia, safeguarding, gyermekjogok

A tanulmány 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.

A mozgás, mint befektetés: a fizikai aktivitás hatása az egészségügyi kiadásokra

Koch Ágoston¹, Csurilla Gergely^{1,2}, Kendelenyi-Gulyás Erika¹, Sterbenz Tamás¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Közgazdasági és Regionális Kutatóközpont, Budapest

E-mail: koch.agoston@tf.hu

Bevezetés

A fizikai aktivitás az egészségi állapot, a munkaképesség és a társadalmi jólét egyik meghatározó tényezője. A rendszeres sportolás bizonyítottan csökkenti a krónikus betegségek – különösen a kardiovaszkuláris és anyagcsere-betegségek – kialakulásának kockázatát, javítja a mentális egészséget és növeli az egészségben eltöltött élethévek számát. A fizikai aktivitás ezért nemcsak népegészségügyi, hanem gazdasági szempontból is jelentős, mivel mérsékelheti az egészségügyi ellátórendszer terheit és javíthatja a humántőke minőségét. A kutatás célja annak empirikus vizsgálata, hogy a serdülőkorú, iskolán kívüli fizikai aktivitás milyen kapcsolatban áll a közfinanszírozott egészségügyi szolgáltatások igénybevételével és költségeivel, valamint, hogy ezek az eredmények

hogyan járulhatnak hozzá a sportprogramok társadalmi megtérülésének (SROI) becsléséhez.

Anyag és módszerek

Az elemzés a KRTK Adatbankban elérhető, egyéni szinten összekapcsolt adatbázison alapul, amely az Országos Kompetenciamérés (OKM) háttérkérdőíves adatait és az Admin4 egészségbiztosítási adminisztratív adatállományt kombinálja. A vizsgált kohorsz a 2008-ban 10. évfolyamon tanuló diákokból áll, akiket serdülőkorból fiatal felnőttkorig követünk nyomon. A kulcsváltozó az iskolán kívüli, szabadidős sportolás gyakorisága, míg a kimeneti változók az egészségügyi ellátás igénybevételének indikátorai (háziorsói és szakellátási esetszámok, fekvőbeteg-napok, valamint az ezekhez kapcsolódó kiadások). Az empirikus elemzés Poisson pseudo-maximum likelihood becsléssel, magas dimenziójú fix hatásokkal történt, amely alkalmas a sok nullát és erősen ferde eloszlást tartalmazó egészségügyi adatok kezelésére. A modellek kontrollváltozóként tartalmazzák az életkort, nemet, családi háttérindexet, a szülők egészségi állapotát, valamint év- és iskola-fix hatásokat.

Eredmények

Az eredmények szerint a sportoló tanulók egészségügyi ellátásigénybevételi mintázata több szempontból eltér a nem sportolóktól. A háziorsói vizitek és a gyógyszerkiváltások száma alacsonyabb a sportolók körében, ami jobb általános egészségi állapotra utal. Ugyanakkor a járóbeteg-szakellátás igénybevétele és az ehhez kapcsolódó kiadások enyhén magasabbak, ami részben a sporttevékenységgel összefüggő vizsgálatokkal vagy sérülésekkel magyarázható. A fekvőbeteg-ellátás esetében viszont alacsonyabb igénybevétel figyelhető meg a sportolók körében. A gyógyszerkiadások tekintetében markáns különbség mutatkozik: a sportolók esetében a társadalombiztosítási támogatás és a betegek által fizetett költségek is alacsonyabbak. Összességében a sportolás az egészségügyi felhasználás szerkezetét módosítja, és bizonyos területeken költségmegtakarítással jár.

Következtetések

A serdülőkorú, iskolán kívüli fizikai aktivitás kimutatható kapcsolatban áll a későbbi egészségügyi szolgáltatás-igénybevétellel. Bár a sportolás nem minden esetben csökkenti az egészségügyi kiadásokat – egyes szolgáltatások esetében akár növelheti is azokat –, a gyógyszerhasználat és a fekvőbeteg-ellátás csökkenése arra utal, hogy hosszabb távon kedvező egészségi hatásokkal járhat. Az adminisztratív adatokon alapuló elemzés megbízható egészség-gazdaságtani paramétereket szolgáltat, amelyek beépíthetők a sportprogramok társadalmi megtérülését vizsgáló SROI-elemzésekbe, és hozzájárulhatnak a sportpolitikai döntéshozatal megalapozásához.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, sport, egészségügyi kiadások, serdülők, Social Return on Investment (SROI), adminisztratív adatok



A demencia és az életminőség összefüggései, kiemelten a nemzetgazdasági költségek számszerűsítésében

Koltai Arnold

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: koltai.arnold@pte.hu

Bevezetés

A demencia világszerte növekvő népegészségügyi kihívást jelent, amely nemcsak az érintett betegek életminőségét befolyásolja jelentősen, hanem az egészségügyi és szociális ellátórendszerekre is jelentős terhet ró. A betegséghez kapcsolódó gazdasági terhek becslése (cost-of-illness) fontos információval szolgál az ellátórendszer tervezése és az egészségpolitikai döntéshozatal számára. A különböző tanulmányok által közölt költségbecslések azonban gyakran jelentős eltérést mutatnak, amelynek hátterében nemcsak epidemiológiai különbségek, hanem módszertani döntések is állnak. Különösen meghatározó a költségperspektíva, a költségkomponensek meghatározása, valamint az informális gondozás kezelésének módja.

Anyag és módszerek

A vizsgálat 15, a demencia gazdasági terhet elemző áttekintő jellegű publikáció módszertani szempontú feldolgozására épült. A forrásokat egységes szempontrendszer alapján elemeztük, amely kiterjedt a költségperspektívára (társadalmi vagy finanszírozói), a költségkosár felépítésére, az informális gondozás mérésére és monetizálására, valamint a pénzügyi harmonizáció módszereire (inflációs korrekció, devizakonverzió). Az elemzés külön figyelmet fordított arra, hogy a demenciával összefüggő életminőség-romlás milyen módon jelenik meg a gazdasági terhek becsléseiben, illetve hogyan kapcsolódik a nemzetgazdasági szintű költségek számszerűsítéséhez.

Eredmények

Az elemzett publikációk alapján a demenciával járó életminőség-romlás közvetlen és közvetett módon is befolyásolja a gazdasági terhek alakulását. A költségbecslések közötti különbségek jelentős részét a költségperspektíva eltérései, az informális gondozás eltérő kezelése, valamint a pénzügyi harmonizáció különböző módszerei magyarázzák. Az informális gondozás különösen meghatározó tényező, mivel a gondozási idő monetizálásának módja jelentősen módosíthatja a teljes költség nagyságát és szerkezetét. A nemzetgazdasági költségek becslése során a mikroszintű költségadatok aggregálása további módszertani kihívásokat vet fel, különösen a különböző országok eltérő ellátórendszerei és árszintje miatt.

Következtetések

A demenciával összefüggő gazdasági terhek értelmezése szorosan összefügg az életminőség romlásával és az ellátási szükségletek változásával. A nemzetgazdasági költségek megbízható becsléséhez elengedhetetlen a költségkomponensek egységes meghatározása, az informális gondozás transzparens kezelése, valamint a pénzügyi harmonizáció módszereinek egyértelmű dokumentálása. A módszertani különbségek figyelembevétele nélkül a különböző tanulmányok eredményei csak korlátozottan hasonlíthatók össze.

Kulcsszavak: demencia, életminőség, gazdasági terhek, informális gondozás, nemzetgazdasági költségek, költségbecslés

A kreatív elemeket tartalmazó, aktív órakezdés hatásainak vizsgálata

Koltai Miklós¹, Klujber Kristóf², Némethné Tóth Orsolya¹, H. Ekler Judit¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Móri Gárdonyi Géza Óvoda, Általános Iskola, Szakiskola,

Készségfejlesztő Iskola és Egységes Gyógypedagógiai

Módszertani Intézmény, Mór

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

Bevezetés

A kutatás célja annak igazolása, hogy a testnevelésórán alkalmazott aktív, élményközpontú, innovatív elemeket tartalmazó órakezdés pozitív hatást fejt ki a tanulók motivációjára és emeli a résztvevők fizikai aktivitását. A dramatikus elemek, a ritmusos mozgásformák, a zene, valamint a vizuális stimuláció segítségével komplexebb, több érzék-szervet aktiváló órák valósíthatók meg, amelyek a kreatív és szociális kompetenciák fejlesztését is szolgálják.

Anyag és módszerek

Kutatásetika: ELTE PPK KEB2024/501. Minta: Megyei jogú város szakképzési centrum, homogén összetételű 9. osztály, hagyományos testnevelésórákon szocializálódott tanulók, egyikük sem végez iskolán kívüli sporttevékenységet. N=15 (14,67±0,49 év; 166,40±8,12 cm; 54,47±7,51 kg; 72,27±7,64 ütés/perc) főben korlátozódott. Méréseszközök: PMCSQ-2 elektronikus kérdőív, Polar Team Pro aktivitásmérő eszköz. Kutatási procedúra: (1) 5 db testnevelésóra atlétikai futások, torna, labdás ügyesséfejlesztés, képességfejlesztés és játék óra tananyaggal; hagyományos, gimnasztika alapú bemelegítéssel. (2) PMCSQ-2 kérdőív kitöltése. (3) 5 db testnevelésóra ugyanolyan sorrendben, az órák fő része változatlan tananyaggal és gyakorlatösszetétellel, de élményközpontú, innovatív, dramatikus elemeket tartalmazó bemelegítéssel. (4) PMCSQ-2 kérdőív második kitöltése. Statisztikai feldolgozás: IBM SPSS Statistics Version 30.0. Leíró statisztika, páros t-próbák, hatásmagnúság vizsgálat, Bonferroni-korrekció, Pearson-féle és Spearman's ρ korreláció.

Eredmények

Az újfajta bemelegítés fiziológiai hatásait tekintve legalább ugyanolyan hatásosnak bizonyult, mint a hagyományos bemelegítés [123,38±12,16 ütés/perc; $t(12)=36,60$; $p<0,001$]. Az újfajta bemelegítést követően az óra fő részében a legmagasabb pulzuszonákban (Z3-4-5) eltöltött összidő százaléka alapján magasabb átlagértéket és alacsonyabb szórást tapasztaltunk [53,53±18,14%; $t(12)=10,64$; $p<0,001$]. A PMCSQ2 teszt főskáláiban a két mérés során kis mértékű pozitív fejlődés tapasztalható. A TASK főskála átlagai javultak (3,31±0,45; 3,47±0,53), az EGO főskála átlaga kis mértékben csökkent (1,75±0,45; 1,73±0,43); $p<0,001$. Az alsókálák tekintetében tendencia jellegű, pozitív elmozdulást tapasztaltunk. A tanulók motivációs szintjének mintázata az innovatív bemelegítés hatására jelentősen átalakult. A Hibázástól, büntetéstől való félelem1 – Egyenlőtlen elismerés1 ($r=0,718$; $p=0,003$), valamint Csapaton belüli szerep2 – Fejlődésre való törekvés2 ($r=0,712$; $p=0,003$) változók együtt mozgása statisztikailag igazolható.

Következtetések

A kutatás eredményeit leszűrve kijelenthetjük, hogy az általunk vizsgált innovatív módszerek hozzájárulhatnak

ahhoz, hogy a testnevelésóra élvezetes és inspiráló lehessenként jelenjen meg a tanulók számára, fokozza a motivációt, növelje az intenzitást, pozitívabb attitűdöt alakítson ki a mozgás iránt.

Kulcsszavak: élményközpontú testnevelés, innovatív bemelegítés, motivációs klíma, tanórai aktivitás

A ventilációs küszöb relatív intenzitásának szerepe az állóképességi teljesítményben – exploratív multifaktoriális megközelítés

Konkoly Virág, Gagyi Rita, Balázs Erika, Szili-Török Tamás

Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ, Belgyógyászati Klinika és Kardiológiai Centrum, Szeged

E-mail: konkolyvirag98@gmail.com

Bevezetés

Az állóképességi teljesítmény élettani meghatározásában a kardiopulmonális terheléses vizsgálat (CPET) során mért maximális oxigénfelvétel ($VO_2\max$) hagyományosan központi szerepet tölt be. Ugyanakkor egyre több vizsgálat utal arra, hogy a ventilációs küszöbök relatív elhelyezkedése és a magas intenzitású terhelési tartomány jellemzői a teljesítmény komplexebb leírását teszik lehetővé. Különösen serdülő sportolók esetében releváns kérdés, hogy a terhelési profil egyéni sajátosságai milyen kapcsolatban állnak a versenyeredménnyel.

Célkitűzés

Vizsgálatunk célja annak elemzése volt, hogy a ventilációs küszöb relatív intenzitása és a terhelési profil paraméterei milyen összefüggést mutatnak a korosztályos ranglista-helyezéssel, a $VO_2\max$ figyelembevételével. Explorációs jelleggel értékeltük, hogy a ventilációs küszöb relatív pozíciója a $VO_2\max$ -tól részben független teljesítményindikátorként értelmezhető-e.

Módszerek

Három eltérő profilú sportágban (atlétika $n=4$, úszás $n=5$, kajak-kenu $n=6$) összesen 15 fő, 14-17 év közötti sportolót vizsgáltunk. A sportolók standardizált CPET vizsgálaton estek át. Meghatároztuk a $VO_2\max$, VT1, VT2, VT3 küszöbökhez tartozó pulzusértékeket, a ventilációs küszöb relatív intenzitását (VT2 %HRmax), a magas intenzitású tartományt (VT3-VT2 pulzuskülönbség), maximális terhelési időt. A sportteljesítményt a sportoló fő versenyszámában elért hivatalos korosztályos ranglista-helyezés alapján jellemeztük. Az összefüggéseket Spearman-féle korrelációval vizsgáltuk.

Eredmények

Negatív korrelációkat találtunk VT1 pulzus és versenyteljesítmény között: VT1 pulzus $\leftrightarrow$ Max sebesség ($p=-0,646$; $p=0,005$) és VT1 pulzus $\leftrightarrow$ Max MET ($p=-0,617$; $p=0,007$), ami arra utal, hogy alacsonyabb küszöb-pulzusok jobb maximális teljesítménnyel társultak. $VO_2\max$ negatív korrelációt mutatott a ranglista-helyezéssel ($p=-0,561$; $p=0,012$), az O_2 -pulzus erős negatív korrelációt mutatott a ranglista-helyezéssel ($p=-0,736$; $p<0,001$).

Következtetések

A ventilációs küszöbök kapcsolódó pulzusértékek (különösen VT1 pulzus) és a $VO_2\max$ egyaránt kapcsolatban áll-

nak a versenyteljesítménnyel; a VT1 alacsonyabb pulzus-szintje jobb maximális teljesítménnyel társulhat. A teljesítmény élettani értelmezése heterogén sportági minták esetében többváltozós, integrált megközelítést igényel.

Kulcsszavak: CPET, $VO_2\max$, VT1, VT2, VTR3 küszöb

A sportolói megtartás szervezeti feltételei: terheléskezelés és támogatási rendszer a kézilabda utánpótlásban

Kovács István Attila, Kassay Lili, Gósi Zsuzsanna

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

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

Bevezetés

A sportolói lemorzsolódás az utánpótlás-nevelés egyik legjelentősebb szervezeti kihívása. Nemzetközi adatok szerint az utánpótláskorú sportolók 70–80%-a elhagyja a versenysportot, amely jelentős társadalmi és gazdasági veszteséget jelent a sportágak számára. A magyar kézilabdában serdülőkorban 50-60%-os arány jellemző. A szakirodalom elsősorban strukturális tényezőkre fókuszál, miközben kevesebb figyelem irányul a sportolói megtartást befolyásoló szervezeti működési sajátosságokra. A terhelés nem önmagában meghatározó tényező, hanem annak kezelési módja és a hozzá kapcsolódó támogatási rendszer minősége. Vizsgálatunk célja annak feltárása volt, hogy a klubok terheléskezelési gyakorlata és támogatási környezete miként járul hozzá a sportolók megtartásához.

Anyag és módszerek

Kutatásunk két magyar kézilabda utánpótlás-szervezetben zajlott, ahol a lemorzsolódási arány 31,7%, amely kedvezőbb a hazai átlagnál. A mintát 91 fő (12-18 év) utánpótláskorú sportoló alkotta. Standardizált kérdőíves adatfelvételt alkalmaztunk a klubműködéshez, versenyterheléshez, családi háttérhez és tanulmányi kötelezettségekhez kapcsolódó terhelési tényezők, valamint a támogatási percepció vizsgálatára. Az elemzés során leíró statisztikákat, kétmintás t -próbát és Cohen-féle hatásméret-számítást alkalmaztunk. A vizsgálat keresztmetszeti jellegű.

Eredmények

A sportolók a klubműködéshez kapcsolódó terhelést magasabbnak értékelték ($M=6,28/9$; $SD=2,44$), mint a mérkőzéssel ($M=5,74/9$), a családi ($M=4,83/9$) vagy a tanulmányi kötelezettségekkel összefüggő terhelést ($M=2,20/9$). Az alacsony tanulmányi terhelés a sport-tanulmányi egyensúly tudatos szervezeti támogatására utal. A sportolók 66,7%-a nem tervezi a sportág elhagyását 18 éves kor előtt. A maradási szándék szignifikáns összefüggést mutatott az optimális terhelési szinttel és a magas támogatottság-érzettel ($p<0,001$; $d=0,73$). Az eredmények alapján a magasabb terhelés önmagában nem növeli a lemorzsolódási szándékot, amennyiben azt megfelelő szervezeti támogatási struktúra kíséri.

Következtetések

A sportolói megtartás nem kizárólag a terhelés mértékének, hanem a terheléskezelés minőségének és a támogatási rendszer működésének függvénye. A tudatos szervezeti szerepvállalás – a terhelés szabályozása, az edzői támogatási kompetenciák fejlesztése, a szülői együttműködés erősítése

és a sport-tanulmányi egyensúly biztosítása – stratégiai jelentőségű a lemorzsolódás csökkentésében. Eredményeink arra utalnak, hogy a megtartást befolyásoló mentális és megküzdési tényezők szervezeti keretek között formálhatók, így a klubok működési minősége közvetlenül hozzájárulhat a hosszú távú sportolói pályafutás fenntarthatóságához.

Kulcsszavak: sportolói megtartás, terheléskezelés, szervezeti támogatás, utánpótlás-nevelés, kézilabda, lemorzsolódás

Iskolai öltöző: épített környezet, mint nevelési tér

Kovács Katalin, Bodnár Ilona

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

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

Bevezetés

A testnevelés társadalmi elfogadottságát jelzi az oktatásához kapcsolódó helyiségeknek az iskolaépületen belüli aránya és elhelyezkedése. A tornaszobától a tornateremig, valamint az osztályteremben történő átöltözéstől az öltözőig vezető történeti fejlődés a testnevelés pedagógiai szerepének növekedését és oktatásmódszertani változásait jelzi.

Anyag és módszerek

Hazai és nemzetközi szakirodalmak elemzése a következő kulcsszavakkal történt: iskolai öltöző, testnevelés oktatása és épített környezet. A közel 120 tanulmányból kivettük azokat, amelyek a kiközösítést és a gender problémákat vizsgálta. Valamint, azon szakirodalmaknál, amelyek az öltözőt, mint szociokulturális környezetet tanulmányozták és nem, mint épített környezetet, csak a 2005 után megjelenteket elemeztük. Így, jelenleg összesen 21 cikk vizsgálata történt.

Eredmények

A tantárgy hazai szakirodalmi alapvetően a testnevelés hatékony tanítása szempontjából a tornatermek méretét, azok felszereltségét és egyéb infrastrukturális adottságait vizsgálja, amelyek egyben építészettörténeti változásokra is utal (Dobi és Bácsné, 2018; Révész és mtsai, 2021; Rétsági, 2017). Az elemzések az öltözőket periférikusan, az említés szintjén mutatják be, mint higiénia-, azaz az egészségnevelés egyik színtere. Tantárgypedagógiai szemszögből a „rend megteremtése és biztosítása” a cél (Vincze, 2013; Iosif, 2009; Csányi 2015).

A nemzetközi szakirodalomban – a 2010-es évektől kezdődően – az öltöző már nem csak, mint szükséges, kiegészítő infrastrukturális létesítmény szerepel, hanem mint a társas (diák-diák, diák-tanár) viselkedések fontos helyszíne, rávilágítva annak pedagógiai funkcióira, hatásaira; mivel ez a társas kapcsolatokban telített tér olyan érzelmi folyamatoknak is terepe lehet, amelyek hol negatív-, hol pozitív hatással vannak a csoportok dinamikájára és a tanulók testnevelésórákon szerzett tapasztalataira (Moen, 2018; Frydendal és Thing, 2019; O'Donovan és Kirk, 2007; Green és Mierzwinski 2026; Forsberg, 2025).

A környezetpszichológiai (elméleti) keretek bemutatják, hogy a tornaterem – öltöző – szertár épülethez milyen tudatos és latens adaptációt vált ki a testnevelőtanárokból és a diákokból; valamint miként befolyásolja a társas és a fizikai viselkedést (Dull 2009, 2017).

Következtetések

Előadásunkban interdiszciplináris megközelítést alkalmazunk a hazai iskolaépítészet nagy korszakainak áttekintéséhez, kiegészítve az adott időszak tantárgypedagógia felfogásával és az oktatott ifjúság szociokulturális jellemzőivel (Elias, 1987). Ezek a kutatómódszertani megfontolások lehetővé teszik, hogy a nemzetközi szakirodalomban publikált eredményeket összevegyük a hazai helyzettel, kiemelve a honi sajátosságokat.

Kulcsszavak: iskolai öltöző, épített környezet, testnevelés pedagógia, testnevelő tanár

Gondolati elnyomás és a jóga kapcsolata

Kovács Réka Emese, Selmeci Hajnalka Eszter, Gyömbér Noémi

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: emese.reka.kovacs@gmail.com

Bevezetés

Az emberi elmében időről-időre megjelenő nemkívánatos, feszítő gondolatok kezelésének módja alapvetően meghatározza az érzelmi jóllétet és a kognitív működést. A gondolati elnyomás – vagyis a kellemetlen gondolatok tudatos kizárásának kísérlete – rövid távon enyhülést, hosszabb távon azonban fokozott ruminációt és szorongást eredményezhet (Wegner és mtsai, 1987). A jóga, mint test-elme alapú intervenció, alternatív megközelítést kínálhat a folyamatok szabályozásában (Buric és mtsai, 2017). Jelen kutatás célja a jóga gyakorlásának és a gondolati elnyomás kapcsolatának vizsgálata volt.

Anyag és módszerek

A 102 fős, online kérdőíves mintán végzett vizsgálat során a Fehér Medve Gondolat-elnyomási Kérdőívet (Szabó-Bartha és mtsai, 2020) egészítettük ki általános demográfiai és jógával kapcsolatos kérdésekkel. A kutatás online kérdőívesomag segítségével (Google Forms) készült, kényelmi mintavétellel, önkéntes és anonim részvétellel. A bevonási kritériumok között szerepelt a betöltött 18. életév és a kutatásban való részvételhez adott beleegyezés. A minta 102 főből állt (79 nő – 77,5%, 23 férfi – 22,5%), az átlag-életkor 31 év (SD=13,2; min.=18, max.=67). A résztvevők többsége BSc diplomával rendelkezett (n=34; 33,33%), a jóga gyakorlásának átlaga 34,01 hónap volt (SD=62,18).

Eredmények

Az eredmények szerint a rendszeresen jógázók szignifikánsan alacsonyabb pontszámot értek el a kontrollálhatatlan (F(3,98)=3,399; p=0,021; M=26,58, SD=8,00) és nemkívánatos gondolatok dimenzióiban (F(3,98)=2,954; p=0,036; M=11,58, SD=4,15), mint azok, akik korábban jógáztak, de jelenleg nem (kontrollálhatatlan gondolatok: M=34,00, SD=6,79; nemkívánatos gondolatok: M=14,64, SD=2,99).

Következtetések

A megállapítások szerint a rendszeres jógagyakorlás hozzájárulhat a gondolati kontroll fejlődéséhez és a mentális rugalmasság fenntartásához, melyet további, kereszt- és hosszmetzeti kutatásokkal szükséges megerősíteni, illetve érdemes lehet a mindfulness hatásait is vizsgálni.

Kulcsszavak: jóga, mentális jóllét, gondolati elnyomás

Úszásoktatás Magyarországon – évszázados hagyomány és vízbiztonság a tantervi szabályozás tükrében

Kovács Zsófia, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: kovacs.zsofia2@pte.hu

Bevezetés

Magyarországon az iskolai úszásoktatás több mint száz éve (1925) része a köznevelési tanterveknek és meghatározó alapját képezi nemzetközi szinten is az eredményes úzó-sportnak. A hazai rendszer a vízbiztonság fejlesztését is szolgálja, azonban a nemzetközi trendek egyre inkább a túlélési készségek és az összetett vízi kompetenciák erősítését hangsúlyozzák az úszásoktatásban.

Anyag és módszerek

Történeti-komparatív elemzést végeztünk 45 tantervi dokumentum, szakpolitikai közlemény és programdokumentum (1777-2025) feldolgozásával. Vizsgáltuk az évfolyamokhoz rendelt követelményeket, az óraszámokat, a készségelvárásokat és a vízbiztonsági elemeket. A vízi kompetenciák értékeléséhez Stallman és munkatársai (2017) 15 elemből álló keretrendszerét alkalmaztuk; elemzésünk a 10 motoros alapú vízi kompetencia megjelenésének vizsgálatára terjedt ki, amellyel kapcsolatban elemeztük az Úszó Nemzet Program (ÚNP 2020) szakmai protokollját is.

Eredmények

A hazai tantervek hagyományosan távolságalapú követelményeket határoztak meg (25-50 m) célként. A korai dokumentumok nagyobb hangsúlyt fektettek a vízbiztonságra, míg az 1990–2000-es években a technikai úszásnemek domináltak. A 2020-as tanterv a 10 motoros alapú vízi kompetenciából hatot, a 2020-ban induló Úszónemzet Program nyolcat integrál, ami a kompetenciaalapú szemlélet erősödését jelzi az úszásoktatás programjaiban, az úszástudás értelmezésében.

Következtetések

Magyarországon megindult a vízbiztonsági elemek tudatosabb integrációja az úszásoktatásban, amely közelíti a hazai gyakorlatot a nemzetközi irányelvekhez és a vízi műveltség koncepciójához. Ez a megközelítés a motoros kompetenciákon túl a pszichoszociális és kognitív területek összehangolt fejlesztésére épül (Mekkaoui, 2025). A technikai úszástudás és a túlélési készségek párhuzamos és kiegyensúlyozott fejlesztése hozzájárulhat a vízbiztonság további erősítéséhez.

Kulcsszavak: úszásoktatás, vízbiztonság, vízi kompetencia, tantervelemzés, vízi műveltség

Az aerob kapacitás, mint a végrehajtó funkciók potenciális prediktora utánpótlás labdarúgónál

Kósa Lili^{1,2}, Járai Róbert³, Ihász Ferenc³

¹Széchenyi István Egyetem, Medtech és Sport
Kompetencia Központ, Győr

²ETO FC, Győr

³Széchenyi István Egyetem, Egészség- és
Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: kosa.lili@sze.hu

Bevezetés

Az aerob kapacitás és a kognitív működés közötti kapcsolat az elmúlt években egyre hangsúlyosabbá vált a sportélettani kutatásokban. A kardiorespiratorikus teljesítőképesség nemcsak a fizikai terhelhetőség meghatározója, hanem neurofiziológiai mechanizmusokon – például az agyi perfúzió és oxigenizáció javulásán – keresztül a végrehajtó funkciók működését is befolyásolhatja. A posztpubertás korban, amikor a prefrontális kéreg, érési folyamatai még zajlanak, különösen indokolt az aerob kapacitás és a végrehajtó funkciók kapcsolatának vizsgálata.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 60 férfi labdarúgó vett részt (U16: n=19; U17: n=19; U19: n=12; NB III: n=10). Az aerob kapacitást laboratóriumban spiroergometriás terheléses vizsgálattal (relatív VO_2max , ventilációs küszöbök (V1, V2, V3) ventilációs hatékonysági mutatók (BF, VTex), maximális pulzus, (MP) és pályán Yo-Yo Intermittent Recovery Level1 tesztrel teljesített távolság (TT/m) vizsgáltuk. A végrehajtó funkciókat Number Grid feladattal (feldolgozási sebesség, hibaszám) és Corsi blokk tesztrel (vizuospatialis munkamemória) mértük.

Eredmények

Az aerob kapacitás mutatói és az információfeldolgozási sebesség között összefüggés volt megfigyelhető. A magasabb kardiorespiratorikus teljesítőképességgel rendelkező játékosok kedvezőbb kognitív teljesítményprofilot mutattak. Az U16, U19 és az NBIII-as csapatokban nem találtunk szignifikáns kapcsolatot, míg az U17-es korosztálynál a relatív aerob kapacitás ($r\text{VO}_2\text{max}$) és a Number Grid teszt között szignifikáns volt a kapcsolat $r=0,4894$; $p<0,05$.

Következtetések

Az élettani és kognitív mutatók integrált értelmezése hozzájárulhat a komplex sportdiagnosztikai modellek fejlesztéséhez és a teljesítményprofil alapú utánpótlás-diagnosztikai modellek kialakításához.

Kulcsszavak: aerob kapacitás, végrehajtó funkciók, spiroergometria, Yo-Yo-teszt, utánpótlás labdarúgás, kognitív teszt

Már több mint 30 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

Szurkolói összetétel és fenntarthatósággal kapcsolatos vélemények a tatabányai Davis Kupa mérkőzés példáján

Krár Edina¹, Polcsik Balázs², Perényi Szilvia³

¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút

²Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: kraredina@gmail.com

Bevezetés

Az elmúlt években a fenntarthatóság kérdésköre egyre hangsúlyosabbá vált a nemzetközi sportesemények szervezésében, mind a nemzetközi sportszervezetek, mind a helyi szervezőbizottságok gyakorlatában. A „zöld” rendezvény-szervezés eszköztárába tartozik többek között a meglévő sportlétesítmények hasznosítása, a környezetbarát közlekedési megoldások ösztönzése, a fenntartható anyaghasználat, valamint a társadalmi hozzáférés biztosítása kedvező árú jegyek révén és a létesítmények kapacitásának hatékony kihasználásával. A Magyar Tenisz Szövetség által 2026 februárjában Tatabányán megrendezett, teltházas Davis-kupa-mérkőzés keretében „Green Tennis” elnevezéssel fenntarthatósági promóciós és szemléletformáló stand is működött. Figyelemmel Bourdieu tőkeelméletére jelen kutatás célja feltárni a nézők sportfogyasztási mintázatait és fenntarthatósággal kapcsolatos véleményét a szociodemográfiai jellemzők, a sportolási érintettség és a teniszhez való viszony figyelembevételével.

Anyag és módszerek

Az empirikus adatgyűjtés online kérdőíves módszerrel történt (N=774). A kérdőívek kitöltését személyes kérdezőbiztosok segítették önkéntesek bevonásával az érkezési és távozási időszakokban, valamint a mérkőzések közötti szünetekben. A kérdőív a válaszadók szocio-demográfiai jellemzőire, iskolai végzettségére, sportolási szokásaira, a teniszhez fűződő kapcsolatára, az eseményen való részvétel motivációira, a közlekedési módra és az utazási távolságra, a fenntarthatósági kezdeményezések jelentőségének megítélésére és a rendezvény környezeti teljesítményének javítására vonatkozó javaslatokra irányult. Az adatok elemzése során a kulturális tőke (iskolai végzettség) és a társadalmi tőke (családi, közösségi érintettség) dimenziói, valamint a sporthoz való viszony mentén történt.

Eredmények

Az eseménylátogatás elsődleges motivációját a sportélmény és a mérkőzéshez kapcsolódó élményszerzés jelentette. A közönség összetétele Bourdieu tőkeelméleti keretében értelmezhető: a magasabb iskolai végzettséggel rendelkezők felülreprezentáltsága a kulturális tőke differenciáló szerepére utal, míg a tenisz családi alapú közösségi és társas funkciójának hangsúlyos jelenléte a társadalmi tőke működésével és újratermelődésével hozható összefüggésbe. A közlekedési szokások ugyanakkor a fenntarthatósági célkitűzésekkel nehezen összeegyeztethető mintázatot mutattak: a résztvevők többsége személygépkocsival érkezett, jellemzően egyedül vagy párban, gyakran 100 km-t meghaladó távolságról. A fejlesztési javaslatok között legnagyobb arányban a parkolási nehézségek kezelése jelent meg, míg a szelektív hulladékgyűjtés bővítése, az egészségesebb vendéglátási kínálat, illetve a vasút- és autóbusz-állomásokról szervezett transzfertszolgáltatás iránti igény kisebb hangsúlyt kapott.

Következtetések

Úgy tűnik, hogy a sportesemények fenntarthatósági törekvései és a nézői gyakorlatok között komplex kapcsolat áll fenn. A sportfogyasztás társadalmi mintázatai – különösen a kulturális és társadalmi tőke eltérő eloszlása – befolyásolhatják az eseményhez való viszonyulást és a részvétel formáit, beleértve a közlekedési döntéseket is. A jövőbeni rendezvényszervezési gyakorlatban megfontolható a fenntartható közlekedési alternatívák ösztönzésének erősítése, valamint a szemléletformáló programok tudatosabb integrálása, amelyek a sportfogyasztás társadalmi beágyazottságát figyelembe véve járulhatnak hozzá a környezettudatos attitűdök fokozatos erősödéséhez.

Kulcsszavak: fenntarthatóság, sportesemény, kulturális tőke, társadalmi tőke, Bourdieu, helyszíni nézők, tenisz

Testmozgással kapcsolatos szenvedély és életterületi konfliktus: előzetes vizsgálat a harmonikus és obszesszív szenvedély összefüggéseiről

Küplen Fanni, Szabó Attila

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

Széchenyi István Egyetem, Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

E-mail: kuplen.fanni@sze.hu

Bevezetés

A testmozgással kapcsolatos szenvedély a sportpszichológiai kutatások egyik kiemelt területe, amelyet a dualisztikus szenvedélymodell harmonikus és obszesszív formákra különít el (Vallerand és mtsai, 2003). A harmonikus szenvedély rugalmasan integrálódik az egyén életébe, támogatva a jóllétet és az autonóm működést, míg az obszesszív szenvedély merev elköteleződéssel és potenciális intraperszonális konfliktusokkal járhat. A túlzott vagy kényszeres testedzés egyik fontos indikátora az élet más területeivel kialakuló konfliktus, amely a Compulsive Exercise Test (CET) konfliktus alszkálájával mérhető. Bár a szakirodalom az obszesszív szenvedély maladaptív jellegét hangsúlyozza, a szenvedélytípusok és a testmozgás-életterületi konfliktus kapcsolatát vizsgáló empirikus kutatások száma korlátozott. A jelen pilot vizsgálat célja e kapcsolatok előzetes feltárása volt.

Anyag és módszerek

A keresztmetszeti pilotvizsgálat online kérdőíves adatfelvétellel valósult meg. Az analitikai mintát rendszeresen sportoló résztvevők alkották (N=26). A testmozgással kapcsolatos szenvedély mérésére a Harmonikus és Obszesszív Szendély Skála, míg a testedzéssel összefüggő konfliktus vizsgálatára a Compulsive Exercise Test konfliktus alszkálája került alkalmazásra. Az adatelemzés leíró statisztikai mutatókkal és Pearson-féle korrelációs számítással történt.

Eredmények

Az eredmények alapján a harmonikus szenvedély szignifikáns pozitív kapcsolatot mutatott a testmozgás-életterületi konfliktussal ($r=0,406$; $p<0,05$), míg az obszesszív szenvedély és a konfliktus közötti kapcsolat nem bizonyult szignifikánsnak ($r=0,251$; ns). A két szenvedélytípus között erős pozitív együttjárás volt megfigyelhető ($r=0,858$), amely multikollinearitási hatás lehetőségét is felveti. Az eredmények előzetes jellegűek, további adatgyűjtés folyamatban

van, ezért a kis elemszám miatt óvatos értelmezést igényelnek.

Következtetések

A pilot vizsgálat eredményei arra utalnak, hogy a testmozgással kapcsolatos konfliktus nem kizárólag maladaptív motivációs mintázatokhoz kapcsolódhat, hanem bizonyos esetekben a harmonikus szenvedéllyel is együtt járhat. Ez árnyalja a dualisztikus szenvedélymodell sportkontextusban történő értelmezését, és rámutat arra, hogy a sport iránti magas elköteleződés önmagában nem különíthető el egyértelműen adaptív vagy maladaptív kategóriák mentén. A nagyobb mintán végzett további vizsgálatok szükségessé az összefüggések pontosabb feltárásához.

Kulcsszavak: testmozgás, szenvedély, kényszeres testedzés, életterületi konfliktus, sportpszichológia

Általános iskolás fiú és leány tanulók testnevelésórai aktivitásának különbségei az érzékelt motivációs légkör tükrében

Lappints Regős, H. Ekler Judit

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

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

Bevezetés

A testnevelés tantárgy legfontosabb célkitűzése messze túlmutat az iskola világán, a tanuló személyiségére, egész élet-hosszában a fizikai aktivitás iránti attitűdjére kell hatással legyen. Abban, hogy a rendszeres testmozgás és az egészséges életmódhoz szükséges belső motiváció kialakuljon, a testnevelő tanítási stílusának, módszertani eszközkészletének a lehető legrugalmasabban kell illeszkednie az eltérő tanulói igényekhez. Az oktató-nevelő munka során a pedagógusnak így azokat az eszközöket kell főként alkalmaznia, amelyekkel megfelelően ösztönző tanulási környezetet tud kialakítani minden tanuló számára.

Anyag és módszerek

207, általános iskolás tanulót kérdeztünk meg az általa érzékelt testnevelésórai légkorról PMCSQ-2 kérdőívvel, majd 10 tanórán keresztül Polar Team Pro aktivitásmérő eszközzel mértük az órai fizikai aktivitásuk mértékét. Minden tanóra végén két kérdést tettünk fel a diákoknak, amelyekre 1-4-ig terjedő Likert-skálán tudtak válaszolni. A kérdések a következők voltak: „Mennyire élvezted az órát?”, „Mennyire éreztél magad aktívnak az órán?”. Az adatok összehasonlítására korrelációs számítást és kétmintás *t*-próbát használtunk, azokban az esetekben, amelyek során összefüggéseket tapasztaltunk, az eredményeket ANCOVA modellekben vizsgáltuk tovább.

Eredmények

A fiúk és a leányok Polar Team Pro rendszerrel mért aktivitásának összehasonlításában tendencijellegű különbséget tapasztaltunk ($t=1,696$; $p=0,092$) a fiúk javára, ami az általános tapasztalatokat igazolja a fiúk és leányok testnevelésórai aktivitását tekintve.

A fiúk és a leányok összehasonlításában a motivációt kevésbé támogató (Ego) környezetet szignifikánsan kevésbé érzékelik a leányok ($p=0,004$). Az alfaktorok közül a hibázástól való félelem esetében szignifikáns különbséget tapasztaltunk ($p=0,004$), míg az egyenlőtlen elismerés és a csapaton belüli rivalizálás esetében tendencijelleggel

($p=0,039$; $p=0,012$) kevésbé érinti a leányokat. Az ANCOVA vizsgálatok során továbbá a Kooperatív tanulás alskála mutatott erős szignifikáns ráhatást a leányok motivációs észlelésére.

Összefoglalás

A fiú tanulók minden esetben a Polar Team Pro rendszerrel mért átlagos pulzus vizsgálata során tendencijelleggel magasabb értékeket mutattak, valamint a testnevelésórán, a 3. pulzuszonában eltöltött idő százalékos aránya is tendencijelleggel magasabb a leány tanulók esetében. Az észlelt motivációs környezet vizsgálata során azt tapasztaltuk, hogy a fiúk az Ego orientált, míg a leányok a feladatorientált motivációs elemekre érzékenyebbek.

Kulcsszavak: PMCSQ-2 motivációs kérdőív, fizikai aktivitás, Polar Team Pro

Amikor a realitás összefut a fikcióval. A sportolói autobiográfiák stílári ereje

László Laura

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: laszlo.laura@tf.hu

Bevezetés

Miért hatnak elementárisan a sportolói önéletrajzok? Erre a kérdésre keresi a választ az alábbi vizsgálódás, amely a témát természetesen nem a maga teljességében, pusztán néhány esettanulmányon keresztül tárgyalhatja. S ezzel összefüggésben: miért tűnik úgy, hogy a sport kevésbé képviselteti magát a (magyar) szépirodalomban, miközben a sportoló legendák nosztalgikus visszatekintései általában nagy népszerűségnek örvendenek? Van-e logikai kapcsolat e két jelenség között, s ha igen, mi lehet a relációjuk? Az előadás hipotézise szerint alapvetően két oka lehet, hogy a szépirodalom perifériáskusan kezeli a sportot: mindenekelőtt kézenfekvőnek tűnik a testmozgás magasirodalmi létjogosultságának megkérdőjelezése az „intellektuális elitizmus” felől, amelyet a nyugati filozófiai gondolkodásra ma is hatással lévő test-elme dualizmusnak (ez utóbbi primátusával) köszönhetünk. A talán az előbbinél is izgalmasabb másik ok az lehet, hogy a szépirodalmat komoly kihívás elé állítják a sportolói biográfiák, hiszen ez utóbbiak alapvető vívmányait „orozzák el” az előbbinek: készen találják a hőst (a sportlegendát), készen találják a „mítoszt” (hőstörténetet), továbbá tartalmazznak egy lényeges, mindezeken túlmutató dimenziót is: fikció helyett a valóságot tárják elénk, hiszen dokumentatív műfajról van szó. A kérdés persze adott: a szöveg hat igazán, vagy „csak” a mindannyiunk által ismert sportnarratíva és a közös emlékezet? Szerepet játszhat-e az esztétika, felmutathatnak-e művészi sajátosságokat az autobiográfiák? Az előadásban – egy nagyobb kutatás részeként – ezt az elméleti kérdést járjuk körül néhány önéletrajz íráson keresztül a magyar sport 1950-es évekbeli hős-korából (például Elek Ilona, Székely Éva, Keleti Ágnes).

