

MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



XVI. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Sporttudomány
az egészség
és a teljesítmény
szolgálatában



A sporttudomány
2019-ben
hazánkban



Nyíregyházi Egyetem
Nyíregyháza
2019. június 5 – június 7.



Program és előadás-kivonatok

Fő támogató:



Fő támogató



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Kiállítók



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
18. évfolyam 70. szám – 2017/2
Megjelenik negyedévenként

Főszerkesztő Editor-in-Chief

Bartusné Szmodis Márta

Alapító szerkesztő Founding editor

Mónus András

Felelős szerkesztő Editor-in-Charge

Szöts Gábor

Szerkesztő Editor

Bendiner Nóra

Tanácsadó testület Advisory Board

Apor Péter (elnök)

Ács Pongrác

Bánhidi Miklós

Dóczi Tamás

Farkas Anna

Felszeghy Klára

Gáldiné Gál Andrea

Gombocz János

Hédi Csaba

Ihász Ferenc

Keresztesi Katalin

Mónus András

Pavlik Gábor

Pucsek József

Radák Zsolt

Rétsági Erzsébet

Sterbenz Tamás

Szabó S. András

Szabó Tamás

Tihanyi József

Vajda Ildikó

Zsidegh Miklós †

Műszaki szerkesztő

Czető Zsolt

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 †

Pucsek József

Szerkesztőség

Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

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

E-mail: bendinora@hotmail.com

Internet: www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel

a szerkesztőség címén

Advertising

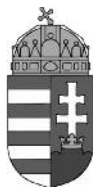
in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok

CZEDE Kft.

ISSN 1586-5428





EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”

XVI. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUS

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne
Nyíregyházi Egyetem
4400 Nyíregyháza, Sóstói út 31.b.

A kongresszus főrendezője
Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Fővédnökök

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

Dr. Kovács Ferenc
Nyíregyháza Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal
polgármestere

Vassné dr. Figula Erika
a Nyíregyházi Egyetem
rektora

Védnökök

Dr. Kulcsár Krisztián
a Magyar Olimpiai Bizottság
elnöke

Dr. Seszták Oszkár
a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Közgyűlés
Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Önkormányzat
és Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei
Önkormányzati Hivatal
elnöke

Dr. Kvancz József
a Nyíregyházi Egyetem
kancellárja

A kongresszus támogatói

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság
Coca-Cola Magyarország Kft.
Nyíregyháza Megyei Jogú Város Önkormányzata
Nyíregyházi Egyetem
Nyíregyházi Egyetem Hallgatói Önkormányzati Testület
KATKER 2005 KFT.
KE-VÍZ 21 ZRT.
Kraszna Tüzép
ETOSZ – Egészségügyi Technológia és Orvostechnikai
Szállítók Egyesülete
ForDoc Kft.
100 Éves Patika
MARSO Kft.
Hübner-H Kft.
DECATHLON
DOH-MÉH
Friesland-Campina Hungária Zrt.
LEGO
Milotai Ásványvíz
Mátészalkai Munkás Testgyakorlók Köre
Nobilis Zrt.
Vidám Delfin Kft.
Corvin Borház
Sóstó-Gyógyfürdők Zrt.
Nyíregyházi Állatpark – Sóstó Zoo
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum
ESSA – SPORT Project

Tudományos Bizottság

Batta Klára
Szmodis Márta
Szóts Gábor
Tóth Miklós
Vajda Ildikó

Szervező Bizottság

Bartáné Tutkó Tímea
Batta Klára
Bendiner Nóra
Hegedüs Ferenc
Kvancz József
Moravec Marianna
Olajos Judit
Oláh Dávid
Regős József
Seregi Ernő
Szabó Dániel
Szóts Gábor
Tóth Miklós
Urbinné Borbély Szilvia
Vajda Ildikó
Vajda Tamás
Vas László
Veress Gyula

Program

Plenáris ülés

2019. június 5. (szerda)

Nyíregyházi Egyetem „A” épület Bessenyei aula

4400 Nyíregyháza, Sóstói út 31.b

10.00 Regisztráció

12.00 Megnyitó ünnepség

Köszöntések: Prof. Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke
 Dr. Szabó Tünde, az Emberi Erőforrások Minisztériuma
 Sportért Felelős Államtitkárság államtitkára
 Vassné dr. Figula Erika, a Nyíregyházi Egyetem rektora
 Dr. Kovács Ferenc, Nyíregyháza Megyei Jogú Város
 Polgármesteri Hivatal polgármestere
 Dr. Seszták Oszkár, a Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Közgyűlés
 Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Önkormányzat és
 Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Önkormányzati Hivatal elnöke
 Dr. Kulcsár Krisztián, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Üléselnökök: Tóth Miklós, Szabó Tamás

12.50 **A fizikai terhelés hatása a centrális vérnyomás és artériás
 stiffness paraméterekre fiatal sportolóknál**

Cziráki Attila¹, Németh Ádám¹, Lenkey Zsófia¹, Rátgéber László², Illyés Miklós¹
¹Pécsi Tudományegyetem, Klinikai Központ, Szívgyógyászati
 Klinika, Pécs
²Magyar Kosárlabda Akadémia, Pécs

13.15 **Az izomrugalmasság szarkomerikus fehérjéje, a titin**

Kellermayer Miklós
 Semmelweis Egyetem Biofizikai és
 Sugárbiológiai Intézet, Budapest

13.40 **Fiatal sportolók energiaellátó rendszereinek vizsgálata**

Szabó Tamás, Györe István, Kalabiska Irina, Tánczos Bettina,
 Tróznai Zsófia, Utczás Katinka
 Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

13.55 Kávészünet

14.05 **Sporttáplálkozás – Van még tartalék!**

Martos Éva, Csapláros-Nagy Barbara
 Testnevelési Egyetem, Sport-Táplálkozástudományi Központ,
 Budapest

14.20 **Az Eurosport és a NOB kapcsolata**

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²
¹Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest
²Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar,
 Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

- 14.35 A magyar élsport versenyképessége az egyéni és csapatsportágakban működő gazdasági ösztönzők tükrében**
Sterbenz Tamás, Kendelényi-Gulyás Erika, Kovács Eszter, Csurilla Gergely,
Juhász Gábor, Világi Kristóf, Vörös Tünde
*Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi
Kutató Központ, Budapest*
- 14.50 A vastagbél mikrobioma hatása a sportolói teljesítményre**
Bezzegh Attila¹, Tóth Miklós², Vásárhelyi Barna¹
¹*Semmelweis Egyetem, Laboratóriumi Medicina Intézet, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*

15.15 Kávészünet

Szekcióülések

2019. június 5. (szerda)

Társadalomtudományi szekció

Nyíregyházi Egyetem 356-os konferenciaterem

Sportgazdaság – Sportmenedzsment

Üléselnökök: Sterbenz Tamás, Stocker Miklós

- 15.30 A sportgazdaságtani kutatások nemzetközi és hazai fejlődése**
András Krisztina, Havran Zsolt, Kajos Attila, Kozma Miklós,
Máté Tünde, Szabó Ágnes
*Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani
Kutatóközpont, Budapest*
- 15.45 Hol „könnyebb” nyerni? A szerencse faktor mérési módszereinek összehasonlítása**
Csurilla Gergely^{1,2}, Sterbenz Tamás²
¹*Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi
Kutató Központ, Budapest*
- 16.00 Magyar labdarúgó klubok működtetésének gazdasági, szervezeti gyakorlata nemzetközi összehasonlításban**
Bácsné Bába Éva, Bács Zoltán, Bács Bence András
*Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés-,
Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági és
-Menedzsment Tanszék, Debrecen*
- 16.15 Regionális kereskedők és nevelők: kik a nyertesek a labdarúgás nemzetközi játékospiacának?**
Havran Zsolt¹, Fűrész Diána Ivett²
¹*Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*

- 16.30 Tévét közvetítési jogdíjak alakulása 2030-ban – a jövőkutatók és szakértők szerint**
Kassay Lili
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 16.45 A fizikai inaktivitás gazdasági terheinek alakulása 2005-2017 között Magyarországon**
Stocker Miklós¹, Ács Pongrác², Paár Dávid², Betlehem József², Oláh András², Hoffbauer Márk², Szabó Péter²
¹*Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
- 17.00 A magyar sísport üzleti kérdései**
Máté Tünde^{1,2}, András Krisztina¹, Páthy Ádám¹
¹*Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest*
²*Széchenyi István Egyetem, Győr*
- 17.15 2017. évi hazai rendezésű nemzetközi sporteseményekre érkező külföldi turisták fogyasztásának nemzetgazdasági hatásai**
Laczkó Tamás¹, Stocker Miklós²
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
²*Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest*
- 17.30 A hivatásos labdarúgás nemzetközi üzleti trendjei és a klubok változó stratégiái – elemzés a 2005 és 2018. közötti időszakról**
Kajos Attila, Havran Zsolt, Kynsburg Zoltán, Kozma Miklós, András Krisztina
Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

19.00 Polgármesteri fogadás

Kulturális műsor

Váci Mihály Kulturális Központ
Nyíregyháza, Szabadság tér 9.

Nyíregyházi Cantemus Kórus előadása,
valamint a Nyírségi Táncegyüttes produkciója
a Szikes Zenekar kíséretével.



Szekcióülések

2019. június 5. (szerda)

Természettudományi szekció

Nyíregyházi Egyetem 253-as konferenciaterem

Célkeresztben az extrém sportok – Élettan

Üléselnökök: Vajda Ildikó, Pavlik Gábor

- 15.30 Búvárok mélységi roncskutatójának technikai feltételei**
Herpay Gábor, Vajda Ildikó
Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza
- 15.45 Tudomány a magashegyi mászás mögött**
Ugyan Anita, Vajda Ildikó
Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza
- 16.00 A műrepülés különleges terhelései, a sportág sajátosságai**
Veres Zoltán, Vajda Ildikó
Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza
- 16.15 Az emberi teljesítőképesség határai – orvosi szemmel**
Pápai György
Országos Mentőszolgálat, Budapest
Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza
- 16.30 A GNB3 C825T és a HIF1A Pro582Ser gén polimorfizmusok összefüggései élettani és testszerkezeti jellemzőkkel magyar sportolóknál**
Bosnyák Edit¹, Trájer Emese¹, Protzner Anna¹, Móra Ákos², Alszászi Gabriella¹, Györe István¹, Szmodis Márta¹, Tóth Miklós¹
¹*Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
- 16.45 Szteroid hormonok, metabolikus és kardiorespiratorikus értékek változása fizikális stressz hatására**
Csöndör Éva¹, Karvaly Gellért², Ligetvári Roland¹, Far Gabriella¹, Móra Ákos¹, Vásárhelyi Barna², Tóth Miklós Viktor³, Tóth Miklós^{1,2,4}, Stromájer-Rác Tímea¹, Betlehem József¹, Ács Pongrác¹, Oláh András¹
¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*
²*Semmelweis Egyetem, Budapest*
³*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest*
⁴*Testnevelési Egyetem, Budapest*
- 17.00 Kardiovaszkuláris reflexvizsgálatok válogatott vízilabdázók és evezősök körében**
Seres Leila¹, Komka Zsolt¹, Kováts Tímea¹, Orosz Andrea², Szendrei Eszter¹, Grósz Tamás³, Grósz György³, Lengyel Csaba⁴, Tóth Miklós¹
¹*Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
²*Szegedi Tudományegyetem Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézet, Szeged*
³*MDE - Measuring Development Engineering, Heidelberg GmbH, Heidelberg, Germany*
⁴*Szegedi Tudományegyetem, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Szeged*

17.15 A relatív oxigénfelvétel és az anaerob teljesítmény kapcsolata**14 éves kézilabdázó leányoknál**

Tánczos Bettina¹, Györe István¹, Petridis Leonidas¹, Kalabiska Irina¹, Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Pálinkás Gergely¹, Juhász István², Szabó Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest

17.30 Magyar férfi kézilabdázók plazma Apelin-13 szintjének vizsgálata akut fizikális és pszichés terhelés hatására

Ligetvári Roland¹, Ács Pongrác¹, Far Gabriella¹, Farkas István⁵, Végh József⁵, Szilágyi Gyöngyi³, Csöndör Éva¹, Komka Zsolt^{2,4}, Szokodi István¹, Tóth Miklós Viktor³, Tóth Miklós^{1,2,4}, Stromájer-Rác Tímea¹, Betlehem József¹, Oláh András¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Semmelweis Egyetem, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

⁴Testnevelési Egyetem, Budapest

⁵Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

19.00 Polgármesteri fogadás**Kulturális műsor, vacsora**

Váci Mihály Kulturális Központ

Nyíregyháza, Szabadság tér 9.

Nyíregyházi Cantemus Kórus előadása,
valamint a Nyírségi Táncegyüttes produkciója
a Szikes Zenekar kíséretével.



NYÍREGYHÁZA

Szekcióülések

2019. június 6. (csütörtök)

Nyíregyházi Egyetem

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Nyíregyházi Egyetem 356-os konferenciaterem

Sportpszichológia

Üléselnökök: Batta Klára, Lénárt Ágota

- 09.00 Tanár szakos hallgatók személyiségvizsgálata**
Batta Klára, Vajda Ildikó, Borbély Szilvia
Nyíregyházi Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
- 09.15 Miért futnak annyit? Magyar és tajvani ultrafutók motivációs vizsgálata**
Bérces Edit
Budapesti Gazdasági Egyetem Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg
- 09.30 Ego, mint gát – Mentális felkészítés nehézségei a csapatsportban**
Györfi János
Testnevelési Egyetem, Budapest
Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest
- 09.45 Paralimpikonnal végzett sportpszichológiai felkészítő munka**
Lénárt Ágota¹, Dávid Krisztina²
¹*Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
²*Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest*
- 10.00 Az első visszamérés eredményei: fiatal labdarúgók pszichológiai képességeinek számítógépes vizsgálata a Vienna Test System segítségével**
Nádasi-Csáki Dorottya
Diósgyőri Futball Club Kft., Miskolc
- 10.15 A csapatépítés konfliktusmegelőző tevékenységei a sport környezetében**
Németh Zsolt
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 10.30 Testnevelő tanár szakra felvételizők IKT attitűdjének vizsgálata**
Varga Attila, Herpainé Lakó Judit
Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi Intézet, Eger

10.45 Kávészünet

Iskolai testnevelés

Üléselnökök: H. Ekler Judit, Borbély Szilvia

- 11.15 A honvédelmi képzés és a sport szerepe az oktatásban**
 Borbély Attila, Bácsné Bába Éva, Madarász Tamás
*Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés-,
 Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági és
 –Menedzsment Tanszék, Debrecen*
- 11.30 A mindennapos testnevelés szerepének vizsgálata nyíregyházi
 középiskolások testnevelés és sport iránti elköteleződésében**
 Seregi Ernő¹, Moravec Marianna^{1,2}, Kavalecz Ivett¹
¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi
 Doktori Program, Debrecen
- 11.45 A tájékozási futás indoor és outdoor lehetőségei a
 mindennapos testnevelésben**
 Herpainé Lakó Judit, Varga Attila, Váczi Péter
*Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar,
 Sporttudományi Intézet, Eger*
- 12.00 A testnevelés tantárgy-pedagógia a tanítóképzésben – helyzetelemzés**
 Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit, Koltai Miklós
*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
 Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 12.15 Helyzetkép a mindennapos testnevelésről**
 Vass Lívia¹, Pánger Andrea², Kulcsár Róbert³, Panulin Szabolcs⁴, Molnár
 Erika Eszter⁵, Tóthné Bentzik Judit⁶, Vezér Katalin Zsuzsanna⁷
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
²Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézménye, Budapest
³Bercsényi Miklós Közlekedési és Sportiskolai Szakközépiskola
 és Szakiskola, Győr
⁴Csaholci Általános Iskola, Csaholc
⁵Egri Dobó István Gimnázium, Eger
⁶Vajda János Gimnázium, Keszthely
⁷Tolna Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Dombóvári
 Tagintézmény, Dombóvár
- 12.30 A tanulóközpontú módszertan hatása a testnevelésórai motivációra**
 H. Ekler Judit
*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
 Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely*
- 12.45 Népiskolai testnevelés a Horthy korszakban**
 Zombory István György
*Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti
 Sportközpontok, Budapest*

13.00 Ebédfogadás

A Nyíregyházi Egyetem Kerengőjében

Sporttörténet – Olimpia

Üléselnökök: Szabó Lajos, Seregi Ernő

14.00 Sport és testnevelés az 1918-19-es forradalmak időszakában

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

14.15 Baranta, az első hagyományos magyar eredetű „modern sport”

Falatovics Ádám

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

14.30 Magyar tempó

Farkas Ágnes

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

14.45 Az 1984-es olimpiai bojkott a sajtó tükrében

Szalai Zsolt

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

15.00 A tokiói olimpia új sportágai és új versenyszámai

Hencsei Pál

15.15 Pécsi sportszakos hallgatók sport- és olimpiatörténeti ismereteinek tesztelése

Prisztóka Gyöngyvér, Varga Tamás

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

15.30 Kávészünet

Sportszociológia

Üléselnökök: Rétsági Erzsébet, Moravec Marianna

16.00 Testkultúra és egészségmagatartás vizsgálata a Nyíregyházi Egyetem dolgozói körében

Vajda Ildikó¹, Seregi Ernő¹, Borbély Szilvia¹, Oláh Dávid^{1,2}, Vajda Tamás¹

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

16.15 A fitness szektorban dolgozó edzők szakmai képzettségének vizsgálata

Bartha Éva Judit, Müller Anetta Éva, Bácsné Bába Éva

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés-, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági és –Menedzsment Tanszék, Debrecen

16.30 Általános iskolások és egyetemisták példaképválasztásának változásai

Hideg Gabriella

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

- 16.45 Labdarúgó játékosok bevéálásának vizsgálata a játékosok, edzők és szülők oldaláról**
Kiss Zoltán^{1,2}, Csáki István¹, Bognár József³
¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút
²Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger
³Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger
- 17.00 Az iskolán kívüli sport és tanulmányi eredményesség a tantárgyi attitűdök függvényében**
Moravec Marianna^{1,2}, Kovács Karolina Eszter²
¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen
- 17.15 Szépkorúak sportolási szokásainak, étellel való elégedettségének és egészségi állapotának keresztmetszeti vizsgálata**
Rétsági Erzsébet, Makai Alexandra, Prémusz Viktória, Melczer Csaba, Oláh András, Betlehem József, Ács Pongrác, Lampek Kinga
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 17.30 Az eredmény alapú megközelítéstől az érték alapú megközelítésig a gyorskorcsolya sportokban**
Telegdi Attila
Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség, Budapest
- 17.45 A sportolás hatása Kárpát-medencei hallgatók tanulmányok melletti kitartására**
Kovács Klára
Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Intézet, Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ (CHERD-H), Debrecen
- 18.00 Az információ- és kommunikációs technológia és a sport közös jövője**
Várhegyi Ferenc¹, Opál Róbert², András Krisztina³
¹Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest
²OBGYOK Kft., Budapest
³Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

20.00 Fogadás a Verba Tanyán

Kótaj, Verba Tanya 1

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Természettudományi szekció

Nyíregyházi Egyetem 253-as konferenciaterem

Egészségtudomány

Üléselnökök: Szmodis Márta, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna

- 09.00** **Eltérő fizikai aktivitású egyetemi hallgatók pszichoszomatikus tünetei és stressz szintje**
Szmodis Márta¹, Zsákai Annamária², Blaskó Gergely², Fehér Piroska², Annár Dorina², Bosnyák Edit¹, Almási Gábor¹, Szendrei Eszter¹, Tóth Miklós¹
¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest
- 09.15** **Az idősök otthonában lakók alvásminőségét befolyásoló tényezők és a fizikai aktivitás kapcsolatának vizsgálata**
Dergez Teodóra¹, Karsai István²
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs
- 09.30** **Sajátos nevelési igényű gyermekek egészségközpontú fittségi állapota Magyarországon**
Kälbli Katalin^{1,2}, Kaj Mónika^{1,3}, Király Anita^{1,3}, Csányi Tamás^{1,4}
¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest
³Pécsi Tudományegyetem, Pécs
⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest
- 09.45** **Egyetemi hallgatók fizikai aktivitásának vizsgálata**
Szerdahelyi Zoltán, Kónig-Görögh Dóra, Laoues-Czibalmos Nóra
Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Kar, Hajdúböszörmény
- 10.00** **Az idősök életmódjának jellemzői**
Pápai Zsófia, Szakály Zsolt, Faragó Beatrix, Konczos Csaba, Kovácsné Tóth Ágnes
Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Győr
- 10.15** **Innovatív egészségfejlesztő program – egy példa a hallgatók egészségformálására**
Sáringerné Szilárd Zsuzsanna
Semmelweis Egyetem Pető András Kar, Budapest
- 10.30** **Általános iskolában dolgozó tanító és tanárnők egészségi állapotának vizsgálata**
Uvacsek Martina, Török Lilla, Petrekanits Máté, Boda-Ujlaky Judit
Testnevelési Egyetem, Budapest

10.45 Kávészünet

Mozgásgyógyszer

Üléselelnökök: Vajda Ildikó, Zsákai Annamária

- 11.15 A csontrendszer fejlettségi státusának vizsgálata 10-19 éves elit képzésben részesülő kosárlabdázó fiúknál**
Kalabiska Irina¹, Molnár László², Györe István¹, Tróznai Zsófia¹,
Utczás Katinka¹, Pálinkás Gergely¹, Petridis Leonidas¹, Szabó Tamás¹
¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
²Miskolci Egyetem, Miskolc
- 11.30 Egy iskolában megvalósuló egészségfejlesztési intervenció bemutatása**
Horváth Cintia, Bognár József
Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger
- 11.45 A külföldi munkavállalás hatása a sportolási szokásokra**
Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó
Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Debrecen
- 12.00 Okostelefonra fejlesztett életmódváltást segítő applikáció mozgás modulja – egy VEKOP pályázat részfeladata**
Olexó Zsuzsa, Zsirai Zsuzsa, Seres Leila
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 12.15 A fizikai aktivitás és az erdőlátogatási szokások vizsgálata az Észak-Magyarország régió 55 év feletti lakosságának körében**
Perge Anna, Kiss-Tóth Emőke, Rucska Andrea, Fritz Péter,
K. Plachy Judit
Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc
- 12.30 A menopauzát kísérő pszicho-szomatikus tünetek gyakorisága és a habituális fizikai aktivitás mértéke közötti kapcsolat elemzése magyar nők körében**
Zsákai Annamária, Fehér Virág Piroška, Annár Dorina, Zubek Katalin,
Ince Sára, Blaskó Gergely, Bodzsár Éva
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest
- 12.45 Egészségfejlesztő program hatása általános iskolás diákok egészségmagatartására**
Cselik Bence, Oláh András, Betlehem József
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

13.00 Ebédfogadás

A Nyíregyházi Egyetem Kerengőjében

Sporttáplálkozás – Rekreáció

Üléselnökök: Martos Éva, Lacza Gyöngyvér

- 14.00 Az időablakban történő étkezési stratégia bevezetése az élsportban**
Erdélyi Péter
Diósgyőri Futball Club Kft., Miskolc
- 14.15 Gyógynövények hatása az időskori problémák orvoslására – előtanulmány**
Pásztk Norbert, Kiss-Tóth Emőke, Kopkáné Plachy Judit
Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc
- 14.30 Serdülőkorú kézilabdázók csontanyagcseréjét veszélyeztető mikro- és makronutriens hatások**
Sziráki Zsófia^{1,2}, Gyórfy Kármén², Szmodis Márta¹, Nyakas Csaba^{1,2}
¹*Testnevelési Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest*
²*Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest*
- 14.45 Árt vagy használ? Avagy símozgással az egészséges ifjúságért**
Béki Piroska, Demeter Antal, Ozsváth Miklós
Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
Iskolai Síoktatók és Szabadidősport Szervezők Egyesülete, Budapest
- 15.00 A Mozgás Éjszakája rekreációs sportrendezvény szervezési tapasztalatai**
Lacza Gyöngyvér
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 15.15 A magyarországi megyei jogú városok sportlétesítményeinek működése Létezik-e egészségfejlesztő funkciójuk?**
Gyömörei Tamás¹, Máté Tünde^{1,2,3}
¹*Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és Sportközpont, Győr*
²*Budapesti Corvinus Egyetem Sportgazdasági Kutatóközpont, Budapest*
³*Széchenyi István Egyetem, Regionális- és Gazdaságtudományi Doktori Iskola, Győr*

15.30 Kávészünet

Utánpótlás – Humánbiológia

Üléselnökök: Suskovics Csilla, Györe István

- 16.00 Az utánpótláskorú labdarúgók gyorsasági paramétereinek összefüggései a sportági kiválasztással**
Deli Balázs, Tékus Éva, Atlasz Tamás
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 16.15 13-18 éves kosárlabdázó fiúk spiroergometriás keresztmetszeti vizsgálata**
Györe István, Tánczos Bettina, Kalabiska Irina, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

- 16.30 A testösszetétel és az agilitás összefüggéseinek vizsgálata utánpótláskorú labdarúgóknál**
Koltai Miklós¹, Nagyvárad Katalin¹, Gusztafik Ádám¹, Szeiler Bálint¹, Halasi Szabolcs²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
²University of Novi Sad, Hungarian Language Teacher Training Faculty, Subotica
- 16.45 Képzés- és versenyterhelés elemzése elsőosztályú, 15-18 éves kosárlabdázó fiúk körében**
Kéri Péter¹, Laki Ádám², Ihász Ferenc³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szombathely
³Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 17.00 A magyar vizes sportok utánpótláskorú versenyzőinek vizsgálata**
Almási Gábor¹, Bosnyák Edit¹, Farkas Anna¹, Móra Ákos², Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹
¹Testnevelési Egyetem, Budapest
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 17.15 Pályatesztek – „Földön, vízben, jégen”**
P Szabó Gabriella^{1,2}, Kovács Rita¹, Bodor Richárd¹, Barney Lord², Kató Csaba³, Nagy Alexandra³, Borai Beáta²
¹Debreceni Sportcentrum, Debrecen
²DVTK Labdarúgó Akadémia, Debrecen
³DVTK Jégesmedvék Jégkorong Klub, Miskolc
- 17.30 Körmendi növekedésvizsgálat 2018**
Suskovics Csilla¹, Tóth Gábor²
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely
²Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
- 17.45 A relatív életkor hatásának vizsgálata a kézilabdázók kiválasztási folyamatában**
Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Pápai Júlia¹, Négele Zalán², Juhász István³, Szabó Tamás¹, Petridis Leonidas¹
¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
²Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár
³Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest
- 18.00 Különböző biológiai korok jelentősége a sportágspecifikus kiválasztásban**
Utczás Katinka, Tróznai Zsófia, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

20.00 Fogadás a Verba Tanyán

Kótaj, Verba Tanya 1

Szekcióülések

2019. június 7. (péntek)

Nyíregyházi Egyetem

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Nyíregyházi Egyetem 356-os konferenciaterem

Szociológia – ESSA - SPORT Project

Üléselnökök: Farkas Judit, Perényi Szilvia

- 09.00 **Debreceni fitness-termi szolgáltatások összehasonlító elemzése**
Pfau Christa, Dajnoki Krisztina, Fenyves Veronika
*Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés-,
Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági és
-Menedzsment Tanszék, Debrecen*
- 09.15 **A (turisztikai) animáció módszertani vonatkozásairól**
Magyar Márton
*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 09.30 **Élsport vagy diploma, tanulás és sportkarrier**
Varga Katalin
Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen
- 09.45 **Sportágazati szakemberképzés – képesítés – foglalkoztatás: nemzeti
sajátosságok és az európai szakmai szervezet (EOSE) eredményei**
Farkas Judit, Sipos-Onyestyák Nikoletta, Perényi Szilvia
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 10.00 **A sportszakemberekkel szemben elvárt kompetenciák Európában
és Magyarországon**
Sipos-Onyestyák Nikoletta, Farkas Judit, Perényi Szilvia
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 10.15 **Az önkéntesség formái és befolyásoló tényezői a sportegyesületekben**
Perényi Szilvia
Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

Az ESSA - SPORT Project támogatásával

10.30 Kávészünet

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Természettudományi szekció

Nyíregyházi Egyetem 253-as konferenciaterem

Egészségtudomány

Üléseelnökök: Györe István, Vajda Tamás

09.00 Relatív életkor vizsgálata férfi kézilabdázóknál

Ökrös Csaba, Kónig-Görögh Dóra, Nagy Nikolett

Testnevelési Egyetem, Budapest

09.15 A különböző parakajak és parakenu kategóriákban szereplő sportolók szorítóerejének vizsgálata

Katona Péter, Fodor Bence

Testnevelési Egyetem, Kineziológia Tanszék, Budapest

09.30 Sportágspecifikus edzőmunka veszélyei

Kósa Lili¹, Kéri Péter², Laki Ádám³, Tóth Eliza Eszter¹, Ihász Ferenc⁴

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológia Kar, Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

09.45 Egy új sportág, a CrossFit versenyrendszerének elemzése

Pálincás Gergely, Tánczos Bettina, Petridis Leonidas, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

10.00 A relatív életkor hatás poszt-specifikus megközelítésű vizsgálata a Magyar Labdarúgó Szövetség utánpótlás korosztályainak első osztályú bajnoki mérkőzésein

Sárközi István¹, Pintér Ákos², Győry Csaba³

¹Magyar Labdarúgó Szövetség Edzőképző Központ, Budapest

²Pannon Egyetem Georgikon Kar, Keszthely

³MOL VIDI FC, Székesfehérvár

10.15 Erő-sebesség profil meghatározása élvonalbeli kézilabdázó nőknél

Petridis Leonidas, Pálincás Gergely, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

10.30 Kávészünet

E-poszter szekció

rövid szóbeli prezentáció

2019. június 7. (péntek)

Nyíregyházi Egyetem „A” épület Bessenyei aula

I. Élettan – Genomika – Humánbiológia

Üléselnökök: Apor Péter, Olajos Judit, Kneffel Zsuzsanna

- 11.00 Szubjektív és objektív eszközzel mért fizikai aktivitás, testtömeg-index és derék-csípő arány közötti összefüggések vizsgálata fiatal felnőttek körében**
Meszlényi-Lenhart Emese^{1,2}, Prémusz Viktória¹, Makai Alexandra¹, Vári Beáta¹, Melczer Csaba¹, Rétsági Erzsébet¹, Oláh András¹, Betlehem József¹, Ács Pongrác¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
^{1,2}Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 11.10 Utánpótláskorú fiú kézilabdázók állóképességi teszteredményei a testtömeg-index tükrében**
Orbán Kornélia, Csányi Alexandra, Dobó Andrea, Hocza Ágnes
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 11.20 Életkorfüggő testösszetétel változások elemzése**
Nagyvárad Katalin, Biróné Ilics Katalin, Polgár Tibor, Laki Ádám, Kéri Péter, Tóth Enikő, Ihász Ferenc
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 11.30 Elmélet és gyakorlat – A szekuláris trend és a fiatal sportolók**
Farkas Anna, Szmodis Márta
Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 11.40 A HIF1 α és GNB3 gén polimorfizmusok kapcsolata a relatív aerob kapacitással és a relatív zsírhányaddal**
Alszászi Gabriella, Bosnyák Edit, Szmodis Márta, Tóth Miklós
Testnevelési Egyetem, Természettudományi Intézet, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
- 11.50 Női röplabda játékosok kardiorespiratorikus teljesítményének vizsgálata edzés- és játék helyzetben**
Biróné Ilics Katalin, Nagyvárad Katalin, Ihász Ferenc
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 12.00 Az akaratlagos testmozgás hatása a zsírszöveti TAM receptorok génexpressziós mintázatára állatkísérletes modellben**
Szász András¹, Szász Réka²
¹Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Szeged

- 12.10 Extrém fizikai és mentális stresszre adott eltérő vegetatív válasz**
Móra Ákos¹, Komka Zsolt², Szendrei Eszter², Végh József³, Farkas István³, Szilágyi Gyöngyi⁴, Bosnyák Edit², Ligetvári Roland¹, Csöndör Éva¹, Far Gabriella¹, Almási Gábor², Szmodis Márta², Tóth Miklós^{1,2}, Ács Pongrác¹, Oláh András¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
³Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest
⁴Eötvös Lóránd Tudományegyetem, Budapest
- 12.20 Az öregedés hatása a metabolikus válaszokra terhelés alatt, fiatal és szenior férfi versenysportolóknál**
Tóth Eliza¹, Kósa Lili¹, Ihász Ferenc², Koller Ákos³
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Savaria Egyetemi Központ, Szombathely
³Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
- 12.30 Pulzus- és aktivitásmérő hatékony használata az életmód orvoslásban – esettanulmány**
Dvorák Márton^{1,2}, Babai László², Tóth Miklós¹
¹Testnevelési Egyetem, Budapest
²Életmód Orvosi Központ, Budapest
- 12.40 Összefüggés a fizikális önértékelési adatok, valamint az egészségközpontú fitességi vizsgálatok eredményei között fiatal katarai nőkben**
Kneffel Zsuzsanna, Ghazi Wajiha, Alrefaei Jawaher, Alqawassmi Deema, Majed Lina
Qatar University, Sport Science Program, Doha

II. Iskolai testnevelés – Versenysport-utánpótlás – Mozgásgyógyszer

Üléselnökök: Honfi László, Vas László

- 11.00 Vízbólméntési és elsősegélynyújtási ismeretek vizsgálata fiatalok körében**
Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 11.10 A szegedi 40 év feletti munkavállaló férfiak és nők életminőségi mutatóinak felmérése**
Petrovszki Zita¹, Orbán Kornélia¹, Domokos Mihály¹, Molnár Andor H.¹, Varga Csaba², Győri Ferenc¹
¹Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged
- 11.20 A törzsizmok erejének vizsgálata szegedi középiskolások és egyetemisták körében a NETFIT és Torso check mérési módszerein keresztül**
Szablics Péter, Pethő Melinda, Varga Noémi, Petrovszki Zita
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 11.30 Van-e összefüggés a Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) és a függőleges felugrás dinamikai paraméterei között U18-as korosztályos válogatott kosárlabda játékosok esetében?**
Mészáros Áron, Trzaskoma Łukasz, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Budapest

- 11.40 Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) mérési eredményeinek fejlesztése középkorú, gerincbeteg férfiak és nők körében**
Erbszt Ádám¹, Szaniszló Andrienn¹, Erbszt András¹, Ihász Ferenc²
¹„RehabGym”, „Doctorfit” Gerincambulancia, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 11.50 Hosszú távú, gyalogos zárandoklatok testmozgást befolyásoló hatásai**
Mayer Petra, Vass Livia
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
- 12.00 A „Safe Fall-Safe Schools” 6 hetes mozgásprogram magyarországi adaptációja**
Morvay-Sey Kata¹, Boncz Imre¹, Ács Pongrác¹, Del Castillo Andrés Óscar²,
Toronjo Hornillo Luis², Toronjo-Urquiza Maria Teresa³,
Campos Mesa María Del Carmen², Oláh András¹,
Betlehem József¹, Kerner Ágnes¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²University of Seville, Department of Physical Education and Sports, Seville
³Education Scientific Commissioner, European Judo Union
- 12.10 FMS eredmények és sportági tesztek összefüggései fiatal kosárlabdázók és labdarúgók körében**
Nagy Dóra, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 12.20 Paraspportok well-being hatása a konduktív nevelésben részesülő CP-s fiatalokra**
Túri Ibolya
Semmelweis Egyetem Pető András Kar, Budapest
- 12.30 Sport- és mozgásterápia mentális betegek körében**
ifj. Bollók Sándor¹, Bollók Sándor², Takács Johanna²
¹Dynamikus Medpraxis, Balatonmárfafürdő
²Nagyatádi Kórház Pszichiátriai Osztály, Nagyatád
- 12.40 Hatékony életmód-váltó program kidolgozása egyetemisták számára**
Horváth Viktória, Bárdos György
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

III. Sportgazdaság – Sportmenedzsment – Sporttörténet

Üléselnökök: Gósi Zsuzsanna, Hegedüs Ferenc, Szabó Lajos,

- 11.00 A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági hatásainak bemutatása nemzetközi adatok alapján**
Szabó Péter, Ács Pongrác
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Doktori Iskola, Pécs
- 11.10 Társadalmi felelősségvállalás motivációjának megjelenése a sportesemények fogyasztói körében**
Balogh Renátó, Molnár Anikó, Müller Anetta
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen
- 11.20 Az átigazolás költsége – Értékeljük-e az amatőr sportolót?**
Gósi Zsuzsanna, Lukács Anikó, Bukta Zsuzsanna
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 11.30 Tét hatása a dobások sikerességére**
Világi Kristóf^{1,2}, Sterbenz Tamás²
¹*Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Döntéstudományi és Sportgazdaságtani Kutató Központ, Budapest*
- 11.40 A Thészeusz-paradoxon, avagy csapatépítés racionálisan**
Nagy Máté, Csurilla Gergely, Világi Kristóf, Sterbenz Tamás
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 11.50 A játékosközvetítők szerepe a magyar labdarúgók karrierjének támogatásában**
Hegedüs Ferenc¹, Tolnai Tamás^{1,2}, Nagy Máté³, Oláh Dávid^{1,3}
¹*Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
²*T&M International Football Agency, Budapest*
³*Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest*
- 12.00 A nemzetközi sporteseményeket szervező városok helyi lakosainak körében végzett kutatások szakirodalmi összefoglalása**
Polcsik Balázs¹, Perényi Szilvia²
¹*Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*
²*Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest*
- 12.10 A mártír bajnok Balatoni Kamill emlékezete**
Balogh Edit
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 12.20 A „Corinthian Football Club Vándordíj” rövid története**
Csóti Gergely Ákos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 12.30 Testgyakorlás és egészség a humanista Mátyus István művében**
Kucsera Sándor
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

- 12.40 Katonaolimpikonok Hajdú-Bihar megyében**
Parádiné Kenéz Tünde
Debreceni Honvéd Sport- és Diáksport Egyesület, Debrecen
Békessy Béla Olimpiai Baráti Kör, Debrecen
- 13.00 Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnok – Az elfeledett Nemzeti Sportcsarnok**
György Imre
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
- 13.10 Népstadion – „Sportnagyhatalom lettünk!”**
Szentgyörgyi Viola
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

IV. Sportpszichológia – Versenysport – Egészségtudomány

Üléselnökök: Ihász Ferenc, Boda-Ujlaky Judit

- 11.00 Testnevelő tanárok és sportedzők autonómiát támogató kommunikációs stílusának empirikus vizsgálata**
Králík-Lenhart Krisztina^{1,2}, Tóth László³
¹*Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*
²*Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged*
³*Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
- 11.10 Az implicit képességmentételek és az implicit önbecsülés összefüggései a sportban**
Boda-Ujlaky Judit¹, Török Lilla¹, Lénárt Ágota¹, Takács Johanna²
¹*Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
²*Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest*
- 11.20 Versenyszorongás vizsgálata labdarúgó akadémiák körében**
Borbély Szilvia¹, Pólyán Edina^{2,3}, Oláh Dávid^{1,3,4}
¹*Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
²*Testnevelési Egyetem, Budapest*
³*Várda Labdarúgó Akadémia, Kisvárd*
⁴*Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest*
- 11.30 Az önértékelés szerepe kosárlabda akadémián nevelkedő játékosok körében**
Gottfried Péter
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen
- 11.40 Állapotszorongás testnevelés órai növekedésének vizsgálata a kiégés szintjének tükrében**
Sarus Tamás, Prisztóka Gyöngyvér, Paic Róbert
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs
- 11.50 Testnevelő mentortanárok tanári és tantestületi én-hatékonyságának vizsgálata intézményük szervezeti kultúrájával összefüggésben a mindennapos testnevelés bevezetésével kapcsolatban**
Tóth László¹, Zala Borbála¹, Benczenleitner Ottó¹, Reinhardt Melinda²
¹*Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest*

- 12.00 A labdarúgókapusok posztválasztásának motivációs háttere**
Zab Tamás, Czakó Attila, Németh Zsolt
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 12.10 A motivációs környezet kialakításához köthető edzői magatartásminták vizsgálata utánpótlás korosztályban**
Bernhardt-Torma Noémi^{1,2}, Smohai Máté³, Bóna Krisztina⁴, Soós Judit⁵, Pulai-Kottlár Gabriella^{1,2}, Kovács Krisztina⁶, Gyömbér Noémi⁶, Bárdos György²
¹*Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest*
²*Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
³*Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest*
⁴*Újpest FC, Budapest*
⁵*Sportpszichológus, Coach, Budapest*
⁶*Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
- 12.20 A sport iránti elköteleződés és a perfekcionizmus összefüggései serdülő sportolók körében**
Berki Tamás¹, Pikó Bettina²
¹*Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged*
²*Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged*
- 12.30 A hazai sporttudományi felsőoktatási intézmények sítáboráiban résztvevő hallgatók síelés iránti elköteleződése**
Nagy Kinga¹, Németh Zsolt², Bánhidi Miklós³, Tóth László⁴
¹*Testnevelési Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest*
²*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
³*Széchenyi István Egyetem, Egészség- és Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr*
⁴*Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*
- 12.40 Egyetemi hallgatók fogyatékossgal élő emberek iránti attitűdjének vizsgálata (feltérképezése)**
Orbán-Sebestyén Hajnalka Katalin¹, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna², Ökrös Csaba¹
¹*Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*Semmelweis Egyetem Pető András Kar, Budapest*
- 12.50 Komplex sportpszichológiai felkészítés hatásvizsgálata utánpótláskorú tornászok és úszók körében**
Szemes Ágnes¹, Smohai Máté², Nagy Nikoletta¹, Tabajdi Dénes¹, Tóth László¹
¹*Testnevelési Egyetem, Budapest*
²*Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest*
- 13.00 Az érzelemszabályozás és megküzdőképesség hatása a versengő magatartásra sportolók körében**
Pataki Natália
Testnevelési Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

13.10 A sportvállalatok társadalmi felelősségvállalásának hatása a szombathelyi utánpótlás kosárlabdázók érzelmi fejlődésére

Tóth Dávid Zoltán¹, Dancs Henriette¹, Gósi Zsuzsanna²

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

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

V. Sportszociológia – Versenysport – Egészségtudomány

Üléselnökök: Györfi János, Veress Gyula, Oláh Dávid

11.00 Szegedi egyetemisták fizikai aktivitásának vizsgálata

Vári Beáta^{1,2}, Sajben Regina¹, Pálhidai Anetta¹

¹Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

11.10 A mentális tréning hatása kosárlabdázók teljesítményére és a mindfulnessre

Molnár Dorottya¹, Smohai Máté², Pigniczkiné Rigó Adrien¹, Pulai-Kottlár Gabriella¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest

²Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Általános Lélektani és Módszertani Tanszék, Budapest

11.20 A 2018-as FIFA labdarúgó-világbajnokság hatásainak kvantitatív elemzése

Claro Dániel, Havran Zsolt, András Krisztina

Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Budapest

11.30 A kondicionális képességekkel összefüggő agilitás tesztek vizsgálata a női labdarúgó és futsal játékosoknál

Thür Antal, Fügedi Balázs

Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger

11.40 Szélső játékosok teljesítményének fejlődése a férfi kézilabda világvversenyek tekintetében

Filó Csilla, Nagy Tamás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

11.50 Az időskori rekreáció és a walking football

Rónaszéki Rómeó

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

12.00 Nőies sportok, férfias döntéshozatal? Nők a hazai sportirányításban

Bukta Zsuzsanna, Gósi Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

- 12.10 Sportolási szokások vizsgálata a Debreceni Egyetemen**
 Koroknay Zsuzsa, Pfau Christa
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -Menedzsment Tanszék, Debrecen
- 12.20 Sportetikai kérdések vizsgálata a versenyszerűen sportoló fiatal felnőttek körében**
 Vági Márton, Barcsi Tamás, Kovács Ádám
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.30 Testépítő versenyzők speciális életmód jellemzői**
 Németh Petra
Testnevelési Egyetem, Társadalomtudományi Doktori Program, Budapest
- 12.40 Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei labdarúgó akadémisták szociális háttérvizsgálata**
 Oláh Dávid^{1,2}, Beri Károly¹, Hegedüs Ferenc¹
¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest
- 12.50 Gyorsjelentés az ELTE PPK sportszakos diákjainak életmódjáról – 2018/2019**
 Patakiné Bősze Júlia, Budai Dorottya, Boros Szilvia
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 13.00 Jégkorongozó fiúk pszichés és szocio-ökonómiai jellemzői**
 Négele Zalán^{1,3}, Tróznai Zsófia^{2,3}, Pápai Júlia², Nyakas Csaba^{3,4}, Tóth László³
¹Székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár
²Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
³Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
⁴Egészségfejlesztési és Sporttudományi Tudásközpont, Eszterházy Károly Egyetem, Eger

13.20 Zárófogadás

A Nyíregyházi Egyetem Kerengőjében

Ajándéksorsolás

Az Andromeda Travel Utazási Iroda (Székesfehérvár)
 felajánlásával!

ANDROMEDA TRAVEL
UTAZÁSI IRODA
www.andromeda.hu

14.00 A kongresszus zárása

A vastagbél mikrobioma hatása a sportolói teljesítményre

Bezzegh Attila¹, Tóth Miklós², Vásárhelyi Barna¹

¹Semmelweis Egyetem, Laboratóriumi Medicina Intézet, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: attila.bezzegh@gmail.com

Az emésztőrendszerben élő több tíz milliárd mikroorganizmus (például: baktériumok, vírusok, gombák, protozoonok) összessége a mikrobioma.

A vastagbél mikrobioma összetétele jellemző a vizsgált személyre, annak fizikai és pszichés teljesítőképességére. Összetételében 5-6 baktérium törzs (phylum) tagjaiból áll össze a mikrobioma bakteriális része, ebben nagyjából 160-200 faj (species) mutatható ki.

A mikrobioma szoros kölcsönhatásban áll a szervezet egészével. Összetételét befolyásolja az általános egészségi állapot, a táplálkozás, a stressz, a környezet, a gyógyszerek. Összetétele azonban visszahat a szervezetre is: vitamint termel, segíti a vérnyomáscsökkentést, hat a gyulladáshoz és immunitáshoz, befolyásolja az étvágyat, hatással van a közérzetre, az alvás-ébrenléti ciklusra, a hangulatra stb. A kapcsolat annyira szoros, hogy ma már egységesen bél-agy tengelyről, illetve bél-immunológiai tengelyről beszélnek.

Az emberi szervezet teljesítőképességét valószínűleg nagymértékben meghatározza a bél-agy, illetve a bél-immunológiai tengely működése. Ez a terület azonban jórészt feltáratlan, habár nagy perspektívát nyújthat a teljesítmény optimalizálásának terén.

Elképzeltető, hogy egy adott sportoló mikrobiomájának modulálása különböző beavatkozásokkal (például étkezés, pre- és probiotikus tápanyagok fogyasztásával, vagy akár a mikrobioma rendszer átültetése révén) kedvezően befolyásolhatja a sportteljesítményt és a versenyeken elért eredményeket.

A fizikai terhelés hatása a centrális vérnyomás és artériás stiffness paraméterekre fiatal sportolóknál

Cziráki Attila¹, Németh Ádám¹, Lenkey Zsófia¹, Rátgéber László², Illyés Miklós¹

¹Pécsi Tudományegyetem, Klinikai Központ, Szívgyógyászati Klinika, Pécs

²Magyar Nemzeti Kosárlabda Akadémia, Pécs

E-mail: cziraki.attila@pte.hu

Bevezetés

A centrális artériás stiffness paraméterek közül az aorta pulzus hullám terjedési sebesség (PWVao), az augmentációs index (AIXao), valamint a centrális szisztolés vérnyomás (SBPao) és centrális pulzusnyomás (PPao) szerepét hangsúlyozzák a klinikai vizsgálatokban. Jelen vizsgálatunk célkitűzése volt, hogy megvizsgáljuk fiatal sportolóknál az egyszeri, akut fizikai terhelés hatását a fenti paraméterekre.

Módszerek és vizsgált személyek

A PWVao és a centrális augmentációs index (AIXao) meghatározását noninvazív módon, oscillometriás eszköz (Arteriográf, TensioMed Ltd., Budapest) segítségével végeztük. Ugyanezzel az eszközzel, egyidejűleg történt az SBPao és PPao és a diasztolés reflexiós area (DRA) és a szívfrekvencia (HR) mérése is. Real time 3-D echokardiográf készülékkel 2D, M-mód és szöveti Doppler technika segítségével határoztuk meg a bal és jobb kamrai paramétereket és a verővolumen (SV) nyugalomban, valamint izometriás és dinamikus fizikai terhelést követően. (Vivid I, GE. USA). Vizsgálatunkba a Magyar Nemzeti Kosárlabda Akadémia 108 fű

kosárlabdázóját vontunk be (átlag életkor: 14,2 ± 3,4), akiket három korcsoportra osztottunk: S1: 11-12 évesek, S2: 13-14 évesek, S3: 15-16 évesek. Kontrollcsoportként hasonló számú, testsúly, testmagasság és életkor szerint illesztett nem sportoló egyént vizsgáltunk.

Eredmények

Az echokardiográfiával mért paraméterekben korfüggő, szignifikáns emelkedést tapasztaltunk a decelerációs időben az S1, S2 és S3 csoportok között (148,784±27.1 ms vs. 165.979±30.5 ms vs. 74.421±33.5 ms; p<0.001. Hasonló szignifikáns különbséget találtunk az S1,S2 és S3 csoportok között az E/e' hányadosban a szeptális (6,394±1,2 vs. 6,966±1,08 vs. 5,503±1,4; p<0.01) és a laterális (5,035±0,9 vs. 5,600±0,7 vs. 4,548±1,0; p<0.01) anuluson mérve egyaránt. A nyugalmi mérésekben a sportolók és a fiatal egészséges önkéntesek között a PWVao nem mutatott szignifikáns különbséget (5.82±0.14 m/s vs. 5.83±0.12 m/s), az AIXao viszont alacsonyabb volt a sportoló csoportban (4.34 ±1.5% vs. 7.21±1.75%; p<0.01). Dinamikus terhelést követően a PWVao szignifikáns módon emelkedett a nyugalmi értékhez és az izotóniás terheléshez képest (8.06±0.55 m/s vs. 5.82±0.14 m/s vs. 5.86±0.18 m/s; p<0.001). Ezen túlmenően dinamikus terhelés hatására az S3. csoportban a PWVao értéke szignifikánsan magasabb volt, mint az S1 és az S2 csoportban (10.52±1.03 m/s vs. 6.3±0.27 m/s és 7.74±0.76 m/s, p <0.01). Az AIXao az S3 csoportban csökkent szignifikánsan dinamikus terhelést követően az izometriás terheléshez és a nyugalmi állapothoz viszonyítva (-0.92±0.92 % vs. 7.74±1.11 % vs. 7.32±2.08 %, p<0.05). Adatbázisunk elemzése során meghatározható, hogy melyek azok a sportolók, akik a legalacsonyabb SBPao, PWVao, AIXao és HR, valamint optimális DRA érték mellett a legnagyobb SV elérésére képesek.

Következtetések

Vizsgálatainkkal igazoltuk a centrális vérnyomás és stiffness paraméterek meghatározásának használatosságát és jelentőségét sportolók terheléses vizsgálata során.

Az izomrugalmasság szarkomerikus fehérjeje, a titin

Kellermayer Miklós

Semmelweis Egyetem Biofizikai és Sugárbiológiai Intézet, Budapest

E-mail: kellermayer.miklos@med.semmelweis-univ.hu

A titin a harántcsíkolt izom, így tehát a szív- és vázizom, rugalmas tulajdonságait meghatározó legfontosabb fehérje. A titinmolekula a szarkomer Z- és M-csíkjai között húzódik. A titin funkcionális szempontból rugalmasan kontrahálódik, illetve megnyúlik a szarkomer összehúzódása illetve passzív feszítése közben. Rugalmas alakváltozása mellett a titin meghatározó szerepet játszik a szarkomer szerkezeti integritásának fenntartásában, továbbá, feltételezéseink szerint, a szarkomer mechanikai státuszának érzékelésében. A titinmolekula erővezérelt szerkezeti változásait és funkcióit speciális, egyedi molekula biofizikai eljárásokkal tárjuk fel. Atomi erőmikroszkóppal a titin globális és lokális topográfiai szerkezetét követjük. Lézercsipesz segítségével parányi (1-100 pikonewton) erőknél tesszük ki a titint és vizsgáljuk a benne bekövetkező változásokat. Kísérleteink arra utalnak, hogy a titin egyrészt egy mechanikai lengéscsillapító, amelynek szarkomerikus szerkezetet védő feladata van. Másrészt alacsony erőknél a titin képes erőt kifejteni az őt felépítő fehérjedoménokban fellépő gombolyodás által, így aktívan is hozzájárul az erőkifejtés folyamatához. Összességében az egyedi molekula biofizikai megközelítései különleges bepillantást engednek a titin óriási izomfehérje szerkezetébe, dinamikájába és mechanikájába.

Sporttáplálkozás – Van még tartalék!

Martos Éva, Csapláros-Nagy Barbara

Testnevelési Egyetem,

Sport-Táplálkozástudományi Központ,

Budapest

E-mail: drmartoseva@gmail.com

A sporttáplálkozás jelentősége az optimális teljesítmény elérésében ma már nem kérdés. Sorra jelennek meg azok a nemzetközi ajánlások, amelyek a sportágnak, felkészülési időszaknak és a sportoló egyéni célkitűzéseinek megfelelő táplálkozás jelentőségét hangsúlyozzák. Az ajánlások alapelvei sok tekintetben megegyeznek, közös az egészséges táplálkozás követése és az erre épülő különböző specifikus táplálkozási stratégiák. Sportolóink általában tisztában vannak a táplálkozás szerepével, mégis csaknem ugyanazon táplálkozási hibákra derül fény egy-egy sportágon belül a táplálkozási vizsgálatok, étrendi elemzések, tanácsadások során. Az egészséges táplálkozás főbb elveinek sérülésén túl, általános jellemző több étkezés kihagyása, az elégtelen energiabevitel, az étkezés és a sporttevékenység összehangolásának hiánya. Az étrend-kiegészítők alkalmazása is általánosan elterjedt a sportolók körében, sokszor azonban nem megalapozottan, a szükséges, biztonságos, hatásos elvet követve. Ennek eredményeként az alkalmazott készítmények ellenére, hiányoznak alapvető, a sporthoz, sportághoz nélkülözhetetlen tápanyagok, míg egyes anyagok már az egészséget károsító mennyiségben vannak jelen. Ezen túlmenően különböző, a WADA tiltólistán szereplő anyagokat is tartalmazhatnak, doppingvétséget, a sportoló éltitását eredményezve.

A sporttáplálkozás tudományos evidenciákon és hazai konszenzuson alapuló elméleti és gyakorlati alkalmazásával, a sportolók és a sportszakemberek képzésével, a sporttáplálkozás alapelveinek megfelelő kínálathoz való hozzáférés biztosításával sokat tehetünk a sportolók eredményességének növelés és egészségük megőrzése érdekében.

Kulcsszavak: sporttáplálkozás, étrend-kiegészítők, felvilágosítás

A magyar élsport versenyképessége az egyéni és csapatsportágakban működő gazdasági ösztönzők tükrében

Sterbenz Tamás, Kendelényi-Gulyás Erika, Kovács Eszter, Csurilla Gergely, Juhász Gábor, Világi Kristóf, Vörös Tünde

Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és

Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

E-mail: sterbenz.tamas@tf.hu

Bevezetés

A nemzetközi élsport jelentős változásokon ment keresztül az elmúlt évtizedekben. Egyre több nemzet fektet nagy összegeket a világversenyeken elérhető sikerek érdekében, ennek hatására nem csak sportágak struktúrái, hanem a sportirányítási rendszerek is átalakultak. A változások következtében egyes országoknak sikerült megújítani a sport irányításával kapcsolatos szervezeti hátterüket, a hatékonyabb működés és a külső változásokra adott adekvát intézkedéseknek megfelelően javítani tudták versenyképességüket. Most záruló OTKA-kutatásunk célja a versenyképességgel és a gazdasági ösztönzéssel kapcsolatos nemzetközi kutatások összefoglalása és egy olyan elméleti keret kidolgozása volt, amely lehetővé teszi a magyar sport versenyképességének összehasonlító elemzését.

Kutatási módszerek

A kutatás témájában számtalan nemzetközi elemzés született, amelyek módszertani szempontból széles spektrumot

ölelnek fel. Ezek közül kiemelkedik a SPLISS-néven publikáló kutatási projekt, mivel ez dolgozta ki és hasonlította össze a különböző országok versenyképességét meghatározó pilléreket. A nemzetközi összehasonlítás mellett a játékelmélet eredményeire támaszkodva megvizsgáltuk a racionális szereplőket feltételező ösztönző rendszerek tulajdonságait, makro és mikro-szinten elemeztük a magyar sportfinanszírozás adatait, illetve sportági elemzések eszközeivel elemeztük 20 egyéni, illetve 5 csapatsportág versenyképességét.

Eredmények

A magyar sport nemzetközi versenyképessége kétarcú. Amíg a főleg egyéni sportok eredményességén múló olimpiai sikerek fenntartják az éremtáblázaton elfoglalt kiemelkedő pozíciót, addig a piaci részesedés mutatója révén jobban látszanak az egyes sportágak gyengeségei, illetve az egész magyar sport csökkenő sikeressége. A csapatsportágak esetében a világpiacon jelenségektől eltérő struktúra szintén sajátos magyar modellt hozott létre, a válogatottak és kiemelkedő egyéni játékosok, sztárok szempontjából kevésbé jól szereplő sportágak a labdajátékok egy csoportjában idegenlégiósok segítségével kiemelkedő nemzetközi sikereket ér el.

Következtetés

A magyar sport eredményessége évtizedek óta csökkenő tendenciát mutat, aminek okai között az élesedő konkurencia, a versenytársak által sportra fordított összegek nagysága és a sportirányítási rendszerek hatékonysága is szerepel. A nemzetközi összehasonlításban még mindig sikeres, de csökkenő piaci részesedésű egyéni sportágak mellett a felemás eredményeket mutató csapatsportágak elemzése arra mutat rá, hogy a növekvő állami szerepvállalás és jelentős finanszírozás mellett szükség lenne a sportirányítási rendszer hatékonyságának javításra, illetve a jövőbeli sikerek elérését preferáló befektetési szemlélet elterjesztésére is.

Kulcsszavak: élsport, versenyképesség, eredményesség, gazdasági ösztönzők, OTKA

Fiatal sportolók energiaellátó rendszereinek vizsgálata

Szabó Tamás, Györe István, Kalabiska Irina, Táncoz Bettina, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: szabo.tamas@tf.hu

A versenysport utánpótlás-nevelésének egyik központi problémája az energiaellátó rendszerek fejlesztése, az életkori sajátosságoknak megfelelő adaptációs lehetőségek megismerése.

A kardiorespiratorikus rendszer spontán és az intenzív edzés hatására mutatott fejlődési mintázata nagyjából ismert. Korábban nagyszámú vizsgálat történt a légzés, a keringés és az oxidatív mechanizmusok változásának megismerésére.

Az anaerob energiaellátó rendszer életkori fejlődése, a fejlesztettség lehetőségeinek feltárása csak részben történt meg. Munkacsoportunk érdeklődése az alsó végtag anaerob teljesítőképességének életkori alakulásának leírása felé fordult, ennek érdekében az elmúlt időszakban nagyszámú vizsgálatot végeztünk el.