Anyag és módszerek

Válogatott források és szakirodalom: Elek Ilona, Elek Margit: *Így vívtunk mi*. Budapest, Sport, 1968; Gyenge Valéria: *Ígéret*, Budapest, Greger-Delacroix Kiadó, 2000; Székely Éva: *Sírni csak a győztesnek szabad!* Budapest, Magvető, 1981; Bednancs Gábor, Pataki Viktor (szerk.): *Irodalom és sport*. Bp., FISZ, 2022; Fodor Péter: *Térfélcseré*. Bp., Kijárat, 2009; Fodor Péter: *Újrájátszás*. Debrecen, Alföld, 2020;

Hans Ulrich Gumbrecht: *Szépség a sportban. Tömeg a stadionban.* Bp., Kijárat, 2022; Mark A. Givler: *Sports and Literature.* University of Maryland, 1980; Bruce Emra: *Sports in Literature,* Glencoe/McGraw-Hill, 1999. stb.
A sport magasirodalmi megjelenésének elméleti vizsgálata és a vonatkozó önéletrázások esztétikai elemzése.

Eredmények

Az előadás rávilágít a magyar sportirodalom egy speciális kérdésének esztétikai és stílári lehetőségeire.

Következtetések

A dokumentatív jellegű magyar sportirodalom esztétikai elemzésre is alkalmas rétegeket mutathat fel.

Kulcsszavak: Elek Ilona, Keleti Ágnes, Székely Éva, sport, szépirodalom, fikció, esztétika, sporttörténet

A rendszeres, programozott edzés hatása idős nők fizikai fittségére és anyagcseréjére

Lepes Josip¹, Halasi Szabolcs¹, Herczeg Gábor¹, Szántai Levente¹, Győri Ferenc^{1,2}

¹Gál Ferenc Egyetem, Kutatóintézet, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

²Pécsi Tudományegyetem Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Sporttudományi Tanszék, Pécs

E-mail: lepes.josip@gfe.hu

Bevezetés

A népesség előregedése a modern magyar társadalom egyik legnagyobb kihívása, ami számos kérdést vet fel, megkövetelva megfelelő válaszokat. Az előadás célja, hogy megállapítsa egy kétszer 12 hetes, erősítő gumiszalagokkal végzett alacsony intenzitású edzésprogram idős nők funkcionális fittségére és biokémiai változóra kifejtett hatását.

Anyag és módszerek

A minta önként jelentkező időskorú nőből állt (N=82), akiket a program első fázisának edzéseinek két csoportba, vizsgálati (n=41, életkor: 75,7±8,9 év) és kontrollcsoportba (n=41, életkor: 74,5±8,2 év) osztottunk be. A vizsgálati csoport 12 hetes programozott erősítő edzésen vett részt erősítő gumiszalagokkal, míg a kontrollcsoport a szokásos napi tevékenységét végezte.

A második fázis edzéseit ugyancsak két, véletlenszerűen kialakított csoportban végezték a kutatás alanyai, függetlenül attól, hogy az első fázisban melyik csoportban szerepeltek. Az első vizsgálati csoport heti két erősítő edzésen (n₁=41; életkor: 75,8±9,2 év), a második vizsgálati csoport pedig heti három erősítő edzésen (n₂=41; életkor: 74,9±9,5 év) vett részt. A tevékenység 12 hétig tartott, mindkét csoport számára azonos típusú erősítő gyakorlatokkal, ugyanazzal az edzésmódszertannal, mint az első fázisban, a különbség csak az edzés gyakoriságában volt. A fizikai fittség állapotának vizsgálata az idősök számára validált kaliforniai Fullerton Functional Fitness Teszt (FFFT) alapján történt. A vizsgálat előtt és után az idősök laborvizsgálatokon vettek részt. A változók közötti összefüggéseket kétmintás és páros mintás t-próbával tártuk fel. A szignifikancia-szintet p<0,05 pontosságban határoztuk meg.

Eredmények

Az első fázis kezdeti mérésének adatai nem állapítottak meg statisztikailag szignifikáns különbségeket a glükóz, az összkoleszterin, a HDL és az LDL változóiban, a vizsgálati és a kontrollcsoportok között (p>0,05). A végső mérés adatai statisztikailag szignifikáns különbséget állapítottak meg a glükóz, az összkoleszterin, a HDL és az LDL változóiban (p<0,05) a csoportok között, a vizsgálati csoport javára. Az első fázis kezdeti mérésének adatai nem állapítottak meg statisztikailag szignifikáns különbséget a vizsgálati és a kontrollcsoport motoros képességei között (p>0,05). A végső mérés adatai statisztikailag szignifikáns különbségre utaltak a vizsgálati és a kontrollcsoport motoros képességei között (p<0,05) a vizsgálati csoport javára.

A második fázisban statisztikailag szignifikáns különbségeket állapítottunk meg az 1. csoport kezdeti és végső mérései között az összkoleszterin- és LDL-változóiban, valamint statisztikailag szignifikáns különbségeket állapítottunk meg a 2. csoport kezdeti és végső mérései között az összkoleszterin-, HDL- és LDL-változóiban (p<0,05). Statisztikailag szignifikáns különbséget állapítottunk meg a HDL-változó esetében (p<0,05) a két csoport között a 2. csoport javára. Mindkét vizsgálati csoportban statisztikailag szignifikáns különbségeket állapítottunk meg a motoros változóban a kezdeti és a végső állapot között. A két vizsgálati csoport között statisztikailag szignifikáns különbséget csak a felső végtag ereje és az alsó végtag ízületi mozgékonyasága változók esetében állapítottunk meg (p<0,05) a 2. vizsgálati csoport javára.

Következtetések

A vizsgálatunk eredményei azt mutatják, hogy az erősítő gumiszalagokkal végzett erőedzés pozitív hatással volt a fizikai fittség változóira, ami megállapítható számos anyagcsere-egészségügyi paraméter esetében is.

Kulcsszavak: erősítő edzés, erősítő gumiszalagok, motoros képességek, biokémiai mutatók, időskorú nők

Mentális felkészülés a jövő sportjára

Lénárt Ágota

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: lenartagota@gmail.com

Bevezetés

A sport világa nagymértékű átalakuláson megy keresztül, amely nemcsak a fizikai teljesítményt, hanem a felkészülés teljes ökoszisztémáját érinti. Az átalakulás egyik alapvető kérdése, hogy miként alkalmazkodhat a sportfelkészülés a technológiai innovációk, az etikai normák változása és a társadalmi elvárások (például a safeguarding) által kijelölt új irányokhoz. A kutatás célja feltárni a mentális felkészítés változó dimenzióit, amelyek túlmutatnak a hagyományos sportpszichológiai módszereken.

Anyag és módszerek

A vizsgálat középpontjában a lehetséges mentális teljesítményfokozás áll és annak elérhetősége, a sportoló testi-lelki egészségének megtartásával. Az előadás bemutatja a meghatározó szempontokat és azok lehetséges hatásait: sportágon belüli szakmai változások, társadalmi elvárások, médiaszempontok, mesterséges intelligencia, szponzorációs

lehetőségek, antropológiai változások, környezeti/éghajlati változások, infrastruktúra, teljesítményt befolyásoló kiegészítők, teljesítményt monitorozó eszközök, mozgástanulást segítő eszközök és eljárások, regenerációs lehetőségek, biofeedback, szimulációs rendszerek, modellezett edzésrendszer, virtuális valóság, okoseszközök, ruhákba épített rendszerek, beültethető szabályozók. Kiemelt terület a változások hatása a sportfelkészülésre, az edzéstervezésre, az adaptációra, az MI alkalmazására, az új edzőkörnyezetre (újfajta technológiai eszközök alkalmazása) és a sportforma beállítására. Változáson megy át a regeneráció, rehabilitáció megtervezése és folyamata.

Eredmények

Az új technológiák alkalmazása rövidítheti és pontosabbá teszi a felkészülést (például okosruha, bioinformáció, mérőrendszerek és optimalizációt segítő beállítások, új anyagok használata stb.). A megnövekedett lehetőségek szabálymódosításokat tesznek szükségessé. Az innovációk segítik a mozgástanulást, új edzésprogramok kialakítását, a controlling-monitoring rendszerek alkalmazását. A fejlődés etikai és morális változásokat hoz magával, ami kiemeli a safeguarding szerepét, segíti az egyéni fejlesztési terveket, valamint a pszichére ható beavatkozásokat. Az előadás számba veszi a mentális felkészítés terepeit, azok várható módosulásait: vélhetően könnyebb lesz a mentáltréning, a relaxációs módszerek programokkal történő támogatása, a mentáltréning elsajátítása valószínűleg gyorsulni fog, a figyelemkoncentráció oktatása hatékonyabbá válik, az energizálás, regeneráció magasabb szintre kerül, a kognitív módszerek egy része feleslegessé válhat gépi beállítások miatt, továbbá számos példát ad a már bontakozóban, illetve a használatban lévő módszerekből nemzetközi kitekintéssel. A sportszakemberek felelőssége az új helyzet megfelelő kezelése a sportolók felkészítésében.

Következtetések

A jövő sportja komplex, holisztikus megközelítést igényel, ahol a mentális felkészítés központi eleme az adaptivitás. A sportolóknak és sportszakembereknek fel kell készülniük a technológiai robbanás (innováció) és a humán tényezők (etika, safeguarding) közötti egyensúly fenntartására. A jövő mentális felkészítése tehát egy integrált rendszer, amely előtérbe helyezi az egyénre szabott felkészítést, támogató környezettel, biztosítva ezzel a fenntartható csúcsteljesítményt a jövőben.

Kulcsszavak: mentális felkészítés, jövőkutatás, innováció a sportpszichológiában

Korosztályos teljesítményprofil a vízilabdában: az erő- és állóképességi komponensek statisztikai összehasonlítása serdülőkorú és ifjúsági sportolóknál

Lukács Gergely^{1,2}, Krizsán András¹, Zsoldos Ádám², Melczer Csaba³

¹Pécsi Sport Nonprofit Zrt., Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: lukacs12@gmail.com

Bevezetés

A vízilabda komplex energetikai és neuromuszkuláris igénybevétellel járó csapatsport, amely az aerob-anaerob állókép-

esség, a robbanékonyság, a maximális erő, valamint a technikai és taktikai készségek integrált működését követeli meg. Az utánpótláskorú sportolók fejlesztésében kiemelt jelentőségű az objektív mérési rendszer alkalmazása, amely lehetővé teszi az életkori sajátosságokhoz igazított terheléstervezést. Jelen vizsgálat célja a serdülő (U17) és ifjúsági (U19) korosztály teljesítményprofiljának összehasonlítása az általunk fejlesztett egységes tesztbatteria alapján, különös tekintettel az úszóállóképességi és erő-robbanékonysági mutatókra.

Anyag és módszerek

Az elemzés alapját a standardizált sportágspecifikus tesztrendszer képezte, amely úszásteszteket (50 m, 100 m, 200 m, 10×100 m, 10×200 m, 400 m gyors), valamint szárazföldi és vízi erőteszteket (egykezes fal, kétkezes fal, távolba dobás) tartalmazott.

Statisztikai elemzés során:

- Leíró statisztikát (átlag, szórás) számítottunk.
- Shapiro-Wilk próbával vizsgáltuk a normalitást.
- Kétmintás Welch-féle *t*-próbát alkalmaztunk a csoportok összehasonlítására.
- A gyakorlati jelentőség meghatározásához Cohen-féle hatásméretet (*d*) számoltunk.

A szignifikanciaszintet $p < 0,05$ értéknél határoztuk meg.

Eredmények

Az erő- és robbanékonysági mutatókban az ifjúsági korosztály szignifikánsan magasabb teljesítményt mutatott. Az egykezes fal tesztben ($p < 0,001$) és a kétkezes fal tesztben ($p < 0,001$) egyaránt jelentős különbség volt kimutatható, amely a neuromuszkuláris érettség és a nagyobb relatív izomtömeg következménye.

Az úszásteszteket esetében nem mutatkozott statisztikailag szignifikáns különbség a 100 m ($p = 0,324$), 200 m ($p = 0,850$), 400 m ($p = 0,497$), valamint a 10×100 m ($p = 0,726$) és 10×200 m ($p = 0,690$) teljesítményekben. A hatásméret a 10×100 m ($d = 0,154$) és 10×200 m ($d = 0,167$) esetében elhanyagolható volt, ami gyakorlati szempontból is minimális különbséget jelez.

A serdülő korosztályban több tesztnél nagyobb szórás volt megfigyelhető, ami a biológiai érés heterogenitására utal. A normalitásvizsgálat alapján az ismételt úszásteszteket esetében az eloszlás mindkét csoportban elfogadhatóan normális volt.

Következtetések

Az eredmények alapján az ifjúsági korosztály erő-robbanékonysági profilja szignifikánsan fejlettebb, míg az úszóállóképességi mutatókban a két korcsoport teljesítménye gyakorlatilag azonos, szignifikáns különbséget nem mutat, de sportszakmailag van eltérés. Az is látszik, hogy ennek a képességnek a fejlesztése ebben a korosztályban már kevésbé látványos, ugyanakkor fontos folyamat. Fontos, hogy a szenzitív időszakban megkapják a sportolók a megfelelő terhelést.

Az is látszik, hogy ezen képességek felmérőinek eredményei között korosztályon belül is nagy eltérések láthatók. Ez is alátámasztja a fenti megállapítás fontosságát. A fejlődési különbség tehát elsősorban a neuromuszkuláris és maximális erő komponensekben jelenik meg, nem pedig az aerob kapacitásban.

Ez arra utal, hogy a serdülő korosztály már megfelelő úszóállóképességi alapokkal rendelkezik, ugyanakkor a felsőtest- és robbanékonysági fejlesztés hangsúlyozása indokolt. Az ifjúsági korosztály esetében a maximális erő gyorsasági erővé konvertálása, valamint az anaerob ismételt sprinttel-

jesítmény optimalizálása javasolt.

A multidiszciplináris, statisztikailag alátámasztott tesztrendszer hatékony eszközt biztosít az utánpótlás vízilabdázók hosszú távú teljesítményfejlesztéséhez és objektív nyomon követéséhez.

Kulcsszavak: vízilabda, utánpótlás, teljesítménydiagnosztika, úszóállóképesség, robbanékonyság

Transzferklub mint klubstratégia a magyar labdarúgásban – stratégiai és szervezeti keretek szakértői interjúk alapján

Makrai Márk, Kassay Lili

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai és Pedagógiai Kar, Egészség- és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: mark.makrai@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az európai labdarúgás gazdasági struktúrájában egyre meghatározóbb szerepet tölt be a játékosok fejlesztésére és továbbértékesítésére épülő transzferorientált klubműködés. Ez a modell különösen a kisebb és közepes piacokon működő klubok számára jelenthet fenntartható működési alternatívát. A vizsgálat célja annak feltárása, hogy milyen stratégiai és szervezeti feltételek mellett alkalmazható a transzferklub-modell a magyar labdarúgásban. A kutatás arra a kérdésre keresi a választ, hogy milyen döntési szempontok és szervezeti megoldások teszik lehetővé egy játékoskereskedelmre épülő klubstratégia kialakítását.

Anyag és módszerek

A kutatás kvalitatív megközelítésre épül. Az empirikus vizsgálat során a nemzetközi játékospiacra tapasztalattal rendelkező klubvezetőkkel és sportszakmai döntéshozókkal összesen öt félig strukturált szakértői mélyinterjú (N=5) készült. A résztvevők célzott mintaválasztással kerültek kiválasztásra, olyan szakemberek közül, akik közvetlen tapasztalattal rendelkeznek a játékosmegfigyelés, játékosfejlesztés és játékostranszferek szervezésében.

Az interjúk kérdésblokkjai a klubstratégia kialakítására, a játékosazonosítás és -fejlesztés gyakorlatára, valamint a játékostranszferekhez kapcsolódó döntéshozatali és szervezeti folyamatokra fókuszáltak. Az interjúk feldolgozása kvalitatív tartalomelemzéssel történt: a szövegek nyílt kódolását követően tematikus kategóriák kerültek kialakításra, amelyek a transzferorientált klubműködés stratégiai és szervezeti dimenzióit ragadják meg.

Eredmények

Az interjúk elemzése alapján a transzferklub-stratégia működését meghatározó tényezők három fő dimenzió mentén azonosíthatók: a klubstratégia világossága, a játékosazonosítás és -fejlesztés rendszere, valamint a szervezeti és pénzügyi működés integráltsága. A szakértői tapasztalatok szerint a sikeres transzferorientált klubműködés alapfeltétele a hosszú távú stratégiai szemlélet, amely a sportszakmai célokat és az üzleti fenntarthatóságot egyaránt figyelembe veszi.

Kiemelt jelentőséggel bír a fiatal, fejleszthető játékosprofilok célzott kiválasztása, valamint a játékosok továbbértékesítési potenciáljának előzetes értékelése. A modell működésének további kulcseleme a scouting- és adatelemző rendszerek tudatos fejlesztése, valamint a nemzetközi kapcsolati háló szerepe a játékospiaci lehetőségek azonosításában.

Az interjúk rámutatnak arra is, hogy a transzferklub-modell sikeres működtetése szervezeti szinten a sportszakmai és üzleti döntések integrált kezelését, valamint a pénzügyi tervezési és kockázatkezelési folyamatok összehangolását igényli.

Következtetések

A kutatás eredményei alapján a transzferorientált klubműködés nem csupán játékosértékesítési gyakorlat, hanem komplex stratégiai és szervezeti modell, amely a sportszakmai és gazdasági célok integrált kezelésére épül. A szakértői interjúk rámutatnak, hogy a modell sikeres alkalmazásának kulcseleme a hosszú távú klubstratégia, az adatvezérelt játékosazonosítás, valamint a nemzetközi kapcsolati háló tudatos fejlesztése.

Az eredmények arra utalnak, hogy megfelelő intézményi és szakmai feltételek mellett a transzferklub-stratégia életképes működési alternatívát jelenthet a magyar labdarúgásban. A játékosfejlesztésre és továbbértékesítésre épülő modell hozzájárulhat a klubok pénzügyi stabilitásához, valamint nemzetközi versenyképességük erősítéséhez.

Kulcsszavak: transzferklub, klubstratégia, játékostranszfer, játékosfejlesztés, magyar labdarúgás

A 21. századi atipikus sportfogyasztási jellemzők vizsgálata a Spartan Race példáján

Marton Gergely, Atlasz Tamás, Paic Róbert

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A Spartan Race a 21. században a szabadidősport-piac egyik kiemelkedő szereplője. A versenysorozat speciális és atipikus szervezési módszerének fókuszában a pénzügyi fenntarthatóság áll, így a szervezők által alkalmazott menedzsment eljárások jelentősen eltérnek a sportban megszokott sztenderdektől. Emiatt a Spartan Race-re irányuló fogyasztás is számos atipikus sajátosságot hordoz, amelyek identifikálhatók más szabadidősportok esetén is.

Anyag és módszerek

A vizsgálat metodikai szempontból egy komplex, vegyes módszertanú longitudinális kutatás. Az adatgyűjtés első szakaszában (2022 és 2023) 229 versenyző fogyasztási magatartását vizsgáltuk strukturált kérdőív segítségével, ez a minta a magyar versenyzők hozzávetőlegesen 3-4%-át teszi ki. A kutatás második, követéses szakaszában, éves periódikában félig strukturált interjúk segítségével elemeztük a versenyzőket a fogyasztói magatartás változásainak detektálása érdekében. Az adatok kiértékeléséhez különböző statisztikai módszereket (klaszteranalízis, korrespondenciaelemzés és Khí-négyzet próbák) alkalmaztunk IBM SPSS, valamint a Microsoft 365 Excel szoftverek segítségével.

Eredmények

A Spartan Race szervezési koncepciója olyan akadálypályás kihívást kínál, amely intenzív érzelmi involvációt vált ki, így a résztvevők az eseményre már nem sporttevékenységként, hanem önmegvalósítási folyamatként tekintenek. Ez az attitűdváltás alapjaiban determinálja a fogyasztási mintázatokat, felülírva a hagyományos szabadidősportokra jellemző döntési mechanizmusokat.

A kutatás igazolja, hogy a Spartan Race speciális fogyasztói életciklusát az érzelmi kötődés mozgatja, amihez sajátos termék- és szolgáltatásfogyasztás társul: a költés a sporthoz kötődő elemekre koncentrálódik, miközben a kényelmi szolgáltatások hiányoznak a mintából. Emellett a statisztikai vizsgálatok kimutatták, hogy a résztvevők atipikus költési hajlandósága független a válaszadók jövedelmi viszonyaitól.

Következtetések

A vizsgálat rámutatott, hogy a Spartan Race, mint 21. századi modern fogyasztói igényeken alapuló sport a kereslet tekintetében az önmegvalósítás eszköze és az intenzív fogyasztói érzelmi involváció (bevonódás) képes felülírni a klasszikus fogyasztói döntéseket. A résztvevők ennek okán atipikus fogyasztási mintákkal (szelektív fogyasztói fókusz), költési hajlandósággal és életciklussal bírnak, szemben a sport tipikus fogyasztásával.

A vizsgálat gyakorlati hasznosíthatósága közül kiemelhető a Spartan Race menedzsment- és marketingstratégiájának adaptálhatósága más sportágakra. Ezáltal a hagyományos sportok esetében is elmozdítható a tipikus fogyasztói magatartás az érzelmi elköteleződés irányába, jelentősen növelve azok élményfaktorát és rentabilitását.

Kulcsszavak: atipikus sportfogyasztás, szabadidősport, Spartan Race

A jövő sportrendezvényei: scenáriók a következő évtizedre

Máté Tünde

Óbudai Egyetem Alba Regia Kar, Székesfehérvár

E-mail: mate.tunde@amk.uni-obuda.hu

Bevezetés

A nemzetközi sportrendezvények a sportgazdaság egyik legdinamikusabban fejlődő területe, ahol a gazdasági, marketing-, kommunikációs és technológiai dimenziók egyszerre jelennek meg. Ugyanakkor a terület erősen kitett a geopolitikai átrendeződésnek, a technológiai ugrásoknak, a fenntarthatósági elvárásoknak, valamint az üzleti modellváltozásoknak.

A sportrendezvényekkel szembeni társadalmi, gazdasági és politikai elvárások az elmúlt évtizedekben jelentősen átalakultak és egyre komplexebbé váltak, ahhoz, hogy ezen elvárásoknak megfeleljenek, komplex stratégiai szemléletre van szükség. Jelen kutatás ezt a megközelítést alkalmazza és eredményeivel támogatja a tudatos stratégiai döntéshozatalt a rendezvények megvalósításában.

Anyag és módszerek

Az alkalmazott módszertan a scenárióelemzés, amely által alternatív jövőképek strukturált felépítésére került sor bizonytalanságok mentén. A módszertan olyan területek vizsgálatára alkalmas, ahol a bizonytalanság, a komplexitás és hosszú távú stratégiai tervezés megjelenik. A kutatás arra keresi a választ, hogy: Milyen plauzibilis jövőképek lehetségesek a sportrendezvények területén?

A kutatás négy alternatív jövőkép vizsgálatára vállalkozik, amelyek a jelenlegi strukturális trendek és kritikus bizonytalanságok alapján szakmailag megalapozottan levezethetők, és nem tekinthetők determinisztikus előrejelzéseknek. A kutatás első lépéseként szekunder források alapján azonosításra kerültek a sportrendezvényekhez kapcsolódó trendek és kritikus tényezők. Ezután a hajtóerők (driving forces) kerültek meghatározásra az irodalmi áttekintés és

szakértői interjúk által. Ezt követte a kritikus bizonytalanságok kiválasztása, majd 2x2 mátrix építése és scenáriók kidolgozása. Az alkalmazott időhorizont 2040.

Eredmények

A vizsgált jövőképek: 1. Zöld fordulat modell – karbonsemleges, lokális események 2. Digitális hibrid modell 3. Klaszikus rendezvények fennmaradása 4. Geopolitikai blokkosodás modell, regionális sportstruktúrák kialakulása. A négy azonosított jövőforgatókönyv eltérő intézményi struktúrákat és üzleti működési modelleket vetít előre, ugyanakkor több alapvető strukturális hasonlóság és konvergáló tendencia is kirajzolódik közöttük.

A jövő sportrendezvényeinek rendszerében a digitalizáció szerepe tovább erősödik, amely a streaming- és közvetítési platformok dominanciájában, az adatalapú szurkolói elköteleződést növekvő megoldások terjedésében, valamint a másodlagos digitális bevételi források növekvő jelentőségében érhető tetten. Ezzel párhuzamosan a fenntarthatósági szempontok integrációja elkerülhetetlenné válik, amit a karbonlábnyom mérésének intézményesülése, a fenntarthatósági jelentéstételi kötelezettségek megjelenése és a stakeholder-nyomás fokozódása jelez, miközben a finanszírozási struktúra is komplexebbé válik a vegyes modellek térnyerésével és a szponzorációs feltételrendszer átalakulásával.

Következtetések

A sportrendezvények rendszere strukturális átalakulás küszöbén áll, amelyben a digitalizáció és a fenntarthatósági elvárások minden plauzibilis jövőben meghatározó szerepet játszanak, míg a geopolitikai dinamika a rendszer szervezeti konfigurációját alakítja át.

A kutatás hozzájárul a sportrendezvények stratégiai reziliencia modelljének elméleti megalapozásához.

Kulcsszavak: sportrendezvények, fenntarthatóság, digitalizáció, scenárióelemzés

Vízben mért robbanékonyság: a láberő fejlődési sajátosságai serdülőkorú és ifjúsági vízilabdázóknál

Melczér Csaba¹, Krizsán András², Zsoldos Ádám³, Lukács Gergely^{2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Sport Nonprofit Zrt., Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: csaba.melczér@etk.pte.hu

Bevezetés

A vízilabdázók teljesítményében a lábmunka és a vízi taposóerő kulcsszerepet játszik, mivel meghatározza a stabilitást, a pozíciómegtartást, az ütközési helyzetekben való ellenállóképességet, valamint a lövések és passzok biomechanikai hatékonyságát. Az utánpótláskorú sportolók fejlődésének vizsgálatában ezért kiemelt jelentőségű a vízi láberő objektív mérése. Jelen vizsgálat célja a serdülő (U17) és ifjúsági (U19) korosztály láberő-teljesítményének összehasonlítása egy standardizált, időalapú vízi tesztrendszer segítségével.

Anyag és módszerek

Az elemzés alapját egy összesített láberő-felmérő adatbázis képezte, amelyben a sportolók nem korosztály szerint elkülönítve szerepeltek. A vizsgált változók:

- 15 másodperc előre taposás (átlag és maximum)

- 15 másodperc hátra taposás (átlag és maximum)
- 30 másodperc előre taposás (átlag és maximum)

Leíró statisztikát (átlag, szórás) számítottunk. A normalitást Shapiro-Wilk próbával ellenőriztük. A csoportok összehasonlítására Welch-féle kétmintás *t*-próbát alkalmaztunk ($p < 0,05$ szignifikanciaszint). A gyakorlati jelentőség értékeléséhez Cohen-féle hatásméretet (*d*) számoltunk, ahol 0,2=kicsi, 0,5=közepes, 0,8=nagy hatás.

Eredmények

Az ifjúsági korosztály minden vizsgált mutatóban magasabb átlagértéket mutatott.

A 15 mp előre maximum tesztben szignifikáns különbség mutatkozott ($p=0,047$), nagy hatásmérettel ($d=0,939$), amely egyértelmű ifi fölényt jelez robbanékony láberőben.

A 15 mp hátra maximum ($p=0,062$; $d=0,869$) és a 30 mp előre átlag ($p=0,081$; $d=0,847$) esetében trend szintű különbség volt megfigyelhető, nagy hatásmérettel.

A 15 mp előre átlag ($p=0,123$; $d=0,715$) és a 15 mp hátra átlag ($p=0,106$; $d=0,723$) esetében a statisztikai szignifikancia nem érte el a $p < 0,05$ szintet, ugyanakkor közepes-nagy hatásméret volt kimutatható.

A 30 mp előre maximum esetében nem volt szignifikáns különbség ($p=0,328$), és a hatásméret is mérsékelt ($d=0,436$).

A normalitásvizsgálat alapján a legtöbb változó esetében az eloszlás elfogadhatóan normális volt, így a parametrikus próba alkalmazása indokolt.

Következtetések

Az eredmények alapján az ifjúsági korosztály láberő-profilja következetesen fejlettebb, különösen a rövid idejű maximális teljesítményt igénylő szakaszokban. A nagy hatásméretek arra utalnak, hogy a különbségek nem csupán statisztikai jellegűek, hanem gyakorlati szempontból is relevánsak.

A rövid idejű, maximális intenzitású terhelésekben mutatkozó jelentősebb eltérés arra utal, hogy a neuromuszkuláris érettség és a robbanékonyág fejlődése kulcsszerepet játszik a korosztályos differenciában. A hosszabb (30 mp) terhelésekben a különbség mérsékelt, ami arra enged következtetni, hogy az állóképességi komponens kevésbé választja el a két csoportot, mint a maximális erő kifejtés.

A vizsgálat alátámasztja, hogy a serdülő korosztályban indokolt a robbanékony vízi láberő célzott fejlesztése, míg az ifjúsági korosztály esetében a maximális erő fenntartása és annak játék helyzet-specifikus alkalmazása kerülhet előtérbe.

Kulcsszavak: vízilabda, utánpótlás, láberő, taposás, robbanékonyág

A testnevelés új színpadképe a tánc

Molnár Ákos^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér²

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

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

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

Bevezetés

Napjaink globális és rendszerszintű változásainak és dinamikus társadalmi átalakulásainak hatására az élet valamennyi területén szükségessé vált a megújulás és adaptáció. Az információs technológiák rohamos – szinte exponenciális

– előretörése, a mesterséges intelligencia mindennapi térnyerése és a folyamatos információáradat hatására az agyi információfeldolgozás működésmódja látványosan átrendeződik. Ennek következményeként a tartós figyelmet és lineáris gondolatvezetést igénylő kognitív folyamatok gyakran háttérbe szorulnak, miközben felértékelődik a gyors, szét-tartó ingerkezelés, amely új kihívásokat teremt a tanulás, a motiváció és az önszabályozás területén. Többdimenziós vizsgálataink arra irányulnak, hogy empirikus bizonyítékokkal támasszuk alá, hogy a tánc – mint komplex motoros-művészeti tevékenység – hatékony pedagógiai eszközt kínál az iskolai testnevelés élményközpontú megközelítéséhez, egyúttal elősegíti a rendszeres fizikai aktivitáshoz fűződő pozitív attitűd kialakítását.

Anyag és módszerek

A jelen munkában bemutatott eredmények egy nagyobb, több részből álló komplex kutatás részét képezik. Vizsgálatainkba országos szinten összesen 422 testnevelést oktató pedagógust, valamint 316 testnevelő tanárszakos hallgatót vontunk be. Az egyszerű leíró statisztikai számítások és a demográfiai háttérelmélezések után összefüggésvizsgálatokat is végeztünk, míg az érvényesség megállapításához Sajtos és Mitev (2007) alapján az 5%-os szignifikancia határértéket tekintettük irányadónak.

Eredmények

Eredményeink arra engednek következtetni, hogy mind a pályán lévő, mind a leendő testnevelő tanárok fogékonyak az alternatív mozgásformák beemelésére a tanítási gyakorlatba. A résztvevők elismerték a tánc innovatív pedagógiai potenciálját, a közösségi kapcsolatok erősítésében betöltött szerepét és a kortárs populáris divattáncok legitim helyét a testnevelés tananyagában. Széles körű konszenzus rajzolódott ki amellet is, hogy a tánc elősegíti a tantárgy iránti belső motiváció kialakulását és fenntartását.

Következtetések

A testnevelő tanárképzésben a tánc oktatása releváns és szakmailag indokolt, azonban a képzési program tartalmi elemeinek átfogó felülvizsgálata elengedhetetlen. A tánc, mint komplex nevelési és oktatási eszköz, hatékonyan járulhat hozzá a mindennapos testmozgás népszerűsítéséhez és a fizikai aktivitás hosszú távú fenntartásához, miközben támogatja az élményalapú oktatás célkitűzéseinek megvalósítását.

Kulcsszavak: tánc, innováció, iskolai testnevelés, tanárképzés

„Több, mint játék” – A labdarúgás megélt jelentése és a megküzdési erőforrások női labdarúgók körében

Móczik Alexandra Cintia¹, Patakiné Bősze Júlia²

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

²Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar,

Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest

E-mail: alexandra.moczik@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgás nem csupán fizikai aktivitás, hanem identitásformáló és pszichológiai jelentőséggel bíró tevékenység

is, különösen olyan csoportok esetében, amelyek számára a sporthoz való hozzáférés történetileg korlátozottabb volt, mint például a nők esetében. A női labdarúgás hazai fejlődése ellenére kevés empirikus adat áll rendelkezésre arról, hogy a játékosok milyen személyes jelentést tulajdonítanak sporttevékenységüknek, illetve milyen erőforrásokra támaszkodnak a sporthoz kapcsolódó nehéz időszakok során. A kutatás célja ezen jelentéstartalmak és megküzdési erőforrások feltárása felnőtt magyar női labdarúgó- és fut-saljátékosok körében.

Anyag és módszerek

A kvantitatív kutatásban 175 felnőtt női labdarúgó és fut-saljátékos vett részt (18 év felett), akik online kérdőívet töltöttek ki (ELTE PPK KEB 2022/45; 2022/456). A kérdőív demográfiai és sportági háttérkérdések mellett nyílt végű kérdéseket is tartalmazott a sport személyes jelentésére és a nehéz időszakokban mozgósított erőforrásokra vonatkozóan. A szabad szöveges válaszok kategorizálása kvalitatív tartalomelemzés segítségével történt, külön vizsgálva a mezőnyjátékosok és a kapusok válaszait.

Eredmények

Az eredmények szerint a mezőnyjátékosok számára a labdarúgás elsősorban egzisztenciális és érzelmi jelentéssel bír: gyakran az élet értelmeként, szenvedélyként és közösségi élményként jelenik meg. Emellett az identitás és az önmegvalósítás színtereként is funkcionál. A kapusok esetében hangsúlyosabb az identitás, az önmeghatározás és a felelősség dimenziója, ami a poszt sajátos pszichológiai követelményeivel hozható összefüggésbe. A sporthoz kapcsolódó nehéz periódusokban a játékosok elsősorban kapcsolati és intraperszonális erőforrásokra támaszkodnak. Leggyakrabban a csapat és a család támogatását említették, emellett jelentős szerepet kapott az önmagukba vetett hit, a korábbi tapasztalatok, valamint a jövőbe vetett bizalom is.

Következtetések

Az eredmények rámutatnak arra, hogy a labdarúgás a női játékosok számára nem csupán sporttevékenység, hanem az identitás és az önmeghatározás fontos eleme. A megküzdés során a kapcsolati támogatás és a belső pszichológiai erőforrások egyaránt meghatározó szerepet játszanak. A mezőnyjátékosok és kapusok közötti különbségek hangsúlyozzák a szerepspecifikus pszichológiai sajátosságok jelentőségét, amelyeket érdemes figyelembe venni a sportpszichológiai támogatás és a sportfejlesztési programok tervezése során.

Kulcsszavak: női labdarúgás, sportpszichológia, identitás, megküzdés, sportmotiváció

UGC-kitettség és bevonódás kapcsolata a Z-generáció autósport-ökoszisztémájában – empirikus 3×3 kockázati térkép

Móni István, András Krisztina

Óbudai Egyetem, Budapest

E-mail: istvanmoni@stud.uni-obuda.hu

Bevezetés

A sporteseményekhez és sportmárkákhoz kapcsolódó User Generated Content (UGC) reputációs kockázata nemcsak a platformlogikákból, hanem a közönség médiahasználati mintázataiból is levezethető. A kérdőíves kutatás több fo-

gyasztási és kapcsolódási területet is vizsgál, ezek közül jelen elemzés egy fókuszált részre épít: a Z-generáció autósporttal kapcsolatos bevonódásának és UGC-kitettsé-
gének együttjárására. A kutatás célja egy empirikus, két-dimenziós „kockázati térkép” kialakítása: hogyan kapcsolódik össze (1) a bevonódás/commitment és (2) az UGC-hez közeli csatornákon való kitettség, illetve az azt potenciálisan felerősítő csatornakörnyezet.

Anyag és módszerek

Az elemzés primer kérdőíves adatbázison alapul, két hullámban (2022, 2024) felvett, ismételt keresztmetszeti adatfelvételek összevonásával. A Z-generációs részminta elkülönítetten is vizsgálható: a 2024-es hullámban külön, valamint pooled formában a két hullám összevont mintáján. A commitment tengely több komponens aggregálásával készült, majd a teljes sokaságra számolt eloszlás alapján tercilisekre osztottuk: (1) médiafogyasztási intenzitás versenysorozat-szintű közvetítés-követés alapján, (2) onsite részvételi mutatók (részvételi gyakoriság és az utolsó részvétel óta eltelt idő), valamint (3) identitásjellegű indikátorok (fanatikuság és merch-vásárlás). Az UGC-risk tengelyt kombinált mutatóval képeztük, majd a teljes sokaság eloszlása alapján tercilisekre bontottuk. A konstrukció három elemet integrál: (1) UGC-hez közeli csatornák intenzitása (közösségi média és online videós környezet) a hírfogyasztási gyakoriság alapján, (2) a nem-UGC csatornák amplifikációs kontextusa, mint kiegészítő környezet (pl. hírportálok, podcastok, televízió, rádió, nyomtatott sajtó), valamint (3) a sorozatkövetés szélessége a közösségi/videós térben. A két tengely keresztezésével 3×3-as mátrix készült (alacsony/közepes/magas commitment × alacsony/közepes/magas UGC-risk).

A versenysorozatok közötti eltérések vizsgálatához – az értelmezhetőség és a stabilabb becslések érdekében – a sorozatok nem csak egyenként, hanem előre definiált tematikus csoportokban is elemezhetők (például: „amerikai” versenysorozatok; rali jellegű versenysorozatok; illetve további, elméleti és gyakorlati szempontból indokolt csoportok).

Eredmények

Az elemzés a két dimenzió kapcsolatát egy 3×3-as mátrixban értelmezi, és a mintázatok konzisztensen arra utalnak, hogy a magasabb bevonódás/commitment mellett nagyobb arányban jelenik meg a magas UGC-risk kategória, mind a Z-generációs részmintában, mind a teljes sokaságban. Az eredmények egyedi versenysorozat- és csoportszintű bontásban is értelmezhetők: a kockázati térkép alkalmazható eltérő fogyasztási ökoszisztémájú tartalmakra (például „amerikai” versenysorozatokra vagy „rali jellegű” versenysorozatokra), ami alapot ad a célzottabb értelmezéshez és összehasonlításához.

Következtetések

A megközelítés lehetővé teszi, hogy az UGC-vezérelt reputációs kockázatot ne pusztán platformszinten, hanem közönségsegmens-szinten is értelmezzük. A két dimenzió mentén felrajzolt kockázati térkép gyakorlati keretet adhat motorsport szervezők és kommunikációs döntéshozók számára a magas bevonódású, ugyanakkor magas UGC-kitettségű szegmensek azonosítására, és célzott megelőzési/reakciós stratégiák megalapozására.

Kulcsszavak: Z-generáció, autósport, médiafogyasztás, UGC, reputációs kockázat, commitment, platformhasználat, kockázati térkép

Biztonságos-e az olimpiai súlyemelés gyermekkorban? – sporttudományi áttekintés

Nagy Ákos^{1,3}, Pálkás Gergely András^{2,3}, Soós Imre⁴

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori iskola, Pécs

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Magyar Súlyemelő Szövetség, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs,

E-mail: nagy.akos3@pte.hu

Bevezetés

A gyermekkori ellenállásos edzés és azon belül az olimpiai súlyemelés megítélése hosszú időn keresztül vitatott területnek számított a sporttudományban és a sportgyakorlatban. A közvélekedésben és a szakmai diskurzusban egyaránt gyakran jelennek meg olyan feltételezések, amelyek a sportágat kifejezetten magas sérülésveszéllyel és a fejlődésre gyakorolt kedvezőtlen hatásokkal azonosítják. Ezzel párhuzamosan a nemzetközi sporttudományi kutatások az elmúlt évtizedekben jelentős szemléletváltást eredményeztek a gyermekkori súlyemelés biztonságosságának megítélésében. Magyarországon ugyanakkor a sportág utánpótláskorban jellemző alkalmazásával kapcsolatos módszertani ismeretek korlátozott elterjedtsége továbbra is befolyásolja a sportág megítélését és fejlesztési lehetőségeit.

Anyag és módszerek

Az előadás narratív sporttudományi áttekintésen alapul, amely az olimpiai súlyemelés gyermek- és serdülőkorban történő alkalmazásával kapcsolatos nemzetközi szakirodalom kritikus feldolgozására épül. Az elemzés során nemzetközi adatbázisokban megjelent empirikus vizsgálatok, szakmai ajánlások és konszenzusnyilatkozatok kerültek áttekintésre, különös tekintettel a biztonságosságra, a sérüléskockázatra, valamint az életkori sajátosságokhoz igazított edzésmódszertani megközelítésekre. A narratív megközelítés lehetőséget biztosított a különböző módszertani háttérű kutatások összevetésére és gyakorlati értelmezésére.

Eredmények

A feldolgozott szakirodalom alapján megállapítható, hogy a megfelelően felépített, fokozatos terhelésre és szakképzett edzői felügyeletre épülő olimpiai súlyemelő edzés nem jár fokozott sérüléskockázattal gyermekkorban. A dokumentált sérülések többsége enyhe lefolyású, és elsősorban módszertani hiányosságokkal, túlterheléssel vagy technikai kivitelezési hibákkal hozható összefüggésbe. Súlyos, maradandó károsodással járó sérülések előfordulása ritka. Az eredmények arra utalnak, hogy az olimpiai súlyemelés technikai elemei megfelelő adaptáció mellett hozzájárulhatnak a motoros képességek és a mozgáskontroll fejlődéséhez.

Következtetések

Az előadás következtetése szerint az olimpiai súlyemelés gyermekkorban nem tekinthető eleve kockázatos edzésformának. A biztonságosság mértékét elsősorban az alkalmazott módszertani keretek, az edzői kompetenciák és az edzőkörnyezet minősége határozza meg. A nemzetközi sporttudományi bizonyítékok alapján indokolt a sportág differenciált, életkori sajátosságokhoz igazított alkalmazása a hazai sportolófejlesztési rendszerekben.

Kulcsszavak: gyermekkori ellenállásos edzés, olimpiai súlyemelés, sérüléskockázat, sporttudomány, utánpótlás-fejlesztés

A Fair-Play értékek jelentősége. A Fair-Play és az emberi méltóság

Nemes András

Nemzetközi Sportjogász Társaság (IASL), Athén

E-mail: office@drnemes.hu

Bevezetés

A Nemzetközi Sportjogász Társaság 27. világkongresszusán, Rómában igazgatósági döntés született egy budapesti Sportjogi akadémia indításáról. Az akadémia programját Szabó Tünde és Nemes András állította össze. A magam részéről a curriculum „Fairplay és az emberi méltóság” témakörét kívánom a konferencián röviden bemutatni. Világméretű egyetértés van abban, hogy a Fair-Play leg egyszerűbben fogalmazva a feltétlen sportszerűség, hétköznapi értelemben pedig a sport szabályainak tisztességes, szabálykövető betartását jelenti. E jelenség kulcsfontosságú tényezői az etika, az ellenfél iránti tisztelet és a méltányosság. Legfontosabb célja pedig a tiszta eszközökkel vívott mérkőzés, tehát – amint a sport etikai kódexe fogalmaz: „a győztes út”.

Anyag és módszerek

Az akadémiaán jogesetelemzéseken keresztül bemutatásra kerül a Fair-Play fogalmának etikai tartalma, a pénzügyi és technológiai Fair Play (FFP), valamint a Fair Play alapelvei, úgy, mint az ellenfél, a bírók és a szurkolók tisztelete, az esélyegyenlőség biztosítása, a doppingmentesség, a vereség méltóságteljes viselése és a győzelem szerénysége. Dokumentum elemző kvalitatív módszerekkel bizonyítjuk, hogy a Fair-Play nem csupán a szabályok pusztá betartását jelenti, hanem egyfajta etikai iránytűt. A curriculum célja, hogy a sportjogi felsőoktatásban a Fair-Play önálló, teljes jogú tantárgyként megjelenjen a felsőoktatásban. A római konferencián készség mutatkozott a Sanghaj University részéről (ez ma az egyetlen sportjogi egyetem) az oktatás bevezetésére, de idehaza a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjogi tanszékén is mód nyílhatna rá. Az oktatás bevezetése a nemzetközi sportjogi felsőoktatásban nem előzmény nélküli. Magyarországon is már harminc éve belekerült a TF sportjogi tanmenetébe, ahol a legjobb tudomásom szerint ma is oktatják. A Pázmány Péter Katolikus Egyetem Jog- és Államtudományi Karán működő Deák Ferenc Intézetnél pedig a jogi szakokleveles sportszakember- és a sportszakjogász képzésben is része volt a tananyagoknak.

Eredmények

Dr. Kamuti Jenő világbajnok olimpikon, a Nemzetközi Fair-Play Bizottság korábbi elnöke, a nemzet sportolója néhány hónapja azzal a kéréssel keresett meg, hogy dolgozzak ki egy Fair-Play tantervet, és ha lehetséges, keressek is fórumot az oktatásához. Bízható startnak ígérkezik a Magyar Edzők Társaságának felajánlása, egy on-line előadás keretében mutatkozhatna be a program.

Az IASL tudományos bizottsága még további témákban folyamatosan dolgozik a részleteken, úgy tűnik, hogy az Európai Joghallgatók Egyesületének (ELSA) nyári egyetemén (SELS) 2026 augusztusában a kész curriculummal indulhat az akadémia.

Következtetések

A Fair-Play történeti gyökerei bemutatásra kerülnek az ókori előzményektől a középkori lovagi kultúrán keresztül a „Fair-Play” kifejezés megszületéséig. Részletesen tárgyaljuk a modern Fair-Play kialakulását és az újkori jelenségeket.

Hangsúlyosan foglalkozunk Magyarország szerepével, bemutatjuk a nemzetközi vonatkozásokat, a díjakat és elismerések rendszerét, nem utolsósorban pedig a hazai és nemzetközi példaértékű eseteket.

A curriculum bemutatja a Fair-Playt, mint a versenysport irratlan alkotmányát, etikai jelentését, összefoglalóan: a „pálya etikáját”. Konkrét jogeseteken keresztül demonstrálja a sportolók karakterét, mint például az ellenfél iránti tiszteletet, az eredmény méltóságát, a sportolói reakciókat bírói tévedésekre, a szurkolók iránti tiszteletet.

Igen tanulságos az a hatástanulmány, amely a Fair-Play sportra és társadalomra gyakorolt hatását vizsgálja, meggyőző példákat bizonyítják az emberi méltóság tiszteletének kiemelkedő szerepét.

Kulcsszavak: Fair-Play, történeti áttekintés, globális jellemzők, egyetemes értékek, emberi méltóság, empátia, sportetika, esélyegyenlőség, sportszerűség, humanizmus

Az öregedés következtében a numerikus szekvenciafeladatok teljesítményében bekövetkező változás idegi háttérmechanizmusai

Négyesi János^{1,2}, Enyedi Kinga¹, Barabás Csaba¹, Szenczi Johanna¹, Szirmai Danuta³, Kamondi Anita³, Horváth András Attila^{2,3}

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Budapest

E-mail: negyesi.janos@tf.hu

Bevezetés

Korábbi vizsgálatok bizonyítják, hogy az egészséges egyének, oldaldominanciától függetlenül, hatékonyabban végzik a numerikus szekvenciafeladatokat a jobb kezükkel. Feltételezhető azonban, hogy az öregedés és a feladat komplexitása befolyásolja ezt a jelenséget különféle, néha egymásnak ellentmondó idegi háttérmechanizmusokon keresztül. A vizsgálat célja a numerikus szekvenciafeladatok öregedés következtében bekövetkező teljesítményváltozás idegi háttérmechanizmusainak vizsgálata volt.

Anyag és módszerek

Tizenöt fiatal (életkor=22,8±2,5 év, 7 nő) és tizenöt idősebb (életkor=59,5±4,0 év, 6 nő) vizsgálati személy egy numerikus billentyűzet segítségével 5 számjegyből álló szekvenciákat ütött le mindkét kézzel, négy komplexitási szinten, randomizált sorrendben. Vizsgáltuk a pontosságot, a reakcióidőt (RT), a mozgás végrehajtásához szükséges időt (MT), továbbá a szubjektív munkaterhelést a NASA-TLX segítségével mértük. A frontális, parietális és temporális területeken megjelenő idegi aktivitás (alfa, béta, delta, theta) detektálására egy 64 csatornás EEG-eszközt (BrainProducts R-Net) használtunk.

Eredmények

Az idősebb résztvevők csak a legösszetettebb feladatban voltak kevésbé pontosak ($p<0,001$; $d=5,31$) és reagáltak lassabban ($p<0,001$; $d=-1,57$) a fiatalabbakhoz képest. Ezen túl az idősek MT-je lassabb volt a 3. ($p=0,001$; $d=-4,13$) és a 4. szinten ($p<0,001$; $d=-8,56$) is. Eredményeink azt is mutatják, hogy a legtöbb vizsgálati személy szubjektív megítélése a feladat nehézsége kapcsán nem volt összhangban az előre definiált szekvencia-bonyolultsággal. Az EEG-ered-

mények mindhárom agyi régióban egyhangúan alacsonyabb alfa- és theta- ($p<0,001$), továbbá magasabb béta- ($p<0,001$) és delta-aktivitást ($p<0,05$) mutattak az idősebb vizsgálati személyek esetében, ám ezek függetlenek voltak a feladat komplexitási szintjétől.

Következtetések

Eredményeink azt mutatják, hogy mind a fiatal, mint az idősebb személyek pontosabban és gyorsabban hajtották végre a numerikus szekvenciafeladatokat akkor, amikor a jobb kezüket használják, mely alátámasztja a bal agyfélteke specializációjának elméletét az életkor és a feladat komplexitásának függvényében is. A fiatalok és idősek közötti teljesítménybeli különbség kizárólag a komplexebb feladatok során volt fellelhető, melyet az agyi aktivitási mintázat nem tükröz egyértelműen. A folyamatban lévő konnektivitáselemzés eredménye talán rávilágít arra, hogy mely agyi régiókban fellelhető funkcionális hálózat felelős a feladatkomplexitás és életkor interakciójával összefüggő változásokért.

Kulcsszavak: agyi aktivitás, EEG, feladatkomplexitás, lateralitás, öregedés

A tanulóközpontú szemlélet érvényesülése a középfokú testnevelésben hallgatói visszajelzések alapján

Némethné Tóth Orsolya¹, H. Ekler Judit¹, Koltai Miklós¹, Horváth Cintia²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológiai Kar Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger

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

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bevezetése, valamint a felnővekvő generációk tanulási sajátosságai egyaránt indokolják a testnevelés tantárgy módszertani megújulását. A hagyományos, tanárközpontú oktatási formák mellett egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a tanulóközpontú testneveléshez kapcsolódó módszertani elemek, amelyek célja a tanulók aktívabb bevonása, az önálló döntéshozatal támogatása, valamint a pozitív mozgásélmények erősítése. Kutatásunk célja annak feltárása, hogy a középfokú oktatás testnevelési óráin milyen mértékben jelennek meg ezek a módszertani megoldások a diákok tapasztalatai alapján, és hogyan járulhatnak hozzá az élethosszig tartó fizikai aktivitás iránti attitűd kialakulásához.

Anyag és módszerek

Longitudinális vizsgálatunk – 2023-2025 – során saját összeállítású, online kérdőívet alkalmaztunk, amelyet az ELTE szombathelyi képzéseire beiratkozott első éves hallgatók töltöttek ki a tanév elején. Az adatfelvétel a Gólyatábor, illetve az első tanítási héten történt, QR-kód segítségével. A kérdőív kérdéscsoportjai kiterjedtek a demográfiai jellemzőkre, a hallgatók sportolási múltjára és jelenlegi szokásaira, a testnevelésórákon megismert mozgásanyagokra, a tanulóközpontú testneveléshez kapcsolódó módszertani elemek ismeretére, valamint a tantárgy presztízsének megítélésére. Az adatfeldolgozás során alapstatisztikai eljárásokat és Khi-négyzet próbát alkalmaztunk.

Eredmények

Az eddig három adatfelvétel során összesen 607 hallgató válaszolt kérdőívünk kérdéseire. Kétharmaduk 18-19 éves, 38%-ban férfi, 62%-ban női hallgatók, akiknek háromnegyed része gimnáziumból érkezett. A válaszadók szinte fele – 48 % – szabadidő sportolónak vallja magát, heti háromszori edzésgyakorisággal. Igen erős korreláció ($p < 0,001$) mutatkozik a jelenlegi és a korábbi sportolási szokások között. A testnevelési órákon fele-fele arányban találkoztak, illetve nem találkoztak új módszertani elemekkel, mint pl. feladatkártyák, projektek stb... Statisztikailag értékelhető különbséget nem kaptunk a 2023-as és 2025 felmérés erre a kérdésre adott válaszai között, viszont emelkedő tendenciában vannak az igen válaszok, 46% igenről 52%-ra nőttek. A „Minden órán tanultunk valami újat.” – $p = 0,002$ –, illetve az „Iskolai szinten elismerték a sportteljesítményt” – $p = 0,003$, állítások a 2025-ös mérés alkalmával szignifikáns javulást mutattak.

Következtetések

A hallgatói visszajelzések elemzése hozzájárulhat ahhoz, hogy pontosabb képet kapjunk a középfokú testnevelés módszertani gyakorlatáról, valamint a tanulóközpontú szemlélet tényleges érvényesüléséről. Az eredmények rámutathatnak arra, hogy a testnevelés módszertani megújulása fokozatos folyamat, amelyben kiemelt szerepet töltenek be a testnevelő tanárképzés szakmódszertani kurzusai, valamint a továbbképzési lehetőségek. A tanulóközpontú megközelítés erősítése hosszú távon hozzájárulhat a mozgás megszerettetéséhez és az aktív életmód iránti elköteleződés kialakításához a felnövekvő generációk körében.

Kulcsszavak: tanulóközpontú testnevelés, középfokú oktatás, tanulói tapasztalatok, módszertani megújulás

Az edző-sportoló kapcsolat többdimenziós modellje a Speciális Olimpia tenisz programjában

Orbán-Sebestyén Hajnalka Katalin, Dobos Károly, Ökrös Csaba

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: sebestyen.hajnalka@tf.hu

Bevezetés

A Speciális Olimpia (továbbiakban: SO) mozgalomban dolgozó edzők szerepe túlmutat a hagyományos sportági feladatokon. Az értelmi fogyatékossgal élő sportolókkal végzett munka komplex pedagógiai, pszichológiai és társadalmi dimenziókat integrál. A nemzetközi szakirodalom szerint az SO edzők gondoskodó, szociálisan érzékeny, inklúzió-orientált szerepet töltenek be, amelyben a sportági fejlesztés mellett hangsúlyos a személyiségfejlesztés és a társadalmi integráció elősegítése (Pongrácz 2013, Orbán-Sebestyén és mtsai, 2020). Jelen kutatás célja az edző-sportoló kapcsolat többdimenziós modelljének vizsgálata a tenisz szakágban, különös tekintettel az attitűd, motiváció, inklúzió és pedagógiai szemlélet dimenzióira.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 114 teniszedző vett részt (77 nemzetközi „elit” és 37 magyar edző). Az adatfelvétel kvalitatív kérdőíves módszerrel és strukturált mélyinterjúval történt. A kérdőív a szociodemográfiai háttér, a szakmai tapasztalat, a sportági vélemény és a motiváció területeit vizsgálta. Az adatok kategorizálása és statisztikai elemzése során külön figyelmet

fordítottunk az attitűdökre, az inklúzióval kapcsolatos nézetekre és a fogyatékossgal élő sportolókat (Orbán-Sebestyén és mtsai, 2018) szerepére.

Eredmények

Az eredmények megerősítették a nemzetközi szakirodalomban leírt többdimenziós edzői szerepmódot (Dowling és mtsai, 2011, Dowling és mtsai, 2012, McConkey 2018, McConkey és mtsai, 2019). Az edző-sportoló kapcsolat érzelmi, pedagógiai, szociális és inklúziós dimenziókat integrál. A válaszadók döntő többsége pozitív attitűddel viszonyul az értelmi fogyatékossgal élő sportolókhöz, és hisz az integráció jelentőségében. A tenisz, mint társasági sport, az edzők megítélése szerint hozzájárul a sportolók önbizalmának, együttműködési készségének és önálló életvitelének fejlődéséhez. A fogyatékossgal élő sportolókat szignifikáns szerepet játszik abban, hogy az edzők ezt a szakterületet választják. Az elit edzők esetében a sportági kompetencia mellett kiemelt jelentőségű a mentori és közösségépítő szerep (MacDonald és mtsai, 2016).

Következtetések

Az SO tenisz programban az edző-sportoló kapcsolat nem redukálható technikai instrukcióadásra, hanem komplex, értékalapú és inkluzív pedagógiai folyamatként értelmezhető. Az edzők attitűdjé és motivációja kulcsfontosságú a sportolók sportági és társadalmi fejlődése szempontjából. A többdimenziós modell empirikus megerősítése hozzájárulhat az edzőképzési programok fejlesztéséhez és az inkluzív sport szakmai megalapozásához.

Kulcsszavak: Speciális Olimpia, edző-sportoló kapcsolat, inklúzió, attitűd, tenisz

A tisztességes eljáráshoz való jog érvényesülésének problematikája a Sport Állandó Választottbírószági eljárásban: a magyar alkotmánybírószági gyakorlat

Ősze Áron

Széchenyi István Egyetem, Deák Ferenc Állam- és Jogtudományi Kar, Alkotmányjogi és Politikatudományi Tanszék, Győr

E-mail: osze.aron@ga.sze.hu

Aligha vitatható tétel, miszerint a sport a társadalom életének meghatározó része, függetlenül attól, hogy amatőr vagy hivatásos sportról beszélünk. A sport fontosságának növekedésével és professzionalizálódásával párhuzamosan a sportjogi viták jelentősége is felértékelődik, így a sportolók alapjogi védelme is kardinális kérdéssé vált. Az alapjogi dogmatika klasszikus értelmezése szerint az alapjogok a közhatalmat gyakorló állammal, azok intézményeivel szemben védik a jogalanyokat. Következésképpen, az alapjogok biztosítása, védelme, megsértésük esetén pedig a megfelelő fórumok létrehozása és működtetése az állam alapvető kötelezettsége. Az államok e kötelezettségét tovább erősítik a különböző, kifejezetten alapjogvédelmi céllal létrehozott nemzetközi dokumentumok és fórumok is. Emellett a sport világa a rendesbírószágok mellett létrehozta az alternatív vitarendezési fórumait is, vagyis a választott bírószágokat.

A fenti bevezetésből kiindulva vizsgálom a tisztességes eljáráshoz való jog érvényesülését a magyar Sport Állandó Választott bírószág eljárásában, összehasonlítva a magyar Alkotmánybírószág gyakorlatával. Ehhez elsősorban részletesen ele-

mezni kell az alapjogi dogmatikaival kapcsolatos kérdéseket, illetve a magyar alkotmányos rendszer vonatkozó szabályozási és gyakorlati környezetét. Ezt követően Magyarország Alaptörvényének a tisztességes eljárásról való jogra vonatkozó rendelkezései, illetve a magyar Alkotmánybíróság gyakorlatának ismertetése történik meg. A magyar szabályozás elemzésének nélkülözhetetlen eleme a Sport Állandó Választott bíróságra vonatkozó jogszabályi környezet bemutatása is. E részben kiemelt figyelmet fordítunk az Alkotmánybíróság választott bíróságokkal kapcsolatos gyakorlatára.

A magyar Alkotmánybíróság tisztességes eljárással kapcsolatos gyakorlatának ismertetése, a Sport Állandó Választott bíróságra vonatkozó jogszabályi környezet, illetve eljárási szabályok részletes elemzése és összehasonlítása alapján arra a következtetésre juthatunk, hogy a választott bíróságra vonatkozó szabályok tartalmazzák a tisztességes eljárásról való joggal kapcsolatos garanciális szabályokat, viszont azok nem biztosítanak olyan szintű alapjogvédelmet, mint a rendes bíróságok eljárása. Másrészről az Alkotmánybíróság gyakorlata alapján a választott bíróságok nem minősülnek rendes bíróságoknak, vagyis az Alaptörvényben biztosított tisztességes eljárás követelményeinek sem kell érvényesülnie a Sport Állandó Választott bíróság döntéshozatala során. Az Alkotmánybíróság ezt abból vezette le, hogy a felek alávetési nyilatkozatukkal lemondanak a rendes bírói útról, ezzel az alapjogvédelemről is. Az Alkotmánybíróság e gyakorlatát törekszünk cáfolni azzal, hogy a felek nem mondanak le a tisztességes eljárásról való jog minden részeméről, csak arról, ami a választott bírósági törvényből logikusan következik. Emellett a Sport Állandó Választott bíróságnak vannak olyan hatáskörei, melyekben *ex lege* jár el, így az nem a vitás felek megállapodásán alapul.

Kulcsszavak: alapjogvédelem, Alkotmánybíróság, Sport Állandó Választott bíróság, tisztességes eljárásról való jog

Magyar Forma-1 szurkolók online sportfogyasztásának vizsgálata

Paár Dávid¹, Lőkös Réka²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Soproni Egyetem Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar, Sopron

E-mail: david.paar@etk.pte.hu

Bevezetés

A kutatás célja a magyar Forma-1 rajongók passzív sportfogyasztásának vizsgálata egy olyan aspektusból, amely a hazai szakirodalomban ezidáig hiányterületnek számított. A nem helyszíni sportfogyasztásban az utóbbi évek során egyre nagyobb teret nyer az online tér, szemben a klasszikus médiacsatornákkal, ezért indokolt az ezzel kapcsolatos preferenciák feltárása.

Anyag és módszerek

A hazai szakirodalomban elsőként felhasznált és kimondottan a Forma-1-re adaptált MSSOC (Motivation Scale for Sport Online Consumption) skála segítségével történt meg a hazai szurkolók online sportfogyasztási motivációinak feltárása. A skála 10 faktort és 30 kérdést tartalmazott. A kutatásban 725 fő vett részt az Y és Z generáció köréből, elérésük közösségi média platformok Forma-1 tematikájú csoportjaiban történt meg. Az adatok értékeléséhez kétmin-tás *t*-próbát, Mann-Whitney tesztet, varianciaanalízist, Kruskal-Wallis tesztet és korrelációszámítást használtunk.

Eredmények

Nemi különbségek 6, generációs különbségek 10, lakóhely szerinti különbségek 8, végzettség szerinti különbségek 8, jövedelmi különbségek 10, családi állapotbeli különbségek 5, foglalkozásbeli különbségek 7 motivációs faktor esetében adódtak. A közösségi médiás tartalomfogyasztás pozitív összefüggést mutat az időtöltés motivációs faktorával, valamint a termékvásárlások szintén pozitív összefüggést mutatnak a fanship és csapattámogatás faktorokkal. A közvetítések online fogyasztásának helyszíni szurkolással szembeni preferálásának egyik motivációjaként a részletgazdag közvetítések motivációja volt azonosítható.

Következtetések

Az MSSOC skála a hazai szakirodalomban még nem használt, de a passzív, nem helyszíni sportfogyasztás megismerésének egy olyan eszköze lehet, amely egyéb sportfogyasztási szokásokkal kombinálva mélyebb betekintést nyújthat bármely sportág szurkolóinak online tartalomfogyasztásába és a mögötte meghúzódó motivációkba.

Kulcsszavak: online sportfogyasztás, Forma-1, MSSOC-skála

Élmény, egészség, természet – a rekreációs vízitúrázás sporttudományi megközelítése

Patakiné Bősze Júlia¹, Lőkös Dániel¹, Szűcs Attila László²

¹Károli Gáspár Református Egyetem Gazdaságtudományi, Egészségtudományi és Szociális Kar, Életmód és Testkultúra Intézet, Budapest

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

E-mail: patakine.bosze.julia@kre.hu

Bevezetés

A rekreációs célú kajak-kenuzás és vízitúrázás a hazai aktív turizmus egyik dinamikusan fejlődő területe, amely egyszerre kapcsolódik a szabadidős sportoláshoz, az egészségmegőrzéshez és a természetközeli életmódhoz. A nemzetközi és hazai szakirodalom szerint a természetben végzett rekreációs sporttevékenységek hozzájárulnak a fizikai aktivitás fenntartásához, a stressz csökkentéséhez és a pszichés jólléthez. Jelen előadás célja, hogy egy empirikus adatfelvétel részeredményeire támaszkodva bemutassa a rekreációs célú vízitúrázás motivációs és viselkedési jellemzőit, valamint ezek sporttudományi értelmezési lehetőségeit.

Anyag és módszerek

A vizsgálat kérdőíves adatfelvételre épült, amely 2025 februárja és márciusa között zajlott (ELTE PPK KEB 2025/85 engedély alapján). Az online kérdőívet rekreációs célú kajak-kenuzók körében terjesztettük célzott közösségi médiás csoportokban és hálóba mintavétellel. Az adatbázis 74 fő válaszait tartalmazza, akik saját bevallásuk szerint hobbi vagy rekreációs céllal eveznek. A kérdőív a sportolási szokásokra, motivációs tényezőkre, a természethez való viszonyra és az alapvető vízi jártassági ismeretekre kérdezett rá. Az elemzés leíró statisztikai módszerekkel, tendenciák feltárására irányult.

Eredmények

Az eredmények szerint a rekreációs kajak-kenuzás választásában elsősorban belső motivációk dominálnak. A válasz-

adók körében kiemelkedő szerepet kapott az egészséges életmód fenntartása, a stresszcsökkentés, a hangulatjavítás és a természettel való kapcsolódás. A teljesítményorientáció és a versengés alacsonyabb jelentőségűnek bizonyult. A természet-hez való viszonyt vizsgáló itemek alapján a válaszadók többsége erős érzelmi kötődést mutat a természeti környezethez, és a vízitúrázást nem pusztán sporttevékenységként, hanem rekreációs és életminőség-javító élményként értelmezi. A vízi jártassági ismeretek terén ugyanakkor heterogenitás mutatkozott: az alapvető szabályok ismerete nem minden esetben egységes, ami biztonsági és prevenciók szempontból releváns tényező.

Következtetések

A rekreációs célú vízitúrázás motivációs szerkezete eltér a klasszikus versenysportokra jellemző teljesítményorientált mintázattól, és inkább az élményalapú, egészség- és életminőség-központú sportolási formákhoz illeszkedik. Sporttudományi szempontból a vízitúrázás olyan komplex rekreációs mozgásformának tekinthető, amely egyszerre támogatja a rendszeres fizikai aktivitást, a mentális regenerációt és a természethez kötődő életmód kialakulását. Az eredmények felhasználhatók rekreációs sportprogramok tervezéséhez, valamint a kezdők számára biztonságos és motiváló vízitúrázást kínáló kialakításához. A feltárt tendenciák arra utalnak, hogy a programfejlesztésben és kommunikációban célszerű előtérbe helyezni a természetközeli élményt, a közösségi tapasztalást és a rugalmas terhelést, továbbá hangsúlyt fektetni a vízi jártassági ismeretek fejlesztésére, ami a biztonságérzet növelésén keresztül hosszabb távon is erősítheti a részvételi hajlandóságot.

Kulcsszavak: vízitúrázás, motiváció, életmód, természetközeli mozgásformák

Fogyatékos embertársaink lehetőségei a harcművészetek világában – az adaptált harcművészetek pedagógiájának megalkotása

Pavlicsek Zsolt

Magyar Harcművész Nagymesterek Tanácsa Akadémiai Tagozata, Budapest-Perkátó

E-mail: h.grandmasters@gmail.com

Bevezetés

Hazánkban évtizedek óta jelen vannak a harcművészeti mozgásformák pl. a judo, karate, aikido, kungfu, ju-jitsu, taekwondo, BJJ, kempo által. Mozgáskorlátozott, érzékszervi vagy értelmi fogyatékkal élő embertársainknak ezek szűkebben érthetőek el, de már egyre több helyen példamutató befogadással és szakértelmi felkészültséggel fogadják őket is. A jó példák promóciójával, a jó gyakorlatok terjesztésével szükséges egyre nagyobb lehetőséget kínálni a harcművészetek emberfejlesztő gyakorlására. A jól körülhatárolt mozgásrepertoárok sajátos, speciális igényekhez igazított szakmai feldolgozásai és oktatási módszerei eredményesen valósíthatják meg ugyanazt a fizikális és pszichés fittséget, egészségtudatosságot, versenyzési lehetőséget, az önvédelemre való képességet, amelyben ép embertársaink részesülhetnek. A legfontosabb azonban a komplex szellemi-erkölcsi nevelés, a személyiségfejlesztés, az önfejlődési igénye és útmutatása élethosszig tartó programmal, melyet a harcművészeti metódusok nyújtani tudnak.

Anyag és módszerek

A harcművészetek tartós gyakorlása a személyiség fejlődését szignifikánsan segíti. Pozitív hatásokat vélelmeztem a jellem fejlődésében, mint pl. az önbizalom, önhatékonyság, megküzdési képességek, figyelemkoncentráció, asszertív megoldásmódok alkalmazása. Ezek pedig „tetten érhetőek” a személyiség célzott vizsgálataival, mérésekkel. Alkalmazott mérőeszközök: Általános Önhatékonyság Skála, Fizikai Önhatékonyság Skála, Dominancia Skála (a FPI B-2. faktora.), Agresszivitás Skála (a FPI B-7. faktora.), Sport állapotszorongás kérdőív (CSAI-2) Asszertivitás kérdőív. Saját mérőeszközök: A személy neveltségi szintje, a harcművészetek profilskálája A vizsgált személyek köre meghaladta az 1 000 főt, 5-75 éves kor között.

Eredmények

Egyesületek, EGYMI-k vállalták fel e szakmai munkát, hiszen a különféle fogyatékosági formák és súlyosságok szerint szükséges az adott harcművészeti ág mozgásrepertoárját specifikálni, alkalmassá tenni akadályozottsággal élő embertársaink számára a hatékony befogadás érdekében. Sok jó gyakorlat van hazánkban, melyeket igyekszik koordinálni több szövetségi forma. 4 évtized oktatási tapasztalattal, kutatási fejlesztéssel 12 éve vezetnek enyhe és közép-súlyos értelmi fogyatékkal élő gyermekek és felnőttek számára harcművészeti foglalkozásokat. A harcművészetek kitartó gyakorlása szignifikánsan segíti elő az önismeret, önuralom, belső fegyelem, akaraterő, kitartás, stressztűrés, céltudatosság, koncentrálóképeség, küzdőképesség, felelősségvállalás erősödését. E hatások az élet egészére kiterjedő transzferhatással bírnak, főként az önnevelés, a nagyobb önhatékonyság, a felelősségtudat, a konfliktustűrés és az önállóbb életvezetésre való felkészítés által. A gyakorlók önhatékonysága és asszertivitása nagyobb lesz, szorongási mutatóik és agresszivitási szintjük alacsonyabb lesz – mint a nem harcművész kortársaké. Kutatjuk az egyes harcművészeti ágakat egyedi mozgásadaptációit és a kognitív, mentális és szociális hatásrendszerüket.

Következtetések

A fogyatékkal gyakorlóknál a képzettség növekedésével erősödik az önfejlődés, az önfejelem és a magabiztosság, domináns a baleseti csökkenés a koordináltabb mozgás és az eséstechnikák elsajátítása által. Legfőbb pedagógiai értékek: önismeret, önfejlődési igény, a másik ember tisztelete, megbecsülése, empátia, a küzdőképesség, a fair play elve, önuralom, önkontroll, önszabályozás, kooperáció, kötelesség és felelősségtudat, önmegvalósítás. Neveléstudományi elméleti alapozás is szükséges a fogyatékkal élők harcművészeti gyakorlásának pedagógiája ismeretterület koherens rendszerezésével.

Kulcsszavak: inkluzivitás, befogadó szemlélet, személyiségfejlődés, értékesség, konstruktív életvezetés, társadalmi hasznosság



A szülői értekezlet szerepe és lehetőségei a sportszervezeti működésben

Perényi Szilvia¹, Bodnár Ilona²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: perenyi.szilvia@tf.hu

Bevezetés

A GYISZVÉD kutatás interdiszciplináris módon közelítette meg a gyermek-, ifjúság- és szakembervédelem kérdéseit a sportban, mely megközelítésben a szervezeti aspektusok is kiemelt figyelmet kaptak. A szervezeti működés során az edző, mint a sportszervezet képviselője találkozik a szülővel/gondviselővel, aki a kiskorú sportoló képviselőjét látja el – mindkét fél a gyermek-sportoló érdekében. A sportszervezetek felelőssége, hogy segítsék az edzők (mint alkalmazottak) és a szülők közötti bizalmi viszony kialakulását és fenntartását, a felek közötti kommunikációt. Olyan szervezeti háttérrel, környezetet hozzanak létre, amely támogató és biztonságos az edzések, a versenyek, az edzőtáborok és az egyéb programok lebonyolítása során a gyermekek és edzőik számára, és amely a szülők részére is elfogadható, megnyugtató. Jelen kutatás célja feltárni a szervezeti működés szülők és edzők közötti vonatkozásait a kommunikáció formáira, tartalmára és intenzitására vonatkozóan. A vizsgálat konkrét célja továbbá, hogy ismereteket szerezzen az edzők szülői értekezlettel kapcsolatos alkalmazott gyakorlatairól és szülőkkel szemben támasztott elvárásairól, a válaszokat a szociodemográfiai jellemzők figyelembevételével is elemezze.

Anyag és módszerek

Az adatfelvételre online kérdőív alkalmazásával került sor edzők körében (N=863). A kérdőívek linkje a különböző köztisztviselőket és sportszövetségeket keresztül jutott el az edzőkhöz. A különböző tudományterületeket figyelembe vevő tematizált kérdőív kitért az edzők szülői értekezlettel kapcsolatos tapasztalataira, véleményére és alkalmazott gyakorlataira, szülőkkel kapcsolatos elvárásaira. A kvantitatív adatok elemzése SPSS program segítségével történt szociodemográfiai adatok figyelembevételével.

Eredmények

Az eredmények alapján látható, hogy a szülőkkel folytatott kommunikáció egyik legelterjedtebb formája maga a szülői értekezlet, ugyan annak gyakorisága igen eltérő módon változik meg a különböző sportszervezetekben. A szülői értekezlet témái is nagy szórást mutatnak, főleg az edzések látogatásával és a versenyeken való részvétellel kapcsolatos logisztikai kérdések kapnak központi figyelmet. Kevésbé felvetett témák között az 'edzők jogai és kötelességei', valamint a 'bántalmazás jelzésének útja és módja' kerültek megnevezésre. Az edzők részéről szülőktől elvárt feladatok között a leggyakrabban a 'gyermekek jogainak képviselése', a tagdíj-fizetés, a gyermek érdekeinek kommunikálása és az 'edző munkájával kapcsolatos visszacsatolás' fogalmazódott meg, mint elvárás.

Következtetések

A jövőben a sportszervezetek számára megfontolandó lehetőség a kiskorúak sportolási részvételét jellemző és feltételező működési keretokről párbeszédet kezdeményezni az érintettek – edzők és szülők – bevonásával, illetve azok kö-

zött. Szemléletformáló előadások tartása, valamint a kihívások és az érintettek álláspontjainak jobb megismerése hozzájárulhat a kiskorú sportolók pozitívabb sporthoz kötődő tapasztalataihoz, sportolási részvételük kiterjesztéséhez; az esetleges időben előbbre húzódó lemorzsolódás csökkentéséhez.

Kulcsszavak: sportszervezetek, edzők, szülői értekezlet, kommunikációs csatornák, elvárások, gyermekvédelem

A helyi lakosok percepciói a létesítmény-fejlesztésről a budapesti atlétikai világbajnokság példáján

Polcsik Balázs¹, Perényi Szilvia²

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: polcsik.balazs@szte.hu; perenyi.szilvia@tf.hu

Bevezetés

Az elmúlt évtizedet Magyarországon fokozott állami szerepvállalás és nagyszabású sportinfrastrukturális beruházások jellemezték, amelyek közül kiemelkedik a 2023-as budapesti atlétikai világbajnoksághoz kapcsolódó Nemzeti Atlétikai Központ megvalósítása. A kutatás azt vizsgálja, hogy a budapesti lakosok miként értékelik a világbajnoksághoz kapcsolódó létesítményfejlesztést, különös tekintettel az észlelt városfejlesztési hatásokra és a beruházásokkal kapcsolatos társadalmi hasznosulás megítélésére.

Anyag és módszerek

A kutatás a budapesti felnőtt lakosságra reprezentatív, kérdőíves adatfelvételen alapul (N=1 000), amelyre három hónappal a sporteseményt követően került sor. A válaszadók hat, a világbajnoksághoz és a kapcsolódó létesítményfejlesztésekhez kötődő állítást értékelték ötfokú Likert-skálán. Az állítások a fejlesztések feltételezett pozitív és negatív hatásaira irányultak. A pozitív hatásokat mérő állítások a városrehabilitációra, az általános és sportinfrastrukturális fejlesztésekre, valamint azok jövőbeni lakossági hasznosítására vonatkoztak. A negatív hatásokat vizsgáló állítások az építési és üzemeltetési költségekre, valamint a létesítmény várható kihasználtságára irányultak. A három-három állításból álló pozitív, illetve negatív kompozit indexek kialakítását faktoranalízis és reliabilitásvizsgálat alapozta meg. A hatásokról alkotott vélemények közötti különbségek vizsgálata a szocio-demográfiai változók (nem, korcsoport, iskolai végzettség), valamint a sporttal való érintettség különböző formái (az atlétika kedveltsége, az esemény követése, a sportban való aktív részvétel) mentén történt. Az összehasonlításához független mintás t-próba és egyutas varianciaanalízis (ANOVA) került alkalmazásra.

Eredmények

A minta sporttal való érintettsége különböző formákban jelentkezik: a megkérdezettek 55,9%-a követte az atlétikai világbajnokságot, 51,9%-uk kedveli az atlétikát, míg 37,3%-uk sportol. Az állítások megítélése a skála középértékéhez közel, enyhén afelett helyezkedik el, és a mintázat a hat állításnál hasonló. A hat állítás két faktorba rendeződik; a pozitív és negatív hatásokat képviselik, mindkét faktor három-három állításból áll, stabil faktorszerkezetet és megfelelő megbízhatóságot mutatva. A létesítményfejlesztéssel kapcsolatos vélemények a szocio-demográfiai változók te-

kintetében nem mutatnak szignifikáns eltérést, ugyanakkor a sport általi érintettség minden vizsgált állítás és dimenzió esetében szignifikáns különbségeket mutat. A sporteseményt követők, az atlétikát kedvelők és a sportban aktívak körében a fejlesztésekről alkotott vélemények kedvezőbbek.

Következtetések

A sporttal való érintettség különböző formái összefüggésben állnak a létesítményfejlesztések kedvezőbb társadalmi értékelésével. Ennek alapján a fejlesztések társadalmi elfogadottsága részben a helyi lakosság sporthoz fűződő viszonyától is függhet. A sporteseményeket megelőző tudatos tervezés és az azt követő átlátható kommunikáció hozzájárulhat a fejlesztések pozitívabb társadalmi fogadtatásához.

Kulcsszavak: létesítményfejlesztés, helyi lakosok, percepció, sportérintettség, Budapest

„Elég volt a kiskirályokból és a formális önkritikából” – nyilvános viták a magyar sportról 1956-ban

Rigó Balázs

Nemzeti Közszerzői Egyetem Nemeskürty István Tanárképző Kar, Történelem és Társadalom Tanszék, Budapest

E-mail: rigó.balazs@uni-nke.hu

Bevezetés

Az 1956 tavaszán és kora nyarán lezajlott újabb jelentős bel- és politikai változások – az SZKP XX. kongresszusa nyomán hazánkban is ismét meginduló desztalinizáció, az egyre jobban megélénkült nyilvános viták a fennálló rendszerről, a Magyar Dolgozók Pártjának vezetésével szemben felmerülő kritikák, a szovjet modell mechanikus másolásával és Sztálin politikájával kapcsolatos bírálatok, majd Rákosi Mátyás személyes felelősségvállalása a személyi kultusz hazai következményeiért és az elkövetett törvénytelen ségekért – a magyar sportot sem hagyták érintetlenül. Az év folyamán egyre élénkülő vita indult el a sajtónyilvánosságban a honi sport 1949 utáni szervezeti kereteiről, a sportvezetés által elkövetett hibákról és a kibontakozás lehetőségeiről.

Anyag és módszerek

Az előadás elsődleges forrásbázisát a korabeli sportsajtó, a *Népsport* és a *Képes Sport* cikkei képezik, de felhasználtam többek között a *Szabad Népet*, a *Magyar Nemzet*ben és a *Népszava* hasábjain megjelent írásokat is. Ezen felül természetesen tanulmányoztam a korszak politikatörténetével kapcsolatos szakirodalmat is.

A dokumentumok és források értékelésekor a történeti forráskritika szabályainak megfelelően járok el, szem előtt tartva a korszakra jellemző fordulatokat, toposzokat, továbbá azt a tágabb politikatörténeti kontextust, amely jelentős hatást gyakorolt a sporttal kapcsolatos döntések meghozatalának folyamatára és azok végrehajtására egyaránt.