Hazai vonatkozásban nem rendelkezünk referenciákkal, ezért első menetben keresztmetszeti mérésekkel próbáltuk meghatározni az életkora jellemző értékeket.

Nagyszámú vizsgálat alapján (N=890), főként 14-18 éves labdajátékosok esetében leírtuk a sportolók fejlődési mintázatát. Módszerként a Wingate kerékpáros tesztet alkalmaztuk. Elemzéseket végeztünk a képességgel kapcsolatos egyéb té-

nyezőkkel kapcsolatban, nevezetesen a testösszetétel, az alak-
tácid és laktacid rendszer működésére vonatkozóan.

Kulcsszavak: aerob- anaerob rendszerek, fejlődési mintá-
zat, Wingate teszt

Az Eurosport és a NOB kapcsolata

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²

¹Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest

²Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani
Kutatóközpont, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu,

krisztina.andras@uni-corvinus.hu

A kutatás célja és a kutatás kérdései

A kutatás célja, hogy a közvetítési jogok piacának
értelmezési keretében bemutassa a NOB és az Eurosport
médiapolitikájának és média tevékenységének a jellemzőit.
További célja, hogy bemutassa és értelmezze az Eurosport
és a NOB közötti együttműködési megállapodást. A kutatás
kérdése: mit jelenthet mindez a NOB és az olimpiai sportá-
gak, illetve az Eurosport és a médiatartalom fogyasztók
számára?

Anyag és módszerek

A kutatás a vonatkozó szakirodalom bemutatására és tar-
talomelemzésre épül.

Eredmények

A NOB a 2000-es Sydney olimpia után létrehozta a saját
televíziós szervezetét, az Olympic Broadcasting Services-t
(OBS), amely az olimpiák fő műsorszórói (host broad-
caster) feladatait látja el. Az OBS biztosítja a nemzetközi
jelet (feed) a különböző televíziós tartalmakat és a mun-
kájukhoz szükséges technikai- és infrastrukturális lehetősé-
geket a közvetítési jogokat megvásárló rádió-televízió és
internetes műsorszórók számára. Az Eurosport vezető pán-
európai televíziós sportcsatorna, amelynek a tulajdonosa az

amerikai Discovery Inc. Az Eurosport 1,3 milliárd Euróért
2018-2024 között 50 európai területre megvásárolta az
olimpiák közvetítési jogait, minden platformra (hagyomá-
nyos televíziós adások, over the top (OTT) adások) az
érintett területeken tovább értékesítési (sub-licence) joggal
a hagyományos földi sugárzású (free to air, azaz FTA) helyi
csatornák és egyéb csatornák, illetve alternatív közvetítők
számára. Az Eurosport vállalta, hogy az olimpiák közötti
időszakokban is foglalkozik az olimpiai sportágakkal és a
segíti a NOB-ot egy európai olimpiai televíziós csatorna
kifejlesztésében. Az együttműködés célja, hogy az olimpiai
közvetítések és az olimpiával foglalkozó műsorok több,
mint 700 millió európai fogyasztóhoz jussanak el. A NOB
az olimpiai Chartának megfelelően így próbálja meg az
olimpiai játékokat minél több emberhez eljuttatni. Az Eu-
rosport célja, hogy megerősítse vezető piaci pozícióját és az
olimpiai sportágak első számú európai otthona legyen. Az
Eurosport eddig egy tévécsatorna volt, most viszont már
olyan médiapartner, amely ellenőrizni tudja az ellátási lán-
cot.

Következtetések

Az együttműködés a NOB és az Eurosport számára is
lehetővé teszi, hogy minden platformon egyéni tartalmakat
kínáljon a fogyasztóknak. A NOB ezzel visszatért a korábbi
médiapolitikájához, amikor évtizedekig az európai közszol-
galmi rádiók és televíziók ernyőszervezetével, a European
Broadcasting Unionnal (EBU) kötött szerződéseket. Az
Eurosport digitális fejlesztései és a hosszú távú szerződés
lehetővé teszi az Eurosport, a NOB és az olimpiai sportágak
számára, hogy könnyebben eljussanak a fogyasztókhoz,
amely erősítheti a köztük lévő partneri viszonyt és
könnyebbé teheti a sportágak számára a saját média-
stratégiájuk kialakításában és megvalósításában. A jövő az
egyéni tartalomfogyasztásé, és ez az együttműködés jó
lehetőségeket kínál a résztvevő piaci szereplők számára,
hogy elmozduljanak ebbe az irányba.

Kulcsszavak: NOB, Eurosport, televíziós jogdíj, médiapoli-
tika, közvetítési jogok piaca, digitalizáció



A magyar vizes sportok utánpótláskorú versenyzőinek vizsgálata

Almási Gábor¹, Zsákai Annamária³, Bosnyák Edit¹, Farkas Anna¹, Móra Ákos², Tóth Miklós¹, Szmodis Márta¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs

³Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Embertani Tanszék, Budapest

E-mail: alm.gabor@gmail.com

Bevezetés

A vizes sportok az egyik legnépszerűbb sportágcsoporthoz tartoznak hazánkban, mely többek között a sportolók nemzetközi szinten kiemelkedő teljesítményének köszönhető. A jelenlegi eredményesség azonban hosszútávon csak jól működő utánpótlás-neveléssel tartható fent, amelynek alappillére a tudományosan megalapozott, célzott kiválasztási rendszer. Ezen struktúra kialakításához szeretnénk hozzájárulni kutatásunkkal, melynek alapfelvetése, hogy vannak olyan antropometriai és/vagy fiziológiai faktorok, melyek tartósan befolyásolják a versenyzők teljesítményét.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 11-18 év közötti, versenyszerűen sportoló gyermekek vettek részt (N=76 fő, leányok: n=30, fiúk: n=46), akiket csoportokba rendeztünk életkor (fiatal (F), idős (I)), nem (leány (L), fiú (F)) és sportág szerint (vízilabda (V), úszás (Ú)). Az antropometriai vizsgálatokat a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1969) ajánlásait, a tejsav mintavételt a WHO ajánlásait betartva végeztük. A pályateszt egy változó intenzitású bemelegítést követő maximális erőfelfejtést (200 m gyorsúszás) tartalmazott. Előtte a nyugalmi, valamint a terhelés utáni tejsav szintet rögzítettük. Előtte, utána és 30 perccel később nyálmintát vettünk. A mintákat a gyártó utasításait követve tároltuk és elemeztük ki, IBL ELISA Kit segítségével. Úszás közben a megnyugvás első 60 másodperce (R60) alatt Polar V800-as pulzusrólórát használtunk a pulzusértékeket. A kapott eredményeket alapstatisztikai eljárásokkal elemeztük, mely során kétmintás t-próbát és korrelációs analízist alkalmaztunk, ahol az 5%-os hibahatár alatti eltéréseket tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

Az alapvető nemi és korosztályos eltéréseken kívül jelentős eltéréseket tapasztaltunk: IF₁ Ú (14,81±1,95 év) alacsonyabb zsírhányaddal (14,93±2,03 vs. 17,97±4,08%), alacsonyabb BMI-vel (20,01±2,37 vs. 22,44±2,92 kg/m²), alacsonyabb plasztikus index értékkel (80,78±5,61 vs. 88,91±2,92 cm), alacsonyabb endomorfiával (2,05±0,48 vs. 2,82±1,01), magasabb csonthányaddal (17,97±2,13 vs. 16,40±1,73%), és nagyobb sebességgel (1,47±0,13 vs. 1,30±0,08 m/s) rendelkezett, mint IF₁ V (15,74±0,96 év) csoport. IL Ú (14,04±1,05 év) és IL V (14,91±0,61 év) csoport között a sebességnél tapasztaltunk eltérést (1,38±0,09 vs. 1,26±0,08 m/s). IF₁ magasabb nyugalmi tejsav szinttel rendelkezett, mint IL (1,03±0,26 vs. 0,84±0,3 mmol/L). Az összefüggések vizsgálatánál korrelált: IF₁ (16,88±0,85 év) sebessége R60-al (r²=0,49) és HR_{max}/R60 hányadossal (r²=0,695), IL (14,98±0,74 év) sebessége HR_{max}-al (r²=0,543) korrelált. IF₁ V sebessége a kézkerülettel (r²=0,66), a mellkas szélességgel (r²=0,61) és a mellkas kerülettel (r²=0,586). Magasabb volt a terhelés utáni kortizol szint (0,34 µg/dL; p<0,001) és magasabb volt a 30 perccel későbbi szint (0,43 µg/dL, p<0,01) is, mint a nyugalmi (0,18 µg/dL).

Következtetések

Számos jelentős eltérést találtunk, melyek alátámasztják a felvetésünket. További célunk a versenyzők visszamérésével egy hosszmetzeti vizsgálat elvégzése.

Kulcsszavak: vizes sportok, tejsav, antropometria

A HIF1α és GNB3 gén polimorfizmusok kapcsolata a relatív aerob kapacitással és a relatív zsírhányaddal

Alszászi Gabriella, Bosnyák Edit, Szmodis Márta, Tóth Miklós

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

E-mail: alszi.gabci@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban egyre nagyobb teret nyer a kiemelkedő sportolói teljesítmény háttérében álló genetikai sajátosságok vizsgálata. Ennek egyik módja azon gén polimorfizmusok vizsgálata, amelyek kapcsolatba hozhatók a sportéletteni szempontból fontos jellemzőkkel. A HIF1α-nak (hipoxia indukálta faktor 1 – alpha alegység) az oxigén homeosztázis szabályozásában van szerepe, Pro582Ser polimorfizmusánál (rs11549465) a Ser allél a sportteljesítménnyel; míg a másik vizsgált gén, a GNB3 (G-proteinβ3) C825T polimorfizmusának (rs5443) C allélja az obezitással, T allélja pedig az állóképességgel függ össze.

Anyag és módszerek

A résztvevőket (212 fő magyar élsportoló, 90 fő kontroll) 4 csoportba soroltuk: állóképességi sportágak, erősportágak, vízilabdázók, illetve kontroll. A genotipizálás DNS chip segítségével történt. Az antropometriai méréseket a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásai alapján végeztük. A vizsgált sportolók egy része vita maxima típusú futószalagos terhelést is teljesített. Az eredmények statisztikai feldolgozásához a GraphPad Prism és a Microsoft Excel programokat használtuk. A gyakoriságok vizsgálatához Khi²-próbát, a testszerkezeti változók és a relatív aerob kapacitás (relVO₂max) csoportonkénti összehasonlításához varianciaanalízist alkalmaztunk. A szignifikancia szint: p < 0,05.

Eredmények

Nemi különbség nem volt sem a HIF1α, sem a GNB3 gének, általunk vizsgált polimorfizmus esetén. A HIF1α esetében szignifikáns különbség volt az allél- (p=0,002) és a genotípus-gyakoriságokban (p=0,01) a sportolók és a kontrollcsoport között. Az erősportolók vs. kontrollcsoport (p=0,04), az állóképességi vs. erődomináns sportágak csoportja között (p=0,0002) az allélgyakoriságban találtunk szignifikáns eltérést. Az állóképességi vs. kontrollcsoport (p=0,002) genotípus frekvenciájában szintén szignifikáns különbség volt. A HIF1α, a GNB3 genotípusok és a relVO₂max között nem volt kapcsolat a mintában. A BMI és a relatív zsírhányad nem különbözött az egyes GNB3 genotípusokban.

Következtetések

Az élsportolók és a kontrollcsoport génaváltozatainak gyakorisága különbözött. A nemzetközi kutatásokhoz hasonlóan eredményeink sem utalnak egyértelmű kapcsolatra a vizsgált polimorfizmusok és a sportteljesítmény, valamint a testszerkezet között.

Kulcsszavak: HIF1A, GNB3, sportteljesítmény, testszerkezet

A sportgazdaságtani kutatások nemzetközi és hazai fejlődése

András Krisztina, Hayran Zsolt, Kajos Attila, Kozma Miklós, Máté Tünde, Szabó Ágnes

Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

E-mail: krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Hiánypótlónak tekinthető előadásunk célja, hogy bemutassa a sportgazdaságtan fejlődését az elmúlt évtizedekben. Eme terület nemzetközileg is fiatal tudományterület, jól mutatja

ezt, hogy a Journal of Sport Economics első száma 2000-re datálható. Még az 1987 óta megjelenő (NASSM által alapított) Journal of Sport Management sem bír – más összehasonlításban – jelentős múlttal. A Magyar Sporttudományi Szemle 2000 óta elérhető.

Anyag és módszerek

Szisztematikusan szakirodalmi áttekintés (SLR) keretében ismertetjük a terület önállóvá válásának és fejlődésének mérföldköveit nemzetközi és hazai vonatkozásban, tisztázva a fogalmi kérdéseket és azok különbözőségeit is. Kutatásunk során a 2003 és 2018 közötti hazai sportgazdaságtani szakirodalmat dolgozzuk fel, tudományos cikkeken és disszertációkon keresztül. A magyarországi kiadású sporttudományi – köztük a Magyar Sporttudományi Szemle –, valamint menedzsment megközelítésű, illetve a gazdálkodástudományi fókusszal rendelkező, MTA A-C kategóriás folyóiratok (Vezetéstudomány, Marketing és Menedzsment, Közgazdaságtudományi Szemle stb.) sportgazdasághoz kapcsolódó cikkeit dolgozzuk fel, meghatározott szempontok szerint. Így kiemelésre kerül a szerzők személye, száma, neme, intézménye, a cikk keletkezésének éve, témaköre, felhasznált módszertana, a cikk középpontjában álló sportág, valamint a kapcsolódó sportgazdaságtani funkcionális területi és iparági szegmens fókuszsa. Elemzésünk során külön figyelmet fordítunk a chikáni vállalatgazdaságtani fogalomkörre épülő kutatások elméleti és gyakorlati következtetéseire.

Eredmények

Eredményeink megmutatják, hogy hazánkban mely szerzők (műhelyek) és sportgazdaságtani kutatási területek váltak meghatározóvá az elmúlt másfél évtizedben, milyen sportágakkal és milyen módszertan felhasználásával dolgoztak a hazai sportgazdaságtani kutatók. A 2000-es évek elejétől napjainkig növekvő tendencia figyelhető meg a cikkek számát és a szerzők számát tekintve is, a sport területeit nézve a hivatásos sportnak, a sportágak közül pedig a labdarúgásnak van dominanciája. Eredményeinkből kiderül, hogy mely sportágak kerültek a labdarúgás mellett sportgazdaságtani kutatások és kutatók érdeklődésének középpontjába, valamint milyen funkcionális területek dominálnak. Megvizsgáljuk azt is, hogy mely területek kaptak kevesebb figyelmet a hazai szakirodalomban a nemzetközihez képest, nemzetközi összesítő cikkek tartalomelemzéseit felhasználva.

A publikációk mellett röviden kitérünk a nemzetközi és hazai szakmai szervezetek, konferenciák, sportgazdasági egyetemi képzések fejlődésére, valamint a lehetséges jövőbeli kutatási irányokra is.

Következtetések

Tudomásunk szerint nem született még az elmúlt másfél évtized sportgazdaságtani kutatásait áttekintő, ilyen jellegű összegző tanulmány. Munkánkkal ezt a hiányt szeretnénk pótolni, és reméljük, hogy eredményeinkkel a terület további fejlődését is segíteni tudjuk.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, sportmenedzsment, sporttudomány, tartalomelemzés

A mártír bajnok Balatoni Kamill emlékezete

Balogh Edit

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
E-mail: ebalogh@mnsk.hu

Bevezetés

Egy nemzetközi viszonylatban is sikeres sportpályafutás bemutatása és a kajak-kenu utánpótlás-nevelés kezdetei a II. világháború történeti háttérével, Balatoni Kamill alakjának bemutatása, példátlan sikereinek felidézése hozzájárul emlékeztetének megőrzéséhez.

Anyag és módszerek

Életrajzi kutatás, szakirodalom, a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum anyagai.

Eredmények

Balatoni Kamill élete és sportolói karrierje véletlenek sorozata, szerencsés és tragikus véletleneké. 24 évesen egy népszerű kajakos próbaverseny nézőjeként arat diadalt és kap meghívást a Karakán Kajak Klub körébe. Nevéhez fűződik a sportág első világbajnoki érme, amely a véletlennek köszönhetően ezüst színű. Sportolói ambíciói túlmutattak a kizárólag saját nemzetközi karrier építésén. Társai között forradalmi edzés technikák kidolgozásával kereste a jövő bajnokát. Sportvezetőként az 1941-ben megalakult Országos Magyar Kajak Szövetség kapitányaként is tevékenykedett egészen 1945-ben bekövetkezett, értelmetlen és tragikus haláláig.

Kulcsszavak: sporttörténet, kajak-kenu

Társadalmi felelősségvállalás motivációjának megjelenése a sportesemények fogyasztói körében

Balogh Renátó, Molnár Anikó, Müller Anetta

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen
E-mail: balogh.renato@econ.unideb.hu

Bevezetés

A sportesemények látogatottságának növelése fontos hazánkban a sportlétesítmények bevételeinek gyarapítása érdekében. A látványcsapatsportágak területén 2010 óta számos új stadion és sportszarnok épült vagy újult meg, melyet nem követett olyan nagymértékben a látogatói létszám növekedése. A kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy az emberek szívesebben látogatnák-e a látvány-csapatsportágak mérkőzéseit, ha ahhoz jótékony cél is társulna.

Anyag és módszerek

A társadalmi felelősségvállalás (CSR) napjainkban egyre fontosabbá válik. Kíváncsiak voltunk arra, hogy a karitatív cél társítása a mérkőzésekhez, befolyásolná-e a nézők költéshajlandóságát. A kutatásunkhoz kérdőívet használtunk, mely zárt és nyílt kérdéseket egyaránt tartalmazott. Bizonyos kérdések esetében válaszkatégoriákkal, valamint 1-5-ig terjedő Likert-skálával segítettük a megkérdezettek válaszadását. Vizsgálatunk során 518 értékelhető kérdőívet kaptunk vissza, melyet jellemzően egyetemi hallgatók töltöttek ki. Azért esett a választásunk az ő csoportjukra, mivel a stadionokból leginkább ez a generáció hiányzik (Kassay, 2018).

Eredmények

A sportágak közül a labdarúgás bizonyult a legnépszerűbbnek, a fiatalok mind a helyszínen, mind televízióon keresztül döntően a futballt követik. Ez egybevág a korábbi hazai kutatások eredményével. A válaszadók 82,2%-a nyilatkozta, hogy szokott jótékonykodni, formát tekintve leginkább az önkéntes munkával, a pénzbeli juttatásokkal és tárgyi felajánlásokkal. Az eredmények azt mutatták, hogy a vizsgált személyek 70,3%-át motiválná a sportesemények látogatásában a jótékonyági cél megjelenése. A költéshajlandóságot is jelentős mértékben befolyásolja a társadalmi felelősségvállalás jelenléte, hiszen a válaszadók közel fele többet költene a sporteseményen kiegészítő szolgáltatásokra, amennyiben annak árához jótékonyági cél társulna.

Következtetések

Eredményeink alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a társadalmi felelősségvállalás megjelenítése a sporteseményeken pozitívan befolyásolhatja a nézői érdeklődést, illetve a mérkőzéseken történő költéshajlandóságot. A sportesemények szervezőinek, valamint a sportlétesítmények fenntartóinak fontos lehet a CSR megjelenítése és

annak marketingkommunikációba való beépítése, mely hozzájárulhat a realizált üzleti eredmény növeléséhez, valamint a létesítmény önfenntartásához.

Kulcsszavak: látvány-csapatsportok, társadalmi felelősségvállalás, passzív sportfogyasztás

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 Sport- Rekreációs és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása projekt támogatta.

A fitness szektorban dolgozó edzők szakmai képzettségének vizsgálata

Bartha Éva Judit, Müller Anetta Éva, Bácsné Bába Éva
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés-, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági és –Menedzsment Tanszék, Debrecen
E-mail: bartha.eva.judit@econ.unideb.hu

Bevezetés

Az egészséges életmód mai társadalmunkban az alapértékek közé tartozik, jelentősége mindenki számára egyértelmű. Az egészség területén dolgozóknak, mindegy, hogy testi, lelki, vagy szellemi egészségről van szó, hatalmas a felelősségük. Sokan mégis a megfelelő kompetenciák és képességek nélkül hirdetik tanácsaikat, akár a médián keresztül, akár személyesen. Ez a probléma a szabadidősport területén is megfigyelhető, ahol kulcsfontosságú lenne a megfelelő szakemberek segítségének igénybevétele. Vizsgálatunk fő célkitűzése annak felmérése volt, hogy a fitness szektorban dolgozó edzők mennyire fordítanak figyelmet szakmai ismereteik bővítésére, kompetenciáik folyamatos fejlesztésére.

Anyag és módszerek

Primer kutatásunk módszere kérdőíves megkérdezés volt, amely a fitnessziparban dolgozó, csoportos órákat vezető edzőkre irányult. A kérdőív tartalmazott általános adatokra, valamint az edzők szakmai képzettségére, ismereteik megszerzésének forrásaira vonatkozó kérdéseket. A kérdőívet online és papíralapú formában juttattuk el a célcsoporthoz. Kérdéseinkre összesen 261 edző válaszolt. A kvantitatív adatok elemzése az SPSS statisztikai program alkalmazásával történt.

Eredmények

A megkérdezett fitnesszedzők közül 172 fő rendelkezik főiskolai vagy egyetemi diplomával, 52 fő OKJ-s végzettséggel. Az edzői munkához kapcsolódóan az OKJ-s végzettség bizonyult a leggyakoribbnak, mindössze 38 főnek van az edzői szakmához kötődő főiskolai vagy egyetemi diplomája, a többi felsőfokú végzettségű edző más területen szerzett diplomát. A leíró statisztikai módszerek eredményei azt mutatják, hogy az edzők önfejlesztéséhez felhasznált források közül egyértelműen az internetes anyagok voltak a legnépszerűbbek a válaszadók körében, ezt követte a más edzők óráinak látogatása és a szakemberekkel való konzultáció, azonban a többi lehetőség között már nem volt jelentős különbség. A mintából legtöbben szakkönyveket szereznek be tudásuk gyarapítása érdekében, a válaszadók közül 244-en rendelkeznek valamilyen szakmai könyvvel, ezt követik a szakmai DVD-k. Legkevésbé a szakfolyóiratokat vásárolják a megkérdezett edzők.

Következtetések

Eredményeink azt támasztják alá, hogy napjainkban a fitness szektorban nem a kézzelfogható szakmai ismereteket nyújtó források dominálnak, sokkal inkább népszerűek az online megszerezhető szakmai anyagok. Az internet népszerűsége a többi forrással szemben a technológiai fejlődésnek, az internethasználat számos területen történő

elterjedésének is köszönhető. A mintában szereplő edzők legnagyobb része rendszeresen bővíti ismereteit és nagy hangsúlyt fektet szakmai tudásának folyamatos frissítésére, naprakészen tartására.

Kulcsszavak: fitness szektor, fitnesszedzők, szakmai képzettség

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.1-16-2016-00022 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Tanár szakos hallgatók személyiségvizsgálata

Batta Klára, Vajda Ildikó, Borbély Szilvia
Nyíregyházi Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
E-mail: batta.klara@nye.hu

Bevezetés

A pedagógiának és a pszichológiának fontos kutatási területe a pedagógus személyiségének vizsgálata. A tevékenység során a személyiség folyamatosan átrendeződik, átstrukturálódik, hiszen nem egy lezárt rendszer, szoros kapcsolatban van a környezetével (Csírszka, 1966).

A pedagógusképzés során elsődleges feladat, hogy olyan pályaszocializációs folyamatok játszódjanak le, amelyek eredményeként jó személyiségű szakemberek fogják ellátni a jövő nemzedék oktatását, nevelését. Mindig izgalmas kérdés, hogy az intenzív sporttevékenység milyen módon hat az egyén személyiségének alakulására, és ezzel összefüggésben a testnevelő tanári pályát választó hallgatók személyisége és ez a nem tanári pályát választó fiatalokkal összehasonlítva mutat-e eltéréseket. Vizsgálataink elsődleges célja, hogy empirikus adatokat nyerjünk a fent említett hallgatói csoportok Eysenck által tipologizált személyiségjegyeinek összehasonlításával.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot az Eysenck-féle személyiség-kérdőív HJEPQ-, HEIVEQ-, változatával végeztük 2019-ben. Az Eysenck Personality Quastionnaire-jének (EPQ) magyar adaptációját (HEPQ) Matolcsi készítette el (Eysenck és Matolcsi, 1984). A vizsgálat során: 90 fő osztatlan testnevelés szakot végző hallgató (29 fő nő: átlagéletkor: 20,62 év; sportéletkor: 11,09 év; 61 fő férfi: átlagéletkor: 21,07 év, sportéletkor: 9,14 év), 42 fő nem tanárszakos férfi hallgató (átlagéletkor: 21,02 év), és 53 fő nem tanárszakos női hallgató (átlagéletkor: 20,37 év) töltötte ki a kérdőívet.

Eredmények

A férfi testnevelő tanárjelölt szakos hallgatók a nem tanárszakos hallgatókkal való összehasonlításában alacsonyabb értékek mutatkoztak a pszichoticizmus terén, ugyanakkor extrovertáltabbak, kockázattalalóbbak, impulzívabbak, és empátikusabbak. A lányok esetében nem mutatkozott szignifikáns eltérés egyetlen egy személyiségjegy esetében sem, egyedül az extroverzióban volt szignifikanciához közeli érték, amely jelzi, hogy a testnevelés szakos hölgyek esetlegesen extrovertáltabbak. Érdekes eredmények születtek a 2004 és 2006 között (166 fő nem sport szakos női hallgató, átlagéletkor: 20,93 év, 112 fő nem sport szakos férfi hallgató, átlagéletkor: 23,16 év) és a 2019-ben elvégzett nem sport szakos hallgatók személyiségvizsgálata eredményeinek összehasonlítása során. 2019-ben vizsgált nem sport szakos férfi hallgatók, a 15 évvel ezelőtti hallgatókhoz képest erőteljes elmozdulást mutattak negatív irányba a pszichoticizmus terén, ugyanakkor kevésbé neurotikusak, impulzívok és sajnos alacsonyabb értékek születtek az empátia esetében. A nőknél csak a pszichoticizmus és a szociális konformitás esetében jelentkezett szignifikáns eltérés.

Következtetések

A testnevelő tanár szakosak férfi hallgatóknál személyiségükben jelentős különbség mutatkozik a nem tanárszakosokkal való összehasonlításban, míg a nőknél ez nem mutatható ki. 15 év távlatában a személyiség kérdőíves vizsgálatok eredményei tükrében megállapíthatjuk, hogy a hallgatók személyiségében a különböző külső hatások változásokat determinálnak. Különösen a pszichotizmus esetében van erőteljes negatív elmozdulás a férfi és a női mintában, míg a férfiaknál az együttérzés készségének csökkenése is jelentkezik, amelyek összefüggésbe hozhatók az elszigetelődéssel, a szocializációs terek beszűkülésével, illetve az egyéni önmegvalósítás dominanciával.

Kulcsszavak: személyiség, sport, testnevelés, tanári pálya

Magyar labdarúgó klubok működtetésének gazdasági, szervezeti gyakorlata nemzetközi összehasonlításban

Bácsné Bába Éva, Bács Zoltán, Bács Bence András
*Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar,
 Vidékfejlesztés-, Turizmus- és Sportmenedzsment
 Intézet, Sportgazdasági és –Menedzsment
 Tanszék, Debrecen*

E-mail: bacsne.baba.eva@econ.unideb.hu

Bevezetés

A hazai labdarúgás rendszerváltást követő fejlődésére jellemző, hogy egyre több profitorientált üzleti megoldást alkalmaznak a klubok működtetésében. Kutatási kérdésként azt fogalmazzuk meg, hogy a magyar futballtársaságok mennyiben követik gazdasági és szervezeti tekintetben a modern nyugati klubok mintáját.

Anyag és módszerek

Kutatási módszerként dokumentumelemzést választottunk, a magyar klubok éves beszámoló adatait nyugat-európai futballtársaságokéhoz hasonlítjuk, illetve a klubok szervezeti felépítését vetjük össze. Hazai mintaként az első osztályú labdarúgó bajnokságban (NBI-ben) szereplő csapatokat működtető társaságokat választottuk ki. A nemzetközi összehasonlításhoz a Deloitte Football Money League top húsz csapatának adatait használtuk fel.

Eredmények

A nemzetközi futballtársaságoknál az öt legnagyobb árbevételű klub esetében a kereskedelmi bevételek teszik ki a bevételek legnagyobb részét, amit a közvetítési díjak, majd a jegybevételek követnek. A top húsz összesített árbevételénél némileg a közvetítések (43%) nagyobbak a kereskedelmi bevételeknél (40%), majd e kettőtől lényegesen lemaradva (17%) következnek a jegybevételek. A magyar csapatok esetében az árbevétel legjelentősebb hányadát a szponzori bevételek teszik ki, ezt az MLSZ-től kapott bevételek, a közvetítési jogok értékesítése, a kereskedelmi bevételek, a játékos értékesítés követi, és itt is a legkisebb hányadot a jegyértékesítésből származó bevételek képviselik.

Szervezeti összehasonlításban a magyar klubok követik a nyugati mintát, organogramjukon megtalálhatók ugyanazok a szervezeti egységek, mint nyugati társaiknál. Emellett a szervezeti felépítés is hasonló, lineáris, funkcionális elveket követ. A szervezeti egységek munkaerő ellátottságát vizsgálva azonban több magyar klub esetében feltételezhető a szakszemélyzet hiánya.

Következtetések

A magyar futballtársaságok követik a nyugat-európai klubok mintáját, igyekeznek működésükbe modern üzleti megoldásokat alkalmazni. A klubok gazdasági és szervezeti vizsgálata azonban rámutat, hogy vannak még fejlesztendő területek, illetve vannak a klubok működtetésének jellegze-

sen magyar vonásai. Ezek az eredmények felvetik, hogy a globálisan sikeres, modern, gazdasági eredményességre fókuszáló módszerek mellett a magyar sajátosságokat figyelembe vevő, helyi értékekre alapozó megoldásokat is alkalmazni kellene a magyar stadionok megtöltéséhez, amely a klubok pozitív megítélését és gazdaságilag eredményes működését alapozhatja meg.

Kulcsszavak: magyar labdarúgás, gazdasági működtetés, szervezeti felépítés, nyugati minta

A sport iránti elköteleződés és a perfekcionizmus összefüggései serdülő sportolók körében

Berki Tamás¹, Pikó Bettina²

¹*Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar,
 Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged*

²*Szegedi Tudományegyetem, Általános
 Orvostudományi Kar, Magatartástudományi
 Intézet, Szeged*

E-mail: berkitamas@edu.u-szeged.hu

Bevezetés

Számtalan sportpszichológiai kutatás hívja fel a figyelmet a motiváció komplex jelenségére. A Sport elköteleződés Modell is ezt a jelenséget hivatott leírni két dimenzió keretében. A modell megalkotói megkülönböztetik a belülről jövő Lelkes elköteleződést és a kényszerek által működő Erőltetett elköteleződést, valamint a két típus 7 feltételezett forrását. A kutatások bizonyították, hogy a motivációs szint összefüggésben áll pszichológiai viselkedésformákkal, így a törekvésségre való törekvéssel is. Ezért tanulmányunk célja megvizsgálni a sport iránti elköteleződés kapcsolatát a perfekcionizmussal.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 346 középiskolás sportoló (131 fiú és 215 leány) vett részt, akiknek átlag életkora 16,57 év (szórás=1,33 év) volt. A sport iránti elköteleződést a magyarra fordított sport elköteleződés kérdőív-2 segítségével mértük, mely 48 itemet és 12 alskálát tartalmazott. A perfekcionizmus vizsgálatához a hat dimenzióban mérő Multidimenzionális Perfekcionizmus Skálát használtuk, mely 35 itemből állt. Adatainkat korrelációs elemzéssel értelmeztük.

Eredmények

A számos szignifikáns korreláció közül fontos megemlíteni, hogy az Erőltetett elköteleződés pozitívan korrelál a *hibák miatti aggodalom*, a *viselkedés miatti kételyek*, a *szülői elvárások* és a *szülői kritika* nevű változókkal. Pozitív kapcsolatot találtunk az *egyéb prioritások*, a *hibák miatti kapcsolatok* és a *szülői kritika* között. A *közösségi kényszer a szülői elvárások*, a *szülői kritika* és az *önmagunkkal kapcsolatos elvárások* változóval áll kapcsolatban. Továbbá úgy tűnik, hogy az *önmagunkkal kapcsolatos elvárások* pozitívan és szignifikánsan függenek össze a legtöbb elköteleződés alskálával. Eredményeink negatív kapcsolatot mutattak a *szülői elvárások* és a *sportélvezet* között, de a *szülői elvárások* három elköteleződés forrással is negatívan korreláltak (*sportélvezet*, *törekvés a fejlődésre-egyéni*, *közösségi támogatás-érzelmi*). Negatív a kapcsolat az *összeszedettség* és az *erőltetett elköteleződés* között is.

Következtetések

Kutatásunk célja a sport iránti elköteleződés és a perfekcionizmus kapcsolatának feltárása volt. Úgy tűnik, hogy a *hibák miatti aggodalom* és a *viselkedés miatti kételyek* leginkább az elköteleződés gátló tényezőivel vannak kapcsolatban, míg az *önmagunkkal kapcsolatos elvárások* és az *összeszedettség* a legtöbb elköteleződés alskálával pozitív kapcsolatban áll. A *szülői kritika* és az *elvárások* komoly befolyással bírhatnak az elköteleződésre, hiszen eredményeinkből az látszik, hogy az elköteleződést gátló

tényezőkkel leginkább pozitív, míg az elköteleződést segítő tényezők negatív kapcsolatban állnak.

Kulcsszavak: sport iránti elköteleződés, perfekcionizmus, korreláció

A motivációs környezet kialakításához köthető edzői magatartásminták vizsgálata utánpótlás korosztályban

Bernhardt-Torma Noémi^{1,2}, Smohai Máté³, Bóna Krisztina⁴, Soós Judit⁵, Pulai-Kottlár Gabriella^{1,2}, Kovács Krisztina⁶, Gyömbér Noémi⁶, Bárdos György²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

³Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest

⁴Újpest FC, Budapest

⁵Sportpszichológus, Coach, Budapest

⁶Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: tormanoemi@caesar.elte.hu

Bevezetés

A sportolót övező motivációs környezet kialakításában kiemelkedő szerepet játszik az edző. Az edző által teremtett motivációs környezet mérésére egy új mérőszközt hoztunk létre, melynek segítségével próbát tettünk a főbb az edzői viselkedésminták azonosítására.

Anyag és módszerek

Jelen vizsgálatba 310 csapatsportágat űző sportoló került bevonásra a 15-16 éves korosztályból. A résztvevők 58,7%-a volt férfi, átlagosan 7,9 órát töltöttek egy héten edzéssel és legnagyobb arányban első- (30,1%), illetve másodosztályú (26,5%) bajnokságokban játszottak. A sportolók papírceruza alapon töltötték ki az Edző által teremtett motivációs környezet kérdőívet egy nagyobb tesztsomag részeként, melynek adatain klaszterelemzést végeztünk.

Eredmények

A klaszterelemzés segítségével 5 edzői viselkedéstípust tudtunk elkülöníteni, melyek a bátorító, a rivalizálást erősítő, a kivételező, a büntető és az érdektelen elnevezést kapták. Az öt típus közül azonban végül – a páros összehasonlítások alapján – csak három bizonyult stabilan kimutathatónak: a bátorító, a rivalizálást erősítő és a büntető. A típusok pontos feltárása és leírása további vizsgálatok tárgyát képezi.

Következtetések

Az újonnan kialakított Edző által teremtett motivációs környezet kérdőív alkalmas lehet arra is, hogy edzői viselkedésmintákat azonosítsunk vele, ami a jövőben megkönnyítheti az edzői önértékelést és a sportpszichológusok edzőkkel folytatott munkáját is.

Kulcsszavak: motiváció, motivációs környezet, viselkedésminták, klaszterelemzés

Árt vagy használ?

Avagy símozgással az egészséges ifjúságért

Béki Piroska, Demeter Antal, Ozsváth Miklós
Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Iskolai Síoktatók és Szabadidősport Szervezők Egyesülete, Budapest

E-mail: beki.piroska@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A világ számos területén léteznek elfogadott tematikai utak, melyen a tanítványoknak végig kell menniük, ha egy speciális sportmozgást meg akarnak tanulni. Ilyen a sí mozgásanyaga is, mégis úgy látjuk, hogy számos út vezethet a megoldáshoz. A különböző felfogások szerint maga a sízés tanulása a cél, persze ellenőrzött kereteken belül, nem az egyes tematikai egységek elsajátítása. A tematikai út vezet az oktatót egyfajta sorvezetőként, hogy egyes állomások után mi következik, hogyan tovább. Ebben a rendszerben nem kerül előtérbe az egészségre ható ártó vagy javító gyakorlatok mérlegelése.

Az iskolai testnevelésben viszont az új trendek megkövetelik az egészséges ifjúság kinevelését, az egészséges életmódra nevelést, ezért ma már elengedhetetlen ezzel a gondolattal is foglalkozni. Az iskola lehetőséget ad arra, hogy a gyermek, különböző mozgásformákkal ismerkedjen meg, ilyen a sízés is, ezért meg kell teremteni azt a lehetőséget, hogy a testnevelő ne különálló mozgásanyagként kezelje az egyes sportágakat, hanem hasonló alapokra építse azokat. Ilyen lehet a természetes mozgások tárháza, mellyel azt szeretnénk kiemelni, hogy ezeknek a mozgásoknak egymást kell erősíteni.

Eredmények

Erre az elvre alapozva létrehoztunk egy rendszert, melyet uniformizáltunk és bemutattunk az előadásban. Ezt az anatómiai, élettani alapokra épülő rendszert strong base-nek neveztük el, mely stílusosan magába foglalja azokat a prioritásokat, melyeket szem előtt tartva olyan alapokat tudunk kiépíteni a tanulónknál, melyre nem kizárólag a símozgást tudja építeni, hanem számos egyéb sportágnál is a hasznát veszi, illetve a többi területről érkező információkat is be tudja építeni a síelésbe.

Következtetések

Az élmény fontos egy sport megszerettetésében, de nem minden áron. Lehet, hogy egy feladat élményt ad, de ha egészségtelen, nem tudunk később rá építeni. Az idegrendszeri struktúrák fogják meghatározni a folyamatok lefolyását, melyeknek nem kell, hogy külön vezérlése legyen. Ezen kívül az is fontos, hogy érzéseket építsünk és izomfeszülésekre támaszkodjunk, ne pedig egy képi formát akarjunk létre hozni.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, természetes mozgások, síelés

Miért futnak annyit?

Magyar és tajvani ultrafutók motivációs vizsgálata

Bérces Edit
Budapesti Gazdasági Egyetem Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg

E-mail: berces.edit@uni-bge.hu

Bevezetés

Kétségtelen, hogy a futás világszerte az egyik legnépszerűbb sporttá vált, a maratoni táv teljesítése a bakancslisták kötelező tételévé nőtte ki magát.

Következésképpen pedig azoknak a száma, akik különösen hosszú távok futására vállalkoznak aszfalton, stadionban, csarnokban vagy terepen, szintén óriási léptékben növekszik.

A Balaton első nonstop megkerülésének létszáma mindössze öt magyar futóra korlátozódott 2000-ben. Ugyanez a szám tizenöt év alatt 88 főre nőtt 11 ország részvételével. A magyar tenger megkerülésének a tajvani megfelelője a szigetország nyugati és keleti partját összekötő, 246 km-es *Race across Taiwan*, melynek második rendezésén öt ország 23 futója szerepelt. 2019-re ez a szám tovább nőtt.

Anyag és módszerek

Az előadás tajvani és magyar futókkal készített interjúk adataira támaszkodik. A mennyiségi elemzés forrásaként a DUV elnevezésű, német adatbázist használtuk.

Következtetések

Elmondhatjuk, hogy a tajvani és a magyar futók közötti óriási kulturális és földrajzi különbségek ellenére a nagyon hosszú távok futásának a motivációja hasonló.

Kulcsszavak: ultramaraton, ultrafutás, Tajvan, minőségi elemzés, mennyiségi elemzés, DUV

Női röplabda játékosok kardiorespiratorikus teljesítményének vizsgálata edzés- és játék helyzetben

Biróné Ilcs Katalin, Nagyvárad Katalin, Ihász Ferenc

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

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

Bevezetés

Sportolók teljesítményének elemzéséhez, nyomon követéséhez a maximális oxigénfelvétel nyújt releváns adatokat, valamint hasznos lehet a tehetséges sportolók korai kiválasztásához is. Ezen okok miatt elengedhetetlen a sportolók VO_2 max értékének vizsgálata a fizikai teljesítmény indikátoraként. Jelen tanulmány célja, hogy meghatározzuk a mért és becsült kardiovaszkuláris jellemzőket 20 méteres inga futtatással, és összehasonlítsuk az edzés során mért pulzus változókkal.

Anyag és módszerek

Kutatásunkba női másodosztályú röplabdajátékosokat ($N=13$, életkor: $18,8 \pm 2,59$ év) vontunk be. Mértük a testmagasságot, valamint a testtömeget, a relatív testzsírtömeget (F%) és a relatív izomtömeget (M%) Inbody 720 testösszetétel mérő műszerrel. A röplabdaedzést a sportolók Polár mellkaspánttal végezték, az edzőmunkáról videófelvétel készült Sony cx625 handycam típusú eszközzel. Az edzés alatt a VO_2 max becslése alapján megkaptuk a felkészülés alatti teljesítményük minőségét az edzés intenzitás zónák (p50-59%; p60-69%; p70-79%; p80-89%; p90-100%) alapján.

Eredmények

A röplabda játékosok átlag testmagassága $169,6 \pm 5,68$ cm, relatív VO_2 max értékük $40,96 \pm 4,21$ ml/ttkg/perc. A keringési rendszer mért és becsült értékeinek összehasonlítása során azt kaptuk, hogy az edzés alapján becsült maximális pulzus erős korrelációt mutatott a maximális pulzus 80-89%-án végzett munka értékével [EIMP-P (80-89%); $r=0,955$; $p<0,001$, illetve a 60-69%-os pulzus zóna a 80-89%-os zónával fordított korrelációt [P (80-89% - P (60-69%); $r=-0,905$; $p<0,005$] mutatott.

Következtetések

A kapott adatok arra engednek következtetni, hogy az edzőmunka céljának és tartalmának megfelelő teljesítménye a vizsgált 13 játékosból 8-nak volt, 2 játékos teljesítménye meghaladta az elvártat, míg további 3 játékosé nem érte el azt.

Kulcsszavak: röplabda, maximális oxigénfelvétel, teljesítmény

Az implicit képességelméletek és az implicit önbecsülés összefüggései a sportban

Boda-Ujlaky Judit¹, Török Lilla¹, Lénárt Ágota¹, Takács Johanna²

¹Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest

E-mail: ujlaky.judit@tf.hu

Bevezetés

Dweck (1999), valamint Dweck és Leggett (1988) szerint képességeinket vagy változtathatónak, vagy rögzítettnek látjuk. Ezek az ún. implicit képességelméletek befolyásolják, hogy milyen célokat állítunk magunk elé. A modern önbecsüléssel kapcsolatos kutatások különbséget tesznek az explicit (tudatos/kognitív) és implicit (tudattalan/tapasztalati) önbecsülés között (Greenwald és Banaji, 1995). A két rendszer közötti inkongruencia hibás alkalmazkodáshoz vezet, ami elképzelésünk szerint összefüggésben áll az implicit képességelméletekkel.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 105 (74 férfi, 31 nő) versenysportoló vett részt, 17-42 éves életkor között, $m=24,05$, szórás 6,90 év. Az implicit önbecsülést az IAT teszttel, a sportbeli implicit képességelméleteket a CNAQA-2-vel, a vonás önbecsülést a Rosenberg-féle kérdőívvel, míg a sportbeli önértékelést a PSPP-vel mértük, mindent számítógépes felületen.

Eredmények

Mivel magas értékeket kaptunk az explicit önértékelést mérő skálákon, így nem valódi, csak látszólagos instabilitást mutatott a szokásos módon számolt diszkrepancia-érték (Briñol és mtsai, 2006). Az IAT teszten az egy szóráson belül és kívül esők csoportját összehasonlítva, a mért változók közül csak a rögzített szemléletmód mutatott szignifikáns különbséget, az egy szóráson kívül esők magasabb értéket értek el. Az implicit önbecsülés negatív és pozitív értékei mentén képzett csoportok összehasonlítása során, szignifikáns különbség mutatkozott a vonás önbecsülésben, a fizikai önbecsülésben, a fizikai önbecsülés fontosságában, a sportbeli kompetenciában, a fizikai kondícióban, a testi vonzeróban, valamint a fizikai erőben, rendre a pozitív értéket mutatók jelöltek magasabb pontszámokat. A nemek között a vonás önbecsülés, a fizikai önbecsülés, a sportbeli kompetencia, a testi vonzeró tett különbséget, mind a férfiak javára.

Következtetések

Ily módon a rögzített szemléletmód részben köthető az implicit önbecsülés átlagnál alacsonyabb vagy magasabb értékéhez, de vélhetően jobbra a célállításon keresztül befolyásolja az önbecsülést. A kutatás azt is megerősíti, hogy a rögzített és a fejlődési szemléletmód a sportban különálló dimenziók, lehet mindkettő mentén magas értéket elérni.

Kulcsszavak: implicit önbecsülés, implicit képességelméletek, sportbeli önértékelés

Sport- és mozgásterápia mentális betegek körében

ifj. Bollók Sándor¹, Bollók Sándor², Takács Johanna²

¹Dinamikus Medpraxis, Balatonmáriafürdő

²Nagyatádi Kórház Pszichiátriai Osztály, Nagyatád

E-mail: bollok.sandor@gmail.com

Bevezetés

A modern társadalmakban a testedzés jelentősége egyre hangsúlyosabb, nemcsak az egészség megtartásában, hanem a betegségből történő felépülés során is, mint önálló terápiás lehetőség. Tudva lévő, hogy testi állapotunk nem választható le mentális egészségünkről, és ez fordítva is helytálló. Az elmúlt évtizedekben a társadalmi folyamatok gyors és intenzív változásának voltunk tanúi, melyek hatásosak voltak a mentális devianciák felerősödésére is. A pszichiátriai betegségek kezelésében alapvetés a bio-pszichoszociális megközelítés, a pszichoszomatikus medicina. A mozgás, a fizikai aktivitás hatékonysága a mentális betegségek terápiájában is igazolható, a gyógyszeres kezelésekkel akár azonos is lehet és azok sikerességét erősítheti.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban a tudományos tematikus áttekintés módszerét (systematic review) alkalmaztuk. A témánkhoz tartozó szakirodalomban jelentkező eredmények tanulmányozásával foglalmaztuk meg következtetéseinket.

Eredmények

A szakirodalmi elemzések során elérhető volt, hogy a pszichiátria és mozgásterápia természettudományi és társadalomtudományi kontextusban létezik. Hangsúlyosak a testedzés pozitív élettani hatásai, amelyek a leglátványosabb és legkönnyebben mérhető terápiás változások: többek között a keringési- és légzőrendszer terhelési mutatóinak, az anyagcsere folyamatainak javulása, valamint a magas vérnyomás és az inzulinrezisztencia csökkenése. A pozitív élettani változások mellett, a testedzés a mentális egészséghez tartozó önálló védőfaktor, örömforrás is egyben. Már rövidtávon jelentkezhetnek hatásai: hangulat javulása, szorongás oldása, önbizalom és önértékelés növekedése, hatékonyság és munkateljesítmény fokozódása, stresszkezelés javulása. A vizsgált szakirodalom kiemeli a csoportban való testedzés szociális aspektusait, különösen a szociális energiát. Az ajánlott mozgásformák változatosak, a mindennapi élet során végzett rekreációs jellegű tevékenységektől a teljesítményre törekvő sporttevékenységekig. Az eredmények alapján azok a betegek, akik farmakoterápia mellett sport- és/vagy mozgásterápiás kezelésben is részesültek jobb egészségi állapotot és életminőséget mutattak.

Következtetések

A különböző mentális betegségek kezelésében igen jelentős szerepet játszik a sport- és mozgásterápia, azonban hatékonysága akkor érvényesül, ha hosszútávú és az életmódhoz szervesen illeszkedik. Ezért a napi életidőnek, valamint a testedzésnek reális célok kijelölésével tervezettnek (edzésterv) kell lennie, amely az életkornak, a pszichofizikai állapotnak, a betegség státuszának megfelelő.

Kulcsszavak: mentális betegség, sportterápia, mozgásterápia, testedzés

A honvédelmi képzés és a sport szerepe az oktatásban

Borbély Attila, Bácsné Bába Éva, Madarász Tamás
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar,
Vidékfejlesztés-, Turizmus- és Sportmenedzsment
Intézet, Sportgazdasági és –Menedzsment
Tanszék, Debrecen

E-mail: borbely.attila@econ.unideb.hu

Bevezetés

Magyarországon 2005 január 1-ig a kötelező sorkatonai szolgálat kis megszakítással 136 éven keresztül működött. A Magyar Honvédség utolsó sorkatonája 2004. november 3-án szerelt le, azonban a kutatók szerint (Madarász, 2015; Hajdicsné, 2015) hazánkban továbbra is szükséges a nemzetért küzdeni és harcolni képes fiatalok katonai kiképzése. Az Országgyűlés 2016. november 22-én megszavazta a 2016. évi CXXXII. törvényt a Honvédelmi Sportszövetségről, abból a célból, hogy az önkéntesség figyelembevételével egyrészt növelje Magyarország állampolgárainak a hazáért való elkötelezettségét, másrészt erősítse a társadalom és a honvédelem kapcsolatát. 2017. január 1-jével a törvény hatályba lépett, majd 2017. január 11-én lezajlott a Honvédelmi Sportszövetség alakuló közgyűlése. A honvédelem és a sport összekapcsolódása nem újkeletű. Szakály (2012) bemutatja, hogy hazánk sikeres sportolói – főként 1945 előtt – a téli és nyári olimpiai játékokon sok esetben a császári és királyi közös hadsereg vagy a magyar királyi honvédség hivatásos tisztjei és altisztjei közül kerültek ki.

Anyag és módszerek

A kutatás során dokumentumelemzéssel vizsgáltuk a kormányzati stratégiákat, publikációkat és tanulmányokat a honvédelmi nevelés, a sport és az oktatás témakörében. A szekunder kutatás során kinyert információk segítségével mutatjuk be a hazai honvédelmi nevelés kialakulásának az okát, a Kormányzat célját és a jövőbeli várható eredményeket.

Eredmények

A honvédelmi nevelés középpontjában a középiskolai korosztály áll, azaz a 14-19 éves korú fiatalok (Kun Szabó, 2017). A hazafias nevelés megjelenik a közismereti tantárgyak tananyagában, így olyan elméleti és gyakorlati ismereteket lehet átadni a diákoknak, melyek szorosan kapcsolódnak a hazafisághoz és a honvédelem rendszeréhez. Emellett a Honvédelmi Sportszövetség fizikailag felkészült ifjúság nevelésén fáradozik különböző speciális kondicionális és koordinációs képességek kialakításával. Indirekt módon kívánják, hogy hazánk állampolgárainak a védelmi képessége fokozódjon.

Következtetések

Megállapítható, hogy az iskolára és a bennük tanító pedagógusokra nagy felelősség hárul a feltörekvő fiatalok hazafias nevelésével kapcsolatban, amelynek minden tevékenységével a tanulók értelmi, testi-lelki, szociális stb. fejlődését kell szolgálnia. A Nemzeti Alaptanterv (NAT) célja, hogy az iskolaszintűen kialakított helyi tanterv felhasználásával elősegítse a diákokban történő pozitív beállítódások, magatartások és szokások kialakulását a hazaszeretetet és a honvédelem vonatkozásában.

Kulcsszavak: honvédelmi nevelés, hazafias nevelés, oktatás, honvédelmi sport

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

Versenyszorongás vizsgálata labdarúgó akadémisták körében

Borbély Szilvia¹, Pólyán Edina^{2,3}, Oláh Dávid^{1,3,4}

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem, Budapest

³Várda Labdarúgó Akadémia, Kísvárda

⁴Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: borbely.attila@econ.unideb.hu

Bevezetés

Minden fejben dől el(!) Már-már közhelynek tűnik, de mégsem vészett homályba a mondat eredeti jelentése, pláne nem a versenysportban. A sportpszichológia területén talán az egyik leggyakoribb feladat annak feltérképezése, hogy a sportoló téthelyzetben mennyire tud úrrá lenni szorongásain, illetve melyek azok a hatékony megküzdési stratégiák, amelyek elsajátításával, fejlesztésével képes növelni teljesítményét. Jelen vizsgálat célja annak bemutatása, hogy a Várda Labdarúgó Akadémia utánpótlás sportolói versenyszorongás szempontjából milyen értékeket értek el, illetve a coping képességek tekintetében milyen eltérések figyelhetők meg közöttük.

Anyag és módszerek

Az alkalmazott mérőeszköz a Martens és munkatársai (1990) által kidolgozott Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) kérdőív, melynek magyar verzióját Sipos Kornél (1991) készítette el, illetve az Athletic Coping Skills Inventory-28 teszt, Jelinek (2000) által kidolgozott hazai adaptációja. A mintanagyságunk 95 fő (n=95), melyben egyenletes a korosztályi megoszlás (U13-U19). Az adatok bevételéhez és feldolgozásához SPSS16, az ábrák elkészítéséhez a Microsoft Office csomag Excel 2013 programját választottuk. A kapott adatokból alapstatisztikai és összefüggés számításokat végeztünk.

Eredmények

A versenyszorongással kapcsolatos önbizalom skálán az U13-as korosztály értékei a legmagasabbak. A megküzdési stratégiák vizsgálata során a posztok, a nemzetiség és az életkor esetében is találunk szignifikáns különbségeket. A csapásokkal való megküzdés esetében (F=3,569; p=0,017) a csatároknál találjuk a legalacsonyabb átlagértéket. A nemzetiségi vizsgálatoknál az önbizalom és teljesítménymotiváció, az edző általi irányíthatóság és a célkitűzés és mentális felkészülés esetében is az ukrán nemzetiségű sportolók átlagértékei lettek szignifikánsan magasabbak.

Következtetések

Tapasztaltabb sportolók alacsony kognitív szorongás szinttel és magas önbizalommal rendelkeznek a kezdő sportolókhoz képest, illetve a magas önbizalom érték védőfaktoroként működik a szorongás debilizáló hatásával szemben. A sportági kiválasztás szerepénél az egyéni megküzdési stratégiák vizsgálatát kell előtérbe helyezni, hiszen tapasztalat hiányában nem megfelelően mérhető a versenyszorongás szintje, illetve a fiatalabb korosztály életkori sajátosságokból kifolyólag még nem rendelkezik(het) reális önismerettel.

Kulcsszavak: labdarúgó akadémia, labdarúgó karrier, pszichés tényezők, kiválasztás

A GNB3 C825T és a HIF1A Pro582Ser gén polimorfizmusok összefüggései élettani és testszerkezeti jellemzőkkel magyar sportolóknál

Bosnyák Edit¹, Trájer Emese¹, Protzner Anna¹, Móra Ákos², Alszász Gabriella¹, Györe István¹, Szmodis Márta¹, Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: bosnyak.edit@tf.hu

Bevezetés

A hipoxia indukálta alfa-1 alegység (HIF1A) és a G protein béta-3 alegység (GNB3) génjeinek Pro582Ser, illetve C825T polimorfizmusai a fizikai teljesítőképességgel összefüggésben vizsgált géntípusok. A HIF1A 582Ser allél az erő-orientált, míg a Pro582 változat az állóképességi teljesítménnyel kapcsolható össze. A GNB3 C825T polimorfizmus és az aerob kapacitás között ismert az összefüggés edzetlen személyeknél, de a TT genotípus és az állóképességi teljesítménnyel kapcsolatos eredmények nem egyértelműek. A kutatás célja a két gén polimorfizmus, az erő-orientált és állóképességi sportoló státusz, valamint a relatív aerob kapacitás összefüggésének elemzése volt, továbbá a GNB3 TT genotípus, a testszerkezeti sajátosságok és a vérnyomás viszonyának meghatározása.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 238 fő vett részt: 148 élsportoló (n=107 férfi, n=41 nő), 90 kontroll személy (K; n=51 férfi, n=39 nő). A sportolók két csoportba kerültek a sportáguk metabolikus sajátosságai alapján, így kialakultak az állóképességi (Á) és az erő-orientált (E) csoportok. A résztvevők antropometriai mérése után, meghatározásra került a testtömeg-index (BMI) és a testsír-hányad. 50 sportoló vita maxima típusú futószalagos terhelésen vett részt, a vérnyomásmérés közvetlenül a teszt előtt és után is történt. A genotípus meghatározás DNS chip segítségével történt.

Eredmények

A HIF1A genotípus gyakoriságokban különbség volt az Á és a K csoportok között (ProPro: 64% vs. 79%, ProSer: 27% vs. 19%, SerSer: 9% vs. 2%; p=0,0351); az allél frekvenciák tekintetében pedig mindhárom csoport között (Pro: 87% vs. 77% vs. 88%; Ser: 13% vs. 23% vs. 12%; p=0,0103), mely szignifikáns eltérés fennállt az Á és K csoportokat kiemelten vizsgálva is (p=0,0049). A GNB3 allél gyakoriságok különböztek mindhárom csoport között (C :74% vs. 61% vs. 71%, T :26% vs. 39% vs. 29%; p=0,0436).

Nem volt kapcsolat a géntípusok és a relatív aerob kapacitás között, akárcsak a GNB3 genotípusok és a vérnyomás, a BMI és zsírhányad között sem.

Következtetések

A GNB3 T allél kapcsolata az állóképességgel változatlanul ellenmondásos, hiszen a C allél gyakorisága volt magasabb, míg a TT genotípus jelenlétében voltak a legalacsonyabbak a relatív aerob kapacitás értékek. Az eredmények alapján a magyar mintán nem sikerült kapcsolatot találni a GNB3 és a vérnyomás, a zsírhányad és a BMI között, továbbá nem volt összefüggés a relatív aerob kapacitás és a két gén polimorfizmusai között sem.

Kulcsszavak: GNB3, HIF1A, testszerkezet, sportoló, VO₂max, vérnyomás

Nőies sportok, férfias döntéshozatal? Nők a hazai sportirányításban

Bukta Zsuzsanna, Gósi Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: bukta.zsuzsanna@gmail.com

Bevezetés

A nemzetközi sportági szövetségek számtalan kezdeményezéssel próbálják megvalósítani a nemek közötti egyenjogúságot a sport valamennyi területén. Míg a sportpályákon ez az egyenlőség megvalósulni látszik, a döntéshozók körében még mindig csak csekély arányban találunk nőket. Magyarországra is jellemző mindez, ráadásul hazánk a női részvétel elősegítő kezdeményezésekben sem igazán jeleskedik.

Anyag és módszerek

Kérdőíves vizsgálat során mértük fel 59 hazai sportági szakszövetség segítségével, hogy az egyes sportágakban a sportolók, sportági közreműködők, valamint a sportvezetők között milyen arányban szerepelnek nők. A létszámadatok mellett arra is kíváncsiak voltunk, hogy programok, kezdeményezések vagy esetleg szabályzatok szintjén mennyire aktívak a hazai szövetségek a női sportvezetők részvételének elősegítésében.

Eredmények

A női sportolók aránya a kétnemű (sem nem nőies, sem nem férfias jellegű) sportágakban megközelíti a 42%-ot, és ettől az edzők és a közreműködők aránya sem marad el jelentősen. A nemzetközi tendenciákhoz hasonlóan viszont a nők aránya a sportirányításban a legrosszabb, a döntéshozói pozíciók alig 10%-át foglalják el még azokban a sportágakban is, ahol az igazolt sportolók többsége nő.

A szövetségek elnökségeiben átlagosan 8 fő kap helyet, összességében a nők aránya csak 11%-os. 23 szervezet elnökségében egyáltalán nincs nő, köztük olyan jelentős sportágakban, mint a kosárlabda, vízilabda, birkózás, asztalitenisz, tenisz. A kritikus tömegnek tartott 30%-os részvételt a közgyűlésen csak a nőies sportágakban vagy kis létszámú sportágakban érik el a női küldöttek.

Következtetések

Bár Magyarországon az állami sportirányítás élén jelenleg nő áll, a sportágak irányításában még csekély szerepet kapnak a nők. A férfias sportágakban ez nem meglepő, de olyan sportágakban sem jobb a helyzet, amelyekben a sportolók, szakágak tekintetében teljes egyenjogúság van. A kifejezetten nőies sportágakban is több a férfi a döntéshozatali pozíciókban. A nemi kiegyenlítődést célzó tevékenységet magyar szövetség eddig alig kezdeményezett, a nemzetközi kezdeményezésekhez viszont szívesen csatlakoznak.

Kulcsszavak: nők a sportban, nemi egyenjogúság, sportági szövetség, sportirányítás

A 2018-as FIFA labdarúgó-világbajnokság hatásainak kvantitatív elemzése

Claro Dániel, Havran Zsolt, András Krisztina

*Budapesti Corvinus Egyetem
Gazdálkodástudományi Kar, Budapest*

E-mail: claro.dan@gmail.com

Bevezetés

Az előadás a labdarúgással és azon belül a nemzetközi labdarúgás legfontosabb és legnépszerűbb eseményével, a FIFA labdarúgó világbajnoksággal foglalkozik. Az előadás kutatási kérdése az, hogy a 2018-as FIFA labdarúgó-világbajnokság milyen módon hat a top5 bajnokság (angol, francia, német, olasz és spanyol) klubjainak labdarúgóinak értékére és melyek a legfontosabb, szignifikáns változók, amelyek hatnak erre az értékváltozásra. Az előadás ezt az eredményt

arra kívánja felhasználni, hogy a világszintű nemzetközi labdarúgó tornák évének átigazolási időszakában a vevő és az eladó labdarúgóklubok milyen játékospiaci stratégiát alkalmazhatnak egy játékos leigazolása vagy éppen megtartása esetében, továbbá, hogyan fejleszthetik az emberi erőforrás funkcionális stratégiájuk áramlás alrendszerét ebben az időszakban.

Anyag és módszerek

Az előadás fő egyik fontos elméleti háttere Kiefer 2012-es tanulmánya, ami a 2012-es lengyel-ukrán UEFA labdarúgó Európa-bajnokság játékosainak értékváltozását vizsgálja. A tanulmány eredménye az, hogy a játékosok értékváltozására a lejátszott percek vannak a leginkább pozitív hatással, továbbá jelentős pozitív hatása van a lőtt gólok számának is, míg a kor negatívan hat a piaci értékváltozásra. Az előadás főképpen a leíró statisztikai és keresztmetszeti ökonometriai módszerekre támaszkodik, amely egy több mint 300 játékosból álló adatbázison alapszik, de alkalmaz fókuszcsoporthoz tartozó kutatást is a téma főbb érintettjeinek szakértőivel.

Eredmények

Az előadás eredményei közé tartozik, hogy a játékos értékére a játszott percek száma, a lőtt gólok száma, a válogatott teljesítménye az előzőleg várthoz képest, az átigazolás és a szerződés hosszabbítás van pozitív, míg a kor, a szerződés lejáratja és a sérülés van negatív hatással.

Következtetések

Az előadás következtetése, hogy a játékosok értéke szignifikáns módon változik negatív, vagy pozitív irányba, és erre a labdarúgás játékospiacának érintettjeinek fel kell készülnie. Az előadás eredménye segít abban, hogy az érintettek (klub sportigazgató, klub vezérigazgató, klub utánpótlás szakmai igazgató, sportmenedzser, stb.) jobb stratégiákat tudjanak alkalmazni a játékospiacon a nemzetközi tornák évében. Az előadás – különböző szenáriókban – választ ad arra, hogy a nemzetközi tornák évében mikor érdemes egy labdarúgót értékesíteni vagy megtartani. Az előadás eredménye nem csak a FIFA labdarúgó-világbajnokságra érvényes, hanem ráhúzható a többi nemzetközi labdarúgó eseményre, mint például az UEFA labdarúgó Európa-bajnokságra, a CONMEBOL Copa America-ra, vagy a CAF Africa Cup of Nations-re. További kutatási irány lehet megvizsgálni ugyanezt a kérdést az említett nemzetközi tornákon, vagy egy későbbi FIFA labdarúgó-világbajnokságon.

Kulcsszavak: labdarúgás, FIFA labdarúgó-világbajnokság, játékospiac, emberi erőforrás-áramlás, játékosérték, értékváltozás

Egészségfejlesztő program hatása általános iskolás diákok egészségmagatartására

Cselik Bence, Oláh András, Betlehem József

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: bence.cselik@etk.pte.hu

Bevezetés

A kutatásunk témája az általános iskolás egészségnevelés témakörébe tartozik. A méréseket több alapfokú oktatási intézményben végeztük a 2009-2010-es tanév óta három évenként visszamérve (2012-13., 2015-16., 2018-19.). Aktualitását bizonyítja az egyre fiatalabb korban megjelenő elhízás mértékének növekedése. Legfőbb célkitűzéseink: 1. Bemutatni egy alapfokú oktatási intézményben működő egészségstratégiát, amely intézményt már 2009 óta követéses vizsgálatban háromévente újra és újra felmérjük. 2. Információt nyújtani a mérési eredményekről. 3. Bebizonyítani (és más intézmények számára is példát szolgáltatni), hogy reális és releváns rövid és hosszabb távú célokat tartalmazó stratégiával, viszonylag hamar pozitív eredményeket érhetünk el a köznevelési intézményekben az egészségnevelés területén.

Anyag és módszerek

A kutatás első három mérési évében a pécsi Városközponti Iskola négy általános iskolájának 11-14 év közötti tanulói vettek részt. A központosítás azóta megszűnt a városban, de az aktuális visszamérést is ebben a négy általános iskolában szeretnénk megvalósítani. A mérőlapok szociodemográfiai, valamint mozgással és táplálkozással kapcsolatos kérdéseket tartalmaztak. Az egyes kérdőívek eredményeit legfőképpen az egészséges életmód két fő aspektusában (mozgás és táplálkozás) vizsgáltuk. A kérdések felváltva kapcsolódtak az egészség és a sport (mozgás) témaköréhez, a diákok és a vizsgált területek külső és belső környezetéhez. A statisztikai elemzéshez az IBM SPSS Statistics Version 20, valamint a Microsoft Excel szoftvereket használtunk. A feldolgozás során a leíró statisztika mellett következtetési módszereket (összefüggés-, és különbözőség-vizsgálatokat) alkalmaztunk. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ határoztuk meg. A statisztikai adatrepresentáció során az aggregált adatainkat statisztikai táblázatokon, illetve különböző grafikonokon ábráztoltuk. A vizsgálat során túlnyomórészt keresztmetszeti eredményekre fókuszáltunk, mivel egy aktuális helyzetképet is szeretnénk volna adni az intézményről, valamint a különböző időpontokban felmért adatokból tendenciákat kívántunk megjeleníteni. A végleges adatbázis összeállítását az intézményi statisztikáiból, a védőnők által készített BMI és testszír % adatokból, illetve az előző méréseink eredményeiből végeztük. A kutatási eredményeket összehasonlítottuk más hazai és nemzetközi mérésekkel is.

Eredmények

A felmérés eddigi eredményeiről elmondható, hogy sikerült pozitív eredményeket elérni a táplálkozási és mozgási szokások terén. A vegyes, változatos táplálkozás, rendszeres testmozgás megjelenik a tanulók mindennapjaiban. A legutóbbi visszamérés során évfolyamok tekintetében szignifikáns összefüggést találtunk az életkor és a sportolási hajlandóság között a 11 és 13 évesek tekintetében ($p = 0,00$). A vizsgálatban szereplő tagintézménynél összességében 73,67% azon diákok száma, akik legalább heti többször sportolnak testnevelésórán kívül. Összefüggés mutatkozik a nemek és a napi szintű hús, valamint a heti többszöri gyümölcs és zöldség fogyasztás között ($p = 0,00$). Napi szinten a tanulók 29,75%-a fogyaszt húst, zöldséget 40,95%, gyümölcsöt 59,61%, míg tejterméket 61,65%-uk. BMI adatok tekintetében az egyes évfolyamok között szignifikáns eltérés mutatkozik ($F = 18,81$, $p < 0,05$). Összességében a tanulók 5,42%-a tartozik a túlsúlyos, 3,24% az elhízott, míg 3,37% a kórosan sovány kategóriába. Testszírszázalék alapján a diákok 65,47%-a tartozik a normális tartományba. Reményeink szerint ezek az arányok nem fognak negatív irányban változni a 2018-19-es visszamérés során. Feltételezzük, hogy habár már megszűnt az iskolaközpont és vele együtt a közös egészségfejlesztő munkacsoport, de a pozitív eredményeket továbbra is tudják produkálni a volt tagintézmények.

Következtetések

Az egészségnevelés céljainak mind teljesebb elérése érdekében lényeges az egészségtudatos magatartás kialakítása. A felnövekvő nemzedék egészsége érdekében már iskolás (akár már óvodás) korban el kell kezdeni az egészséges életmódra nevelést, hogy felnőtt korra szokássá, készséggé váljon ez a fajta egészségtudatos viselkedés. Az eddigi eredményekből is látszik, hogy mennyire fontos egy általános iskolában a jó egészségnevelő program, stratégia, amit az intézmények beépíthetnek az egészségnevelési stratégiába.

Kulcsszavak: egészségfejlesztés, egészségnevelés, fizikai aktivitás, iskolai egészségnevelő program, BMI

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

A „Corinthian Football Club Vándordíj” rövid története

Csóti Gergely Ákos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: gcsoti@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A Corinthian FC angol amatőr labdarúgó csapat egy európai turné keretében 1904 húsvétján járt Budapesten. Három mérkőzést vívtak a MTK, a MAC és a BTC csapatai ellen. Angliába való visszatérésük után elhatározták, hogy felajánlanak a MAC számára egy serleget, mely legyen tisztán az amatőr csapatok számára kiírva, és a mérkőzése bevételét fordítsák jótékonyági célokra.

Anyag és módszerek

Az előadás elsősorban a szakirodalomra és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum gyűjteményében fellelhető tárgyi anyagra és dokumentumokra támaszkodik.

Eredmények

A Corinthian FC csapata 1904 húsvétján tett látogatást Budapesten. Nem ők voltak az első angol labdarúgó csapat, akik Magyarországon játszottak, hiszen maguk is az oxfordi és cambridge-i egyetemi csapatok ajánlására jöttek el hozzánk. Egy évvel később egy másik angol csapat, a Casuals FC is Budapesten járt, és ugyancsak a MTK, a MAC, és a BTC csapataival játszottak. A Casuals gyakorlatilag az angol egyetemi csapatok előnevelő egyesülete volt, mely 1939-ben egyesült a Corinthianok csapatával Corinthian-Casuals FC néven. Az egyesület a mai napig az angol amatőr labdarúgás egyik legnagyobb propagálója. Az amatőr sport fontosságát tartották szem előtt akkor is, mikor 1904-ben, hazatérésük után felajánlották a vándorserleget a MAC számára. Kitétel volt ugyanis az alapító oklevélben, hogy a díj amatőr csapatok számára legyen kiírva, és a bevételeket fordítsák jótékonyági célokra. A MAC számára ez igen nagy megtiszteltetés volt, azonban a rendezés lebonyolítását át kívánta engedni a Magyar Labdarúgó Szövetségnek. Természetesen azzal a megkötéssel, hogy az alapító levél eredeti szellemiségét tiszteletben tartják, illetve, hogy a kupa döntő mérkőzését tartsák a margitszigeti sporttelep pályáján, mely az eredeti turné mérkőzéseinek is a helyszíne volt. Az MLSZ-szel való egyeztetések és ellentétek miatt a Corinthian Vándordíj először 1907-ben került kiírásra, és a magyar futballsport egyik legelőkelőbb elismerése lett. A profizmus bevezetése után csak amatőr csapatok nyerhették el. A vándordíj kisebb-nagyobb megszakításokkal az 1940-es évek közepéig került kiírásra. Habár a csapatok díjazása kezdetben külön erre a célra készített Corinthian-érmekkel történt, magáról a serlegről az idők során készültek másolatok. Azonban az eredeti, 1904-ben adományozott serleg ma a Magyar Olimpia és Sportmúzeum gyűjteményben lelhető fel.

Következtetések

A Corinthian FC 1904-es felajánlása több szempontból is nemes gesztus volt. Egyfelől ugyan a MAC eredményeinek és törekvéseinek elismerése volt, azonban rajtuk keresztül az egész magyar labdarúgó sportot is nemzetközi megtiszteltetésben részesítették. Az 1900-as évek eleje igen fontos időszak volt mind a magyar, mind a nemzetközi labdarúgás tekintetében. A fiatal MLSZ csupán 1901-ben alapult. 1905-ben tartották az első nemzetközi labdarúgó kongresszust, ahol döntöttek a nemzetközi szövetség megalapításáról, melynek, az osztrák szövetséggel való viták lezárulását követően, 1907-ben a magyar szövetség is önálló tagja lett.

Kulcsszavak: labdarúgás, MAC, MLSZ, Corinthian-Casuals, vándordíj

Szteroid hormonok, metabolikus és kardiorespiratorikus értékek változása fizikális stressz hatására

Csöndör Éva¹, Karvaly Gellért², Ligetvári Roland¹, Far Gabriella¹, Móra Ákos¹, Vásárhelyi Barna², Tóth Miklós Viktor³, Tóth Miklós^{1,2,4}, Stromájer-Rácz Tímea¹, Betlehem József¹, Ács Pongrác¹, Oláh András¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Semmelweis Egyetem, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

⁴Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: eva.csondor@etk.pte.hu

Bevezetés

A mellékvesekéregből származó szteroid hormonok jelentős szerepet játszanak a kardiorespiratorikus, metabolikus és sok egyéb funkció szabályozásában, kiemelten stresszhelyzetekben.

Anyag és módszerek

3 különböző mellékvese-specifikus szteroid molekula plazmaszintjét vizsgáltuk extrém akut fizikai stressz hatására. A vizsgálati csoportunkban 40 férfi kézilabdázó volt, átlagéletkoruk $22,5 \pm 3,75$ év volt. A 3 vizsgált szteroid: aldosteron, dehidroepiandrosteron, kortizol. A szteroid szinteket LC-MS/MS módszerrel mértük. Vérnyomás értékeket, szívfrekvencia értékeket, metabolikus és gázcsera paramétereket egyaránt rögzítettünk a terhelés során. Az összes értéket három különböző időpontban mértük, a stressz előtt, maximális stresszhelyzetben és harminc perccel később.

Eredmények

A vérnyomás- és pulzus értékek a stresszmodellben jelentősen emelkedtek a terhelés csúcán. A három szteroid hormon és a laktát szintje szignifikáns ($p < 0,05$) emelkedést mutatott fizikális terhelés hatására. Az aldosteron 106,86%-kal emelkedett a restitúciós fázisban, összehasonlítva a kiindulási értékkel, a dehidroepiandrosteron 89,22%-kal, a kortizol pedig 24,16%-kal nőtt.

Következtetések

Eredményeink alapján a szteroid hormonok szintje változott, a mellékvesekéreg mindhárom rétegének működését a fizikai stressz befolyásolta. A három emelkedett szintű szteroid molekula a mellékvesekéreg három strukturálisan különböző részéből származott, ezek alapján a mineralokortikoid, a glükokortikoid és az androgén vonal egyaránt érintett. A kardiorespiratorikus és szteroid hatások eltérő időkerettel rendelkeznek, a vérnyomás és pulzus értékek a stressz alatt mutattak maximális szintet, míg a szteroidok 30 perccel később emelkedtek jelentősebben. A fizikai stresszre adott szteroid válasz fiziológiai szerepének tisztázása további vizsgálatokat igényel.

Kulcsszavak: fizikális stressz, mellékvesekéreg, szteroid

A kutatást a következő projektek támogatták: GINOP-2.3.2-15-2016-00047, Széchenyi 2020., 20765/3/2018 FEKUTSRAT

Hol „könnyebb” nyerni? A szerencse faktor mérési módszereinek összehasonlítása

Csurilla Gergely^{1,2}, Sterbenz Tamás²

¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

E-mail: csurilla.gergely@tf.hu

Bevezetés

Az olimpiai játékokon egyre több nemzet próbál sikereket elérni, miközben az érmekek száma változatlan, ennek köszönhetően az érmekek ára folyamatosan nő (Shibli, 2003). Ha egy nemzet szeretné fenntartani eddigi olimpiai részeseletét, akkor mindenképpen növelnie kell a sportcélú támogatásainak összegét, hiszen ezzel az intézkedéssel csak a versenyben maradását tudja biztosítani (Gulyás, 2016). Amennyiben nem csak a szinten tartás, hanem az eredményesség javítása a cél, akkor más lépéseket is eszközölni kell a forrástöbblet mellett. Az egyik ilyen lehetőség a forrásfelhasználás hatékonyságának növelése, azaz a rendelkezésre álló erőforrásokhoz mérten a megnyert érmekek, a piaci részesedés maximalizálása maximalizálása (Sterbenz és mtsai, 2017). Az eredményesség maximalizálásához elengedhetetlen a sportágak kockázat szerinti összehasonlítása, hiszen ez mutatja meg legjobban a sportágakba fektetett támogatások megtérülési közötti különbséget, azaz az éremszerzés eltérő nehézségét (Csurilla és Sterbenz, 2018). Kutatásunk célja a sportágak éremszerzés nehézsége szerinti összehasonlítása, amelyhez első körben a szerencse faktor mérési lehetőségeit hasonlítjuk össze.

Anyag és módszerek

A sportban található szerencsével, kockázattal, bizonytalansággal és a zajjal kapcsolatos tanulmányokat már korábban feldolgoztuk (Sterbenz és mtsai, 2014; Csurilla és Sterbenz, 2018). Ennek folytatásaként gyűjtöttük, valamint alkalmazhatóságuk alapján hasonlítottuk össze a szerencse mérésével foglalkozó szakirodalmakat.

Eredmények

A szerencse faktor egyik legismertebb módszere Mauboussin (2012) nevéhez fűződik, aki a szerencse mértékét az átlaghoz való visszatérés alapján határozta meg, azonban ez a módszer csak csapatjátékok összevetésére alkalmazható. Gettyt és munkatársai (2018) modellje azonban már az egyéni sportágak esetében is használható, alapelképzelésében sok hasonlóság fedezhető fel a Mauboussin-féle számíthatóhoz képest.

Következtetések

Gettyt és munkatársai (2018) által létrehozott módszer alapján terveink között szerepel az olimpiai sportágak szerencse faktorainak meghatározása. Ezzel már lehetőség nyílik a jelenlegi és egy, a szerencsét is figyelembe vevő hipotetikus finanszírozási módszer összevetése.

Kulcsszavak: sportirányítás, eredményesség, szerencse faktor, kockázat

Az utánpótláskorú labdarúgók gyorsasági paramétereinek összefüggései a sportági kiválasztással

Deli Balázs, Tékus Éva, Atlasz Tamás

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: delibalazs93@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgásban evidenciának számít a sportolók permanens, objektív megfigyelése, monitorozása. A sportszakemberi társadalomban kiemelt kérdés az utánpótláskorú

gyermek kiválasztása, és teljesítményük nyomon követése. Az utánpótlásképzésben állandóan változik a sportágspecifikus felmérések adatállománya, illetve nincs rendszeresség a mérésekben sem. Célkitűzésünk volt az utánpótláskorú labdarúgók gyorsasági paramétereinek nyomon követése, továbbá a labdarúgó specifikus technikai elemekkel való összehasonlítása.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 26 fiatal labdarúgó vett részt (2007-ben születettek), akik rendszeresen sportágspecifikus edzéseken vettek részt. Kutatásunk 4 éves nyomon követést (2015-2018) foglalt magában, ahol az 5 m-10 m-30 m-es sprintfutást, valamint labdás, illetve labda nélküli agilitás tesztet mértünk. Méréseink alapján a labdarúgókat komplex pontszámmal jelöltük, majd két kategóriacsoportra osztottuk (versenycsoport, illetve felzárkóztató csoport). A labdarúgás fejlődését tekintve kialakítottunk egy új kiválasztási rendszert, ami kizárólag a gyorsasági faktorokat (sprintképesség, agilitás) tartalmazta. Ennek alapján létrehoztunk egy új csoportot, amit az eredeti versenycsoporttal hasonlítottunk össze. Az U9-es korosztály adatait újra vizsgálva jelentős eltéréseket találtunk a gyorsasági besorolás, és az összpontszámok között. Az adatok normalitásának megállapításához Kolmogorov-Szmirnov próbát, a statisztikai analízishez ANOVA tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

A technikai elemek és a gyorsasági paraméterek összesített pontjainak átlagát összehasonlítva nem találtunk eltérést ($p=0,08$) a verseny ($108,42 \pm 37,56$) és a felzárkóztató ($80,08 \pm 42,01$) csoportnál. A két csoport gyorsasági indexeinek összpontszám átlagai (fekete= $19,23 \pm 8,16$; piros= $18,85 \pm 7,66$) között sem találtunk szignifikáns különbséget ($p=0,902$). Az új csoport ($25,69 \pm 2,29$) szignifikánsan magasabb ($p=0,01$) összpontszámot ért el a gyorsasági kiválasztásunk alapján, mint az eredeti versenycsoport ($19,23 \pm 8,16$).

Következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy a fiatal korban kialakult gyorsasági jellemzők alapvetően befolyásolják a későbbi sportágspecifikus fejlődést, azonban az előző kiválasztási kritériumok túlnyomórészt technikai dominanciát mutattak, háttérbe szorítva a gyorsasági paramétereket, így beazonosítva a sporttehetséget a technikai tehetséggel, helytelenül.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, kiválasztás, gyorsaság, agilitás

Az idősek otthonában lakók alvásminőségét befolyásoló tényezők és a fizikai aktivitás kapcsolatának vizsgálata

Dergez Teodóra¹, Karsai István²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

E-mail: teodora0925@gmail.com

Bevezetés

Bizonyított tény, hogy az emberi élethossz növekedésnek indult, amely az életminőség javulásának és a hátrányos külső körülmények pozitív irányú változásának köszönhető. A hosszabb életidő egyben azt is magával hozza, hogy megnő az időskor szakasza, ami biológiai és pszichoszociális szempontból is markánsan különbözik az aktív kortól. A modern társadalmakra jellemző életritmus következménye, hogy az idősekről történő gondoskodás, egyre inkább kikerül a családi környezetből, amely újabb problémák for-

rása lehet, de az új környezetben pozitív hatások is megvalósíthatók. Jelen kutatásunk célja az, hogy hozzájáruljon az otthonokban élő idősokorúak életminőségének javításához. A lehetőségek jobb kihasználhatóságához meg kell ismerni életkörülményeiket, életminőségükről alkotott véleményüket alvási szokásaikat és az ezzel összefüggésbe hozható és fizikai állapotukat.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban való közreműködésre egy Somogy megyében található szociális otthon lakóit kértük meg; $N=32$, (18 nő), életkor $68,1 \pm 8,1$ év. Kérdőívünket az „Alváselégedettség és az életminőség szubjektív megítélése” kérdéseiből, a „Groningen-féle alvásminőség skála” 7 napon keresztül történő kitöltéséből, valamint a „Szenior Fittségi Teszt” fizikai felmérésből állítottuk össze. Az alapstatisztikai számítások mellett, Fisher egzakt tesztet, valamint Cohen's Kappa számításokat alkalmaztunk az IBM SPSS 22 programcsomag segítségével, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ értéken állapítottuk meg.

Eredmények

A Szenior Fittségi Teszt feladatai a "2 perces séta" (igen-nem) és az alváselégedettség kérdőív kérdéseire az „alvászavar” valamint „nehezen alszik el” válaszok összevetése során ($p < 0,05$) szignifikáns hatást mutató eredményt kaptunk. Az alváselégedettség fent említett kérdései, az összevetés alapján további szignifikáns hatást mutatnak, a szubjektív életminőséget mérő adatokkal a „fáradtság”, „idegesség” illetve „szomorúság” állapotában eltöltött időszakok időtartamára adott válaszok között ($p < 0,05$). A Groningen alvásminőséget mérő skála eredményei alapján (1. nap) és a „reggeli visszaalvás „valamint a „kipihentség érzése” között erős szintű egyezőséget tapasztaltunk ($p < 0,05$), a többi nap eredményei nem voltak összhangban az alváselégedettséget mérő skála adataival.

Következtetések

Vizsgálatunk eredményei alapján megállapítható, hogy az alvást befolyásoló tényezők és az életminőség szubjektív megítélése összefügg a fizikai aktivitással. A több fizikai aktivitást végző személyek jobban tudnak aludni és jobbnak ítélik meg a saját életminőségüket. A két alvásminőséget mérő skála között detektált eltérések okainak feltárására további vizsgálatok elvégzése szükséges

Kulcsszavak: idősokor, életminőség, alvás, fizikai aktivitás

Pulzus- és aktivitásmérő hatékony használata az életmód orvoslásban – esettanulmány

Dvorák Márton^{1,2}, Babai László², Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Életmód Orvosi Központ, Budapest

E-mail: dvorak.marton@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban a mozgásterápia fontos részét képezi a civilizációs betegségek (főként a cukorbetegség, magas vérnyomás, magas koleszterin) megelőzésében és gyógyításában egyaránt. A szakmai társaságok ajánlásaiban szerepel általános ajánlás az egyes betegségek gyógyításáról, a mozgásterápia fajtáiról, rendszerességéről és intenzitásáról, ám ezek a gyakorlatban az egyéni adottságok, fittség, sportmúlt és más tényezők miatt is eltérnek.

Ma már több száz fajta okosóra, aktivitásmérő elérhető, amiket ha megfelelően használnak, nagy segítséget nyújthatnak nem csak az edzések során, de lehetővé teszik a betegek mozgásterápiájának követését és tervezését is.

Anyag és módszerek

Az esettanulmány egy 65 éves férfi páciens életmódváltását követte nyomon 6 hónapon át. A páciens magas koleszterin-,

magas vérnyomás- és 2-es típusú cukorbetegségben szenved, testtömege 131 kg, BMI-je 44 volt a program kezdetekor, súlyos térdarthrózisa miatt nehezen járt. Orvosi kivizsgálás, táplálkozási tanácsadás és fitnesz felmérést követően kezdte meg az életmódváltó programot. Közben POLAR A300-as óra mérte a napi fizikai aktivitását, a megtett lépések számát, kalória-felhasználását, az edzéseken pulzusát.

Eredmények

A páciens napi megtett lépéseinek száma közel kétszeresére (napi átlag 9133 lépésről 16087-re) nőtt, heti edzésideje 13,3 órától 22,6 órára növekedett, ebből közepes intenzitásban töltött ideje 182 percről 469 percre nőtt úgy, hogy a WHO minimum ajánlása 150 perc.

Az edzések intenzitásának változása egyértelműen kapcsolatban állt a súlyvesztés ütemével, ami 23 kg volt. Emellett laborértékeiben (vc, HgbA1c, TG, HDL, LDL), nyugalmi vérnyomásában is jelentős változás következett be, minek következtében kezelőorvosa csökkentette vérnyomáscsökkentő gyógyszerét és leállította a vércukorszintet szabályozó Meforal szedését. Becsült VO_2 max értéke jelentősen javult.

Következtetések

Az aktivitás- és pulzuszámórak szerepe kifejezetten fontos a civilizációs betegségek gyógyításában, hiszen nem csak a vezetett edzéseken lehet segítségével az intenzitást pontosan, személy szerint meghatározni, de lehetővé teszi az online háttérfelületeken a mozgásterápia távkövetését is. Így a szakember képes felügyelni és alakítani a páciens otthon, egyedül végzett edzéseit is, meg tudja határozni a megfelelő pulzus-intenzitást akár sportágakra lebontva, és az adatok birtokában pontosan képes felállítani a mozgásterápia irányát, ami a hatékony gyógyulást eredményezi.

Kulcsszavak: életmód orvoslás, fizikai aktivitás, aktivitásmérők, pulzuszámolás

Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) mérési eredményeinek fejlesztése középkorú, gerincbeteg férfiak és nők körében

Erbszt Ádám¹, Szaniszló Andrienn¹, Erbszt András¹, Ihász Ferenc²

¹„RehabGym”, „Doctorfit” Gerincambulancia, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: erbsztadam@gmail.com

Bevezetés

A hazai és a nemzetközi irodalom egyértelműen kapcsolatról beszél a csökkent proprioceptív bevitel és az adott motoros egység gyenge minőségű válaszait tekintve. Ennek a gyenge minőségű kapcsolatnak a hosszan tartó fennállása fájdalomhoz és ennek a fájdalomnak a kényszerű kompenzációjához vezet. A fent említett diszfunkciók eltorzítják a motorikus tanulást, a mozgásérzékelést, testtudatot, és rontják a rendszer működésének hatékonyságát.

Anyag és módszerek

A kutatási projektbe (N=47) 38,5±6,3 éves ($n_n=9$); ($n_f=38$) vontunk be, akik a Doctorfit Gerincambulancián, és a RehabGymben kezelt gerincbeteg voltak a gyógytorna kezelésük végzetével. A tápláltsági mutató (BMI) alapján a vizsgált csoport inkább túlsúlyos, illetve BMI>30%, több mint 20%. Elsőként mozgásminta szűrésre került sor, ahol: mélyguggolás (MG), átlépés (ÁL), kitörés (KT), váll mobilitás (VM), aktív-nyújtott lábemelés (ANYL), törzsstabilitás fekvőtámasz (TSF), rotációs stabilitás (RS) mérésére került sor. A mérésre az FMS Testkit eszközök segítségével került sor. Az adatok felvétele után személyre tervezett fejlesztés következett, amelynek hossza egyénenként eltérő volt.

Az első felmérés során feltárt mozgásminta problémák kezelésére az FMS rendszer korrekciós stratégiáit, a Ground Force Method (GFM) edzésmódszer gyakorlatait, SMR hengert, valamint kettlebellel végzett gyakorlatokat használtunk a RehabGym és a Doctorfit Gerincambulancia gerinc rehabilitációs edzés protokollja alapján. Végül ismét elvégeztük az FMS mérését. Az adatokat Statistica for Windows 13. 2. programmal dolgoztuk fel, ahol a két mérés átlagait egymintás *t*-próbalával, a $p<0,05$ hiba szintjén elemeztük. A nők alacsony elemszáma okán, a két nemet összevontuk.

Eredmények

Ami a vizsgáltak antropometriai jellemzőjét (TTS), illetve a tápláltsági mutatót (BMI) illeti, a két vizsgálat eredményei között nem találtunk szignifikáns különbséget. Szignifikáns változást találtunk a mélyguggolás: $V_1(MG)=(1,95\pm 0,63) - V_2(MG)=(2,23\pm 0,52)$; $p<0,05$; a kitörés: $V_1(KT)=(2,04\pm 0,51) - V_2(KT)=(2,25\pm 0,48)$; $p<0,05$; a váll mobilitás balra (VMB), illetve a lábemelés mindkét oldalra, valamint a törzsstabilitás fekvőtámasz esetén. Ami a két mérés végső értékét (FSC) átlagait illeti szintén valódi különbséget találtunk $V_1(FSC)=(12,7\pm 2,05) - V_2(FSC)=(15,5\pm 1,81)$; $p<0,000$.

Következtetések

A rendszeres és személyre tervezett mozgásprogram jelentős eredményt hozott, ami jelentős előrelépés lehet a bemutatott probléma tekintetében.

Kulcsszavak: proprioceptív, motoros egység, kompenzáció

Az időablakban történő étkezési stratégia bevezetése az élsportban

Erdélyi Péter

Diósgyőri Futball Club Kft., Miskolc

E-mail: erdelyi.peter@dvtk.eu

Bevezetés

2018/2019-es szezonban InBody eredmények alapján személyre szabott időablakban történő étkezési stratégiát vezettünk be a DVTK felnőtt labdarúgó és utánpótlás játékosainál.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során összehasonlítottuk a labdarúgók (N=30) korábbi értékeit és az időablak bevezetése után eltelt időszakot. A figyelembe vett értékek a testsúly, izomtömeg, testzsír-százalék és az alapanyagcsere. Az InBody mérések havonta egy alkalommal történtek, személyes konzultáció pedig heti egy alkalommal. A játékosok személyre szabott étrendeket kaptak. Az étrendek igazodtak a heti edzésreterheléshez, a mérkőzés és pihenőnapokhoz. Az étrend tervezésének középpontjában a legális teljesítményfokozás állt. Ezen felül esetenként a testzsír százalék csökkentése vagy éppen növelése, izomtömeg növelés és az utánpótlás játékosok esetében az egészséges táplálkozásra nevelés.

Eredmények

A vizsgált személyek mindegyikénél történt változás a kívánt irányban. Leggyakrabban a testzsír százalék csökkent és az izomtömeg növekedett.

Következtetések

Vizsgálatunk alapján megállapíthatjuk, hogy az időablakban történő étkezés jól alkalmazható az élsportban. Hamar látványos eredményeket hoz a testösszetétel mérések során a kívánt irányban.

Kulcsszavak: labdarúgás, sporttáplálkozás, InBody

Baranta, az első hagyományos magyar eredetű „modern sport”

Falatovics Ádám

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: falatovics.adam@gmail.com

Bevezetés

18. század végére kialakult Angliában a modern sport. Az angliai dzsentri sportok fő indikátora a fogadás, a mérhető teljesítmény volt.

Európában a kor háborúinak megvívásához egyre nagyobb szerepet kapott a katonaaállítás és katonakiképzés, a 19. századra megjelennek a központilag irányított, egységes-ségre törekvő, jó fizikai állapotot (katonai alkalmasság) kialakító német mintájú tornamozgalmak.

Megjelenik a modern sportmozgalmak között egy harmadik irányvonal, ami azonban nem foglalható egységes gondolatrendszerbe, az egyes népi játékok, formulák kerülnek bele a modern sportkultúrába (például: dzsúdó, lacrosse, jégkorong).

A modern sportok kialakulásakor hagyományos magyar testkultúra elemeiből nem jöttek létre modern sportágak. Ennek az irányvonalnak a 21. századi képviselője a Baranta, az első magyar eredetű modern értelemben vett sportág, küzdősport.

Anyag és módszerek

Számos könyv jelent meg a kezdeti időszakban a sportok és sportmozgások jellemzéséről, oktatásáról. A magyar testmozgás oktatásáról, sajátosságairól fontos elemek jelennek meg a katonai kiképzési könyvekben, valamint a Kodály és Bartók nyomán meginduló néprajzi gyűjtésekben található fontos leírások szokásokról, versenyekről, magyar eredetű sporttevékenységről. Ezen források elemzésével, nyomon követésével eljuthatunk az első „magyar” eredetű modern küzdősportig, a barantához.

Eredmények

Habár a 19. században a modern sportok születése idején, Magyarországon is megjelentek azok a kezdeményezések, hogy a népi viadalokból modern sportokat lehetne létrehozni. A kezdetben nagy lelkesedéssel megalakult méta, róta, más népi játék körökben, a kezdeti lendület hamar elapadt és néhány éves működés után felszámolták magukat ezek a gyakorlóköri. A magyar népi mozgásokat, játékokat 20. század folyamán kezdték el összegyűjteni, azonban nem felhasználás céljával, csupán a megőrzés, leírás céljából. A katonai testkultúrában megjelentek magyar sajátosságok, sőt katonai körökben kezdik meg először önálló magyar mozgásanyag összeállítását. Ezt tekintik a modern 21. századi baranta sport egyik legfontosabb előzményének. Emellett az 1950-es évektől kezdve megjelennek a történelmi filmek, amelyek nagy mennyiségű víváshoz értő statisztát és jelenetkészítőt igényeltek. Az 1990-es években elinduló a katonai-, történelmi hagyományörzésben egyre gyakrabban jelent meg az igény a teljesítmény mérésére.

Következtetések

Amikor a gyakorlatozás már nem elegendő, hanem a teljesítmény mérése is fontos szereppé válik, létrejönnek az első sportegyesületek, létrejön a hagyományos magyar mozgásokat magába építő, önálló harcművészet, küzdősport, a Baranta.

Kulcsszavak: Baranta, katonai hagyományörzés, néprajzi gyűjtések, modern sport

Elmélet és gyakorlat – A szekuláris trend és a fiatal sportolók

Farkas Anna, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és

Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: farkas.anna@tf.hu

Bevezetés

A szekuláris trend, mint komplex biológiai jelenség a természet tudományos kutatásokkal, a gyermekek növekedésével, fejlődésével foglalkozók körében általánosan ismert biológiai jelenség. Az előadás célja, hogy az elméleti tudáson túl, néhány gyakorlati szempontra hívjuk fel a figyelmet. A fiatal sportolókkal szemben támasztott edzőkövetelmények és teljesítményvárások szerencsés esetben igazodnak az életkorfüggő fejlődéshez, ehhez azonban ismerni kell a szekuláris trendre jellemző növekedési változásokat.

Anyag és módszerek

A kosárlabdázó fiúk körében végzett korábbi vizsgálatok tapasztalatai szerint, a korábban megfigyelt megszokott növekedési tendenciák az egymást követő generációkban „elavulnak”. Jelen mintában 11-13 éves fiúk (N=209) 1998 és 2009-ben mért adatai alapján fogalmaztuk meg következtetéseinket.

A testméreti alapadatok felvételénél a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait követve (Weiner és Lourie, 1967) összesen 24 adat felvételét végeztük el, amely alapján jellemeztük a fizikai alkatot a növekedési típussal (Conrad, 1963), a szomatotípust (Heath és Carter, 1969), a testösszetételt (Drinkwater és Ross, 1980) és a testzsírtartalmat Pařízková (1971) módszerével.

Eredmények

A megelőző tanulmányaink eredményei azt mutatták, hogy: **egyrészt** a fiúk hosszúsági növekedése, a 13 és 14 éves kor között létrejövő nagyarányú természetváltozása korábbra tolódott, tehát **magyrészt** már a 12 és 13 éves kor között zajlik a folyamat; **másrészt**, a tradicionálisan a szekuláris trend jellegű változások jellemzésére használt 10 évenkénti növekedési ráta és tendencia nem a megszokott menetet követi. Ez azt jelenti, hogy a populációban a sportoló fiúk e kiemelt csoportjában dekádanként végbemenő növekedési változás nem egyenletes, hanem különböző sebességviszonyokat tükröző periódusokat takar. Így például az adott tíz éves időszak első öt évében történt a jelentős növekedés, míg a következőben minimális volt a változás. Mindemellett a szekuláris változások a testzsírtartalom jelentős mértékű növekedését mutatták.

Fentiek következtében a sportoló fiúk esetében például jelentősen változhat a terhelhetőség, az ízületi stabilitás, az izomzat gazdaságos koordinációs- és erőjellemzői, valamint ezek eredőjeként a sérülések kockázati szintje.

Következtetések

A szekuláris trenddel kapcsolatos elméleti ismereteink hasznosságát a gyakorlatban való alkalmazhatóság is minősíti. A mindenkori trendek megismertetése az edzőkkel és sportorvosokkal segítséget nyújthat az adekvát edzőterhelés kialakításában, a sérülésveszély csökkentésében és megelőzésében, és az aktuális teljesítmények korrekt értékelésében.

Kulcsszavak: szekuláris trend, elmélet és gyakorlat, sportoló fiúk, kockázatsökkentés

Magyar tempó

Farkas Ágnes

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
E-mail: farkasfal1@gmail.com

Bevezetés

Jelen előadásban nem feladatunk az egyes úszásnemek kialakulásának, fejlődésének és magyarországi elterjedésének, valamint a versenyszabályok változásának bemutatása. Sokkal inkább a hazai sporttörténetírásban gyakorta emlegetett, mégis hiányosan vagy hibásan magyarázott, máig nem kellő alaposággal körülírt, ún. *magyar tempó* jellegzetességei érdekelnek bennünket. Leginkább az, mikor említi először a szakirodalom, mi volt a jelentősége a modern gyorsúszás kialakulása szempontjából, illetve: egyáltalán hogyan írható le ez a speciális mozgás, amelyet több szerző és kiadvány említ (értelmezhető fotót, illusztrációt sajnos nem találtunk róla), s amelyre mégis a feledés homálya borult.

Anyag és módszerek

Kutatásaimat a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum könyvtárában, az OSZK-ban, valamint a Testnevelési Egyetem könyvtárában végeztem, számos dokumentum vizsgálatával, elemzésével.

Eredmények

Adott a magyar tempó jellegzetességeinek reformkori források által megfogalmazott első említése, amelyet a századforduló legsikeresebb magyar versenyzői a gyakorlatban alkalmaztak (váltott, nyújtott neművel történő, erőteljes kartempó, a lábtempó nem domináns), a XX. század első felében működő szakírók és edzők (úszómesterek) pedig – a bővülő tapasztalatok birtokában – elméleti kiindulópontnak tekintettek, valamint egy, a témával szorosan összefüggő, máig nem tisztázott, izgalmas sporttörténeti rejtély.

Következtetések

Összességében elmondható, hogy a magyar tempó az egyik legfontosabb állomás a legújabb kori gyorsúszás kialakulásához vezető úton – elsősorban a ma ismert kartempó egyik legkorábban dokumentált alkalmazása folytán –, amely a XIX. század végén és a XX. század elején fényes győzelmeket hozott Magyarországnak nagy, nemzetközi versenyeken. Ki tudja, mi történt volna, ha az első világháború okozta szörnyű pusztítás, valamint az azt betetőző trianoni békeszerződés nyomán kialakult elszigetelődés nem hátráltatja – egyebek mellett –, a hazai úszósport fejlődését és felzárkózását a nemzetközi élmezőnyhöz.

Kulcsszavak: gyorsúszás, reformkor, magyar tempó

Sportágazati szakemberképzés – képzés – foglalkoztatás: nemzeti sajátosságok és az európai szakmai szervezet (EOSE) eredményei

Farkas Judit, Sipos-Onyestyák Nikolett, Perényi Szilvia
Testnevelési Egyetem, Budapest
E-mail: farkas.judit@tf.hu

Bevezetés

A sportágazat vitathatatlanul erős és önálló ágazat; annak gazdasági, társadalmi, egészség- és nevelésügyi aspektusait hazai és nemzetközi szinten is sokan írták le, többek között a számok nyelvén is. Hátrányosabb helyzetben van a foglalkoztatási kérdéskör megismerése: sem a sporttudomány és a kapcsolódó tudományágak; sem a sport állami és nem-állami vezetése; és végül a kapcsolódó ágazatok sem tekintették prioritásnak az ilyen irányú fejlesztéseket. Az előadás célja, hogy az EOSE munkáján keresztül (Európai Sport és Foglalkoztatási Observatórium) jó gyakorla-

tokat mutassunk arra, hogy egy-egy európai ország milyen eszközökkel képes – stratégiával megalapozott rendszerben – teljes körű adatgyűjtésre, elemzésre és sport munkaerőpiaci fejlesztésekre. Bemutatjuk az EOSE szakmai fejlődését, eddigi munkájának eredményeit és hogy ezt milyen típusú tagszervezetekkel teszi.

Anyag és módszerek

A terület európai uniós szakpolitikai dokumentumokban bővelkedik és az EOSE weboldala is minden szempontból jó dokumentációs forrás. A jó gyakorlatnak számító esetek csak részben kerültek publikálásra, illetve részben érhető el nyilvános információ. Ezért a fenti releváns dokumentumok tartalomelemzése mellett a szakértői konzultáció, részvevői megfigyelés módszerét is alkalmaztuk.

Eredmények

Áttekintést nyertünk arról, hogy az EOSE 1994-es kezdeti szakmai működés után 2002-től vált hivatalosan bejegyzett szervezetté, így külső források segítségével és tematikus felmérésekkel, projektekkel már össze tudta tartani érdekelt feleket: olyan szakmai partnereket, akik a sportágazat fejlődését csakis a stratégiai szintre emelt emberi erőforrás-fejlesztési célokra és intézkedésekre támaszkodva tudták elképzelni. A képzés világa és a munka világa a sportban azért különösen interdependens, mert az ágazat középpontjában az emberek állnak; olyan szolgáltatás, melynek bővülése folyamatos és még sincsenek meg ugyanazok a mechanizmusok, háttérszervezetek és munkavállalói szakmai szerveződések, valamint kutatások, adatközlések, elemzések a háttérben, mint a többi ágazatnak. Megismertük Nagy-Britannia, Hollandia és Litvánia példáját arról, hogyan kapcsolták össze a munka és a képzés világát és tették tartóssá az együttműködést, olyan kérdésekben is kamatoztatva, melyektől a sportágazat kamarai működésű szervezettel bővült. Ezzel párhuzamosan feldolgoztuk az Európai Unió szakértői csoportjainak kulcsdokumentumait, amelyek segítségével a nemzeti és az európai sportágazattal kapcsolatos statisztikai szolgáltatási kör fejlesztendő, beleértve hazánkat is.

Következtetések

A hazai sportágazat további fejlődésének egyik lényeges eleme, hogy a sportszakember-képzés és foglalkoztatás olyan optimálisan alakuljon (esetenként alakuljon át), valós, felmért igények, az egyeztetett álláspontok szerint (strukturális párbeszéd a munka és a képzés világának kulcsszereplői között), folyamatos standardizált monitorozás, minőségbiztosítás és statisztikai adatgyűjtés-értékelés mentén. Ehhez több jó példát és eszközt ismerünk, melyekhez az EOSE-ban töltött magyar szervezeti és projekt tagság is hozzáad.

Kulcsszavak: sportszakember-képzés, képzés, foglalkoztatás, EOSE

Szélső játékosok teljesítményének fejlődése a férfi kézilabda világversenyek tekintetében

Filó Csilla, Nagy Tamás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: csilla.filo@etk.pte.hu

Bevezetés

Az elmúlt évek férfi kézilabda világversenyein látványosan nőtt a szélső játékosok szerepe. Kutatásunkban megvizsgáltuk az elmúlt öt év versenyein (Európa- és világbajnokságok) a szélső játékosok teljesítményét és azt, hogy ezen teljesítmények milyen mértékben járultak hozzá az egyes csapatok sikerességéhez. Első hipotézisünk szerint a szélső gólok aránya az összes dobott gólhoz viszonyítva világversenyről világversenyre lineárisan növekvő tendenciát mutat. Második hipotézisünk a 2019-es világbajnokságon elért szélső gólok száma összefüggést mutat az egyes nemzetek csapatainak eredményeivel.

Anyag és módszerek

A versenyek hivatalos statisztikáiból összegyűjtöttük a vonatkozó adatokat (szélső lövés/ szélső gól, összes lövés/ összes gól). Kutatásunkban leíró statisztikai módszerrel összehasonlítottuk az elmúlt évek szélső pozíciós teljesítményét a verseny összes gól teljesítményével. Második vizsgálatunkban a 2019. évi világbajnokság első 10 helyezett csapatának eredményét és szélsőgóljainak számát rangkorrelációs vizsgálattal ($p < 0,01$) hasonlítottuk össze azon céllal, hogy rávilágítsunk arra, hogy összefüggés található a két változó tekintetében.

Eredmények

Első vizsgálatunkban leíró módszerrel bizonyítottuk, hogy lineárisan emelkedik a szélső gólok aránya (2014-15-ben az arány 11%, 2016-17-ben 12% és 18-19-ben pedig 17%-ra nőtt) a világversenyeken. Második hipotézisünk igazolására Spearman rangkorrelációt használtunk. Az elvégzett statisztikai vizsgálat alapján szignifikáns kapcsolatot találtunk ($p = 0,002$), a korrelációs együttható értéke 0,854, amely szoros kapcsolatra utal a változók között.

Következtetések

Kutatásunkban megvizsgáltuk a férfi kézilabda sportág fejlődési útját az eltelt öt év világversenyei alapján. Ez alapján megállapítottuk, hogy a szélső játékosok eredményessége egyre nagyobb mértékben járul hozzá a nemzeti csapatok teljesítményéhez. Ez a tendencia meg fogja határozni a sportág jövőjét ennek érdekében a fizikai és taktikai felkészítés módszereit e szerint szükséges változtatni.

Kulcsszavak: férfi kézilabda, szélső játékos, gólok száma, korreláció, nemzeti válogatott

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

Az önértékelés szerepe kosárlabda akadémián nevelkedő játékosok körében

Gottfried Péter

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Debrecen

E-mail: gottfriedpeter93@gmail.com

Bevezetés

A sportolók mentális felkészítésének módszere jelentős fejlődésen ment keresztül az utóbbi időben, ami a sportpszichológia jelentőségét is mutatja. Azokban a sportágakban, amelyben közel azonos teljesítményt érnek el a versenyzők, sokszor az nyeri a végső pontot, aki mentálisan felkészültebb az ellenfeleinél. Sportpszichológiai szempontból az egyik legfontosabb tényező, hogy az adott sportoló megfelelő önértékeléssel rendelkezzen. A vizsgálat során arra keresem a választ, hogy akadémiái kereteken belül sportoló gyermekek milyen önértékeléssel rendelkeznek. Kutatásom központi témáját a Dunning-Kruger hatás adja, ami az önértékelés során megfigyelhető jelenség. Dunning-Kruger hatásról akkor beszélhetünk, amikor egy olyan egyén, aki kevésbé van otthon egy adott témában, gyakran túlértékeli a képességeit, és olykor mások tudását is képes alábecsülni. Az önértékelés és a teljesítmény kapcsolatát fizikai sportok esetében eddig ritkán vizsgálták. A szerző utánpótlás-labdárúgókkal korábban végzett ilyen vizsgálatot, jelen tanulmányban ezt a kutatást folytatja a kosárlabda sportban.

Anyag és módszerek

Az adatok a Debreceni Kosárlabda Akadémia különböző korosztályainak az edzéseiről származnak. A vizsgálatban az akadémia játékosai vesznek részt, utánpótláskorú sportolók. A mintában vannak női és férfi játékosok is. Az ön-

értékelési tendenciák feltárásához sportágspecifikus feladatokat végeznek el a játékosok. A gyakorlati feladatok közé tartozik a kosárra dobás 3,5 méterről, illetve a büntetődobás. A feladatok végrehajtására 10 lehetőség van. A vizsgálat lényege az, hogy a sportolók a gyakorlatok előtt megpróbálják megbecsülni a várható eredményüket az egyes feladatok esetében.

A kutatás alkalmával két (egymintás t -teszt, független mintás t -próba, korreláció elemzés) és többváltozós (lineáris regresszió) statisztikai elemzéssel kerül tesztelésre a Dunning-Kruger hatás.

Eredmények

A szakirodalmi eredmények alapján, illetve saját, labdarúgók körében végzett hasonló vizsgálatok alapján a kosárra dobás 3,5 méterről és a büntetődobás feladatok esetében arra az eredményre számítottak (hipotézis), hogy akik gyengébb teljesítményt érnek el, azok kevésbé tudják pontosan megbecsülni teljesítményüket, ráadásul hajlamosak túlértékelni magukat.

Következtetések

A kutatás eredményei összehasonlíthatók hasonló, más fizikai sportokban elvégzett kutatásokkal, ezáltal vizsgálható a Dunning-Kruger hatás általánosíthatósága, és a kosárlabda sportágat esetlegesen jellemző specialitások is.

Kulcsszavak: sportpszichológia, önértékelés, kosárlabda

Az átigazolás költsége Értékeljük-e az amatőr sportolót?

Gósi Zsuzsanna, Lukács Anikó, Bukta Zsuzsanna

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

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

Bevezetés

A csapatsportágak körében a játékos megjelenik a számviteli beszámolóban, az immateriális javak között. A professzionális sportoló egyben „vagyonelem” is az őt foglalkoztató szervezet számára. Hazánkban az egyéni sportágat képviselők a legsikeresebbek az olimpiai a világbajnoki pontok és az érmeik tekintetében. A kiváló helyezések ellenére az itt versenyző sportolók egy része továbbra is csak amatőr sportolói státusszal rendelkezik. A megváltozott finanszírozási környezetben a sportszervezeteik jelentős forrástöbblettel rendelkeznek. Így feltételezhető lenne, hogy az egyéni sportolók egyesületeinek számviteli beszámolója is visszatükrözi a sportolói értéket.

Anyag és módszerek

A kutatás során elemeztük a legsikeresebb egyesületek, köztük a kiemelt hat budapesti sportegyesület számviteli beszámolóját. Áttekintettük a Kiemelt Sportágfejlesztésben érintett sportágak igazolási és átigazolási szabályzatát, és a központi támogatások elosztásának alapelveit.

Eredmények

A sportegyesületek számviteli beszámolója alapján megállapítható, hogy a sportolói érték nem jelenik meg, mint szervezeti vagyonelem. Számviteli értelemben egy futballklubban „értékes” játékosok, míg egy sportegyesületben „értéktel” nem rendelkező” versenyzők sportolnak. A vizsgálatnak az átigazolási szabályzatra kiterjedő része mutatja, hogy a sportágak tisztában vannak azzal, hogy egy sportoló egyértelműen értéket jelent a saját szervezete számára. Ez az átigazolási díjakban, és a központi támogatási források elosztási alapelveiben jelenik meg.

Néhány példa ezzel kapcsolatban. Az úszás esetében az eredményességi támogatás a következő elv szerint történik: A régi egyesület akkor részesülhet támogatásban, ha ott a

versenyző legalább 13 hónapot eltöltött és értékelhető eredménnyel rendelkezik. Amennyiben valaki három évnél hosszabb idő után igazol át, úgy az átadó egyesület további négy évig, bár csökkenő mértékben részesül eredményességi támogatásban. A kajak-kenu sportágban szintén a költségtérítés jelenik meg, melynek mértékét a sikeresség és a korosztályi besorolás határozza meg.

Következtetések

Az elemzés rámutat arra, hogy a sportszervezetek tisztában vannak azzal, hogy minden egyes sportoló értéket jelent. Egységes szabályozás azonban nincs, a különböző sportágak teljesen más értéket tulajdonítanak egy-egy versenyzőnek, amely átigazolási és támogatási szabályzatokban jelenik meg.

Kulcsszavak: játékjog, vagyoni értékű jog, amatőr sportoló, átigazolási díj

A magyarországi megyei jogú városok sportlétesítményeinek működése Létezik-e egészségfejlesztő funkciójuk?

Gyömörei Tamás¹, Máté Tünde^{1,2,3}

¹Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és Sportközpont, Győr

²Budapesti Corvinus Egyetem Sportgazdasági Kutatóközpont, Budapest

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

E-mail: gyomorei@se.hu

Bevezetés

A sportlétesítmények elhelyezése a településeken minden esetben kockázatos döntés. A telepítés során racionális döntés a piacorientált elhelyezés. Egy versenysztratégiát követő vállalat a vevőihez települ, igyekszik minimalizálni a „szállítási” távolságot.

Az otthon adó városnak és a sportvállalatnak – párhuzamot vonva a vállalati telephelyválasztással – olyan helyet kell választani, ahol a településfejlesztési szempontok mellett gazdasági szempontok is érvényesülnek, a bevételek meghaladják a fenntartási és üzemeltetési költségeket, továbbá a célzott társadalmi hasznokat elérik és a létesítmények funkcióikat betöltik (közösségépítés, egészségmegőrzés, szórakozási lehetőség).

A sport és ezáltal a sportlétesítmények egészségmegőrző és egészségfejlesztő funkciójának, tehát az aktív sportolás szélesebb bázisú, a lakosság körében is erőteljesebb megjelenítése Magyarországon az 1990-es évek végétől érzékelhető, míg nemzetközi közegben, a „Sport For All” mozgalom ezt jóval megelőzte.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja a fogyasztói magatartás és a szervezeti hatékonyság vizsgálatát közösen érintő, az „egészség-sport”, tehát az egészségfejlesztő sportterületen megjelenő társadalmi, gazdasági hatások elemzése. Kutatásunkban a 23 magyarországi megyei jogú város különböző sportlétesítményének működési környezetét és modelljét vizsgáltuk. Kulcskérdésünk, hogy a sportlétesítmények beruházásakor, valamint a hasznosítás, üzemeltetés során hogyan jelennek meg a lakosság egészségmegőrzéséhez és fejlesztéséhez köthető célok? Kvantitatív kutatás keretében páronkénti összehasonlító elemzés történt a következő szempontok alapján: finanszírozás, elsődleges funkció, szolgáltatások köre, kihasználtság, lakossági sportolás, egészségfejlesztés, továbbá a kapcsolódó motivációs eszközök.

Eredmények

Az eredmények választ adnak arra, hogy 2019-ben mely tulajdonosi és üzemeltetési modellek a leggyakoribbak. A

lakosság egészségfejlesztése meghatározható tényező-e a sportlétesítmények telepítésében és működésében, illetve a kapacitások elosztásában a különböző létesítménytípusoknál.

Következtetések

A sportlétesítmények tervezése komplex stratégiát igényel a jövőbeni hatékony működés érdekében, hiszen ezáltal érhető el az optimális működési modell kialakítása. A stratégia kialakításában figyelembe kell venni a sportlétesítmény működési környezetét, a város adottságait, sajátosságait, a sportfogyasztás piaci szerkezetét. A vizsgált létesítmények elsődleges funkciójuk révén ugyan az aktív fogyasztás bővülését célozzák, de a modern létesítménygazdálkodásban, a ma még korlátos passzív sportfogyasztás mellett a funkcióbővítés elengedhetetlen és célszerű megoldásként kínálkozik. Mindebben elsősorban csak versenyképes üzemeltetői menedzsment érhet el a szakmai sikerek mellett gazdasági sikert is a település számára. Egyelőre elmondhatjuk, hogy modern sportinfrastruktúra hálózatunkban meglehetősen változó képet mutatnak az üzemeltetői menedzsment lehetőségei és képességei tekintetében.