Eredmények

A magyar sportvezetés berkein belül már 1956 elejétől zajlottak egyeztetések a magyar sport átszervezéséről, a nyilvánosság előtt azonban ezek a kérdések csak azt követően vetődtek fel, hogy a magyar labdarúgó válogatott 1956. május 20-án először szenvedett vereséget a Népstadionban, ráadásul 1943 óta első alkalommal hagyta el vesztesésként a játéktérrel hazai környezetben. Ettől kezdve rendszeressé

vált az olyan cikkek publikálása a magyar sajtóban, amelyek kritizálták az egyszemélyi vezetést, a személyi kultuszt és az elkövetett hibákkal való valódi szembenézés, illetve a demokratikus viták elmaradását a magyar sportban. Eleinte ezek a kifogások még csak közvetlenül a labdarúgás vezetőit, és kifejezetten Sebes Gusztávot érintették, idővel azonban már a teljes sportvezetés felelősségét felvetették, és széles körű diskurzust kezdeményeztek a magyar sportélet átalakításáról. Visszatérők voltak a sportirányítás bürokratikus voltáról, a sportszövetségek szűkre szabott mozgásteréről, a tömegsport elhibázott fejlesztéséről szóló vélemények, mígnem az október 23-i forradalom kitörése előtti napokban már egészen odáig jutottak, hogy megfogalmazódott: 1949-től a magyar sport több évtizedes tradícióinak figyelmen kívül hagyásával, a jól működő sportszövetségek szétverésével, a szovjet sportélet kellő tanulmányozása és működésének megértése nélkül hajtották végre a honi sport átalakítását, amin már csak a sportvezetés általi monopól jellegének megszüntetése segíthet.

Következtetések

Az 1956-os év második felében a magyar sportban is elkezdhetetlenné vált, hogy a nyilvánosság előtt is napirendre kerüljenek az 1949 utáni időszak visszasságai, valamint azok az elképzelések, amelyek azok megszüntetésére, és a sztálinista mintától elszakadó, a magyar hagyományokat szem előtt tartó szervezeti rendszer kialakítására irányultak. 1956 októberében már a sportélet teljes átszervezéséről szóltak a hírek, a végrehajtásnak azonban részben a forradalom és szabadságharc kitörése, részben a Melbourne-i olimpiai részvétel szabott gátat.

Kulcsszavak: sportirányítás, desztalinizáció, 1956-os forradalom

Az anaerob terhelés hatása a figyelemi képességre

Rumbold Luca Beatrix, Selmeci Hajnalka, Osváth Péter, Gyömbér Noémi

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: rumbold.l.beatrix@gmail.com

Bevezetés

A kognitív funkciók, ezen belül a figyelem változása akut terhelés hatására érdeklődésre tarthat számot hiszen, alapvetően befolyásolhatja a sportági eredményességet. A testmozgás hatására nő az agyi véráramlás, ez pozitív hatással van a kognitív képességeinkre és azok megőrzésére (Kaufmann, 2023). A magas intenzitású intervall (anaerob) edzés kis mértékben javítja a kognitív funkciókat (Liu, 2024). Fizikai terhelés hatására változik a sportolók kognitív reakciója, ami nem csupán a terhelés idejében van jelen, de megnyugvásakor is (Laki, 2020). Küzdősportolók reakcióideje és pontossága közvetlenül a kimerítő testmozgás után javulhat (Faro, 2020). D2 teszt eredményei szerint a magasabb pulzusszám a figyelemi teljesítmény javulásával járt együtt ($r=0,39$; $p<0,005$), ami javuló kognitív teljesítményt jelez (Janota, 2024). Jelen vizsgálatunk az anaerob terhelés, illetve küzdelem kiváltotta stressz hatását vizsgálja a figyelem terén.

Minta és módszerek

A minta 71 főből állt (57 férfi, 80,3% és 14 nő, 19,7%). Az átlagéletkor $21,83 \pm 11,35$ év volt, (min. = 9, max. = 50), hence átlagosan $3,13 \pm 1,13$ alkalommal edzenek. A verseny-

zés szintjét tekintve 26 fő nem versenyzik (36,6%), 25 fő helyi szinten versenyzik (35,2%) és 20 fő (28,2%) országos/nemzetközi szinten versenyzik. Az övszinteket 2 csoportra bontottuk (kezdő: 42 fő, 59,2% és haladó: 29 fő, 40,8%). A sportolók edzés előtt, valamint edzés végén, két perces, Kanninen (2023) szerinti, anaerob küszöböt meghaladó küzdelmet követően kitöltötték a D2 tesztet (Bricenkamp, 2012).

Eredmények

Az eredményeink szerint, az ismétlés szignifikáns különbséget mutat a küzdelem előtti és a küzdelem utáni tesztekben, a három függő változó esetében (hibaszázalék: $F(1,68)=21,542$; $p<0,001$; helyesen azonosított célingerek száma: $F(1,68)=221,844$; $p<0,001$; feldolgozási sebesség: $F(1,68)=125,762$; $p<0,001$). Az életkor és a figyelmi teljesítmény között szignifikáns együttjárás figyelhető meg. Az edzés előtti méréskor negatív irányú, szignifikáns kapcsolat mutatkozott az életkor és a hibaszázalék ($r=-0,361$) között, valamint szignifikáns, negatív irányú, gyenge, értékében elhanyagolható együttjárást találtunk az életkor és a feldolgozási sebessége ($r=-0,277$) és a helyesen azonosított célingerek száma ($r=-0,276$) között. A küzdelem utáni méréskor mindhárom változó szignifikáns, negatív irányú, közepesen erős kapcsolatot mutatott az életkorral (hibaszázalék: $r=-0,0503$; feldolgozás sebessége: $-0,498$; helyesen azonosított célingerek: $r=-0,422$). Az ismétlés és a versenyszintek szerinti csoportbontás interakciója egyik változó esetében sem mutatott szignifikáns eredményt (hibaszázalék: $F(2,68)=0,156$; $p=0,865$; helyesen azonosított célingerek száma: $F(2,68)=0,787$, $p=0,459$; feldolgozási sebesség: $F(2,68)=1,823$, $p=0,169$). Az ismétlés és az övszintek szerinti csoportbontás interakciójának eredménye szintén nem volt szignifikáns egyik változó esetében sem (hibaszázalék: $F(1,69)=0,247$; $p=0,621$; helyesen azonosított célingerek száma: $F(1,69)=0,445$; $p=0,507$; feldolgozási sebesség: $F(1,69)=0,017$; $p=0,895$).

Következtetések

A hibaszázalék, a feldolgozási sebesség és a célingerek megtalálásának standard pontszámainak növekedése köszönhető a küzdelem összetettebb, koordináltabb motoros feladatainak, az anaerob terhelésnek, valamint annak, hogy a küzdőpartner miatt nagyobb figyelmet igényelhet ez a fajta mozgás. Vizsgálatunk megerősítette, hogy az egyes kognitív képességek változásai övszintektől függetlenek (Fabio, 2018). A komplexebb figyelmi mechanizmusok csak fiatal felnőttkorra (huszonkét év körül) alakulnak ki (Karakaş, 2024). A 22 éves kor felettiekénél, jobb figyelmi képességet figyeltünk meg, így ezt a mi kutatásunk is igazolja.

Kulcsszavak: kognitív képesség, figyelem, anaerob terhelés, küzdősport

Korosztályi és versenyszint szerinti különbségek a belső és külső terhelési mutatókban egy 7 hetes versenyciklus során női kézilabdában

Ruppert Bálint István^{1,2}, Kilvinger Bálint¹, Bauer Richárd¹, Holanek Zoltán², Barthalos István³, Petrov Árpád¹, Suszter László⁴, Alföldi Zoltán³, Ihász Ferenc³

¹Széchenyi István Egyetem, Regionális és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr

²Győri Audi ETO KC, Győr

³Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

⁴Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger

E-mail: ruppert.balint99@gmail.com

Bevezetés

A versenyszintből és életkori sajátosságokból fakadó terhelési különbségek meghatározó szerepet játszanak a női kézilabdázók adaptációs folyamataiban. A belső és külső terhelési mutatók összehasonlító elemzése lehetőséget ad a periodizáció finomhangolására és az utánpótlás-felnőtt átmenet objektív alátámasztására. Jelen vizsgálat célja a felnőtt, az U20 és az U18-as csapatok terhelési profiljának összevetése volt egy 7 hetes versenyciklus során.

Anyag és módszerek

Három női kézilabdacsapat terhelési adatait elemeztük 2026 januárjától egy 7 hetes periódusban (Győri Audi ETO KC). A mérések Polar Team Pro rendszerrel történtek minden edzésen és mérkőzésen. Az elemzésbe bevont változók: Training Load (TL), Cardio Load (CL), intenzív mikromozgások ($>2 \text{ m} \cdot \text{s}^{-2}$) aránya (match %), valamint a HRmax 86% felett eltöltött idő (match %). A csoportok közötti különbségeket egyutas varianciaanalízissel (ANOVA) és Tukey post hoc teszttel vizsgáltuk. A hatásméretet η^2 és Cohen-féle d mutatóval jellemeztük. A statisztikai próbákhoz JASP 16.0.0. szoftvert használtunk.

Eredmények

A training load szignifikáns különbséget találtunk a csapatok között ($F(2,198)=8,47$; $p<0,001$; $\eta^2=0,079$). A felnőtt csapat nagyobb értékeket produkált az U20 ($p=0,022$; $d=0,45$) és az U18-as csapathoz képest ($p<0,001$; $d=0,71$), míg az utánpótlás csapatok között nem volt különbség. A CL esetében szintén szignifikáns eltérés jelent meg ($F(2,198)=11,10$; $p<0,001$), ahol a felnőtt csapat mindkét utánpótlás korosztálynál nagyobb terhelést mutatott. Az intenzív mikromozgások esetében szignifikáns különbség volt ($F(2,196)=5,83$; $p=0,003$), az U18 csapat kisebb értéket mutatott mind a felnőtt ($p=0,006$), mind az U20 csapathoz képest ($p=0,012$). A HRmax 86% felett eltöltött idő esetében szintén szignifikáns, de kisebb hatásméretű különbséget találtunk ($F(2,197)=4,37$; $p=0,014$; $\eta^2=0,042$), ahol az U20 csapat nagyobb értékeket mutatott mind a felnőtt ($p=0,038$; $d=0,42$), mind az U18 csapathoz képest ($p=0,026$; $d=0,46$).

Következtetések

Az eredmények alapján a versenyszint és az életkor jelentősen befolyásolja a belső és külső terhelési profilt. A felnőtt bajnokok ligája szint nagyobb globális terheléssel jellemezhető, míg az U20 korosztályban nagyobb arányban fordul elő extrém intenzitású szívfrekvencia-terhelés. Az eredmé-



nyek gyakorlati iránymutatást nyújthatnak az utánpótlásból felnőtt szintre történő átmenet és a periodizáció optimalizálásához.

Kulcsszavak: teljesítménymonitoring, terhelés, kézilabda, utánpótlás

Pszichológiai tényezők szerepe az evezősök sportteljesítményében

Sánta András¹, Sánta Emese², Alföldi Zoltán¹,
Ihász Ferenc¹

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

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

E-mail: andras.santa@gmail.com

Bevezetés

A teljesítménysportban – függetlenül a sportág jellegétől – a fiziológias elemek mellett kiemelt fontosságú az állóképességi teljesítményhez kapcsolódó pszichológiai tényezők azonosítása. A pszichofiziológiai modell azt jósolja, hogy minden olyan pszichológiai vagy fiziológiai tényező, amely növeli a motivációt vagy csökkenti az erőfeszítés érzékelését, javítja az állóképességi teljesítményt. A kapcsolódó szakirodalmak arra utalnak, hogy sok sportoló aggódik a versenyeredményei miatt. Bár a győzni vágyás néha előnyös viselkedés lehet, negatív következményekkel is járhat, kifejezetten akkor, ha azok irreális célokkal párosulnak. Jelen tanulmány célja a fiziológias és pszichés jellemzők közötti kapcsolat bemutatása a nemek, a sportágon belüli hajóosztályokban szereplők és a versenyminősítés alapján.

Anyag és módszerek

222 fő magyar evezős került bevonásra a vizsgálatba. A felmérés a 2023-as Magyar Evezős Országos Bajnokság ideje alatt történt. A célzott mintavételi eljárás során a következő beválasztási kritériumokat alkalmaztuk: minden korcsoportban érvényes versenyengedéllyel kellett rendelkezniük, és legalább egy évig részt kellett venniük országos és nemzetközi versenyeken. A vizsgálatba bevont versenyzők rendelkeztek evezős ergométeren elvégzett becsült relatív aerob kapacitással (rVO_2max) és a Sport Competition Anxiety Test (SCAT) (Martens 1977), önkítöltős kérdőív eredményeivel. Az adatelemzést SPSS 31.0 programmal végeztük, ahol kapcsolatokat vizsgáltunk leíró és matematikai számításokkal (Spearman's rank korrelációval). Az eredményeket szignifikánsnak tekintettük ott, ahol a p értéke kisebb volt, mint 0.05.

Eredmények

A vizsgált minta 53,6%-a férfi, 46,4%-a női evezősökből állt (átlagéletkor: $23,29 \pm 12,04$ év). A résztvevők átlagosan $13,03 \pm 4,94$ éves koruk óta úzték a sportágat; 57 fő könnyűsúlyú (25,67%), 165 fő pedig normál súlyú (74,33%) versenyző volt. A vizsgáltak 18,9%-ánál (42 fő) találtunk magas fokú versenyszorongást. A szorongás a női versenyzőknél szignifikánsan kifejezettebb volt ($21,4\%$ magas fokú, $p=0,043$; átlagpontszám: $21,71 \pm 3,41$; $p=0,005$), mint a férfiaknál. Az életkor előrehaladtával ugyanakkor csökkenő tendenciát mutatott ($p=0,006$; $r=-0,185$). Bár a könnyűsúlyúak ($21,09 \pm 3,72$; $p=0,766$) és a nemzetközi tapasztalattal rendelkezők ($p=0,247$) magasabb SCAT értékeket mutattak, ezzel szemben az olimpiai reménységek a legacsonyabbakat ($19,71 \pm 3,04$; $p=0,156$), ezek az eltérések

statisztikailag nem voltak szignifikánsak. A fiziológias jellemzők tekintetében a kevésbé szorongók 2 000 méteres ergométeres teljesítménye (Watt) ($p=0,602$; $r=-0,035$) és becsült (rVO_2max) értéke ($p=0,751$; $r=-0,021$) is kedvezőbb volt, mint a magasabb versenyszorongás pontszámmal rendelkezőké.

Következtetések

Az evezősök eredményességének maximalizálása érdekében a fizikai és technikai felkészítés mellett elengedhetetlen a célzott sportpszichológiai intervenciók rendszerszerű integrálása az edzésterembe. Különös figyelmet érdemes fordítani az utánpótláskorú, valamint a női versenyzők mentális támogatására, kiemelt fókuszba helyezve a versenyszorongás oldását és az ehhez szorosan kapcsolódó megfelelő alvashigiénia kialakítását.

Kulcsszavak: evezés, mentális egészség, sportpszichológia, versenyszorongás, alvashigiénia, teljesítmény

A nyílt mozgáskészségű sportok lehetséges kognitív előnyei: gyermekkori különbségek a válaszgátlásban és a kognitív rugalmasságban

Sebesi Balázs¹, Ótott József^{1,2}

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

²Pécsi Vasutas Sportkör, Pécs

E-mail: sebesi.balazs@pte.hu

Bevezetés

A sporttevékenységek kognitív követelményei eltérő hatást gyakorolhatnak a központi végrehajtó funkciókra, különösen a nyílt készségű sportágak esetében, amelyek dinamikus és kiszámíthatatlan környezetben zajlanak. Korábbi kutatások szerint a nyílt készségű sportoló gyermekek gyakran jobb teljesítményt mutatnak a gátlás és a kognitív rugalmasság terén, bár az eredmények nem minden végrehajtó funkcióra egységesek. Továbbra is kérdéses azonban, hogy a sportban való részvétel fejleszti-e a képességeket, vagy eleve magasabb szintű funkciókkal rendelkeznek-e azok a gyermekek, akik ezekben a sportágakban sikeresek, ezért vizsgálatunk 7-9 éves labdarúgók és atléták összehasonlítására irányul.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 29 fő, 7-9 éves amatőr sportoló vett részt, akiket sportáguk jellege alapján nyílt- (labdarúgás) és zárt mozgáskészségű (atlétika) csoportokba soroltunk. A végrehajtó funkciók három komponensét a Digit Span, a Stroop és a D-KEFS Design Fluency tesztekkel mértük fel standardizált körülmények között. A csoportok közötti különbségek vizsgálatához normalitástól függően Welch-korrektúrást vagy Mann-Whitney-próbát alkalmaztunk, valamint Cohen-féle (d) hatásnagyságot határoztunk meg.

Eredmények

A Stroop semleges („Off”) állapotában a csoportok válaszeje nem különbözött egymástól, és az inkongruens („On”) feltételben sem találtunk statisztikailag szignifikáns eltérést. A helyes futtatáshoz szükséges próbálkozások száma az „Off” állapotban nem mutatott különbséget a csoportok között, míg az „On” állapotban a labdarúgók kevesebb próbálkozással teljesítették a feladatot ($d=0,9$). A munkamemória előrefelé és visszafelé terjedő számsorokkal mért teljesítmé-

nye alapján a csoportok nem különültek el megbízhatóan. A Design Fluency feladat első két feltételében nem mutatkozott csoportkülönbség, míg a harmadik feltételben a labdarúgók több egyedi kombinációt hoztak létre, mint az atléták ($d=0,8$).

Következtetések

Eredményeink alapján a vizsgált végrehajtó funkciók többségében nem mutatkozott megbízható különbség a nyílt és zárt készségű sportágakat űző gyermekek között. Ugyanakkor a válaszgátlást igénylő Stroop „On” feltételben és a Design Fluency harmadik körülményében a labdarúgók teljesítménye kedvezőbbnek bizonyult. Ezek az eredmények arra utalnak, hogy bizonyos helyzetfelismerési és gátlási követelmények mellett a nyílt készségű sportok gyakorlása előnyt jelenthet. Mindemellett a jelen mintán tapasztalt mintázatok gyakorlati szempontból hozzájárulhatnak a korai tehetséggfejlesztés finomhangolásához, például a kognitív terhelés mértékének és típusának célszerű megválasztásához az utánpótlás-edzésprogramokban. A megállapítások további, nagyobb mintán végzett vizsgálatokat indokolnak a sportági sajátosságok és a végrehajtó funkciók kapcsolatának pontosabb feltárásához.

Kulcsszavak: végrehajtó funkciók, válaszgátlás, kognitív rugalmasság, labdarúgás, atlétika

Betekintés a kutyás sportágak pszichológiai hátterébe

Selmeci Hajnalka Eszter^{1,2}, Gyömbér Noémi¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

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

E-mail: selmeci.hajnalka@tf.hu

Bevezetés

Az elmúlt 30 évben a kutyás sportok népszerűsége világszerte jelentős növekedésnek indult, a kutatások azonban továbbra is elsősorban a kutyák élettani jellemzőire összpontosítanak, nem pedig a pszichológiai tényezőkre. Jelen vizsgálat célja, hogy feltárja, hogy a kutyás sportágakban történő részvétel miként befolyásolja a kutya-gazda kapcsolatot, a kutya-orientált nevelési stílusokat, valamint a gazdák fizikai aktivitási szintjét. A magyar kutyás sportközösség feltérképezésével a kutatás azt vizsgálja, hogy milyen sajátos dinamikával rendelkezik a kutya-gazda kapcsolat, illetve a kutyás sportokban történő részvétel hogyan járulhat hozzá az egészségesebb életmódhoz.

Anyag és módszerek

Összesen 715 kutyatartó töltötte ki kérdőívünket, amely demográfiai kérdésekből, valamint két, magyar nyelvre validált kérdőívől állt: a Kutya-Gazda Kapcsolati Skálából és a Kutya-orientált Nevelési Stílusok és Dimenziók Kérdőívől állt. A válaszadók 90,4%-a nő ($n=648$), 9,4%-a férfi ($n=67$) volt. A résztvevők 41%-a ($n=294$) számolt be arról, hogy kutyás sportot űz. A kutyás sportot űzők többsége (52%) agility-zik vagy canicrossban vesz részt (31,6%), de emellett képviseltették magukat dog trekkingesek, IGP résztvevők, puller, mondioring és dog dancing gyakorlók is. A válaszadók átlagosan 5,96 éve ($SD=6,04$) vettek részt az adott sporttevékenységben.

Eredmények

A kutyás sportot űző résztvevők szignifikánsan alacsonyabb pontszámot értek el a DORS „kutya-gazda interakció” skáláján ($M=4,93$; $SD=0,97$), mint a nem sportolók ($M=5,34$; $SD=1,02$). A kutyás sportot űző gazdák szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a DD-PSDQ „irányító-tréning-orientált” nevelési stílus skáláján ($M=13,07$; $SD=2,49$), mint azok, akik nem vesznek részt kutyás sportban ($M=11,82$; $SD=3,23$). Ugyanakkor a nem sportolók szignifikánsan magasabb pontszámot értek el az „irányító-belső értékorientált” skálán ($M=9,93$; $SD=3,39$), mint a kutyás sport résztvevői ($M=7,45$; $SD=3,6$). Nem találtunk szignifikáns különbséget a kizárólag emberi részvételi testedzésben való részvétel tekintetében a kutyás sportolók (56,8%) és a nem sportolók (54,5%) között.

Következtetések

A kutyás sportokban való részvétel nincs hatással a kutya-gazda kapcsolat minőségére, ugyanakkor elősegítheti a tréningorientált, magas elvárásokkal és egyidejű válaszkészséggel jellemezhető nevelési stílus kialakulását. A kutyás sportokban való részvétel nem jár együtt az egészségesebb életmóddal, azonban idővel sikeres intervenciók eszközként alkalmazhatók lehetnek az egészséges életmód kialakításában és fenntartásában.

Kulcsszavak: kutyás sportok, kutya-gazda kapcsolat, kutya-orientált nevelési stílus, fizikai aktivitás

A sportolással kapcsolatban tapasztalt változások felmérése menopauza időszakában lévő nők körében

Seres Leila, Dósa Anna, Olexó Zsuzsanna, Zsirai Zsuzsanna

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

E-mail: seres.leila@tf.hu

Bevezetés

A menopauza és az azt megelőző perimenopauza időszak tüneteinek enyhítésére egyre több nem gyógyszeres, életmód orvoslás körébe tartozó ajánlás segíti a nőket egészségük fenntartásában. Ezek között a fizikai aktivitás kiemelt fontosságú. A Nemzetközi Menopauza Társaság – a WHO ajánláshoz hasonlóan – minimum heti 150 perc aerob és két izomerősítő edzés kombinációját javasolja a hasi zsír csökkentése, a metabolikus egyensúly fenntartása, az ideális izomtömeg és csont összetétel megőrzése céljából. Felmérésünkben arra kerestük a választ, hogy a menopauza időszakában milyen változásokat tapasztaltak a rendszeresen sportoló nők, és a rendszeres fizikai aktivitás hogyan befolyásolta a tüneteiket.

Anyag és módszerek

Az online kiküldött kérdőíves felméréssel véletlenszerűen 37-70 év közötti, döntően erősportoló és nem sportoló nőket kérdeztünk meg, a sportolásuk típusa, gyakorisága, a menopauzális tüneteik szubjektív megélése szempontjából. Az adatokat Excel és Jasp statisztikai programmal értékeltük, a csoportok közötti különbséget Khí-négyzet próbával határoztuk meg.

Eredmények

138 nő töltötte ki a kérdőívet (átlagéletkoruk 51 ± 8 év). A rendszeres testedzést a kitöltők 27%-a csak 40 éves kora

felett kezdte el. A sportoló csoportba 89 nő sorolta magát, heti minimum 3-4-szer edzettek. Közülük 69 fő erőemelés, súlyemelés, cross-fit, futás, kettlebell edzést, míg 20 nő aerob jellegű edzéseket végzett. A nem sportoló 49 nő közül csak harmaduk mozgott rendszeresen, a többiek nem végeztek fizikai aktivitást. Az elmúlt 5 évben a sportolás során tapasztalt változások közül az egyismétléses maximális erő (1RM) fejlődésére vonatkozóan a sportolók fele (44 fő) enyhe vagy jelentős csökkenést vagy stagnálást tapasztalt. A sportolók közel fele továbbra is fenntartotta a teljesítményre vonatkozó motivációs céljait, míg a többiek az egészségmegőrzésre helyezték a fókuszot, vagy a stresszcsökkentés, mentális egészség megőrzése céljából edzettek. A magas intenzitású, nagy terhelésű edzéseket 48 fő változatlanul vagy jobban bírta, míg 41 fő nehezebben bírta, vagy került. A sportoló nők kétharmada jelezte, hogy két edzés között kicsivel több vagy egyértelműen több időre van szükségük a regenerációhoz.

A sportolók – nem sportolók között nem volt szignifikáns különbség az átlagéletkorban. A menopauzára jellemző tüneteket mutató sportolók fele csökkenő sportteljesítményt tapasztalt, vagy nehezebbnek találta az addigi erőszint fenntartását. A nem sportolók között a csökkent fizikai teljesítmény tünete nagyobb arányban fordult elő, míg a sportolók kevesebbszer észlelték a fáradékonytságot, és az izomtömeg csökkenést ($p < 0,05$). A sportoló nők mindegyike úgy vélte, hogy a rendszeres edzés a menopauza tüneteit enyhítő hatású lehet ebben az életkorban és segítette őket a jobb fizikai és mentális egészségük megőrzésében. A sportolás pozitív hatással volt a mentális jóllétükre.

Következtetések

A menopauza körüli időszak a teljesítményben, a terhelhetőségben, a regenerációs időtartamban hozhat negatív változásokat. A menopauza időszakban a sportolás folytatása, vagy addig inaktívnál a rendszeres testmozgás gyakorlása javíthat a fizikai, mentális és egyes menopauzális tünetek jelentkezésén.

Kulcsszavak: menopauza, fizikai aktivitás, teljesítmény

Életminőség-javulás testsúlyváltozás nélkül: 12 hetes, mHealth-támogatott életmód-program túlsúlyos nők körében

Simkó Georgina, Úvacsek Martina

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: simko.georgina@tf.hu

Bevezetés

Az elhízás és a fizikai inaktivitás kedvezőtlenül befolyásolja az egészséggel összefüggő életminőséget (HRQoL). Az mHealth megoldások támogatják az életmódváltást, de hazai/regionális adatok korlátozottak. Célunk annak vizsgálata volt, hogy a fizikai aktivitás és a testösszetétel változása hogyan függ össze az életminőség alakulásával egy 12 hetes program során.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba 68 nő (25-45 év; BMI ≥ 25 kg/m²) vett részt, önbesorolás alapján intervenció (n=37) és kontrollcsoportban (n=31). Az intervenció 12 hetes, strukturált étrendi programból és a hazai szakmai ajánlásokra épülő fizikai aktivitási javaslatból állt, mobilalkalmazással támogatott önmonitorozással és zárt online támogatással. A kontrollcsoport írásos életmód-tanácsadást kapott. Az antropomet-

riai méréseket InBody720® készülékkel végeztük. Az életminőség értékek felmérésére az EQ-5D-5L, a fizikai aktivitás becslésére az IPAQ Long kérdőívet használtuk. A statisztikai elemzések a TIBCO Statistica 14.0 programmal készültek. A szignifikancia szint 5%-ban került meghatározásra.

Eredmények

A testtömeg változása egyik csoportban sem tért el érdemben (T0: intervenció $81,2 \pm 9,0$ kg; kontroll $79,9 \pm 7,5$ kg; $p=0,512$; T1: intervenció $76,7 \pm 8,1$ kg; kontroll $79,4 \pm 9,2$ kg; NS). Az életminőség mutatói javultak: intervenció EQ-5D-5L $0,778 \pm 0,075 \rightarrow 0,891 \pm 0,101$ ($p=0,000001$), EQ-VAS $74,4 \pm 10,1 \rightarrow 81,9 \pm 7,1$ ($p=0,000387$); kontroll EQ-5D-5L $0,747 \pm 0,077 \rightarrow 0,793 \pm 0,076$ ($p=0,020843$), EQ-VAS $71,3 \pm 10,9 \rightarrow 77,7 \pm 8,8$ ($p=0,013606$). T1-n az intervenció csoport kedvezőbb volt (EQ-5D-5L $p=0,000032$; EQ-VAS $p=0,032568$). A fizikai aktivitás T1-n magasabb volt az intervencióban: rekreációs aktivitás 769 ± 252 vs. 550 ± 215 perc/hét, MET_{total} $2\ 590 \pm 558$ vs. $1\ 977 \pm 377$ perc/hét (mindkettőnél csoportok között $p < 0,001$). Az energiabevitel csökkent ($2357,47 \pm 380,06 \rightarrow 1555,7 \pm 165,27$; $p=0,00$). A testzsírszázalék változása korrelált a rekreációs MET-tel ($r=0,36$), az EQ-5D-5L értékkel ($r=0,38$) és a napi lépésszámmal ($r=0,38$). Az intervencióban nagyobb csökkenés volt a derékbőségben ($-4,7 \pm 3,8$ vs. $-1,8 \pm 3,1$ cm; $p=0,002$), testzsír%-ban ($-2,9 \pm 2,1$ vs. $-1,1 \pm 1,9$ %; $p=0,001$), visceralis zsírfelületben ($-16,8 \pm 12,4$ vs. $-6,3 \pm 10,7$ cm²; $p=0,004$) és szisztolés vérnyomásban ($-6,7 \pm 9,8$ vs. $-1,9 \pm 8,7$ Hgmm; $p=0,03$).

Következtetések

Eredményeink alapján egy rövid távú, strukturált, mHealth-támogatott életmódprogram érdemben javíthatja a szubjektív egészségmegítélést és az egészséggel összefüggő életminőséget túlsúlyos, középkorú nők körében, az általános életmód-tanácsadáshoz képest is kedvezőbb hatással. A digitális önmonitorozás és az online támogatás megvalósítható, a gyakorlatba jól átültethető modell lehet az egészségfejlesztési és népegészségügyi programokban.

Kulcsszavak: mobilalkalmazás, életmódintervenció, életminőség, testsúlycsökkentés, elhízás

A biológiai érés és a törzserő szerepe a vertikális felugrás talajra érkezési erejének mechanikájában: retrospektív longitudinális vizsgálat utánpótláskorú kézilabdázóknál

Simon Gergő¹, Bakonyi Péter¹, Dobronyi Tamás¹, Béres Bettina¹, Rátz-Sulyok Fanny Zselyke^{1,2,3}, Jang-Kapuy Csilla^{1,2,3}, Zsáka Annamária^{1,2}, Szabó Tamás¹

¹Magyar Kézilabda Szövetség, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Embertani Tanszék, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Biológia Doktori Iskola, Budapest

E-mail: simon.gergo@mkszh.hu

Bevezetés

A pubertás során bekövetkező gyors növekedés és testarány-változás jelentős neuromuszkuláris újraszerveződéssel jár, amely átmeneti mozgáskoordináció-romláshoz és fo-

kozott sérüléskockázathoz vezethet. A vertikális felugrások (CMJ) talajra érkezési fázisában (Landing Phase) mért erőparaméterek érzékeny biomechanikai indikátorai a neuromuszkuláris kontroll változásainak. A törzs izomzatának ereje és stabilizáló funkciója kulcsszerepet játszik a szegmentumok koordinált működésében. Vizsgálatunk célja annak feltárása, hogy a csontkor alapján meghatározott biológiai érés, a PHV-státusz és a törzserő fejlettsége együtt miként befolyásolja a vertikális felugrás során a talajra érkezés erejének mechanikáját, előre jelezve az esetleges sérüléskockázatot.

Anyag és módszerek

2023 és 2026 között több, mint 2 300 elő- és utánnérelést elemeztünk U15-U20 korosztályú, férfi és női kézilabdázók körében. A biológiai érést csontkor-meghatározással, a növekedési csúcst (PHV) longitudinális követéssel becsültük. A vertikális felugrásokat Vald ForceDecks erőpláton (1 000 Hz) rögzítettük, a talajra érkezési fázis biomechanikailag releváns erő-, teljesítmény- és aszimmetria paramétereire fókuszálva. A törzsiszomerőt BioniX izokinetikus törzsdinamométerrel mértük rotáció, flexió-extenzió és laterálflexió irányokban, 30°/s szögsebességen, testtömegre normalizált csúcsforgatónyomaték-értékek, valamint az elvégzett munka átlagértékei alapján. Az adatfeldolgozás jelenleg is folyamatban van.

Eredmények

Feltételezhető, hogy a PHV körüli időszakban a CMJ talajra érkezési fázisában mért csúcserő és a terhelési aszimmetria átmenetileg növekedhet, különösen a gyengébb törzserővel rendelkező sportolóknál. Ez a mintázat a neuromuszkuláris kontroll átmeneti csökkenésével összefüggésben fokozott alsó végtagi sérüléskockázatot jelezhet, és várhatóan a biológiai érés és a törzserő együttes hatása lesz meghatározó a talajra érkezési mechanika és a sérülés kimenetele szempontjából.

Következtetések

A vizsgálat várhatóan pontosítja a serdülőkori neuromuszkuláris adaptációk, a törzserő és a talajra érkezési erő mechanikai kapcsolatának megértését, és megalapozza a célzott prevenció és edzésmódszertani beavatkozásokat utánpótláskorú kézilabdázók körében.

Kulcsszavak: biomechanika, biológiai érés, csontkor, PHV, törzserő, CMJ, aszimmetria

Diszkrimináció a sportban és következményei

Simon József, Alföldi Zoltán

Széchenyi István Egyetem, Sport Központ Győr,
Széchenyi István Egyetem, Egészség- és
Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: simonj@sze.hu

Bevezetés

A sport a társadalom egyik legfontosabb összetartó ereje. A különböző sportágak nem csak a fizikai teljesítményről szólnak, hanem a közösséghez tartozásról, az együttműködésről, a fair play szellemiségéről és az emberi méltóság tiszteletéről is. Az előadás tárgya elsősorban a sportban napjainkban megjelenő és jelentkező előítéletek, diszkrimináció szabályozásának alakulása, hazai és nemzetközi viszonylatban.

Módszerek

Elsősorban már megjelent tanulmányokra, jelentésekre és statisztikákra számítottam a téma elemzésekor. A kapcsolódó anyagok könnyen elérhetők az online felületen, valamint a könyvtárakban. Olyan kérdésekre kerestem a választ mely a diszkrimináció megjelenésének okát feszegeti, valamint ezek mennyire befolyásolják a sportolók mindennapi tevékenységét, edzéseken, versenyeken, a mindennapi életben.

Eredmények

Az előadás foglalkozik a diszkrimináció elleni jogi eszközökkel. A sport világában a legfontosabb eszköz a szankcionálás, amely a sportolók, klubok, szövetségek és egyéb érintett felek ellen irányulhat. Elsősorban a FIFA, UEFA, valamint a nemzetközi és nemzeti sportszövetségek számos esetben szankcionálták a diszkriminációt, például a gyűlöletbeszédet, rasszizmust, szexizmust vagy homofóbiát a mérkőzéseken. A nemzetközi sportjogi dokumentumok részletesen szabályozzák, hogy a sport világában mi számít diszkriminációnak, és hogy milyen büntetések alkalmazhatók. A sportolók, akik diszkriminációval szembesülnek, gyakran szenvednek a **szorongástól, depressziótól, és önbi-zalomhiánytól**. A diszkrimináció elleni küzdelemben kiemelt szerepet kapnak a sportágakban alkalmazott **prevenció és oktatási programok**. A sportvezetők és szövetségek egyre nagyobb figyelmet fordítanak arra, hogy különféle **kampányokkal és oktató programokkal** hívják fel a figyelmet a diszkrimináció elleni küzdelemre. Az ilyen programok célja nemcsak a jogi normák betartatása, hanem a sportolók és a szurkolók tudatosságának növelése is. A sport nemcsak szórakozás, hanem **esélyegyenlőség, tisztelet és befogadás** példája kell legyen, amely hozzájárulhat egy igazságosabb társadalom kialakításához.

Összegzés

Az előadás a sport és a diszkrimináció kapcsolatát vizsgálja jogi, pszichés, társadalmi szempontból. A sport fontos közösségi és értékteremtő szerepéhez társulnak társadalmi problémák is, mint az előítélet, sztereotípiák és megkülönböztetés. Elemzem a diszkrimináció fogalmát, típusait, és azt, hogyan jelenik meg a sportban és a társadalomban. Ismertetem a szabályozást, amely a közösség tagja elleni erőszaktól a gyűlöletkeltésig több diszkriminatív cselekményt is tilt, valamint a nemzetközi egyezményeket, amelyek kötelezik az államokat a diszkrimináció elleni fellépésre. Megemlítem a sportolókra gyakorolt diszkrimináció pszichés hatásait, az esélyegyenlőség munkajogi vetületeit (például anyaság a sportban), valamint konkrét sportági eseteket és intézkedéseket (például: FIFA, MLSZ). Az előadásban hangsúlyozom, hogy a diszkrimináció elleni küzdelem jogi, oktatási és társadalmi eszközöket igényel, és a sportnak példát kell mutatnia az együttműködés, tisztelet és befogadás értékeiben.

Kulcsszavak: diszkrimináció, kirekesztés, egyenlőtlenség, hátrányos megkülönböztetés, bőr szín, lebonizmus, nők, anyaság, prevenció



A szocialista sport kihívásai a rendszerváltozás utáni évtizedben. A sportirányítás, a sportszervezetek és a sportolók útkeresése az 1990-es években

Sipos-Onyestyák Nikoletta

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: onyestyak.nikoletta@tf.hu

Bevezetés

A rendszerváltozás a magyar sport intézményi, finanszírozási és tulajdonosi viszonyaiban egyaránt strukturális törést eredményezett. A szovjet mintára kiépített, centralizált sportirányítás rövid idő alatt elvesztette politikai és gazdasági alapjait, miközben a korábbi bázisszervezeti – állami vállalati és közigazgatási – háttérből érkező források megszűntek. Az 1990-es években kialakult a sportpiaci finanszírozás és a mecenatúra új rendszere, és ez alapvetően átforgatta a sportirányítás modelljét, a sportszervezetek lehetőségeit és a sportolói státusz kereteit.

Anyag és módszerek

A vizsgálat történeti-intézménytörténeti és sportpolitikai megközelítést alkalmaz. Elemzésre kerülnek a rendszerváltozást követő jogszabályok, a sportirányító szervek és sportszervezetek szabályzatai, a sportolói jogállás, valamint a finanszírozási modell változásai. Kiemelt figyelmet kap az új típusú sportmenedzseri és mecénási szereplők megjelenése – például Zemplényi György és Gyárfás Tamás tevékenysége –, továbbá a sportlétesítmények tulajdoni helyzetének rendezetlensége és annak intézményi következményei.

Eredmények

Az 1990-es évek első felét normatív és finanszírozási vákuum jellemezte. A megszokott állami és vállalati bázisforrások eltűnésével a sportszervezetek működési válságba kerültek, amely teret nyitott a magántőke, a szponzoráció és a médiapiaci finanszírozás előtt. A mecenatúra és a piaci alapú támogatás fokozatosan a sport fenntarthatóságának egyik alapjává vált, ugyanakkor új függőségi viszonyokat is létrehozott.

A sportlétesítmények tulajdonosi viszonyai rendezetlenné váltak: az állami tulajdonból önkormányzati vagy részben magántulajdonba kerülő ingatlanok sok esetben forráshiányos, bizonytalan jogi helyzetben működtek, ami nem minden esetben tette lehetővé, hogy korábbi funkciójuknak megfelelően szolgálják a magyar sportot.

Az intézményi rendszerben meghatározó jelentőségű volt a Magyar Olimpiai Bizottság autonómiájának újradefiniálása és a közvetlen állami sportirányítással fennálló perszonálunió megszüntetése. A köztestületi modell megerősödése hosszú távon hozzájárult a sportigazgatás funkcionális elkülönüléséhez.

Ezzel párhuzamosan a sportolók jogállása is gyökeresen átalakult: a félmátör modell helyét a hivatásos sportolói szerződés és a gazdasági társasági foglalkoztatás vette át. A sportolói jogállás szabályozása ugyanakkor napjainkig változó terület, amely a magyar sport működésének egyik legfontosabb strukturális alapja maradt.

Következtetések

A rendszerváltozás utáni évtized nem pusztán átmeneti korszak, hanem a magyar sport mai intézményi és finanszírozási modelljének alapozó időszaka volt. A centralizált államszocialista struktúra lebontása után kialakuló sport-

piaci finanszírozás, a mecenatúra szerepének megerősödése, a sportlétesítmények tulajdoni rendezése, valamint a sportolói jogállás újraszabályozása együttesen teremtették meg a modern magyar sport működési kereteit. E folyamatok vizsgálata ezért nem csupán történeti jelentőségű, hanem a jelenlegi sportpolitikai döntések megértéséhez is alapvető.