Kulcsszavak: sportlétesítmények, egészségfejlesztés, egészségmegőrzés

A kutatás a „Sport-, Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projekt, EFOP-3.6.2-16-2017-00003 azonosítószámú pályázati projekt támogatásával jött létre.

13-18 éves kosárlabdázó fiúk spiroergometriás keresztmetszeti vizsgálata

Györe István, Tánczos Bettina, Kalabiska Irina, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: dr.gyoreistvan@gmail.com

Bevezetés

A 13-18 éves kor a testi fejlődés egyik igen érzékeny szakasza. A testfelépítésben, a szervrendszerekben, a motoros és a kognitív funkciókban jól felismerhető változások jönnek létre. Célunk utánpótláskorú kosárlabdázók spiroergometriai vizsgálata során azon állóképességi mutatók korcsoportonkénti meghatározása, amely a biológiai fejlettségből, illetve az edzés adaptációból ered.

Anyag és módszerek

- 13-18 éves kosárlabdázó fiúk (két budapesti egyesület) futószalagos terheléses vizsgálata (N=87; 15,4±1,6 év; 184±9,5 cm; 69,6±11,5 kg)
- terheléses protokoll: percenként lineárisan növekvő intenzitás (1-5. percig a sebesség 11 km/h-ra nő, 6. perctől a meredekség 2%-kal emelkedik)
- terhelési idő, teljesítmény (watt) meghatározása
- légvétélről-légvételre analízis (VE, VO₂, VCO₂, VT, légzés-szám, O₂ pulzus)
- a terhelés 5. percének utolsó 20 másodpercéhez tartozó gázcsere paraméterek és az 5. perc végén elért pulzus-szám meghatározása
- a terhelés során a 170/perc pulzusszámhoz tartozó teljesítmény (PWC₁₇₀) és a hozzátartozó gázcsere paraméterek meghatározása
- korcsoportok kialakítása a Nemzetközi Biológiai Program ajánlása alapján
- 6 korcsoport: 13 éves (n=10); 14 éves (n=20); 15 éves (n=13); 16 éves (n=18); 17 éves (n=14); 18 éves (n=12)
- statisztikai próba: ANOVA, post hoc analízis: Fisher, szignifikancia szint p<0,05.

Eredmények

13 éves testmagassága és testtömege szignifikánsan alacsonyabb a 15-18 éves korosztályokhoz viszonyítva. A 14 évesek testmagassága a 17-18 éves, testtömege a 16-18 éves korosztályhoz viszonyítva szignifikánsan alacsonyabb. A 15 évesek testmagassága nem különbözik szignifikánsan a 16-18 éves korcsoporttól, ugyanakkor testtömegük szignifikánsan alacsonyabb a 17-18 éves korosztályokhoz viszonyítva. A 16-17-18 évesek testalkati mutatókban nem különböztek egymástól. A relatív aerob kapacitás az életkorral nem változott. A 13 éves korosztály teljesítmény paraméterei szignifikánsan elmaradnak a többi korosztályhoz viszonyítva. A 14 éves korosztály maximális teljesítménye, élettani mutatói a 16-18 éves korosztályhoz képest szignifikánsan alacsonyabbak, míg a 15 éveseké a 17-18 éves korosztálytól maradnak el jelentősen. A 17 és 18 éves korcsoportok vizsgált értékei között szignifikáns különbséget nem találtunk. A terhelés 5. percében a 16 éves korosztálytól kezdve szignifikánsan alacsonyabb pulzusszámot mérünk és a PWC_{170rel} szintén a 16 éves korosztálytól szignifikánsan magasabb a 13-15 éves korcsoportokhoz képest.

Következtetések

A 13-18 éves fiú kosárlabdázók teljesítmény paraméterei a biológiai fejlődésüknek megfelelően változtak. 16 éves kortól kezdve figyelhető meg a keringés adaptációja, de a 17-18 éves korcsoportokban a vizsgált paraméterekben további javulást, fejlődést nem tapasztaltunk.

Kulcsszavak: utánpótlás, kosárlabda, spiroergometria, keresztmetszeti vizsgálat

Ego, mint gát –**Mentális felkészítés nehézségei a csapatsportban**

Györfi János

Testnevelési Egyetem, Budapest,
Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest
E-mail: gyorfi.janos@tf.hu

Bevezetés

A világ kézilabdájában – a sport általános trendjeihez – hasonlóan növekszik a résztvevők száma, új nemzetek kapcsolódnak be a versengésbe és a sportágban később induló nemzetek (például: Egyiptom, Argentína) is rendkívüli minőségi szakmai fejlődést értek el. Európában a sportági sikerességben, eredményességben tartós trendek (például: francia, dán, norvég sikeresség) alakultak ki.

A nemzeti tradíciók megtartása érdekében a magyar látványssportok – kormányzati döntések következtében – rendkívüli támogatást kapnak sportáguk, utánpótlásuk fejlesztésére.

A korábbi években a külföldi edzők tanultak a „magyar iskolától”, napjainkban viszont jelentős mértékben terjed külföldi edzők hazai foglalkoztatása. A magyar edzői elit szakmai tudása napjainkban is rendkívüli és ma is elismerésre méltó, mégis vizsgálni szükséges a fejlődési gátjainkat, illetve azt, hogy milyen területen és milyen módon lehetne „új”, eredményességet növelő elemeket bekapcsolni a munkába.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtés során, a szakirodalmi áttekintés alapján és után a sportág elit szakembereivel személyesen lefolytatott mélyinterjúk formájában zajlott az információ, az adat és véleménygyűjtés.

Eredmények

A mélyinterjúk során a magyar fiatal játékosok eredményes csapatoknál kezdőcsapatba kerülésének és játszátásának több problémájára, komponensére derült fény. A gyakorlatban végrehajtott edzőmunka – a szakmai vélemények

alapján – biztosan nem mennyiségi területen marad el a magyar utánpótlásportoló a legeredményesebb nemzetek sportági gyakorlatától.

Hiányzó vagy csak részlegesen megvalósított területek vetődtek fel az interjúk során például: a mentális felkészítés hiányosságai, a pedagógiai-nevelési munka háttérbeszűrülése, a rendszeres sporttudományi sportszakmai felmérések, állandó – nemenként és korosztályokra bontott – kondicionális standardok hiánya, a korai sztárolás és kiégés problémája, a tudatos mentális felkészítés gyakorlatának hiánya és főképpen az a sportolói ego, amely sok alkalommal akadály a csapatjátékon belüli kooperációnak, így az eredményességnek is.

Következtetések

A felnőtt csapatoknál, de főképpen az utánpótlásban kiemelt figyelmet kell fordítani a tudatos mentális felkészítésre, a kooperációk kialakítására, a tudatos motiválásra, jutalmazásra és a háttérbe szorult pedagógiai-nevelési munka ismételt előtérbe helyezésére.

A sportszakemberek továbbképzése, felkészítése ezen a területen halaszthatatlan. A magyar sporttudomány kutatási eredményeivel, rendkívüli hatékonysággal támogatni tudná a sportági gyakorlatot, s így a világ elitjéhez történő felzárkózást.

Kulcsszavak: ego, közösség, kooperáció, mentális felkészítés

Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnok – Az elfeledett Nemzeti Sportcsarnok

György Imre

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
E-mail: imre.gyorgy@mnsk.hu

Bevezetés

Az Istvánmezei úton, nagyobb testvéreinek – mint a Puskás Ferenc Stadion, Kisstadion, Budapest Sportaréna – árnyékában bújjik meg a Gerevich Aladár Nemzeti Sportcsarnok. Talán nincs a köztudatban, hogy az épületben országunk legelső fedett sportcsarnokát tisztelhetjük. Sajnálatos eset, hogy a létesítmény pont a II. világháború árnyékában került átadásra, amely nem csak azt tette lehetetlenné, hogy az eredetileg több épületből álló komplexum teljes egészében megépüljön, hanem a jelentős sportesemények megszervezését is, jó darabig ellehetetlenítette.

Anyag és módszerek

Többnyire ennek is köszönhető, hogy a témának viszonylagosan szegény a szakirodalma. Az 1993-as kiadású *Népstadion és intézményei* című ismeretterjesztő füzetben kívül nem született olyan összegző mű, amely vázolná az épület születésének, működésének és sporttörténeti szegmenseinek főbb állomásait. Pedig létrejött nagy szenzációnak számított, a Rimanóczy Gyula által tervezett csarnok eredetileg a Horthy Miklós Nemzeti Sportcsarnok nevet viselte, amely nem véletlen, maga az átadást is a kormányzó neve napjára, december 6-ra datálták. Az ünnepségen Hóman Bálint vallás- és közoktatásügyi miniszter is beszédet mondott, a korabeli sajtó pedig örömmel számolt be a megnyitóról, illetve a mozgalmas első napokról, amikor az asztalitenisz-bajnokságtól, az országos kardbajnokságon át, a magyar-olasz ökölvívó-mérkőzésig több sportág is képviseltethette magát rendezvényeivel.

Eredmények

Az intézmény első jelentős sporteseményére a világháború miatt tíz évet kellett várni, ugyanakkor jelentős politikai eseményeknek adott otthont, 1948-ban itt egyesült a Szociáldemokrata- és a Kommunista Párt. 1951-ben rendezhették meg falai között az asztalitenisz-világbajnokságot,

majd az '50-es, '60-as évek folyamán egymást érték a rangos események, úgy mint öttusa-világ bajnokság, vívó-világ bajnokság, súlyemelő világ- és Európa- bajnokság, RSG-világ bajnokság. A fent említett sportágak legeredményesebb hazai képviselői, mint Papp László, vagy Sidó Ferenc számos alkalommal versenyeztek az épület falai között.

Következtetések

Bár az épület két komoly felújításon is átesett 1975, illetve 1993-ban, maga az intézmény méreteinek okán kiszorult a köztudatból. A fentiek tekintetében kijelenthetjük, hogy sporttörténeti szempontból a csarnok jelentős múlttal rendelkezik, építései körülményei, üzemeltetésének rendszere, építészeti értékei, feltáratlanok és kutatásra érdemesek.

Kulcsszavak: Nemzeti Sportcsarnok, sportépítész, bauhaus

A tanulóközpontú módszertan hatása a testnevelésórai motivációra

H. Ekler Judit

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

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

Bevezetés

Az iskolai testnevelés célja, hogy kialakítsa azokat a képességeket és megadja azokat az ismereteket, amivel tanulóink élethosszig egészségtudatos, mozgásgazdag életet élhetnek. Ezen túl a minőségi testnevelés kiemelkedő szerepet tölthet be a 21. századi készségek (kreativitás, kritikai gondolkodás, kooperatív együttműködés, kommunikáció) fejlesztésében is. Mindez csak változatos, minden tanuló számára pozitív és motiváló testnevelés órai tanulási környezetben valósulhat meg.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 30 tanár, 30 osztályban (N=519) projekt keretében dolgozott fel képességfejlesztéssel és szabadidő-sportokkal kapcsolatos tananyagot. A projektek tartalmát – a módszernek megfelelően – a tanulók és a testnevelő tanár közösen alakították ki, ahogy a projektek végrehajtása során is megosztották egymás között a feladatokat és a felelősséget is. A testnevelésórák mellett szerveztek programokat iskolán kívül is, illetve más tanórákon (fizika, biológia stb.) is foglalkoztak a projek-témával. A projekt eredményességét bemeneti és kimeneti tesztekkel mértük. A pszichomotoros fejlődést képességtesztekkel, illetve a tanulók által érzékelt testnevelésórai motivációs szintet a PMCSQ-2 kérdőívvel. Az adatokat páros t-próbával dolgoztuk fel.

Eredmények

A pszichomotoros területen a tanulók 85%-ának szignifikánsan ($p=0,02$) jobb lett a projekt végi eredménye a bemeneti mérésnél. A tanulók a projekt végére a testnevelésórai környezetet jobban feladatorientáltnak érezték, és a teljesítménykényszer nyomásának csökkenését tapasztalták. Szignifikánsan javultak a kooperatív együttműködés, a csapaton belüli elfogadás és a fejlődésre való törekvés értékei ($p=0,00$; $0,00$; $0,00$), és csökkentek a hibázástól, büntetéstől való félelem és az egyenlőtlen elismerés ($p=0,01$; $0,002$) mérőszámai.

Következtetések

A testnevelési projekt (projekTESi) a tananyag-feldolgozásban más módszerekkel egyenértékű. Ugyanakkor a projektben a feladatmegosztások révén magától adódik a differenciálás, így a projekt sokoldalú tevékenységei a sikerélmény lehetőségét is a megszokottnál több tanulónak biztosították. A tanulói önállóság, a kooperatív megoldások és

külső kapcsolatok kiépítése tovább növelték a motivációt.

Kulcsszavak: észlelt motivációs környezet, projekTESi, 21. századi készségek

Regionális kereskedők és nevelők: kik a nyertesei a labdarúgás nemzetközi játékospiacának?

Havran Zsolt¹, Fűrész Diána Ivett²

¹*Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest*

²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*

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

Bevezetés

Előadásunkban az európai első osztályú hivatásos labdarúgó klubok transzferadatain keresztül azt vizsgáljuk, mely régiók tekinthetők a játékospiac kibocsátóinak, illetve a különböző régiókon belül kik realizálják a legnagyobb transzferpiaci bevételeket. A hivatásos labdarúgásban a legnagyobb verseny a kiemelkedő képességű játékosokért zajlik, ugyanis ők jelentik a sportvállalatok szűk erőforrását és jövőbeli eredményeinek alapját. A nemzetközi játékospiac meghatározó trendje a játékosok átigazolási díjainak folyamatos emelkedése, valamint a sportszakmai sikerek és üzleti bevételek koncentrációja. A régiós nyertesek azonosításán túl azt is célul tűztük ki, hogy bemutassuk a legsikeresebb nevelő és kereskedő klubokat (saját nevelésű játékosok eladásával, vagy vásárolt játékosok tovább értékesítésével szerzett transzferbevételek).

Anyag és módszerek

Szakirodalmi áttekintésünk során egyrészt bemutatjuk a hivatásos labdarúgás játékospiacának sajátosságait, valamint a hálózatelemzés módszerének eddigi eredményeit ezen a területen. Empirikus vizsgálatunk során először összegyűjtöttük 37 európai első osztályú bajnokság 872 klubjának transzferadatait 2005 és 2018 között. A közel 20 000 átigazolást elemezve bemutatjuk a TOP5 bajnokság (angol, német, spanyol, olasz, francia), valamint a többiek, illetve Nyugat-Európa és Kelet-Európa közötti különbségeket. Ezek után további régiókra bontottuk a kontinens bajnokságait és a régiók közötti transzfereket vizsgáltuk. Végül, az egyes régiók legnagyobb transzferpiaci nyereségét realizáló klubjait azonosítottuk, majd az így kapott klubok esetében arra kerestük a választ, hogy elsősorban a saját nevelésű játékosok képzésére, vagy vásárolt játékosok fejlesztésére, majd későbbi értékesítésére fektették-e a hangsúlyt.

Eredmények

A kapott hálózatelemzési eredmények segítségével azonosítottuk az egyes régiókban jellemző trendeket. Eredményeink meglepetésre azt mutatják, hogy szignifikáns eltéréseket találunk az egyes régiók domináns csapatait illetően. A nyugat-európai klubok ugyanis alapvetően negatív transzfer-egyenleggel rendelkeznek, míg a közép-európai régió és észak-európai klubjai jellemzően nyereséget tudnak realizálni. A dél-európai és a kelet-európai bajnokságok klubjai vegyes képet mutatnak a transzfer-egyenlegek tekintetében.

Következtetések

Tanulmányunk relevanciáját adja, hogy kevés kutatás készült az európai labdarúgás nem vezető bajnokságairól, továbbá eredményeink a hazai játékospiaci trendeket is segítik értelmezni a regionális, illetve globális hivatásos labdarúgás világában. A regionális nyertesek azonosításával, valamint a nyertes transzferpiaci stratégia tanulmányozásával például adhatunk azon klubok számára, melyek fő bevételi forrását a játékospiacra realizálható bevételek jelentik. **Kulcsszavak:** hivatásos labdarúgás, játékospiac, regionális elemzés, hálózatelemzés

A játékosközvetítők szerepe a magyar labdarúgók karrierjének támogatásában

Hegedüs Ferenc¹, Tolnai Tamás^{1,2}, Nagy Máté³, Oláh Dávid^{1,3}

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²T&M International Football Agency, Budapest

³Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

E-mail: hegedus.ferenc@nye.hu

Bevezetés

A Nemzetközi Labdarúgó Szövetség pár évvel ezelőtti szabályozásával átalakította a labdarúgás piacát, ezért a játékosközvetítők munkásságának megismerése újszerű eredményeket mutathat napjainkban. Célunk az volt, hogy kiderüljön, a labdarúgóknak szükségük van-e igénybe venni egy közvetítő szakember segítségét, van-e tényleges létjogosultsága hazánkban ennek a szakmának. A játékosközvetítők munkája komplex, és a nemzetközi kutatások is összefüggéseket mutatnak a tevékenységük, a játékosokra költött összeg, karrier és a sportteljesítmény között (Havran, 2016).

Anyag és módszerek

Kutatásunk során kérdőíves vizsgálatot alkalmaztunk. A mintánkat a magyar első- és másodosztályban szereplő profi labdarúgók alkották (N=83). Átlagéletkoruk $25,26 \pm 3,89$ év, átlagosan 8,15 éve hivatásos labdarúgók és 4,34-szer váltottak klubot. A felmért játékosok közül 24-en külföldi sportegyesületben szerepeltek, 10 fő a magyar válogatottban is pályára lépett. A kapott adatokat az Microsoft Office csomag Excel 2013 programjának segítségével dolgoztuk fel, majd alapstatisztikai vizsgálatokat végeztünk.

Eredmények

A játékosközvetítői szakma szükségességének megítélése a sportolók körében pozitív. A válaszadók 93%-a áll vagy állt pályafutása alatt kapcsolatban játékosközvetítővel, 89%-nak jelenleg is van ügynöke. Közülük csupán 7%-nak nincs szerződéses viszonya a közvetítőjével. A játékosok 73%-a elégedett volt a játékosközvetítő munkájával és úgy gondolja, hogy pozitívan befolyásolta a pályafutásukat az együttműködés. A mintánk 49%-a szakmai előnyt, míg 67%-a anyagi előnyt is élvezett az együttműködés során. Jól látják, hogy azoknak a magyar bajnokságban szereplő labdarúgóknak, akik külföldi sportszervezetekhez szeretnének igazolni, szinte elengedhetetlen a szakemberek segítése.

Következtetések

A válaszok alátámasztják, hogy a labdarúgók nagy része nem ismeri a rájuk vonatkozó speciális munkatörvényeket és az MLSZ által létrehozott szerződésekkel kapcsolatos formai és tartalmi szabályokat. Ezenkívül nagy részük nem beszél magas szinten idegen nyelvet, így nem képes tárgyalni a sportszervezetek képviselőivel. A játékosközvetítők szerepének létjogosultsága a labdarúgók szakmai piacán mindenképpen elengedhetetlen. Szerepük az akadémiáról kikerült labdarúgók támogatásában az átigazolásuk és karrierjük terén is megjelenik, ezáltal a magyar labdarúgás eredményességében is jelentős szerepet jelenthet.

Kulcsszavak: labdarúgás, játékosközvetítő, labdarúgó karrier

A tokiói olimpia új sportágai és új versenyszámai

Hencsei Pál

E-mail: phencsei@gmail.com

Előzmények

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság vezetése 2016 augusztusában úgy döntött, hogy a szervező bizottság javaslatát fi-

gyelembe véve a 2020-ban Tokióban sorra kerülő XXXII. Nyári Olimpiai Játékok programját hat új sportággal bővíti. Ezek a sportágak a következők: baseball, softball, falmászás, gördeszka, hullámlovaglás és karate. Egy évvel később, 2017 júniusában véglegesítették a versenyszámokat, meghatározták az egyes számokban az indulók létszámát és kialakult az olimpia pontos műsora: Tokióban 339 versenyszámban vetélkedhetnek a sportolók az olimpiai bajnoki címekért.

Az olimpiai programba kerülés feltételei

Az olimpiák műsorán a NOB által elismert és elfogadott ún. olimpiai sportágak szerepelhetnek, amelyek megfelelnek a NOB előírásainak. Ezek a következők: egységes és átlátható szabályok és versenyrendszer, népszerűség és elterjedtség, stabilis anyagi háttér, a nemzetközi szakszövetség törvényes működése, televíziós közvetíthetőség.

Az új sportágak története

A tokiói olimpia műsorán szereplő hat új sportág közül a baseballnak és a softballnak van olimpiai múltja. Baseballban hat alkalommal rendeztek bemutatókat, majd 1992-ben került a sportág a hivatalos programba. Őt olimpián versenyeztek, majd két olimpiai távollét után 2020-ra ismét visszakerültek a műsorba. A softball 1996-tól 2008-ig négy olimpián volt a hivatalos program része, majd két olimpiai távollét után Tokióban újra szerepelhetnek. A másik négy új sportág 2020-ban először szerepel a hivatalos programban.

Vegyes versenyszámok

A 2016-os olimpia programjához képest 9 új vegyes versenyszám került a tokiói olimpia műsorára. Ezekben vegyes csapatok, vegyes váltók, illetve vegyes páros egységek vetélkednek hét különböző sportágban a bajnoki címekért.

Női versenyszámok

Az olimpiai programjának kialakításában a NOB törekszik a férfi és női versenyszámok közel azonos számának biztosítására. Az elfogadott változások eredményeként a nők aránya Tokióban már 48,6%-ra emelkedik.

Magyar remények az új sportágakban és versenyszámokban

Sajnos, a programváltozások nem kedveznek a magyar sportolóknak. Az új sportágak nálunk kevésbé elterjedtek, ezekben távol vagyunk a nemzetközi színvonaltól. Talán a vegyes versenyszámokban mutatkozik némi remény a részvételre és a sikeres szereplésre.

Kulcsszavak: olimpia, olimpiai program, NOB

Búvárok mélységi roncskutatójának technikai feltételei

Herpay Gábor, Vajda Ildikó

Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza

E-mail: gherpay@gmail.com

Bevezetés

A technikai búvárkodásnak két fő ága van. Az egyik a dekompressziós és kevertgázás merülés (trimix). A másik az úgynevezett zárttéri merülés: barlangi és behatolásos roncs merülés, valamint ezek kombinációja is lehetséges (mélyen lévő roncsban hosszabb időt eltöltve), melynek legfrissebb kutatási eredménye 2018. júniusában a közel 70 m-es mélységben végrehajtott SMS Szent István csatahajó centenáriumi búvárrégészeti expedíció merüléseinek szakmai tapasztalatai, technikai előkészületei.

Anyag és módszerek

A kutatás előkészítésének elméleti háttere a Gary Gentile (1998): Technical Diving Handbook, Technical EANx,

Decompression Techniques & Extended Range, Jan G. Neal (2008); Basic Decompression Theory and Application, B. R. Wienke, Best Publishing szakirodalmakon alapul.

Eredmények

Az expedíciós merülés pontos tervezést és megfelelő technikai felkészülést igényelt. A merülés során ún. trimix gázkeveréket használtunk (He, O₂, N₂), a nitrogénmarkózis és az oxigénmérgezés elkerülése érdekében. A dekompreszió nagy részéhez pedig 100%-os oxigént. Nagyon fontos az emelkedési sebesség, mélységi és dekompresziós megálló betartása, valamint a pontos gázváltások elvégzése a dekompresziós betegségek elkerülése miatt. Amennyiben például a 21 méteren elvégzendő 50%-os oxigéntartalmú gázra váltás helyett összecserélve a palackokat véletlenül a 100%-os oxigént tartalmazó palackból lélegzik a bűvár, a megnövekedett oxigén parciális nyomás (21m – 100% O₂ – PO₂ 3,1) azonnali eszméletvesztést, izomgörcsöket és halált okoz. A 6 m-en belélegzett tiszta oxigén (PO₂-1,6) viszont jelentősen lecsökkenti a dekompresziós időt, az ún. inertgázok (jelen esetben N₂, He) kiürülését a szervezetből. A merülés során figyelembe kellett venni a hélium gáz több sajátosságát is. A hidegebb vízben történő merülés során problémát okoz a szárazruha egyenlítésénél a hélium hőátadó képessége, hamarabb kihűl a bűvár. A ruhába jutott hélium apró szerkezet miatt visszadiffundál a bőrtől a szervezetbe, amely lassítja az inert gázok deszaturációját, és tovább telíti a vért, a szöveteket, így lassítja a dekompresziót is. Gázváltásoknál figyelembe kell venni, hogy a belélegzendő gáz kevesebb nitrogént tartalmazzon, mint a már lélegzett („szembemennek” a gázok, izobárikus konterdiffúzió), hiszen ez is lassítja az inert gázok kiürülését a vérből és a szövetekből, szintén növeli a dekompresziós időt. A fenékgáz keverésénél figyelembe kell venni a nitrogén narkotikus hatását, mely jelentősen csökkenti a bűvár kognitív képességeit. Ez teszi szükségessé a hélium alkalmazását a nagyobb mélységekben. Egyben azonban hibátlan merülést követel a bűvártól, mert a hélium apró részecskéi egy elrontott dekompresziós megálló vagy hirtelen gyors felemelkedés esetén néhány percen belül agyembóliát okoznak. Ezért a dekompresziós, nagyobb mélységű merülések nagy fegyelmet és pontos tervezést igényelnek.

Következtetések

A technikai bűvárkodás kialakulása, és a dekompresziós modellek megalkotása tette lehetővé a nagyobb mélységekben levő történelmi vagy egyéb jelentőségű hajóroncsok, tárgyak, élőlények, természeti képződmények kutatását a bűvárok számára.

Kulcsszavak: technikai bűvárkodás, bűvárrégészeti expedíció, dekompresziós modellek, narkotikus hatás

A tájékozódási futás indoor és outdoor lehetőségei a mindennapos testnevelésben

Herpainé Lakó Judit, Varga Attila, Váczi Péter
Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi Intézet, Eger
E-mail: lako.judit@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Mindennapjaink szerves része a tájékozódás, hiszen a világban történő eligazodás egyik nélkülözhetetlen eleme. A térkép megismerése és az alapvető környezeti neveléssel kapcsolatos ismeretanyag elsajátítása után kezdődhet meg a készségintéztől tájékozódási ismeretek elmélyítése, mely a tájékozódási futás alapja.

A mindennapos testnevelés infrastrukturális problémáinak kiküszöbölésére kiváló lehetőséget nyújt a tájékozódási ismeretek és a tájfutás oktatása, hiszen amennyiben nincs lehetőség az indoor foglalkozások megtartására, akkor kiváló helyszín lehet az iskolaudvar, a szabadtéri sportpálya, az iskolaépület és a közeli park is.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy a tájékozódási futás milyen mértékben segítheti a tanulók személyiségfejlesztését, életviteli kompetenciájuk fejlődését. Arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a tantervekben hogyan és milyen módon jelenik meg a tájékozódási futás, illetve milyen lehetőségek vannak a tájfutás és a tájékozódási ismeretek oktatására a gyakorlatban.

Dokumentumelemzés segítségével a hazai tantervek komparatív elemzésével kívánjuk alátámasztani a sportág meghatározó szerepét a sokoldalú személyiségfejlesztésben és a kompetencia-fejlesztésben.

Eredmények

Kutatásunk során bizonyítást nyert, hogy a tájfutás oktatására sokkal több lehetőség adódik a kerettantervben, mint ami nevesítve megjelenik annak tartalmi elemeiben.

A gyakorlati kivitelezésben a legnagyobb kihívást a térkép-készítés jelenti a testnevelők számára. Ennek a problémának a megoldására ma már többféle lehetőség is kínálkozik (appok, programok, mátrix-pályák, tornatermi útvonalkövetés, tájékozódási futó egyesületek segítségnyújtása).

Hasznos lenne minél több olyan ingyen, széles körben elérhető kiadványt készíteni a pedagógusok részére, mely a módszertant tartalmazza, konkrét óratervezetek, feladatok formájában, segédokumentumokkal, elektronikus segédletekkel, e-anyagokkal.

A fiatal generáció igényeit figyelembe véve a mindennapi oktatásba érdemes lenne bevonni azokat az IKT-ra épülő (például: okostelefon – mobil-O, QR kódos pontfogás – állandó pálya, GPS, vagy egyéb útvonalkövető alkalmazások, online térképek stb.) lehetőségeket, melyek színesebbé teszik az oktatást és ráirányíthatják a digitális nemzedék figyelmét a tájékozódási futás különböző értékeire.

Következtetések

Külső segítséggel, vagy egyéb módon, például ingyenesen használható appok, programok segítségével rövid időn belül elkészíthető az iskola környékének, a parknak, esetleg a sportpálya, tornaterem felfestett vonalainak térképe, mely számtalan lehetőséget nyújt az élményközpontú és megfelelő intenzitású fizikai aktivitásra, és az infrastrukturális problémák megoldása mellett biztosítja a diákság szabad levegőn végzett testedzését is. Fontos a tájékozódási ismeretek bővítése azért is, mert a Bejárható Magyarország kerettanterv bevezetésének lehetőségével a tájékozódási ismeretek jelentősége is felértékelődött.

Kulcsszavak: kerettanterv, tájékozódási futás, tájékozódás, IKT, outdoor, indoor

Általános iskolások és egyetemisták példaképválasztásának változásai

Hideg Gabriella

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet,
Eger

E-mail: hideg.gabriella@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

A XXI. századra a modern telekommunikációs eszközöknek köszönhetően minden percben elérhető (always online) vagyunk, bizonyos fogalmak, eredmények és értékrendek többek között ezért ártékelődnek. Ez a változás, mely értékvesztéssel is jár, jelen van az élet minden területén és hatással van a felnövekvő generáció erkölcs- és értékfelfogására.

Anyag és módszerek

A vizsgálat célja egyrészt bemutatni és elemezni a napjaink társadalmában végbement értékváltozásokat. Másrészt képet adni a mai fiatalok példaképválasztási szokásairól. Vizsgálati módszerként a hazai és a nemzetközi szakirodalom feltárásán kívül egy kérdőíves anket módszer alkalmaztunk. A felmérésben összesen 687 személy vett részt.

A vizsgálat 6 ország részvételével zajlott, négy európai – Magyarország, Ukrajna, Románia és Szerbia – és két Európán kívüli – Malajzia és Kenya – országban.

Hipotéziseink

H1: Feltételezzük, hogy a fiatalok jelentős többségének van sportolói példaképe.

H2: Feltételezzük, hogy Kenyában és Malajziában szignifikánsan magasabb a sportolói példaképet választók aránya és őket pozitív értékek mentén választják.

H3: Feltételezzük, hogy a társadalmi, gazdasági és kulturális eltérésekből adódóan szignifikáns különbségek mutathatók ki a közép-kelet-európai és Európán kívüli országok megkérdezett fiataljainak példaképválasztásában.

Eredmények

Összehasonlíthatóvá válnak a hat ország megkérdezett fiataljainak sportolói példakép választásra vonatkozó szokásai. Tisztább képet kapunk, hogy milyen értékek mentén választanak orientációs személyt a fiatalok.

Kulcsszavak: példakép, értékek, értékváltozás, sportolói példakép

Egy iskolában megvalósuló egészségfejlesztési intervenció bemutatása

Horváth Cintia, Bognár József

Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger

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

Bevezetés

Napjainkban az iskola rendszerének legfőbb kihívása közé tartozik a fiatalok fittség- és egészségmutatói javításán keresztül az egész életen át tartó pozitív szokásrendszer és az életminőség megalapozása. Ebben a folyamatban hangsúlyosan megjelenik a serdülők fizikai aktivitás szintjének és az egészségtudatos táplálkozásának fejlesztése, illetve az egészségkárosító szokásainak csökkentése. Tanulmányunkat a Folyamatorientált koncepcionális modellre építettük, melynek szakaszai lehetőséget adnak az egészségfejlesztő program megtervezéséhez (diagnosztikus szakasz), lebonyolításához (intervenciós szakasz) és értékeléséhez (lezáró szakasz). Tanulmányunk célja, hogy serdülőkorúak diagnosztikus szakaszának eredményeit, valamint az erre épülő intervenció cselekvési tervet bemutassuk.

Anyag és módszerek

A programban 9. évfolyamos tanulók vesznek részt (N=25). A diagnosztikus szakasz során zárt végű kérdőívet alkalmaztunk a demográfiai mutatók, a sportolási és táplálkozási szokásaikat kutatva. Emellett testmagasságot, testsúlyt, csípő- és derékkörfogatot mértünk. Az eredmények kiértékelése során leíró statisztikát alkalmaztunk, melyet követően megfogalmaztuk a célkitűzéseinket és elkészítettük az intervenciós cselekvési tervet.

Eredmények

A vizsgált csoport legjelentősebb egészségügyi problémája a túlsúly, amely háttérben a kérdőíves kikérdezés eredményeiből következtetve az inaktív életmódjuk és a helytelen táplálkozási szokásaik állnak. A vizsgált minta átlag BMI értéke 25,1, amely a túlsúlyos kategóriába esik. A minta 28%-a nem sportol, a válaszadók 56%-a végez testnevelésórán kívüli fizikai aktivitást legfeljebb heti 2 alkalommal. A WHO ajánlásának megfelelően a vizsgált tanulók 32%-a mondhatja el magáról, hogy sportol. A tanulók több mint a fele fogyaszt alkoholt legalább heti 1-2 alkalommal, 24%-a dohányzik, melyből 1 fő rendszeresen. A minta 32%-a fogyaszt rendszeresen zöldséget és gyümölcsöt. A kapott eredményekre építve hoztuk létre a csoport számára az intervenciós programot a kitűzött célok hatékonyabb meg-

valósításának érdekében, melyben kiemelt szerepet kapott a testnevelésórán kívül az osztályfőnök, a délutáni foglalkozások, a család bevonása is.

Következtetések

A Folyamatorientált modell intervenciós szakasza jelenleg is zajlik. A program kidolgozása során kialakított irányvonalakban szeretnénk fejlődést elérni: a tanulók egészségmutatóinak valamint az egészségkultúráltságuk és szokásrendszerük tekintetében. Az iskolai egészségfejlesztés célja a többdimenziós szemlélet fejlesztése és a közösségi akciók erősítése, amelyre az általunk alkalmazott modell alkalmasnak bizonyul.

Kulcsszavak: koncepcionális modell, egészségfejlesztés, intervenció, iskolai testnevelés

Hatékony életmód-váltó program kidolgozása egyetemisták számára

Horváth Viktória, Bárdos György

Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Egészségfejlesztési és Sporttudományi

Intézet, Budapest

E-mail: horvathviktoria9@gmail.com

Bevezetés

A témám egy minél hatékonyabb és minél egyszerűbben megvalósítható életmód-váltó program kidolgozása egyetemisták számára. Féléves szabadon választható kurzusokat szervezünk a hallgatók számára, az idei félévben már az ötödik alkalommal, amelynek során eddig összesen 25 hallgatót értünk el. A kurzusok folyamán foglalkoztunk egyéni életmód tanácsadással és sor került csoportos foglalkozásokra elméleti és gyakorlati jelleggel is. Végig megyünk az egészség és egészséges életmód főbb területein, mint a táplálkozás, a mozgás, a mentális egészség, a pihenés és relaxáció, stresszlevezetés témakörén és beszélünk a szexuális egészségről is. Ezeket felül különböző mozgásformákkal ismerkedünk a mozgásos órák során, mint a gerincjóga, funkcionális testedzés, páros edzések, és a különböző sporteszközöket igénybe vevő fitness sportágak.

Anyag és módszerek

A kurzusok hatékonyságát mélyinterjúk felmérésekkel és a 2018/48-as számú ELTE PPK Kutatásaitikai Bizottsági engedély alapján, saját összeállítású kérdőívekkel mértük, majd ezeket összesítve következtettünk eredményeinkre. A hallgatók a kurzus elején és végén is kitöltötték egy-egy kérdőívet.

Eredmények

Több módszert is kipróbáltunk a kurzus menetét illetően, míg megszületett a jelenlegi felállás. E szerint hatékonyabban a csoportos foglalkozások az egyéni foglalkozásoknál, és célravezetőbb, ha az elméleti és gyakorlati órák váltják egymást. A kurzus az érzékelt egészségügyi állapotra rövid távon nem mutat ki hatást, azonban az adott területeken megszerzett tudást egyértelműen bővíti, és emeli a hallgatók elégedettségét életmódjukkal kapcsolatban.

Következtetések

Össességében elhamarkodott lenne kijelenteni, hogy megírtuk a receptet a tökéletes életmód váltó programhoz, azonban mindenképp elmondhatjuk, hogy megalkottunk hozzá egy stabil alapot, egy kiinduló pontot, amire már könnyen lehet építkezni és az adott csoport szerint formálni azt. Nem hivatott nagy és hirtelen változások előidézésére, azonban mindenképp ellátja a hallgatókat a szükséges ismeretekkel, amik elkalauzolják őket az egészséges életmód információhalmazának útvesztőiben. Tervben vannak hosszú távú felmérések is a kialakított életminőségükről a jövőben.

Kulcsszavak: egészség, életmód, egyetemi hallgatók, életmódváltás

A hivatásos labdarúgás nemzetközi üzleti trendjei és a klubok változó stratégiái – elemzés a 2005 és 2018. közötti időszakról

Kajos Attila, Havran Zsolt, Kynsburg Zoltán, Kozma Miklós, András Krisztina

Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

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

Bevezetés

Tanulmányunk célja, hogy bemutassa az elmúlt 10-15 év legfőbb nemzetközi változásait a hivatásos labdarúgás üzleti működésében, illetve megvizsgálja a hivatásos klubok főbb stratégiáit. Empirikus kutatásunk során a legnagyobb európai ligákra (angol, német, spanyol, olasz, francia) fókuszáltunk, valamint az árbevétel, a transzfer-egyenlegek, a sportszakmai és a pénzügyi eredményesség kerültek középpontba. Feltevéseink szerint a klubok a változó környezet miatt egyrészt át kellett gondolják korábbi stratégiájukat, másrészt pedig lehetőségük is nyílt fenntarthatóbb üzleti modell megvalósítására.

Anyag és módszerek

Szakirodalmi áttekintésünk során ismertetjük a hivatásos labdarúgás alapvető üzleti működését, piacait, valamint a klubok által alkalmazható főbb stratégiai irányokat. A hivatásos labdarúgásban a szurkolók elvárása a klubbal szemben a sportszakmai siker, míg a tulajdonosok fenntartható üzleti működésre is törekednek. Ennek a többsikű elvárásrendszernek a kiegyensúlyozás stratégiai feladat egy gyorsan változó külső környezetben.

Kutatómunkánk során egyrészt primer adatgyűjtést végeztünk az UEFA, a transfermarkt.de, valamint a CIES kutatóközpont adatainak felhasználásával, másrészt szekunder kutatás során határoztuk meg az aktuális üzleti trendeket (UEFA, Deloitte, KPMG és további szervezetek tanulmányai-ra alapozva).

Eredmények

Eredményeink során először azonosítottuk a legfőbb üzleti trendeket, amelyek a következők:

- erősödő nemzetköziesedés a labdarúgásban,
- növekvő bevételek,
- növekvő átigazolási díjak és játékos-fizetések,
- a nemzetközi sportsikerek további koncentrációja,
- a nemzetközi pénzügyi sikerek koncentrációja,
- különleges változások a környezetben: digitalizáció, szponzoráció, új típusú szinergiák stb.

Eredményeink további részében a trendek alapján a korábban kutatások során azonosított stratégiatípusok időszereű megjelenési formáit vizsgáltuk meg, valamint új típusként azonosítottuk a „nemzetköziesedési stratégiát”. Ez nem csupán új piacok keresését jelenti (a globális fogyasztók és szponzorok kapcsán), hanem hatékonyságkeresést is, amelyet a futballklubok a nemzetközi tulajdonosi szerkezet kiépítésével érhetnek el (lásd a Manchester City példáját).

Következtetés

A Financial Fair Play (FFP) szabályozásnak köszönhetően a túlzott erőfölény és a legjobb játékosokért folytatott verseny korlátozódhat, így a sikeres és fenntartható nemzetközi működésre a közös vállalatok létrehozását célzó erőforrás-alapú stratégia lehet a versenyképesség megőrzésének egyik lehetséges alapja.

Kulcsszavak: hivatásos labdarúgás, nemzetköziesedés, üzleti trendek, futballklubok stratégiái

A csontrendszer fejlettségi státuszának vizsgálata 10-19 éves elit képzsében részesülő kosárlabdázó fiúknál

Kalabiska Irina¹, Molnár László², Györe István¹, Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Pálincás Gergely¹, Petridis Leonidas¹, Szabó Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²Miskolci Egyetem, Miskolc

E-mail: kalabiskai@gmail.com

Bevezetés

A mozgás oszteogenikus hatása jól ismert, viszont sportági specifikusa kevésbé. Az utóbbi években több tanulmány is igazolta a kosárlabda pozitív hatását a csontrendszerre (Rodrigues, M.A. 2017.; Agostinete, R.R., 2016; Tarmo, J., 2016). Hipotézisünk az volt, hogy a vizsgált életkorokban a csonttömeg növekedése nem feltétlenül jár együtt a csontszerkezet fejlődési mintázatával.

Anyag és módszerek

Keresztmetszeti vizsgálatunkban 172 kosárlabdázó fiú testi fejlettségét, csontrendszeri státuszát elemeztük. A vizsgált mintát a korcsoportos versenyzetetésnek megfelelően U12 (10,9±0,3), U14 (12,1±0,6), U16 (14,1±0,7), U18 (16,1±0,7), U19 (17,4±0,4) alakítottuk ki. A vizsgálatokat 2017 március és 2018 szeptember között bonyolítottuk le. Valamennyi vizsgálati személy esetében a decimális életkoron kívüli rendelkezésünkre állt a biológiai fejlettség megállapítására a csontkor és az antropometriai mérések segítségével becsült morfológiai kor. A csontkort az ultrahangos Sunlight BoneAge típusú műszerrel, a morfológiai kort a Mészáros-Mohácsi-féle módszerrel állapítottuk meg (Mészáros, 1983). A vizsgálat során a csontrendszerre vonatkozó adatokat DXA Lunar Prodigy segítségével mértük. A statisztikai elemzést IBM SPSS Statistics 21. programmal végeztük el.

Eredmények

Megállapítható volt, hogy a vizsgált életkorokban a csonttömeg (BMC) növekedése szoros összefüggést mutatott a hosszúsági méretekkel. A testtömeg esetében a változás mintázata hasonló volt. A csontsűrűség (BMD) értéke a vizsgált időszakban túlnyomó többségben a normál tartományba esett. A csoportok átlag értékei azt mutatták, hogy a BMD fejlődési mintázata eltér a BMC változásánál tapasztaltaktól. Megfigyelhető volt, hogy U12 és U14 között az átlagok a normál tartomány alsó szélén helyezkedtek el. Meglepetés volt, hogy az U14-es korcsoport után (pubertás szakasza) a növekvő BMC-t követte a csontszerkezet változása. Ez az együttjárás U16 és U18 között megszűnt, a BMD növekedése gyakorlatilag stagnált. U18 éves kor után a csontdenzitás mérőszámai a normál tartomány felső részébe kerültek, ami egyúttal azt is jelentette, hogy a csontszerkezeti struktúrája gyakorlatilag kialakult.

Következtetések

A minta vizsgálata igazolta azt a feltételezést, hogy a megnövekvő csonttömeg strukturális változása az életkor mentén nem lineáris, kosárlabdázók esetében az U16-U18 közötti intenzív hosszmereti növekedést a csontsűrűség csak késéssel tudja követni. A vizsgált időszakban megfigyelt csonttörések számának emelkedését magyarázhatja a fenti megállapítás.

Kulcsszavak: csontrendszeri státusz, biológiai kor, kosárlabda

Tévéközvetítési jogdíjak alakulása 2030-ban – a jövőkutatók és szakértők szerint

Kassay Lili

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: kassay.lili@tf.hu

Bevezetés

A Magyar Labdarúgó Szövetség operatív vezetője a Világgazdaság kérdéseire válaszolva felvetette, hogy a magyar hivatásos labdarúgásban 2030-ra „a központi források helyét fokozatosan vegyék át a piaci bevételek például a jegyértékesítésből, a szponzorációból, a televíziós jogdíjakból”. Ez azt jelenti, hogy a klublabdarúgás működése a jelenlegihez képest egészen más alapokra, üzleti filozófiára tér át. A bevételi struktúra kiemelkedő tényezőjét, a televíziós jogdíjbevételeket tekintve is.

Anyag és módszerek

A kutatás arra keresi a választ, hogy a tíz évre előrevetített átalakulást a kommunikációs iparág rohamos fejlődése, illetve a már látható technológiai, tartalmi és felhasználói tendenciák, fejlődési irányok mennyire mutatják realitást. Az ágazat jövőkutatóinak meglátásai mennyire alapozzák meg a magyar hivatásos labdarúgás piaci alapokra helyezésének várakozásait.

A technológiai fejlődésről és átalakulásokról, továbbá a médiafogyasztási szokásokról megfogalmazott ágazati jóslatok, víziók számos kutatás, elemzés, dokumentum központi kérdéseként jelentek meg. Ezeknek a dokumentumoknak az elemzése és értelmezése jelenti a bemutatandó kutatás gerincét. Nagyon lényeges ugyanakkor, hogy az ágazat szereplői – a technológiai, tartalmi és fogyasztói magatartásbeli általános tendenciákon és várakozásokon túl – konkrétan a magyar labdarúgás kapcsán mennyire tartják reális elképzelésnek a 2030-ra kitűzött piaci alapú finanszírozást. Akár elvetik, akár egyetértenek az elképzeléssel, milyen kulcsterületeket jelölnek meg, melyek meghatározzák az elméleti és gyakorlati átalakítás megvalósíthatóságát. Ennek az üzleti befogadói és megvalósítói környezetnek az érintetti megismerését szakértői mélyinterjúk segítik.

Eredmények

A dokumentumelemzések részletesen bemutatják a technológiai fejlődés irányát, tartalmát és az ebből fakadó várakozásokat – a bennük rejlő lehetőségekkel és a veszélyekkel együtt. Általában, a sportra tekintve, ezen belül sportág-specifikusan.

A szakértői interjúk az ágazat üzleti működésének és működtetésének modelljébe igyekeznek elhelyezni a jelenleg ambiciózusnak tűnő, ugyanakkor megkerülhetetlen átalakítást.

Következtetések

Az egész ágazat célrendszerének, érintettjei érdek- és viszonyrendszerének egészét érinti a tervezett átalakítás. A megvalósíthatóság csak részben függ attól, hogy a tévéjogdíjpiac és az ágazat technológiai-üzleti fejlődése milyen irányt vesz, milyen dinamikával fejlődik. A folyamatokkal való összhang, a lehetőségek kihasználása meghatározó módon a sportág üzleti- és működési modelljének, érintetti érdek- és viszonyrendszerének függvénye.

Kulcsszavak: MLSZ, tévéjogdíjak, piaci alapú működés

A különböző parakajak és parakenu kategóriákban szereplő sportolók szorítóerejének vizsgálata

Katona Péter, Fodor Bence

Testnevelési Egyetem, Kineziológia Tanszék, Budapest

E-mail: katona.peter@tf.hu

Bevezetés

A kéz szorítóereje az öregedéssel csökken. Nagyobb az egészségügyi kockázat azoknál, akiknek gyorsabban hanyatlal a szorítóereje. A huszonéves nők esetében a szorítóerő mintegy 340 N (34 kg), ami 70 éves korra mintegy 240 N-ra (24 kg) csökken. A férfiak esetében 540 N-ről (54 kg) mintegy 370 N-ra (37 kg) csökken. Egy tanulmány kimutatta, hogy öt kilogrammnyi csökkenés 16 százalékkal növelte a páciens korai halálának esélyét, a szívinfarktus kockázata 17 százalékkal, az agyvérzés esélye 9 százalékkal növekedett (Leong és mtsai, 2015). Az eredményeket azok a tényezők sem befolyásolták – dohányzás, alkoholfogyasztás, iskolázottság, foglalkozás –, amelyek egyébként az egészségi állapotra hatással lehetnek. Különböző, a mozgásképességet is érintő betegségek/állapotok esetében a fent említett, a korai halál esélyét növelő betegségek fokozottabban fenyegetnek. Felvetődik a kérdés, hogy a sport, mint prevenció, mennyire hatásos ilyen esetekben.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban 8 paraspportolót vizsgáltunk (átlag életkor 32,6 év), akik a Magyar Parakajak-kenu szakág leigazolt versenyzői. Megvizsgáltuk, hogy a sérülésük mértéke mennyire befolyásolja a szorítóerejüket. A szorítóerőt Dyna-8 műszerrel mértük, mindkét kézen 3-3 alkalommal (1 perc pihenővel), az adatfeldolgozás során a legnagyobb értéket vettük figyelembe.

Eredmények

A legmagasabb értékeket mindkét esetben a legalacsonyabb kategóriában lévő sportolók produkálták (KL1/VL2: jobb kéz 670 N, bal kéz 728 N). Az eredményeket részletesen ismertettjük, nemzetközi kitekintéssel az előadásban.

Kulcsszavak: paraspport, szorítóerő, erőnlét

Sajátos nevelési igényű gyermekek egészségközpontú fitsségi állapota Magyarországon

Kälbli Katalin^{1,2}, Kaj Mónika^{1,3}, Király Anita^{1,3}, Csányi Tamás^{1,4}

¹Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem, Pécs

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

E-mail: kalbli.katalin@mdsz.hu

Bevezetés

Szakirodalmi adatok alapján a fogyatékos gyermekek kevesebb fizikai aktivitást végeznek, mint tipikus fejlődésű (TF) társaik és az életkor előre haladtával növekszik a mozgásszegény életmódot folytató gyermekek száma. Az inaktivitása gyengébb fitsségi állapotot eredményez, aminek következtében számos betegség kialakulásának rizikója is hatványozott. A sajátos nevelési igényű (SNI) gyermekek egészségközpontú fitsségi állapotának monitorozása és nyomon követése tehát kiemelt jelentőségű feladat. Előadásunk célja az SNI-s gyermekek egészségközpontú fitsségi állapotának bemutatása.

Anyag és módszerek

A 2016. és 2017. évben 1124 SNI-s /értelmi fogyatékos (n=429), autizmus spektrum zavarral (n=33) és egyéb pszichés fejlődési zavarral küzdő (n=440), látássérült (n=56), hallássérült (n=63), mozgáskorlátozott (n=43)/ gyermek egészségközpontú fittségi állapotát vizsgáltuk a NETFIT[®]-tel. 743 fiú és 381 leány vett részt a vizsgálatban, átlag életkoruk 15,75±2,6 év. Eredményeik TF gyermekekkel való összehasonlításához a 2013-as, országos reprezentatív felmérés eredményeit használtuk fel. Az adatok elemzését IBM SPSS 26 statisztikai szoftverrel, leíró statisztikai módszerekkel és Khi² próbával végeztük.

Eredmények

Szakirodalmi adatokkal ellentétben a testösszetétel és tápláltsági profil tesztjeiben nem találtunk szignifikáns különbséget az SNI és a TF gyermekek eredményei között. Az egészségzónába kerülés arányának tekintetében a 20 méteres állóképességi ingafutás teszt eredményeiben mutatkozott a legnagyobb különbség az SNI-s és a TF gyermekek fittségi állapota, továbbá az egyes SNI csoportok fittségi állapota között. A TF gyermekeknél szignifikánsan kevesebben kerültek az egészségzónába az enyhén értelmi fogyatékos, a pszichés fejlődési zavarral küzdő, az autizmus spektrum zavarral élő, a vak és a hallássérült gyermekek. A vak gyermekek mindössze 7,7%-a került egészségzónába a tipikus fejlődésű gyermekekre alkalmazott maximális oxigénfelvétel képességet becsülő képlettel kalkulálva, szemben a TF gyermekekkel (61,8%). A normatív adatok alapján az enyhén értelmi fogyatékos gyermekek a vázizomzati fittségi profil tesztek eredményeiben 20 percentilispontra alacsonyabb teljesítményt mutattak, mint TF társaik. 3 teszt esetén (testzsír%, ütemezett hasizom teszt, hajlékonysági teszt) nem találtunk egyik csoportnál sem szignifikáns eltérést a TF gyermekek egészségzónába kerülési arányához képest.

Következtetések

Vizsgálatunk alapján nem minden SNI kategória esetén és nem minden általunk vizsgált fittségi tesztben találtunk szignifikáns mértékű különbséget az egészségzónába kerülési arányokban. A kardiovaszkuláris fittségi teszt eredményeiben tapasztalt különbségek felhívják a figyelmet a rendszeres fizikai aktivitás biztosításának szükségességére az SNI-s gyermekeknél, továbbá az adott csoport számára érvényes és megbízható tesztekkel történő mérések megvalósítására.

Kulcsszavak: sajátos nevelési igényű tanulók, fittségi állapot, NETFIT[®]

Vízbőrlmentési és elsősegélynyújtási ismeretek vizsgálata fiatalok körében

Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
E-mail: kertai-bendeguz@hotmail.com

Bevezetés

Hazánkban egyre népszerűbb a nagy tavak, folyóvizek melletti szabadidő-eltöltés, amelynek következtében felértékelődött a vízben való cselekvésbiztonság, a vízbőrlmentési és elsősegélynyújtási szabályok ismerete. Kutatásunk célja – középpontba helyezve a köznevelést – megvizsgálni, milyen lehetőségei vannak a 10-20 éves korosztálynak az ismeretek elsajátítására. Először a jelenlegi helyzetről kívánunk képet alkotni (a tanulók erre vonatkozó ismereteinek felmérése; NAT tartalmak; szülői elvárások stb.), majd az eredmények alapján elsősorban prevenciós szemléletű módszerek, oktatási segédanyagok bemutatása, gyakorlatban való alkalmazása a további cél.

Anyag és módszerek

Első lépésként a tényfeltáráshoz a dokumentumelemzés mellett két saját összeállítású, online módon közzétett kérdőívet alkalmaztunk, amelyet tanulók (N=356), illetve szülők (N=148) töltöttek ki. A tanulók válaszait korcsoportonként és nemenként elemeztük, az összefüggések feltáráshoz Khi-négyzet próbát és többszörös lineáris regressziós modellt alkalmaztunk.

Eredmények

A tanulók ismerete sem a vízbőrlmentés, sem az elsősegélynyújtás területén nem kielégítő. Amíg vízbőrlmentési kérdésekre a tanulók átlagosan 50%-ban adtak helyes választ, addig az elsősegély vonatkozásában hatékonyabb az iskolai oktatás, e téren szignifikánsan több jó választ kaptunk. A szülők egyértelműen igénylik, hogy iskolai keretek között is oktassanak vízbőrlmentést és elsősegélynyújtást, a NAT-tervezet azonban továbbra sem tartalmaz erre vonatkozó konkrétumokat.

Következtetések

Az alapvető szabályok elsajátítását az iskolai keretek között kell hatékonyabbá tenni. Annak érdekében, hogy ez a korosztály minél előbb megismerkedjen a szabad vizeknél szükséges, vízbőrlmentési és elsősegélynyújtási ismeretekkel, olyan közérthető és megjegyezhető, ismeretterjesztő plakát(oka)t terveztünk, amely az iskolák jól megválasztott helyiségeiben kifüggeszthető, és mindenki számára elérhetővé teszik a legalapvetőbb tudnivalókat – akár tanórákon, akár a szünetekben, szabadidőben tanulmányozva azokat.

Kulcsszavak: vízbiztonság, elsősegély, köznevelés

Képzés- és versenyterhelés elemzése elsőosztályú, 15-18 éves kosárlabdázó fiúk körében

Kéri Péter¹, Laki Ádám², Ihász Ferenc³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs

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

³Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: keripeter1980@gmail.com

Bevezetés

A versenysport fiziológiai igényeinek ismerete kulcsfontosságú az optimális képzési folyamatok meghatározásában. A különböző csapatsportok, így a kosárlabda is változó intenzitású terhelési térképpel jellemezhető tevékenység. A korábbi kutatások már bemutatták a terhelés megszüntetésére és mérésére használt különböző módszereket a képzésben és mérkőzőhelyzetekben. Ezek tehát pontosan követik a játékosok edzés és játék közben produkált fiziológiai változásait és ezek segítségével pontosítani lehet a terhelés tervezését.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba utánpótláskorú (15,62±2,7 éves), kosárlabdázó (N=18) került beválasztásra. A testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel, a kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit H/P Cosmos LE200CE típusú (DE 83365 Nussdorf-Traunstein Germany) műszerrel, teljes elfáradásig mértük. A terhelés előtt, alatt és után „Polar H7 Bluetooth 4.0 Smart” mellkasi jeladóval követtük a pulzus változásait. A nyugalmi (Po), (ütés×perc⁻¹), és maximális pulzust (Mp), (ütés×perc⁻¹) az aerob-anaerob kapacitást (VO₂max), CPX 50/60 Hz típusú (CareFusion Germany 234 GmbH 97204 Hoechberg) műszerekkel mértük. A pulzus változásait edzésen és edzőmérkőzésen „Polar Team Pro” rendszerrel rögzítettük. Vizsgáltuk továbbá a szérum laktát (Mmol×L⁻¹) szintjét terhelés előtt és után.

Eredmények

A terhelélettani laboratóriumban, az edzéseken és az edzőmérkőzéseken rögzített pulzus- és kardiometabolikus változásokat, az ezek alapján megállapított intenzitás zónánként elemeztük és hasonlítottuk össze. A teljes mozgásból 81,8%-ot töltöttek aerob (minimum-maximum: 69%-99%) környezetben. Nem találtunk valódi különbséget a laboratóriumban (189 ± 5 ütés \times perc $^{-1}$), a technikai (186 ± 16 ütés \times perc $^{-1}$) – és edzőmérkőzésen (182 ± 16 ütés \times perc $^{-1}$) rögzített maximális pulzus átlagok között. Szintén nem találtunk szignifikáns különbséget az előbb említett feladatok előtt, után mért laktát szint átlagok között sem.

Következtetések

Ami a különböző típusú feladatok által indikált terhelést illeti, különböző eszközök állnak rendelkezésre, amelyek lehetővé teszik a terhelés differenciált adagolását és annak követését mind a képzési, mind a verseny helyzetben.