Kulcsszavak: rendszerváltozás, sportpolitika, sportirányítás, mecenatúra, sportfinanszírozás, sportolói jogállás

A hazai sporttámogatás felhasználás hatékonyságának javítása. Egy lehetséges eszköz: a többdimenziós pro- és reaktív kontrollmechanizmus

Sisa Krisztina A, Széles József

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: sisa.krisztina@tf.hu

Bevezetés

Az elmúlt bő egy évtizedben a magyar sportfinanszírozás rendszere – különösen a társaságiadó-kedvezményen (TAO) alapuló és a normatív, valamint közvetlen állami támogatások révén – jelentős forrásbővülésen ment keresztül. Jóllehet a források bevonása vitathatatlan infrastrukturális és utánpótlás-nevelési eredményeket hozott, a felhasználás költséghatékonysága és átláthatósága folyamatos kihívást jelent. A jelenlegi ellenőrzési rendszer elsősorban az utólagos (ex-post) pénzügyi-számviteli megfelelésre fókuszál, miközben a szakmai és gazdasági hatékonyság mérése gyakran háttérbe szorul. Jelen kutatás célja a hazai sporttámogatási rendszer kontrollmechanizmusainak kritikai elemzése, valamint egy olyan komplex, teljesítményalapú ellenőrzési keretrendszer kidolgozása, amely elősegíti a forrásfelhasználás hatékonyságának és társadalmi hasznosulásának maximalizálását.

Anyag és módszerek

A kutatás során vegyes módszertant (mixed methods) alkalmaztunk. A primer adatgyűjtés keretében félig strukturált mélyinterjúkat készítettünk a sportfinanszírozási rendszer kulcsszereplőivel: sportszervezetek gazdasági vezetőivel, szakszövetségi ellenőrökkel, valamint független könyvvizsgálókkal. A szekunder kutatás során dokumentumelemzést végeztünk, amely kiterjedt az Állami Számvevőszék (ÁSZ) releváns jelentéseire, a hatályos jogszabályi környezetre, valamint a sporttámogatási elszámolások aggregált adataira a 2018-2023-as időszakra vonatkozóan. Továbbá nemzetközi jó gyakorlatok (best practices) összehasonlító elemzésével vizsgáltuk az európai – kiemelten a nyugat-európai – sportfinanszírozási rendszerek kontrollmechanizmusait és hatékonyságmérési módszereit.

Eredmények

Az elemzés rávilágított, hogy a jelenlegi hazai ellenőrzési gyakorlat túlzottan adminisztratív fókuszú és reaktív. Hiányoznak a bemeneti források (input) és a kimeneti sportszakmai eredmények (output és outcome – pl. az igazolt sportolók számának tartós növekedése, lemorzsolódás csökkenése, létesítmények valós kihasználtsága) közötti összefüggéseket vizsgáló, standardizált fő teljesítménymutatók (KPI-ok). Megállapítható továbbá, hogy a digitalizáció szintje az elszámolási folyamatokban még nem teszi lehe-

tővé a valós idejű (real-time) prediktív kockázatelemzést. A kutatás eredményeként egy többdimenziós kontroll-modellt vázoltunk fel, amely a formális pénzügyi megfelelés ellenőrzése mellett bevezeti a "value-for-money" (pénzérték) elvét, és adat alapú, folyamatba épített monitoringgal támogatja a szabálytalanságok megelőzését.

Következtetések

A hazai sportfinanszírozás hosszú távú fenntarthatóságának és társadalmi elfogadottságának alapfeltétele a kontrollmechanizmusok paradigmaváltása. A pusztán utólagos szankcionálás és a bürokratikus terhek növelése helyett egy digitalizációra és a teljesítménymérésre épülő integrált ellenőrzési rendszer kialakítása indokolt. A javasolt ex-ante (előzetes) és in-progress (folyamatba épített) kontrollok, valamint a kötelező hatékonysági indikátorok bevezetése nemcsak a forrásvesztés kockázatát minimalizálja, hanem arra ösztönzi a sportszervezeteket, hogy racionálisabb és szakmailag tudatosabb gazdálkodást folytassanak. A kontrollrendszer ilyen irányú fejlesztése elengedhetetlen a sporttámogatások valós, mérhető társadalmi és sportszakmai hozamának növeléséhez.

Kulcsszavak: támogatás, kontrollrendszer, hatékonyság, transzparencia

Teljesítményfokozás a vívósportban integrált teljesítménydiagnosztikai módszerek alkalmazásával

Somfai Péter, Hoffbauer Márk

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail cím: somfy80@gmail.com, hoffbauer.mark@pte.hu

Bevezetés

A modern élsportban – különösen az olimpiai ciklusokkal terhelt küzdősportágakban – a versenyteljesítmény optimalizálása egyre inkább objektív, komplex teljesítménydiagnosztikai rendszerek alkalmazását igényli. A vívósport sajátossága, hogy a fizikai, neuromuszkuláris és kognitív tényezők szoros kölcsönhatásban határozzák meg a versenyeredményeket. A hazai gyakorlatban ugyan történnek teljesítménydiagnosztikai mérések, ezek azonban jellemzően nem illeszkednek szervesen a szezonális felkészülési ciklusokhoz, és nem integrálódnak egységes adatértelmezési rendszerbe. A kutatás célja egy olyan integrált teljesítménydiagnosztikai modell kidolgozása, amely a vívók fizikai, életkori és kognitív állapotát hosszú távon, a felkészülési folyamatba ágyazva képes nyomon követni.

Anyag és módszerek

A vizsgálat longitudinális, prospektív elrendezésben valósul meg, egy teljes versenyszezont lefedve. A vizsgálati mintát a magyar felnőtt válogatott női és férfi párbajtőr, tőr és kard vívói alkotják. A teljesítmény monitorozása három szinten történik: makrociklus (szezon eleji és végi átfogó mérések), mezociklus (felkészülési periódusokhoz igazított kontrollvizsgálatok) és mikrociklus szintjén (napi terhelés- és regeneráciomonitorozás). A terhelés és regeneráció nyomon követése WHOOP rendszerrel történik, míg az időszakos sportkórházi teljesítménydiagnosztikai vizsgálatok kardiovaszkuláris, légzőszervi, anyagcsere-, neuromuszkuláris és idegrendszeri paramétereket értékelnek. A kognitív teljesítmény objektív mérésére a Vienna Test System alkalmazása történik.

Eredmények

A pilot jelleggel gyűjtött adatok alapján az integrált mérési rendszer alkalmas a terhelésadaptáció, a regenerációs állapot és a teljesítményingadozások objektív nyomon követésére. A folyamatos monitorozás lehetővé teszi az edzésintenzitás és -terjedelmének finomhangolását, valamint a túlterhelés és sérüléskockázat korai felismerését. A fizikai és kognitív paraméterek együttes elemzése új összefüggések feltárását teszi lehetővé a versenyteljesítmény alakulásában.

Következtetések

Az integrált teljesítménydiagnosztikai rendszer alkalmazása új minőséget képvisel a vívósport felkészítési gyakorlatában. A módszertan hozzájárulhat a teljesítményoptimalizáláshoz, a sérülések megelőzéséhez és a regeneráció hatékonyságának növeléséhez, valamint hosszú távon alapot teremthet sportág-specifikus normák és minimum paraméterek meghatározásához a felnőtt válogatott és utánpótláskorú vívók számára.

Kulcsszavak: vívás, teljesítménydiagnosztika, terhelésmonitorozás, regeneráció, kognitív teljesítmény

Bullying, abúzus prevenció és nevelési stílusok

Soós István¹, Ceren Nur Temiz², Farkas Judit³, Szekeres Diána⁴

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pedagógia Tanszék, Budapest

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

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Minőségbiztosítási és Akkreditációs Iroda, Budapest

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjogi Tanszék, Budapest

E-mail: soos.istvan@tf.hu

Bevezetés

A bullying és abúzus prevenció programoknak három fő eleme ismert: (1) az ismeretátadás, tudástár kialakítása, (2) az attitűdformálás és (3) a viselkedéskészségek fejlesztése (Jármí és Piros, 2017). Az antibullying és abúzus prevenció programoknak három szinten vannak célkitűzései:

1. Kognitív szint: annak tudatosítása, hogy az sportbeli bántalmazás veszélyes probléma.
2. Viselkedési szint: Minden érintettnek tudnia kell, mit tegyen, ha valakit zaklatnak vagy bántalmaznak, hogyan lehet eljárni a zaklatás vagy bántalmazás során áldozatként, szemlélőként, szülőként vagy edzőként.
3. Érzelmi és motivációs szint: Fontos a zaklatás- és bántalmazásellenes attitűd és csapatnorma kialakítása, az árulkodás tabujának megszüntetése a zaklatás és bántalmazás jelentési kötelezettségének érdekében (Jármí, 2019).

Anyag és módszerek

Az elmúlt évben két időpontban került sor pilot kérdőíves adatfelvételre általános és középiskolai testnevelő tanárok körében (n=23 és n=27). A résztvevők először beszámoltak róla, hogy tanításuk során vajon a hagyományos rendet megkövetelő vagy az autonóm-élményközpontú nevelési eljárásmodot részesítik-e előnyben munkájuk során. Az adatfelvételhez a Viselkedés Szabályozása Motivációs Kérdőív, a Személyes és Társadalmi Felelősségvállalás Kérdőíve, és a Fekete Pedagógia Kérdőív ötfokozatú Likert-skálán került felhasználásra. A válaszadók egyharmada nő, kétharmada férfi, átlagéletkoruk 41 év, munkatapasztalatuk 16 év volt.

Eredmények

A válaszadók 21,4%-a a hagyományos-rendet megkövetelő, 28,6%-a az autonóm-élményközpontú, és 50%-a a vegyesen alkalmazott, szituációtól függő, nevelési eljárásmodot preferálta. Az alsókálakon a belső motiváció és az azonosuló szabályozás mutatkozott a legjelentősebbnek (átlag=3,5). A legkevésbé jelentősnek a bevetítő szabályozás, és az amotiváció bizonyult a válaszadók körében (átlag=2,4). A tanulói személyes és társadalmi felelősségvállalás átlag feletti a tanárok véleménye alapján: mások segítése, gondoskodás másokról átlag=3,5, mások tisztelete átlag=3,4, önmegnevelés, célkitűzés átlag=3,4, és erőfeszítés átlag=3,0. A testnevelő tanárok véleménye a múltbeli és jelenkori tanulói viselkedésről, és a nevelésről: tanulói tisztelet, alázat hiánya kiemelkedő átlag=4,2. A romló tanulói viselkedés átlag=3,4, tanulói engedelmeszségre nevelés szükségessége átlag=2,8, diszfunkcionális büntető nevelés a múltban átlag=3,3, és a jelenben átlag=2,1. Tehát utóbbi csökkenő tendenciát jelez.

Következtetések

Egy hazánkban újak számító, a Hellison-féle Modell, bevezetése lenne előnyös a sportban és testnevelésben. Ennek elemei: (1) tisztelet, (2) részvétel és erőfeszítés, (3) önmegnevelés, (4) másokról való gondoskodás és (5) transzfer a sportból az élet más területeire (Hellison, 2011). Ennek bevezetése érdekében minden feladat egy útmutatót követ, amely öt összetevőből áll: (1) kapcsolati idő a sportegyesületben, (2) tudatosságnövelő beszélgetés, (3) célkitűzés az edzés-, oktatási- és neveléstervezet megvalósítására, (4) csoportos megbeszélés és (5) a reflexió idő (Hellison, 2011). A másik bevezetésre javasolt modell, a hazánkban szintén kevésbé ismert, a Mosston Spectrum nevelési stílusok (Mosston és Ashworth, 2002) tizenegy lépcsős modellje, melyből elsősorban a 'reciprocal style', vagyis az egymást segítő hozzáállás oktatási-nevelési stílusa lehet a legelőnyösebb a bullying és abúzus prevenció intervenciók kidolgozásához.

Kulcsszavak: bullying, abúzus prevenció, Hellison model, Mosston Spectrum, mások tisztelete

A tanulmány 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.

Edzés és vezetéstechnika genderalapú megközelítésben: egy angliai egyetemi cselgáncsklub retrospektív autoetnográfiaja (2017-2019)

Spreckelsen-Brown Anouk¹, Béki Piroska Boglárka², Faragó Beatrix³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Társadalomtudományi Kar, Budapest

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

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

E-mail: anouksbrown@student.elte.hu

Bevezetés

Az angliai egyetemi sportban több klub működése hallgatói bizottságokra épül, az edzések vezetése a sportág és a nemzeti irányító testületek szabályozásától függően részben hallgatói, részben képzett edzői irányítással zajlik. Az egyetemi sportklubok így többnyire meritokratikus elvek szerint működnek, és elsősorban rekreációs, illetve közösségépítő szerepet töltenek be, nem pedig kifejezetten versenyorientált célokat követnek. Egy alapvetően férfias jellegű küzdősportban ugyanakkor a nemi alapú erőviszonyok és egyenlőtlenségek rögzült formái gyakran tovább élnek. A szakirodalom egyre nagyobb figyelmet fordít a női edzők és sportolók tapasztalataira, de a hallgatók által irányított sportklubok vezetői pozícióiban megjelenő női szerepvállalás empirikus vizsgálata továbbra is korlátozott. A tanulmány a vezetői autoritás, a gender és a legitimitáció kapcsolatait elemzi egy egyetemi dzsúdóklub működésében, a szerző elnöki és vezetőedzői megbízatásának időszakában (2017–2019).

Anyag és módszerek

A kutatás retrospektív szervezeti autoetnográfiai módszert alkalmaz. A vizsgálat során dokumentumelemzés készült az egyetemi dzsúdóklub két akadémiai év alatt keletkezett fejlesztési és adminisztratív anyagairól, amely hosszabb távú elemzést tett lehetővé. A vizsgált dokumentumok között szerepeltek fejlesztési tervek, előrehaladási jelentések, pályázati kérelmek, költségvetési beadványok, bizottsági jegyzőkönyvek és edzéstervek. Ezek rendszerezett elemzése a szervezeti identitás szintjeinek és a genderizált vezetési gyakorlatok feltárására irányult. A reflexív tematikus elemzés alapján vizsgálhatóvá vált, miként alakul ki és válik vitatottá az autoritás az angliai egyetemi sport intézményi keretei között, az egyetemi alapszabályok és a British Judo Association szabályozásának figyelembevételével.

Eredmények

Az elemzés három, egymással szoros összefüggésben álló, következetes tematikus dimenziót azonosított. Elsőként megjelent a kompetencia többretegű előállítása és a legitimitáció folyamatos megerősítése egy férfias intézményi és kulturális környezetben, amelyet az egyes tanévekre irányuló intenzív technikai és stratégiai felkészülés jellemez. Másodszor kirajzolódott a gender- és életkor-alapú hegemoniák és hierarchiák közötti navigáció folyamata, amelyben a vezetői autoritás fenntartása és megerősítése a klub különböző szervezeti alrendszeireiben folyamatos erőfeszítést igényelt. Harmadszor feltárássra került az érzelmi és adminisztratív munka főként láthatatlan, ugyanakkor strukturá-



lisan meghatározó szerepe a szervezeti növekedés, a tagság megtartása, az innováció és a hosszú távú fenntarthatóság biztosításában. Mindhárom tematikus dimenzióban dokumentált szervezeti nyilvántartások objektív bizonyítékot szolgáltatnak a vezetői kompetencia és szakmai alkalmasság alátámasztására.

Következtetések

A kutatás eredményei rámutatnak, hogy a szervezeti dokumentáció nem csupán adminisztratív nyilvántartás, hanem olyan vezetési gyakorlatokat is megjelenít, amelyek hozzájárulnak a legitimitáció társadalmi és intézményi megerősítéséhez. A tanulmány kiemeli az uralkodó intézményi struktúrák túlsúlyát és a genderizált munkamegosztás hatásait a hallgatók által irányított sportirányításban. A kutatás hozzájárul a vezetői identitások, a szervezeti fejlődés és a nők egyetemi sportigazgatásban és menedzsmentben betöltött szerepének vizsgálatához.

Kulcsszavak: vezetés, edző, cselgáncs, autoetnográfia, egyetem, nemek közötti egyenlőség

Egy holton túl is tartó sportbarátság története

Szabó Lajos

Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

E-mail: gulyasszabolajos@gmail.com

Bevezetés

Yamamoto Takao japán sportszakember az 1964-es tokiói olimpián ismerkedett meg Kozma István birkózóval, aki akkor nyerte meg első olimpiai aranyát. A találkozásból barátság lett, Kozma haláláig leveleztek. Yamamoto, aki személyesen csak 1964-ben találkozhatott a magyar versenyzővel, később is ápolta Kozma emlékét, számos magyar barátot talált, katalizátora lett a magyar-japán birkózó és cselgáncs kapcsolatoknak. Jelen prezentáció azután született, hogy lánya eljuttatta Japánból a fennmaradt Kozma levelet és számos újságcikket a Kozma István nevét őrző Birkózó Akadémiának.

Anyag és módszerek

Archív levelezés feldolgozása, valamint szakirodalmi és sajtóelemzés.

Eredmények

Kozma István 1939. november 27-én született Budapesten. A Vajda Péter utcai MÁV-kolónián felnövő ifjú kosárlabdázóként kezdte pályafutását. A 17 évesen már ifjúsági válogatott Kozmát Keresztes Lajos csábította át a birkózókhoz. Nem telt el három év és Pici 120 kilósan megnyerte az első felnőtt magyar bajnokságát, Rómában pedig alig maradt le az olimpiai dobogóról. Súlycsoportjában a hatvanas évek legjobbja volt. Két olimpiát, három világbajnokságot és egy Európa-bajnokságot nyert.

1964-ben Tokióban az olimpián találkozott Yamamoto Takaóval.

Legkiemelkedőbb eredményei (nehézsúly, kötöttfogás): kétszeres olimpiai bajnok (Tokió, 1964, Mexikóváros, 1968); háromszoros világbajnok (Toledo, 1962, illetve 1964, Bukarest, 1967), Európa-bajnok (Minszk, 1967).

Kötöttfogásban 1959 és 1968 között – megszakítás nélkül – tíz magyar bajnoki címet szerzett, szabadfogásban ötszörös magyar bajnok (1962, 1965, 1966, 1967, 1968) volt.

Élete negyedik olimpiáján is győzelmi esélyekkel indulhatott

volna, Münchenbe azonban már nem jutott el: 1970 áprilisában halálos kimenetelű autóbalesetet szenvedett.

Kivételes embersége, derűje, zene- és művészszeretete a valaha élt legkiválóbb sportnagyságaink közé emeli.

E barátság másik főszereplője 1938-ban született a Tokió közeli Gunma prefektúrában. 1961-ben tanári képesítést szerzett, középiskolai tanárként és cselgáncs edzőként dolgozott Gunma prefektúrában 1961 és 1999 között. Edzőként és sportszervezőként intenzíven dolgozott a nemzetközi sportkapcsolatok sikeréért, különösen sokat tett a japán-magyar sport együttműködésért. Vezető pozíciókat töltött be a japán cselgáncs sport irányításban. Elismerést kapott a cselgáncs, a birkózás, a szumó és a szumó területén szerzett sokrétű szakértelméért, amelyet a középiskolai sportoktatásban hasznosított.

Japán anyanyelve mellett több nyelven is tanult, az angol és magyar nyelvtudása volt a legjobb, ezeket jól használta nemzetközi kapcsolataiban. Kozma István közvetítésével dolgozott a gó sport magyarországi meghonosításán is. Magyarra fordított egy gót ismertető könyvet. 2009-ben, 71 éves korában hunyt el Tokióban.

Takao levelei Kozma halála után elkallódtak, így főképp Kozma fennmaradt 35 levele volt a kutatás alapja. Az első két levél még angolul íródott, de utána magyarra váltottak, mivel Takao elkezdett magyarul tanulni.

Kozma váratlanul korai halála és Takao anyagi lehetőségei miatt nem találkozhattak újra, Takao csak később utazhatott el Magyarországra. Haláláig ápolta a „nagy fehér barátja” emlékét. Szervezte magyar sportolók utazásait Japánba, elkezdett magyar irodalmi szövegeket fordítani és népszerűsítette Japánban a magyar kultúrát.

Következtetések

Két sportember barátsága túlmutathat a személyes kapcsolaton, hatással lehet sportágak, országok együttműködésére. Példát mutat a felnövekvő ifjúság számára.

Kulcsszavak: Kozma István, Yamamoto Takao, Fair Play, birkózás, cselgáncs, japán-magyar kapcsolatok

Négyhetes aszimmetriacsökkentő edzésintervenció hatása az ugróteljesítményre és agilitásra utánpótláskorú kosárlabdázóknál

Szabó Nóra¹, Adrián Dorottya¹, Bogdán Leila¹, Atlasz Tamás², Szücs Attila², Zsoldos Ádám³, Sebesi Balázs²

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

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

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szabonori19@gmail.com

Bevezetés

A kosárlabdában az erőnléti felkészítés meghatározó jelentőségű a sportteljesítmény optimalizálása szempontjából mind felnőtt-, mind utánpótláskorban. Korábbi vizsgálataink eredményei alapján a 10%-ot meghaladó alsó végtagi aszimmetria kedvezőtlenül befolyásolja a teljesítményt. Jelen kutatás célja annak feltárása, hogy ez a mértékű aszimmetria kimutatható-e utánpótláskorú kosárlabdázók körében, valamint egy négyhetes, célzott aszimmetriacsökkentő edzésprogram hatékonyságának vizsgálata.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban serdülőkorú fiú kosárlabdázók (N=14) vettek részt, akik egy négyhetes, az alsó végtag reaktív erejének aszimmetriáját célzottan csökkentő edzésintervencióban részesültek. A teljesítménymérések három időpontban történtek, egylábas ugrástereszték, countermovement jump (CMJ), valamint kosárlabda-specifikus agilitástereszt alkalmazásával. Az időbeli változások elemzését ismételt mérésees varianciaanalízissel végeztük.

Eredmények

Az egylábas ugrástereszték alapján számított aszimmetria mutatók egyikében sem volt kimutatható egységes, statisztikailag szignifikáns csökkenés. Ezzel szemben a Lane Agility teszt esetében szignifikáns időhatás volt megfigyelhető ($d=0,54$), míg a páros lábas countermovement jump (CMJ) teljesítménye az intervenció időszak során szintén szignifikáns javulást mutatott ($d=0,31$).

Az egyéni válaszreakciók mind az aszimmetria-, mind a teljesítménymutatók tekintetében számottevő variabilitást jeleztek. Ugyanakkor az összesített aszimmetriaértékekben jelentős mértékű javulás volt tapasztalható ($d=1,21$), mivel a négyhetes intervenció során közel 50%-os csökkenés következett be.

Következtetések

Az aszimmetriacsökkentő edzés rövid távon is aszimmetria-mérséklődést eredményezett, továbbá kedvezően befolyásolta a kosárlabda-specifikus agilitást és a vertikális ugróteljesítményt. Az eredmények arra utalnak, hogy a célzott, egyoldali terhelést is alkalmazó erőfejlesztő beavatkozások már rövid intervenciók periódus alatt is hozzájárulhatnak a teljesítménymutatók javulásához serdülőkorú kosárlabdázók esetében.

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

Sportszervezetek digitalizációs érettségének lehetséges mérési modellje

Szabó Péter^{1,2}, Buse Cengiz^{3,4}, Szilassi-Horváth Réka¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Ege University, Faculty of Sports Sciences, Izmir, Törökország

⁴Izmir Konak Vocational School, Izmir, Törökország

E-mail: szpepe8@gmail.com

Bevezetés

A digitalizáció egyre meghatározóbb szerepet tölt be a sportszervezetek működésében, különösen az adminisztráció, a kommunikáció és a szervezeti hatékonyság területén (Xiao és mtsai, 2018; Ehnold és mtsai, 2020). Napjainkban a digitalizáció és a sport mélyreható értékelése egyre helyénvalóbbá vált. A digitális technológiák a sport fenntarthatóságban betöltött szerepét hangsúlyozza, rámutatva arra, hogy a digitális eszközök hogyan javítják a vezetési folyamatokat és a versenyképességet a sportiparban (Varriale és mtsai, 2023). Míg az olimpiai sportágak esetében a digitalizációra való fókusz egyre nagyobb figyelmet kap, a nem olimpiai küzdősportok szervezeti digitalizációs érettsége kevésbé feltárt terület. Jelen kutatásnak két célja van: egy nem olimpiai küzdősport magyarországi szervezetinek digitalizációs érettségének felmérése, és ezen keresztül egy sportág független digitális érettségi szintet mérő modell kidolgozása.

záción érettségének felmérése, és ezen keresztül egy sportág független digitális érettségi szintet mérő modell kidolgozása.

Anyag és módszerek

A releváns hazai és nemzetközi szakirodalom alapján össze-szedtük azokat a főbb dimenziókat (6), amelyek alapul szolgálhatnak egy sportszervezet digitális érettségét bemutató modell felállításához: a technológia, a kollaboráció, a humántőke, az edukáció, a pénzügy és a dokumentumkezelés. Ezen dimenziókat al-dimenziókkal és súlyokkal egészítettük ki. A modell tesztelésére öt nem olimpiai küzdő-sportág (ITF Taekwon-Do, a Ju-Jitsu, a Karate, a Kick-box és a Kung-Fu) tagszervezeteit vizsgáltuk egy online kérdőív formájában 2022. június 18. és július 3. közötti. A beérkező válaszokat (n=55) MS Excel programban felépített érettséget mérő modellben dolgoztuk fel.

Eredmények

A sportszervezetek digitális érettségét a kialakított modell alapján öt kategóriába soroltuk a beérkezett válaszok alapján: innovatív (90-100%), fejlődő (70-89%), standard (50-69%), kezdetleges (30-49%), nomád (<30%). Az online kutatásban 55 tagszervezet vett részt. A kérdőív eredményei alapján elmondható, hogy összességében a vizsgált sportszervezetek 34,54%-ának digitális érettsége esik 50% alá. A dimenziók eredményeit összességében tekintve kiderül, hogy egyetlen sportszervezet sem éri el az innovatív digitalizációs érettségi kategóriát: 10,91% esik a fejlődő kategóriába, 54,55% a standard kategóriába, 18,18% a kezdetleges kategóriába, 16,36% a nomád kategóriába. Azonban megfigyelhető, hogy az egyes dimenziókon belül vannak eltérések.

Következtetések

A kutatás rámutat arra, hogy a magyar nem olimpiai küzdősport szervezetek többsége jelenleg alacsony vagy közepes szintű digitalizációs érettséggel rendelkezik. Az eredmények hangsúlyozzák egy egységes, sport-specifikus digitalizációs keretrendszer szükségességét, amely támogatná a szervezetek fejlődését és önértékelését. A kialakított modellt jelenleg célszerű lenne a mesterséges intelligenciával kiegészíteni és egy újabb validációs folyamatot elvégezni, hogy aztán a megvizsgálni a nagy országos sportági szak-szövetségek és tagszervezeteit digitális érettségének vizsgálatához.

Kulcsszavak: digitalizáció, sportszervezetek, digitális érettség

Sportsérültek jogai – a sportolók védelmében.

Az élsport során elszenvedett hosszútávú egészségkárosodás megelőzése, a sportjog és az egészségügyi jog tükrében

Szabó Tünde

Nemzetközi Sportjogász Társaság (IASL). Athén

E-mail: szabo.tunde@tf.hu

Bevezetés

A professzionális sport globalizálódása és gazdasági expanziója következtében a sportolók testi integritása egyre erőteljesebb teljesítmény- és piaci nyomás alá kerül. A sportsérülés így nem csupán egészségügyi esemény, hanem komplex jogi helyzet, amely az emberi méltóságot, az egész-

séghez való jog, a munkavégzés biztonsága és a szerződéses autonómia metszéspontjában értelmezendő.

A jelen tanulmány abból az alapfeltevésekből indul ki, hogy a sportsérültek jogainak védelme a sportjog egyik legitimációs alapja, és a modern sportirányítás alkotmányos mércéje. A sportoló nem eszköz, hanem autonóm jogalany, a sérülés kezelése pedig a sport etikai és jogi minőségének próbaköve, melyben a sportszakembereknek óriási szerepe van.

Anyag és módszerek

A kutatás jogdogmatikai elemzésre, összehasonlító jogi vizsgálatra és nemzetközi sportintézményi normák valamint szabályok kvalitatív dokumentumelemzésére épül.

Az elemzés kiterjed:

- a sportsérülések normatív kategorizálására (akut, krónikus, mentális);
- a rehabilitációhoz való jog intézményi, szerződéses valamint szabályzatok garanciáira;
- a kártérítési felelősség és biztosítási struktúrák rendszerére és kérdésköreire;
- a kényszervisszatérés és a kényszer sportolói befejezés jogi következményeire;
- a mentális és fizikai egészség jogi elismerésének hiányosságaira.

A vizsgálat külön figyelmet fordít a klubok, edzők és sportszervezetek objektív és felelősségi alapú felelősségére, valamint arra a strukturális aszimmetriára, amely a sportoló és a sportgazdasági szereplők között fennáll.

Eredmények

Az elemzés rámutat, hogy a sportsérültek jogainak védelme jelenleg több jogterület széttagolt normarendszerében érvényesül (sportjog, munkajog, polgári jog, biztosítási jog), amely koherenciahiányhoz és jogbizonytalansághoz vezethet.

Megállapítható, hogy:

- a rehabilitációhoz való jog többnyire implicit, nem pedig kifejezetten deklarált jog;
- a gazdasági és versenysport érdekek gyakran felülírják az egészségvédelmi prioritásokat;
- a mentális sérülések (kiégés, depresszió, poszttraumás tünetek) normatív elismerése hiányos;
- a kényszervisszatérés gyakorlata az emberi méltóság sérelmének kockázatát hordozza;
- hiányzik egy sportjogi szintű sérült-sportolóvédelmi minimumstandard.

A kutatás eredménye szerint a sportsérültek jogainak rendszerszintű megerősítése nem csupán egyéni jogvédelmi kérdés, hanem a sport intézményi integritásának feltétele.

Következtetések

A sportsérültek jogainak védelme a modern sport „alkotmányos pillére”. Amennyiben a sport legitimációját az emberi méltóság tiszteletére alapozzuk, úgy a sérült sportoló védelme elsőbbséget kell, hogy élvezzen a teljesítmény- és piaci érdekekkel szemben.

Az elemzés egy olyan normatív sportjogi paradigma mellett érvel, amely:

- explicit módon elismeri a rehabilitációhoz való jogot;
- tiltja a kényszervisszatérés intézményes gyakorlatát;
- integrálja a mentális sérülések jogi kategorizálását;
- és egységes sportjogi minimumgaranciákat állapít meg nemzeti és nemzetközi szinten.

A sport jövője nem pusztán az eredményességen, hanem azon múlik, hogy képes-e a sértült sportolót jogilag is meg-

védeni. A sportsérültek jogainak megerősítése a sport humanizációjának és fenntarthatóságának alapfeltétele.

Kulcsszavak: sportsérültek jogai, egészségügyi jog, emberi méltóság, rehabilitációhoz való jog, kényszervisszatérés, kártérítési felelősség, mentális sérülések, sportjogi felelősség, sportintegritás, normatív sportjog

A sportszféra és a területfejlesztés kapcsolata Győrben

Szalóki Richárd, Bánhidí Miklós

Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: szaloki.richard@sze.hu,

Bevezetés

Az innovációs célú területfejlesztési projektek szinte minden település stratégiai terveiben hangsúllyal szerepelnek többnyire a fenntartható jövőkép kialakítása érdekében. A világszerte jellemző urbanizációs folyamatok következményeként a lakosok több mint 50%-a városokba költözött, ahol a területkihasználtság egyre bonyolultabb tervezési feladatokat igényel (Rakonczai, 2008). A városokban a rendelkezésre álló szabad, illetve fejlesztésre szánt területek kialakításánál a fejlesztőknek ezért olyan célokat kell kitűzniük, hogy befektetések rövid és hosszú távon megtérüljenek, miközben képesek legyenek a fenntartási és üzemeltetési költségek finanszírozására (Panell, 2008; Kim, 2011).

Anyag és módszerek

A barna mezős újrahasznosítás során felmerülő magas bizonytalanságok miatt a hagyományos értékelési módszerek nem alkalmazhatók. Ezért célszerű a településfejlesztést a természetes, társadalmi és gazdasági dimenziók mentén vizsgálni, amelyek meghatározzák az úgynevezett Valós Opciók modell (Quian és mtsai, 2009). Ugyanakkor a gyakorlatban találhatók olyan példák is, ahol fejlesztések alkalmi módon valósultak meg, és a fenntarthatósággal kapcsolatos következményeket nem vették figyelembe (Storper, 2005).

Eredmények

Győr sportéletének fejlesztésében nemcsak az volt a fontos, hogy kék-, zöld- és barnamezős területeket fejlesszenek, hanem azt miként tudják illeszteni a város működéséhez. A város jelentős vízfelületekkel rendelkezik, amelyre egy komoly vízi sportélet fejlődött ki, a nemzetközi sikerekkel rendelkező sportegyesület működtetésével. A zöld területek aránya ennek ellenére jelenleg is alacsony, ugyanakkor az egyenletlen elhelyezkedése sajnos nem mindenhol biztosítja az egészséges környezetet. A sport társadalmi megbecsültsége jónak mondható, mely a közigazgatás és társadalomszervezésben nyilvánul meg. Felelőssége, részesedése egyértelmű civilizációnk fenntarthatóságának biztosítása szempontjából, még akkor is, ha – alapvetően – pozitív értéktartalma mellett sok esetben árnyoldalait is megmutatja. E szféra területei, valamint a hozzá kötődő ágazatok az emberiség jövője vonatkozásában egyre meghatározóbb szerepet játszhatnak a 21. század globalizálódó világában.

Következtetések

A sport és a településfejlesztés összefüggéseinek feltárása csak több terület szintézisében, interdiszciplináris (gazdaság-, sport-, egészségtudomány, terület, és településfejlesztés, szociológia stb.) megközelítésben és egyfajta „ágazatokon átívelő” szemléletmóddal lehetséges. Azért indokolt ez a – társadalomtudományokban elfogadott, sőt napjaink-

ban preferált – megközelítés, mert a településfejlesztés összefüggésrendszere önmagában is komplex kihívást jelent és lehetséges kapcsolódási pontjai a sport szférájával ugyan csak sokrétűek.

Kulcsszavak: sportszféra, területfejlesztés, Győr

A floorcurling kognitív és szociális hatásmechanizmusai: módszertani innováció az iskolai testnevelésben

Szarvas Mónika

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
Floorcurling Sportegyesület, Budapest

E-mail: szarvasmonika@gmail.com

Bevezetés

A modern testnevelés és diáksport egyik legnagyobb kihívása olyan mozgásformák integrálása, amelyek alacsony belépési küszöbvel rendelkeznek, mégis magas szintű kognitív és szociális bevonódást igényelnek. A floorcurling (speciális görgős korongokkal, sima felületen játszott curling) Magyarországon jelenleg „réssportágként” azonosítható, amelynek piacra vezetése nem csupán sportszakmai, hanem sportmarketing és pedagógiai innováció is. Az előadás célja a floorcurling módszertani előnyeinek bemutatása, különös tekintettel az iskolai környezetben tapasztalható fejlesztő hatásaira.

Anyag és módszerek

A floorcurling alapvető előnye a jégmentesség, amely lehetővé teszi a sportág tömegszerű alkalmazását hagyományos tornatermi keretek között. Marketingstratégiai szempontból a termékpozicionálás alapja az univerzális tervezés: a sportág szabályrendszere és eszközigénye lehetővé teszi a vertikális és horizontális inklúziót:

- Vertikális inklúzió: Életkortól független (5–90 év), így az iskolai testneveléstől a senior rekreációig alkalmazható.
- Horizontális inklúzió: Épek, mozgáskorlátozottak (ke-rekesszékesek), rehabilitációs felépülés alatt állók, értelmi akadályozottsággal élők, vagy egyéb speciális nevelési igényű (SNI) fiatalok együttműködésére is alkalmas, integratív sportág.

A magyarországi bevezetés során a „top-down” és „bottom-up” megközelítés kombinációja javasolt. Az iskolai testnevelésbe való integráció nemcsak a fizikai aktivitást növeli, hanem egy újfajta szemléletmódot hoz be a magyar sportpiacra, ahol a technikai tudás és a fizikai erő helyett a stratégia és az együttműködés kerül a középpontba.

Eredmények

A floorcurling során a tanulók folyamatos döntéshozatali kényszerben vannak. Ezek alapján az alábbi területek fejlődése azonosítható:

Kognitív fejlődési területek:

- Szelektív figyelem és koncentráció: A célzás és a stratégia végrehajtása magas szintű mentális fókusz igényel külső zavaró tényezők mellett is.
- Taktikai gondolkodás: A „jég-sakkjaként” is emlegetett játék fejleszti az előre tervezés képességét, az ellenfél lépéseinek predikcióját és a problémamegoldó gondolkodást.
- Téri orientáció és finommotorika: A korongok sebességének és irányának kontrollja finom izomkoordinációt és térlátást igényel.

Szociális és interperszonális készségek:

- Kooperatív tanulás: A siker záloga a közös stratégia, nem az egyéni fizikai fölény.
- Asszertív kommunikáció: A dobások irányítása és a viszázsátolás folyamata fejleszti a diákok közötti verbális és non-verbális interakciókat.
- Fair Play és érzelmi intelligencia: A floorcurling etikettje hangsúlyozza az ellenfél tiszteletét, ami a szociális kompetenciák fejlődésének kulcsa.

Következtetések

A floorcurling több mint egy szabadidős játék: egy olyan módszertani eszköz, amely képes áthidalni a generációs és fizikai képességbeli különbségeket. Iskolai alkalmazása hozzájárul a XXI. századi kompetenciák (4C: Critical thinking, Communication, Collaboration, Creativity) fejlesztéséhez. A sportág hazai elterjesztése gazdasági és társadalmi szempontból is indokolt, mivel fenntartható, kis helyigényű és széles célcsoportot képes megszólítani és játékos keretek között komplex kompetenciákat fejleszteni.

Kulcsszavak: floorcurling, sportinnováció, kognitív fejlesztés, inklúzió, sportmarketing, iskolai testnevelés

A sportspecifikus végrehajtó funkciók, az önértékelés és a sportteljesítmény közötti kapcsolat utánpótláskorú labdarúgóknál

Szántai Levente^{1,2}, Herczeg Gábor¹, Lipeš Josip¹, Berki Tamás³, Győri Ferenc^{1,4}

¹Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

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

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani Tanszék, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Pécs

E-mail: szantaipszichologus@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgást gyorsan változó játéksituációk jellemzik, ahol a sportspecifikus végrehajtó funkciók (EFs) kulcsfontosságúak a sikeres teljesítményhez. Kutatásunk célja a sportágra jellemző EF-ek, az önértékelés és a teljesítmény közötti interakció vizsgálata volt, különböző korcsoportok esetén.

Anyag és módszerek

A résztvevőket egy magyar akadémia ifjúsági labdarúgói alkották (n=102), öt korcsoportban (U14, U15, U16, U17, U19). A sportspecifikus EF-eket észlelési és motoros választ mérő reakcióidő (RT), stressztolerancia (DT), vizuális lényeglátás (LVT) és fókuszált figyelem (SIGNAL) tesztekkel mértük, Vienna Test System (VTS) számítógépes kognitív pszichológiai eszközzel. Az önértékelést a sportspecifikus EF-ekkel kapcsolatos kérdésekkel mértük fel. A sportteljesítményt a bajnokságban elért helyezés és a bajnoki mérkőzések szerzett gólok átlaga alapján határoztuk meg.

Eredmények

A SIGNAL és LVT esetében az U19-es korosztály teljesített a legjobban, az RT esetében az U17-es korosztály, a DT esetében pedig az U16-os korosztály. Az önértékelés tekintetében az egyetlen különbség a korosztályok között az LVT esetében adódott, ahol az U19-es korosztály ért el a legjobb eredményt.

A bajnokságban az U14, U15 és U19 korosztályok átlagosan legalább két gólt szereztek mérkőzésenként, és legalább a harmadik helyen végeztek. Összességében és a különböző korosztályok között is, a résztvevők önértékelésükben magasabb pontszámot adtak önmaguknak, mint amilyen eredményt a sport specifikus EF-teszteken értek.

Következtetések

A sportágspecifikus EF-eket mérő tesztek eredményei részben megerősítették a korcsoportok közötti kognitív különbségeket. Ezenkívül a magasabb önértékelés pozitív hatással volt a sportteljesítményre, felülírva az objektív tesztek eredményeit.

Kulcsszavak: sportspecifikus EF, önértékelés, sportteljesítmény, labdarúgás, utánpótláskorúak

A gyógyfürdőben igénybe vehető aktív rekreációs szolgáltatások hatása az idősök életminőségére

Szegvári Gréta Edit¹, Boros Szilvia², Magyar Márton³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

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

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Felnőttképzés-kutatási és Tudásmenedzsment, Intézet Budapest

E-mail: szegvari.greta@ppk.elte.hu

Bevezetés

A népesség előregedésével párhuzamosan egyre nagyobb jelentőséggel bírnak azok az aktív rekreációs és egészségmegőrző szolgáltatások, amelyek hozzájárulnak az idős korúak életminőségének fenntartásához és javításához. A fizikai kondíció szinten tartása érdekében a gyógyfürdők komplex és sokrétű feladatot látnak el, mivel a klasszikus balneoterápiás funkciók mellett rekreációs szolgáltatásokat is kínálnak, így egyszerre szolgálják a gyógyítást és az életminőség javítását. A vízben végzett mozgásformák – mint az úszás vagy a vízi torna – különösen kedvezők az idősebb generációk számára is, mivel kímélik az ízületeket, miközben hatékonyan fejlesztik az állóképességet és az izomerőt. Ez az úttörő jellegű tanulmány a Szent Lukács Gyógyfürdő azon 65 év feletti vendégeit vizsgálja, akik legalább heti egy alkalommal igénybe veszik a fürdő szolgáltatásait, különös tekintettel az aktív rekreációs szolgáltatásokat (rekreációs úszás, víz alatti torna, fitnesspark); ezen tevékenységek életminőségre gyakorolt hatását is bevonva az elemzésbe.