Kulcsszavak: metabolikus változások, Polar H7 Bluetooth 4.0 Smart™ mellkasi jeladó, szubmaximális intenzitás zóna

Labdarúgó játékosok bevéálásának vizsgálata a játékosok, edzők és szülők oldaláról

Kiss Zoltán^{1,2}, Csáki István¹, Bognár József³

¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút

²Eszterházy Károly Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

³Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Eger

E-mail: kiss.zoltan@pfla.hu

Bevezetés

Napjainkra a nemzetközi szinten is jól teljesítő hazai labdarúgók száma csökkenő tendenciát mutat, azonban ennek ellenére a labdarúgás népszerűsége töretlen. Az elmúlt években a legjobb potenciállal rendelkező fiatal labdarúgók képzése és nevelése a labdarúgó akadémiákon koncentrálódik azzal a kiemelt céllal, hogy hosszú távon meghatározó tagjai lehessenek a magyar labdarúgó válogatottnak. A tehetséggondozás folyamatában a sportoló és az edző mellett a szülő is jelentős szerepet vállal, ugyanakkor véleményük és tapasztalatuk jellemzően egymástól eltérő. Kutatásunk célja, hogy összehasonlítsuk a sportolók, az edzők és a szülők véleményét és tapasztalatait a labdarúgó tehetségek tehetséggondozását és bevéálását befolyásoló tényezők tekintetében.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot Magyarország nyolc kiemelt akadémiájának egyikében végeztük. A kutatás folyamán utánpótláskorú labdarúgók (N=87), edzők (N=18) és szülők (N=80) jelezték egyetértésük szintjét 1-től 4-ig terjedő attitűdskálán. Az írásbeli kérdőíves arra irányult, hogy mely tényezőket tartják meghatározónak a fiatal labdarúgók bevéálását befolyásoló külső és belső tényezők közül. Az eredmények bemutatásához leíró statisztikát, a csoportok közötti különbségek bemutatására varianciaanalízis vizsgálatokat alkalmaztunk. Szignifikancia szintnek a $p < 0,05$ -t határoztuk meg.

Eredmények

A labdarúgók tehetséggondozását és bevéálását befolyásoló tényezőket vizsgálva megállapítható, hogy hasonlóságokat és eltérő véleményeket ($p < 0,05$) is megfogalmaztak a kutatásban résztvevők. Mindhárom almintá úgy ítéli meg, hogy kiemelt szerepe van a labdarúgással eltöltött órák számának ($M > 3,80$), valamint a sportolás során megnyilvánuló pozitív jellemvonásoknak ($M > 3,80$), míg legkevésbé a fiatal korban megkötött profi szerződést tekintik befolyásoló tényezőnek. Az edzők elsősorban a pszichés, a sportolók a kondicionális képességeket, a szülők viszont az edzők szakmai tudásának szerepét jellemezték magas értékekkel. Az

edzők úgy gondolják, hogy az iskolai tanulmányi eredmény kevésbé játszik szerepet a tehetségek kibontakoztatásában.

Következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy a fiatal sportolók, az edzők és a szülők szerint is több tényező együttes hatása mutatkozik meg az utánpótláskorú labdarúgók bevéálásában. Az eredmények a labdarúgó tehetséggondozás komplexitására és a szereplők eltérő megközelítésére utalnak, és így további empirikus kutatások szükségesek a játékosok, edzők és szülők oldaláról.

Kulcsszavak: labdarúgás, tehetséggondozás, bevéálás, komplexitás

Összefüggés a fizikális önértékelési adatok, valamint az egészségközpontú fittségi vizsgálatok eredményei között fiatal katarai nőkben

Kneffel Zsuzsanna, Ghazi Wajih, Alrefaei Jawaher, Alqawassmi Deema, Majed Lina

Qatar University, Sport Science Program, Doha

E-mail: kneffelzsu@yahoo.com

Bevezetés

Az egészségközpontú fittségi vizsgálatok (Health Related Fitness test) célja az egyén teljesítőképességének vizsgálata standardizált tesztek segítségével. Az önértékelés (Physical Self Description) egy szubjektív leírás a személy testi adottságairól, valamint néhány fizikális teljesítőképességét jellemző paraméterről, melyet befolyásolhat a külső környezet, így például a szocio-kulturális háttér. A legtöbb tanulmány, amely a nők önértékelésével foglalkozik, az ún. nyugati kultúra országában készült és csak nagyon kevés adat áll rendelkezésre arab országokból. Jelen tanulmány célja, hogy vizsgálja, van-e kapcsolat az objektíven mérhető fittségi vizsgálatok valamint a vélt fizikális önértékelési adatok között fiatal katarai hölgyekben.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 18-25 év közötti női hallgatók vettek részt a katarai egyetemről (N=85). A fittségi vizsgálatokhoz a standardizált ALPHA-FIT tesztet (Sun et al., 2009), míg a fizikális önértékelési vizsgálatához a Marsh-féle kérdőívet (Physical Self-Description Questionnaire, Marsh et al., 2010) használtuk. Az adatokat leíró statisztikával és Pearson-féle korrelációs együttható számolásával értékeltük.

Eredmények

A vizsgált személyek 45,8%-a túlsúlyos, míg 23,6% kövér volt. Összefüggést láttunk a testtömegindex (BMI), mint mért változó és az önértékeléssel becsült: megjelenés, testzsír és fizikális jólét között ($r = -0,27$, $r = -0,29$ és $r = -0,29$). További összefüggéseket láttunk a 2 km-es gyaloglás, mint mért változó és a becsült állóképesség ($r = 0,4$), valamint az általános testi jólétet ($r = 0,34$) leíró változók között. A súlypont-emelkedés és a módosított fekvőtámasz tesztek összefüggést mutattak az egyén által becsült erőt leíró változóval ($r = 0,26$, $r = 0,31$). A nyak-váll flexibilitását mérő teszt eredménye szintén összefüggést mutatott a becsült hajlékonysági mutatóval ($r = 0,35$). A legalacsonyabb fittségi pontok a kéz szorítóerejében, a módosított fekvőtámasz eredményekben valamint a 2 km-es gyalogló tesztben mutatkoztak.

Következtetések

Habár az elhízás üteme lassulni látszik Katarban, a fiatal felnőtt nők körében kialakuló túlsúly még mindig elsődleges probléma. A kimutatott összefüggések a BMI és a megjelenésre vonatkozó önleíró becslések pontjai között racionális képet mutattak. Ugyanakkor, a résztvevők túlbecsülték az erejüket leíró változót. Az átlagnál alacsonyabb

fittségi pontok az erőt és az állóképességet jellemző tesztekben valószínűleg összefüggésbe hozhatók az izomtömeg növekedésétől való tartózkodás, valamint a rendszeres fizikai aktivitás hiányával.

Kulcsszavak: egészségközpontú fittségi tesztek, önértékelés, Katar

A testösszetétel és az agilitás összefüggéseinek vizsgálata utánpótláskorú labdarúgóknál

Koltai Miklós¹, Nagyváradai Katalin¹, Gusztafik Ádám¹, Szeller Bálint¹, Halasi Szabolcs²

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

²University of Novi Sad, Hungarian Language Teacher Training Faculty, Subotica

E-mail: koltai.miklos@ppk.elte

Bevezetés

Az agilitás kifejezés a nyílt mozgáskészségű sportágakra jellemző, gyors megindulásokkal, megállásokkal, hirtelen irányváltoztatásokkal jár. A modern labdarúgásban egyenesen az agilitást tartják az eredményesség legfontosabb zálogának.

Jelen kutatásban azt vizsgáljuk, hogy hogyan befolyásolják a testalkati tényezők az agilitást utánpótláskorú labdarúgóknál.

Anyag és módszerek

Vizsgálatainkat a szerbiai Topolya Sport Club U14, U16, U18 korú labdarúgó csapatainál végeztük, N=66. A csapatok a Vajdasági Ligában játszanak, hetente négy edzésen, illetve egy mérkőzésen vesznek részt. Nemzetközileg standardizált és referenciákkal rendelkező agilitási tesztekkel mértük a fiatal labdarúgók teljesítményét (Dribbling-teszt, Illinois-teszt, T-teszt), amelyek jól modellezik a mérkőzéseken alkalmazott mozgások karakterisztikáját. Az agilitási tesztek Oxa starter+ infrakapus készülékkel mértük. A testösszetétel vizsgálatára Inbody 720 műszert alkalmaztunk. Az adatokat IBM SPSS Statistics25 programmal dolgoztuk fel ($p < 0,05$).

Eredmények

Közepes korrelációt találtunk a labda nélküli és a labdás agilitás között (0,595).

Ugyancsak közepes korreláció mutatkozott az agilitás és az alábbi testalkati paraméterek között: SMM, IWM, PM, MM (-0,453, -0,454, -0,453, -0,417). Míg a következő változóknál közepesen gyengébb korreláció figyelhető meg az agilitás vonatkozásában: TTM, TTS, BMI, RLLM, LLLM, EWM (-0,318, -0,329, -0,276, -0,332, -0,330, -0,374).

A labdás agilitás és a testalkati paraméterek között gyenge, míg a testszír összetevők és az agilitás között nem találtunk összefüggést.

Következtetések

A modern labdarúgásban az agilitás egy rendkívül komplex képesség, amely teljesítmény-összetevőinek pontos szerkezete nehezen definiálható. A korosztályos képzés során, korszerű edzés módszerek alkalmazásával, kiemelten kell kezelni és tervszerűen kell fejleszteni a játékosok agilitást befolyásoló képességeit, az eredményesség érdekében.

Kulcsszavak: utánpótlás labdarúgás, agilitás, testösszetétel

Sportolási szokások vizsgálata a Debreceni Egyetemen

Koroknay Zsuzsa, Pfau Christa

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar,

Sportgazdasági és -Menedzsment Tanszék, Debrecen

E-mail: koroknayzs@gmail.com

Bevezetés

A mai felgyorsult világban egyre inkább középpontba kerül az egészséges életmód, egészségünk megtartása, köszönhetően a feltörekvő egészségtrendeknek. Az egészséges életmód egy komplex folyamat, melynek több alkotóeleme van. A kutatásban a testmozgás, sportolás komponensét vizsgáltuk a Debreceni Egyetemen. Arra kerestük a választ, hogy van-e kimutatható különbség a nem sporttudományokat hallgató diákok és a sportszakos hallgatók sportolási szokásainak tudatosságában.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során primer és szekunder adatelemzést végeztünk. Szekunder vizsgálat során a hazai és nemzetközi irodalomban fellelhető releváns tanulmányokat és cikkeket tekintettük át. Primer kutatásunk során kérdőíves megkérdezést hajtottunk végre a Debreceni Egyetem hallgatói körében, amelyet egy pilot kutatás előzött meg. A téma vizsgálatához a meghatározott kérdéseket három csoportba osztottuk, amelyek közül a hallgatók demográfiai jellemzői és a hallgatóság sportolási szokásai kerülnek bemutatásra jelen tanulmányban.

Eredmények

A kapott eredmények alapján elmondható, hogy a hallgatók tudatában vannak a mozgás pozitív hatásaival. A megkérdezettek többsége inkább elégedett saját fizikai állapotával, ám nemek szerinti bontásban elmondható, hogy a férfiak átlagosan elégedettebbek, mint a nők fizikai megjelenésükkel. Az egyetemi hallgatók sportolási motivációként leginkább az egészség, kikapcsolódás, szórakozás, jobb közérzet motivációs tényezőket választották. Szinte egyöntetűen teljes mértékben egyetértettek azzal a megállapítással, hogy a sportolás hasznos tevékenység egészségünk megőrzése érdekében.

Következtetések

A megkérdezett hallgatók inkább elégedettek fizikai megjelenésükkel, amelyért tesznek is, hiszen többségük rendszeresen sportol versenyszerűen vagy hobby szinten. Kutatásunk alátámasztotta, hogy a sporttudomány szakos hallgatók sportolása tudatosabb, mint a nem sporttudományokat hallgatóknál megfigyelhető sportolási szokások.

Kulcsszavak: sportolási szokások, egyetem, hallgató

A külföldi munkavállalás hatása a sportolási szokásokra

Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó

Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Debrecen

E-mail: nkosztin@gmail.com; balatoni@med.unideb.hu

Bevezetés

A rendszeres sportnak számtalan egészségre gyakorolt jótékony hatása van, erősíti a szívet, a keringési rendszert és csökkentheti a magas vérnyomást. A terhelés hatására a csontok erősödnek, lassul, illetve kivédhető a csontritkulás. A rendszeres testedzés csökkenti a zsírszövet tömegét, edzi az akaraterőt és a kitartást, valamint formálja a jellemet, s könnyíti a problémák megoldását is. Bár ez sokak számára ismert, a népesség jelentős százalékára jellemző az inaktív életmód.

Anyag és módszerek

Jelen kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy azokra a magyar felnőttekre, akik élethelyzetükből adódóan nem Magyarországon élnek és dolgoznak, hogyan hat a sportolás tekintetében az idegen környezet. A kutatást kérdőíves felmérés formájában végeztük. Kíváncsiak voltunk arra, hogy változott-e az adott személy sportolási szokása azáltal, hogy akár csak átmenetileg is, de külföldre költözött. Jelen vizsgálat során alapvetően a Németországban élő magyarokra fókuszáltunk. Törekedtünk arra, hogy felmérésünk a Németországban dolgozók életkora és iskolai végzettsége szempontjából reprezentatív legyen. A kitöltött kérdőívek feldolgozására EvaSys programmal került sor.

Eredmények

A kérdőívet kitöltő 60 fő 47,5%-a nő, 52,5 %-a férfi. Átlagéletkoruk $39,1 \pm 11,5$ év. A megkérdezettek 51,7%-a mondta azt, hogy külföldre költözését megelőzően sportolt, jelenleg viszont 76,8%-uk végez rendszeres fizikai aktivitást. A választott sportágak közül a nordic walking, a síelés, a futás és a kerékpározás emelendő ki. A válaszadók többsége (53,3%) úgy érzi, hogy szüksége van a testmozgásra, hogy jól érezze magát.

Következtetések

Az Eurobarometer 2017. évi adatai szerint a magyar lakosság 53%-a egyáltalán nem sportol. Vizsgálatunk igazolja azt a tényt, hogy a külső körülmények jelentősen befolyásolják az életmódot, ezen belül is a sportolási szokásokat. A társadalmi környezet és a természeti adottságok is jelentős hatással vannak az egyén egészségmagatartására. Megállapítható, hogy az oktatás, a tudatformálás, a prevencióes tevékenységek előrelépést hozhatnak a lakosság egészséges életmódjának kialakításában.

Kulcsszavak: külföldi munkavállalás, sport, fizikai aktivitás, egészséges életmód

A sportolás hatása Kárpát-medencei hallgatók tanulmányok melletti kitarására**Kovács Klára**

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

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

Bevezetés

Tanulmányunk célja, hogy feltárja, milyen szerepet tulajdoníthatunk a sportolásnak a tanulmányi eredményességben/eredménytelenségben, s ez utóbbi részeként egy, a lemorzsolódás megelőzésében fontos mutatóban, a tanulmányok melletti kitarásban (perzisztenciában). A szakirodalom általában a perzisztenciát a lemorzsolódás ellentétéként definiálja (Pascarella és Terenzini, 1979; 1980; Pascarella és Smart, 1991; Tinto, 1975, 1997). A perzisztens tanulókra jellemző, hogy sokkal jobban részt vesznek az intézményt érintő döntésekben, pozitívabb kapcsolatuk van tanáraikkal, a kompetencia magasabb fokú percepciójával, autonómiával és pozitívabb attitűdökkel rendelkeznek, motiváltabbak, mint a lemorzsolódók (Vallerand és mtsai, 1997).

Anyag és módszerek

Tanulmányunkban a Perzisztencia/Önkéntes Lemorzsolódás Melletti Döntés Skála (Pascarella és Terenzini, 1980) alskáláiból a végzettség megszerzése iránti elköteleződésre vonatkozó állításokat használtuk fel. A kilenc itemből álló kérdéssor azt vizsgálja, hogy mennyire elkötelezettek a hallgatók tanulmányaik befejezését illetően, és mennyire tartják hasznosnak tanulmányaikat, illetve milyen erőfeszítéseket tesznek az órai követelmények, vizsgák sikeres teljesítése érdekében (Cabrera és mtsai., 1992). Ily módon a perzisz-

tenciát egy fontos eredményességi mutatónak, a lemorzsolódás rizikófaktorának tekintjük. Az elemzésekhez a Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ legutóbbi, 2014-2015-ös longitudinális vizsgálatának második felméréséből származó adatbázist használtuk fel (IESA, 2015, N=2017). A mintavételi keret meghatározása az intézmények adatszolgáltatása alapján történt. Az intézmények és a karok hallgatószámával arányosan alakítottuk ki az elemszámot.

Eredmények

Eredményeink szerint az egyetemen belüli sportklubtagság csökkenti a perzisztencia mértékét függetlenül a legfontosabb társadalmi háttérváltozók hatásától. Az összehasonlító elemzésekből látható az egyetemen kívüli sportkörtagok előnye a tanulmányaik hasznosságát, illetve kiemelkedő erőfeszítéseiket illetően az órai és vizsgakövetelmények sikeres teljesítésének érdekében.

Következtetések

Eredményeink fontos kiindulópontként szolgálhatnak a különböző egyetemi mentorprogramok számára, melyek a sportolói és hallgatói kettős karrier összeegyeztethetőségét, sikeres megvalósítását támogatják. Fontos, hogy ebbe éppen olyan hangsúlyt szükséges fektetni a tanulmányi kötelezettségek támogatására, a hallgatói identitás megerősítésére, mint a sikeres sportpályafutás segítésére.

Kulcsszavak: sport, perzisztencia, felsőoktatás

Sportágspecifikus edzőmunka veszélyei**Kósa Lili¹, Kéri Péter², Laki Ádám³, Tóth Eliza Eszter¹, Ihász Ferenc⁴**

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori Iskola, Pécs

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológia Kar, Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: casio134@hotmail.com

Bevezetés

A labdával végzett csapatsportok összetett technikai képességeket követelnek, amelyek közvetlen hatást gyakorolnak a játékosok fiziológiai tulajdonságaira. Metabolikus szempontból számos tanulmány jelöli hibrid jellegűnek, ahol a mozgásszerkezet végrehajtása aerob hátterű, de a hirtelen irányváltások, fel- és elugrások, tehát a maximális intenzitással végrehajtott futások, anaerob energianyerést is követelnek.

Anyag és módszerek

A kutatásban 46 férfi (N=46) első osztályú csapatsportolót vontunk be, kosárlabdázókat ($n_{(K)}=15$); vízilabdázókat ($n_{(V)}=13$), illetve a labdarúgókat ($n_{(L)}=18$). A kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit (MP, rVO_2 max, aerob/anaerob szakasz aránya, aerob kihasználtság, RER, Laktát), H/P Cosmos LE200CE típusú (DE 83365 Nussdorf-Traunstein Germany) műszerrel, teljes elfáradásig mértük. A terhelés előtt, alatt és után „Polar H7 Bluetooth 4.0 Smart” mellkasi jeladóval követtük a pulzus változásait.

Eredmények

A terhelés csúcán mért pulzus (MP) tekintetében a kosárlabdázók (K): 186 és a vízilabdázók:(V) 193; valamint a kosárlabdázók:(K) 186 és a labdarúgók:(L) 193 (útás \times perc⁻¹); $p < 0,05$ értékei között találtunk differenciát. A maximális terhelés csúcán további szignifikáns különbséget találtunk az aerob kapacitásnál, valamint a metabolikus együtthatók szempontjából. A maximális terhelés és az anaerob töréspont

között mért különbségek tekintetében, a legnagyobb különbség a ventiláció esetében volt mérhető. A kosárlabdázók 26, míg a vízilabdázók 51 (1×perc-1); valamint a kosárlabdázók 26, és a labdarúgók 57 (1×perc-1); ($p < 0,05$) között találtunk szignifikáns különbséget. Valódi különbséget találtunk a futási idő, valamint az anaerob zónában töltött idő esetében. Mindkettő tényezőnél a kosárlabdázók és a labdarúgók, valamint a vízilabdázók és labdarúgók átlagai között volt szignifikáns különbség. Ami az aerob kihasználtság százalékos arányát illeti, a kosárlabdázók (93,44%) és a labdarúgók (86,37%) $p < 0,05$; között találtunk különbséget. Az abszolút és anaerob teljesítmény százalékos arányánál a kosárlabdázók (15,08%) és a labdarúgók (41,78%) között, valamint a vízilabdázók (26,14%) és a labdarúgók (41,78%) között találtunk szignifikáns különbséget.

Következtetések

A keringési és légzőrendszeri jellemzőket hasonlítottuk össze az anaerob töréspontnál és a terhelés csúcán. Az energiaszolgáltató rendszerek (aerob-anaerob) aránya sportáganként más és más.

Kulcsszavak: aerob kihasználtság, állóképesség, csapat-sportok

Testnevelő tanárok és sportedzők autonómiát támogató kommunikációs stílusának empirikus vizsgálata

Králik-Lenhart Krisztina^{1,2}, Tóth László³

¹Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

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

³Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: lenhart.krisztina@jgygk.szte.hu

Bevezetés

Kutatásunk a hazai testnevelő tanárok és edzők kommunikációs eszköztárának feltárására irányul, melyben a gyermekek személyiségfejlesztésében szerepet játszó szakmai kommunikációt – kiemelten az autonómiát támogató viselkedést – a kor elvárásainak és sajátosságainak megfelelően vizsgáljuk. A témában végzett korábbi kutatások többnyire a sportoló-sportoló, szülő-sportoló és edző-sportoló kapcsolat vizsgálatára koncentráltak (Jowett és Chaundy, 2004; Ullrich-French és Smith, 2006). Rhind és Jowett (2010) sokat idézett kutatásában az edzők és a sportolók viszonyrendszerének azon elemeit vizsgálták, amelyek hozzájárulnak a minőségi edző-sportolói kapcsolat fenntartásához. Empirikus vizsgálatukat Jowett (2007) által felállított 3+1C modell használatával az edző-sportoló viszonyának, azaz a közelség, az elkötelezettség, a komplementaritás és az együttműködés tényezői alapján strukturálták. Tilga és munkatársai (2017) tanulmányában testnevelő tanárok autonómiát támogató magatartását vizsgálták egy többdimenziós mérési struktúra fejlesztésével. A pozitív tanár/edző-tanítvány kapcsolat egyik fontos indoka, hogy ezen keresztül érvényesül a tanári/edzői nevelő hatás. Az autonómiát támogató kommunikáció jól illeszkedik a 21. századi gyermek szükségleti rendszeréhez (Bábosik, 2004). Az önmeghatározás elmélet (SDT: Deci és Ryan, 1985; Ryan és Deci, 2002) alapján a korszerű pedagógiai módszerek következtében létrejövő nevelő hatások az autonómiátámogatás mellett segítik a másokkal való kapcsolat kialakítását és a kompetenciaérzés megjelenését is. A humanisztikus szemléletű pozitív gyermekkép az alapja az tanár/edző-tanítvány kapcsolatnak, amely érzelmi-leg hangsúlyos, bizalmi viszonyt feltételez. Ebben a pszichológiai erőterben a kommunikációnak óriási jelentősége van a segítő kapcsolat kialakításában. A kommunikációs készsé-

gek értékelésének vizsgálatát egyes kutatások az orvos-beteg kapcsolat kontextusában folytatták (pl. Radziejka és mtsai, 2017). Radziejka és munkatársai (2017) olyan minősítési skálát fejlesztettek ki, mellyel pontos értékelést kaphatunk a szakemberek kommunikációs teljesítményéről. Véleményünk szerint az orvos-beteg (segítő) kapcsolat kommunikációs mintázata jól alkalmazható a tanár/edző-tanítvány interakcióra is.

Anyag és módszerek

Előadásunkban bemutatjuk azokat a hazai és nemzetközi kutatásokat, melyek a pedagógusok autonómia támogató kommunikációs megnyilvánulásaira vonatkoznak. Ezzel együtt betekintést nyújtunk az imént említett kontextusban megvalósuló orvos-beteg illetve edző-sportoló kapcsolat hasonlóságai kapcsolatban.

Eredmények

Munkánkat a fellelhető hazai és nemzetközi szakirodalom ismeretanyagának elemzésével kezdtük. A megfelelő közös elemeket áttekintve párhuzamos empirikus vizsgálatunkban Tilga és munkatársai (2017) által fejlesztett autonómiátámogató magatartást vizsgáló kérdőívét, valamint a fent említett kommunikációs kompetenciamérő teszt elemeit felhasználva egy 28 kérdéses 7 dimenziós kommunikációs készségeket vizsgáló tesztet alkalmazunk. A teszt pilot mérésének mintáját a hazai sportszakember képző intézetek hallgatóiból toboroztuk.

Vizsgálatunkban arra szeretnénk választ kapni, melyek azok a lényeges kommunikációs megnyilvánulások és módszerek, melyek támogatják és erősítik a sportolók önálló döntési és cselekvési mechanizmusait, vagyis megerősítik az önmeghatározás elmélet szerinti belső erőforrások szerepét a személyes fejlődésben és önirányításban.

Következtetések

Pilot kutatásunk egy feltáró jellegű kutatás alapjait teremti meg, mely fejlesztési céllal összesíti, értékeli és strukturálttá teszi a hazai sporttudományi képzések kommunikációs ismeretanyagát.

Kulcsszavak: edzők, autonómia támogatás, segítő kommunikáció, önmeghatározás, nevelő hatás

Testgyakorlás és egészség a humanista Mátyus István művében

Kucsera Sándor

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: kucsera.sndr@gmail.com

Bevezetés

Dolgozatomban azt szeretném röviden ismertetni, hogy az orvosdoktor Mátyus István művében – az Ó és új diaeteticában – , hogyan jelenik meg a testgyakorlás és annak milyen szerepe van az egészséges élet kialakításában, munkáját elhelyezni az adott korszakban a humanizmusban. Mátyus István késő humanista és nem példanélküli a műve, ennek ellenére legalább két szempontból is különleges a Diaetetica. Egyrészt mert magyarul jelent meg továbbá az első hazai szakirodalom, ami a testgyakorlást tárgyalja úgy, hogy orvostörténeti kontextusba is helyezi.

Az Ó és új diaeteticában nem kizárólagosan csak a testmozgással kapcsolatos ismereteket találunk. Mátyus István olyan dolgokat is sorra vesz, hogy a helyes levegő, a növények fejlődése, vizek minősége stb. milyen hatással lehetnek az életünkre. 1725-től egészen 1802-ig élt és alkotott, praktizált Maroszákon. Monumentális műve a Diaetetica két kiadásban jelent meg és az előadásban tárgyalt második változata (1787-1793), ami részletesebb, több száz oldallal bővítette ki a szerző a korábbi Diaeteticához képest.

Anyag és módszerek

Szakirodalom felhasználása.

Eredmények

Mátyus munkája két oldalról is megközelíthető, ami ebben a témában szorosan összefügg. Az egészség és a mozgás, mai értelemben a sport és az egészséges életmód kapcsolata. Mátyus műve több szempontból is kiemelkedő, egyrészt mert a szerző a nyugat-európai országokat megjárt tanult orvos volt, de ezen kívül művét nem latinul írta, hanem magyarul. Felvetődik a kérdés, hogy a népi gyógyításban a földműves és vallásos emberek mentalitásába milyen közvetítők révén jutott vagy juthatott el a Diaetika eszméisége és ezzel hogyan befolyásolta a népi kultúrát. Nem Mátyus volt az egyetlen humanista, aki az életmódra az egészségre vonatkozó tanácsait összegyűjtötte. Erre a korszakra jellemző az élet meghosszabbítására irányuló cselekedetek és praktikák továbbá az egészségmegőrző írások. A humanista gondolkodók már nem a babonákban és a transzcendensben keresték az élet jelenségei mögött meghúzódó okokat, hanem tudományos megfigyeléseket tettek és azokból vontak le következtetéseket.

Kulcsszavak: humanizmus, egészség, test, Mátyus István, diaetetica, testmozgás, torna, étrend, testgyakorlás, néprajz, ethnographia, etnológia, diéta, orvostörténet, gyógyítás, mozgás

A Mozgás Éjszakája rekreációs sportrendezvény szervezési tapasztalatai**Lacza Gyöngyvér**

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: lacza.gyongyver@tf.hu

Bevezetés

Hazánkban 2009 és 2017 között 23%-ról 33%-ra növekedett a fizikailag aktív lakosok aránya (Eurobarometer, 2009, 2017). A rekreációs sportrendezvények száma és népszerűsége ezzel együtt szintén növekszik. Felmerül a kérdés, hogy ezek a rendezvények vajon milyen szerepet játszanak a szabadidősport népszerűsítésében és az inaktív lakosság elérésében? Egy nemzetközi kutatás szerint, bár általánosságban úgy gondoljuk, hogy a tömegsport események segítik az inaktív lakosság bevonását, ezt kevés kutatási eredmény támasztja alá (Funk és mtsai, 2011). 2012-ben először került megrendezésre a Mozgás Éjszakája rendezvény, amely mintegy 20 000 főt vonzott már az első alkalommal is. Az azóta minden évben megtartott esemény 'fesztivál' jellege alkalmas lehet a fenti célok elérésére.

Anyag és módszerek

A kutatás a 2018-ban megrendezett esemény után zajlott online kérdőíves módszerrel. A kérdőívet a programot követő héten küldtük ki a regisztrált érdeklődőknek és további egy hónapig volt lehetőség a kitöltésére. A felmérés célja, hogy megismerjük a programon résztvevők szocio-demográfiai háttérét, motivációját és a szervezők visszajelzéseket kapjanak a rendezvény szervezési kérdéseiről. A minta mérete megfelelő (N=979), de összetétele miatt nem tekinthető reprezentatívnak.

Eredmények

Eredményeink szerint a válaszolók 85%-a fizikailag aktív, hetente 1-5 alkalommal sportol. A válaszadók 10%-a mozog alkalmasszerűen és csupán 2%-a jelölte meg, hogy a hétköznapokban soha nem sportol. A rekreációs sportra a legfőbb motivációjuk az egészségtudat az, hogy 'szeretik' valamint a siker és a versenyzés. Meglepő volt, hogy a résztvevők 30%-a a versenyzést is megjelölte, ugyanakkor érthetőbbé teszi a választ, hogy mintegy 55%-uk rendszeres futó és harmaduk ötpróbázó is. Az eseményben a legvonzóbb a 'fantasztikus hangulat' és 'sok ezer emberrel együtt sportolni'

választották a legtöbben. Fontos eredménynek tekinthető, hogy a korábban inaktív lakosok élményei is pozitívak.

Következtetések

Az eredmények alátámasztják, hogy a tömegsport rendezvények elsősorban a már fizikailag aktív lakosságot szólítják meg, akik legfőbb motivációja az egészségtudatos életmód. A korábbi statisztikákkal ellentétben a rendezvényen résztvevők azonban már felfedezték a sport szeretetét és az élményért is mozognak. Mindemellett kimondható, hogy a rendezvény pozitív hatással volt a korábban nem sportoló résztvevőkre is.

Kulcsszavak: rekreációs sport, rendezvény, motiváció, inaktív lakosság, egészségtudat, élmény

2017. évi hazai rendezésű nemzetközi sporteseményekre érkező külföldi turisták fogyasztásának nemzetgazdasági hatásai**Laczkó Tamás¹, Stocker Miklós²**

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest

E-mail: joola.hu@gmail.com

Bevezetés

A jelenlegi kormány a sportot stratégiai ágazatnak tekinti, amelynek egy kiemelt prioritást élvező szegmense a nemzetközi sportesemények hazai környezetben történő szervezése. Ezekhez kötődően kiemelt figyelem irányul a sporteseményekhez kapcsolódó turisztikai kínálat fejlesztésére is. 2017-ben már a 100-at meghaladta a hazánkban rendezett nemzetközi sportesemények száma, amelyekkel kapcsolatban a következő években további előrelépés látható, illetve várható. A kutatás célja volt a 2017-ben Magyarországon megrendezett nemzetközi sporteseményekre érkező külföldi turisták jellemzőinek és fogyasztási szokásainak bemutatása, valamint az utazáshoz kapcsolódó kiadások generálta makrogazdasági hatások számszerűsítése.

Anyag és módszerek

A tanulmányban bemutatott információk a Központi Statisztikai Hivatal (OSAP 1943: „A külföldiek magyarországi turisztikai és egyéb kiadásai” megnevezésű) negyedéves adatfelvételeiből származnak (2017-ben N=48109 fő). Az elemzésbe elsődlegesen bevont mintacsoport, (a sportrendezvények látogatása céljából érkezett külföldiek) elemszáma n=452 fő. A hazánkba érkező passzív külföldi sportturisták utazási és fogyasztási szokásairól rendelkezésre álló adatokat leíró statisztikai módszerek segítségével elemeztük. A tapasztalható (területi, demográfiai, fogyasztási stb.) különbségeket megosztási és intenzitási viszonyszámok képzésével mutattuk be. A külföldi passzív sportturisták költségeinek nemzetgazdasági hatását az Ágazati Kapcsolatok Mérlegén alapuló input-output modell segítségével vizsgáltuk.

Eredmények

2017-ben 496 ezer külföldi utazó érkezett Magyarországra sportrendezvények megtekintése miatt, akik csaknem 2,2 millió napot töltöttek hazánkban, amely 4,4 napos átlagos tartózkodást jelent. A külföldi passzív sportturistákra 22 758 Ft-os bruttó napi átlagkiadás volt jellemző, amely összeg 55%-kal magasabb, mint az átlagos külföldi turisták napi költsége. 2017-ben a külföldi nézők becsült közvetlen nettó kiadása 34,4 milliárd forint volt, amely korrigálása – az import-tartalom levonása és a kiszámított multiplikátor hatás bevezetése – után elmondható, hogy a külföldi passzív sportturisták kiadásai 52,9 milliárd forint teljes hazai kibocsátást generáltak, Magyarország GDP-jéhez 21,3 milliárd forinttal, a költségvetéshez pedig 16,7 milliárd forint befolyó adóval járultak hozzá az adott évben.

Következtetések

Az eredmények felhívják a figyelmet arra, hogy a hosszabb tartózkodással és magasabb fizetési hajlandósággal jellemezhető külföldi passzív sportturisták hazánkba vonzása, mind a nemzetközi sportrendezvényeknek otthont adó települések, mind az állam számára számottevő bevételt hozó beruházásként értelmezhető.

Kulcsszavak: passzív sportturizmus, sportrendezvények gazdasági és turisztikai hatásai, gazdasági multiplikátor hatás

Paralimpikonnal végzett sportpszichológiai felkészítő munka

Lénárt Ágota¹, Dávid Krisztina²

¹Testnevelési Egyetem Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest

E-mail: lenart.agota@tf.hu

Az első szakaszban (2012-2013) vállmütét után sportszakmai és mentális tervezés, folyamatrögzés (edzésnapló), az alapvető módszerek (fókuszálás, kognitív módszerek, mentál tréning, pozitív légkör megteremtése és az autogén tréning) elsajátítása szerepelt. Eseti jelleggel mikromozgások elemzése is volt a programban, főleg a mennyiségi munka szakaszában. Az akadályozó érzelmi tényezők felszámolására kerültek. A kvótaszerezést az utolsó versenyen mindössze hároméves sportolói múlt után egy szétlövés választotta el a döntőtől.

A második szakaszban (2014-2016) gyors kvótaszerezéssel (2014) világbajnoki ezüstérmet nyert. A sikeres sorozat folytatódott, ám egy váratlan egészségügyi probléma alapvetően veszélyeztette a karriert, és jelentős érzelmi terhet jelentett. Négy hónapos kihagyás után heti rendszerességű erőnléti edzések következtek, fokozatos terheléssel. Az eszköztár bővült: gyors hibajavítás, relaxáció, szimbólumok, modellezés, riói fotók felhasználása az ismerősségi hatás elérése érdekében.

Tudatos felkészüléssel az itthoni rutinját alkalmazta az olimpia színhelyén. Bravúros versenyzéssel döntőbe jutott, ötödik lett, mütét után 19 hónappal.

A harmadik szakaszban (2017-2019) lövészettechnikát javított, a reagálási gyorsaság fejlesztése zajlott, tempó, ritmus beállításával. Két lövés között mentáltréningben a jó lövés képét idézte fel, versenyeken is. Átállás következett 60 lövésre, ez fizikailag nem jelentett kihívást, de mentálisan annál inkább a monotonitása miatt. Meg kellett küzdeni a gondolatbetörésekkel is (gondolatstop, tér lezárása, gondolat irányítása, kontroll fenntartása). További tapasztalatokat szerzett az étkezés, folyadékpótlás, légzéstechnika, időjárás körülmények kezelése terén.

A 2018-as Hun Open-en döntős egyéni csúcsot lőtt az épek mezőnyében, ez jelentősen önbizalomnövelő volt.

Hetekkel az Eb előtt mély átéléssel több, mint tízszer lemondotta a versenyt, végig bizakodva a jó eredményben. Első helyen került döntőbe, melyet jelentős előnnyel meg is nyert, Európa-bajnok lett.

Jó formáját tartva két hónap múlva olimpiai kvótát szerzett. Értelmezés: A tudatos és rutinos eszköztár használata stabil versenyzéshez vezetett, gyors probléma felismeréshez és javításhoz. Növekvő önbizalom, csapásokkal való megküzdés, gyors alkalmazkodás, kiegyensúlyozottság, jó feldolgozási minták jellemzik.

Kulcsszavak: paralimpia, sportpszichológiai felkészítés, sportlövészet

Magyar férfi kézilabdázók plazma Apelin-13 szintjének vizsgálata akut fizikális és pszichés terhelés hatására

Ligetvári Roland¹, Ács Pongrác¹, Far Gabriella¹, Farkas István⁵, Végh József⁶, Szilágyi Gyöngyi³, Csöndör Éva¹, Komka Zsolt^{2,4}, Szokodi István¹, Tóth Miklós Viktor³, Tóth Miklós^{1,2,4}, Stromájer-Rácz Tímea¹, Betlehem József¹, Oláh András¹

¹Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs

²Semmelweis Egyetem, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

⁴Testnevelési Egyetem, Budapest

⁵Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

E-mail: roland.ligetvari@gmail.com

Bevezetés

Az apelin egy olyan endogén értágító anyag, amely pozitív inotróp hatással is rendelkezik. Artériás értágító hatása a perifériás ellenállás csökkentése révén valósul meg, ezenkívül a koronáriaerek dilatációjára is hatással van. A peptid keletkezése során többféle fragmentum keletkezik, a rövidebb peptidok (például: az Apelin-13) erőteljesebb hatásúak.

Anyag és módszerek

54 férfi kézilabdázó extrém fizikális és pszichés terhelésre adott válaszát vizsgáltuk. Mindkét modellben plazma mintavétel történt az Apelin plazma koncentrációjának meghatározásához. A mintavétel három időpontban történt: egy kiindulási érték a terhelés előtt, egy a terhelés csúcán, egy pedig 30 perccel a terhelés maximuma után, a restitúciós fázisban. A keringő peptid szintek meghatározása szendvics ELISA módszerrel történt. Pulzus és vérnyomás értékeket, illetve metabolikus (laktát) és gázcsere (VO₂max) paramétereket is rögzítettünk a terhelések során. A mérések az etikai bizottság engedélyével és a sportolók írásos beleegyezése után történtek.

Eredmények

Az Apelin-13 szintje a fizikális terhelés előtti, nyugalmi helyzetben 144 ± 72 pg/ml volt. A terhelés csúcán szignifikáns emelkedést mértünk, 167 ± 72 pg/ml-re emelkedett ($p=0,0116$), majd a terhelés után 30 perccel 137 ± 66 pg/ml értékre csökkent szintje. Pszichés terhelés során a nyugalmi érték 128 ± 61 pg/ml volt, a terhelés csúcán 132 ± 66 pg/ml ($p=0,6319$), majd a restitúciós fázisban szignifikánsan csökkent a csúcsertékhez képest (118 ± 56 pg/ml; $p=0,0147$).

Következtetések

Az Apelinről az eddig ismert élettani és kórélettani hatásai mellett kiderült, hogy a vázizomzatból fizikai aktivitás hatására felszabaduló faktorként, miokinként viselkedik. Akut fizikális terhelés hatására az általunk vizsgált sportolók plazma Apelin-13 szintje szignifikánsan emelkedett a nyugalmi értékhez képest, ami egybecseng az újabb szakirodalmi adatokkal.

Kulcsszavak: fizikális terhelés, pszichés terhelés, Apelin-13, ELISA

Támogatta: 20769/3/2018 FEKUTSTRAT

A (turisztikai) animáció módszertani vonatkozásairól

Magyar Márton

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

Az animáció, mint a rekreáció rendszertanának egyik, napjainkban dinamikus fejlődést mutató területeként definiálható.

A szakma megnevezésében eltérések mutatkoznak a különböző nyelvterületeken, ám a foglalkoztatási jelentősége megkérdőjelezhetetlené vált az elmúlt pár évtized során. Egyre gyakrabban jelennek meg álláshirdetések hazánkban is, amelyek a rekreáció, szabadidő piacán főként szállodák és fürdők területére toborozzák a leendő munkavállalókat.

Többnyire az animátor cégek saját, rövid-ciklusú tréningjeinek keretében készítik fel a leendő játékmestereket és showmeneket, ám a hamarosan „Krisztusi korbá” lépő hazai rekreációs felsőoktatásban is a KKK egyik definiált szakterületét jelenti az animáció.

A szakterület oktatásmódszertana jelenleg azonban nem nevezhető olyan módon definiáltnak és egységesnek, mint a sportszakmai képzések további területei, például az edzésmódszertan.

Anyag és módszerek

A kutatási módszereket egyrészt a szűkösön rendelkezésre álló, valamilyen részterülethez kapcsolódó szakirodalom feldolgozása mellett a szerző saját animatori, tréneri tapasztalatai jelenthetik ebben a jelenleg még unikálisnak mondható témában.

Eredmények

Az 1980-as évek szociokulturális animációjából, mint bázisból napjainkra a turisztikai rekreáció mezsgyéjén egyre elterjedtebbé váló „új típusú” animáció fejlődött ki. Létesítési kereteit tekintve pedig kilépett a kulturális intézmények hálójából, s elsődlegesen német területen, főként szállodákban és a családbarát turizmus koncepciójában vert gyökeret. Majd a világ számos pontján elterjedt. E fejlődéssel párhuzamosan azonban a tudományos, oktatási, kutatási háttér, a szakmódszertan területén publikációs lépcsőhátrány fedezhető fel.

A gyakorlatban alkalmazható módszertani elemek a társtudományok területéről integrálhatók (például testnevelés és sportpedagógia, andragógia, közösségszervezés, gyermekpedagógia és pszichológia, színháztudomány és turizmus). A szakszerű játékelemek megtervezéseinek elsajátítása, illetve a tréning módszerek elősegíthetik az animáció területével ismerkedő hallgatók számára a sikeres munkaerőpiaci elhelyezkedést. Ezek között említhető például a társ-és önértékelés is.

Következtetések

A társtudományok már publikált területei mellett számos olyan kiegészítő terület említhető még, amelyek a sikeres animációs programok lebonyolításának feltételei, ám jelenleg még a gyakorló vagy rutinnal felruházott animátorok „gyakorlati tarsolyában” találhatóak meg. Ám a jó gyakorlatok publikálása révén szélesebb körűen végzett leendő animátorok bocsáthatók ki az oktatási intézményekből is, a formális keretek közé beilleszthető „piacközeli” tudással. **Kulcsszavak:** rekreáció, animáció, pedagógia, módszertan, játéktervezés, játékvezetés

Hosszú távú, gyalogos zárandoklatok testmozgást befolyásoló hatásai

Mayer Petra, Vass Livia

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: mayerpez@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban egyre többen választják a feltöltődésnek, rekreálódásnak egy különleges módját: a gyalogos zárandoklatot. A zárandokok száma emelkedik és egyre több zárandoklat építenek ki világszerte. A legtöbben – éppúgy, mint középkori elődeinknek – nem a napi több tíz kilométeres gyalogtúra megtétele a fő célja, hanem az csak egy eszköz, mely lehetőséget nyújt elmerülni a természet szépeiben, de legfőképpen önmagukban (Varga, 2011). De a gyaloglás, a napi átlag 28 kilométer megtétele közel egy hónapra keresztül, hatást gyakorolhat a zárandokra (Lally és mtsai, 2010). A gyaloglás egészségügyi hatása sokrétű, többek között pozitívan hat a szív- és érrendszerre (Woolf-May és mtsai, 1997), jótékony hatást gyakorol a magas vérnyomásra (Moreau és mtsai, 2001; Kang, 2014), csökkenti a kóros betegségek kockázatát (Manson és mtsai, 1999). Lelki kiegyensúlyozottságot és fittségérzetet okoz (Eyler és mtsai, 2003).

Anyag és módszerek

A vizsgálat célja volt felmérni, hogy mennyire készültek tervezetten a zárandokok, és mennyire vált szokássá a teljesítés után is a rendszeres fizikai aktivitás. Továbbá, hogy a fizikai vagy lelki megterhelés volt-e jelentősebb a teljesítés közben. A kutatást önkéntes kérdőív segítségével végeztük online módon, olyan zárandokok körében, akik legalább három hétig tartó gyalogos zárandoklaton vettek részt. A kérdőívet 156 fő töltötte ki, akik közül, 74 magyar és 82 külföldi válaszadó volt.

Eredmények

A felmérésben résztvevő zárandokok nagy része tudatosan, rendszeres testmozgással készült az útra, és csak 21%-uk nem fordított erre hangsúlyt. A fizikai megpróbáltatásokon 31% volt az, akit a fizikai felkészültség segített át, 35% a közösségi törődést emelte ki, 28%-on viszont vallási megerősítés segített. A kérdőív kitöltőinek 62%-a nyilatkozott úgy, hogy a zárandoklatról hazatérve nagyon hiányzott neki a mindennapos mozgás és ez rendszeres testmozgás végzésére készítette őket.

Következtetések

A mindennapokból kiszakadó, lelki megújuláson átmenő zárandokok a hosszú távú gyaloglás során egy testi megújuláson is átmennek a szabadban végzett fizikai aktivitás során. A zárandoklat hatást gyakorol az ember életvitelére, és pozitívan befolyásolja a zárandoklat utáni fizikai aktivitási szokásokat.

Kulcsszavak: hosszú távú gyaloglás, zárandoklat, rekreáció

A magyar sísport üzleti kérdései

Máté Tünde^{1,2} András Krisztina¹, Páthy Ádám¹

¹*Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest*

²*Széchenyi István Egyetem, Győr*

E-mail: krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A sí, mint szabadidős sportág üzleti elemzése, a magyarországi sportgazdasági kutatások eddig kevésbé kidolgozott témája. Magyarországon a 2018/2019-as síszezonban 12 sípálya működött, továbbá több mint 20 műanyagpálya és síiskola szolgálja a sportág hazai fejlődését. Annak ellenére,

hogyan Magyarországon magashegység nem található és a havas napok száma évről évre csökken. Vanat 2018-as össze-sítője alapján, Magyarországon megközelítőleg 547 000 ember síel, tehát a lakosság kb. 5,5%-a. Ez az arány a környező országokhoz képest alacsony, ezért megállapítható, hogy van benne fejlődési lehetőség és üzleti potenciál. A hazai sísport célja, hogy minél többen megismerkedjenek a sportággal és kezdjenek el síelni, itthon. Vanat (2018) kutatásai alapján, Magyarországon a sízők több mint 90%-a külföldre utazik a téli sportok űzése céljából a magas hegyek hiánya, a síliftek elavultsága, illetve a nem elégséges hó fedettség miatt.

Anyag és módszerek

A hazai sísport szabadidősport szempontú megközelítésben kerül vizsgálatra az előadásban. A kutatás első lépésében kvalitatív módszerekkel feltérképezésre került a magyar sísport működése és azonosításra kerültek annak üzleti elemei (érintettek, piacok, klaszter működése) szakmai interjúk, szakirodalom feldolgozás és szekunder adatok elemzése által. A 12 működő sípálya 3 szempont: sítérep adatok, jegyárak és kapcsolódó szolgáltatások alapján kerül összehasonlításra.

A kutatás második lépéseként pedig kvantitatív módszerrel, online kérdőív segítségével vizsgáljuk a magyar egyetemisták (18-25) sportfogyasztási szokásait a síelés témájában (a kutatás folyamatban van).

Eredmények

A magyar sísport kiemelkedő szervezeteként azonosítható a Chernel István Sí és Turisztikai Klaszter. A klaszternek jelenleg 33 tagszervezete van, ami magában foglalja a nagyobb havas sípályákat, síiskolákat, műanyag pályákat, sí szaküzleteket is. A klaszter célja a magyar síélet fejlődése, a sípályák és síelés négyévszakosítása, ami gazdaságosabb üzemeletést jelentene a sípályáknak, a sízők számára pedig kiszélesedett lehetőségeket és egész évben tartó olcsó síelési lehetőséget. Kiemelt kampányuk a Tanulj Itthon Síelni, amelynek célcsoportja a még síelni nem tudók, akiket próbálják meggyőzni, hogy tanuljanak meg itthon síelni. A kvantitatív kutatás eredményei a magyar egyetemistákra vonatkozóan fogalmazz meg állításokat hazai és külföldi síelési szokásaikat illetően.

Következtetések

A hazai sísport szabadidősport szempontú fejlesztésében vannak olyan tevékenységek, ahol az üzleti működés megvalósítható és tetten érhető. Azonban ezen a területen is jelentősen megjelenik az állami, önkormányzati szerepvállalás, amely a települések turisztikai fejlődéséhez kapcsolódik.

Kulcsszavak: sísport, üzleti működés, sportgazdaság, sí klaszter

Szubjektív és objektív eszközzel mért fizikai aktivitás, testtömeg-index és derék-csípő arány közötti összefüggések vizsgálata fiatal felnőttek körében

Meszlenyi-Lenhart Emese^{1,2}, Prémusz Viktória¹, Makai Alexandra¹, Vári Beáta¹, Melczér Csaba¹, Rétsági Erzsébet¹, Oláh András¹, Betlehem József¹, Ács Pongrácz¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula

Pedagógusképző Kar, Testnevelési és

Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: meszlenyi@jgypk.u-szeged.hu

Bevezetés

A kedvező fizikai és mentális egészség megtartásában jelentős szerepet játszik a testmozgás és a sport a fiatal felnőttek körében. A vizsgálat célja az egészséges egyetemista populáció antropometriai tulajdonságainak (testtömeg-index (BMI) és derék-csípő arány (DCSA), és a szubjektív és objektív eszközzel mért fizikai aktivitás (PA)) közötti összefüggések vizsgálata volt.

Anyag és módszerek

2018 első felében keresztmetszeti vizsgálat segítségével felmértük egy fiatal egészséges felnőtt populáció demográfiai és antropometriai adatait és fizikai aktivitásának mértékét, IPAQ-HL kérdőív és Actigraph GT3X accelerométer segítségével. A kutatásban 113 (21,5 ± 1,8 éves korú, 22,0 ± 5,7 kg/m² átlagos testtömeg-index-szel rendelkező) fő vett részt, a kutatás helyszíne a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara volt. Az elemzés során az eredményeinket átlag ± szórás értékkel ismertettük, a statisztikai elemzéshez pedig Spearman-féle korreláció elemzést és lineáris regressziót használtunk az SPSS 24.0 program segítségével, eredményeinket p < 0,05 esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A célcsoport átlagosan az IPAQ-HL szerint 2593,65 ± 1052,03 perc/hetet, és az akcelerométer adatai szerint 9106,75 ± 370,72 perc/hetet töltöttek ülésel. Mérsékelt-intenzív fizikai aktivitásokkal (MVPA) pedig 603,09 ± 494,40 perc/hetet a kérdőíves eredmények szerint, és csupán 345,52 ± 139,05 perc/hetet az akcelerométer eredmények szerint (p < 0,001). A vizsgált fiatal felnőttek 72,50%-a rendszeresen sportol. Ebben a viszonylag aktív és egészséges populációban vizsgáltuk és összehasonlítottuk az antropometriai adatokat (BMI és DCSA) és a fizikai aktivitás mértékét. Sem a BMI (IPAQ: R=0,156, p=0,108; Actigraph GT3X: R=-0,188, p=0,848), sem a derék-csípő arány (IPAQ: r=0,070, p=0,470; Actigraph GT3X: r=-0,017, p=0,855) nem mutatott összefüggést egyik fizikai aktivitást monitorozó eszköz eredményeivel sem.

Következtetések

Eredményeink szerint azon egészséges fiatal felnőtt populáció körében, ahol a testtömeg-index és a derék-csípő arány a minta nagy arányában (jelen kutatásban közel kétharmadánál) normál tartományba esik, az antropometriai eredmények közül a BMI és DCSA nem megfelelő indikátora a fizikai aktivitás egészségre gyakorolt kedvező hatásainak vizsgálatára. Ehelyett további antropometriai (testzsír %, vizszerális zsír stb.) vagy egyéb egészségi állapotot mérő indikátor alkalmazása és az eredmények többváltozós statisztikai módszerrel történő elemzése javasolt.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, antropometria, fiatalok, keresztmetszeti vizsgálat

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

Van-e összefüggés a Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) és a függőleges felugrás dinamikai paramétereit között U18-as korosztályos válogatott kosárlabda játékosok esetében?

Mészáros Áron, Trzaskoma Lukasz, Szabó Tamás
 Testnevelési Egyetem, Budapest
 E-mail: info@coresport.hu

Bevezetés

A kosárlabda, mint nagyon dinamikus sportág, a játékosoktól kiemelt szintű fizikai képességet igényel (Ferioli és mtsai, 2018). A maximális relatív erő és robbanékonyság lehetővé teszi speciális feladatok nagy sebességgel történő végrehajtását. A játékosok hatékonyságában a széles körű mobilitás és a funkcionalitás kiemelt szerepet játszik.

A kutatás célja annak eldöntése, hogy találunk-e összefüggést a Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) és a függőleges felugrás dinamikai paramétereit között U18-as válogatott kosárlabdázók esetében, más szóval, az FMS teszt eredményei pozitívan korrelálnak-e a dinamikai teszt adataival.

Anyag és módszerek

A Funkcionális Mozgásminta Szűréshez FMS Sztetet használtunk, a szűrést hivatalos FMS képesítéssel rendelkező személy végezte a nemzetközileg ismert és elfogadott protokoll alapján (Farzaneh, 2017). A függőleges felugrás vizsgálatát (Counter Movement Jump teszt) 3 dimenziós platóval végeztük (JBA Staniak) (Gajewski és mtsai, 2018). Az FMS eredményeket a hivatalos pontrendszer szerint rögzítettük, a CMJ tesztnél több dinamikai paramétert rögzítettünk, a legfontosabbak a felugrás magassága, impulzus, emelkedés sebessége, az abszolút és relatív teljesítmény. 12-12 fő fiú és leány 16-17 éves korú sportolót vizsgáltunk. Az adatokat Statistica programmal elemeztük, ANOVA és korrelációs számítását használtunk.

Eredmények

A fiúk FMS összpont átlaga 15,33, a CMJ felugrási magasság átlaga 49,18 cm volt. Az FMS teszten $17 \leq$ pont teljesítők CMJ felugrási magasság átlaga 55,25 cm, a $14 \geq$ pont teljesítőké 46,8 cm volt.

A leányok FMS összpont átlaga 15,58, a CMJ felugrási magasság átlaga 33,39 cm volt. Az FMS teszten $17 \leq$ pont teljesítők CMJ felugrási magasság átlaga 35,80 cm, a $14 \geq$ pont teljesítőké 31,25 cm volt.

Következtetések

Az FMS teszten legjobban teljesítő sportolók CMJ tesztfeladatban is átlag felett teljesítettek, mind a fiúk, mind a leányok esetében. Az FMS teszten leggyengébb eredményt elért sportolók a CMJ tesztfeladatban átlag alatt teljesítettek.

Kulcsszavak: kosárlabda, FMS, függőleges felugrás, CMJ

A mentális tréning hatása kosárlabdázók teljesítményére és a mindfulnessre

Molnár Dorottya¹, Smohai Máté², Pigniczkiné Rigó Adrienn¹, Pulai-Kottlár Gabriella¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest

²Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar,

Általános Lélektani és Módszertani Tanszék, Budapest

E-mail: mdorka17@gmail.com

Bevezetés

A sportpszichológia fontos célja a teljesítménynövelés, a csúcsteljesítményre való felkészítés, és emellett prevenció jelleggel a sportolók mentális egészségének védelme is (Gyömbér és Kovács, 2012). A kutatás célja, hogy megvizsgálja, milyen hatása van a mentális tréning sportpszichológiai módszernek kosárlabdázók teljesítményére, valamint a mentális tudatosság- és figyelemszintjére.

Anyag és módszerek

A vizsgálat a Többszörös Alapszint mérést tartalmazó Idiografikus Kísérleti (TIK) elrendezésben (Barker és mtsai, 2011) zajlott. A vizsgálatban egy fővárosi női kosárlabda szakosztály öt sportolója vett részt, azonban sérülés miatt három játékosal fejeződött be az intervenció. Az elrendezés független változója a nyolcalkalmas intervenció, míg a függő változói a sportteljesítmény (VAL-mutató), valamint a mentális tudatosság, figyelem (Simor és mtsai, 2013).

Eredmények

Az eredmények szerint nem tulajdonítható egyértelmű hatás az intervenciónak, de mindkét változó tekintetében megfigyelhetők olyan változások, melyek a program hatékonyságát támasztják alá. A teljesítmény esetében a három játékosnál mérsékelt pozitív változás mutatkozott a hatásmérték ($\Delta = [0,18; 0,25; 0,05]$) alapján, a PND-mutató a plafonhatás miatt csak egy játékosnál volt értelmezhető (PND=0;25%;0). A mentális tudatosságot, figyelmet illetően is megfigyelhető pozitív változás (tudatosabbá válás), egy játékosnál közepes ($\Delta = 1,89$), két játékosnál alacsony hatás ($\Delta = [0,59; 0,81]$) mutatkozott a hatásmérték alapján, míg a PND-mutató a plafonhatás miatt egy játékosnál volt értelmezhető (PND=61,5%).

Következtetések

Az intervenció hatékonyságát befolyásolják olyan tényezők, mint a vizsgálatban résztvevő fiatal sportolók egyéni motivációja a sportágban, a sérülések okozta elemszámcsökkenés, továbbá az idői keretek miatt nem elérhető stabil alapszint. **Kulcsszavak:** mentális tréning, többszörös alapszint mérést tartalmazó idiografikus kísérlet, mentális tudatosság és figyelem, teljesítmény

Az iskolán kívüli sport és tanulmányi eredményesség a tantárgyi attitűdök függvényében

Moravec Marianna^{1,2}, Kovács Karolina Eszter²

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen

E-mail: moraveczmarianna@gmail.com

Bevezetés

A tanulmányi eredményesség gyakran szoros kapcsolatban áll az adott tantárgyak kedveltségével s magával a sporttevékenységgel is. A tantárgyi attitűdök vizsgálatára már

számos példát találhattunk az oktatás valamennyi szintjén. Általánosságban elmondható, hogy a középiskolában a testnevelés és a természettudományos tantárgyak kedveltségi indexe alacsony, s az egyéni versenyképességet mérő tantárgyak, különösen az idegen nyelv és informatika esetében magas, miközben a humán tárgyak a rangsor közepén helyezkednek el. A sportolók tantárgyakkal kapcsolatos attitűdjének felmérésére azonban hazánkban ezidáig nem került sor.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban az Országos Kompetenciamérés 2016 tanulói adatbázisán (N=88 382) keresztül vizsgáltuk meg, milyen tanulói klaszterek hozhatók létre a tantárgykedvelés alapján, s hogy ebben milyen különbség áll fenn az iskolán kívüli sportfoglalkozásokon való részvétel függvényében. Továbbá megvizsgáltuk a tanulmányi eredményességre és az iskolán kívüli sportfoglalkozásokon való részvételre ható faktorokat.

Eredmények

Eredményeink alapján három tanulói klaszter hozható létre a tantárgyi attitűdök alapján, amelyek az érettségi tárgyakat kedvelők, a minden tárgyat kedvelők, valamint a művészeti tárgyat kedvelők csoportja. A sportolók aránya az érettségi tárgyakat kedvelők körében volt a legmagasabb, míg a művészeti tárgyakat kedvelők körében a legalacsonyabb. Az iskolán kívüli sportfoglalkozás esetében megállapítható, hogy a nem, településtípus, anyagi helyzet, szülők iskolai végzettsége és foglalkoztatottsága, vagy az iskola típusa és fenntartójának hatása jelentős. Végül a tanulmányi eredményesség esetében is újra beigazolódtott, hogy mind a szociodemográfiai háttérváltozók, mind az intézmény típusának és fenntartójának hatása jelentős.

Következtetések

Az eredmények rámutatnak a sport és a tantárgykedvelések közötti összefüggésre, amely még további, mélyebb kutatások alapját képezik. Az iskolán kívüli sportfoglalkozás támogatásában az egyéni és intézményi sajátosságok figyelembevétele elengedhetetlen. Az iskolán túli sportolás tanulmányi eredményességre kifejtett pozitív hatását érdemes a gyakorlatban is hasznosítani.

Kulcsszavak: iskolán kívüli sportfoglalkozások, tantárgyi attitűdök, OKM 2016

A „Safe Fall-Safe Schools” 6 hetes mozgásprogram magyarországi adaptációja

Morvay-Sey Kata¹, Boncz Imre¹, Ács Pongrác¹, Del Castillo Andrés Oscar², Toronjo Hornillo Luis², Toronjo-Urquiza Maria Teresa³, Campos Mesa María Del Carmen², Oláh András¹, Betlehem József¹, Kerner Ágnes¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²University of Seville, Department of Physical Education and Sports, Seville

³Education Scientific Commissioner, European Judo Union

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

Bevezetés

A WHO rámutatott arra, hogy világszerte az esésekből származó sérülések a második vezető halálokozót jelentik gyermekek körében a véletlen baleseteket figyelembe véve. A Sevillai Egyetem, a Milánói Egyetem és az European Judo Union létrehozta a „Safe Fall-Safe School” prevenciók kutatási programot annak bizonyítására, hogy az esések során adott motoros válaszok a megfelelő mozgásprogram alkalmazásával kialakíthatók. A projekt hazai adaptációját a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kara a Magyar Judo Szövetséggel együttműködésben végzi.

Célunk annak bizonyítása, hogy a Spanyolországban és Olaszországban eredményesen működő 6 hetes mozgásprogram, mely a biztonságos talajra-érkezést hivatott a gyermekek körében elsajátíttatni, hazánkra is adaptálható. Feltételezzük, hogy heti kétszer 10 perces időtartamban a testnevelésórákba illesztett gyakorlatokkal, kialakíthatók azok a motoros válaszok, melyek a talajra érkezés során egészségvédő szerepet játszanak.

Anyag és módszerek

Pilot vizsgálatunkban a pécsi Cserepka Baptista Iskola 4. évfolyamos tanulói (n=21) vettek részt (kontrollcsoport n=18). A programot megelőzően, majd azt követően is egy felügyelt, vezetett hátra-esés tesztet vizsgáltuk a gyermekek által adott motoros válaszokat, melyeket megfigyelési lapon és filmfelvételen is rögzítettünk. A vizsgálati alanyok a programban önkéntesen, anonim módon, írásos szülői és gyermek beleegyező nyilatkozatot követően vesznek részt. Kutatásunk az ETT Tudományos és Kutatásetikai Bizottságának etikai engedélyével (57145-4/2018/EKU) rendelkezik.

Eredmények

A vizsgálati csoport pre és post teszt eredményeiben szignifikáns különbséget találtunk a megfigyelt testrészek helyzetében, a motoros válaszokban (p<0,021 nyak; p<0,000 törzs; térd; p<0,000; csípő; p<0,004; karok p<0,000).

Következtetések

Pilot vizsgálatunk bizonyította, hogy iskolai testnevelés órákba integráltnak megvalósítható a „Safe Fall-Safe Schools” program, illetve segítségével statisztikailag is kimutatható fejlődés érhető el.

Kulcsszavak: biztonságos esés, talajra érkezés, prevenció, biztonságos iskola

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

Extrém fizikai és mentális stresszre adott eltérő vegetatív válasz

Móra Ákos¹, Komka Zsolt², Szendrei Eszter², Végh József³, Farkas István³, Szilágyi Gyöngyi⁴, Bosnyák Edit², Ligetvári Roland¹, Csöndör Éva¹, Far Gabriella¹, Almási Gábor², Szmodis Márta², Tóth Miklós^{1,2}, Ács Pongrác¹, Oláh András¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

³Nemzetközi Oktatási Központ, Budapest

⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

E-mail: akosmora86@gmail.com

Bevezetés

A vizsgálat célja az volt, hogy meghatározzuk a szívfrekvencia-változékonyság (HRV) paramétereinek változását extrém fizikai és mentális stressz hatására. A teljes vizsgálat a HRV mellett magában foglalta az aerob kapacitás (VO₂max), a laktát-, szteroid és peptid szint mérését, valamint egy pszichológiai kérdőív értékelését is, azonban jelen tanulmányban kizárólag a HRV, valamint a vérnyomás értékek változásával foglalkozunk.

Anyag és módszerek

Egészséges, NBII-es, férfi labdarúgók (N=43, életkor: 25,14±5,8 év) egy futópálya ergométeren végzett, fokozatosan emelkedő intenzitású, teljes fáradásig tartó fizikai, valamint egy katonai taktikai teremben végrehajtott pszichés ter-

helésen vettek részt. Nyugalmi HRV mérést a terhelés előtt, valamint 30 perccel azt követően végeztünk, ugyanakkor a vérnyomás mérését közvetlenül a terhelés végrehajtása előtt és után végeztük el. A Frequency- és a Time-domain HRV változók meghatározásához 12 elvezetéses EKG által mért 265 szív ciklus eredményeit használtuk fel.

Eredmények

Szignifikáns különbségeket tapasztaltunk a fizikai terhelés előtt és után mért HRV változók közül az NN átlag, az SDNN, a pNN50, az rMSSD, a TP, az LF, a HF, valamint az LF/HF értékek között. Szignifikáns különbség volt a pszichés terhelés előtt és után mért HRV változók közül az NN átlag, a pNN50, az rMSSD, a VLF, a HF, valamint az LF/HF mutatókban. A fizikai és a mentális terhelés hatására szignifikánsan eltérő módon változott a HRV változók közül az NN átlag, az SDNN, a pNN50, az rMSSD, a VLF, a HF és az LF/HF mutatók, valamint a vérnyomás adatok közül az szisztolés és a diasztolés érték is.

Következtetés

A legtöbb Time- és Frequency domain HRV mutató nagymértékben eltérő módon változott a fizikai és a mentális stressz után a nyugalmi méréshez képest, amely a stressz által kiváltott eltérő vegetatív válasz eredménye. 30 perccel a terheléseket követően a vérnyomás értékek visszatértek a nyugalomban mért szintre, azonban a HRV mutatók továbbra is szignifikáns különbségeket mutattak a nyugalmi értékekhez képest.

Kulcsszavak: pszichés terhelés, fizikai terhelés, HRV

Támogatta: 20769/3/2018 FEKUTSTRAT

FMS eredmények és sportági tesztek összefüggései fiatal kosárlabdázók és labdarúgók körében

Nagy Dóra, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: doranyag1975@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk a GINOP 2.3.2-15-2016-00047 pályázat keretén belül készült. Az FMS tesztrendszer egy Gray Cook által kifejlesztett, 7 gyakorlatból álló felmérés, mely a sportolót olyan elemi mozgásmintákon alapuló kényszerítő testhelyzetbe hozza, hogy egyszerűen következtetni lehessen funkcionális mozgásainak, ízületi mobilitásának és stabilitásának állapotára. Az FMS vizsgálat fő célja a sérülés kockázatának minimalizálása. A gyenge FMS eredmények és a megnövekedett sérülési kockázat összefüggését számos tanulmány bizonyította. Vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy van-e kapcsolat az FMS eredmények és a sportági pályateszteken nyújtott teljesítmény között. Célunk továbbá megtalálni, hogy a különböző típusú pályatesztek mely FMS teszttel hozhatók összefüggésbe.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat a Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Teljesítménydiagnosztikai Laboratóriumában végeztük, élvonalbeli fiatal labdarúgók és kosárlabdázók bevonásával, U13-16 korosztályban (n=60, átlagéletkor: 14,2 év). Eredményeinket Excel és SPSS matematikai statisztikai elemző programokkal értékeltük.

Eredmények

Vizsgálatunk alapján elmondható, hogy az FMS „deep squat” teszt minősége összefüggésbe hozható az agilitást mérő tesztekkel, a rotációs stabilitás és a core izomzat állapotát felmérő tesztben jobban teljesítők sprint és gyorsasági erőt igénylő tesztjei jobbak, mindkét sportágban.

Következtetések

Az FMS tesztekben elért jobb eredmények pozitív összefüggést mutatnak a sportági pályatesztek eredményeivel, mert a funkcionális mozgások állapota nagyban meghatározza a sportolói teljesítményt.

Kulcsszavak: FMS, sportági pályatesztek, funkcionális mozgásminta

Támogatta: GINOP-2.3.2-15-2016-00047

A hazai sporttudományi felsőoktatási intézmények sítáborokban résztvevő hallgatók síelés iránti elköteleződése

Nagy Kinga¹, Németh Zsolt², Bánhidi Miklós³, Tóth László⁴

¹Testnevelési Egyetem, Rekreáció Tanszék, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

³Széchenyi István Egyetem, Egészség- és

Sporttudományi Kar, Sporttudományi Tanszék, Győr

⁴Testnevelési Egyetem, Pszichológia és

Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: nagy.kinga@tf.hu

Bevezetés

A hazai felsőoktatás sporttudományi képzéseiben, a tanmenetben szereplő sítáborok fontos szerepet játszanak a hallgatók síelés iránti motivációjának kialakításában. A leendő sportszakemberek a sítáborban szerzett tapasztalatuk alapján el tudják dönteni, hogy a későbbiekben szeretnék-e foglalkozni a sí sportággal. A sítáborok hatásaival foglalkozó kutatások ezidáig csak a pedagógiai és módszertani sajátosságokat (Müller és mtsai, 2007), az egyensúlyozó-képességben mérhető változásokat (Staniszewski és mtsai, 2016) és az utazási szokásokat (Dobay és mtsai, 2018) vizsgálták. Az elköteleződés vizsgálata egy hiányzó kutatási terület. A sport iránti elköteleződés mérésére szolgáló kérdőívet a sportmotiváció egyik megközelítéseként Scanlan és munkatársai (2016) alkották meg. A modell a lelkes és erőltetett elköteleződés típusát, és ennek hét forrását (sportéletvezet, értékes lehetőségek, egyéb prioritások, személyes befektetések, közösségi támogatás, közösségi kényszer, törekvés a fejlődésre) különbözteti meg. Kutatásunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy milyen különbségek fedezhetők fel a vizsgált egyetemek hallgatóinak síelés iránti elköteleződésében, mely tényezők segítik vagy éppen állják útját a sportág folytatásának?

Anyag és módszerek

Mintánkat a hazai sporttudományi képzések tantárgyi programjában szereplő sítáborok résztvevői alkották. Vizsgálatunkban a SCQ-2 (Scanlan és mtsai, 2016) magyar változatát, a Berki és Pikó (2018) által adaptált Sport-elköteleződés Kérdőív-2-t alkalmaztuk. A kérdőívet a sítábor utolsó napján vettük fel az egyetemi hallgatókkal 2019. január–március között. Az adatelemzésnél a leíró statisztikák mellett klaszter- és egyszempontos varianciaanalízist alkalmazunk.

Eredmények

Jelen kutatásunkban előzetes eredményeket mutatunk be. Arra kerestük a választ, hogy tapasztalható-e különbség a vizsgált egyetemi sítáborok résztvevőinek síelés iránti elköteleződésében a szak, a tagozat típusa, az előzetes sí-tudás szintje, az életkor, illetve a saját sportág alapján. Megvizsgáltuk, hogy igaz-e az a feltételezés, hogy minél magasabb szinten siel valaki, annál motiváltabb (Dominguez-Escribano és mtsai, 2015; Ong, 2017). A klaszteranalízis során a síelés iránti elköteleződés alapján profilokat határoztunk meg.

Következtetések

Pilot kutatásunk egy feltáró jellegű kutatás alapjait teremti meg, melyet kiindulópontnak tekintünk a hazai sporttudományi képzések sítáboraihoz zajló oktatás szakmai szempontok szerinti egységesítése felé. A különbségek okainak feltárására mélyinterjúkat tervezünk készíteni a vizsgált egyetemek táborvezetőivel, feltárva a hallgatók sielés iránti elköteleződésében rejlő különbségek lehetséges okait.

Kulcsszavak: sítábor, sielés, sport-iránti elköteleződés, egyetemi hallgatók

A Thészeusz-paradoxon, avagy csapatépítés racionálisan

Nagy Máté, Csurilla Gergely, Világi Kristóf, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: nagy.mate@tf.hu

Bevezetés

A Thészeusz-paradoxon széles körben elterjedt logikai dilemma, mely azt feszegeti egy mitológiai történet keretében, hogy ha egy hajó minden egyes elemét kicseréljük, akkor beszélhetünk-e a továbbiakban is ugyanarról a hajóról? Ennek sportbéli megközelítése is hasonló. Hány játékos cserélhetünk ki egy csapatból úgy, hogy még ugyan annak a csapatnak tekintjük? Megmarad-e a csapat identitása és stílusa, ugyanazt a játékrendszerrel játssza-e még? A legfontosabb kérdés pedig, hol van az a pont, amikor ez megváltozik? Labdarúgásban és amerikai futballban már sportági szakírói szinten foglalkoztak a kérdéssel, azonban tudományos igényű publikáció még nem született a témában. Vizsgálatunk célja, hogy a kosárlabda sportágban megvizsgáljuk azokat a tényezőket, amelyek leírják a csapat állandóságát és azok teljesítményre való hatását.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során a magyar, a spanyol és az észak-amerikai profi férfi kosárlabda liga csapatait vizsgáljuk a 2016-2017-es, illetve a 2017-2018-as bajnoki idényt görcső alá vetve. Összehasonlításra kerülnek a csapatok játékoskereteinek mozgásai, különös tekintettel a kezdő ötösökre, a legtöbb időt pályán töltő játékosokra, illetve a mérkőzéseken nyújtott teljesítményükre.

Eredmények

A nagy adatmennyiségre való tekintettel folyamatban lévő kutatásról beszélhetünk, azonban az eddigi adatgyűjtés alapján feltételezzük, hogy a magyar ligában arányaiban nagyobb a cserélődés, mint a többi ligában, ezért hosszú távon nem alakul ki identitás a csapatok játékosstílusában, és a szakmai munka is inkább az új játékosok megvételére összpontosít, mint hosszú távú fejlesztésükre. Ez utóbbi kihat az eredményességre, illetve a fiatal játékosok motivációjára is.

Következtetések

A magyar kosárlabdázásban kialakult struktúra és a sportszervezetek racionális magatartása a játékosok gyors fluktuációját eredményezi a magasabb szintű ligákhoz képest, és ennek kiválasztási, menedzselési és sportszakmai hatásai is károsan jelentkeznek a férfi szakág eredményességében. A hosszabb távú sikerekhez olyan ösztönző rendszerekre lenne szükség, amelyek az utánpótlásnevelést, a saját csapat és stílus kialakítását jelentő befektetéseket racionálissá teszi.

Kulcsszavak: Thészeusz-paradoxon, kiválasztás, kosárlabda, racionalitás

Életkorfüggő testösszetétel változások elemzése

Nagyvárad Katalin, Biróné Ilcs Katalin, Polgár Tibor, Laki Ádám, Kéri Péter, Tóth Enikő, Ihász Ferenc

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

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

Bevezetés

Az öregedés során a testösszetétel jelentős változásai jól ismertek. A változások okaként elsősorban a növekvő idejű ülő életmódhoz kapcsolódó energiafogyasztás és az energiaigény közötti egyensúly hiányát, jelölik meg a szakemberek. Ami a testalkotók arányát illeti fokozatosan növekszik a zsírtömeg (ZST) és csökken a zsírmentes tömeg (ZSmT), ezen belül is az izomtömeg (IT).

Anyag és módszerek

Mintánkat egészséges, felnőttkori (18-65 év) személyek alkotják. A mintaválasztás véletlenszerű módszerrel történt. A vizsgált személyek (N=376 fő (179 fő férfi, 197 fő nő; átlagéletkor: 40,8±4,56 év; férfi 40,1±4,54 év; nő: 41,4±4,59 év) aktív munkavállalók. Az egészségi állapotfelmérés során a résztvevők testmagasság (TTM/cm), zsírmentes tömeg (ZsmT/kg), zsírtömeg (ZST/kg), testtömeg (TTS/kg), izomtömeg (IT/kg), testzsír százalék (TSZ%), derék-csipő hányados (WHR), viscerális zsír (VFA/cm²) kerültek rögzítésre. A mérést a bioelektromos impedancia elvén működő Inbody 720-as műszerrel végeztük.

Az adatokat Statistica for Windows13.2 matematikai statisztikai programcsomaggal dolgoztuk fel. ANOVA, Post Hoc Tuckey HSD korcsoportok közötti különbségeket vizsgáltuk.

Eredmények

Az életkor alapján szelektált csoportokat Mészáros és munkatársai (1999) munkája alapján különítettük el. Három csoportot: I. Csop._F=(22,1±4,21); II. Csop._F=(41,6±4,43); III. Csop._F=(56,8±4,98) évesek alakítottunk ki. Jelentős különbségeket találtunk az I. Csop._F (ZsT)=9,21±4,36 – II. Csop._F (ZsT)=15,9±7,14; p<0,000, az I. Csop._F (ZsT)=9,21±4,36 – III. Csop._F (ZsT)=23,7±7,38; p<0,000; és a II. Csop._F (ZsT)=15,9±7,14 – III. Csop._F (ZsT)=23,7±7,38] között; p<0,000. Hasonló eredményeket találtunk a relatív testzsír (TZS%), illetve a hasüregi zsírfelszín (VFA) átlagok tekintetében is, mind a két nem esetében.

Következtetések

A 2001-ben megjelent, genfi munkacsoport tanulmánya számos érdekes megállapítást közölt a testzsír életkorfüggő alakulásáról. Az általunk vizsgált minta eredményei csak részben esnek egybe ezekkel.

Kulcsszavak: testösszetevők, életmód, energiafogyasztás

Az első visszamérés eredményei: fiatal labdarúgók pszichológiai képességeinek számítógépes vizsgálata a Vienna Test System segítségével

Nádasi-Csáki Dorottya

Diósgyőri Futball Club Kft., Miskolc

E-mail: csaki.dorottya@dvtk.eu

Bevezetés

Vizsgálatunkban második alkalommal mértük fel a DVTK Labdarúgó Akadémia növendékeinek labdarúgáshoz szükséges pszichológiai képességeit és készségeit. A felmérés az Akadémia sporttudományos és egészségügyi mérési protokolljának részét képezi, mely évenként kerül ismétlésre.

Anyag és módszerek

A felmérésekre a 2018/19-es bajnoki szezon első felében került sor 94 játékos részvétel az Akadémia saját mérőállomásán. A Vienna Test System nyolc tesztjét alkalmaztuk (figyelem, koncentráció – SIGNAL, idő és mozgás előrejelzés – ZBA, vizuális memória – VISGED, reakcióidő – RT, reaktív viselkedés – DT, válaszgátolás – STROOP, vizuális lényeglátás – LVT, motiváció – OLMT), melyeket egy év távlatában ismételtelen fel lehetett venni. A fejlődés pontos mértékének megállapítását 57 fő labdarúgó esetében vizsgáltuk, mivel ők vettek részt az egy évvel ezelőtti mérésen is.

Eredmények

Az eredményeket korosztályonkénti (U15, U16, U17, U19, NBIII) és posztonkénti (kapus, védő, középpályás, támadó) összehasonlításban értékeltük az egyes korosztályok és posztok jellemzőinek azonosítása végett. A vizsgált fiatal labdarúgók pszichológiai képességei többnyire kiegyensúlyozottak. Hasonló mintázat rajzolódik ki az egy évvel korábbi mérésünkhöz, mely szerint az idősebb korosztályok magasabb színvonalú teljesítményt mutatnak a fiatalabakhoz képest. A fejlődés korosztályonként és képességenként eltérő mértéket mutat.

Következtetések

Az eredmények az idegrendszeri fejlődés jellegzetességein túl az utánpótlás-nevelés hatékonyságát mutatják. Vizsgálatunk alapján a Vienna Test System alkalmazását a továbbiakban is indokoltnak tartjuk, mely a labdarúgók értékelésében és fejlesztésében egy objektív és jól alkalmazható lehetőséget nyújt.

Kulcsszavak: Vienna Test System (VTS), labdarúgás, sportpszichológia, utánpótlás-nevelés

Jégkorongozó fiúk pszichés és szocio-ökonómiai jellemzői

Négle Zalán^{1,3}, Tróznai Zsófia^{2,3}, Pápai Júlia², Nyakas Csaba^{3,4}, Tóth László³

¹Székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

²Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

³Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

⁴Egészségfejlesztési és Sporttudományi Tudásközpont, Eszterházy Károly Egyetem, Eger

E-mail: negelezalan@gmail.com

Bevezetés

A sportolóknál a fizikális képességek mellett a mentális tulajdonságok is jelentős szerepet játszanak a felkészülésben (Géczy és mtsai, 2009). Kutatásunkban a következő tényezőket vizsgáltuk: 1. Jégkorongozó fiatalok pszichés immunkompetencia szintjét; 2. Az edzés során megélt áramlat (flow) élményt; 3. Szocio-ökonómiai jellemzők hatását a pszichológiai paraméterekre.

Anyag és módszerek

A székesfehérvári ifj. Ocskay Gábor Jégkorong Akadémia (N=44) és a Héraklész program (N=63) utánpótláskorú 10-18 éves fiú jégkorongozóit vizsgáltuk. A szocio-ökonómiai státuszukat (családszerkezet, a szülők iskolai végzettsége, gyermekszám, testvérszám) kérdőíves adatfelvétellel rögzítettük. A sportolók stresszkezelésének és flow állapotának vizsgálata a serdülőkre kidolgozott Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (Oláh A.) és Flow kérdőív (Magyaródi, Oláh) segítségével történt. A családi jellemzők feldolgozása során gyakoriságokat számítottunk. A szociális tényezők pszichés tulajdonságokra gyakorolt hatását többváltozós varianciaanalízissel vizsgáltuk. Az elemzéseket SPSS 25.0 és Testmester programokkal végeztük.

Eredmények

A vizsgált jégkorongozók 70%-a teljes és magas arányban (62%-ban) két gyermeket nevelő családban élnek. A szülők jelentős része (47%) felsőfokú végzettséggel rendelkezik. A PIK-J teszt alapján pozitív életszemlélet jellemzi. Megküzdési stratégiáikat stresszhelyzetekben magas szinten mozgósítják. Értékesnek ítélik önmagukat és töretlen a saját fejlődésükbe vetett hitük. Az önszabályozási skálák eredményei azt jelzik, hogy önkontroll funkcióik fejlettek. Az edzéseken átélt áramlatélmény pontszámok magas értékeket mutattak. Az optimális élmény kibontakozását gátló szorongás (20%) és unalom (20%) aránya viszonylag alacsony, ami biztosítja a magas hőfokú, motivált edzőmunkát. Eredményeink szerint a családi jellemzők hatása elhanyagolható az általunk vizsgált pszichés tulajdonságokra.

Következtetések

A sporttevékenység pozitív hatással van a fiatalokra, megküzdés biztosítja az optimális élményt, a tevékenységben való teljes elmerülést. A családi milió befolyásoló hatása többtényezős jelenség és valószínűleg áttételesebben érvényesül, mint ahogy azt néhány elemének vizsgálata alapján várnánk.

Kulcsszavak: jégkorong játékosok, pszichés immunkompetencia, flow, szocio-ökonómiai státusz

Testépítő versenyzők speciális életmód jellemzői

Németh Petra

Testnevelési Egyetem, Társadalomtudományi Doktori Program, Budapest

E-mail: nemeth.petra003@gmail.com

Bevezetés

A testépítő szubkultúra szociológiai vizsgálata kuriózum, hiszen társadalomtudományi szempontból kevésbé kutatott, azonban népszerűsége miatt létjogosult téma, hiszen aktív jelenlétének a sportok világában egyre többen úzik. A kutatás a testépítés életmód-jellemzőinek feltérképezését, valamint a sportág presztízs helyzetének feltárását tűzi ki célul.

Anyag és módszerek

A kutatás kvalitatív módszereként harminc interjút tervezek készíteni versenyző testépítőkkal, tizenöt női, illetve tizenöt férfi testépítővel, melyből eddig tizenegy valósult meg. Második kutatási módszerként résztvevő megfigyelést alkalmazok edzőtermekben. A kutatás harmadik, kvantitatív kutatási módszere, a KSH-val együttműködve, egy presztízsvizsgálat lesz, mely idén fog megvalósulni.

Eredmények

A kutatás jelen fázisáig tíz interjút készítettem versenyző testépítő nőekkel, valamint egy interjút férfi testépítővel. Az interjúk a testépítő életmód szociológiai hátterét hivatottak feltárni. Az interjúalanyok közül nyolcan a sportszektort dolgoznak személyi edzőként, minden esetben pályaelhagyás történt, három személynek van civil foglalkozása. Az interjúalanyok mindegyike egy vagy többdiplomás, emellett mindannyian rendelkeznek személyi edző végzettséggel is. A párkapcsolatot tekintve a sport elsődleges szempont, hiszen csak a sportszektortban jelenlévő egyén értheti meg a testépítő életmóddal járó specifikus életmód jellemzőket.

Következtetések

Összességében elmondható, hogy a testépítés s az ezzel járó életmód egy, az átlagostól eltérő, teljes embert kívánó létformát hoz magával, kitérve a szociális tér minden szegmensére, így a keresőtevékenységre, az emberi kapcsolatokra és a szabadidős tevékenységekre is. A testépítő szubkultúra befogadó, azonban a sport iránti maximális alázatot megadó egyéneket fogadja csak magába, s a közhiedelemmel ellentétben mérhetetlen lojalitásra és kitartásra tanít. A rátett

bélyegek és a sokszor jelenlévő diszkrimináció mind lebontható, melyben igen nagy szerep jut a sporttudománynak, ezért olyan kiemelkedő fontosságú, hogy ezt a szociológiai, társadalomtudományi szempontból igen kevésbé kutatott témát, sportágat a prioritásai közé sorolja.

Kulcsszavak: bodybuilding, életmód, sportszociológia, szubkultúra

A csapatépítés konfliktusmegelőző tevékenységei a sport környezetében

Németh Zsolt

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: zsolt.nemeth@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

A csapatépítés folyamatában felszínre kerülő konfliktusok kezelésének egyik leghatékonyabb módszere, ha az edző tudatosan olyan konfliktusmegelőző tevékenységeket folytat, amivel minimálisra csökkentheti a konfliktusok létrejöttét. A csapat igazán akkor lesz eredményes, ha az edző minden játékosal megtalálja a harmonikus kapcsolatot és a nézeteltérések kezelése közben olyan döntéseket hoz, ami növeli a csapattagok egymás iránti bizalmát, tiszteletét, a csapat tagjai közötti összetartást és együttműködést.

Anyag és módszerek

A fókuszcsoportos vizsgálatban az amerikai futball, a baseball, a floorball, a kézilabda, a kosárlabda, a labdarúgás, a röplabda és a vízilabda sportágak egy-egy edzője vett részt. Edzői tapasztalatuk tekintetében olyanok kerültek kiválasztásra, akik az edzői életpályájuk közepén és a vége felé jártak. A résztvevőknek olyan átélt konfliktusait kellett feleleveníteniük, amelyek kialakulása a csapatépítéshez köthető. A kérdések főként a konfliktusok okaira, a kezelésükre és a megelőzésük módszereire fókuszálódtak.

Eredmények

A játékosok és a szülők viselkedésével kapcsolatos rendszabályokat mindjárt az első edzésen vagy szülői értekezleten ismertetni kell, hogy minimálisra csökkenjen a konfliktusok kialakulásának valószínűsége. A megszokottól eltérő magatartás hátterében megbújó okok felderítésére az edzők előszeretettel alkalmazzák a négy szemközti beszélgetést. Ilyenkor kiderülhet az is, hogy az edző által elképzelt poszt megfelel-e a játékos elvárásainak. Nézeteltérés esetén az edzőknek őszintén kell nyilatkoznia, hogy milyen indokok húzódnak meg a döntéseik mögött. Ehhez meg kell találni a situációhoz legjobban illeszkedő problémamegoldó konfliktuskezelési stratégiát, amelyet megfelelő kommunikációs stílussal kell az érintettek tudomására hozni. A csapatsportágakban gyakran előfordul, hogy egy posztra többen is pályáznak, ami versenyhelyzetet eredményez. A veszélyeztetések megtalálására, majd későbbiekben a csapatkapitány kiválasztására az edzők jó módszernek tartják az olyan programokat, amelyekben a játékosok kikerülnek az edzői megszokott környezetükből. Ezek a megfigyelések elősegítik a csapatkapitányok személyének a kiválasztását, akiknek a véleményét érdemes meghallgatni a csapatépítés kritikus pillanataiban.

Következtetések

A posztok és a csapatkapitány személyének kijelölése tekintetében fontos, hogy ezek megfeleljenek az edzők és a játékosok elvárásainak is. Előfordulhat, hogy az edzőnek játékosok egyéni érdekeit a csapat érdekében háttérbe kell helyezni. Bevált gyakorlat, hogy az edzők ezt az információt megosztják a csapat többi tagjával is, így elkerülhető a további összeütközések. A cserejátékosok szerepeltetésére és a szülőkkel való jó kapcsolat kialakítására kiemelt hangsúlyt kell fektetni.

Kulcsszavak: sport, csapatépítés, konfliktusmegelőző tevékenység

A testnevelés tantárgy-pedagógia a tanítóképzésben – helyzetelemzés

Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit, Koltai Miklós

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

E-mail: nemethne.toth.orsolya@ppk.elte.hu

Bevezetés

A tanítóképzés, hasonlóan a felsőoktatás többi szegmenséhez, az utóbbi években, évtizedekben nagy változáson ment át. 1995-ben az addig hároméves képzés négyévesre bővült, a kötelezően választandó műveltségterületi képzést is tartalmazva. A bolognai rendszer változatlanul hagyta a tanítóképzést, az osztatlan képzések sorát erősítve. A változás a kontaktóraszámok jelentős mértékű csökkenését is érintette. Míg a régebbi hároméves képzésben hat féléven keresztül heti két órában oktathattuk a testnevelés tantárgy-pedagógiát, addig jelenleg az osztatlan négyéves képzésben négy félév áll rendelkezésre, szintén heti két órában. A testnevelés műveltségterületi képzés választható ugyan, de az utóbbi években intézményünkre jellemző (NymE, 2017-től ELTE) erős hallgatói létszámcsökkenés nem tette lehetővé e műveltségterület indítását.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a dokumentumelemzés módszerével vizsgáljuk meg a tanítóképzést folytató intézmények mintatanterveit, elsősorban a testnevelés tantárgypedagógia óraszámok vonatkozásában. Online kérdőívet küldünk ki a tanítóképzésben oktató kollégák részére. A kérdések a testnevelés tantárgypedagógiai képzésre vonatkoznak, az alapképzés és a testnevelés műveltségterület óraszámaira, azok tartalmára, teljesíthetőségére. Kíváncsiak vagyunk a kollégák véleményére a testi alkalmassági vizsgáról, és a képzés egészéről, a szükséges változtatás lehetőségéről.

Eredmények

Az eredmények tekintetében nem találunk jelentős ténybeli és véleménybeli különbségeket sem a mintatantervi óraszámokban, sem a kollégák képzésről alkotott véleményében. A tantárgyi tartalmak, azok féléves elosztása természetesen különböző volt a képző intézményekben.

Következtetések

A lecsökkent kontaktóraszámok miatt a képzés tartalmi részének átalakítása, az önálló tananyag feldolgozás hangsúlyosabbá tétele, illetve új oktatási módszerek, és eszközök, például az IKT eszközök használata, interaktív tanulási környezet alkalmazása lehet a megoldás.

Kulcsszavak: testnevelés, tanítóképzés, óraszámok, „testkulturális csapda”

Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei labdarúgó akadémiák szociális háttérvizsgálata

Oláh Dávid^{1,2}, Berl Károly¹, Hegedüs Ferenc¹

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: olah.david@nye.hu

Bevezetés

A társadalom szociokulturális és szocioökonómiai helyzete kapcsolatba áll a sporthoz való hozzáállás és sportolóvá válás folyamatával. 2002-es kutatási eredmény azt igazolja, hogy a sportoló gyermekek családjában az egy főre eső jövedelem magasabb és a szülők iskolai végzettsége is átlag feletti értéket mutat (Bánáti, 2002, Egressy 2005). Szabolcs-Szatmár-Bereg megye gazdasági aktivitása az egyik legalacsonyabb a többi magyarországi megyéhez viszonyítva

(Takács, 2014). Célunk annak megismerése, hogy az adott megyében működő labdarúgó akadémiákon sportoló gyermekek szociális háttérét mi jellemzi, megjelennek-e a társadalmi tendenciák hatásai.

Anyag és módszerek

A szociális háttér vizsgálata egy saját szerkesztésű kérdőívvel történt két Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei akadémia fiú labdarúgóinak (korosztály: U7-U19) körében (N=223). Az adatokat SPSS 16.0 program segítségével értékeltük. Az eredmények bemutatására az egyváltozós elemzések közül a gyakoriságot (%-os formában), a vizsgált változók közötti kapcsolat értékelését pedig a keresztábra elemzés során a Khi-négyszet próba segítségével végeztük el ($p < 0,05$).

Eredmények

A vizsgált utánpótláskorú sportolók egyik legfontosabb jellemzője, hogy a lakhelyüktől távolabb végzik sporttevékenységüket. A gyermekek 79%-a nyilatkozott úgy, hogy szülei el egy háztartásban és hasonló arányban szociális támogatásban is részesülnek. A sportolók 25%-a kettő, vagy többgyermekes családból származik, ahol az édesanyák iskolai végzettsége sokkal magasabb, mint az apáké. Az anyák 75,7%-a, míg az apák 73,2%-a rendelkezik állandó munkahellyel. Az anyák 48,4%-a rendelkezik egyetemi vagy főiskolai végzettséggel. Ez az arány az apáknál 30,6%.

Következtetések

A gazdaságilag elmaradottabb megyében is megmutatkozik az a társadalmi tendencia, amely a sportolói szokásokat jellemzi. A megyei, sőt még az országos átlaghoz képest is magasabb a labdarúgó akadémiákon sportoló gyermekek szocioökonómiai státusza. Ez azt is alátámasztja, hogy a tehetség meghatározásában a többszörös modelleket a társadalmi változók (amibe beletartozik a család) is befolyásolják.

Kulcsszavak: labdarúgó akadémia, labdarúgó karrier, tehetséggondozás

Okostelefonra fejlesztett életmódváltást segítő applikáció mozgás modulja – egy VEKOP pályázat részfeladata

Olexó Zsuzsa, Zsrai Zsuzsa, Seres Lella

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: olexo.zsuzsa@tf.hu

Bevezetés

Egy okostelefon nem helyettesítheti a szakemberekkel (orvos, dietetikus, pszichológus és mozgásszakember) való személyes kapcsolatot, a mobil alkalmazás azonban segítheti az életmódváltás iránt való elkötelezettség fenntartását, „személyi asszisztens”-ként hosszú távú támogatást nyújt a felhasználónak. A program fő célkitűzése az EBM alapú és minél inkább személyre szabott tanácsadás.

Anyag és módszerek

Az applikáció mozgásmoduljában a heti mozgásmennyiség célkitűzést (600 METperc/hét, ami megfelel az AHA American Heart Association által felnőtteknek ajánlott napi 30 perc mozgásmennyiségnek, illetve 1200, 1800 illetve 2400 METperc/hét) kell teljesíteni, hétről hétre.

A mozgásmennyiség háttérszámítását a program az általunk összeállított MET táblázatok segítségével végzi. Az Amerikai Sportorvos Társaság által publikált Compendium of Physical Activities adatait alapul véve, a hazai statisztikai mutatók szerint a közkedvelt, leggyakrabban választott sportmozgásokra alkalmazva, összesen 26 mozgásformához, könnyű, közepes és intenzív megjelöléssel, négy fittségi kategóriában rendelünk MET értékeket. Ez utóbbi módosítást azért láttuk szükségesnek, mivel az önbevallás során mást érez intenzívnek egy kiváló, mint egy gyenge fittségű egyén.

Eredmények

A felhasználók számára az első heti célt az önbevallásos mozgáskérdőív (IPAQ) eredménye alapján tűzzük ki, a továbbiakat a teljesítés függvényében módosítjuk. A mozgásmennyiség becsléséhez a felhasználó könyveli a saját, normál életvitelén felüli mozgását: többféle mozgásformából választhat, be kell jelölnie az intenzitást, valamint az időtartamot. Ciklikus és biztosan aerob tartományban történő mozgás esetén a felhasználónak lehetősége van az intenzitás és időtartam helyett a megtett kilométert megadni, s a program abból számolja ki a mozgásmennyiséget.

Következtetések

A program célja az egészségnyereséggel járó, életvitelbe illeszthető, hosszú távon is kivitelezhető mozgásformákra való rászoktatás. Távoli célként azt a tudatosságot és ítélőképességet szeretnénk a felhasználókban kialakítani, hogy milyen és mennyi az a mozgás, amely az egészsége védelméhez aznapra, illetve arra a hétre megfelelő és elegendő.

Kulcsszavak: telefonos applikáció, fizikai aktivitás, mozgásprogram

Utánpótláskorú fiú kézilabdázók állóképességi teszteredményei a testtömeg-index tükrében

Orbán Kornélia, Csányi Alexandra, Dobó Andrea,

Hocza Ágnes

Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula

Pedagógusképző Kar, Testnevelési és

Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: orbank@jgypk.szte.hu

Bevezetés

A NETFIT keretében elvégzett aerob állóképességi vizsgálatok szerint az elmúlt években javult a magyar diákok fittségi állapota, de eredményeik összességében még mindig gyengének nevezhetők, hiszen a 20 méteres állóképességi ingafutás teszten a diákoknak csupán alig 60%-a érte el az egészségzónát jelentő szintet. Problémát jelent, hogy sokszor ismert és jó nevű egyesületek utánpótláscsapatáiban sportoló gyermekek sem érik el az egészséges szintet, és egyre jelentősebb körükben is a túlsúllyal küzdők aránya, amelyben ma, a testtömeg-indexük alapján a diákok 25%-a érintett.

Kutatásunk során azt vizsgáltuk, hogy a túlsúlyt jelző testtömeg-index milyen mértékben befolyásolja az állóképességi teszteken elért eredményeket, és a fiatal kézilabdázók mennyire képesek azonos szinten teljesíteni a Magyar Kézilabda Szövetség (MKSZ) által előírt állóképességi teszteken.

Anyag és módszerek

A testösszetétel és az állóképesség vizsgálatát 2018 őszén, Szegeden végeztük, 14-18 éves fiú kézilabdázók körében (N=56 fő; életkor: $15,75 \pm 1,13$ év; BMI: $22,86 \pm 3,72$ kg/m²). A 2400 méteres futótesztet és a 20 méteres állóképességi ingafutás tesztet egy hét különbséggel hajtottuk végre az edzésidőpontokban. A pulzuskövetéses állóképességi teszteken elért eredményeket Pearson-féle korrelációs együttható számításával hasonlítottuk össze, és vetettük össze a BMI értékekkel, míg a normál (NS) és túlsúlyos (TS) játékosok eredményeit Mann-Whitney teszttel vizsgáltuk ($p < 0,05$; adatok: átlag \pm SD).

Eredmények

A vizsgált utánpótláskorú kézilabdázók 23%-a túlsúlyos, a túlsúllyal rendelkező játékosok közül pedig minden negyedik már az elhízott kategóriába sorolható testtömeg-indexe és testzsír-százaléka alapján. Az állóképességi teszteken a normál testsúlyú játékosok szignifikánsan jobban szerepeltek: az ingafutás teszten átlagosan 23 hosszal teljesítettek többet (NS: 92 ± 15 hossz; TS: 69 ± 16 hossz; $p = 0,0003$), a 2400 méteres futótesztet pedig több mint másfél perccel gyorsabban teljesítették (NS: 645 ± 61 sec,

TS: 739 ± 84 sec; $p=0,0007$). A vizsgált játékosok a két különböző állóképességi teszten hasonló teljesítményt nyújtottak: 95%-os konfidencia intervallumnál a Pearson-féle korrelációs együttható $-0,756$ ($p < 0,0001$).

Következtetések

Az utánpótláskorú kézilabdázók esetében is problémát jelent a túlsúly megjelenése, ami az állandó és a fokozatosan emelkedő intenzitású állóképességi teszteken is negatívan befolyásolja a játékosok teljesítményét.

Kulcsszavak: állóképesség, túlsúly, utánpótlás, kézilabdázók

Egyetemi hallgatók fogyatékkal élő emberek iránti attitűdjének vizsgálata (feltérképezése)

Orbán-Sebestyén Hajnalka Katalin¹, Sáringerné Szilárd Zsuzsanna², Ökrös Csaba¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Pető András Kar, Budapest

E-mail: orbank@jgypk.szte.hu

Bevezetés

A nemzetközi szakirodalom többféle szemszögből és különböző társadalmi szegmensekben vizsgálja a fogyatékkal élő emberek iránti attitűdváltozásokat, mind az érzelmi mind az értelmi mind pedig a viselkedési attitűd tekintetében (Fótiné és mtsai, 2015). Számos nemzetközi kutatás foglalkozott már a témával, ahol több esetben is egyetemi hallgatókat vizsgáltak (Budisch, 2004; Bossaert, 2011).

A fogyatékkal élő sportja az elmúlt évtizedekben egyre nagyobb hangsúlyt kap, amely a sporttal foglalkozó szakemberek képzésében is változást hozott. A Testnevelési Egyetemen bevezetése kerültek a fogyatékkal élő sportjával kapcsolatos kurzusok pedagógus és edző hallgatók számára egyaránt, illetve idén indult a diplomával rendelkezők számára az ún. inkluzív sportoktató szakirányú továbbképzés.

Anyag és módszerek

A CATCH attitűdskála kérdőívvel vizsgáltunk ($N=80$) mozgásneveléssel foglalkozó pedagógus jelölt egyetemi hallgatókat. A segítő szakmát választó SE PAK hallgatók ($N=40$) és a testnevelő tanár-, edzőképzésben részt vevő TF-es hallgatók ($N=40$) attitűdjét mértük a fogyatékkal élőkhöz. Vizsgáltunk azon a feltételezésen alapul, hogy azok a diákok, akik tudatosan választják a segítő szakmát és a képzésük a fogyatékkal élő köré épül, érzékenyebbek, elfogadóbbak a sérült emberekkel kapcsolatban, mint azok a hallgatók, akik lehetőséget kapnak egy-egy kurzus keretei között fogyatékkal élő ismereteket tanulni. A kérdőíveket két alkalommal töltötték ki a hallgatók, miközben a kurzus keretein belül a fogyatékkal élő ágakról tanulhattak.

Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy mind a két csoportban megtalálhatók az elfogadáshoz szükséges attitűdök. A különbség a két csoport között a kiindulási szint. A kiértékelés során arra a következtetésre jutottunk, hogy mindkét hallgatói csoport a felév végére pozitívan változott mindhárom (érzelmi, értelmi, viselkedési) attitűdtípust tekintve, de a testnevelő-edző hallgatók nagyobb mértékben érzékenyebbek, mint a konduktor hallgatók.

Következtetések

A sajátos nevelési igényű (SNI) gyermekek száma évről évre növekszik. Az integráció megjelenik az iskolákban, de a pedagógusképzésben is fel kell készíteni a leendő szakembereket az inklúzióra, ezért van szükség az állandó vizsgálatokra és a témával kapcsolatos kutatásokra.

Kulcsszavak: attitűd, érzékenyedés, inklúzió, fogyatékkal élő, mozgásnevelés

Relatív életkor vizsgálata férfi kézilabdázóknál

Ökrös Csaba, Kónig-Görögh Dóra, Nagy Nikolett

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: okros.csaba@tf.hu

Bevezetés

A magyar kézilabdázók állandó résztvevők a világversenyeken, felnőtt és utánpótlás korosztályokban egyaránt. A válogatottakba az edzők az általuk kiemelkedő képességűnek, vagy tehetségesnek ítélt sportolókat választják be. Salinero és munkatársai (2013) szerint a kronológiai életkor különbségei miatt a fiatalok életszakaszokban jelentős fizikai különbségeket találunk a játékosok között. Érthető tehát, hogy az edzők általában előnyben részesítik a nagyobb fizikummal rendelkező sportolókat (Del Campo és mtsa, 2010), akik többségében a naptári év elején születnek (Hirose, 2009). Ezek alapján az alábbi kérdések merültek fel bennünk: A korosztályos válogatottak összetételében dominálnak-e az első két negyedév születési? A felnőtt válogatott összetételében hasonló tendencia figyelhető-e meg a születési idő vonatkozásában?

Anyag és módszerek

Jelen munkánkban felnőtt, junior és ifjúsági világversenyeken részt vett kézilabdázókat ($N=293$) vizsgáltunk a születési dátumok alapján. Az adatgyűjtésnél a Magyar Kézilabda Szövetség honlapján található adatokat használtuk fel. A kézilabdázókat születésük alapján 4 csoportra osztottuk (január-március, április-június, július-szeptember, október-december). Az adatok feldolgozásához leíró statisztikát, keresztábra elemzést, ANOVA és Post Hoc próbát végeztünk.

Eredmények

Az utánpótlás válogatottakban az első negyedévben született játékosok fordultak elő leginkább (a csapattagok 40%-a), majd a második negyedévben születtek (26%). Ez a különbség felnőtt korra kiegyenlítődik, bár a harmadik negyedévben születettek száma ebben az életkorban is nagyon alacsony (13%-a). A világversenyeken való részvétel tapasztalata az, hogy a 3 vagy annál több világversenyen részt vett játékosok között nincs szignifikáns eltérés a relatív életkor csoportosítás alapján, míg 1 vagy 2 világversenyen résztvevőknél szignifikánsan magasabb volt az első és második negyedévben született játékosok száma.

Következtetések

Más sportági kutatási eredményekkel egybecsengően (Much és Grondin, 2001; Cobéy és mtsai, 2009, Nagy és mtsai, 2015) a kézilabdázóknál is az év elején született játékosok nagyobb számban fordulnak elő az utánpótlás válogatottakban. Ez a tendencia a felnőtt korra már eltűnik. A tehetséges, de később érő játékosok megtartása érdekében, fontos az edző pedagógiai-pszichológiai felkészültsége, amelynek segítségével eredményesen kommunikálja a játékos (és sokszor a szülő) felé, hogy a játékosválasztás folyamatának korai szakaszában indifferens, hogy valaki válogatott vagy sem, mert a felnőtt korban a születési időpontból származó előny kiegyenlítődik.

Kulcsszavak: kézilabdázás, válogatott, relatív életkor

Pályatesztek – „Földön, vízben, jégen”

P Szabó Gabriella^{1,2}, Kovács Rita¹, Bodor Richárd¹, Barney Lord², Kató Csaba³, Nagy Alexandra³, Borai Beáta²

¹Debreceni Sportcentrum, Debrecen

²DVTK Labdarúgó Akadémia, Debrecen

³DVTK Jegesmedvék Jégkorong Klub, Miskolc

E-mail: pszabogabi@gmail.com

Bevezetés

A sportágspecifikus pályatesztek kivitelezése mindig kihívás elé állítja a sportorvost és a sporttudományi szakembert. Általános elvárás, hogy a pályateszt könnyen kivitelezhető, olcsó, jól reprodukálható és az edző számára az eredmény érthető és megfelelő módon felhasználható legyen. A szerzők három sportág: úszás, jégkorong és labdarúgásban alkalmazott, három különböző típusú pályateszt eredményeit és felhasználási lehetőségeit mutatják be.

Anyag és módszerek

A Debreceni Sportcentrum három kiemelt utánpótlás úszójánál végeztünk három lépcsős 3x400 m (200 m) pályatesztet, a makrociklusoknak megfelelően. A különböző intenzitású úszás (80-85-100%) után az egy perces szünetben és öt perces restitúcióban manuálisan carotis pulzusmérés és fülcimpa vérből laktát meghatározás történt Nova laktátmérővel. A vizsgálat célja az anaerob küszöbhez tartozó idő és pulzus érték meghatározása volt.

A DVTK Labdarúgó Akadémián 106 utánpótlás labdarúgónál (U14-U19) végeztünk el 30-15 Intermittent Fitness tesztet az állóképesség felmérésére a 2018/19-es szezon kezdetekor, novemberben és januárban. Rögzítettük az vIFT, a kalkulált VO₂max értéket és a VT1, VT2 küszöbökhez tartozó sebesség értékeket.

A DVTK Jegesmedvék Jégkorong csapatánál a repeated sprint képesség felmérésére 3x4x24 m-es sprint tesztet végeztünk a 2018/19-es szezon felkészülésének 3. hetében. A sprint időt mértük, szintenként tejsav mérés történt. Fáradtsági indexet számítottunk és a tejsavértékek változásait ábrázoltuk.

Eredmények

Az úszók esetében az anaerob küszöb és a maximális teljesítmény értékeiben jelentős javulás volt mérhető a megfelelő edzésmódszertani változtatásokat követően. Az utánpótláskorú labdarúgók esetében a vIFT értékben javulást mutattunk ki az U14-ben a játékosok 83%-ában, az U15-ben 72%-ában, az U16-ban 30%-ában, az U17-ben 55%-ában és az U19-ben a játékosok 73%-ában. A jégkorongozók esetében a szoros versenynaptár miatt visszamérés nem történt. Az eredmények tükrében a játékosok 60%-ában volt javasolt a tejsav-tűrő képesség és az anaerob alaktacid kapacitás fejlesztése a felkészülés során.

Következtetések

A pályatesztek kivitelezése, az edzők felé az eredmények megfelelő interpretálása nagyon fontos feladat. A rendszeres teljesítménydiagnosztikai mérések során kaphatunk csak objektív információt a sportoló állapotáról és az eredmények birtokában lehetőség nyílik az edzésmódszer változtatás eredményességének lemérésére is.

Kulcsszavak: 3-lépcsős pályateszt, 30-15 IFT, anaerob küszöb, sprint teszt, jégkorong, úszás, labdarúgás

Katonaolimpikonok Hajdú-Bihar megyében

Parádiné Kenéz Tünde

Debreceni Honvéd Sport- és Diáksport Egyesület, Debrecen

Békessy Béla Olimpiai Baráti Kör, Debrecen

E-mail: Paradine.Kenez.Tunde@gmail.com

„Aki jól sportol, az jó katona, a jó katona pedig jó sportoló”
(Rédl András katonaolimpikon)

Bevezetés

Békessy Béla Olimpiai Baráti Kör a Debreceni Honvéd Sport- és Diáksportegyesület Szakosztályaként 2019. február 25-én alakult meg. Az Olimpiai Baráti Kör a Magyar Olimpiai Akadémia Olimpiai Baráti Körök tagjaként működik.

Kutatásom célja, hogy feltárjam a Hajdú-Bihar megyéhez kötődő katonaolimpikonok életrajzát, eredményeit és az elkészült dokumentumot előadás vagy kiállítás formájában mutassam be a debreceni Kratochvil Károly Honvéd Középiskola és Kollégium növendékei részére.

Anyag és módszerek

Az előadás a szakirodalomra, a MOB/MOA kiadványaira, a Méliusz Juhász Péter Könyvtár Helytörténeti Gyűjteményére, valamint az MH 5. Bocskai Lovászdandár Könyvtárában megtalált dokumentumokra épül.

Eredmények

13 katonaolimpikonról gyűjtöttem információt, akik valamilyen formában kötődtek Hajdú-Bihar megyéhez és az újkori olimpiák valamelyikén képviselték hazánk színeit.

Következtetések

A Hajdú-Bihar megyéhez kötődő katonaolimpikonok teljesítménye példaértékű, mindannyian a mai fiatalok példaképei lehetnek. Az összegyűjtött anyag a hon- és népismeret, valamint a katonai alapismeret tantárgy anyagába is beépülhet.

Kulcsszavak: Hajdú-Bihar megye, sporttörténet, olimpia, katonaolimpikon

Az érzelemszabályozás és megküzdőképesség hatása a versengő magatartásra sportolók körében

Pataki Natália

Testnevelési Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

E-mail: pataki.natalia@gmail.com

Bevezetés

A lelki állóképesség, vagyis a reziliencia vizsgálata sportolók körében viszonylag új téma Magyarországon. A nehézségekkel szembeni rugalmas ellenállás (reziliencia) és a hatékony érzelemszabályozás fokozza a belső erőforrások mobilizálását így biztosítva a versengő magatartás fennmaradását, a csúcsteljesítményre való törekvést. A magas szintű sportolói teljesítmény háttérben álló reziliencia és érzelemszabályozási jellegzetességek ismerete új lehetőségeket nyithat a sportolók felkészítésére.

Anyag és módszerek

A kutatás labdarúgók körében végzett empirikus vizsgálatra épülő pilot kutatás. Célja a sportolói reziliencia, az érzelemszabályozás, valamint a versengő magatartás közötti kapcsolat előzetes feltárása.

A vizsgálat mintája NB III. labdarúgó sportolókból, valamint hasonló életkorú nem versenyszerűen sportoló fiatalokból állt. Az adatgyűjtéshez a Reziliencia skála (Connor-Davidson, 2003), a DERS Érzelemszabályozás nehézségei (Grat és Roemer, 2004) kérdőív, valamint a Szociálisérdek-érvé-

nyesítő kérdőív Versengés altestt (Kasik, 2008) került felhasználásra. A vizsgálat eredményei az alábbi dimenziók mentén kerülnek feldolgozásra: reziliencia és versengés mértéke, érzelmi válaszok elfogadhatatlansága, célvezérelt viselkedés fenntartásának nehézségei, impulzuskontroll nehézségek, érzelmi tudatosság hiánya, érzelemszabályozási stratégiákhoz való korlátozott hozzáférés, érzelmi tisztaság hiánya.

Eredmények

A reziliencia tekintetében szignifikáns különbség mutatkozik a két csoport között. A futballisták reziliensebbek, mint a versenyszerűen nem sportoló személyek ($p = 0,0013^{**}$). Az érzelmi tudatosság tekintetében mindkét csoport szignifikáns eltérést mutat a magyar átlaghoz képest. A vizsgálatban résztvevők érzelmi jelzésekre és azok fontosságára irányuló figyelme magasabb színvonalú.

A versenyszerűen sportoló focisták szignifikánsan nehezebben tudják azonosítani az átélt érzelmeket a magyar átlaghoz képest ($p=0,0288^*$).

Következtetések

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a sportolói teljesítmény hátterében, a versengő magatartás fenntartásában az érzelemszabályozás színvonalának és a reziliencia szintjének meghatározó szerepe van. A sportolói teljesítmény hátterében álló lelki állóképesség pszichés tényezőinek feltárása további kutatást igényel.

Kulcsszavak: reziliencia, érzelemszabályozási nehézségek, versengés, szociális érdekérvényesítés, sport

Gyorsjelentés az ELTE PPK sportszakos diákjainak életmódjáról – 2018/2019

Patakiné Bősze Júlia, Budai Dorottya, Boros Szilvia

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az ELTE PPK sportszakokra járók életmódjával foglalkozó dolgozatunkban nem a szellemi vagy spirituális viszonyulásokra kérdeztünk rá, hanem dominánsan olyan elemekre, amik a testi dimenzió egyensúlyához járulnak hozzá vagy azt fejezik ki. Konkrét életmódelemek mellett az önmagukról alkotott képre, az egészséghez kötődő vélekedéseikre és a média egészséget befolyásoló megnyilvánulásaira is fókuszáltunk. Hosszú távú célunk nem csupán egy pillanatképp felmutatása volt, hanem egy esetleges változás tetten érése is. Jelenlegi kutatásunk egy 15 évvel ezelőtti, az akkori ELTE TFK testnevelő tanári képzésében résztvevő diákok körében végzett kutatás megismétlése.

Anyag és módszerek

Adatfelvételünk részben papír, részben on-line került megvalósításra a 2018/337-es számú ELTE PPK Kutatás-Értékelési Bizottsági engedély alapján, egy saját kérdőív segítségével, melyet 2018 decemberétől 279 fő töltött ki. Jelen előadás egy „pillanatfelvétel”, ami a sportszakokra járók válaszaiból készült, többnyire alapstatisztikai mutatók ábrázolásával, férfi és női bontásban.

Eredmények

A 137 fő férfi kitöltő átlagos testmagassága 180 cm, testtömege 76,4 kg, „vágzott” magassága 183 cm, testtömege 79,8 kg volt. A 142 fő női kitöltő átlagos testmagassága 168,8 cm, testtömege 59 kg, „vágzott” magassága 169 cm, testtömege 57,5 kg volt.

Előadásunkban a testalkati elvárásokhoz és ideálokhoz, a közérzethez és egészség felelősséghez, a média egészség befolyásoló hatásaihoz, valamint a táplálkozási – pihenési és fizikai aktivitásbeli szokásokhoz és vélekedésekhez kötődő kérdések eredményeit fogjuk bemutatni.

Következtetések

Abban a megkérdéztettek egyetértének, hogy sokat, vagy nagyon sokat tehetünk saját egészségünk érdekében. Testalkatukkal a válaszadók nem egyértelműen elégedettek vagy elégedetlenek. Számos életmódot befolyásoló területen szeretnének változást elérni életükben. A médiához kapcsolódó kérdések megválaszolása többnyire az on-line környezetű médiahasználatot tükrözi, a 15 évvel korábbi televízió alapú válaszokhoz képest. Az egyes itt kapott leíró statisztikai értékek csak tendenciákat mutathatnak. Az értelmezésekhez és a magyarázatokhoz a nyílt kérdések bekategorizálása és feldolgozása szükséges.