Anyag és módszerek

A kutatás kvantitatív, keresztmetszeti, papír alapú kérdőíves adatfelvételen alapult (N=83), a budapesti Szent Lukács Gyógyfürdő és Uszoda 65. életévet betöltött, legalább heti rendszerességgel vendégeinek fürdőlátogatási szokásaira, szolgáltatáshasználati mintázataira és szubjektív életminőségére fókuszálva. Az adatfeldolgozás és a statisztikai elemzés a Python statisztikai programcsomag alkalmazásával történt, ahol az összefüggések vizsgálatára Khí-négyzet próbát, hatásnagyság számításra Cramér's V értéket, gyakorisági eloszlásokat és keresztábrákat alkalmaztunk. (Szignifikancia szint: $p < 0,05$).

Eredmények

A vizsgált minta 67,5%-a (N=56) végez valamilyen aktív rekreációs tevékenységet a fürdőlátogatás során, ahol a leggyakoribb mozgásforma a rekreációs úszás (56,6%), amelyet a víz alatti torna (8,4%) és a fitnesspark használata (2,4%) követ. Az aktív rekreációban résztvevők 94,6%-a (53/56 fő) számol be arról, hogy a mozgáslehetőségek elősegítik egészségük megőrzését és fejlesztését. A rekreációs úszást gyakorló válaszadók 93,6%-a (44/47) nyilatkozott az életminőségre gyakorolt pozitív hatásról, így az aktív rekreációs szolgáltatásokat rendszeresen igénybe vevő fürdőlátogatók szignifikánsan magasabb életminőségről számoltak be ($\chi^2=61,149$; $df=2$; $p < 0,001$; Cramér's $V=0,858$ nagyon erős hatás), különösen a közérzet javulása, a fájdalomérzet és a stressz-szint csökkenése tekintetében. A statisztikai számítások alapján az aktív rekreációs szolgáltatásokban történő részvétel független a nemtől ($p=1,000$), az életkortól ($p=0,272$) és az egészségi állapottól ($p=0,365$), így az aktív rekreációs tevékenységek gyakorlása önálló, pozitív prediktorként járult hozzá az időskori életminőség alakulásához.

Következtetések

A kutatás eredményei alátámasztják, hogy a gyógyfürdőkben elérhető aktív rekreációs szolgáltatások a fizikai egészségmegőrző szerepen túl komplex módon járulnak hozzá az időskorúak életminőségének javításához; így az egészségfejlesztésnek és az aktív idősödés támogatásának fontos elemei.

Kulcsszavak: gyógyfürdő látogatási szokások, aktív rekreáció, idősök életminősége

Mentális egészségvédelem a sportban

Szeifert Noémi Mónika^{1,2}, Fábián Balázs³, Sebők Barbara^{4,5}, Lénárt Ágota^{6,7}, Gonda Xénia^{8,9,10}

¹Semmelweis Egyetem, Sportorvostan Tanszék, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

³Széchenyi Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr

⁴Budapesti Dr. Manninger Jenő Baleseti Központ, Budapest

⁵Semmelweis Egyetem, Doktori Iskola Kutatásmenedzsment Munkacsoport, Budapest

⁶Széchenyi Egyetem, Egészségfejlesztési és Edzéstudományi Tanszék, Győr

⁷Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

⁸Semmelweis Egyetem, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika, Budapest

⁹Semmelweis Egyetem, Klinikai Pszichológia Tanszék, Budapest

¹⁰NAP-3 Neuropszichofarmakológiai Kutatócsoport, Budapest

E-mail: szeifert.noemi@semmelweis.hu, fabian.balazs1@sze.hu, sebok.barbara23@gmail.com, lenartagota@gmail.com, gonda.xenia@semmelweis.hu

Bevezetés

A korai traumatikus élmények hosszú távon jelentősen befolyásolhatják a mentális egészséget és a sportteljesítményt. A sport és a sportközösségek egyszerre működhetnek védőfaktorokként, de bizonyos körülmények között kockázati tényezőként is megjelenhetnek a sportolók életében.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja a gyermekkori traumatizáció előfordulásának vizsgálata felnőtt sportolók körében, a Korai Trauma Kérdőív Rövidített Változatának (ETISR-SF) alkalmazásával, valamint a versenysportolók és az amatőr sportolók összehasonlítása. Keresztmetszeti vizsgálatunkban 77 spor-

toló vett részt (55% férfi, 45% nő), életkoruk 18 és 58 év között volt (átlag: $M=32,04$ év; $SD=9,08$). Az adatok feldolgozása SPSS programmal, bináris logisztikus regresszió alkalmazásával történt.

Eredmények

Az eredmények szerint a kitöltők 89,5%-a jelölt legalább egy traumafajta. A férfiak 85,4%-a, míg a nők 94,3%-a számolt be traumatizációról. A versenysportolók körében az érintettség aránya 97,3%, míg az amatőr sportolók esetében 82,5% volt ($OR=5,08$; $p=0,058$). A traumák előfordulási gyakorisága: általános traumák 73,7%, fizikai 64,5%, érzelmi 56,6%, szexuális 18,4%. Szignifikáns különbség az érzelmi traumatizációt illetően mutatkozott, amely a versenysportolók ($p=0,038$) és azon belül is a kerettagok körében volt magasabb ($p=0,035$). A nők lényegesen magasabb érzelmi bántalmazásról ($p=0,01$) számoltak be.

Következtetések

Összességében a traumatizáció prevalenciája mindkét csoportban magasnak bizonyult. Eredményeink arra utalnak, hogy a gyermekkori traumatizáció önmagában nem determinálja a sportolói státuszt, ugyanakkor meghatározó tényező lehet a mentális egészség és a teljesítmény szempontjából. A sportközösségek szerepe kulcsfontosságú abban, hogy támogató védőhálóként működjenek, és ne váljanak újabb traumatizáció forrásává a sportolók életében. A sporttudományi szakembereknek kiemelt szerep jut a gyermek- és ifjúságvédelemben, valamint a mentális egészségvédelemben.

Kulcsszavak: kerettagok, gyermekkori bántalmazás, gyermekvédelem, sportteljesítmény, mentális egészség

A sportszakemberek gyermekvédelmi felelősségének jogi keretei Magyarországon

Szekeres Diána¹, Farkas Judit², Gáldiné Gál Andrea³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Sportjogi Tanszék, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

E-mail: szekeres.diana@tf.hu

Bevezetés

A kutatás célja a magyar sportjog gyermekvédelmi szabályozásának és a sportszakemberek felelősségi kötelezettségeinek részletes feltárása a 2024-2025-ben megújult jogi környezet tükrében. A sportági nevelésben tapasztalható teljesítménykényszer és a gyermekbántalmazási esetek megjelenése indokoltá teszik a jelzőrendszer működésének, valamint a sportszakemberekhez kapcsolódó eljárási kötelezettségek vizsgálatát. A kutatás jogszabály-elemzésre, sportjogi esettanulmányokra és gyermekvédelmi protokollok összehasonlító feldolgozására épült, különös hangsúllyal a jelzési kötelezettség tartalmára és a veszélyeztetettség sportkörnyezetben megjelenő formáira. Az eredmények arra mutatnak rá, hogy a 2024-2025-ös reform jelentősen kiterjesztette a sportszakemberek jogi felelősségét: a jelzési kötelezettség elmulasztása fegyelmi, kiemelt esetekben pedig büntetőjogi következményekkel járhat. A bántalmazás felismerésére vonatkozó előírások pontosabbá váltak, és

nagyobb hangsúlyt kapott a fizikai, pszichés és érzelmi veszélyeztetettség bizonyítékainak dokumentálása. A következtetések rávilágítanak, hogy a sportági gyermekvédelem hatékonysága a sportszakemberek jogismeretén, felelősségtudatán és a protokollok következetes alkalmazásán múlik. A megújult jogi környezet olyan preventív szemléletet támogat, amely nélkülözhetetlen a biztonságos sportolói környezet fenntartásához.

Célkitűzés

A kutatás célja a magyar sportjog gyermekvédelmi szabályozásának és a sportszakemberek felelősségi kötelezettségeinek feltárása a 2024-2025-ben megújult jogi környezet tükrében. A sportági nevelésben tapasztalható teljesítménykényszer és a gyermekeket érintő veszélyeztetési esetek indokoltá teszik a jogi és intézményi reakciók elemzését, különösen a jelzőrendszeri kötelezettségek sportkörnyezetben való alkalmazása szempontjából.

Módszerek

A vizsgálat jogszabály-elemzésre, sportjogi esettanulmányokra és gyermekvédelmi protokollok összehasonlító feldolgozására épül. A módszertan hangsúlyt fektet a veszélyeztetettség értelmezésére és a sportszakemberekre vonatkozó eljárási szabályok jogi elemzésére.

Eredmények

A kutatás eredményei szerint a 2024-2025-ös reformok jelentősen kiterjesztették a sportszakemberek felelősségét: a jelzési kötelezettség elmulasztása már fegyelmi vagy kiemelt esetben büntetőjogi következményekkel járhat. A bántalmazás felismerésére vonatkozó előírások pontosabbá váltak, és nagyobb hangsúlyt kapott a fizikai, pszichés és érzelmi veszélyeztetettség dokumentálása.

Következtetések

A kutatás rávilágít, hogy a sportági gyermekvédelem hatékonysága nagymértékben függ a sportszakemberek jogismeretétől, felelősségtudatától és a protokollok következetes alkalmazásától. A megújult jogi környezet preventív szemléletet támogat, amely nélkülözhetetlen a biztonságos sportolói környezet hosszú távú fenntartásához.

Kulcsszavak: sportjog, gyermekvédelem, sportszakemberi felelősség, jelzőrendszer, veszélyeztetettség

A tanulmány 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.



Hallgatók rendszeres sportolását motiváló és akadályozó tényezők – kvalitatív kutatások nem sportoló és sokat sportoló hallgatói mintákon

Székelly Mózse

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: mozes@elte.hu

Bevezetés

Másfél évtizeddel ezelőtt 17 000 hallgató online mintáján és 1 500 fiatal felnőtt reprezentatív mintáján személyes interjúkkal vizsgáltuk a hallgatók sportolási szokásait Magyarországon. Akkoriban a hallgatóknak mindössze 23,1 százaléka mondta azt, hogy a WHO kritériumai szerint legalább heti 2-3 alkalommal, alkalmanként legalább 30-45 percet sportol. A 2019-ben 6 500 fős országos reprezentatív mintán megismételt felmérésben a hallgatók alig nagyobb része, mindössze 25,7 %-a számolt be elegendő sportolásról.

Anyag és módszerek

Tekintettel a két felmérés közötti időszak jelentős kormányzati intézkedéseire (és különösen politikai ígéreteire), elkerülhetetlennek tűnt a stagnálás mögöttes tényezőinek megismerése. A szűkös egyetemi erőforrásokat felhasználva első lépésként kismintás fókuszcsoporthoz és félig strukturált interjúkkal végzett hallgatói vizsgálatokkal tártuk fel a sportolást elősegítő és akadályozó tényezők hátterét, a hallgatók rendszeres mozgással kapcsolatos dilemmáit, összehasonlítva a semmit vagy ritkán sportoló és a hetente gyakran sportoló fiatalok azonos kérdésekre adott eltérő válaszait és gondolkodásmódját.

Eredmények

A kvalitatív kutatások eredményei egyaránt különbségeket mutatnak a sport hétköznapi napirendbe történő beillesztésében, a családi és baráti kör sportolási normáiban, a közösségi médiában megjelenő egészség- és mozgástartalmak fogyasztásában és értelmezésében, a kötelező testnevelésnek a későbbi önálló sportolásra kifejtett pozitív és negatív hatásaiban. Hasonlóképp eltérések tapasztalhatók a sportolásban rejlő feszültségkezelés megítélésében, a rendszeres testmozgás elindulásának vagy abbahagyásának dilemmáiban, a különféle sportok kipróbálásának vagy sportműsorok nézésének motivációs következményeiben.

Következtetések

Az elmúlt másfél évtizedben Magyarországon a sport a stratégiai szinten támogatott ágazatok közé tartozott, 2012-től pedig felmerő rendszerben valósult meg a mindennapos testnevelés a közoktatásban. Ennek ellenére 2019-ig érdemi változás nem látható a hallgatók sportolási gyakoriságaiiban, a jelen vizsgálatok pedig arra is rámutatnak, hogy milyen területeken lenne szükség új megközelítésekre, a felsőoktatás sportjának érdemi fejlesztésére. Tovább lépésként időszerű lenne reprezentatív kutatásokkal felmérni a hallgatói sportolás változásait, kiemelt figyelemmel a 2022 óta – országos szinten – évi 2 milliárd forintos sporttámogatást kapó modellváltó intézményeknek a fizikai aktivitás terén elért eredményességére.

Kulcsszavak: egyetemi sport, sportmotiváció, kvalitatív kutatás, szabadidősport

Sportkozmetikumok WADA tisztaságú monitorozása és bemelegítő gél hatékonysági vizsgálata – pilot kutatási eredmények

Szikra Péter¹, Dévai Boglárka², Kalmár Zsuzsanna², Draskóczy Imre², Pálinkás Zoltán³, Tóth Miklós¹, Szilágyi-Utcsás Margita³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport- és Egészségtudományi Intézet, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportági Intézet, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, Budapest

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

E-mail: szikra.peter@tf.hu

Bevezetés

Napjainkban a sportkozmetikumok a tömegsportolók és az élsportolók körében széleskörűen alkalmazott termékek az izomzat bemelegítésére, enyhébb sérülések regenerálódásának elősegítésére, a túlterhelés okozta tünetek kezelésére. A szigorodó WADA előírások miatt a vétlen dopping esélye nő a sportkozmetikumok alkalmazásának esetén is. A gyártók a termékeik hatóanyagát feltüntetik a csomagoláson, de valós, tudományos alapon végzett hatékonysági vizsgálati eredmények jellemzően nem kísérik a termékeket. Célunk megismerni a sportkozmetikumok WADA szempontú szennyezettségét, valamint innovatív, egyszerűen használható mérési technikák alkalmazásával az adott sportkozmetikum hatékonyságát.

Anyag és módszerek

Három, a kereskedelmi forgalomban kapható DrKelen gyártmányú sportkozmetikum labordiagnosztikai vizsgálatát végeztük el. A vizsgált sportkozmetikumokból összesen 112 tiltott vegyület (anabolikus androgén szteroidok, stimulánsok, narkotikumok, hormonok és metabolikus módosítók, vizelethajtók) kimutatását végeztük el kromatográfiával kapcsolt tömegspektrometriás technikával, ahol nyomnyi mennyiségben (ng/g vagy ng/ml) jelenlévő tiltott anyagok detektálására is lehetőség nyílt.

A hatékonyság vizsgálatban három torna sportegyesület 15-21 év közötti igazolt női versenyzője (22 fő) vett részt, ahol a m. triceps surae izom-oxigenizációs állapotát vizsgáltuk Trainred eszközzel, illetve a lábszár keringési viszonyait photoplethysmográfiás (PPG) módszerrel monitoroztuk a kettes lábujjon mérve hat héten keresztül, versenyzőként hat alkalommal a sportkozmetikumok kezelését megelőző és az azt 12 perccel követő mérésekkel. Az első egyesület sportolói 5 ml bemelegítő gél, a második egyesület sportolói 5 ml placebo gél masszíroztak be szakképzett masször videofelvételén rögzített módszer alapján végtagonként 3 perc időtartam alatt. A harmadik egyesület kontrollcsoportja nem végzett bemasszírozást. Az eredmények értékelésénél kétmintás *t*-próba és Pearson-féle korreláció analízis módszereket használtunk.

Eredmények

A vizsgált három sportkozmetikum labordiagnosztikai elemzésénél nem volt kimutatható egyetlen vizsgált tiltott hatóanyag sem, így ezen termékek használata és tesztelése élsportolók számára is biztonságosan valósult meg. A hatékonyság vizsgálatnál a hatóanyagok géles kezelésben részesült csoportnál Trainred mérési eredmények szignifikáns

($P=0.004$) izom-oxigenizációs szint emelkedést mutattak. A placebo gél és a gél nem használó csoportok eredményeinél nem tapasztaltunk változást. A PPG mért értékek csak 41%-a volt értékelhető a lábujjon végzett mérésre korlátozottan alkalmas PPG szenzor morfológia miatt. A hatóanyag gél használata esetén a PPG metabolic fitness score értékek gyenge kapcsolatot mutattak a Trainred mérési eredményekkel, a korrelációs együtthatók alapján. A másik két csoportban nem tapasztaltunk összefüggést.

Következtetések

A vizsgált sportkozmetikumok WADA szempontból biztonságosan használhatók. A bemelegítő gél pozitív hatással van az izomzat oxigén ellátottságának fokozására és feltehetően a metabolizmus serkentésére. A vizsgálatban használt PPG szenzor lábujjon való alkalmazhatósága jelen hardver formájában nem megfelelő, módosításra szorul. A vizsgálati módszertan részben alkalmas a bemelegítő gél hatékonyságának mérésére, de további fejlesztése indokolt.

Kulcsszavak: vértlen dopping, sportkozmetikum, hatékonyság mérés, izom bemelegítés

Stabilizáció testben és lélekben: online gerinctorna sclerosis multiplexben – tapasztalatok, nehézségek és élmények

Szilárd Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Budapest

E-mail: saszi@szu@gmail.com

Bevezetés

A sclerosis multiplex (SM) fizikai és pszichés kihívásokat okoz, amelyek a mindennapi önellátást és életminőséget (QoL) befolyásolják. A kutatások gyakran objektív mérőszámokra koncentrálnak, kevesebb figyelmet fordítva a résztvevők szubjektív élményeire és a közösségi hatásra. Jelen előadás célja egy 16 héten át tartó, online stabilizációs jellegű gerinctorna program résztvevőinek szubjektív tapasztalatait és a csoportdinamika szerepét bemutatni a mindennapi életminőségre gyakorolt hatásokon keresztül.

Módszerek

A programban 50 SM-mel élő személy vett részt (átlagéletkor: 46,2 év; 86% nő), heti egy online alkalommal, 50 percen. A résztvevők a foglalkozások után visszajelzést adtak milyen hatással volt rájuk a gerinctorna, különösen a napi önellátás, energiaszint, önbizalom és motiváció változásaira fókuszálva. A közös online tér lehetőséget biztosított a tapasztalatok megosztására, erősítve a betegtársi csoport erejét és a motivációt.

Eredmények

A beszámolók szerint a heti egyszeri torna javította a mindennapi életminőséget, növelve az önbizalmat és a mozgáskompetenciát. A rendszeresen résztvevők a 16 hét végére erősebbnek érezték magukat, és egy-egy önellátási tevékenység könnyebbé vált számukra. A betegtársi csoport támogatása kulcsszerepet játszott: a résztvevők hasonló nehézségekkel küzdenek, így a közös torna motiváló volt, elősegítve a folyamatos részvételt. Többen jelezték, hogy frissebbnek és energikusabbnak érezték magukat, és könnyebben végezték mindennapi teendőiket.

Megbeszélés

Az eredmények azt mutatják, hogy az online, stabilizációs gerinctorna már heti egyszeri, rövid beavatkozás esetén is javítja a szubjektív életminőséget. A csoportdinamika erősíti a pszichés és motivációs hatásokat, és kulcsszerepet játszik az önellátás fenntartásában, valamint a betegséghez való alkalmazkodásban. A közös élmény és a résztvevők támogatása hosszú távon motiváló tényező lehet.

Kulcsszavak: Sclerosis multiplex, depresszió, életminőség, gerinctorna, online mozgásprogram, megvalósíthatóság, pszichés hatások

A bélmikrobiom-transzplantáció szerepe a wellnessben, fitnessben, élsportban és a testsúlycsökkentésben

Szili Károly, Patay Gábor, Gulyás Viktor, Bezzegh Attila, Dézsi Csilla

Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Szülészeti és Nőgyógyászati Tanszék, Győr

E-mail: szili.karoly@sze.hu

Összefoglaló

A fekális mikrobiota-transzplantáció (FMT) – más néven széklet-mikrobiota átültetés – az elmúlt évtizedben a klinikai medicina egyik legdinamikusabban fejlődő területévé vált. A tudományos érdeklődés egyre inkább a bélmikrobiom sportteljesítményre, testösszetételre és metabolikus egészségre gyakorolt hatásai felé fordult. Jelen összefoglaló célja, hogy áttekintse az FMT potenciális szerepét a wellness, a fitness és az élsport területén, különös tekintettel a testsúly-szabályozási és fogyást elősegítő hatásokra.

A bélmikrobiom és a sportteljesítmény kapcsolata

Az elmúlt évek kutatásai egyértelműen igazolták, hogy az élsportolók bélmikrobiom-összetétele szignifikánsan eltér a mozgásszegény életmódot folytató egyénekétől. A rendszeres, intenzív fizikai aktivitás növeli a mikrobiális diverzitást, elősegíti a butiráttermelő baktériumok – például az Akkermansia muciniphila, a Faecalibacterium prausnitzii és a Veillonella atypica – arányának emelkedését, amelyek kulcsszerepet játszanak az energianyerésben, a gyulladásszabályozásban és az immunfunkcióban. A Veillonella atypica különösen figyelemre méltó: képes a fizikai terhelés során felszabaduló laktátot propionáttá alakítani, amely szénhidrát anyagcsere-szubsztrátként tovább fokozza az aerob kapacitást.

FMT a wellness és fitness kontextusában

A wellness-medicina szempontjából az FMT potenciális hatásai több dimenzióban is értelmezhetők. Először is, a bél-agy tengely (gut-brain axis) révén a mikrobiom-moduláció befolyásolja a hangulat, a kognitív teljesítőképesség és a stresszreakció szabályozását. A szerotonin-előanyagok termelésének fokozása, a GABA-rendszer modulálása és a vagus ideg stimulálása mind a pszichés jóllétre, mind a regenerációs kapacitásra pozitív hatással bírhat. A fitness alkalmazások szempontjából a mikrobiom optimalizálása javíthatja a tápanyag-felszívódást, csökkenti az edzés utáni oxidatív stresszt és gyulladást, valamint hozzájárul az izomfehérje-szintézis hatékonyságához.

Már több mint 30 éve az egészség és a teljesítmény szolgálatában

FMT szerepe a fogyásban és a testösszetétel javításában

Az elhízás és a metabolikus szindróma mikrobiom-alapú kezelése az FMT-kutatás egyik legígéretesebb területe. Emberi klinikai vizsgálatok – köztük a Holland-Belga kutatócsoport randomizált kontrollált vizsgálata – igazolták, hogy sovány donoroktól származó FMT metabolikusan kövér recipienseknél javítja az inzulinérzékenységet és a bélpermeabilitást. A súlycsökkentő hatás hátterében a rövid szénláncú zsírsavak (SCFA) fokozott termelése áll, amelyek az acetát, propionát és butirát révén modulálják a GLP-1 és PYY inkretinszinteket, csökkentik az étvágyat, fokozzák a zsírsav-oxidációt és javítják az inzulinszenzitivitást.

Etikai és sportszabályozási megfontolások

Az FMT sportalkalmazásának lehetősége ugyanakkor komoly etikai és dopping szabályozási kérdéseket is felvet. A WADA (World Anti-Doping Agency) jelenlegi álláspontja szerint az FMT nem szerepel a tiltott eljárások listáján, ugyanakkor 2021 óta megfigyelési monitoring program keretében nyomon követi a területet. Az élsport-kontextusban alkalmazott teljesítményfokozó célú FMT a természetes biológiai variabilitás határait feszegeti, és a jövőben szabályozási beavatkozást tehet szükségessé. A donorszelekció, a mikrobiotaprofilozás standardizálása és a hosszú távú biztonságossági adatok hiánya jelenleg még komoly akadályokat jelentenek a széles körű klinikai alkalmazás előtt.

Következtetések

A bélmikrobiom-transzplantáció (FMT) a sporttudomány és a preventív medicina határterületén egy rendkívül ígéretes, de még korai fejlődési stádiumban lévő terápiás modalitásnak tekinthető. Az FMT tehát a konvencionális diétás és mozgásterápiás intervenciók hatékony kiegészítőjeként pozícionálható a testsúly-menedzsment területén. A meglévő preklínikai és klinikai bizonyítékok alapján az FMT képes a sportoló mikrobiális ökoszisztémájának optimalizálása révén javítani az aerob kapacitást, az immunfunkciót, a regenerációt és a metabolikus hatékonyságot.

Kulcsszavak: fekális mikrobiota-transzplantáció, bélmikrobiom, sportteljesítmény, wellness, fogyás, metabolikus szindróma, inzulinérzékenység, SCFA

A sportágak nemi aszimmetriája – a férfi sportolók elfogadottsága nőies sportágakban

Szőke Zsuzsanna, Béki Piroska

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

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

Bevezetés

A sportágak nemi alapon történő sztereotip kategorizálása napjainkban is jelentős hatást gyakorol a sportolók társadalmi megítélésére, sportolói identitásának alakulására. A sport, mint társadalmi intézmény hozzájárul a nemi szerepek és normák fenntartásához, melynek következtében egyes sportágak maskulin, míg mások feminin jelleggel ruházódnak fel. Az elmúlt évtizedekben a nők részvétele a hagyományosan férfias sportágakban egyre elfogadottabbá vált, ugyanakkor a férfiak megjelenése a tradicionálisan nőiesnek tartott sportágakban továbbra is gyakran ambivalens vagy elutasító reakciókat vált ki. Ezek az attitűdök nemcsak a sportolói teljesítmény megítélését, hanem a nemi identitással és társadalmi elvárásokkal kapcsolatos értékítélete-

ket is befolyásolják. A jelenség a sportágak nemi aszimmetriájaként is értelmezhető, melyben a nemi határok átlépése eltérő társadalmi megítélés alá esik attól függően, hogy férfiak vagy nők érintettek.

A kutatás célja annak feltárása, hogy a sportszakemberképzésben résztvevő hallgatók hogyan viszonyulnak a férfiak részvételéhez a tradicionálisan nőies sportágakban, valamint milyen mértékben tükröződik attitűdjeikben a sportágak nemi aszimmetriája.

Anyag és módszerek

A vizsgálat kérdőíves adatfelvétellel zajlik sporttudományi képzésekben résztvevő egyetemi hallgatók körében, kényelmi mintavételi eljárással. Az adatfelvétel során validált, a szakirodalomban alkalmazott attitűdkérdőív kerül felhasználásra, mely a nemi szerepekkel és a sporthoz kapcsolódó gender-attitűdökkel összefüggő vélekedések mérésére szolgál. A Likert-típusú skálán mérhető állítások a férfi sportolók tradicionálisan nőies sportágakban való részvételének elfogadottságára, a nemi szerepektől való eltérés megítélésére, és a sporttal kapcsolatos normákra, elvárásokra vonatkoznak. A mérőeszköz külön dimenziókban vizsgálja az általános attitűdöket, a nemi szerepekhez kapcsolódó sztereotípiákat és a férfi sportolók nőies sportágakban való részvételének társadalmi elfogadottságát. A kérdőív alkalmas a sportágak közötti nemi aszimmetria megítélésének vizsgálatára is, a férfiak nőies sportágakban és a nők férfias sportágakban való részvételéhez kapcsolódó attitűdök összehasonlítását. Az adatok feldolgozása kvantitatív statisztikai módszerekkel történik; leíró statisztikák, skálamegízhatóssági vizsgálatok, csoportközi különbségvizsgálatok és korrelációs elemzések segítségével tárjuk fel az attitűdök és a háttérváltozók közötti kapcsolatokat.

Eredmények

Az előzetes hipotézisek alapján feltételezhető, hogy a válaszadók attitűdjeiben továbbra is jelentős szerepet játszanak a sportágakhoz kapcsolódó nemi sztereotípiák. Várható, hogy a férfiak részvételét a tradicionálisan nőies sportágakban a hallgatók kevésbé tekintik elfogadhatónak, mint a nők megjelenését a hagyományosan férfias sportágakban, ami a sportágak nemi aszimmetriájának fennmaradására utal. Feltételezhető továbbá, hogy a férfi sportolók megítélése során gyakrabban jelennek meg implicit normákhoz kötődő értékítéletek, különösen a nemi szerepekhez való illeszkedés tekintetében. Az elfogadottabb attitűdök várhatóan összefüggést mutatnak a magasabb társadalmi státusszal, a városi lakókörnyezettel és a szélesebb sporttapasztalattal.

Következtetések

Az előzetes eredmények arra utalnak, hogy a sportágak nemi határainak intézményi átalakulása gyorsabban zajlik, mint a társadalmi attitűdök változása. A fiatal sportszakemberek gondolkodásában egyszerre van jelen a sportbeli sokszínűség elfogadása és a hagyományos nemi normák hatása. A kutatás hozzájárulhat a sportszakemberképzés szemléletformálásához, valamint a befogadóbb és előítéletmentesebb sportkörnyezet kialakításához.

Kulcsszavak: gender, nemi sztereotípiák, nőies sportágak, sportszocializáció, attitűdvizsgálat

Komplex neuromuszkuláris mérési protokoll összeállítása úszás alapú sportterápia vizsgálathoz

Szücs Attila, Adrián Dorottya, Atlasz Tamás

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: szucsattila1417@gmail.com

Bevezetés

A járás az emberi mozgás egyik alapvető, ugyanakkor rendkívül összetett mintázata, mely számos izom összehangolt működésének eredménye. Az izomerő-egyensúly felborulása, az izmok megváltozott aktivációs sorrendje, illetve a szinergista izmok túlzott aktivitása gyakran a járásképp megváltozásához vezet. Gyakran megfigyelhető a törzsstabilizáló izmok – különösen a m. gluteus maximus – késleltetett vagy csökkent aktivációja, valamint az alsó végtagi ízületek közötti funkcionális kompenzáció. A gerinc lumbális szakaszán kialakuló krónikus fájdalom számos esetben összefüggésbe hozható ezekkel a megváltozott mozgásmintákkal. Kutatásunk célja egy olyan komplex neuromuszkuláris mérési protokoll kialakítása, amely alkalmas egy speciális úszásalapú sportterápia hatásmechanizmusának vizsgálatára, és a későbbiekben a krónikus fájdalommal élő populáció rehabilitációjának objektív nyomon követésére.

Anyag és módszerek

A vizsgálati protokoll több mérési szintet foglal magában. (I) Pszichometria és klinikai státusz: A funkcionális korlátozottság mértékét VAS fájdalomskálával, valamint az Oswestry Disability Index (ODI) és a Roland-Morris kérdőívek (DMDQ) elemzésével határozzuk meg. Az ágyéki gerincmobilitást módosított Schober-tesztrel mérjük. (II) Statikus stabilitás: Zebris stabilometriás platformon végzett 30 másodperces teszteket végzünk. (III) Neuromuszkuláris kontroll és maximális erő: Felületi EMG (ES, BF, GL, TA) alkalmazunk Janda-féle hiperextenziós teszt közben, kiegészítve maximális akaratlagos izomkontrakciók (MVC) tesztekkel a gerincfeszítők, hajlítók, valamint a boka stabilizátorok (plantar- és dorsalflexió) méréséhez. (IV). Dinamikus funkció: Optojump és IMU gyorsulásmérő szenzorokkal kombinált futópados járáselemzést, majd hat perces gyaloglótesztet alkalmazunk.

Eredmények

Az intervenció előtti és utáni mérések összehasonlító elemzése lehetőséget teremt a neuromuszkuláris adaptációk komplex értékelésére. A kérdőíves vizsgálatok az életminőséget és a fájdalomérzetet lehetséges változásairól adnak információt, melyek összefüggésbe hozhatók a stabilometriás paraméterekkel és a járáskinetika jellemzőivel. A kidolgozott mérési protokoll alkalmas a krónikus fájdalomhoz társuló kompenzációs mozgásminták számszerűsítésére és elemzésére.

Következtetések

A bemutatott komplex mérési protokoll integrálja a klinikai, műszeres és szubjektív vizsgálati módszereket, ezáltal átfogó képet nyújt a neuromuszkuláris kontroll és a funkcionális állapot változásairól. A módszertan alkalmas lehet az úszásalapú sportterápiás intervenciók hatásvizsgálatához, és hozzájárulhat a krónikus fájdalom rehabilitációjának objektív nyomon követéséhez.

Kulcsszavak: EMG, krónikus derékfájdalom, járáselemzés, sportterápia

Forradalom és karrierutak: magyar labdarúgók emigrációja Spanyolországba a hidegháború idején

Tabi Norbert

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

E-mail: tabi.norbert@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az előadás a magyar labdarúgók Spanyolországba irányuló migrációját vizsgálja a Rákosi-rendszer (1948-1956) és a korai Kádár-korszak (1956-1966) időszakában, a hidegháborús politikai és társadalmi folyamatok tágabb kontextusában. A politikai elnyomás, az államszocialista sportirányítás és a korlátozott nemzetközi mobilitás jelentős mértékben befolyásolták a sportolók pályafutási lehetőségeit, miközben az 1956-os forradalom és az azt követő emigrációs hullám új migrációs útvonalakat nyitott Nyugat-Európa, így Spanyolország felé is. A kutatás közösen valósul meg a spanyolországi Autonomous University of Madrid (UAM) kutatójával, María Teresa Calle Molinával.

Anyag és módszerek

A kutatás levéltári forrásokra, korabeli sajtóanyagokra, klubdokumentumokra és oral history interjúkra támaszkodik. Az elemzés történeti-kvalitatív megközelítést alkalmaz, amely az egyéni életutak vizsgálatát a politikai, társadalmi és sportgazdasági struktúrák elemzésével kapcsolja össze.

Eredmények

Az előzetes feltárás alapján kirajzolódik, hogy a magyar labdarúgók spanyolországi migrációját összetett politikai, társadalmi és sportgazdasági tényezők alakították. A vizsgálat rámutat arra, hogy a sportolók integrációja a francoista Spanyolország sportintézményi rendszerébe nem csupán sportteljesítményükön múltott, hanem transznacionális kapcsolathálók, karrierstratégiák és identitásformálódási folyamataik is meghatározó szerepet játszottak.

Következtetések

A kutatás hozzájárul a sport és migráció kapcsolatának, valamint a hidegháborús Kelet-Nyugat sportkapcsolatok dinamikájának árnyaltabb megértéséhez. Az eredmények várhatóan új perspektívát kínálnak az emigráns sportolók társadalmi szerepének és karrierútjainak vizsgálatához a 20. századi Európában.

Kulcsszavak: migráció, magyar-spanyol kapcsolatok, Franco, kommunizmus, hidegháború



Már több mint
30 éve
az egészség és a teljesítmény
szolgálatában

Az előre helyezett fejtartás, az egyensúlyozó képesség és az okostelefon-használat kapcsolata fiatal felnőttekben

Takács Johanna¹, Koller Ákos^{2,3,4}, Zatykó Luca⁵, Debreczeni Zsófia⁵, Varga Réka⁵, Szöllősi Csenge⁵, Seregély Beáta⁵

¹Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Transzlációs Medicina Intézet és Eötvös Loránd Kutató Hálózat-Semmelweis Egyetem Cerebrovaszkuláris és Neurokognitív Betegségek Kutatócsoport, Budapest

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

⁵Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Fízioterápiás Tanszék, Budapest

E-mail: takacs.johanna@semmelweis.hu

Bevezetés

Számos kutatás igazolta a hosszantartó okostelefon-használat (OTH) negatív hatásait, többek között a fizikai egészségre, így a váz- és izomrendszerre, amelyek az egyensúlyozó képességet is megváltoztathatják. Fiatal felnőttek egyensúlyozó képességét számos további tényező befolyásolja, mint a fizikai aktivitás, látás, testösszetétel, amelyekre az OTH is jelentős hatással van. Ugyanakkor a fizikai aktivitás szintjétől függetlenül az előre helyezett fejtartás (EHF) egyre gyakoribb a fiatal felnőttek korosztályában, sportolók körében is. Korábbi tanulmányok igazolták, hogy az OTH (beszélgetés, SMS) során a manuális mozgások, a kognitív és vizuális igénybevétel negatívan hatnak a mozgáskoordinációra és az egyensúlyozó képességre. A jelen vizsgálat az OTH különböző típusainak kapcsolatát vizsgálja az EHF-fel és az egyensúlyozó képességgel.

Anyag és módszerek

Összesen 165, 19 és 35 év közötti fiatal felnőtt (M=21,93, SD=2,97), vett részt a vizsgálatban (78,8% nő). Az OTH idejét és típusait online kérdőívvel mértük fel. A statikus egyensúly mérése HURLabs iBalance egyensúlyplatformon történt négy helyzetben (csukott/zárt szem, stabil/instabil platform). Az egyensúlyozó képesség értékeléséhez az alábbi paramétereket vizsgáltuk: nyomásközéppont (COP), COP által bejárt pályagörbe hossza (mm), C90 terület (mm²) és standard sebesség (mm/s-1). Az EHF vizsgálata a fal-tragus (FTT) és fal-occiput (FOT) távolságok mérésével történt.

Eredmények

A résztvevők 50%-ának OTH ideje naponta 4 óra vagy több volt. Egyötödük szociális jellegű, és körülbelül 40%-uk mérsékelt/erőteljes folyamat jellegű felhasználó volt. A ≥ 4 órás és folyamat jellegű felhasználók rosszabb egyensúlyozó képességet mutattak, különösen vizuális jelek nélküli környezetben (csukott szemmel) és/vagy kihívást jelentő környezetben (instabil platformon). Továbbá a ≥ 4 órás és folyamat jellegű felhasználók körében a C90 terület mind a négy helyzetben szignifikáns kapcsolatot mutatott a FOT-tal; nagyobb C90 terület nagyobb FOT-tal járt együtt, ami jelzi az EHF szerepét az egyensúlyozó teljesítményben.

Következtetések

Egészséges fiatal felnőtteknél, a túlzott idejű és folyamat jellegű OTH megváltozott testtartást okoz, elsősorban előre helyezett fejtartást, amely csökkentette az egyensúlyozó ké-

pességet. Vizsgálatunk az első, amely az OTH típusainak hatását úgy vizsgálja, hogy a felhasználó nem tartja a kezében a telefont. Rendszeres fizikai aktivitás végzése mérsékelheti a negatív hatásokat, ugyanakkor a fej előre helyzettsége fízioterápiával javítható, mely hozzájárulhat az esések kockázatának csökkentéséhez is.

Kulcsszavak: okostelefon-használat, használati idő, használati típus, előre helyezett fejtartás, egyensúlyozó képesség, statikus egyensúly

Támogatások: Kulturális és Innovációs Minisztérium, Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alap EKÖP-2024-151, TKP2021-EGA-25, TKP2021-EGA-37, OTKA K 132596.

Az egyéni adaptációtól a kollektív szinkronizációig: A csapatsportok pedagógiai keretrendszere

Tamás-Szora Lóránd¹, Béki Piroska²

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

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

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

Bevezetés

A sporttevékenység neveléstudományi és pszichológiai elemzése során az adaptációt nem csupán a környezeti hatásokra adott válaszként, hanem egy tudatosan fejleszthető kompetenciaként értelmezzük. Míg az egyéni sportágak esetében az alkalmazkodás alapvetően belső folyamat – amely az önszabályozáson, az érzelmi kontrollon és a belső motiváción nyugszik –, addig a csapatsportok komplexitása megköveteli e dimenziók kiterjesztését az interperszonális szférába.

Anyag és módszerek

Jelen narratív áttekintés célja egy olyan holisztikus elméleti keret bemutatása, amely párhuzamot von az egyéni alkalmazkodás igazolt mechanizmusai és a csoportműködés dinamikája között. A tanulmány alapjául Tamás-Szora és Béki (2025) egyéni sportolókra vonatkozó modellje szolgál, amely a kontrollt, az emocionális reaktivitást, a motivációt és a társas viszonyulást határozta meg kulcsfaktorként. Az elemzés azt vizsgálja, miként transzformálódnak ezek a tényezők közösségi környezetben.

Eredmények

A kutatás rávilágít, hogy a sikeres csapatadaptáció záloga a kognitív szinkronizáció (közös mentális modellek), az affektív ko-reguláció (érzelmi áthangolódás), a szerep-integráció, valamint a strukturális kohézió.

Következtetések

A tanulmány végső konklúziója szerint a hatékony sportpedagógiai munka a csapatsportokban az egyéni önszabályozástól (self-regulation) a közösségi szintű „ko-reguláció” irányába történő elmozdulást igényel.

Kulcsszavak: sportpedagógia, adaptáció, csapatsport, közös mentális modellek, társas szabályozás

Túlterhelési kockázatot jelző biomarkerek és teljesítménymutatók vizsgálata amatőr sportolóknál

Tar Sarolta, Erdene Temulin Szonja, Kollárné Kiss Gabriella, Mintál Tibor, Tékus Éva

Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: tarsaci1999@gmail.com

Bevezetés

Az intenzív fizikai megterhelés túlterheléshez és túledzett-séghez vezethet, amelyet teljesítményromlás, pszichés és hormonális diszreguláció, testsúlyvesztés, valamint vissza-térő felső légúti fertőzések (URTI) jellemezhetnek. A nagy intenzitású állóképességi edzések csökkentik az immunvá-lasz hatékonyságát, ezáltal növelik a fertőzések iránti haj-lamot. Versenyhelyzetben az állóképességi sportolók URTI-kockázata akár tízszerese is lehet az erőnléti sporto-lókéhoz képest, míg olimpiai és paraolimpiai sportolók kö-rében a légzőszervi megbetegedések a leggyakoribbak, amelyek rontják az aerob kapacitást és a maximális erőki-fejtést. Kutatásunk célja a túlterheléshez kapcsolódó tüne-tek és biomarkerek monitorozása, valamint biomarker-alapú prediktív módszerek vizsgálata amatőr futók köré-ben.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba 23 egészséges, középkorú amatőr futót von-tunk be (átlagéletkor: $39,16 \pm 7,89$ év). A két hónapos meg-figyelési időszak során heti méréseket végeztünk. A kezdeti testösszetétel- és futópados terhelésvizsgálatot követően a résztvevők hetente kitöltötték a Wisconsin felső légúti kér-dőívet, edzésnaplót vezettek, valamint éhgyomri intravénás vérvételen vettek részt.