Kulcsszavak: elégedettség, ideálok, médiahatás, alkat, életmód

Egy új sportág, a CrossFit versenyrendszerének elemzése

Pálinkás Gergely, Tánzos Bettina, Petridis Leonidas, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: palinkas.gergely@tf.hu

Bevezetés

A CrossFit egy új, rohamosan fejlődő sportág. Megalkotója megfogalmazása szerint: folyamatosan váltakozó, nagy intenzitáson végrehajtott funkcionális mozgásokat jelent. Eredeti célja, hogy a legfőbb kondicionális képességeket minél változatosabban és magasabb szinten fejlessze. Jelen munka célja a 2018-as CrossFit Games, a sportág legnagyobb világversenyeinek elemzése két fő szempontból: a feladatok időtartama és az ahhoz szükséges kondicionális képességek, valamint a végső győzelemhez szükséges pontszámok és helyezések szempontjából.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során a 2018-as CrossFit Games versenyt vizsgáltuk, aminek 14 feladatát időtartam szerint öt csoportba soroltuk (<1, 1-2, 2-9, 9-30, 30<perc). Ezeket a feladatokat az egy-egy feladat során domináló fő kondicionális képességek alapján maximális erő, gyors erő, erő-állóképesség és állóképesség csoportokra is bontottuk. Az adatgyűjtéshez az esemény hivatalos weboldalát használtuk (www.games.crossfit.com). A verseny pontozási rendszere szerint a versenyzők 0 és 100 közötti pontot kapnak minden feladatra helyezéstől függően. Az 5 napos verseny végén az nyer, aki a legtöbb pontot gyűjtötte.

Eredmények

Időtartam szerint legnagyobb arányban (43%) a 2-9 perc közötti feladatok voltak jellemzők, ezt követően a 9-30 perc (29%), az egy perc alatti és a 30 percnél hosszabb feladatok egyaránt 14-14%-ban fordultak elő. A kondicionális képességeket tekintve 64%-ban erő-állóképességi, 21%-ban állóképességi, 7-7%-ban pedig gyors erő és maximális erő igénylő feladatokat találtunk. A 14 feladat helyezéseit átlagoltuk, a végső győztesek férfi és női kategóriában 4,7 illetve 4,5 helyezéssel rendelkeztek (legjobb 1. és legrosszabb 11., illetve 12. hely) és átlagosan 83 pontot gyűjtöttek feladatonként az elérhető 100 pontból.

Következtetések

Munkánk elsődleges célja a CrossFit versenyek időtartam és kondicionális képesség szerinti felosztása volt. Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy 2 és 30 perc közötti, főként erő-állóképességi feladatok jellemezték a 2018-as CrossFit Games versenyt. A maximális-, illetve gyors erő igénylő feladatokkal együtt túlsúlyban kerülnek az erő igénylő feladatok, amely felhívja a figyelmet a maximális erő fejlesztésének fontosságára ebben a sportágban. A győzte-

sek helyezéseinek átlagértéke és eloszlás mintázata arra enged következtetni, hogy a sikeres versenyzéshez a legtöbb feladatban legalább 5-8. helyen kell végezni, egy-egy feladatban pedig az 1-3. helyen.

Kulcsszavak: magas intenzitású terhelés, funkcionális edzés, kondicionális képességek

Az emberi teljesítőképesség határai – orvosi szemmel

Pápai György

Országos Mentőszolgálat, Budapest

Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza

E-mail: papai.gyorgy@mentok.hu

Bevezetés

A szerző áttekinti a teljesítőképesség megítélésének lehetséges platformjait, szervi, szöveti szinten taglalva azt, szervrendszerenként lebontva idézi a határokat és az azokat megszabó élettani, anatómiai hátteret.

Anyag és módszerek

Nemzetközi kitekintéssel megismert hátteret mutat be, áttekintve a vízi sportoktól a hegymászásig azokat a lehetőségeket, amelyek átlépése néhány éve még lehetetlennek tűnt, de ma már az extrém sportteljesítmény mindennapjaink része.

Eredmények

Példákat, eseteket, eseményeket áttekintve mutatja be az emberi teljesítőképesség azon határait, amelyek sokszor veszélyt is jelenthetnek a sportolóra.

Következtetések

Mindamellert, hogy az extrém sportteljesítményekben már csak nagyon kismértékű előrelépés tapasztalható, végeredményként le kell szögeznünk, hogy az utóbbi évtizedekben elért sportági csúcsteljesítmények már jóval nagyobb fizikai és szellemi megterhelést jelentenek a sportolók számára, mint korábban.

Kulcsszavak: extrém sportteljesítmény, anatómiai-élettani háttér

Az idősek életmódjának jellemzői

Pápai Zsófia, Szakály Zsolt, Faragó Beatrix, Konkos Csaba, Kovácsné Tóth Ágnes

Széchenyi István Egyetem Egészség- és

Sporttudományi Kar, Győr

E-mail: papai.zsofia@se.hu

Bevezetés

A világ fejlett országaiban az utóbbi évtizedekben jelentős demográfiai átalakulás megy végbe. A születések száma folyamatosan csökken, az időskorúak aránya folyamatosan növekszik a társadalmakban. A statisztikai adatok tanúsága szerint az idős lakosság létszámának és népességben belüli arányának jelentős emelkedésére és az ezzel járó megnövekedett szolgáltatási és egészségügyi feladatokra kell számítanunk. E változások olyan preventív folyamatokat kell, hogy indukáljanak, amelyek elősegítik az úgynevezett „Active Aging”-et.

Vizsgálatunk célja volt feltárni Győr városában élő nyugdíjas korosztály egészségi állapotát, és a fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeit azért, hogy az adatok elemzése után hatékony intervenciót dolgozhassunk ki.

Anyag és módszerek

Vizsgált személyek: idős nők $N=70$ fő (átlag életkor: 75,18 év, szórás: 10,41 év).

Vizsgálatunk során kérdőíves adatfelvételt, illetve fittségi tesztek végeztünk (Step-teszt, kézi szorítóerő-mérés, Gólya-teszt). A statisztikai elemzés során, az alapstatisztikai jellemzők mellett korrelációs számítását végeztünk. A vizsgált jellemzők életkorfüggő változását regresszió-analízissel jellemeztük.

Eredmények

Szignifikáns különbséget találtunk a legmagasabb iskolai végzettség és a fizikai aktivitás heti gyakorisága között, az iskolai végzettség növekedésével nő a fizikai aktivitás. A fizikai aktivitás heti gyakorisága és az életkor között nem kaptunk szignifikáns összefüggést. Az egészség szubjektív megítélése és az életkor között nem mutatható ki szignifikáns kapcsolat. A legmagasabb iskolai végzettség, valamint az egészség szubjektív megítélése között sem találtunk szignifikáns kapcsolatot.

Az életkor és az egyensúlyozási teszt között nem találtunk összefüggést, az életkor és a kézi szorítóerő között sem, valamint a keringési teszt (Step-test) között sem találtunk kapcsolatot.

Következtetések

A vizsgált jellemzők tekintetében nem találtunk valódi kapcsolatot az életkor függvényében. Mindezek alapján megállapíthatjuk, hogy a mintánk esetében az életkor nem jelölhető ki determináns faktorként, amikor az intervenciót tervezzük. Összegezve fontosnak tartjuk kiemelni, hogy megfelelően kell gondoskodnunk az idős emberekről, mindez vonatkozik a családtagokra, a szakemberekre, a közösségre és az egész társadalomra. A gondoskodást és megértést nyújtó környezetben zajló öregedés pozitív hozzáállást fog kiváltani az idősekből az öregedés által ért veszteségek elfogadásához.

Kulcsszavak: idős korosztály, egészségmegőrzés, kérdőív, fittségi teszt, keresztmetszeti vizsgálat

A vizsgálat a „Sport-, Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című, EFOP-3.6.2-16-2017-00003 azonosítószámú pályázati projekt keretében jött létre.

Gyógynövények hatása az időskori problémák orvoslására – előtanulmány

Pásztk Norbert, Kiss-Tóth Emőke, Kopkáné Plachy Judit

Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc

E-mail: plachy.judit@gmail.com

Bevezetés

Magyarország természeti adottságai lehetővé teszik, hogy számos gyógynövény közül válogathassunk és segítségül hívjuk őket betegségek megelőzéséhez vagy éppen gyógyításához. Kiegészítő terápiaként nagyon hasznosak lehetnek akár az időskori megbetegedések esetén is.

Céltűzések

A kutatásunk célja volt ajánlásokat tenni az idős korosztály számára hatékony, a betegségek megelőzésére és kezelésére ajánlott, leggyakrabban használt gyógynövények használatával kapcsolatosan. Továbbá feltérképezni, hogy a 60 év feletti lakosság alkalmazza-e a gyógynövények jótékony hatását nemre, korcsoportokra és az egészségmegelőzésre vonatkozóan.

Anyag és módszerek

A 60 év feletti gyógynövényekről való véleményét vizsgáltuk, melyet saját összeállítású nyílt és zárt végű kérdéseket tartalmazó internetes kérdőív segítségével dolgoztunk fel ($N=123$; $n_{nő}=112$; $n_{férfi}=11$). Az adatokat Windows 10 Excel és SPSS 20.0 számítógépes programokkal elemeztük leíró statisztikával és varianciaanalízissel (ANOVA) a nemek, az

életkor csoportok és a gyógynövény fogyasztása tekintetében ($p < 0,05$).

Eredmények

A kérdőívre érkezett válaszok alapján a válaszadók, ha tehetik, szívesen alkalmazzák a gyógynövényeket (95,9%), sokat ismernek közülük és megbíznak azok jótékony hatásában (68,3%), többek között azért, mert elég sok pozitív tapasztalatuk volt már használatukkal kapcsolatban. Az ANOVA analízis csupán három esetben mutatott szignifikáns eredményt, de az 5-fokozatú Likert-skálán azt látjuk, hogy az életvitelét többnyire minden résztvevő egészségesnek gondolja ($M = 3,63 \pm 0,793SD$), valamint hatásosnak tartják a gyógynövényeket az időskori panaszok kezelésében ($M = 3,93 \pm 0,797SD$).

Következtetések

Azonban a tapasztalat azt mutatja, hogy nagyon sok ismeretterjesztő programra, előadásra lenne szükség ahhoz, hogy a tévhitek eloszlassanak és biztonságosabbá tegyünk a házi patikákban is a gyógynövények használatát.

Kulcsszavak: gyógynövények, időskori panaszok, egészségügyi állapot, megelőzés, gyógytea

Az önkéntesség formái és befolyásoló tényezői a sportegyesületekben

Perényi Szilvia

Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

Email: sperenyi@hotmail.com

Bevezetés

A sportegyesületek irányításában, működésében és fenntartásában, a rájuk háruló feladatok végrehajtásában legfontosabb erőforrásként az önkéntesség jelenik meg. Az európai sportegyesületekkel kapcsolatos kutatási eredmények az önkéntesek toborzására és megtartására, a sportegyesületek fenntartására vonatkozóan fokozódó nehézségekről, válságállapotról számolnak be. Jelen vizsgálat célja, hogy 10 európai ország sportegyesületeiben mérje fel az önkéntesek bevonásával kapcsolatos jelenségeket. Választ adjon azon kérdésekre, hogy kik a sportegyesületek önkéntesei, van-e elég önkéntes az egyesületekben és változott-e a számuk az elmúlt öt évben, milyen feladatokat és milyen közreműködési területeken végeznek az önkéntesek, továbbá elhatárolhatók-e olyan jellemzők, melyek egyes egyesületeket sikeressé tesznek az önkéntesek toborzásában és menedzsmentjében.

Anyag és módszerek

A vizsgálat "Társadalmi befogadás és önkéntesség az európai sportegyesületek (SIVSCE)" című projekt sportegyesületekre és sportegyesületi tagokra vonatkozó adatbázisainak elemzését végezte el. A kutatásban 10 európai ország több mint 35 000 sportegyesülete és közel 650 sportegyesület több mint 13 000 egyesületi tagja vett részt. Az adatokat elsődleges feldolgozás során keresztábrákkal dolgoztuk fel, az összefüggéseket nem-paraméteres statisztikai próbákkal mutattuk be SPSS19 verziójú program segítségével.

Eredmények

A kutatási adatok szerint az európai sportegyesületek szembesülnek ugyan nehézségekkel az önkéntesek toborzása és megtartása területén, de ennek mértéke, tükrözve az egyes országok társadalmi és gazdasági jellemzőit és kulturális szokásrendjeit, országonként és régióként is jelentősen eltérő képet mutat. Országonként eltérő mintázatot mutatva Spanyolországban és hazánkban magasabb a választott pozícióban lévő és alacsonyabb az alkalmi önkéntesek aránya, addig a svájci és a németországi arány fordított. Több országban, köztük hazánkban is az önkéntesek száma enyhén növekedett az elmúlt öt évben, míg Németországban és Ang-

liában csökkenést regisztráltak. Fix pozíciókban az önkéntesek többsége adminisztratív és edzésekhöz kapcsolódó feladatokat végez, míg az alkalmi önkéntes feladatiba beletartoznak a sporttevékenységhez és a klub vezetésével kapcsolatos feladatok, a rendezvény-, és versenyszervezési feladatok, de az autóvezetés, az irodamunka, a karbantartási munka és az anyagi források előteremtése is. Az önkéntesek demográfiai összetétele országonként szintén eltéréseket mutat. Míg hazánkban többségében középkorú, magas iskolai végzettségű férfiak vannak az egyesületek elnökségeiben és bizottságaiban, addig a dán és a lengyel klubok vezetésében a nemi arányok kiegyensúlyozottabbak. Az alkalmi önkéntesek között európai átlagban a középfokú iskolai végzettségű nők, de a holland sportban az alacsony iskolai végzettségű férfiak aránya magasabb.

Következtetések

A vizsgálat eredményei szerint azok a sportegyesületek lehetnek sikereesebbek az önkéntesek toborzásában és megtartásában, melyek igyekeznek egyesületi tagjaikon kívül a helyi tágabb közösségek részére is megnyitni a bekapcsolódás lehetőségét, toborzási munkájuk során figyelembe veszik az egyesület tagjainak demográfiai jellemzőit és az alulreprezentált csoportokat megszólítják, tervezik az elvégzendő feladatokat és a teljesítéshez szükséges erőforrásokat. Az európai egyesületekben jól működő gyakorlatok találhatóak az egyesületi önkéntesség kérdéskörében felvetett általános válságállapot kezelésére, melyek a helyzetfelmérés, a tervezés és a végrehajtási stratégiák fontosságát emelik ki.

Kulcsszavak: önkéntesség, sportegyesületek, egyesületi működés, önkéntes menedzsment, sportmenedzsment

A fizikai aktivitás és az erdőlátogatási szokások vizsgálata az Észak-Magyarország régió 55 év feletti lakosságának körében

Perge Anna, Kiss-Tóth Emőke, Rucska Andrea, Fritz Péter, K. Plachy Judit

Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc

E-mail: efkppanni@uni-miskolc.hu

Bevezetés

Hazánk természeti adottságai potenciális lehetőségnek tekinthetők az egészségvédelem és az egészségi állapot javításának vonatkozásában. Az erdők közjóléti rendeltetésének hasznos befektetésével támogathatják idősödő társadalmunkban a közép- és időskorúak öregedési folyamatának lassítását.

Anyag és módszerek

A kutatási internetes, önkitöltős, validált kérdőívet az International Physical Activity Questionnaire kérdései és módszerei alapján állítottuk össze, melyben szerepeltek saját kérdések is.

Eredmények

Az eredmények alapján elmondható, hogy a minta legnagyobb részét az Észak-Magyarország Régió nyugdíjas klubjainak tagjai töltötték ki ($N = 103$ fő; átlagéletkor = 65,05 év). Az adatfeldolgozást Excel és SPSS 20.0 program segítségével végeztük.

Következtetések

Összefoglalásként elmondható, hogy a tudományos megközelítések alátámasztják azt a tényt, hogy a testmozgás jelentős preventív hatással bír. Az erdő kínálta rekreációs lehetőségek – mint a túrázás, a kerékpározás vagy a futás –, kiváló eszközként jól beilleszthetők az idősödő korosztály életmódjába és támogathatják, hogy a nyugdíjasok is fizikailag aktív tagjai maradhassanak a társadalomnak.

Kulcsszavak: erdőlátogatási szokások, fizikai aktivitás, 55 év feletti lakosság

Erő-sebesség profil meghatározása élvonalbeli kézilabdázó nőknél

Petridis Leonidas, Pálkás Gergely, Szabó Tamás
 Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Közpon, Budapest
 E-mail: petridis.leonidas@tf.hu

Bevezetés

Az izom mechanikai munkáját alapvetően három fő mutatóval szokták jellemezni, az erőkifejtéssel, a sebességgel és a teljesítménnyel. A Hill-egyenletről jól ismert az erő és a sebesség fordítottan arányos kapcsolata, amiből megállapítható a sportolók erő-sebesség (F-v) profilja. Függőleges felugrások esetében ugyanazon maximális teljesítmény mellett kiszámolható a sportolók optimális erő-sebesség viszonya, amely alapján elméletileg maximalizálható a felugrás magassága. Jelen munka célja az erő-sebesség profilok meghatározása felnőtt válogatott kézilabdázó nőknél.

Anyag és módszerek

27 felnőtt női válogatott kézilabda játékost mértünk (életkor: $24,4 \pm 3,7$ év, testmagasság: $175,1 \pm 5,1$ cm, testtömeg: $69,4 \pm 7,3$ kg). A sportolók ellenmozgásos függőleges felugrásokat (CMJ) végeztek erőplaton (HUR labs) saját testsúllyal és négy különböző ellenállással: testtömegük 25%, 50%, 75%, és 100%-ával. A felugrás koncentrikus szakasza alatt mért átlagos erőkifejtés (F) és a felugrás magassága alapján számolt átlagsebesség (v) értékekből ábrázoltuk a sportolók F-v profilját. Továbbá, az ugrómozdulat alatti vertikális elmozdulás és a maximális teljesítmény (P_{max}) alapján kiszámoltuk az optimális F-v profilt, a kettő arányából pedig az F-v diszbalanszt.

Eredmények

A saját testsúllyal végzett felugrás magasságának átlag \pm szórás értéke $0,32 \pm 0,03$ m volt. Az elméleti maximális erőkifejtés és az elméleti maximális sebesség átlag \pm szórás értéke $29,6 \pm 4,4$ N/kg, illetve $3,2 \pm 0,8$ m/s volt. 27 játékosból, 26 játékosnak a F-v profilja erő hiányt, míg egy játékosnak sebesség hiányt mutatott. A F-v diszbalansz átlag \pm szórás értéke $28,2 \pm 14,9\%$ volt.

Következtetések

A mért és az optimális erő-sebesség profil összehasonlítása hasznos információt adhat a sportolók mechanikai tulajdonságairól, esetleges hiányosságairól, amelyek alapján konkrét, egyénre szabott edzéstervet készíthetők. Az erő-sebesség diszbalansz a legtöbb játékosnál jelentős erőhiányt mutatott. Valamennyi játékos maximális teljesítményét a saját testsúllyal végzett felugrásnál érte el. A saját testtömegüknél nagyobb tömeg elleni felugrásoknál megfigyelhető volt az erőkifejtés és ezáltal a teljesítmény drasztikus csökkenése. Az eredmények az erőfejlesztés fontosságára utalhatnak, hiszen a nagyobb ellenállással (és alacsonyabb sebességgel) végzett felugrásoknál az erőkifejtés mértéke elmaradt az optimális értékektől. Ilyenkor javasolható maximális erőfejlesztő edzőmunka, amellyel javítható az erő-sebesség diszbalansz és ennek következtében a felugrás magassága és az erőkifejtés hatékonysága.

Kulcsszavak: teljesítmény, függőleges felugrás, robbanékonyság

A szegedi 40 év feletti munkavállaló férfiak és nők életminőségi mutatóinak felmérése

Petrovszki Zita¹, Orbán Kornélia¹, Domokos Mihály¹, Molnár Andor H.¹, Varga Csaba², Győri Ferenc¹

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

²Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged

E-mail: petrovszki@jgypk.szte.hu

Bevezetés

A fejlett országok előregedő, inaktív társadalmaiban egyre fontosabbá válik a megfelelő egészségi állapot minél tovább történő fenntartása, az időskori életminőség romlásának lassítása, megakadályozása, amelyben komoly szerepet kaphat a rendszeres fizikai aktivitás. Vizsgálatunk célja, hogy felmérjük az egészségi és fittségi állapotot befolyásoló és meghatározó tényezőket a szegedi 40 év feletti munkavállalók körében, megállapítva, hogy testösszetételük és csontsűrűségük mennyire tér el az optimálisnak tekinthető mértéktől, illetve, hogy ezekre a paraméterekre milyen mértékben van hatással a munkavégzés jellege és a fizikai aktivitás.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat Szegeden, 40 év feletti, egészséges, aktív munkavállalók körében végezzük (N=87 fő; életkor: $48,6 \pm 7,3$ év). A felmérések során a csontsűrűség (SONOST 3000), a testösszetétel (X-CONTACT 365), valamint a csípő- és háskörfogat meghatározása mellett sor kerül az életminőség kérdőíves felmérésére is.

(Adatok: átlag \pm SD. Statisztika: Mann-Whitney teszt, Spearman R)

Eredmények

A vizsgálatban résztvevő, javarészt ülőmunkát végző (85%) munkavállalók 66%-a túlsúlyos, 25%-a elhízott (BMI: $27,4 \pm 4,6$ kg/m²). A nők testzsír-százaléka ugyan szignifikánsan magasabb a férfiakénál ($p < 0,0001$), azonban a férfiak testzsír-tömegének százalékos eltérése a nemnek, életkornak és testmagasságnak megfelelő optimális testzsír-tömegnél magasabb, átlagosan $41,4 \pm 16,3\%$, míg ugyanaz a szám a nőknél csak $32,8 \pm 20,3\%$. A test ásványi anyag tartalma a vizsgált személyek 98%-ánál megfelelő, mégis jelentős a csontanyagcsere-zavar rizikó faktorának előfordulási gyakorisága: az oszteopéniát jelző eredmények ($-2,5 < T\text{-score} < -1$) 55,17%-ban, míg az oszteoporózisra utaló eredmények ($T\text{-score} < -2,5$) 17,24%-ban fordulnak elő. Az életkor emelkedése és a csontminőségi index (BQI) romlása között nincs szignifikáns mértékű korreláció, nemek tekintetében viszont megállapítható, hogy a férfiak szignifikánsan jobb csontminőséggel rendelkeznek ($p = 0,0128$): BQI átlageredményük $81,55 \pm 17,83$, míg a nőké csak $72,16 \pm 16,18$.

Következtetések

A 40 év feletti munkavállalók körében jelentős arányban jelenik meg a túlsúly és az elhízás. A változókorban a nőket általában véve fokozottabban érinti a csonttrikulás, de nem mutatható ki egyértelmű összefüggés az öregedés és a csontminőség romlása között, és önmagában a fizikai aktivitás sem mutatkozik jelentős befolyásoló tényezőnek.

Kulcsszavak: munkavállalók, csontsűrűség, testösszetétel

Debreceni fitness-termi szolgáltatások összehasonlító elemzése

Pfau Christa, Dajnoki Krisztina, Fenyves Veronika
 Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar,
 Vidékfejlesztés-, Turizmus- és Sportmenedzsment
 Intézet, Sportgazdasági és –Menedzsment Tanszék,
 Debrecen

E-mail: pfau.christa@econ.unideb.hu

Bevezetés

Az elmúlt évben a fitness-terem az európai lakosság körében a negyedik legnépszerűbb helyszíne a fizikai aktivitásnak. Európában, 59 055 fitness-teremben 60 millió regisztrált tag van, amely az elmúlt évhez képest 4%-kal nőtt. Egyre elterjedtebb a „budget klubok”, amelyet más néven „fapados konditeremnek” is hívhatunk. Jellemzője az alacsony tagdíj, nagy taglétszám, jó minőségű berendezés és on-line ügyintézés. Jelen kutatásban a debreceni fitness-termi szolgáltatások skáláját vizsgáljuk. Arra kerestük a választ, hogy van-e különbség a debreceni fitness-termek szolgáltatásai között akár mennyiségi akár minőségi oldalról.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot a 20 legnagyobb debreceni fitness-teremben készítettük. Elemzésünk tartalmazott személyes interjút és kipróbáltuk a fitness-termek által kínált szolgáltatásokat: csoportos óra, személyi edzés, fitness-terem kardió, funkcionális, erősítő részlegek, szauna, szolárium, így személyes tapasztalatainkat is be tudtuk építeni az értékelésbe. A vizsgálatokat testnevelők, személyi edzők és fitness edzők készítették, így szakmailag is megalapozott volt. Áttekintettük a különböző fitness-termek honlapjait, melyből összefoglaló táblázatokat készítettünk.

Eredmények

Eredményeink szerint a vizsgált fitness-termekből 10 teremben van csoportos óra is. Több mint 20 féle csoportos órát különböztettünk meg az elemzés során. A legnagyobb óraszámot az alakformáló, a spinning és a TRX órák adják. Vannak olyan termek, amelyekben csak kardió és edző gépek találhatóak és nincsen semmilyen kiegészítő szolgáltatás, tehát a „fapados” kategóriába sorolhatók. Itt a fitness napijegy és bérlet is olcsóbb. Összehasonlítottuk a termék elérhetőségét autóval és tömegközlekedéssel, a szolgáltatások árát, szolgáltatások minőségét, a kiegészítő szolgáltatásokat, a személyzet felkészültségét, kiszolgáló helyiségek minőségét, a csoportos órák típusait, a felszerelések minőségét és a nyitvatartási időt.

Következtetések

Debrecenben a legnagyobb fitness-termek, még sokszínű kiegészítő szolgáltatásokkal vonzzák a vendégeket, de megjelentek már azok a termek is melyeket már a „fapados konditerem” kategóriába sorolhatunk. Az eredmények a fitness-termek tulajdonosainak is segítséget nyújt a piac felméréséhez. A vizsgálatot folytatni szeretnénk a közeli városokban.

Kulcsszavak: fitness-terem, Debrecen, fitness szolgáltatások

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

A nemzetközi sporteseményeket szervező városok helyi lakosainak körében végzett kutatások szakirodalmi összefoglalása

Polcsik Balázs¹, Perényi Szilvia²

¹Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: polcsik.balazs@gmail.com

Bevezetés

A nemzetközi sportesemények rendezési jogának odaítélésakor fontos kritérium, hogy a társadalmi támogatottság a pályázó városban, illetve országban meggyőző legyen. Jelen előadás célja a hazai és nemzetközi folyóiratokban fellelhető sporteseményeket szervező városok helyi lakosaihoz kapcsolódó tanulmányok áttekintése, szintetizálása.

Anyag és módszerek

A kutatás elméleti, analitikus jellegű, mely a dokumentum-elemzés módszerével áttekinti és rendszerbe foglalja a sporteseményeket szervező városok helyi lakosainak körében végzett kutatások hazai és nemzetközi eredményeit. Munkánk során bírálati rendszerű, releváns folyóiratok tanulmányaira támaszkodtunk. Összesen huszonkét empirikus kutatást vizsgáltunk, amelyek a helyi lakosok percepcióira fókuszálnak. A tudományos tanulmányokból az alábbi információkat rögzítettük: szerző (k), valamint a folyóirat neve, a kiadás éve, az adott sportesemény helyszíne és a kutatásban alkalmazott módszerek (például: adatgyűjtési módszer, minta, skála). Szakirodalmi áttekintésünk egy jövőbeni empirikus kutatást alapoz meg.

Eredmények

A nemzetközi sporteseményekkel kapcsolatos kutatások kapcsán tanácsadó vállalatok által készített elemzésekkel (Kasimati, 2003), illetve tudományos munkákkal találkozhatunk, amelyek általánosságban néhány főbb témakör és vizsgálati szempont köré csoportosulnak: a sportesemények gazdasági, társadalmi és környezeti hatásai, valamint a város- és a turizmusfejlesztéshez, marketing-építéshez kötődő lehetőségeivel foglalkoznak (Gursoy és mtsai, 2017; Preuss, 2004, 2015). A nemzetközi szakirodalmak a lakosok egybehangzó pozitív véleményét emelik ki a következő kérdésekben: infrastruktúra- és turizmusfejlesztés, a városmarketing építésének előnyei, továbbá a nemzeti büszkeség és a társadalmi kohézió erősödése (Üngüren és mtsai, 2015; Kim és Petrick, 2005; Li és Luk, 2011). Negatív attitűd főként az árszínvonal-emelkedés és a forgalomtorlódási, parkolási problémák (Balduck és mtsai, 2011; Lorde és mtsai, 2011; Kim és mtsai, 2006), illetve a sportlétesítmények utóhasznosításával kapcsolatban volt tapasztalható (Briedenhann, 2011). A hazai szakirodalomban a fogadó közösségek percepcióinak feltárása a Magyarországon megrendezett nemzetközi sportrendezvényekkel összefüggésben elhanyagolt kutatási területnek számít, mindössze egy-egy sporteseményhez kapcsolódóan találhatóak elemzéseket (Máté és mtsai, 2019; Polcsik és Győri, 2018).

Következtetések

A fogadó városok lakosai véleményeinek megismerése kiemelt eszköze lehet a jövőben a sportesemények sikeres szervezésének. A kutatók a társadalmi diskurzusra, a stratégiai tervezésre hívják fel a figyelmet (Taks és mtsai, 2014, 2015). A hazai kutatások jellege és azok korlátozott mennyisége további elemzésekre és megközelítésekre ad lehetőséget.

Kulcsszavak: nemzetközi sportesemények, percepciók, helyi lakosok, szakirodalmi áttekintés

Pécsi sportszakos hallgatók sport- és olimpiatörténeti ismereteinek tesztelése

Prisztóka Gyöngyvér, Varga Tamás

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A sporttörténet, olimpiatörténet ismerete hozzátartozik azokhoz a testkulturális ismeretekhez, amelyek értékközvetítő erejüknel fogja nevelési szempontból is nélkülözhetetlenek. Azonban a sportteljesítmények sajátossága, hogy az újabb csúcsok és rekordok, tehetségek megjelenése miatt gyorsan feledésbe merülnek a korábbi eredmények, adott korszakban kiemelkedő sportolók. Ha a testnevelés tantárgy elméleti jellegét is szeretnénk erősíteni, akkor először a testnevelő tanárképzés során szükséges tudatosítani a hallgatókban, hogy miért fontos legalább saját szakterületük, sportáguk korábbi eredményeit megismerve számon tartani azokat a kivételes sportolókat, akik akár sporttörténelmet írtak, vagy meghatározó egyéniségei voltak/maradtak a hazai vagy nemzetközi sportéletnek. Célunk a testnevelés tantárgy erkölcsi jelentéstartalmának erősítése; a példa- és mintaadással a sport eredeti értékeinek közvetítésével formálni a tanulók személyiségét, szélesíteni sportműveltségüket.

Anyag és módszerek

A sporttörténet tantárgyhoz kapcsolódó tapasztalataink alapján feltevésünk szerint a sportszakos hallgatók tudásszintje alacsony a hazai sport- és olimpiatörténeti ismeretekre vonatkozóan. Nincs jelentős eltérés a tanár-, edző- és sportszervező szakosok eredményeiben; valamint a nemek összehasonlásában a férfiak lesznek tájékozottabbak. Próba-felmérésként 19 kérdésből álló tesztet állítottunk össze, amelyből 17 felelet-választós volt, míg egy esetben fénykép alapján kellett megnevezni adott sportolót, illetve egy önálló megoldást kívánó kérdés szerepelt. A mért minta N=159 (nő: 52; férfi: 107) pécsi hallgató. Az eredményeket egyszerű matematikai-statisztikai módszerekkel értékeltük.

Eredmények

Hipotéziseink beigazolódtak, az összes kérdés csupán 31,44%-ára adtak helyes választ a kitöltők. Nem a szakok, hanem az évfolyamok között találtunk különbséget az eredmények között: amíg az első évesek 26% körül teljesítettek, addig a harmad évesek 30-41% közötti eredményt értek el. A nemek közötti összehasonlításban a férfi hallgatók tájékozottabbak a nőknél.

Következtetések

Vizsgálatunk alátámasztotta azt a tényt, hogy a sport- és olimpiatörténeti ismeretek általában csak az adott időszakra vonatkoznak, és elsősorban a közelmúlthoz kötődő sportolói teljesítmények maradnak meg a köztudatban, amelyet számos tényező is befolyásol. Annak érdekében, hogy az évtizedek alatt felhalmozott, sportolók által közvetített erkölcsi értékek közismertek legyenek és mintaként szolgáljanak, indokolt a testnevelés tantárgy keretein belül kidolgozni az ismeretátadás eszközrendszerét és módszertanát.

Kulcsszavak: sporttörténeti ismeretek, sportszakember képzés, testnevelés tantárgy

Szépkorúak sportolási szokásainak, étellel való elégedettségének és egészségi állapotának keresztmetszeti vizsgálata

Rétsági Erzsébet, Makai Alexandra, Prémusz Viktória,

Melczér Csaba, Oláh András, Betlehem József,

Ács Pongrác, Lampek King

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: retsagie@gmail.com

Bevezetés

A közép- és kelet-európai (CEE) országokban várható élet-tartamban és népességszerkezetben bekövetkezett demográfiai változások a sikeres és egészséges idősödés fontosságát hangsúlyozzák. A rendszeres fizikai aktivitás (RPA) az idősödés különböző fizikai és mentális változásait tompító hatása bizonyított. Vizsgálatunk célja, hogy felmérje az RPA hatását az önértékelésen alapuló egészségi állapotra (SRH) és étellel való elégedettségre (LS) szépkorúak körében.

Anyag és módszerek

Keresztmetszeti vizsgálatunkban 2018. január-június között Pécsért mértük fel 60 év feletti populációs demográfiai paramétereit és fizikai aktivitási mintázatát az Eurobarometer – Sport és a fizikai aktivitás kérdőív nyomán. Az eredmények elemzéséhez Khi-négyzet próbát és Mann-Whitney U tesztet használtunk SPSS 24.0 programban, eredményeinket átlag±szórás értékek prezentálásával ismertetjük és $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A résztvevők átlagos életkora (N=192) $70,20 \pm 7,10$ év volt; 37,50% férfi és 62,50% női válaszadó került a mintába. Jelen tanulmány is Magyarország leszakadó tendenciáját mutatta, a válaszadók 23,96%-a az egészségi állapotát rossznak/nagyon rossznak értékelte, 54,17% volt elégedett az életével. A magyar idős populációs 59,90%-a soha nem sportol, 12,50% hetente egyszer vagy kétszer, és mindössze 5,73% sportol ennél többször, vagyis rendszeresen. A szépkorúak indokai és korlátai a testedzés elmulasztása tekintetében különböznek a hatvan év alatti populációtól, elegendő szabadidővel rendelkeznek és csupán 7%-uk tartott sérüléstől, 28,65%-ban akadályozta mozgásukat valamilyen korlátozottság vagy megbetegedés. Nemek közötti szignifikáns eltérést nem tapasztaltunk ($p=0,141$). A RPA és SRH között szignifikáns kapcsolatot találtunk ($p=0,003$), amelyet LS esetében nem tudtunk igazolni ($p=0,113$).

Következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy a magyar szépkorú népesség sportolási szokásai kedvezőtlenek, annak ellenére, hogy a fizikai inaktivitás bizonyos megbetegedések és korlátozottságok fő befolyásoló tényezője. A témával kapcsolatban további, szélesebb körű, hosszú távú vizsgálatokra van szükség, a célcsoport egészségi állapotának javítását célzó beavatkozásának fejlesztése és objektív monitorozása kapcsán.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, Eurobarometer, szépkorúak, étellel való elégedettség, önértékelésen alapuló egészségi állapot

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-00003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

Az időskori rekreáció és a walking football

Rónaszéki Rómeó

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: romeoronaszeki@gmail.com

Bevezetés

Európában jelenleg az őszülő nemzetek korát éljük, amely új kihívások elé állít bennünket. Míg 1950-ben az idősek aránya az iparosodott országokban mindösszesen 8%-ot tett ki, addig az előrejelzések szerint 2050-re ez a szám 25%-ra fog emelkedni, amelynek rendkívül markáns gazdasági és társadalmi hatásai lesznek. A magyarországi helyzet ugyanezt a képet tükrözi, hiszen itthon is egy klasszikus előregedő társadalomról beszélhetünk. 2001-ben Lisszabonban az Európai Unió kiemelt fontosságú célként fogalmazta meg az 55 és 64 év közöttiek foglalkoztatottságának felemelését legalább 50%-ra, minden tagországban. Ez eddig nem sikerült, de szignifikáns előrelépés volt látható. Ebben a fejlődésben, valamint ennek az irányának az erősítésében játszanak kulcsszerepet a kifejezetten idősödő emberek számára kialakított rekreációs mozgásformák, melyek célja a korosztály munkavégző képességének fenntartása, sőt növelése. Ebben segíthet vagy játszhat egyenesen kulcsszerepet az Angliában 2011-ben életre hívott walking football, mely speciális szabályrendszerével kimondottan az idős korosztály számára nyújt több frontos rekreációs lehetőséget.

Anyag és módszerek

Főleg dokumentum és irodalomelemzés, valamint a walking football angliai útjának elemzése, a sportág elindulásától a jelenlegi helyzetig, valamint a növekedés közbeni területi-, lakossági- és társadalmi hatások vizsgálata, emellett egy lehetséges egyetemi projekt megvalósításának részletes terve, és a honosítás elkezdésének kidolgozása.

Eredmények

A megfelelő fizikai rekreáció pozitív hatását a munkavégzésre számos kutatás bizonyítja, az eredmények pedig azt mutatják, hogy Magyarországnak e téren rendkívül sokat kell még fejlődnie, valamint, hogy a walking football egy megfelelően és könnyen meghonosítható sportág lenne, amely számos pozitív következménnyel járna.

Következtetések

Mindenképpen szükség van a kifejezetten idősekre szabott mozgásformák palettájának szélesítésére, az időskori rekreáció fontosságának hangsúlyozására, és a témában uralkodó súlyos tévhitek lebontására. A walking football meghonosodása pedig előre láthatólag rendkívül pozitív következményekkel járna, kiépülésére pedig mind egyéletesi, mind munkahelyi szinten lenne lehetőség.

Kulcsszavak: időskori rekreáció, walking football, őszülő nemzetek, munkavégző képesség

Állapotszorongás testnevelés órai növekedésének vizsgálata a kiegészítő szintjének tükrében

Sarus Tamás, Prisztóka Gyöngyvér, Paic Róbert

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: sarustom6@gmail.com

Bevezetés

A testnevelésóra a köznevelésben tanulók minden napjának része. A rendszeres testmozgás köztudottan egészséges, mégis egyes közösségi oldalakon (pl. Twitter) olyan nyilvános beszélgetéseket követhetünk nyomon, ahol az emberek a testnevelésórát negatív – elsősorban lelki – hatásairól, számolnak be. Ennek kapcsán vizsgáltuk a diákok

állapot- és vonásszorongási szintjének változásait testnevelés, matematika és történelem órákon. Megállapítottuk, hogy a testnevelésóra hatására növekedett a diákok állapot-szorongás szintje, valamint nem várt adatként – önbevallás alapján – az is kiderült, hogy a diákok közel 90%-a kimerült, kipihentégszintje alacsony. Ez a megdöbbentő eredmény indokolta vizsgálatunk kibővítését, melynek célja a tanulók kiegészítő szintjének megállapítása, valamint összefüggés keresése a szorongás szint emelkedése és a kiegészítő között.

Anyag és módszerek

Jelen tanulmányunkban azt a hipotézist fogalmaztuk meg, hogy a kiegészítő tünetei már gimnáziumban is jelentkezhetnek, valamint kapcsolat van a szorongásszint testnevelésóra növekedése és a kiegészítő mértéke között.

Ahhoz, hogy a későbbiekben megbízható eredmények alapján általánosítható következtetéseket fogalmazhassunk meg, pilot-vizsgálatot végeztünk. Munkánkhoz a STAI (Spielberger, 1970), és az MBI SS (Schaufeli és mtsai, 2002) kérdőíveket használtuk.

A mintavételt a tiszakécskei Református Általános Iskola és Gimnáziumban végeztük 2018. októberében (STAI), valamint, 2019. februárjában (MBI SS), három különböző évfolyamon, mindkét esetben ugyanazon 14 és 20 év közötti tanulókkal (N=42). A kapott eredményeket egyszerű matematikai-statisztikai módszerrel (százalék, átlag), valamint az összefüggés-vizsgálatokat az IBM SPSS 20 statisztikai szoftver segítségével végeztük el.

Eredmények

Az állapotszorongással kapcsolatos vizsgálati eredmények (STAI) kimutatták, hogy a vizsgált közismereti tárgyak közül egyedül a testnevelésnél figyelhető meg az állapotszorongás növekedése a diákok körében. A kiegészítővel kapcsolatos eredmények (MBI SS) kiértékelése folyamatban van.

Következtetések

Az összes eredmény ismeretében várhatóan igazolást nyer az összefüggés az állapotszorongás szint növekedése és a kiegészítő között, amely ráirányítja a figyelmet, hogy tudatosabban és gyakrabban kell alkalmazni a kerettantervek által is előírt relaxációs gyakorlatokat; valamint jelen formájában a testnevelésóra nem tölti be szorongásoldó, örömszerző funkcióját.

Kulcsszavak: testnevelésóra, szorongás, STAI kérdőív, MBI SS kérdőív, kiegészítő

Innovatív egészségfejlesztő program – egy példa a hallgatók egészségformálására

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem Pető András Kar, Budapest

E-mail: sasizsu@gmail.com

Bevezetés

Az egészségmagatartási kockázati tényezők napi szinten megjelennek életünkben, egyre többen szenvedünk valamilyen fizikai, kémiai, biológiai vagy pszichés kockázati tényezőktől. Nem meglepő a rossz táplálkozás, a dohányzás és a mozgásszegény életmód következtében megjelenő szív- és keringési rendszer rendellenességek, a vér- és izomrendszeri elváltozások. Ezek az életminőséget javító egészségügyi gondolkodással megelőzhetőek lehetnek. Nagy kihívás a népesség egészségi állapotának javítása. Hazánkban 2011-ben bevezették a népegészségügyi termékadót az egészségtelen táplálékok kiszűrésére. 2012/2013. tanévben felmenő rendszerben bevezetésre került a közoktatásban a mindennapos testnevelés. A felsőoktatás is évek óta törekszik arra, hogy hallgatóinak biztosítsa azt a támogató környezetet, amely hozzásegíti az egészségmagatartás kialakításához.

Anyag és módszerek

A tavalyi tanévben kezdtük és idén folytattuk az egészség-élmények megosztását hallgatóink között. Felmértük 35 nyílt és zártvégű kérdésekből álló életmód kérdőívvel, hogy hallgatóink (N=270) tisztában vannak-e egészségükkel, képességeikkel, hiányosságukkal, illetve látják-e hogyan lehetne egészségesen élni. Felmértük a hallgatók egészséggel kapcsolatos tudását, szokását, igényeit, az egészségi állapotukat, táplálkozási, pihenési szokásaikat, mozgásszervi panaszait, antropometriai adatokat (BF511) és motoros képességeik szintjét (Mini Hungarofit). Ezen kívül a képzés során felmerülő mentális és fizikai terhelésről, nehézségekről is megkérdeztük őket. Az adatokat SPSS statisztikai programmal elemeztük. A subjektív és objektív adatok alapján egészséggel kapcsolatos szakmai fórumokat és a programon való részvétellel versenyt szerveztünk az évfolyamok között. Az előadásokon, programokon bárki részt vehetett és ezeknek, illetve mások megosztásainak hatására mindenki megoszthatta a közösségi hálón az aznapi egészségélményét. Az évfolyamok pontokat gyűjthettek a tanév végéig.

Eredmények

Az első félévben az egészséggel kapcsolatos felméréseket végeztük el. Ennek alapján állítottunk össze olyan programokat, amelyek hallgatóinkat motiválták, hogy aznap tegyenek az egészségükért. A 2017./2018. tanévben egy előadást szerveztünk a NANE-tel. Ezen az előadáson a hallgatóink 39%-a vett részt. Három mozgásos programot ajánlottunk még a félévben. A „Pető kört”, amit 17,7% teljesített. A teljesítménytúrán hallgatóink 15%-a, a kosárbajnokságon 10%-a vett részt. Összesen hallgatóink 30,4%-a vett részt a programokban és a közösségi hálón megosztott posztok eredményeit is összegezve ebben a félévben a hallgatók több mint harmada elkezdett valamilyen szabadidős mozgásos tevékenységet, sportolni, ami óriási eredmény. A 2018/2019-es tanévben három előadást szerveztünk (mozgás, táplálkozás, stressz) és az előző félévhez hasonlóan a napi egészségélményt meg lehetett osztani. A tanévben az első hónap után már 40%, a második hónap után 50%, a harmadik hónap után 72% és a félév végére már 77% bekapcsolódott a programba.

Következtetések

A havi rendszerességgel felkínált témák általában „szokásosnak” tűntek, azonban az előadásokon, vagy a posztokban elhangzott egy-két olyan gondolat, amelyek új gondolatmenetet indítottak el másokban. A hallgatói visszajelzések alapján jó volt, hogy egymás ötleteit, tanácsait, egyéni tapasztalatait is megosztották egymással. Ezzel sok hasznos információt szerezhettek, melyek mind az egészséges életmód kialakításában, fenntartásában segítenek mindenkinek. Biztatták egymást és többen ezen posztok hatására kezdtek el egészség tudatosabban élni és a lehető legváratlanabb helyzetekben derült ki, hogy valamit tesznek az egészségükért.

Kulcsszavak: egészség, hallgató, mozgás, táplálkozás, kikapcsolódás, közösségi háló

A relatív életkor hatás poszt-specifikus megközelítésű vizsgálata a Magyar Labdarúgó Szövetség utánpótlás korosztályainak első osztályú bajnoki mérkőzésein

Sárközi István¹, Pintér Ákos², Győry Csaba³

¹Magyar Labdarúgó Szövetség Edzőképző Központ, Budapest

²Pannon Egyetem Georgikon Kar, Keszthely

³MOL VIDI FC, Székesfehérvár

E-mail: sarkozi.istvan@mlsz.hu

Bevezetés

A relatív életkor hatás (relative age effect, RAE) vizsgálatának magyar nyelvű szakirodalmában az utóbbi néhány évben ráirányította a figyelmet a témával kapcsolatos érdekességekre (Nagy és mtsai, 2015). Néhány hazai publikáció (pl. Nagy és mtsai, 2018) – mely konkrétan a labdarúgás sportágban értelmezi a jelenséget – megerősített bennünket abban, hogy a RAE jelenséget a sportágban, új elgondolásban, poszt-specifikusan is megvizsgáljuk. Jelen kutatásunkban az MLSZ (U14 I. – U19 I.) első osztályának bajnoki mérkőzéseit elemeztük. Célunk annak vizsgálata volt, hogy a kapusok és legeredményesebb góllövők életkori adatai a RAE vizsgálatokban kapott eredményeket visszatükrözik-e. A kutatásban a csapatok végső rangsorát meghatározó két fontos tényezőtől, a rúgott és kapott gólok számából indultunk ki.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünkben a MLSZ hivatalos honlapját (adatbank.mlsz.hu) használtuk. Az adatbankból, a vizsgált korosztályok (U14 I. – U19 I.) első osztályú bajnoki mérkőzéseit elemeztük a 2017/2018 és a 2018/2019 években. Valamennyi sportoló a bajnoki versenyrendszer hivatalosan nevezett játékosa. Kutatásunkban a felkészülési és egyéb mérkőzések nem szerepelnek. Az elemzésben a játékosok születési adatait poszt-specifikusan is vizsgáltuk a kapusokra illetve a góllövőlistát vezető játékosokra vonatkozóan. A kinyert adatokat születési hónap alapján féléves bontásban leíró statisztikai módszerekkel elemeztük Microsoft Office 2013 Excel programmal.

Eredmények

A kapott eredmények visszaigazolják a fenti két kutatásban is leírt arányokat általános megközelítésben. Az általunk végzett poszt-specifikus megközelítésben újdonság, hogy a kapusok és a góllövőlistát vezető játékosok, valamint a nélkülik vett teljes csapat (többi mezőnyjátékos) RAE átlaga között szignifikáns eltérések mutatkoznak. Érdekes, hogy a külön megvizsgált két poszton a RAE a korosztályok emelkedésével nagyobb lesz, szemben azzal, hogy az eddigi vizsgálatok a csapatok egészére nézve csökkenő tendenciát mutatnak.

Következtetések

Amíg a csapatok egész keretét nézve az életkor növekedésével a RAE csökkenést mutat, addig a kapus és a leg-gólerősebb játékosok keretbe történő nevezésénél és kezdő játékosként szerepeltetésénél a teljesítmény irányába tolódik el a kiválasztás. E két poszton a RAE nagyobb előnyt jelenthet a csapatoknak, mint a többi poszt esetében.

Kulcsszavak: relatív életkor hatás, labdarúgás, poszt-specifikus, MLSZ utánpótlás 14-19 éves korosztályok

A mindennapos testnevelés szerepének vizsgálata nyíregyházi középiskolások testnevelés és sport iránti elköteleződésében

Seregi Ernő¹, Moravec Marianna^{1,2}, Kavalecz Ivett¹

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen

E-mail: moravecmarianna@gmail.com

Bevezetés

Ács és munkatársai (2011) az egészség megszilárdítása érdekében tett folyamatként jellemzik a sporttal szemben támasztott társadalmi elvárást, amely a testi, lelki és szellemi fejlődést egyaránt szolgálja. A fiatal korosztály egészségmagatartás formálásának legfontosabb színtere az iskola és ebből a szempontból a mindennapos testnevelés bevezetése történelmi fordulópont volt a magyar testnevelés oktatásában 2012-ben. A Magyar Ifjúság Kutatás figyelemmel kísérte a fiatalok kötelező testnevelésórán kívüli fizikai aktivitását. A 2000 és 2016 közötti időszakot tekintve elmondható, hogy 2016-ra megállt a 2004 óta tapasztalható csökkenés ezen a téren. Sajnos emelkedésről még korántsem beszélhetünk. Vizsgálatunkban a diákok véleményét feltérképezve szeretnénk rávilágítani arra a kérdésre, hogy a mindennapos testnevelés mely tényezőivel tud hozzájárulni a középiskolások egészségtudatos, fizikailag aktív életvezetésének kialakításához.

Anyag és módszerek

2018 decemberében kvalitatív előkutatást végeztünk fókusz-csoportos interjú keretében, melynek alanyai különböző korosztályú, más-más nyíregyházi intézmény középiskolások diákjai voltak (n=7). Második lépésben kvantitatív kutatásunkban nyíregyházi középiskolások vettek részt (N=307), önkéntes alapon, akik random mintavétel során kerültek kiválasztásra. A nemek szerinti megoszlás aránya 37,5% leány, 62,5% fiú. Kutatásunk kérdőíves felmérésének adatait SPSS 16.0 program alkalmazásával elemeztük.

Eredmények

Eredményeink szerint az első évfolyamosok 80,6%-a, míg a végzősöknek csupán 44,3%-a ért egyet a mindennapos testnevelés bevezetésével. Az életkor előrehaladtával növekvő inaktivitás fő okaként a diákok leterheltsége, időhiánya jelenik meg. A mindennapos testnevelés bevezetésével azok a diákok értenek egyet, akik a testnevelő tanár személyiségéről és a tanórán használt módszereiről is pozitívan vélekednek. A pedagógus kiemelt szereppel bír a fizikai aktivitás iránti attitűdök alakításában. Keresztábra elemzéssel vizsgáltuk a sport közösség teremtő erejét. A vizsgált középiskolások esetében megerősítést nyert korábbi kutatások eredménye, mely szerint a sporttal szignifikánsan nő a barátokkal eltöltött idő (Pluhár és mtsai, 2003). A versenysportolók 91,4%-a, a hobbi szinten sportolók 85,4%-a szabadidejében barátaikkal sportol együtt szívesen. Az iskolások és a sportolási szokások vizsgálatánál nem találtunk szignifikáns kapcsolatot. Kutatási mintánkra vonatkoztatva megállapítható, hogy iskolán kívül van nagyobb közösség erősítő szerepe a sportnak.

Következtetések

Eredményeink tükrözik azokat a kutatásokat, mely szerint az iskolai testnevelésen kívüli, főként informális sportban rendszeresen részt vevő fiatalok értékrendje egyre inkább magán hordozza a posztmodern értékek jellemzőit (Perényi, 2010). A mindennapos testnevelésnek a kutatás alapján jól körülhatárolható közösség teremtő ereje van, de nem intézményen belül, hanem szabadidős sportolási tevékenységekben, barátok körében gyakorolt fizikai aktivitás során. A mai fiatal populációk valószínűleg a kisebb befektetést, a változatosságot kínáló szabadidősport felé terelődnek

(Bodnár és Perényi, 2016). A szakmailag felkészült, változatos oktatási stílust alkalmazó pedagógus munkája elősegítheti a diákok sport iránti elköteleződését. Élményközpontúvá teheti és feleltetheti a mindennapos testnevelés kötelező jellegét a mai élménykereső fiatalság számára.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, középiskola, fizikai aktivitás, szabadidő sport

Kardiovaszkuláris reflexvizsgálatok válogatott vízilabdázók és evezősök körében

Seres Leila¹, Komka Zsolt¹, Kováts Tímea¹, Orosz Andrea², Szendrei Eszter¹, Grósz Tamás³, Grósz György³, Lengyel Csaba⁴, Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Szegedi Tudományegyetem Farmakológiai és Farmakoterápiai Intézet, Szeged

³MDE - Measuring Development Engineering, Heidelberg GmbH, Heidelberg, Germany

⁴Szegedi Tudományegyetem, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Szeged

E-mail: seresleila@gmail.com

Bevezetés

Az autonóm idegrendszer meghatározó szerepet tölt be a szív integrálásának megőrzésében, a szívfrekvencia és a vérnyomás szabályozásában. A kardiovaszkuláris autonóm neuropátia csökkenti a szív és a keringési rendszer alkalmazkodóképességét, főleg kritikus helyzetekben. A paraszimpatikus és a szimpatikus beidegzés károsodása a kardiovaszkuláris reflexeszték módszerével diagnosztizálható. A vízilabda játékosoknál, illetve szinkronúszóknál – irodalmi adatok szerint – magasabb szisztolés vérnyomás értékeket mértek, mint a nem sportoló kontrollok, illetve szárazföldi sportoló társaik esetében. Vizsgálatunkban célul tűztük ki a vízilabda sportjátékosok és az evezős sportolók kardiovaszkuláris autonóm neuropátia szűrését.

Anyag és módszerek

Válogatott vízilabdázók (n=17, átlagéletkor 25±4,3 év) és evezősök (n=17, átlagéletkor 22,1±2,3 év), valamint egészséges kontroll egyének esetében (n=7, átlagéletkor 24,9±3,3 év) végeztük el a Ewing tesztek. Folyamatos EKG felvétel mellett regisztráltuk a mélylégzést, a Valsalva manővert, és a fekvésből felállást kísérő szívfrekvencia változásokat, amelyek eredményéből a paraszimpatikus szabályozásra következtethetünk. A szimpatikus károsodások mértékére a tartós kézszorítás (handgrip) és a felállást követő vérnyomásváltozások mért adatai adnak információt. A statisztikai elemzésekhez az SPSS for Windows 22.0 szoftvert használtuk.

Eredmények

A vízilabda játékosoknál szignifikánsan magasabb szisztolés és diasztolés vérnyomás értékeket mértünk az evezősökkel összehasonlítva. A szívfrekvencia 30/15 arány mind az evezősök, mind a vízilabdázók esetében szignifikánsan alacsonyabb volt, mint a kontroll egyénekénél. A kézszorítás (handgrip) teszt eredményei mindkét sportolói csoportnál a határzónában voltak. A vízilabdázók az autonóm neuropátiára utaló pontszámokon is magasabb értéket értek el, mint evezős társaik.

Következtetések

A kardiovaszkuláris autonóm regulációra, mind a szimpatikus aktivitásra, mind a paraszimpatikus funkciókra utaló tesztekben talált eltérések egyes vízilabdázó sportjátékosok és állóképességi evezős sportolók esetében további klinikai vizsgálatokat tehetnek szükségessé.

Kulcsszavak: kardiovaszkuláris autonóm reguláció, Ewing teszt, vízilabda, evezősök

A sportszakemberekkel szemben elvárt kompetenciák Európában és Magyarországon

Sipos-Onyestyák Nikoletta, Farkas Judit, Perényi Szilvia
Testnevelési Egyetem, Budapest
E-mail: onyestyak.nikoletta@tf.hu

Bevezetés

A sport munkaerőpiaci kínálatának minőségi formálása a sportszakemberek felkészültségének alakításán múlik, az egyes sporthoz kapcsolódó munkakörökben ezért elengedhetetlen a dolgozókkal szemben elvárt kompetenciák ismerete. Az Európai Sport Foglalkoztatási Observatórium (EOSE) gondozásában életre hívott ESSA-Sport Projekt célja, hogy hozzájáruljon a felkészült és kompetens munkaerő kínálat növeléséhez és fejlesztéséhez a sportágzatban.

Anyag és módszerek

A projekt keretein belül egy 18 európai ország (köztük Magyarország) és 5 európai hálózat részvételével készült kutatás keretében, többek között a sportszakemberek kompetenciáinak felmérésére került sor. Európai szinten több mint 3 500, Magyarországról 369 szervezet töltötte ki az 5 nagy témakörből álló nemzetközi online kérdőívet, melynek eredményeit országok szintjén, összeurópai szinten és nemzetközi összehasonlítások céljával is elemeztük.

Eredmények

Az európai sportszervezetek alapvető tevékenységéből is adódóan, a szervezetek több, mint 80%-a alkalmazott edzőket, míg 75%-uknál jelent meg irodai illetve hivatali személyzet a munkavállalók között, specifikusabb munkavállalói kategóriák (például fitness instruktorok, szabadtéri tevékenység vezetők) csupán a szervezetek 30%-ánál kerültek alkalmazásra. Minden munkakörben sajátos készségeket várnak el a munkavállalóktól, így például az edzőknél a sportág-specifikus tudás, a világos kommunikáció és a megfelelő edzéstervekkel való felkészülés bizonyultak a legfontosabbnak, az irodai személyzettel szemben azonban az adminisztrációs készségek és a szabályoknak megfelelő munkavégzés voltak a legfőbb elvárások.

Következtetések

A sportszektor működésének tekintetében vitathatatlan elvárás a sportszakember-állomány felkészültsége, ugyanakkor a különböző feladatok kapcsán kialakult munkaköröknel elvárt készségek, valamint képzési/továbbképzési igények komoly eltéréseket mutatnak. A piaci szereplők által elvárt kompetenciák ismeretére támaszkodva, a sportszakember képzési struktúrák differenciálódásával tud megvalósulni a megfelelő specializáció.

Kulcsszavak: ESSA-Sport projekt, sportszakemberek, kompetenciák, képzési struktúrák

A fizikai inaktivitás gazdasági terheinek alakulása 2005-2017 között Magyarországon

Stocker Miklós¹, Ács Pongrác², Paár Dávid²,
 Betlehem József², Oláh András², Hoffbauer Márk²,
 Szabó Péter²

¹Budapesti Corvinus Egyetem,

Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: miklos.stocker@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A fizikai inaktivitás hatására kialakuló népbetegségek megelőzésének, kezelésének finanszírozása, valamint az ezekből

adódó gazdasági hozzáadott értékteremtésben történő kiesések komoly terhet rónak a nemzetgazdaságokra. A betegségek közvetlen költségeit és közvetett nemzetgazdasági terheit 2005 és 2017 közötti időszakra meghatároztuk Magyarországon és ebből a fizikai inaktivitással szoros összefüggésben lévő betegségcsoportok terheit külön kiemeltük.