Eredmények

A vizsgálat során a résztvevők mintegy 40%-ánál jelentkezett URTI. Az egészséges és URTI-csoport között sem az antropometriai adatokban, sem a VO_2 max-értékekben nem mu-tatkozott szignifikáns eltérés; az értékek az egészséges felnőtt populáció referenciahatárain belül maradtak. A 8 hét alatt az egészséges csoport testzsírszázaléka enyhén nőtt, míg az URTI csoporté jelentősen csökkent. Az URTI csoport 1-5. hétig következetesen magasabb Borg-értéket jelzett (5-7 pont körül), szemben az egészséges csoporttal (2-3 pont). Ezek a különbségek több héten át szignifikán-sak.

Következtetések

A heti mintavételezés lehetővé tette a túlterheléses tünetek, köztük a tartós felső légúti infekciók korai azonosítását amatőr futókban. Az URTI csoport már a vizsgálat elején nagyobb edzőmennyiséget és tartósan magasabb terhelés-érzetet jelzett, ami a túlterhelés korai jele lehetett, és hoz-zájárulhatott a később megjelenő légúti fertőzésekhez.

Kulcsszavak: állóképességi sportolók, felső légúti infekció, kérdőív, kortizol

Családbarát munkahely és családalapítási motivációk Magyarországon

Tánczos Zoltán

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Edzésméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: tanczos.zoltan@tf.hu

Bevezetés

A 2010-es évek óta megnőtt az igény a családoso-k – főként kisgyermekesek – körében a munkavállalás hatékony támo-gatására, és ezzel párhuzamosan az állami otthon- és csa-ládtámogatási rendszerek iránt. A munkába visszatérő kisgyermekes szülők, különösen az anyák speciális élethely-zetere tekintettel levő munkáltatók előnyt élveznek a csalá-dos álláskereső körében. Ehhez a munkáltatók nagyfokú rugalmassága, nyitottsága, széleskörű innovációja és jó gya-korlatok alkalmazása szükséges. Az otthonteremtés és a gyermekvállalás komoly nehézségeket jelent napjainkban, melyet az egyre csökkenő születési számok is alátámaszta-nak. Az otthonról történő munkavégzés, a részmunkaidős foglalkoztatás, a rugalmas munkaidő és munkaterhelés le-hetővé teszi a szülők eredményes visszatérését a munka-erőpiacra. Éppen ezért a családbarát munkahelyek egyre vonzóbbá válnak.

Módszerek

A családoso-k, valamint a családalapítás előtt állók anonim kérdőívet töltöttek ki véletlenszerűen, önkéntes módon, me-lyet elektronikus úton kaptak meg. A kérdőív a szocio-de-mográfiai adatokon túl családalapításhoz szükséges fel-tételekre és a családtámogató állami, valamint az adott munkahely által biztosított feltételekre fókuszál, melyre az 5 fokú Likert-skála alapján válaszolhattak. Vizsgáltuk, hogy a családbarát munkahely milyen szerepet játszik a mun-kába visszatérő szülők szempontjából, valamint a demog-ráfiai adatok alapján is kerestünk további összefüggéseket.

Eredmények

Az állami otthon- és családtámogatási rendszerek a jelenlegi formájukban nem adnak elegendő motivációt a gyermekvál-lalásra, különösen az első gyermeküket várók és az egy gyermekes szülők esetében. A munkahelyek döntő többsége nem támogatja a részmunkaidős foglalkoztatást, amely meghatározó tényező az édesanyák eredményesebb mun-kába való visszatéréséhez, munkába állásához.

Következtetések

A családbarát rugalmas munkarend, a támogató munkahe-lyi légkör, a részmunkaidős foglalkoztatás, a home office le-hetősége, hosszabb fizetett szülési vagy szülői szabadság hatékony segítség lenne a szülők munkába történő vissza-térése szempontjából. A gyermekneveléshez nyújtott külön-féle adható egyéb támogatások, családi rendezvények szervezése, munkahelyen kialakított baba-mama szoba, ját-szósarok, munkahelyi bölcsőde nagymértékben elősegítik a kisgyermekes szülők sikeres visszatérését a munkába.

Kulcsszavak: családtámogatás, családbarát munkahely, munka-magánélet egyensúly, munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi rekreáció

A mesterséges intelligencia által kezelt sportolói adatok jogi védelme

Tárkányi Edina

Ardor – jogi megoldások a kibertérben, Veszprém

E-mail: etark@protonmail.com

Bevezetés

Az elmúlt néhány évben a mesterséges intelligencia (MI) használata a mindennapjaink része lett. Nincs ez másként a sportban sem. A versenysport ma már elképzelhetetlen teljesítményelemző, döntéstámogató vagy edzésoptimalizáló eszközök nélkül. Az MI technológiával dolgozó rendszerek használata azonban nem kizárólag sporttudományi és módszertani kérdéseket vet fel, hanem komplex sportjogi kihívásokat is magában hordoz. Ezek a kihívások közvetlenül érintik az adatkezelések jogszerűségét, a sportolók személyiségi jogait, továbbá a szakemberek és a sportszervezetek felelősségét is.

Anyag és módszerek

Az előadás célja, hogy bemutassa az MI sportban történő alkalmazásának legfontosabb jogi kereteit, valamint megvizsgálja, hogy ez az alkalmazás milyen kockázatokkal jár a sporttudományi gyakorlat számára. Az elemzés fókuszában a sportolók egészségügyi, biometrikus és teljesítményadatainak kezelése, az automatizált döntéshozatal jogi megítélése, valamint a felelősségi kérdések állnak. Nem empirikus mérés és adatelemzés a kívánt eredmény, hanem azon tipikus jogi kockázatok azonosítása és ismertetése, amelyekkel a sporttudományi szakemberek a napi munkavégzés során szembesülhetnek.

Eredmények

Az MI-alapú rendszerek használata magas szintű adatvédelmi kockázatokat rejt. A teljesítmény- és egészségügyi adatok érzékeny adatnak minősülnek, amelyeket fokozottan védeni kell. Egy sportoló átmeneti teljesítményromlásának a hátterében számos ok állhat, azonban egy megfelelő időben történő adatszivárgás esetén – kontextus nélkül, kizárólag adathalmaz elemzés alapján – a következmény lehet szerződéstől való elállás vagy fogadási manipuláció is. Egy humán kontroll nélkül elfogadott MI-döntés könnyen vezethet negatív eredményhez, akár sérüléshez, akár diszkriminatív döntéshez. Mindkét esetben meg van annak a veszélye, hogy sérül a sportoló és a vele dolgozó szakember karrierje, azonban a felelősség mindig hárítható: a szakemberre, a sportszervezetre vagy a technológia szolgáltatójára.

Következtetések

A sporttudományi szakemberek számára elengedhetetlen annak felismerése, hogy az MI használata jogi felelősséggel jár, és közvetlen hatással van a sportolók jogainak érvényesülésére. Tudatos jogi tervezés, megfelelő szerződéses és adatkezelési megoldások nélkül az MI alkalmazása nemcsak jogvitákhoz, hanem a sportolók jogainak és a Fair-Play alapelveinek a sérelméhez is vezethet. A technológia felelős alkalmazásához a sporttudomány és a sportjog szorosabb együttműködése, valamint a humán részvétel a járható út.

Kulcsszavak: mesterséges intelligencia, teljesítményelemzés, edzésoptimalizálás, adatvédelem, automatizált döntéshozatal

Sportoló nemzet kontra mozgáskultúra: miért szükséges LTAD-alapú szemléletváltás a magyar utánpótlássportban?

Telegdi Attila

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: telegdi.attila@tf.hu

Bevezetés

A magyar sportpolitikai diskurzusban az élsport-eredményesség a „sportoló nemzet” identitás központi eleme, miközben a lakossági fizikai inaktivitás és az utánpótlássportból történő lemorzsolódás a rendszer hosszú távú fenntarthatóságát kérdőjelezi meg. A World Health Organization 2022-es országprofilja szerint Magyarországon a nem fertőző betegségek a halálozás 94%-áért felelősek; a 11-17 éves serdülők körében a fizikai inaktivitás aránya 74% (fiúk) és 86% (leányok), míg a felnőtt lakosságban 33% (férfiak) és 43% (nők). Az OECD 2023-as adatai szerint az elhízás prevalenciája 33,2%, amely az OECD-átlag felett van. E mutatók a mozgáskultúra és a korai sport-szocializáció strukturális hiányaira utalnak. A tanulmány célja annak igazolása, hogy a Long-Term Athlete Development (LTAD) keretrendszer alkalmazása nemcsak utánpótlás-minőségbiztosítási, hanem népegészségügyi és élsport-fenntarthatósági szempontból is indokolt Magyarországon.

Anyag és módszerek

A kutatás másodlagos adatfeldolgozáson alapul, amely szisztematikus szakirodalmi tartalomelemzést és statisztikai indikátorelemzést integrál. A nemzetközi szakirodalom mellett hazai LTAD-implementációs vizsgálatok kerültek elemzésre: rövidpályás gyorskorcsolyában végzett kvalitatív kutatás; dokumentumelemzésen és félig strukturált interjúkon alapuló nemzetközi publikáció a gyorskorcsolya LTAD-adaptációjáról; a magyar súlyemelés és úszás LTAD-alkalmazását tárgyaló tanulmányok; valamint a Magyar Olimpiai Bizottság 2016-os országos LTAD-keretdokumentuma. A deduktív kód kategóriák az LTAD értékdimenzióira (mozgáskultúra, multisport, sportági átjárhatóság, megtartás, élethosszig tartó aktivitás) és a hazai rendszerhibákra (korai specializáció, túlversenyztetés, implementációs hiányok) épültek.

Eredmények

Az indikátorszintű elemzés igazolja, hogy a magyar sportfejlesztési rendszer kettős célrendszere – éremcentrikus működés kontra mozgáskultúra- és egészségfejlesztés – strukturális feszültséget hordoz. Az olimpiai eredményesség 2012 és 2024 között rangsorringadozást mutat (10–15. helyezés), ami a fenntartható tehetségútvalon stratégiai jelentőségére utal. A hazai LTAD-kutatások szerint a modell adaptációja több sportágban megkezdődött, azonban implementációs hiányosságok azonosíthatók („papíron” megjelenő elvek vs. gyakorlati megvalósítás). A mozgáskultúra és multisport-alapú korai fejlesztés hiánya közvetlen kapcsolatban áll a dropout, a korai specializáció és a sportági átjárhatóság gyengeségével.

Következtetések

Az LTAD-alapú szemléletváltás a magyar utánpótlássportban nem pusztán pedagógiai reform, hanem rendszerszintű stratégiai beavatkozás. A mozgáskultúra elsődlegessége, a

multisport-sampling strukturált beépítése, az átjárhatósági protokollok kialakítása és az implementáció-monitoring erősítése egyaránt hozzájárulhat a népegészségügyi kockázatok mérsékléséhez és az élsport fenntarthatóbb eredményességéhez. A „sportoló nemzet” narratívája hosszú távon csak akkor tartható fenn, ha a mozgáskultúra és az élet-hosszig tartó aktivitás válik a rendszer alapjává.

Kulcsszavak: LTAD, mozgáskultúra, multisport, sportági átjárhatóság, korai specializáció, lemorzsolódás, népegészség, olimpiai eredményesség

A spirituális jóllét összefüggése más jóllét dimenziókkal egyetemi hallgatók körében

Tokodi Margareta¹, Varga Zsuzsanna², Herberth-Minkó Krisztina³, Karsai István⁴, Tornóczky Gusztáv József^{4,5}

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

²Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Pécs

³Semmelweis Egyetem, Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstan Intézet, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Testnevelési- és Mozgásközpont, Pécs

⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: tokodi.margareta@szte.hu

Bevezetés

Az egyetemi évek kiemelten érzékeny időszakot jelentenek a mentális egészség szempontjából. A pszichológiai jóllét multidimenziális konstrukció, amely magában foglalja a szubjektív jóllétet, az affektív működést, az étellel való elégedettséget, valamint a mentális distressz mutatóit. A spiritualitás, mint potenciális védőfaktor egyre nagyobb figyelmet kap a mentális egészséggel összefüggésben, azonban egyetemi hallgatók körében komplex, többdimenziós vizsgálata még korlátozott.

A vizsgálat célja a spirituális jóllét, a szubjektív jóllét és további pszichológiai jellemzők feltérképezése, valamint ezen változók összefüggéseinek elemzése egyetemi hallgatók körében. A kutatás középpontjában a spiritualitás és a mentális egészség különböző komponenseinek kapcsolata áll.

Anyag és módszerek

A kutatás online, anonim, kérdőíves adatfelvétel formájában valósult meg egyetemi hallgatók mintáján. Az alkalmazott mérőeszközök: Spiritual Health and Life-Orientation Measure (SHALOM), WHO Jóllét Kérdőív rövidített változata (WHO-5), Depresszió, Szorongás és Stressz Kérdőív (DASS-21), Élettel való Elégedettség Skála (SWLS), valamint a Pozitív és Negatív Affektivitás Skála (PANAS). Az adatok elemzése korrelációs és összehasonlító statisztikai módszerekkel történik.

Eredmények

Feltételezésünk szerint a magasabb spirituális jóllét pozitív kapcsolatban áll az általános pszichés jólléttel, az étellel való elégedettséggel és a pozitív affektivitással, valamint negatív összefüggést mutat a depresszió, szorongás és stressz mutatóival. A spiritualitás várhatóan protektív tényezőként jelenik meg a mentális egészség dimenzióiban.

Következtetések

A vizsgálat hozzájárulhat a spiritualitás mentális egészségben betöltött szerepének mélyebb megértéséhez egyetemi

populációban. Az eredmények gyakorlati implikációval bírhatnak a hallgatói mentálhigiénés programok és prevenciók beavatkozások tervezése során.

Kulcsszavak: spirituális jóllét; szubjektív jóllét; mentális egészség; egyetemi hallgatók; pszichológiai jóllét

A jóga és más fizikai aktivitások kapcsolata a spirituális és pszichológiai jólléttel: egy nagymintás hazai vizsgálat

Tornóczky Gusztáv József^{1,2}, Nagy Henriett³, Karsai István¹, Conceição Ana^{4,5}, Podstawski Robert⁶, Szabó Attila^{2,7}

¹Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Testnevelési- és Mozgásközpont, Pécs

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

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

⁴Polytechnic Institute of Santarém, Sport Sciences School of Rio Maior, Rio Maior, Portugália

⁵Research Centre of Sports, Health and Human Development (CIDESD), Rio Maior, Portugália

⁶University of Warmia and Mazury in Olsztyn, Department of Physiotherapy, Olsztyn, Lengyelország

⁷Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségmenedzsment Tanszék, Győr

E-mail: tornoczky.gusztav@aok.pte.hu

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás mentális egészségre gyakorolt kedvező hatása jól dokumentált, ugyanakkor a jóga spirituális dimenziójának empirikus vizsgálata korlátozott. Különösen hiányoznak azok a kutatások, amelyek a spirituális jóllétet Fisher négydimenziós modellje alapján elemzik, valamint az aktív kontrollcsoporttal végzett összehasonlító vizsgálatok. Tanulmányunk célja a spiritualitás, a szubjektív jóllét és a mentális egészségi mutatók kapcsolatának feltárása jogázók, rendszeresen sportolók és inaktív személyek körében.

Anyag és módszerek

Összesen 1 167 magyar felnőtt (79% nő; átlagéletkor: 34,52 ± 14,97 év) vett részt online kérdőíves vizsgálatban, akiket jóga, egyéb fizikai aktivitás, és inaktív csoportokba soroltunk. A mérőeszközök a spirituális egészséggel kapcsolatos attitűdöket és viselkedéseket, a szubjektív jóllétet, valamint a depresszió, szorongás és stressz tüneteit vizsgálták, továbbá rákérdeztek a fizikai aktivitás gyakoriságára. A csoportkülönbségek elemzésére többváltozós statisztikai eljárásokat alkalmaztunk.

Eredmények

A többváltozós varianciaanalízis szignifikáns csoportkülönbségeket igazolt a vizsgált pszichológiai és spirituális változók együttesében (Wilks' $\Lambda = 0,811$; $F(26, 2304) = 9,77$; $p < 0,001$; parciális eta négyzet [η^2] = 0,099). A jogázók szignifikánsan magasabb szubjektív jóllétről és spiritualitásról, valamint alacsonyabb depresszió-, szorongás- és stresszértékekről számoltak be, mint mind a rendszeresen sportolók, mind az inaktív résztvevők ($p < 0,001$). A rendszeresen sportolók pszichológiai mutatói kedvezőbbek voltak az inaktív csoporthoz képest, azonban elmaradtak a jogázók értékeitől. A heti fizikai aktivitás gyakorisága pozitív összefüggést mutatott a jólléttel, és negatív kapcsolatban állt a mentális tünetekkel. A jogázók csoportjában a spiritualitás-

sal összefüggő változók erősebb és specifikusabb kapcsolatot mutattak az egészségmutatókkal.

Következtetések

Eredményeink megerősítik a rendszeres fizikai aktivitás mentális egészségre gyakorolt kedvező hatását, és rámutatnak a jóga sajátos szerepére a spirituális jóllét elősegítésében. A jóga a testi aktivitást spirituális komponensekkel ötvözi, így integratív módon járul hozzá a pszichológiai reziliencia és a holisztikus jóllét támogatásához. A hatásméretetek ugyanakkor kismértékűek voltak, ezért a jövőben longitudinális intervenciós vizsgálatok szükségesek az okokat kapcsolatok és a hatások méretének pontosabb becslésére.

Kulcsszavak: jóga, spiritualitás, mentális egészség, szubjektív jóllét, fizikai aktivitás

Sportgovernance mint a szervezeti irányítás speciális formája: Nemzetközi trendek és magyar sportszövetségi esetek

Tóth Bernadett

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

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

Bevezetés

A sport irányítása az elmúlt évtizedben egyre nagyobb hangsúlyt kapott a sporttudományi és szervezeti kutatásokban, amely szorosan összefügg a sport társadalmi, gazdasági és politikai jelentőségének növekedésével. A sportszervezetekkel szembeni elvárások átalakulása – különösen az átláthatóság, az elszámoltathatóság, az integritás és a sportolók védelme terén – a sportgovernance fogalmának újraértelmezéséhez vezetett. A sportgovernance így nem pusztán normatív elvek összességeként, hanem a szervezeti irányítás speciális, intézményileg beágyazott formájaként értelmezhető, amely több szervezeti és hatalmi logika metszetében működik. Az előadás célja annak bemutatása, hogy a sportgovernance miben különbözik más nonprofit vagy állami szervezetek irányításától, valamint, hogy milyen nemzetközi trendek formálják jelenleg a sportszervezetek működését.

Anyag és módszerek

A kutatás több módszert kombináló kvalitatív megközelítésre épül. Az elméleti keret megalapozásához scoping review készült, amely a sportgovernance vezetés-szervezési szempontból releváns nemzetközi szakirodalmát rendszerezi. A scoping review a PRISMA-protokoll alapelvei szerint, előre meghatározott keresési és szűrési kritériumok alkalmazásával valósult meg. Az empirikus vizsgálat dokumentumelemzésre és félig strukturált interjúkra támaszkodik. A dokumentumelemzés a sportszervezetek irányítási kereteit, szabályozási és stratégiai dokumentumait vizsgálja, míg az interjúk célja a governance-gyakorlatok működésének és a szervezeti tapasztalatok feltárása volt. Az elemzés a sportgovernance fő dimenziói mentén történt.

Eredmények

Az eredmények alapján a sportgovernance nemzetközi trendjei – különösen a safeguarding, az integritás, az önkéntesség kezelése és az ESG-szemponatok – egyre hangsúlyosabban jelennek meg a sportszervezetek irányítási kereteiben. A dokumentumok elemzése ugyanakkor arra utal, hogy a formális szabályozás és a gyakorlati megvalósítás kö-

zött több esetben feszültség figyelhető meg. Az interjúk eredményei szerint az adatvezérelt irányítási elemek és a standardizált értékelési keretek erősítik az elszámoltathatóságot, ugyanakkor új kihívásokat teremtenek a szervezeti autonómia és a külső elvárások összehangolásában.

Következtetések

Az előadás rámutat arra, hogy a sportgovernance a szervezeti irányítás sajátos formája, amelyben a nemzetközi normák, az állami elvárások és a sport-specifikus szervezeti logikák együttesen alakítják a döntéshozatalt. A scoping review és az empirikus eredmények alapján megállapítható, hogy a kortárs governance-fókuszok beépülése folyamatban van, azonban a hatékony működés nem kizárólag szabályozási kérdés, hanem a szervezeti kultúrát és a vezetési gyakorlatokat is érintő kihívás.

Kulcsszavak: sportgovernance, szervezeti irányítás, scoping review, safeguarding, sportszervezetek

Digitalizáció, egy mobilapplikáció hatása a Falco-Vulcano Energia KC Szombathely marketing kommunikációjában – esettanulmány

Tóth Dávid Zoltán, Bódi Bence

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

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

Bevezetés

A nemzetközi trendek azt mutatják, hogy a hivatásos sportkluboknak nemcsak a pályán kell eredményt elérniük, hanem ahhoz, hogy üzleti alapon működjenek, elengedhetetlen, hogy az online térben is aktívak legyenek. Ennek egyik formája, ami már hazánkban is több sportklubnál megfigyelhető, hogy a közösségi média adta lehetőségeket kihasználva egyre inkább médiaszereplőkké váltak a sportklubok. A felületnek viszont vannak „hibái”. Az első ilyen, hogy a sportklub nem birtokolja, „csak” használja a felületet, így ki van téve az esetleges korlátozásoknak. A másik ilyen probléma, hogy hatalmas zaj veszi körbe azokat a felhasználókat, akik fellépnek bármelyik közösségi média platformra. A kluboknak éppen ezért egy új felületen is aktívnak kell lenniük, ez pedig nem más, mint a mobilapplikáció. Esettanulmányunkban azt vizsgáltuk, hogy a magyarországi környezetben, mennyire adaptálható ez a külföldön már működő modell.

Anyag és módszerek

A kutatást két fő részre bontottuk. A dokumentumelemzés során a mobilapplikációk megnyitási rátáját, annak okait, valamint a képernyőidő növekedését vizsgáló kutatásokat elemeztünk. A primer kutatómunka során a Falco-Vulcano Energia KC Szombathely és az applikációjukat fejlesztő Pressenger KFT. beleegyezésével mértük a kiküldött notifikációk összefüggéseit. Kutatási kérdéseink közt szerepelt: Van-e kapcsolat a kiküldés időpontja, és a megnyitási ráta között?

A grafikai megjelenésű notifikációk megnyitása aránya nagyobb, mint a megszokott szövegeseké?

A csapát mérkőzésének helyszíne, és a megnyitási ráta között van kapcsolat?

Eredmények

A mért időszakban (2024. 10. 07.-2025. 03..26.) a klub összesen 345 notifikációt küldött ki az applikációban (*az applikációt addig 2 087 készülékre töltötték le). A kutatásunk során több érdekes eredményt is kaptunk, amiket a Falco Applikációt letöltőkre tudunk közölni. A legfeltűnőbb különbség, hogy a nem szorosan mérkőzéshez, hanem a csapathoz kapcsolódó notifikációk sokkal nagyobb megnyitási arányt mutattak. A mérkőzés eredmények megnyitási aránya 6,9%, míg a csapattal kapcsolatos állandó, vagy „ad hoc” hírek megnyitási aránya 13,1% volt. A következő különbség a napszakban volt, ugyanis a mintánkra elmondható, hogy van különbség a délelőtti, illetve a munkaidő utáni kiküldés megnyitási hajlandósága között. A reggeli, délelőtti órákban 11,1%-os, míg a délutáni, munkaidő utáni időszakban 12,3%-os volt a megnyitási arány!

Következtetések

A kutatás során a mintánkra mindenképpen elmondható, hogy van létjogosultsága egy sportklub mobilapplikáció fejlesztésének, mert van igény rá, és a szurkolók használni fogják. Vajon fel tudja váltani fel kell-e váltania a mobilapplikáció a közösségi média felületeket? Jól látható, hogy több országban (Ausztrália és Hollandia már megtette, többen fontolgatják) tiltják és szüntetik be a közösségi média használatát, vagy egy bizonyos korhoz kötik annak regisztrációját. Éppen ezért tartjuk fontosnak, hogy a hazai sportklubok is felkészüljenek erre a lehetőségre. Egy másik szempontot vizsgálva az is jól látható, hogy a telefon képernyőjén töltött idő már 10-12 óránál tart, míg a közösségi média ebből „csak 2-5 órát” tesz ki, így az applikációval, valamint a notifikációk segítségével hosszabb időszakban tudunk kapcsolatba lépni a szurkolókkal. A finanszírozást tekintve pedig, egy új területet hozhat létre a klub, amit szintén monetizálni tud, ráadásul sokkal jobban mérhető módon, mint a közösségi média felületeit. Összességében elmondható, hogy a 2020-as évek második felében is fontos lesz a digitális jelenlét, ami már nem egyenlő a posztolgatással, hanem a közösségi média mellett új eszközök is szükségesek lesznek a sportkluboknak, hogy tartani tudják a kapcsolatot a szurkolóikkal. Egyet viszont nem szabad elfelejteni, a személyes kontaktust, a találkozásokat nem szabad elengedni! Meg kell találni az egészséges egyensúlyt!

Kulcsszavak: sportmarketing, mobilapplikáció, marketing-kommunikáció

A dehidráció teljesítményre gyakorolt hatásai küzdősportolóknál – pilot vizsgálat

Tóth-Farkas Sarolta¹, Tomin Márton², Török Dániel², Kőrösi Éva³, Komka Zsolt^{4,5}, Katona Péter⁶, Györe István⁴, Tóth Miklós^{4,7,8,9}

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

²Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gépészmérnöki Kar, Polimertechnika Tanszék, Budapest

³Nemzeti Sportfejlesztési és Módszertani Intézet, Budapest

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

⁵Semmelweis Egyetem, Szakrendelő Intézet, Budapest

⁶Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Kineziológia Tanszék, Budapest

⁷Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

⁸Semmelweis Egyetem, Labormedicina Intézet, Budapest

⁹Szentágotthai János Kutatóközpont, Pécs

E-mail: toth.sarolta@tf.hu

Bevezetés

Küzdősportolóknál a testtömeg vízvesztésen alapuló csökkentése bevett stratégiának számít versenyek előtt. A szakirodalmi adatok alapján már 2%-os folyadékvesztés is csökkentheti a teljesítményt, viszont kevésbé ismerjük, hogy a dehidráció különböző foka miképp befolyásolja a teljesítménymutatókat küzdősportokban. A kis mintán végzett, pilot jellegű elővizsgálatunk PhD kutatómunkámhoz kapcsolódik. Fő célunk a mérési protokoll standardizálása a nagyobb adatfelvétel előtt. Vizsgálatunk újdonsága a küzdősportolói teljesítmény összetett, szenzoros méréseken alapuló, sportágspecifikusabb megközelítése.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 4 felnőtt férfi válogatott/profi küzdősportoló vett részt. A dehidrációs protokoll során a sportolók 2x60 percen át aerob zónában végeztek terhelést folyadék-megvonással. Egy ciklust (60 perc) 2x negyedórás váltásban kerékpár (1,5 W/ttkg) és kar ergométeren (0,75 W/ttkg), 50-60 közötti fordulatszámra. Közvetlen utána 10-10 csípő és szaltó dobást hajtottak végre, dummy-n rögzített gyorsulásmérő szenzorral. Az élettani- illetve teljesítménymutatókat a dehidráció különböző fokaiban (nyugalomban, az egyes ciklusok után és restitúcióban) vizsgáltuk. Méréseinket RPE és szomjúságérzet szubjektív skálákkal, illetve Ar-tioli és mtsai, által a gyors fogyási stratégiákra validált kérdőíves felmérésével egészítettük ki. Továbbá vizsgáltuk a reakcióidőt, egyensúlyozó képességet, maximális törzstoló- és húzóerőt, kéz szorítóerőt, alsó végtagi robbanókonzyságot. A statisztikai analízist $p < 0,05$ szignifikancia szint mellett végeztük.

Eredmények

Az aerob terhelés (pulzusszám: HR_{max} 50-60%-a: $103,1 \pm 12,4$ bpm, laktát: $3,5 \pm 2,3$ mmol/l, RPE: $4,5 \pm 1,1$) során a résztvevők testtömege szignifikánsan csökkent a kezdeti értékekhez képest: az első felében $1,65 \pm 0,38\%$ -os ($p < 0,008$), míg a végére $2,42 \pm 0,23\%$ -os ($p < 0,001$) testtömegcsökkenést értek el. A TBW és az IC/EC terek fluktuáltak, a kezdeti csökkenés után enyhe növekedést mutattak ($p > 0,05$). Dehidráció alatt az anion gap ingadozott: kezdetben gyorsan emelkedett, majd csökkent és a dehidráció végén ismét nőtt. Az ionkoncentrációk változásai tükrözték a mintázatot. A résztvevők glükózszintje $4,6-5,1$ mmol/l között stagnált. Enyhe és közepes dehidráció alatt mindkét oldalon



emelkedett az abszolút és relatív kézi szorítóerő, de a változás nem volt statisztikailag szignifikáns. A reakcióidő enyhe dehidrációban szignifikánsan csökkent ($p < 0,001$), majd a további dehidráció hatására ugyan növekedett, de nem szignifikánsan ($p > 0,05$).

Következtetések

A testtömeg csökkenése objektíven jelezte a vízvesztést. A folyadékterek és az ionkoncentrációk változása mögött a homeosztázis fenntartására irányuló kompenzációs mechanizmusok állhatnak, a jól adaptált sportolók szervezete másképp reagálhat az akut dehidrációra. A dehidráció nem okozott a reakcióidőben és a kéz szorítóerejében negatív változást, ami szintén a rövid távú alkalmazkodás hatékonyságára utal. A teljesítményadatok feldolgozása jelenleg is zajlik, eredményeink a jövőben értékes információkat adhatnak a testtömegfogyasztás optimális mértékével kapcsolatban.

Kulcsszavak: dehidráció, küzdősport, teljesítmény

5. osztályos tanulók habituális fizikai aktivitás mérése eltérő méretű településeken

Trájer Emese, Vacic Ádám

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: trajer.emese@tf.hu

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás alapvetően hozzájárul a gyermekek testi, idegrendszeri, mentális és szociális fejlődéséhez. A 11-12 éves kor kiemelkedően szenzitív a gyermekek fejlődésének tekintetében, ezért is fontos a napi minimum javasolt fizikai aktivitás elérése. A Világéegészségügyi Szervezet (World Health Organization, WHO) ajánlása az iskoláskorúak esetében napi minimum 60 perc fizikai aktivitás közepes és magas intenzitású (moderate-to-vigorous physical activity, MVPA) zónában. Ennek eléréséhez az iskolai testnevelés órákon túli rendszeres mozgás is szükséges.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 146 iskolás-korú gyermek vett részt (fiúk: $n=57$; leányok: $n=89$; átlag életkor: $11,43 \pm 0,43$ év). A résztvevőket településtípusok szerint négy különböző kategóriába osztottuk: a falu ($n=28$), kisváros ($n=46$), nagyváros ($n=28$), és főváros ($n=44$). Az adatgyűjtés a tavaszi hónapok során, iskolaidőben történt. A gyermekek 5 egymást követő nap (egy hétfői napot tartalmazva) hordták a triaxiális akcelerométert a derekukon, napi 24 órán át. Az adatelemzés során az MVPA és a sedentary (ülő életmód) zónában töltött időt elemeztük, valamint a lépésszámot. Az adatfeldolgozás Excelben, a statisztikai elemzés a JASP programmal készült. A települések közötti összehasonlítást egy szempontos ANOVA-val végeztük el. A szignifikancia szint 5% volt.

Eredmények

Az eredmények alapján a faluban és a fővárosban élő gyermekek napközben (6:00–22:00) szignifikánsan kevesebb időt töltöttek a sedentary zónában, mint a nagyvárosi társaik ($p=0,002$; $p=0,006$). Továbbá, a falusi gyermekek szignifikánsan több időt töltöttek az MVPA zónában a regisztrált idő alatt, mint a nagyobb településeken élők ($p=.034$). Hétfégen nem mutatkozott szignifikáns eltérés sem a sedentary, sem az MVPA tekintetében.

Következtetések

Az eredmények azt jelzik, hogy a vidéki, elsősorban a falusi környezethez kapcsolódó életmód elősegíti a magasabb fizikai aktivitási szintet és a rövidebb tétlen időt. Ez a különbség a hétköznapiak során különösen tetten érhető.

Kulcsszavak: habituális fizikai aktivitás, akcelerométer, serdülőkor, település nagyság

A calcaneus meszes lerakódásainak kezelése fizioterápiával és fókuszált lökeshullám-terápiával – képpalkotó vizsgálatokkal értékelve

Varga András Ernő

Podiátria Medicina Kft., Budapest

E-mail: varga.andras@podiatr.hu

Bevezetés

A calcaneus területén kialakuló meszes lerakódások a krónikus sarokfájdalom gyakori okai, melyek jelentősen befolyásolják a járásképeséget és az életminőséget. A nemzetközi szakirodalom szerint a fizioterápia és a fókuszált lökeshullám-terápia (ESWT) hatékony konzervatív kezelési lehetőségek. Jelen munka célja a nemzetközi publikációk elemzése és összevetése egy folyamatban lévő pilot vizsgálat előzetes megfigyeléseivel, különös tekintettel a képpalkotó vizsgálatokkal dokumentált változásokra.

Anyag és módszerek

Nemzetközi közlemények szisztematikus irodalomfeldolgozását végeztük, amelyek a fizioterápia és a fókuszált lökeshullám-terápia hatását vizsgálták calcaneus meszes lerakódások esetén. Az irodalmi adatokkal párhuzamosan egy saját pilot vizsgálat zajlik 2026 februárja és májusa között, melyben a páciensek (átlagéletkor: 44 év) krónikus sarokfájdalom miatt kerültek bevonásra. A vizsgálat során röntgen- és MR-felvételek készülnek a kezelés megkezdésekor és annak lezárását követően. A terápiás protokoll komplex fizioterápiát (nyújtó- és erősítő gyakorlatok, lágyrész-technika) és heti egy alkalommal alkalmazott fókuszált lökeshullám-terápiát foglal magában.

Eredmények

A nemzetközi publikációk többsége klinikailag megfelelő fájdalomcsökkenést és funkcionális javulást jelez kombinált terápiák alkalmazása esetén. A képpalkotó vizsgálatok számos tanulmányban a meszes lerakódások méretének csökkenését, valamint a környező lágyrészek strukturális javulását mutatják. A folyamatban lévő pilot vizsgálat eddigi tapasztalatai a terápiára adott kedvező klinikai válasz irányába mutatnak, míg a képpalkotó eredmények feldolgozása jelenleg zajlik.

Következtetések

A nemzetközi szakirodalom és a folyamatban lévő pilot vizsgálat előzetes megfigyelései alapján a fizioterápia és a fókuszált lökeshullám-terápia kombinációja ígéretes konzervatív kezelési megközelítés a calcaneus meszes lerakódásainak terápiájában. A végleges következtetésekhez a pilot vizsgálat teljes adatainak kiértékelése szükséges.

Kulcsszavak: calcaneus, meszes lerakódás, fizioterápia, fókuszált lökeshullám-terápia, röntgen, MR, irodalomáttekintés, pilot vizsgálat

Az Információs és Kommunikációs Technológia integrációval kapcsolatos attitűdök vizsgálata a testnevelés- és sporttudományi képzésben dolgozó egyetemi oktatók körében

Varga Attila

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem,
Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet,
Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eger

E-mail: varga.attila@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A felsőoktatásban a technológiai eszközök alkalmazása több mint két évtizede szerves részét képezi az oktatási gyakorlatnak, különösen az információhoz való hozzáférés és a távoktatás támogatása terén (Molnár, 2021). Az oktatók információs és kommunikációs technológiák (IKT) oktatási integrációjához való attitűdje jelentős mértékben befolyásolja az IKT-integrációs folyamatok hatékonyságát, mivel a pozitív attitűdök elősegítik a technológiai erőforrások pedagógiai gyakorlatba történő beépítését (Márquez-Baldó és mtsai, 2025).

A digitális technológia által kínált innovációk lehetőségként szolgálhatnak a testnevelés és sport oktatási folyamatának megújítására is, ezért a testnevelő tanárképzés és a sporttudományi képzésben, egy kifejezetten készségorientált, elsősorban gyakorlati képzést igénylő területen is érdemes megvizsgálni az oktatók használati attitűdjét.

Anyag és módszerek

A pilot kutatás helyszíne az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézete volt, ahol a testnevelés és sporttudományi képzés területén dolgozó oktatókat vizsgáltunk. A vizsgálatban összesen $n=26$ fő vett részt. A résztvevők életkora 28 és 65 év közé esett, átlagéletkoruk $47,85 \pm 10,65$ év volt. A mintában 15 férfi (58%) és 11 nő (42%) szerepelt. Kutatásunkban az IKT-használattal kapcsolatos attitűdök mérésére a Hernández-Ramos és munkatársai (2014) által készített, felsőoktatási oktatókra kidolgozott kérdőívét alkalmaztuk. A skála belső megbízhatósága Cronbach- $\alpha=0,86$ volt. A statisztikai számításokat a JASP statisztikai programmal végeztük.

Eredmények

Vizsgálati eredményeinek alapján megállapíthatjuk, hogy az általunk vizsgált egyetemi oktatók kifejezetten pozitív attitűddel bírnak az IKT oktatásban történő alkalmazásával kapcsolatban ($M \pm SD = 4,01 \pm 0,53$). A válaszadók között a legmagasabb attitűdérték „Az IKT megkönnyíti az egyetemi oktatók kutatómunkáját” ($4,56 \pm 0,85$) állításhoz tartozott. A nemek között nem találtunk szignifikáns különbséget, a nők valamivel pozitívabb attitűdöt mutattak férfikollégáinknál. A férfi oktatók a legnagyobb átlagértékkel „Az IKT megkönnyíti az egyetemi oktatók kutatómunkáját” állítást jelölték meg ($4,57 \pm 0,48$), míg a nők „Az IKT használata az egyetemi oktatásban új hallgatói készségek fejlesztésével jár” állítást ($4,55 \pm 0,68$).

Következtetések

Korábbi nemzetközi vizsgálatok is igazolták, hogy a tanárok attitűdje alapvető tényező az IKT oktatási környezetbe történő eredményes alkalmazása szempontjából (Baylor és Ritchie, 2002; Albirini, 2006; Teo, 2008; Sáez López, 2010). Eredményeink ismeretében elmondható, hogy a vizsgálatban részt vevő oktatók nyitottak az innovatív digitális esz-

zök használatára, azok alkalmazására. Fontos azonban kiemelni, hogy a pozitív viszonyulás nem minden esetben jelent tényleges tanórai eszközhasználatot. További, jövőbeli vizsgálatokra lenne szükség a sporttudományi képzésben résztvevő hazai felsőoktatási intézmények bevonásával, amit egyéb változók vizsgálatával lenne érdemes lefolytatni.

Kulcsszavak: IKT integráció, egyetemi oktatók, attitűd

Európai sport-soft power index kialakítása kvantitatív módszerekkel

Varga Katalin¹, Riesing Eszter², Havran Zsolt²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: vargakata913@gmail.com

Bevezetés

A kutatás célja egy olyan európai sport-soft power index kialakítása, amely számszerűen értékeli, miként járul hozzá a sport az európai országok nemzetközi befolyásához. A soft power sporton keresztül érvényesülése az utóbbi években egyre nagyobb figyelmet kap, ugyanakkor a témát jellemzően kvalitatív, esettanulmány-alapú megközelítések vizsgálják. E vizsgálat célja ezért egy átfogó, kvantitatív szempontrendszer létrehozása, amely pontosabb képet nyújt a sportdiplomácia és a sportpolitikai döntések hatásairól.

Anyag és módszerek

Az elemzés 41 európai ország 2000 és 2024 közötti adataira épül. A kutatás 27 magyarázó változó felhasználásával végzett feltáró faktoranalízist alkalmazott, hogy meghatározza a sport-soft power index fő komponenseit. A változók többek között az olimpiai eredményességet, a nemzetközi sportszövetségekben betöltött vezetői pozíciókat, valamint a nemzetközi sportesemények rendezésének gyakoriságát tartalmazták. Az adatok hivatalos jelentésekből, pénzügyi beszámolókból és nyilvános nyilatkozatokból származtak. A softpower időben változó jellege miatt az indexet négyévente frissíthető formában kerültkialakításra.

Eredmények

Az eredmények szerint a sport-soft power terén továbbra is a nagy európai államok bizonyulnak vezetőnek. Németország történelmileg és napjainkban is meghatározó szerepet játszik, különösen a jelentős sportesemények rendezésében. Az Egyesült Királyság stabil pozícióját sportdiplomáciai aktivitása és sikeres eseményrendezései erősítik. Oroszország korábbi erős pozíciója a doppingbotrányok és geopolitikai konfliktusok következtében visszaesett. Az index objektív visszajelzést ad a sportpolitikai reformok hatékonyságáról és alkalmas a hosszú távú trendek követésére.

Következtetések

A kutatás elsőként kínál átfogó, kvantitatív megközelítést az európai sport-soft power mérésére, túlmutatva a hagyományos esettanulmány-alapú kutatásokon. A kapott eredmények segíthetik a döntéshozókat sportdiplomáciai prioritások meghatározásában, sportesemények pályázati stratégiáinak kialakításában, valamint abban, hogy a sportot integrált, átgondolt módon használják egy ország nemzetközi presztízsének növelésére. A módszer jövőbeni fejlesztése lehet a változók bővítése és a globális mintára történő kiterjesztés.

Kulcsszavak: sport-soft power, sportdiplomácia, európai országok, sportpolitika, mega sportesemények

Mozgás, fájdalom és alvás – a fizikai aktivitás szerepe krónikus fájdalommal élő mozgásszervi betegek körében

Vas-Barna Rita^{1,2}, Császár Gabriella³, Schmidt Péter⁴, Mándó Zsuzsanna², Boros Szilvia⁵

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Hévízi Szent András Reumakórház és Gyógyfürdő, Hévíz

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Zalaegerszeg

⁴Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Családorvosi Tanszék, Gyermekorvosi Rendelő, Budapest

⁵Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Pszichológia és Egészségügyi Menedzsment Tanszék, Győr

E-mail: rita.barna@spaheviz.hu

Bevezetés

A mozgásszervi betegségek világszerte jelentős népegészségügyi terhet jelentenek és gyakran járnak együtt krónikus fájdalommal, funkcionális korlátozottsággal és csökkent fizikai aktivitással. A fájdalom és a mozgáskorlátozottság mellett az alvásminőség romlása is gyakori probléma ebben a betegcsoportban, amely tovább ronthatja a fizikai és mentális egészségi állapotot. A rendszeres fizikai aktivitás – beleértve a strukturált mozgásformákat és az életmódba integrált aktivitást – fontos szerepet játszhat a mozgásszervi betegségek prevenciójában és rehabilitációjában, valamint az alvásminőség javításában.

Kutatásunk célja annak vizsgálata volt, hogy a fizikai aktivitás milyen összefüggésben áll az alvásminőséggel és a fájdalommal különböző mozgásszervi betegségekben szenvedő, 55 év feletti személyek körében. Vizsgálatunk keresztmetszeti kutatásként valósult meg.

Anyag és módszerek

A vizsgált mintánkat (N=400 fő) a Hévízi Szent András Reumakórház és Gyógyfürdő fekvőbeteg és járóbeteg ellátására érkezett, különböző mozgásszervi betegségekben szenvedő, 55 év feletti betegek alkották. A vizsgálat kérdőíves módszerrel történt. A szociodemográfiai adatok mellett az alvásminőség vizsgálatára az Athén Inszomnia Skálát, a fizikai aktivitás mérésére az IPAQ rövidített változatát (International Physical Activity Questionnaire Short Form), az észlelt stressz mérésére a PSS-4 kérdőívet, a szubjektív jóllét vizsgálatára a WHO Jóllét Skálát, a fájdalom értékelésére a vizuálanalóg skálát (VAS), valamint az egészségi állapot felmérésére az EuroQol kérdőívet alkalmaztuk.

Eredmények

A degeneratív ízületi és gerincbetegségek és a gyulladásos eredetű ízületi kórképek együtt járnak a krónikus fájdalommal, a funkcionális korlátozottsággal és különböző mértékben az alvásminőség romlásával.

Következtetések

A fájdalom és a mozgáskorlátozottság következtében a fizikai aktivitás sok esetben háttérbe szorul, amely tovább kedvezőtlenül befolyásolhatja az általános egészségi állapotot és az alvásminőségét. Ugyanakkor a rendszeres fizikai aktivitás fontos szerepet tölthet be a mozgásszervi betegségek kezelésében és rehabilitációjában és hozzájárul a fájdalom csökkenéséhez, a funkcionális állapot javulásához és az alvásminőség javulásához.

Kulcsszavak: degeneratív ízületi és gerincbetegségek, gyulladásos eredetű mozgásszervi betegség, fizikai aktivitás, fájdalom, alvásminőség

E-sport: Gazdasági buborék vagy a sportfinanszírozás lehetséges pillére? – Fenntarthatósági mátrix a gyakorlatban

Várhegyi Attila¹, Kalabiska Irina², Bella Dániel³

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Sportági Intézet, Rekreáció és Aktív Életmód Tanszék, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Pannon Egyetem, Gazdálkodási Kar Zalaegerszeg, Dékáni Titkárság, Zalaegerszeg

E-mail: bella.daniel@zek.uni-pannon.hu

Bevezetés

Az e-sport napjainkra a globális sportgazdaság egyik legdinamikusabb szegmensévé vált, ám fenntarthatósága – ökológiai, gazdasági és társadalmi értelemben – gyakran képezi vita tárgyát. A kutatás aktualitását a NOB Agenda 2020+5 irányelvei, valamint a 2025-ben debütáló – végül elmaradó és együttműködése vizsgálat alatt lévő – Olimpiai E-sport Játékok adják. A dolgozat célja, hogy feltárja az e-sport gazdasági fenntarthatóságának pilléreit, és választ keressen arra, hogy a technológiai fejlődés (például: mesterséges intelligencia, phygital sportok) hogyan formálják át az iparág jövőjét, úgy, hogy az e-sportok elfogadottsága magasabb legyen.

Anyag és módszerek

A kutatás megalapozásához szekunder források feldolgozása történt. Az eredmények összehasonlításához egy saját fejlesztésű, 14 szempontból álló összehasonlító mátrixot alkalmaztunk, amely a hagyományos sportok és az e-sport gazdasági modelljeit vetettük össze (bevételek, infrastruktúra-igény, szponzorációs hatékonyság). Az elméleti keretet a legfrissebb (2024-2025-ös lezárású) nemzetközi piaci statisztikáinak elemzésével egészítettük ki, különös tekintettel a fogyasztói szokások változására és a környezeti lábnyom mérhetőségére.

Eredmények

Az elemzés rávilágított, hogy az e-sport fenntarthatósága a kezdeti spekulatív fázis után a konszolidáció szakaszába lépett, ahol az adatalapú monetizáció és a digitális javak értékesítése dominál. Az eredmények igazolják, hogy a „phygital” (fizikai+digitális) sportok megjelenése hatékony válasz a fizikai inaktivitással kapcsolatos kritikákra, mivel ötvözi a digitális készségeket a valós mozgásigénnyel. A kutatás kimutatta, hogy a környezeti fenntarthatóság terén az e-sport jelentős előnnyel rendelkezik a globális utazási igény minimalizálása révén, ugyanakkor a hardvergyártás és az energiafogyasztás továbbra is kritikus pont marad.

Következtetések

Az e-sport hosszú távú fenntarthatósága nem csupán technológiai, hanem stratégiai kérdés. A hazai sportszervezetek számára javasolt a „phygital” szemléletmód integrálása, amely kaput nyit a fiatalabb generációk felé, miközben megőrzi a sport „egészségfejlesztő” funkcióját. A kidolgozott 14 pontos szempontrendszer alkalmas arra, hogy a sportszövetségek ESG-alapú (környezeti, társadalmi és vállalati-nyitási) stratégiájuk részévé tegyék a digitális szakágakat, biztosítva ezzel a relevanciát a 21. századi sportpiacon.

Kulcsszavak: e-sport, fenntarthatóság, sportgazdaságtan, phygital, NOB Agenda 2020+5, ESG

Az állambiztonsági szolgálatok tevékenysége a magyar sportban 1945 után

Várhegyi Ferenc, Gáldiné Gál Andrea,
Szikora Katalin

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: varhegyi.ferenc@tf.hu

Bevezetés

A rendszerváltás óta már több tanulmány és könyv jelent meg az állambiztonsági szolgálatok magyar sportban játszott szerepéről. Ezek nagy része a legnépszerűbb sportággal, a labdarúgással foglalkozik, hogy a társadalmi erőszak hazai gyakorlatát a sporton keresztül próbálja meg még jobban megismerni. Ez a kutatás nem ezt az irányvonalat viszi tovább, hanem a sporton keresztül vizsgálja a társadalmi erőszak hazai gyakorlatát. A társadalmi erőszakot a politikai rendőrség vagy Államvédelmi Hivatal (ÁVH) és utódszervei reprezentálják a legjobban 1945 után. Az előadás célja az általános fogalmak tisztázása mellett az állambiztonság működésének eszméi, logikai és gyakorlati munkájának vizsgálata a sport példán keresztül.

Anyag és módszerek

A tanulmány a témában megjelent publikációk feldolgozása mellett levéltári kutatásokra épül.

Eredmények

Az állambiztonság nagyban támaszkodott titkos segítőkre, akik operatív tisztek által szervezett hálózati személyek, vagy időről-időre együttműködő hivatalos, vagy társadalmi kapcsolatok voltak. A hálózati személyeket nevezték ügynökségnek, vagy ügynökhálózatnak, 1972-től pedig hálózatnak. A hálózatot tekintették a legfontosabb titkos operatív információszerző eszköznek. A hálózati munka alapelvei 1950-re alakultak ki, többnyire szovjet minták alapján. 1972-ig a funkció, a feladat és a felhasználás alapján három kategóriát különböztettek meg. Az ügynök az ellenséges személyek és csoportok körében mozgott, mert őt is onnan szervezték be. Az informátor a rendszerhez hű, megbízható személy volt, aki az ellenséges tevékenység külső felderítésében és megfigyelésében vett részt. A rezidens az állambiztonság titkos munkatársa volt, aki egy tiszt ellenőrzése mellett vezette az informátorok egy csoportját. A magyar sportban a politikai rendőrség mindhárom szinten alkalmazott hálózati személyeket, azaz informátorokat/ügynököket, titkos megbízottakat és titkos munkatársakat. A szolgálat igyekezett a magyar sport minden szegmensét szemmel tartani, egyebek mellett az országos sportirányítást ellátó Magyar Testnevelési és Sporttanácsot és annak utódszerveit. Fontos szempont volt az oktatási intézmények megfigyelése és ellenőrzése is, ezt több feltárt levéltári anyag bizonyítja a Testnevelési Főiskola esetében is.

Következtetések

A közvélemény még ma is keveset tud a politikai rendőrség sportban játszott szerepéről. Ennek a feltárása segít jobban megérteni és újra gondolni a korszak sportéletét és tanulságokkal szolgálhat a sportvezetőknek, sportdiplomátáknak is.
Kulcsszavak: állambiztonsági szolgálat, ügynökhálózat, Magyar Testnevelési és Sporttanács, Testnevelési Főiskola

Egészség, közösség vagy versenyszellem? A szenior úszók motivációjának sokszínűsége

Vári Beáta^{1,2}, Forgó Luca¹, Berki Tamás³,
Győri Ferenc^{4,5}

¹Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,

Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi
Doktori Iskola, Pécs

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani
Tanszék, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Sporttudományi Tanszék, Pécs

⁵Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

E-mail: vari.beata@szte.hu

Bevezetés

A sport iránti elköteleződés és az élethosszig tartó sportrésztvétel szoros kapcsolatban áll az önmegvalósítással és a társas beágyazottsággal. Időskorban a külső motiváció szerepe háttérbe szorul, miközben az egészségmegőrzés, a mozgás élvezete és a közösségi élmény válnak elsődlegessé. A kortársakkal való interakció, valamint az élményalapú közösségi támogatás meghatározó szerepet játszik a részvétel fenntartásában, hiányuk pedig csökkentheti az aktivitási hajlandóságot. Kutatásunk célja annak feltárása volt, miként változik a sportmotiváció az életkor előrehaladtával, milyen összefüggése mutatható ki az iskolai végzettséggel, valamint milyen mértékben befolyásolja a családi állapot a sportolási szokásokat.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk alapját a szenior úszók körében felvett online kérdőíves kutatás képezte. A válaszadók igazolt versenyzők voltak (N=174; átlagéletkor: 54,4±17,6 év). A H-SMS Sportmotivációs Skála 19 kérdését (Paic és mtsai, 2018) vettük alapul, kiegészítve szociodemográfiai adatokra, sportolási szokásokra, társas kapcsolatokra vonatkozó kérdésekkel. Online töltötte ki 74 fő, míg 100 főt személyesen kérdeztünk meg egy nemzetközi úszóversenyen. Adataink elemzéséhez ANOVA tesztet, Pearson-korrelációt és Khí-négyzet próbát alkalmaztunk.

Eredmények

A motiváció az életkor előrehaladtával dinamikusan változik, az amotiváció szignifikánsan alacsony szintű, azonban a legfiatalabbaknál és legidősebbeknél (75+) a legmagasabb, valamint szignifikánsan növekszik a 75 év feletti korosztályban. A minta gerince (35–69 év) belsőleg erősen motivált. Felsőfokú végzettséggel és érettséggel rendelkezők motivációs szerkezete kiegyensúlyozottabb, és a kognitív intrinzik motiváció (tudásvágy, érdeklődés) is magas szinten jelenik meg. Kijelenthető azonban, hogy az alacsonyabb végzettség alacsony belső motivációval és magas amotivációval, míg a közép és felsőfokú végzettség magas belső motivációval és alacsony amotivációval társul. A házasságban élők edzéslátogatási gyakorisága a legmagasabb, a családi állapot mérsékelten, de kimutathatóan kapcsolódik a családi állapothoz. A házasság résztvevők döntően heti 3–4 alkalommal edzenek, míg az egyedülállók és özvegyek edzésmintája heterogénebb. A stabil párkapcsolati háttér autonómabb, kevésbé külső motivációra épülő sportolói viselkedéssel jár együtt. Akik heti többször vagy naponta járnak úszni, azoknál erősebb az a motívum, hogy „jobban érzem magam, ha csinálom/rosszul, ha kihagyom”. Más skálák és az edzés-

gyakoriság közti kapcsolat gyenge és nem szignifikáns. A nagyon rendszeresen, nagy volumenben edző úszók motivációja kevésbé „bűntudat alapú”. A belsőleg motivált úszók nem csak edzeni járnak tudatosabban, hanem az életmódjuk más aspektusaira is jobban odafigyelnek.

Következtetések

A kutatás bizonyította, hogy a motiváció minden életkorban fontos szerepet játszik. Biztos szociális háttér (házasság) az edzés gyakoriság legfőbb támogatója, a hajtóerő alapja pedig gyakran nem a pusztán élvezet, hanem a belső elvárásoknak való megfelelés (introjektált szabályozás). Középkorúaknál a belső indíttatás, míg a legfiatalabbaknál és a 75 év felettiekénél a külső kényszerek (például: egészségügyi előírások) dominálnak. Emellett a stabil családi háttér (házasság) a legbiztosabb alapja a heti rendszerességgű edzésnek.

Kulcsszavak: szenior úszók, versenyzés, motiváció, sportolási szokások

Fiatal labdarúgók kardiovaszkuláris és metabolikus jellemzőinek vizsgálat

Vincze Ottó¹, Soós Imre^{1,2}, Ihász Ferenc^{1,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

³Széchenyi István Egyetem, Egészségfejlesztési és Edzésudományi Tanszék, Győr

E-mail: vinczeotto74@gmail.com

Bevezetés

A serdülők és fiatal felnőttek intenzív testmozgásra adott akut fiziológiai reakciói több területen is eltérnek a felnőttektől, többek között a szív- és érrendszer, a légzőrendszer és az anyagcsere területén. A jelen tanulmány célja az volt, hogy meghatározza az aerob kapacitást ($VO_2\max$) az anaerob küszöbértéknél mért pulzusszámot (ATP), a futópádon töltött időt (time), a maximális sebességet ($speed_{\max}$) és a relatív teljesítményt (rWatt) kor és játékos pozíció (védő, középpályás, csatár, kapus) szerinti különbségeit.

Anyag és módszerek

A tanulmányban 150 fiú vett részt, akik akadémiai rendszerben nevelkednek. Négy korcsoportot vizsgáltunk: U15, n=49; U16, n=45; U17, n=30; U18-U19, n=23, valamint négy pozíciót: védők (n=49), középpályások (n=40), csatárok (n=41) és kapusok (n=20). A testmagasságot (BH) és a testtömeget (BW), valamint a testösszetételt: a testsírtömeget (F%) és a vázizom-tömeget (M%) a seca medical Body Composition Analyzer (mBCA 515, seca GmbH & Co.) segítségével mértük. A terheléses teszteket a Fehér Miklós Labdarúgó Akadémia fiziológiai laboratóriumában végeztük, „Piston” típusú gázanalizátorral, az őszi szezonban. A tesztet futópádon végezték, fokozatos intenzitású protokoll alapján, teljes kimerülésig.

Eredmények

A terheléses tesztek jelentős különbségeket mutattak ki a korcsoportok között. Az U15 és U16 csoportok alacsonyabb abszolút aerob kapacitást ($VO_2\max$) mutattak, valamint magasabb anaerob küszöb pulzusszámot (ATP). Nagyobb maximális pulzusszámot (MP) mutattak az U16, U16 korcsoportok, az U18/U19 és U17 csoportokhoz képest. Az $rVO_2\max$ és az RHR tekintetében nem volt szignifikáns különbség a korcsoportok között. Nem találtunk

szignifikáns különbséget a futópádon töltött idő (time), a maximális sebesség ($speed_{\max}$) és a relatív teljesítmények (rWatt) között egyik korcsoportban sem.

Megbeszélés

A jelenlegi kohorszban éppen ellenkező tendencia volt megfigyelhető. Nem volt különbség a korcsoportok között a relatív aerob kapacitás ($rVO_2\max$ a futópádon töltött idő, a maximális sebesség ($speed_{\max}$) vagy a relatív teljesítmény (rWatt) tekintetében. Ezekkel az eredményekkel összhangban, mintánkban nem találtunk jelentős életkorral összefüggő különbségeket a legfontosabb kardiovaszkuláris paraméterekben, ami arra utal, hogy egy célzott, periodizált edzésprogram és gyakori, személyre szabott edzések enyhíthetik azokat a fiziológiai különbségeket, amelyeket korábban elsősorban a biológiai érésnek tulajdonítottak. Gyakorlati szempontból a legfiatalabb és a fiatal felnőtt csoportokban megfigyelt pozíció-specifikus különbségek (védők vs. támadók) indokolják a terhelés előírásának és a regeneráció pozíció-specifikus finomhangolását.

Kulcsszavak: akut fiziológiai reakció, anyagcsere, aerob kapacitás, relatív teljesítmény

A motoros kompetenciák és az egészséggel kapcsolatos életminőség összefüggései kisiskolás korban – egy pilotvizsgálat eredményei

Visy Norbert^{1,2}, Győri Ferenc^{3,4}

¹Volksschule Mautern an der Donau, Mautern an der Donau, Ausztria

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem, Sporttudományi Tanszék, Pécs

⁴Gál Ferenc Egyetem, Sporttudományi Kutatócsoport, Szeged

E-mail: visynorbert24@gmx.at

Bevezetés

A gyermekkor motoros kompetencia és az egészséggel összefüggő életminőség kapcsolatát egyre több kutatás vizsgálja, azonban az iskolai környezetben megvalósuló rövid távú mozgásos intervenciók hatásmechanizmusai még nem teljesen tisztázottak. A vizsgálat célja annak feltárása volt, hogy egy strukturált mozgásos program miként hat az alsó tagozatos tanulók motoros kompetenciáira (MC), valamint az egészséggel összefüggő életminőségükre (HRQoL) továbbá hogy a két terület változásai között kimutatható-e kapcsolat.

Anyag és módszerek

A kvázi-kísérleti elrendezésű vizsgálatban elő-utómérés történt kísérleti és kontrollcsoport bevonásával (N=29). Az MC-t a MOBAK-3 teszt, a HRQoL-t a KIDSCREEN-27 kérdőív mérte. Az adatok elemzésére nemparaméteres statisztikai eljárásokat (Wilcoxon-próba, Mann-Whitney U-próba, Spearman-korreláció, lineáris regresszió) alkalmaztunk.

Eredmények

A MOBAK-3 összpontszámában a teljes mintán szignifikáns változás volt megfigyelhető, míg a KIDSCREEN-27 összpontszám szintjén nem mutatkozott szignifikáns változás. Az életminőség egyes alsóskálái (pszichológiai jóllét, autonómia és szülővel való kapcsolat) mindkét csoportban javulás volt tapasztalható. Az MC és a HRQoL változásai között nem mutatkozott szignifikáns kapcsolat, és az intervenció

hatása a kontrollcsoporthoz viszonyítva nem volt egyértelműen elkülöníthető.

Következtetések

Az eredmények arra utalnak, hogy az MC rövid távú változása nem jár automatikusan együtt az életminőség összpontszintű javulásával. A motoros fejlődés és a HRQoL kapcsolata komplex jelenség, amelynek feltárásához alskálaszintű és hosszabb távú vizsgálatok szükségesek.

Kulcsszavak: mozgásintervenció, motoros kompetenciák, gyermekjóllét, MOBAK, KIDSCREEN

Követéses antropometriai vizsgálatok utánpótláskorú jégkorongozók körében

Zakariás Géza, Gyömörei Tamás, Ihász Ferenc

Széchenyi István Egyetem, Győr

E-mail: Zakl@sze.hu

Bevezetés

A jelen kutatás célja a serdülőkorú jégkorongozók testösszetételének, testalkatának, testmagasságának és testtömegének nyomon követése és változásainak elemzése hosszú távon, ami hozzá kíván járulni a serdülő jégkorongozók posztra való kiválasztásához és a posztnak megfelelő képzéséhez.

Anyag és módszerek

A vizsgálat során két alkalommal 9 hónapos különbséggel gyűjtöttünk adatokat a sportolók fiziológiai paramétereiről, és elemeztük a tapasztalt változásokat. A megismételt méréseket 46 serdülőkorú fiú (átlag életkor 12,3 év) játékosan sikerült elvégezni.

Eredmények

A vizsgált minta esetében a testmagasság és a testtömeg változásai az életkori sajátosságoknak megfelelő emelkedést mutatnak (átlag magasság: +6,4 cm, testtömeg: +4,5 kg). A testösszetétel vonatkozásában pozitív változást (izom% növekedés, testzsír% csökkenés) 24 játékos esetében tapasztaltunk.

Következtetések

Az eredmények ismeretében konzultáltunk a felkészítő edzőkkel és a szülőkkel az edzőmunka és a táplálkozás vonatkozásában.

Kulcsszavak: testösszetétel, kiválasztás, posztra való képzés



Már több mint
30 éve
az egészség és a teljesítmény
szolgálatában

Előadók szekciónként

1	Adrián Dorottya	"Q" szekció Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció	2. terem
2	Alföldi Zoltán	Prekonferencia	Innovációs park
3	András Krisztina	"R" szekció Sportmenedzsment	1. terem
4	Anti Zsuzsanna	"O" szekció Sportpedagógia – parasport	3. terem
5	António Ferraz	Prekonferencia	Innovációs park
6	Arany Dániel	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
7	Ács Pongrácz	"A" szekció Mozgásgyógyszer	1. terem
8	Bakonyi Péter	"S" szekció Terhelésélettan	2. terem
9	Balog Ádám	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
10	Bauer Richárd	"L" szekció Sport és természettudomány	1. terem
11	Bánhidi Miklós	"C" szekció Aktív életmód, aktív szabadidő	1. terem
12	Bella Dániel	"D" szekció Sportjog	2. terem
13	Beregi Tamás	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
14	Berki Tamás	"G" szekció Sportpszichológia	1. terem
15	Berta Barbara	"K" szekció Sportorvoslás	1. terem
16	Béki Piroska	"P" szekció Sportgazdaság – sportturizmus	1. terem
17	Bérces Edit	"H" szekció Sporttörténet	2. terem
18	Boda-Ujlaky Judit	Prekonferencia	Innovációs park
19	Bodnár Ilona	"E" szekció Gyerme-, ifjúsági- és szakembervédelem a sportban	1. terem
20	Borbás Zoltán	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
21	Borsányi Gábor	"J" szekció Sportinnováció	2. terem
22	Bukta Zsuzsanna	"B" szekció Sport és társadalom	2. terem
23	Cordier Bálint	"O" szekció Sportpedagógia – parasport	3. terem
24	Csanaky Lilla	"T" szekció Sport és természettudomány	1. terem
25	Csányi Attila	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
26	Cselik Bence	"A" szekció Mozgásgyógyszer	1. terem
27	Cserháti Zoltán	"J" szekció Sportinnováció	2. terem
28	Dobronyi Tamás	"S" szekció Terhelésélettan	2. terem
29	Enyedi Kinga	"A" szekció Mozgásgyógyszer	1. terem
30	Erdélyi Lujza	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
31	Faragó Beatrix	"V" szekció Sportgazdaság	3. terem
32	Farkas Judit	"E" szekció Gyerme-, ifjúsági- és szakembervédelem a sportban	1. terem
33	Farkas Tamás	"R" szekció Sportmenedzsment	1. terem
34	Fábián Balázs	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
35	Fóris Norbert	"O" szekció Sportpedagógia – parasport	3. terem
36	Gál Andrea	"E" szekció Gyerme-, ifjúsági- és szakembervédelem a sportban	1. terem
37	Gáspár Balázs	"T" szekció Sport és természettudomány	1. terem
38	Gép Zsuzsanna	"C" szekció Aktív életmód, aktív szabadidő	1. terem
39	Gósi Zsuzsanna	"P" szekció Sportgazdaság – sportturizmus	1. terem
40	Grandpierre Judit	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem

41	Gulyás-Oldal Viktor	"G" szekció Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció	2. terem
42	Györe István	"S" szekció Terhelésélettan	2. terem
43	Győri Ferenc	"A" szekció Mozgásgyógyászat	1. terem
44	H. Ekler Judit	"F" szekció Sportpedagógia – iskolai testnevelés	2. terem
45	Hajdu Gergely	"S" szekció Terhelésélettan	2. terem
46	Havran Zsolt	"P" szekció Sportgazdaság – sportturizmus	1. terem
47	Herczeg Gábor	"R" szekció Sportmenedzsment	1. terem
48	Herr Orsolya	"R" szekció Sportmenedzsment	1. terem
49	Hilkó Emese	"T" szekció Teljesítményélettan	1. terem
50	Hoffbauer Márk	"V" szekció Sportgazdaság	3. terem
51	Horváth Cintia	"F" szekció Sportpedagógia – iskolai testnevelés	2. terem
52	Ihász Ferenc	"S" szekció Terhelésélettan	2. terem
53	Jang-Kapuy Csilla	"T" szekció Sport és természettudomány	1. terem
54	Jánosi Rita	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem
55	Járai Róbert	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem
56	Kaiser János	"J" szekció Sportinnováció	2. terem
57	Kajos Attila	"P" szekció Sportgazdaság – sportturizmus	1. terem
58	Karácsony Ilona	"C" szekció Aktív életmód, aktív szabadidő	1. terem
59	Kassay Lili	"P" szekció Sportgazdaság – sportturizmus	1. terem
60	Kastal Orsolya	"T" szekció Sport és természettudomány	1. terem
61	Katona Zoltán	"A" szekció Mozgásgyógyászat	1. terem
62	Katona Zsolt Bálint	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem
63	Kádár László	"G" szekció Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció	2. terem
64	Kertész Tamás	"O" szekció Sportpedagógia – parasport	3. terem
65	Kézmárki Éva Mónika	"D" szekció Sportjog	2. terem
66	Kilvinger Bálint	"T" szekció Teljesítményélettan	1. terem
67	Kincses Gábor	"J" szekció Sportinnováció	2. terem
68	Kiss Martin	"E" szekció Gyermekek-, ifjúsági- és szakembervédelem a sportban	1. terem
69	Koch Ágoston	"V" szekció Sportgazdaság	3. terem
70	Koltai Arnold	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
71	Koltai Miklós	"O" szekció Sportpedagógia – parasport	3. terem
72	Konkoly Virág	"T" szekció Teljesítményélettan	1. terem
73	Kovács István Attila	"V" szekció Sportgazdaság	3. terem
74	Kovács Katalin	"F" szekció Sportpedagógia – iskolai testnevelés	2. terem
75	Kovács Réka Emese	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem
76	Kovács Zsófia	"O" szekció Sportpedagógia – parasport	3. terem
77	Kósa Lili	"S" szekció Terhelésélettan	2. terem
78	Krár Edina	"R" szekció Sportmenedzsment	1. terem
79	Küplen Fanni	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem
80	Lappint Regős	"F" szekció Sportpedagógia – iskolai testnevelés	2. terem
81	László Laura	"H" szekció Sporttörténet	2. terem
82	Lepeš Josip	"A" szekció Mozgásgyógyászat	1. terem

83	Lénárt Ágota	Prekonferencia "G" szekció Sportpszichológia	Innovációs park 1. terem
84	Lukács Gergely	"T" szekció Teljesítményélettan	1. terem
85	Makrai Márk	"V" szekció Sportgazdaság	3. terem
86	Marton Gergely	"P" szekció Sportgazdaság – sportturizmus	1. terem
87	Melczer Csaba	"S" szekció Terhelésélettan	2. terem
88	Molnár Ákos	"J" szekció Sportinnováció	2. terem
89	Móczik Alexandra Cintia	"G" szekció Sportpszichológia	1. terem
90	Móni István	"P" szekció Sportgazdaság – sportturizmus	1. terem
91	Nagy Ákos	"Q" szekció Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció	2. terem
92	Nemes András	"B" szekció Sport és társadalom	2. terem
93	Négyesi János	"I" szekció Sport és természettudomány	1. terem
94	Némethné Tóth Orsolya	"F" szekció Sportpedagógia – iskolai testnevelés	2. terem
95	Orbán-Sebestyén H. Katalin	"F" szekció Sportpedagógia – iskolai testnevelés	2. terem
96	Ősze Áron	"D" szekció Sportjog	2. terem
97	Paár Dávid	"P" szekció Sportgazdaság – sportturizmus	1. terem
98	Patakiné Bősze Júlia	"C" szekció Aktív életmód, aktív szabadidő	1. terem
99	Pavlicsek Zsolt	"O" szekció Sportpedagógia – parasport	3. terem
100	Perényi Szilvia	"E" szekció Gyerme-, ifjúsági- és szakembervédelem a sportban	1. terem
101	Polcsik Balázs	"B" szekció Sport és társadalom	2. terem
102	Rigó Balázs	"H" szekció Sporttörténet	2. terem
103	Rumbold Luca Beatrix	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem
104	Ruppert Bálint István	"T" szekció Teljesítményélettan	1. terem
105	Sánta András	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem
106	Sebesi Balázs	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem
107	Selmeci Hajnalka Eszter	"G" szekció Sportpszichológia	1. terem
108	Seres Leila	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
109	Simkó Georgina	"U" szekció Mozgás és egészség	2. terem
110	Simon Gergő	"S" szekció Terhelésélettan	2. terem
111	Simon József	"B" szekció Sport és társadalom	2. terem
112	Sipos-Onyestyák Nikoletta	"H" szekció Sporttörténet	2. terem
113	Sisa Krisztina	"R" szekció Sportmenedzsment	1. terem
114	Somfai Péter	"K" szekció Sportorvoslás	1. terem
115	Soós István	"E" szekció Gyerme-, ifjúsági- és szakembervédelem a sportban	1. terem
116	Spreckelsen-Brown, Anouk	"B" szekció Sport és társadalom	2. terem
117	Stephens-Sarlós Erzsébet	Prekonferencia	Innovációs park
118	Szabó Lajos	"H" szekció Sporttörténet	2. terem
119	Szabó Nóra	"K" szekció Sportorvoslás	1. terem
120	Szabó Péter	"R" szekció Sportmenedzsment	1. terem
121	Szabó Tünde	"D" szekció Sportjog	2. terem
122	Szalóki Richárd	"N" szekció Sportmenedzsment	2. terem
123	Szarvas Mónika	"N" szekció Sportmenedzsment	2. terem

124	Szántai Levente József	"G" szekció Sportpszichológia	1. terem
125	Szegvári Gréta Edit	"M" szekció Sportrekreáció	2. terem
126	Szeifert Noémi Mónika	Prekonferencia "G" szekció Sportpszichológia	Innovációs park 1. terem
127	Szekeres Diána	"E" szekció Gyerme-, ifjúsági- és szakembervédelem a sportban	1. terem
128	Székely Mózes	"F" szekció Sportpedagógia – iskolai testnevelés	2. terem
129	Szikra Péter	"B" szekció Sport és társadalom	2. terem
130	Szilárd Zsuzsanna	"A" szekció Mozgásgyógyászat	1. terem
131	Szili Károly	"Q" szekció Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció	2. terem
132	Szőke Zsuzsanna	"B" szekció Sport és társadalom	2. terem
133	Szücs Attila	"Q" szekció Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció	2. terem
134	Tabi Norbert	"H" szekció Sporttörténet	2. terem
134	Takács Johanna	"A" szekció Mozgásgyógyászat	1. terem
136	Tamás-Szora Lóránd	"O" szekció Sportpedagógia – parasport	3. terem
137	Tar Sarolta	"Q" szekció Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció	2. terem
138	Tánczos Zoltán	"C" szekció Aktív életmód, aktív szabadidő	1. terem
139	Tárkányi Edina	"D" szekció Sportjog	2. terem
140	Telegdi Attila	"F" szekció Sportpedagógia – iskolai testnevelés	2. terem
141	Tokodi Margaréta	"Z" szekció Sportpszichológia	4. terem
142	Tornóczky Gusztáv József	"G" szekció Sportpszichológia	1. terem
143	Tóth Bernadett	"N" szekció Sportmenedzsment	2. terem
144	Tóth Dávid Zoltán	"V" szekció Sportgazdaság	3. terem
145	Tóth-Farkas Sarolta	T szekció Teljesítményélettan	1. terem
146	Trájer Emese	"M" szekció Sportrekreáció	2. terem
147	Varga András Ernő	"K" szekció Sportorvoslás	1. terem
148	Varga Attila	"B" szekció Sport és társadalom	2. terem
149	Varga Katalin	"N" szekció Sportmenedzsment	2. terem
150	Vas-Barna Rita	"Q" szekció Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció	2. terem
151	Várhegyi Attila	"V" szekció Sportgazdaság	3. terem
152	Várhegyi Ferenc	"H" szekció Sporttörténet	2. terem
153	Vári Beáta	"M" szekció Sportrekreáció	2. terem
154	Vincze Ottó	"T" szekció Teljesítményélettan	1. terem
155	Visy Norbert	"L" szekció Sport és természettudomány	1. terem
156	Zakariás Géza	"L" szekció Sport és természettudomány	1. terem



XXIII. Országos Sporttudományi Kongresszus

	Széchenyi István Egyetem Innovációs Park	Széchenyi István Egyetem, Menedzsment Campus 1. terem	Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus 2. terem	Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus 3. terem	Széchenyi István Egyetem Menedzsment Campus 4. terem
Május 27. Szerda					
	Prekonferencia A fizikai aktivitás hatása a mentális egészségre Szendvicsbéd				
10.20 - 12.50					
12.50 - 13.30					
14.00 - 15.00					
		Kongresszusi megnyitó			
		Szekció előadások			
15.15 - 17.20		„A” Mozgásgyógyász Kávészünet	„B” Sport és társadalom Kávészünet		
17.20 - 17.30		„C” Aktív életmód, aktív szabadidő	„D” Sportjog		
17.30 - 18.45					
	A Széchenyi István Egyetem vacsorafogadása Széchenyi István Egyetem, Aula				
20.00 - 23.30					
Május 28. Csütörtök					
		Szekció előadások			
09.00 - 10.50		„E” Gyermek- és szakembervédelem Kávészünet	„F” Sportpedagógia – iskolai testnevelés Kávészünet		
11.05 - 11.30		„G” Sportpszichológia	„H” Sporttörténet Ebédfogadás		
11.30 - 13.20					
13.20 - 14.20		„I” Sport és természettudomány Kávészünet	„J” Sportinnováció Kávészünet		
14.20 - 15.35					
15.35 - 16.00					
			Rövid szóbeli prezentációk		
16.00 - 16.40		„K” Sportorvoslás	„M” Sportrekreáció	„O” Sportpedagógia – parasport	
16.40 - 17.20		„L” Sport és természettudomány Az MSTT 2025. évi Közgyűlése	„N” Sportmenedzsment		
17.30 - 1.815					
	UniMedical Center vacsorafogadása Famulus Hotel				
20.00 - 23.30					
Május 29. Péntek					
		Szekció előadások			
09.00 - 11.05		„P” Sportgazdaság – sportturizmus Kávészünet	„Q” Sportorvoslás – prevenció – rehabilitáció Kávészünet		
11.05 - 11.30		„R” Sportmenedzsment Kávészünet	„S” Terhelésélettan Kávészünet		
11.30 - 13.35					
13.35 - 13.50					
			Rövid szóbeli prezentációk		
13.50 - 15.30		„T” Teljesítményélettan	„U” Mozgás és egészség	„V” Sportgazdaság	„Z” Sportpszichológia
15.40 -					
	Záróebéd Széchenyi Étterem				



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM

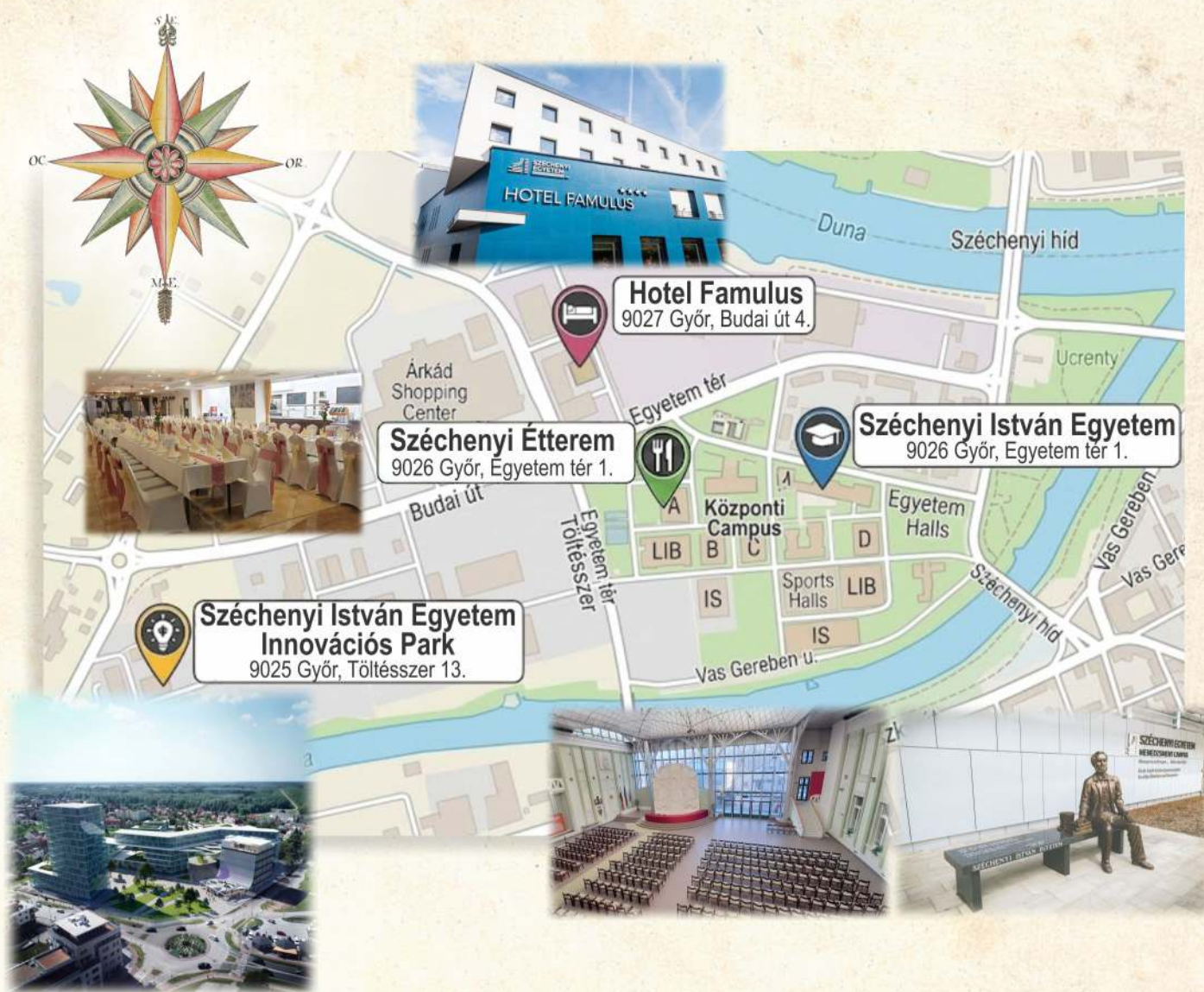


SZÉCHENYI
EGYETEM
UNIVERSITY OF GYŐR



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

XXIII. Országos Sporttudományi Kongresszus



*Már több mint 30 éve
az egészség és a teljesítmény szolgálatában*