Anyag és módszerek

A magyar államháztartás adatai alapján meghatározásra kerültek a Magyarországot sújtó, betegségekből adódó közvetlen költségek és közvetett terhek, majd a PAR (Population Attributable Risk) módszer segítségével a kimondottan a magyar államkasszát terhelő, fizikai inaktivitásból eredeztethető terhek kerültek számszerűsítésre.

Eredmények

Megállapítható, hogy Magyarországon a betegségekhez tartozó összes terhelés 2005-től 2017-ig csökkent még akkor is, ha egyébként a 2017-es évben a 2014-es évhez képest növekedés tapasztalható. A fizikai inaktivitással kapcsolatba hozható betegségekre költött összes állami kiadás 2009-hez képest 2017-re nőtt, ugyanakkor ezek fizikai inaktivitásnak tulajdonítható részében kb. 2 milliárd forintos csökkenés keletkezett.

Következtetések

A fizikai inaktivitáshoz kapcsolódó gazdasági terhelés változása két tényező együttes hatására vezethető vissza: az adott betegségcsoportok finanszírozására fordított teljes kiadások változására (mely növekedést mutatott a vizsgált időszakban), valamint a magyar lakosság fizikai aktivitásában bekövetkező változásokra (mely javulást mutatott a vizsgált időintervallumban). További fizikai aktivitást serkentő programok szükségesek, mivel a fizikai aktivitás javulása növeli a foglalkoztathatóságot, és gazdasági hasznot eredményez a társadalom számára.

Kulcsszavak: fizikai inaktivitás, nemzetgazdasági terhek, közvetlen költségek, közvetett terhek, Population Attributable Risk

Körmendi növekedésvizsgálat 2018

Suskovics Csilla¹, Tóth Gábor²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: suskovics.csilla@ppk.elte.hu

Bevezetés

A körmendi gyermekek biológiai fejlődését, növekedésük alakulását, a leányok érésében bekövetkező változásokat Eiben Ottó 40 éven keresztül követte nyomon. Az első keresztmetszeti vizsgálatra 1958-ban került sor, ezt követően pedig 10 évenként végzett utóvizsgálatokat. A világviszonylatban is egyedülálló, testméretekre és érésre vonatkozó kutatás, a 3-18 éves gyermekekre és ifjakra terjedt ki. Eiben halála után, munkásságának folytatásaként, 2008-ban, valamint 2018-ban, Tóth Gábor vezetésével került sor a „Körmendi növekedésvizsgálat” szervezésére, lebonyolítására. Jelen vizsgálat célja a 3-18 évesek testfejlődésében bekövetkező szekuláris változások elemzése, valamint a körmendi eredmények összevetése a II. Országos Növekedésvizsgálat – Bodzsár, 2003-2006 – standardjaival.

Anyag és módszerek

A Körmenden végzett keresztmetszeti vizsgálat 2018 őszén zajlott. A tisztított minta N= 1195, 3-18 éves gyermek és fiatal adatait tartalmazza (az érintett korosztályok 77,2%-a) – 636 fiú, 559 leány. Az alkalmazott vizsgálati módszerek több részről álltak, ebből a jelen tanulmányhoz a leginformatívabb test-

méretek, mint a testmagasság és a testtömeg, adatait használtuk fel – Martin-féle technika, figyelembe véve a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait. Az adatok feldolgozásához leíró statisztikát alkalmaztunk. A II. Országos Növekedésvizsgálat, és a 2018-as körmendi leányok és fiúk eredményei közötti különbségek szignifikancia szintjének tesztelése, kétmintás *t*-próbával, vagy ha az *F*-próba szignifikáns eltérést eredményezett, Welch-féle *d*-próbával történt. Ugyancsak ezt alkalmaztuk a 2008-as eredmények összevetésénél. A szekuláris trend elemzéséhez a II. Országos Növekedésvizsgálat (2003-2006) percentilis görbéit használtuk, a változás ütemének megállapítására regressziós számításokat végeztünk. Az elektronikus feldolgozás a Microsoft Excel és az SPSS statisztikai programcsomag segítségével valósult meg.

Eredmények

Az 1958-2008 közötti szekuláris változásokat nyomon követve megállapítható, hogy mind a testtömeg, mind a termet értékek növekedtek az egyre későbbi vizsgálatok során a körmendi gyermekek és ifjak körében. A trend irányultsága azonban változott az utóbbi 10 évben. A testmagasság eredménye csupán néhány korcsoportban jelez szignifikáns eltérést, és ez mind a leányok, mind pedig a fiúk esetében negatív változást mutat. Tehát a termetértékek ezekben a korosztályokban szignifikánsan kisebbek, az előző vizsgálat adataihoz képest. A testtömeg értékek szintén csupán néhány korosztálynál jeleznek szignifikáns különbséget az utolsó két vizsgálat eredményeinél. Itt, ellentétben a testmagassággal, a 2018-as vizsgálat eredményezett nagyobb testtömeget.

A II. Országos Növekedésvizsgálat során kapott eredményeket összevetve a 2018-as körmendi eredményekkel, megállapítható, hogy szignifikáns eltérés csupán néhány korosztálynál tapasztalható. A testmagasság esetében nincs különbség a fiúknál. A körmendi leányok termetértékei viszont nagyobbak, mint a hazai középértékek. A fiúk esetében 9 éves korig, a leányok esetében 8 éves korig, a körmendiek testtömege kisebb, mint az országos átlag. A fent említett korosztálytól viszont megfordul a tendencia, és a körmendi gyermekek válnak nehezebbé.

Következtetések

A kapott eredmények mellett, hogy 1 195 gyermek és ifjú vizsgálata alapján bemutatják a pillanatnyi testi fejlettséget, mutatói a szekuláris trend okozta legújabb, 21. század eleji változásoknak is. A szekuláris változásokra a különböző környezeti hatások erős befolyást gyakorolnak. Ez fokozottabb a XX. és XXI. század felgyorsult fejlődésében. Az urbanizáció, az iparosodás, az oktatási és egészségügyi rendszer fejlődése, az életmódbeli változások, a lakáskörülmények javulása, a közintézmények minőségi változásai, a sportlehetőségek bővülése, mind-mind hozzájárultak ahhoz, hogy a gyermekek biológiai fejlettsége az 50-es évektől kezdve mindinkább javuljon. Az, hogy az utóbbi évtizedben, a testmagasság esetében, a szekuláris trend hiányát konstatálhatjuk, sőt egyes korosztályokban a trend megfordulását regisztrálhatjuk, azt jelzi – mivel a gyermekek biológiai állapota nagyon érzékenyen reagál a környezeti változásokra – hogy a körülmények kevésbé optimálisak a gyermekek fejlődéséhez. Elképzelhető, hogy a gazdasági válság volt negatív hatással abban az életkorban, ami a gyermekek számára meghatározó, a későbbi fejlődésük szempontjából.

A testtömeg további gyarapodása, jelzi a változás veszélyét, hiszen a termetértékek csökkentek, vagy ugyanakkorák maradtak. A XXI. századra Magyarországon is jellemzővé vált a „minőségi éhezés”, előfordulhat, hogy a testtömegnél regisztrált magasabb értékek ennek tudhatók be. Pontos elemzést azonban erre vonatkozóan, a testösszetétel együttes vizsgálatával adhatunk majd.

Kulcsszavak: növekedésvizsgálat, szekuláris trend, testmagasság, testtömeg

A vizsgálatok elvégzését Körment Város Önkormányzata támogatta.

A törzsizmok erejének vizsgálata szegedi középiskolások és egyetemisták körében a NETFIT és Torso check mérési módszereink kerestül

Szablics Péter, Pethő Melinda, Varga Noémi, Petrovszki Zita
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula
Pedagógusképző Kar, Testnevelési és
Sporttudományi Intézet, Szeged
E-mail: csilbi15@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás egészségmegőrző és teljesítménynövelő hatása ismert, azonban figyelni kell arra, hogy a különböző életkori szakaszokban más-más módszerek alapján kell megtervezni a sporttevékenységet. Napjainkban jellemző inaktivitás negatívan befolyásolja törzs- és gátizmok állapotát. Izmaink elgyengülése során funkciózavarok léphetnek fel és ezek fájdalmat, súlyosabb esetben deformitásokat okozhatnak. A testnevelésóráknak hatalmas szerepe van abban, hogy a fiatalok sportolási szokásai kialakuljanak és egész életen át tartó egészségmegőrző életmódra nevelje őket.

Anyag és módszerek

40 fő egyetemistán és 40 fő középiskoláson végeztük el a méréseket. A két csoportban közel azonos arányban voltak leányok és fiúk, sportolók és nem sportolók. A felmérés során a törzsizomzat erő állóképességét a Netfit gyakorlatanyagával (ütemezett hasizom-, törzsemelés teszt), a törzsizomzat maximális erejét pedig a Torso check rendszerrel vizsgáltuk.

Eredmények

A felmért egyetemisták és a középiskolások is szignifikánsan jobb eredményt értek el a saját referenciaértékeikhez képest az ütemezett hasizom- és a törzsemelés teszten, valamint a hasizom maximális erejének mérése során. Azonban a gimnazisták a hátizom maximális erejének mérésénél jelentősen elmaradtak az átlagtól. Összehasonlítva a két csoport eredményeit a középiskolások az ütemezett hasizom teszten szignifikánsan jobban teljesítettek az egyetemistáknál, viszont a maximális törzsizom mérése során az egyetemisták értek el jobb eredményeket.

Következtetések

A mindennapos testnevelés részben elérte célját, a törzsizomereje megfelelőnek mondható, de aggasztó, hogy a hátizom ereje messze elmarad a többi vizsgált értéktől. Ennek oka lehet a helytelen tartás és a sok ülés. A két csoport összehasonlítása során az erő állóképességben a gimnazisták teljesítettek jobban, amely a mindennapos mozgással magyarázható. A maximális izomerőben pedig az egyetemisták voltak eredményesebbek, melynek hátterében a különbség és ebből adódó fejlettebb izomzat állhat.

Kulcsszavak: törzsizomerő, Netfit, Torso Check, erőállóképesség, maximális erőfejlesztés

Sport és testnevelés az 1918-19-es forradalmak időszakában

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest
E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Keveset tudunk azokról az eseményekről, folyamatokról, melyek az I. világháborút követő évben történtek.

Anyag és módszerek

Levéltári, szakirodalmi és sajtókutatás.

Eredmények

A vesztes háború még le sem zárult, amikor az addigi és a várható traumák hatására társadalmi változásokat követelő politikusok 1918 őszén, élére állva a tömegeknek, megpróbálták megszervezni az új, demokratikus államot.

A törekvések kiterjedtek a sport és a testnevelés területére is. Három fő irányt fedezhetünk fel: a háború és a területi veszteségek utáni újjászervezést, a tartalmi modernizációt és a tömegesítést – az új társadalmi rétegek beengedését/bevonását.

A sodródó, gyors politikai és szervezeti változások inkább elméleti síkon hoztak eredményeket. Megindult a sportélet, a sportblokádnak ellenére, a nemzetközi sportkapcsolatok is újraéledtek. A munkás sportegyesületek szervezésével tömegek jelentek meg a sportpályákon. A létesítmények és sporteszközök újraosztása számos konfliktussal járt, de már rövidtávon is eredményeket hozott. A tanácskormány idején felgyorsultak a terület szakmai átszervezésének lépései, a Testnevelési Ügyek Direktórium a legjobb szakembereket nyerte meg a tartalmi változások, fejlesztések előkészítésére. A reformpedagógusok törekvései elértek a testi nevelés területére is.

1919 nyarának végére a kísérlet kifulladásra és elbukott, de a szellemet nem lehetett már teljesen visszagyömöszölni a palackba. Az elszámoltatások ellenére a modernizáció teret nyert, az 1921-es testnevelési törvény és a „szabadidő mozgalom” a tömegesítés alapjává vált.

Következtetések

Az átmeneti, politikailag zavaros időszakok teret adhatnak a modernizációs kísérleteknek. A modernizáció és társadalmisítás eszméje – politikai állásponttól függetlenül – aktivizálja a legjobb szakembereket.

Kulcsszavak: sporttörténet, 1918, 1919, polgári demokratikus forradalom, Tanácsköztársaság, direktórium

A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági hatásainak bemutatása nemzetközi adatok alapján

Szabó Péter, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szpepe8@gmail.com

Bevezetés

A fizikai inaktivitás közgazdasági hatásaira több országban készült becslés. Az egészségügyi költségek növelése, a termelékenység és a hatékonyság csökkenése mind-mind a fizikai inaktivitás számlájára írható, hiszen többek között a fejlett országokban nagyobb arányban előforduló ülőmunka hatása ezeken a területeken érzékelteti leginkább a hatásait. A fizikai inaktivitásból eredő gazdasági terhekkel foglalkozó kutatások továbbra is az egészség-gazdaságtani kutatások egyik fókuszpontját jelentik, hiszen világszinten a fizikai inaktivitás a 4. legveszélyesebb rizikófaktornak minősül a halálozások számát tekintve, évi közel 3,3 millió haláleset okozójaként. A fizikai inaktivitás a 21. század egyik legfontosabb globális ügye, mely olyan krónikus megbetegedések és elhalálozási okok kockázati növekedéséhez vezet, mint 2-es típusú diabétesz, kardiiovaszkuláris megbetegedések, bizonyos ráktípusok (végbél, vastagbél, emlő), elhízás, csontritkulás.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terheit vizsgáló nemzetközi tanulmányokat kutattuk fel. Szakirodalmi feldolgozás és adatok kigyűjtése manuálisan történt, a módszerek az egyes kutatásokban eltérők lehetnek, így nem lehetett konzisztens minden vizsgált országra egységes számításokat tenni, így maradt a megállapítások prezentálása.

Eredmények

A különböző tanulmányok a fizikai inaktivitás hatását a civilizációs megbetegedések és halálozás előfordulásának hatásként vizsgálták, és a fizikai inaktivitást, mint független faktort kezelték. A mozgásszegény életmód az egészségügyi költségek és a termelékenység romlásának, elvesztésének egyik fontos tényezője, mely folyamatosan növekszik az ülőmunkával párhuzamosan a fejlett országokban. A fizikai inaktivitáshoz köthető elhalálozási költség 13,7 milliárd dollárnyi veszteséget okozott a produktivitás kiesése miatt 2013-ban világszinten. A túlsúly, a dohányzás és a fizikai inaktivitás gazdasági hatásai Kanadában 2013-ban 52,8 milliárd \$ volt. Egy lengyel tanulmány pozitív korrelációt állapított meg a fizikai inaktivitás szintje és az életminőség között a munkaképes korú populáció körében. Egy osztrák tanulmány megállapította, hogy az osztrák egészségügyi rendszerre rakódó direkt költségek, melyek a testi inaktivitásra vezethetők vissza, körülbelül 1,3-1,9 milliárd eurót tesznek ki évente.

Következtetések

Vizsgálatunk során bemutatott kutatások eredményei alapján megállapítható, hogy a gazdaságpolitikáknak, az egészségügyi politikával és a sportpolitikával kiegészülve továbbra is nagy hangsúlyt kell fektetnie a népegészségügyi helyzet fizikai aktivitáson keresztül történő javítására, a sporthoz való hozzáférés lehetőségének megerősítésére, a nemzetek a sporttal szembeni attitűdjének pozitív irányba történő befolyásolására, hiszen ezek a lépések nemzetgazdasági szinten is érezhető pozitív hatást eredményeznek.

Kulcsszavak: fizikai inaktivitás, sport, életminőség, nemzetgazdasági terhek

A kutatás az Emberi Erőforrás Fejlesztési Operatív Program, EFOP-3.6.2-16-2017-003: „Sport- Rekreációs- és Egészséggazdasági Kooperációs Kutatóhálózat létrehozása” című projektjének támogatásával készült.

Az 1984-es olimpiai bojkott a sajtó tükrében

Szalai Zsolt

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: zsszalai@sportmuzeum.hu

Bevezetés

1979 karácsonyán a szovjet hadsereg bevonult Afganisztánba, az elhúzódozó offenzíva viszont heves ellenkezést váltott ki a nyugati világban, az USA 1980-ban ultimátumot intézett, a Szovjetuniót a moszkvai olimpia bojkottjával fenyegetve meg, majd bejelentette távolmaradását. Ezt kívánta törleszteni a keleti blokk szuperhatalma, mikor 1984-ben váratlanul bejelentette távolmaradását. Bár a Szovjet Olimpiai Bizottságának elnöke még 1984 áprilisában is tagadta, hogy országa nem vesz részt a Los Angeles-i játékokon, a valóságban ekkor már hónapok óta szervezték az ún. Barátság-játékokat, melyeket 1984 nyarán kilenc országban rendeztek meg. A Barátság-játékok feledtetni próbálták – sikertelenül – az olimpiáról politikai okokból lemaradt sportolók csalódottságát.

Anyag és módszerek

Az előadás a szakirodalomra, a korabeli napilapok anyagára, a Szabad Európa Rádió hanganyagára és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum anyagára támaszkodik.

Eredmények

1984-et írtunk, jött a sportolók által mindig is nagyon várt olimpia. A Politikai Bizottság még április elején is úgy határozott, hogy a média folyamatosan foglalkozzon a magyar sportolók felkészülésével. Ezt követően már sorban jelentek meg a szocialista országok olimpiai bizottságainak

állásfoglalásai, bennük a játékokkal kapcsolatos aggályokról is. A hazai lapok ekkor még a részvételt sugallták, ezt támasztja alá a Magyar Nemzet 1984. április 17-én megjelent cikke, de ebben ugyanakkor a szovjet-amerikai kapcsolatok romlására is erőteljes utalás olvasható. Barcs Sándor, az Elnöki Tanács korábbi elnöke (1947-1980) a Magyar Hírlapban elég bizakodóan írt a magyarok részvételéről. A magyar küldöttség végig készült az olimpiára. Május 8-án a szovjetek bejelentették távolmaradásukat, hirtelen megszakadtak a pozitív hírek, sorra jelentek meg a részvételt lemondó nyilatkozatok. A magyar pártvezetés szolidaritását fejezte ki a szovjetekkel. Kádár János korlátozta a tudósításokat. A Politikai Bizottság 1984. május 14-én keményen meghívta a gyeplőt: sem helyszíni televíziós-rádiós közvetítés, sem színes anyag, sem az előkészületekről szóló tudósítás, sem értékelés, sem háttérinformáció nem jöhet az olimpiáról. A MOB 1984. május 16-án politikai döntést hozott a távolmaradással, melyet annak elnöke, az 1985-ben Olimpiai Érdemrenddel kitüntetett Buda István szomorúan vett tudomásul. Szekeres István szerint a magyar sajtó, így a Népsport is egészen másképp foglalkozott az olimpiával, mint a szocialista tábor többi országa. Novotny Zoltán szerint az NDK-s, a csehszlovák és a lengyel újságírók is azt kapták feladatuk, hogy mindig valami rosszat mondjanak. Gyárfás Tamás naponta egy-két újság-oldalnyi anyagot küldött haza, de volt olyan írása, ami nem jelenhetett meg. Egy bojkottált olimpiáról szóló könyvet írt, melynek szerkesztésében Békesi László, az MSZMP budapesti bizottságának gazdaságpolitikai titkára és a Magyar Atlétikai Szövetség elnöke is részt vett. A könyvet bezúzták, Békesi minden tisztségét elvesztette és fegyelmet is kapott. Vitray Tamás emlékezete szerint a tévé nem adott közvetítést, csak napi egyórás összefoglalót. Mindenképp furcsa helyzet állt elő, a magyarok csak a Barátság versenyeken bizonyíthattak. Kérdéses volt, hogy az előállt helyzet kapcsán miről hallgassanak, miként súlyozzák az anyagokat, mi kerüljön a címlapra, mi a belső oldalra és mi az, ami sehol sem jelenhet meg. Ugyanez volt igaz a rádió és a tévé munkatársaira, csak ott éppen percekben mérve. A valóság az volt, hogy az újságíróknak, szerkesztőknek nagy mozgásteret nem adtak. A párt pontosan meghatározta, hogy mit lehet és mit nem.

Következtetések

A magyar kifogások között nagyobb szerepet játszott a szolidaritás a Szovjetunióval – valamint a félelem a Szovjetuniótól, hiszen Moszkva már a gazdasági reformokat sem nézte jó szemmel. A szocialista táborban mindössze három "különutas" ország akadt, melynek sportolói részt vehettek az olimpián: Jugoszlávia, Kína és Románia. A többieknek – így a magyaroknak is – maradtak a szocialista országok nemzetközi tornái, az úgynevezett Barátság-versenyek.

Kulcsszavak: Olimpiai játékok, Moszkva, Los Angeles, bojkott, 1984

Az akaratlagos testmozgás hatása a zsírszöveti TAM receptorok génexpressziós mintázatára állatkísérletes modellben

Szász András¹, Szász Réka²

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

²Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Szeged

E-mail: szasz@jgypk.szte.hu

Bevezetés

A zsír, mint kötőszövet igen fontos szerepet tölt be az emberi szervezetben. Feladatai közé tartozik az energia raktározása, a mechanikai védelem, de hőszigetelő tulajdonságát sem hanyagolhatjuk el. Azonban az utóbbi időben végzett

kutatások eredményei alapján a zsírszövetre endokrin szervként is tekinthetünk. A zsírszövetek által szekretált fehérszövet, az úgynevezett adipokinek számos élettani folyamatot befolyásolnak, illetve irányítanak. Az adipociták többek között olyan proinflammatorikus mediátorok termelését végzik, melyek a szervezetben alacsony szintű krónikus gyulladást előidézve súlyos betegségek kialakulásához vezetnek.

A szervezetben létrejövő akut gyulladás féken tartásához szükség van olyan szabályozó mechanizmusokra, amelyek képesek csökkenteni, illetve megszüntetni az inflammatorikus folyamatokat. Ezen gyulladás negatív szabályozója az a TAM receptor család, melynek aktív jelenléte számos biológiai rendszerben igencsak fontos és jól körvonalazott.

Anyag és módszerek

Az már ismert, hogy ezen receptorok a zsírszövetben is kifejeződnek. Azonban eddig még semmiféle kézzelfogható adat nem áll rendelkezésünkre arra vonatkozóan, hogy a fizikai aktivitás a különböző helyen lokalizált zsírszövetekben befolyásolja-e, és ha igen, akkor milyen mértékben a gyulladás féken tartóinak expresszióját. Jelen munkánkban éppen ezért állatkísérletes körülmények között vizsgáltuk a TAM receptoroknak, ismert ligandjaiknak (GAS6, ProS), illetve gyulladáskeltő mediátoroknak (TNF- α , IL-6) génszintű expressziós mintázatát bőráljai-, vese-, valamint here körüli zsírszövetekben hosszú idejű, akaratlagos jellegű fizikai aktivitás esetén.

Eredmények

A kvantitatív real-time PCR módszer alkalmazásával kapott eredmények alapján elmondható, hogy az akaratlagos testmozgás a különböző zsírszöveti mintákban markáns, sok esetben szignifikáns különbséget mutatott a TAM receptorok és ligandjaik, valamint a vizsgált gyulladási faktorok mRNS-szintű kifejeződésében mind a kontroll, inaktív állatok mintáihoz, mind pedig egymáshoz viszonyítva. Másrészt fogalmazva, a hosszantartó fizikai aktivitás depóspecifikus változásokat idézett elő a zsírszövet proinflammatorikus mediátorainak és a gyulladás negatív regulátorainak génszintű expressziójában.

Következtetések

Mivel ilyen jellegű kutatásokról mindeddig nincs tudomásunk, a kapott eredmények alapján egyelőre csak feltételezhető, hogy a proinflammatorikus mediátorok génexpressziós értékeivel párhuzamosan a TAM-ok és ligandjaik jelenléte biztosíthatja a normális szöveti környezet fenntartását a citokinek akár apoptózisban, akár a gyulladási folyamatokban generált hatásaival szemben.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, zsírszövet, gyulladás, TAM receptor, génexpresszió

Komplex sportpszichológiai felkészítés hatásvizsgálata utánpótláskorú tornászok és úszók körében

Szemes Ágnes¹, Smohai Máté², Nagy Nikoletta¹, Tabajdi Dénes¹, Tóth László¹

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Károli Gáspár Református Egyetem, Budapest

E-mail: agiszemes@gmail.com

Bevezetés

A sportpszichológiában számos módszert alkalmaznak a mentális felkészítés részeként, leginkább az imaginációt, a belső beszédet, és a célállítást használják a sportpszichológusok (Weinberg & Gould, 1999). Az imagináció során egy vagy több érzékszervi modalitás és a képzelet segítségével egy adott sportkészséget vagy helyzetet lehet létrehozni vagy újjáépíteni (White & Hardy, 1998). A mentális képességek kognitív és motivációs funkciói vannak specifikus és ál-

talános szinten is (Hall et al., 1998). A belső beszéd folyamatosan zajló, több szálon futó gondolkodási folyamat, amely minden tevékenységét kíséri a sportolónak (Landin & Hebert, 1999). A célállítást során pedig értékeli a jelenlegi állapotát, lehetőségeit, amelyek hozzájárulnak a reális célok megfogalmazásához, valamint lehetőséget adnak kontrollálni a célok felé való haladás útját is (Lambert et al., 1999).

Anyag és módszerek

Az elmúlt három évtizedben a nomotetikus, csoportszintű (group design) sportpszichológiai kutatások mellett egyre népszerűbbé váltak az idiografikus, egyéni szintű (single case design) kutatási módszereket. Általuk könnyebb és gyorsabb a különféle sportpszichológiai beavatkozások megértése és az alkalmazott módszerek értékelése (Hall et al., 2013). Kutatásomban e ritkán alkalmazott módszer segítségével vizsgáltam meg 10 utánpótláskorú versenyzőt, 5 tornászt és 5 úszót, akik 8 és 11 év közöttiek. A 8 alkalmas komplex mentális felkészítést megelőzően és az utolsó alkalmat követően felmértem a motivációjukat (BRSQ, Lonsdale et al., 2008; magyarul Tóth & Reinhardt validálása alatt) és az önbizalmukat, szorongásszintjüket is (CSAI-2, Martens et al., 1990; magyarul Sipos, Kudar, Bejek & Tóth, 1999), a foglalkozások ideje alatt pedig folyamatosan mértem edzőik segítségével a teljesítményüket, úszók esetében az úszási időket, míg tornászok esetében a gyakorlatok kivitelezését.

Eredmények

Szignifikáns különbséget találtam az első és a második kérdőívfelvétel eredményei között, valamint javulási tendencia mutatkozott az objektíven mérhető teljesítményben is, mely a sportpszichológiai felkészítés hatásaként értelmezhető figyelembe véve a természetes fejlődési potenciált is. Következtetések: A kapott eredmények bizonyítják, hogy egy kevésbé ismert és elfogadott kutatási módszer jól használható a gyakorlatban, továbbá felhívják a figyelmet a sportpszichológusok mentális felkészítésben való szerepére, hiszen mérhető segítséget adhatnak a még nagyobb sport-sikerek eléréséhez és az utánpótlás-nevelés kiépítéséhez (Barker et al., 2013).

Kulcsszavak: komplex mentális felkészítés, single case design, utánpótláskorú versenyzők

Népstadion – „Sportnagyhatalom lettünk!”

Szentgyörgyi Viola

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: viola.szentgyorgyi@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A Népstadion története szorosan összekapcsolódik a magyar sport kiemelkedő teljesítményeivel. Itt elsősorban mindenki az Aranycsapatra, vagy a foci hőskorának kiemelkedő mérkőzéseire gondol. Olyan klasszisokat is legyőzött itt egy-egy klubcsapat, mint pl. a Szpartak Moszkva, a Bayern München, a Real Madrid, a Manchester United, vagy a Celtic! Azonban a Népstadionban nem csupán a labdarúgás kapott helyet.

Anyag és módszerek

A Népstadion lebontása és átépítése folytán egyre nagyobb érdeklődést kap a régi stadion története is. Több kiadvány is született a témában, amik elsősorban a futball szenzációkkal és a sportóriásokkal foglalkoznak. Azonban nem törpülhet el a többi sportág jelentősége sem, amik a Stadion felépülése révén szintén esélyt kaptak arra, hogy egyre nagyobb népszerűséggel hazánkban is teret hódítsanak!

Eredmények

Egy Nemzeti Stadion terve már hosszú évtizedek óta a porondon volt, mire 1953-ban végre elkészült a Népstadion. 1948. július 12-én kezdődött el az építkezés, ami legalább annyi viszontagsággal volt teli, mint a tervezési időszak. Sok hátráltató tényező ellenére, azonban 1953. augusztus 20-án megnyitották a Népstadiont. A nagyszabású megnyitó után a Bp. Honvéd egy barátságos meccset játszott le a Szpartak Moszkvával, ahol 3:2-re győztek! A Népstadion korának egyik legmodernebb alkotásai közé tartozott.

Azzal, hogy megépült egy korszerű felszereltségű stadion esélyt kapott pár olyan sportág is előre törni, amiknek eddig nem jutott túl sok tér. A stadion megnyitása után pár évvel itt rendezték meg az 1955-ös férfi kosárlabda Európa-bajnokságot. A rendezési jogot a magyar csapat parádés szereplése jogán nyerték el, amikor is 1953-ban a moszkvai Eb-n az ezüstérmet hozták el. A kosárlabda népszerűsége hazánkban messze nem érte el a fociét, de a magyar csapat az Eb-n majdhogynem veretlenül gyalogolt végig, míg végül elképesztő teljesítménnyel Románia ellen a döntőben 71:60-ra megnyerte hazai pályán az Európa-bajnoki címet! Valamint ugyanebben az évben a tenisz is debütált a Stadionban, ugyanis ekkor rendezték a Davis-kupa meccseit 30.000 szurkoló előtt.

A Népstadion 6 évtizeden keresztül nemcsak a labdarúgásnak, hanem az atlétikának is első számú otthona volt. Az első atlétikai Eb-t az országban 1966-ban rendezték a Népstadionban. A magyar versenyzők végül 1 arany, 4 ezüst és 3 bronzérmet szereztek. Ezután 1998-ban újra mi rendezhettük az Európa-bajnokságot. Ezeket a nagyszabású eseményeket kívül még itt volt megrendezve ökölvívás, nagypályás kézilabda, kerékpár, de még katonai versenyek is, mint például a fegyveres futás! A későbbiekben pedig kulturális rendezvényeket is tartottak, mint a SZÚR, ami átmenetet képzett a nagyszabású populáris rendezvényekhez (Queen).

Összegzés

A Népstadion egy nemzeti jelkép, ahol a történelmünk nagy pillanatai zajlottak, és ahová az átlagember elvonulhatott a hétköznapokból és végigkövethette a legendássá vált összecsapásokat!

Kulcsszavak: Népstadion, sport, atlétika, kosárlabda, Európa-bajnokság, tenisz, boks, kerékpár

Egyetemi hallgatók fizikai aktivitásának vizsgálata

Szerdahelyi Zoltán, Kőnig-Görög Dóra,
Laoues-Czibalmos Nóra

Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és
Gyógy pedagógiai Kar, Hajdúböszörmény

E-mail: szerdahelyi.zoltan@ped.unideb.hu

Bevezetés

A fizikai aktivitás vizsgálata az elmúlt években a hazai és a nemzetközi tudományos élet egyik sokat kutatott területévé vált. Az érdeklődés növekedésének hátterében a fizikai inaktivitás negatív következményeinek felismerése áll. A különböző típusú betegségek (szív- és érrendszeri, daganatos, mozgásszervi, pszichés) kialakulásában az egyik fő kockázati tényező a fizikai aktivitás alacsony szintje. Az aktivitás növelése, a szabadidősport jelentőségének hangsúlyozása, és az ezzel kapcsolatos állami támogatások rendszerének kibővítése folyamatban van. Az egészséges életmód mind az egyén, mind az állam számára pozitív hasznot hajt. Ez az érdekegyezés hatékonyabbá teheti a politikai döntéshozók, a sportszakemberek (elméleti és gyakorlati), valamint az egyén együttműködését.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkban a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Gyógypedagógiai Karának hallgatóit vizsgáltuk (N=339, életkor 31,63±17 év). A fizikai aktivitás méréséhez az IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) nemzetközi kérdőívet alkalmaztuk. Az adatok feldolgozását SPSS Statisztikai programmal végeztük (leíró statisztika, kereszt-tábla elemzés, ANOVA).

Eredmények

Különbséget találtunk a hetente végzett fizikai munka között, amely szignifikánsan magasabb volt azon hallgatóknál, akik egyáltalán nem végeznek fizikai munkát, mint akik végeznek. Míg a nem fizikai munkavégzésnél nem volt kimutatható ez a különbség. Továbbá a válaszadók 42%-a minden nap gyalogol (legmagasabb a naponta több mint 30 percet gyaloglók aránya volt). 85,5%-uk használ valamilyen gépjárművet a közlekedéshez, de a használat gyakorisága között nem volt szignifikáns különbség. Napi lebontásban a több mint 30 percet járművel közlekedők aránya szignifikánsan magasabb volt, mint akik 30 percnél kevesebbet utaznak ezekkel az eszközökkel. A szabadidőben végzett séta és nem megerőltető mozgás gyakoriságában nem volt különbség, míg a szabadidőben megerőltető mozgást végzők gyakoriságánál szignifikánsan magasabb azok száma, akik soha nem végeznek ilyen mozgást. A hallgatók 68%-a naponta több mint 30 percet ül hétköznap, míg ez az arány hétvégén 48,5%-ra csökkent.

Következtések

A jelenlegi hallgatók életében jelen van a mozgás, ha nem is napi szinten, de heti rendszerességgel. Igaz, a kemény fizikai munka kevésbé jelenik meg a vizsgált személyeknél, de a könnyű mozgások, séta, gyaloglás, biciklizés magas számban láthatóvá válik. A válaszadók életmódjában szerepet kap a rendszeres mozgás. Az egészségmegőrzés és egészségfejlesztés szempontjából fontos lenne a mozgás minőségi és mennyiségi jegyeinek javítása. Ehhez járulhat hozzá az ülve töltött órák számának csökkenése, illetve fizikai munkaidővel töltött idő növelése.

Kulcsszavak: hallgatók, fizikai aktivitás, egészséges életmód

Serdülőkorú kézilabdázók csontanyagcseréjét veszélyeztető mikro- és makronutriens hatások

Sziráki Zsófia^{1,2}, Gyórfy Kármén², Szmodis Márta¹, Nyakas Csaba^{1,2}

¹Testnevelési Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

²Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

E-mail: szirakizsofi@gmail.com

Bevezetés

A serdülőkor érzékeny életperiódus a táplálkozással összefüggő fejlődési és növekedési anyagcsere-zavarok kialakulása szempontjából. Az intenzív csont- és izomfejlődés megfelelő mennyiségű kalcium és D-vitamin bevitelét igényli. Ismert, hogy a genetikai faktorok mellett a csonttömeg mennyiségét 20-30%-ban életmódbeli tényezők, a táplálkozáson kívül például a mozgás is meghatározza. A csontfragilitás (például stressz-törés) elkerülése érdekében, a javasolt kalcium bevitel 1150 mg serdülőkorban, a fizikai aktivitás mértékétől függetlenül, míg a D-vitaminból 15 µg a napi ajánlott mennyiség.

Anyag és módszerek

10-14 éves korú élsportoló (NB I. és II.) kézilabdázó fiatalok (n=54) körében a testösszetélt Inbody 720, 6 frekvencián és 4 ponton mérő bioelektromos impedancia analizátorral mértük. Továbbá, a validált háromnapos táplálkozási napló (n=56) kiértékelését NutriComp Étrend Sport 3.0 tápanyagszámító szoftverrel végeztük. Az adatok elemzése IBM SPSS Statistics 23 programmal történt.

Eredmények

A vizsgált sportolók életkora átlagosan 12,03±0,79 év, testmagasságuk 159,84±8,37 cm, testtömegük 47,54±10,71 kg és testzsír-százalékuk 13,82±7,95% volt. A vizsgált csoportban (n=56) a fehérjebevitel (1,78±0,68 g/ttkg) szignifikánsan eltért pozitív irányba ($t_{(55)}=9,69$; $p<0,001$; 196%) az ajánlott beviteli értéktől (EFSA, 0,91 g/ttkg). A kalciumbevitel (702,82±282 mg) szignifikánsan eltért negatív irányba ($t_{(55)}=-11,87$; $p<0,001$; 61%), míg a foszforbevitel (1034,83±307,29 mg) pozitív irányba tért el ($t_{(55)}=9,615$; $p<0,001$, 161,6%) a javasolt beviteli értéktől. A D-vitamin bevitel (2,33±1,27 µg) szignifikánsan eltért negatív irányba ($t_{(55)}=-74,47$; $p<0,001$; 16%) a javasolt beviteli értéktől (EFSA, 15µg) és közepes nagyságú korrelációs viszony ($r_{(54)}=0,48$; $p<0,001$) volt igazolható a zsírbevitel mértékével.

Következtetések

A serdülőkorúak csontegészségének megőrzése szempontjából táplálkozásuk nem kielégítő a kalcium-, és a D-vitamin bevitel tekintetében, míg a javasolttól eltérő foszfor- és fehérjebevitel a kalcium felszívódási arányát tovább csökkentheti. Az intenzív sporttevékenység izomfejlődést célzó, megnövelt fehérjebevitelét nem követi a kalcium felvétel megemelt aránya, így hosszú távon a serdülők a hiányos kalcium bevitel negatív egészségügyi hatásainak kockázatát hordozhatják.

Kulcsszavak: táplálkozási napló, kalcium, foszfor, D-vitamin, csontegészség

Eltérő fizikai aktivitású egyetemi hallgatók pszichoszomatikus tünetei és stressz szintje

Szmodis Márta¹, Zsáki Annamária², Blaskó Gergely², Fehér Piroska², Annár Dorina², Bosnyák Editt¹, Almási Gábor¹, Szendrei Eszter¹, Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest, Hungary

²Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Embertani Tanszék, Budapest

E-mail: szmodis@tf.hu

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás köztudottan kedvezően befolyásolja nemcsak fizikai fittségünket, hanem mentális állapotunkat is. Morfológiai jellemzőink és élettani funkcióink legtöbbször tükrözik sportolási és táplálkozási szokásainkat, azaz sokat elárulnak életmódunkról. Az elmúlt időszakban egyre több fiatal tanul tovább, így az egyetemisták felmérése során nyert tapasztalatok, ha nem is jellemzik általánosan a fiatal felnőtteket, figyelemfelhívó szereppel bírnak. Vizsgálatunkban két, aktivitási szintjében jelentősen eltérő egyetemi képzésben résztvevő hallgatói csoportnál kerestünk kapcsolatot a rendszeres sportolás és a testszerkezet, valamint a mentális állapot között.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 200 budapesti egyetemi hallgató vett részt. A résztvevőket nem és habituális fizikai aktivitásuk alapján négy csoportba osztottuk: sportoló férfiak (n=56), sportoló nők (n=50), nem sportoló férfiak (n=44), nem sportoló nők (50), a nem sportoló hallgatók kevesebb mint heti 3 óra fizikai aktivitást végeztek.

A testösszetélt Inbody720 impedancia alapú analizátorral becsültük. A résztvevőket a normál szabad kortizol szintjét IBL ELISA kité segítségével határoztuk meg. A résztvevőket a normál ébredési kortizol szinthez viszonyítva alacsony, átlagos és magas szintű alcsoportokba soroltuk. Az észlelt stressz szintjét (PSS-14) és a közérzetüket kérdőívekkel vizsgáltuk. A csoportok között különbségeket variancia-analízissal és Khi²-próbával elemeztük, a szignifikanciaszint p<0,05 volt.

Eredmények

Az alcsoportok szignifikánsan különböztek a relatív testzsír-hányad (sportoló: 12,1±6,0% vs. nem sportoló férfiak:

17,9±6,8%; sportoló: 20,8±5,5% vs. nem sportoló nők: 25,4±5,7%); a relatív izomhányad (sportoló: 50,3±3,6% vs. nem sportoló férfiak 47,6±3,9%; sportoló: 43,8±3,2% vs. nem sportoló nők 41,7±3,3%), valamint a stressz szint összpontszám (sportoló: 21,0±5,7 vs. nem sportoló férfiak: 23,3±7,2; sportoló: 25,5±7,0 vs. nem sportoló nők: 28,0±9,7) alapján. Sportolástól függetlenül a nők több pszichoszomatikus tünettől szenvedtek, közérzetük rosszabb (sportoló férfiak: 14,6±6,3 vs. sportoló nők: 20,4±7,4; nem sportoló férfiak: 14,9±6,1 vs. nem sportoló nők: 19,6±8,2). A nyál kortizol szintje nemtől függetlenül alacsonyabb volt a sportolóknál. Alacsony kortizolszinttel jelentősen több sportoló férfi (29% vs. 15%) és sportoló nő rendelkezett (18% vs. 5%), magas kortizolszinttel leggyakrabban a nem sportoló nőknél fordult elő (27%).

Következtetések

A rendszeres fizikai aktivitás nemcsak a kedvező fizikai állapot, hanem a mentális jóllét fenntartásában is jelentős. A sportoló egyetemisták testösszetétele kedvezőbb, észlelt stressz szintjük alacsonyabb, ugyanakkor az egyetemi hallgatóknál közérzete sporttól függetlenül rosszabb.

Kulcsszavak: rendszeres fizikai aktivitás, stressz, kortizol

A relatív oxigénfelvétel és az anaerob teljesítmény kapcsolata 14 éves kézilabdázó leányoknál

Tánczos Bettina¹, Györe István¹, Petridis Leonidas¹, Kalabiska Irina¹, Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Pálkás Gergely¹, Juhász István², Szabó Tamás¹

¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

²Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest

E-mail: tanczos.bettina@tf.hu

Bevezetés

Vizsgálatunk célja a Magyar Kézilabda Szövetség által kiválasztott 14 éves, leány kézilabda játékosok aerob és anaerob teljesítményeinek vizsgálata a VO₂peak alapján.

Anyag és módszerek

Kutatásunk során 57 leány kézilabda játékost (DCK: 14,2±0,5 év; TM: 171,3±5,7 cm; TT: 61,8±7,1 kg, VO₂peak: 46,2±4,2 ml/perc/kg) vizsgáltunk meg. A kardiorespiratorikus állóképességet spiroergometriás eljárással, az anaerob teljesítőképességet Wingate teszttel mértük. A gázcsere vizsgálatok Woodway futószalagon történtek, percenként növekvő intenzitással. A légzés-keringési paramétereket Vmax típusú készülékkel BxM módszerrel rögzítettük. A játékosokat a spiroergometriás teszten elért relatív VO₂peak alapján két csoportba osztottuk: I. csoportba kerültek az átlag (50,0±2,5ml/perc/kg) fölötti, a II. csoportba az átlag alatti (42,6±2,4ml/perc/kg) értéket elérő játékosok. A Wingate tesztet Monark Ergomic 894E típusú kerékpár ergométeren végeztük. A csoportok vizsgálati eredményeinek összehasonlítására kétmintás t-próbát alkalmaztunk, p<0,05 szignifikancia szinttel.

Eredmények

A testmagasságban és a testszírszázalékban nem volt különbség a csoportok között. Az I. csoport szignifikánsan alacsonyabb testtömeggel rendelkezett. A spiroergometriás értékek közül az abszolút teljesítményben, a ventilációban, a maximális pulzusban, a nyugalmi stroke volumen abszolút, illetve relatív értékeiben és a maximális tejsav koncentrációban sem találtunk különbséget a két csoport között. A relatív teljesítményben, a futási időben és az abszolút VO₂peak-ben az I. csoport szignifikánsan magasabb értékeket produkált. A Wingate teszten mért, relatív teljesítményben, a fáradási indexben, illetve maximális tejsav koncentrációban nem volt különbség a két csoport között, azonban

az abszolút teljesítményben a II. csoport szignifikánsan magasabb értékeket ért el.

Következtetések

Annak ellenére, hogy az I. csoport alacsonyabb testtömeggel rendelkezett, abszolút értékben is szignifikánsan magasabb VO₂peak értéket ért el. Mivel nem tapasztaltunk különbséget a két csoport között a ventilációban, a maximális pulzusban és a nyugalmi stroke volumenben sem, elmondható, hogy az I. csoport magasabb oxigénfelvétele mögött a jobb oxigénkihasználás áll. Mivel a Wingate teszt során a két csoport között a relatív teljesítményben nem volt különbség, az abszolút teljesítménybeli differencia csupán a magasabb testtömegeből adódhat. A vizsgált korosztálynál megállapítható volt, hogy az aerob képességek és az anaerob teljesítmények között nem igazolható szoros összefüggés.

Kulcsszavak: spiroergometria, VO₂peak, Wingate teszt, kézilabda

Az eredmény alapú megközelítéstől az érték alapú megközelítésig a gyorskorcsolya sportokban

Telegdi Attila

Magyar Országos Korcsolyázó Szövetség, Budapest

E-mail: a.telegdi@gmail.com

Bevezetés

A gyorskorcsolya sportágak Magyarországon, legfőképpen a rövidpályás gyorskorcsolya (short track) az elmúlt 30 évben óriási fejlődésen ment keresztül, amelyet a nemzetközi eredmények támasztanak alá. Ebben a folyamatban, az utóbbi évek fejlődése, ami az európai élmezőnyből a világ élmezőnyébe történő tovább lépést jelentette, a legnehezebb szintű feladat. Ahhoz, hogy az eredményesség feltételrendszerének egyik meghatározó elemét, a fejlesztési program szükségességét megértsük, mindenképpen meg kell említenünk, hogy a gyorskorcsolya sportágban és a rövidpályás gyorskorcsolya sportágban összesen 195 igazolt versenyző van ma Magyarországon.

Ha erre a folyamatra, mint egy fejlesztési programra tekintünk, akkor láthatjuk, hogy a közel 10 évvel ezelőtt a Magyarországon a rövidpályás gyorskorcsolya sportágunkban megkezdődött Hosszú-Távú Sportoló Fejlesztési program (Long-term Athlete Development program (LTAD)) egy mára jól működő, és folyamatosan megújuló rendszer.

Alapvetően a rendszer legfontosabb eleme a nevében is szereplő hosszútávú felkészítés, amely az eredmény alapú (rövidtávú sikerek) megközelítés hagyományával szakítva az érték alapú (hosszútávú) megközelítésre teszi a hangsúlyt. Mivel a sport hagyományos megközelítése minden korosztályra nézve a minden áron győzni akarás irányába mutat, a sportolók képzése és versenyztetése gyakran a rövid távú eredmények irányába tolódik. A sportágainkban a képzésben alapvetően az érték alapú megközelítés dominál. Szakitottunk a rövid távú gondolkodással, amely tükröződik mind az edzőképzésünkben, mind az edzők gyakorlati tevékenységében egyaránt.

De mi a helyzet a szülők edukációjával? Vajon ők is értik a rendszer lényegét? Segítik vagy akadályozzák a gyermekeik fejlődését? Együttműködnek vagy megnehezítik a szövetség hosszú-távú sportoló fejlesztését? Ezekre a kérdésekre keresi a választ a vizsgálat.

Anyag és módszerek

A vizsgálat kérdőíves vizsgálat módszerét alkalmazza, mely a szülők attitűdjét vizsgálja a gyerekeik rövid, illetve hosszútávú fejlesztését, az eredmény, illetve érték alapú megközelítést illetően. Az edzők számára szintén az attitűdök vizsgálatára fókuszál a kérdőív a folyamatot irányító személy szempontjából.

Eredmények

A vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a szülők túlnyomórészt a szülői önmegvalósítás eszköze a gyermek, a rövidtávú eredmények, a sikerélmény, tehát az eredmény alapú megközelítés jellemző a szülői attitűdökre.

Következtetések

A szövetség hosszú-távú fejlesztési programjának hatékonyságát akkor lehet növelni, ha a szülők edukációjával színergiába tudjuk hozni a szövetség szakmai elképzeléseit. Csak ebben az esetben segíthetik a szülők a szakmai munkát, és ebben az esetben még látványosabb fejlődés várható a program hatékonyságát illetően.

Kulcsszavak: Hosszú-távú Sportoló Fejlesztés, LTAD, attitűd, edukáció

A kondicionális képességekkel összefüggő agilitásteszték vizsgálata női labdarúgó és futsal játékosoknál

Thür Antal, Fügedi Balázs

Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger
E-mail: thurantal@freemail.hu

Bevezetés

A labdarúgás fejlődésének köszönhetően a mérkőzések növekvő kondicionális követelményeket támasztanak a játékosokkal szemben. Mind a nagypályás labdarúgás, illetve a futsal – mely szűkített térben és időben folyik – komplex természete miatt a kondicionális követelmények összetettek, a képességek megfelelő arányú kombinációjára van szükség, ami posztspecifikus. A labdarúgók a játékhelyzettől függően általában nem egyenes vonalú futást végeznek, hanem valamilyen irányváltoztatást magában foglaló összetett mozgást. A játékosok az egyes játéksituációkban, folyamatos lassításra, gyorsításra és irányváltoztatásra vannak kényszerítve, melyet a lehető leggyorsabban és koordináltabban kell végrehajtaniuk. Ezen mozgások eredményes végrehajtására való képességet a nemzetközi sporttudományos szakirodalom agilitás címszó alatt tárgyalja.

Anyag és módszerek

A kutatások gyakran vizsgálják az agilitás és más kondicionális képességek közötti összefüggéseket. Jelen vizsgálat célja, hogy bizonyítsa, hogy a labdarúgásban használt agilitást mérő tesztek edzéselemként való alkalmazása fejlődést okoz-e gyorsaság, a dinamikus láberő illetve az agilitás képességében. Ennek megfelelően az általam edzett női labdarúgókat 10 héten át az edzés során különböző tesztekkel terheltem Heti 3 alkalommal az edzés részeként labdarúgásban elfogadott Illinois, T-teszt, illetve Cikk cakk tesztet alkalmaztam. Felmértem képességeik szintjét, majd a tesztek, edzések és a mérkőzések hatását a versenyciklus végén. Fotocellás méréssel a 10 m-es sprintet, 20 m szlalomot 4 m-re kijelölt bójákkal, 20 m szlalom labdavezetést ugyanezen pályán, helyből távolugrást centiméteres pontossággal mértem.

Eredmények

A vizsgálat eredményeként jól látható, hogy az edzések hatására fejlődés mutatkozott. Összes vizsgált játékost tekintve a januári állapothoz képest átlagot tekintve minden mutatóban javulás látszik. 10 m sprint átlagosan négy századmásodperces javulás következett be, tehát a játékosok gyorsabbak lettek. 20 méteres szlalom futást tekintve 7 századmásodperces javulás mutatkozott, 20 méteres szlalom labdavezetés során 23 századmásodperc a pozitív változás. Megállapítható, hogy a játékosok agilisebbek lettek, jobban teljesítettek. Helyből távolugrásban 2 cm javulás mutatkozott, tehát dinamikus láberő is fejlődött.

Következtetések

Mivel az edzés alapvető célja, hogy minden tekintetben fejlődés következzen be, ezért az agilitás komplexitása miatt mindenképpen alkalmas számos részképesség fejlesztésére, akár az edzés részeként tesztek formájában. Fejlődésüket ugyanakkor más edzés módszerek illetve a mérkőzések is befolyásolták.

Kulcsszavak: labdarúgás, agilitás, kondicionális képességek

A sportvállalatok társadalmi felelősségvállalásának hatása a szombathelyi utánpótlás kosárlabdázók érzelmi fejlődésére

Tóth Dávid Zoltán¹, Dancs Henriette¹, Gósi Zsuzsanna²

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

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

E-mail: tothdavidzoltan@gmail.com

Bevezetés

Napjaink egyik legégetőbb neveléstudományi kérdése a média, közösségi média megjelenése és annak hatásai a gyermekekre. Az utánpótlás sportolók ugyanúgy érzékenyek a Facebook, Instagram, vagy egyéb internetről származó információkra. Tanulmányok mutatják, hogy sportolóink sokkal több időt töltenek el internetezéssel, mint 5-10 évvel ezelőtt. Az itt eltöltött idő hatással van szociális fejlődésükre. Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy egy külső inger milyen hatással van a játékosok érzelmeire.

Anyag és módszerek

A munka első fázisában társadalmi felelősségvállalás témakörben dokumentumelemzést végeztünk, hogy egy XXI. századi fogalmi kört tudjunk kialakítani. A kutatás populációját – N=43 – a Szombathelyi Sportiskola U14-U16-os kosárlabdázói adták. Az első mérés során IRI, PANAS SHORT FORM, illetve – saját – internetezési szokásokról szóló kérdőívet használtunk. A mérés második szakaszában egy NBA és a Decathlon Hungary CSR programjáról szóló film levetítése után ismételtük meg az IRI és PANAS SHORT FORM teszt kitöltését.

Eredmények

A megkérdezettek átlagosan 153,65 percet töltenek el az interneten naponta. Feltételezésünk beigazolódott, mivel a vizsgált populáció a saját korosztályuk mellett a sportolókat, sportvállalatokat követik fokozott figyelemmel a közösségi médián (80%). A kezdő IRI teszten elért eredményük átlagosan 80,9, ami az adott korosztálynak megfelelő. Szignifikáns kapcsolat van a két mutató között (Pearson Correlation 0,527), mely azt mutatja, hogy minél többet internetezünk annál nagyobb lesz az IRI értéke is. A beavatkozás hatására nőtt az elhivatottság (átlag 3,854,3) és elszántság (átlag 4,14,4) érzetük.

Következtetések

Eredményeink azt mutatják, hogy a szombathelyi utánpótlás kosárlabdázók internetezési szokásai a korosztályi sajátosságoknak megfelelnek. Átlagosan 2-2,5 órát fordítanak rá. Elgondolkodtató eredmény, hogy egy rövid – társadalmi felelősségvállalásról szóló – videó is mekkora érzelmi változást ért el náluk. A további vizsgálatunk tárgyát képezi, hogy a bemutatott filmanyag hatása mennyi ideig tart, illetve ha hasonló tartalmakkal többször is találkozónak, fenntartható-e, vagy akár megerősíthető-e a fiatal sportolóknál ez a fajta mértékű szociális érzékenység. A hazai üzleti életben, különösen a sportvállalatok esetében

elenyésző az ilyen tevékenység, amire utal az is, hogy a megkérdezettek 15%-a tudta, merte megfogalmazni saját szavai-
val a társadalmi felelősségvállalás fogalmát.

Kulcsszavak: CSR, közösségi média, stratégia, stratégia-alkotás

Az öregedés hatása a metabolikus válaszokra terhelés alatt, fiatal és szenior férfi verseny-sportolóknál

Tóth Eliza¹, Kósa Lili¹, Ihász Ferenc², Koller Ákos³

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

³Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: eliza.toth0823@gmail.com

Bevezetés

Poulin és munkacsoportja már a 20. században publikálta, hogy a testmozgással összefüggő katekolaminok és az artériás vér káliumszint növekedése az életkor előrehaladtával fokozott ventilációs válaszhoz vezethet. Ez a központi neurogén szabályozás az idősek légzőrendszerének mechanikai jellemzőjének módosulásából eredhet. Célunk megvizsgálni az öregedés hatását a kardiorespiratorikus és metabolikus válaszokra, terhelés alatt, különböző életkorú állóképességi sportolóknál.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban ($n_f=8$; átlagéletkor: $24,87 \pm 5,86$ év) fiatal állóképességi versenysportolók és ($n_s=10$; átlagéletkor: $65,45 \pm 9,32$ év) aktív szenior atléták vettek részt. A terhelést futószalag ergométeren, bemelegítés után ($5 \text{ km} \cdot \text{h}^{-1}$) kettő percnél sebesség és a dőlésszög emeléssel végeztük, egészen a teljes kimerülésig. Az adatokat Statistica for Windows 13.2. programcsomaggal elemeztük, a két csoport eredményeit kétmintás t -próbával, a két csoport intenzitás zónánkénti különbségeit repeated ANOVA, Post Hoc Tukey, illetve F-próbával elemeztük a véletlen hiba $p < 0,05$ szintjén.

Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy a teljesítmény csúcán a pulzustér fogat (O_2P), a széndioxid leadás (VCO_2), és a légzési térfogat (V_t) kivételével, a teljesítmény (W), a pulzus (HR), az oxigénfelvétel (VO_2), a ventiláció (VE), illetve a szérum laktát (La) esetében a különbség szignifikánsan nagyobb a fiatal férfi csoport javára ($p < 0,05$). Az anaerob küszöbértéknél a teljesítmény és az oxigénfogyasztási értékek is jelentősen magasabbak voltak a fiatal férfiaknál. Az VE/VO_2 csoportonkénti átlagainak különbsége nem, de a VE/VCO_2 szignifikánsan különbözik ($p < 0,05$). Ha azonban ezeket a maximális értékek százalékában fejeztük ki, a fiatal és az idős sportolóknál részben hasonló válaszokat kaptunk.

Következtetések

A nagyobb mértékű ventiláció bizonyos mértékben megfelel a metabolikus keresletnek. Ezekkel együtt, vagy ezek ellenére a megnövekedett ventilációt nem igazán a tejsav acidózis okozza. Ezek a változások az időseknél a fiatalokkal ellentétben, kilégzési korlátot és csökkentett gázdiffúziós kapacitást okozhatnak (Hassel, 2015). Azonban említésre méltó mindkét korosztály kiváló fitességi állapota, amelyek messze meghaladják korosztályuk átlagait.

Kulcsszavak: öregedés, ventiláció, metabolizmus, versenysportolók

Testnevelő mentortanárok tanári és tantestületi én-hatékonyságának vizsgálata intézményük szervezeti kultúrájával összefüggésben a mindennapos testnevelés bevezetésével kapcsolatban

Tóth László¹, Zala Borbála¹, Benczenleitner Ottó¹, Reinhardt Melinda²

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

E-mail: toth.laszlo@tf.hu

Bevezetés

Kutatásunkban testnevelő mentortanárok mindennapos testneveléssel kapcsolatos attitűdjeit vizsgáltuk személyiségük, én-hatékonyságuk és intézményük szervezeti kultúrájának összefüggésében. A kutatás fő célja az volt, hogy feltárjuk azokat a háttérváltozókat, melyek szerepet játszanak a mindennapos testnevelés bevezetésével kapcsolatos attitűdök formálódásában.

Anyag és módszerek

120 testnevelő mentortanárnak küldtük ki on-line link formájában a kérdőíveket. A kitöltési arány 61%-os volt. A kitöltők 57,5%-a férfi, 42,5%-a nő, átlagéletkoruk közel 50 év ($SD=7,87$), legtöbbszörük (89%) középiskolai testnevelő tanár végzettséggel rendelkezik és átlagosan 24 éve tanítanak. Kötelező óraszámukból pedig átlagosan 21 órát tesz ki a testnevelés tanítása. Az általános demográfiai kérdések mellett a pedagógiai munkájukkal és a mindennapos testnevelésórák bevezetésével kapcsolatban is megkérdeztük őket. A többségük (75,4%) támogatja a mindennapos testnevelés bevezetését, 20,5%-uk ambivalens azzal kapcsolatban, kevesen (4,1%) pedig ellenzik.

Eredmények

Eredményeink rámutatnak arra, hogy a mindennapos testnevelés bevezetésével való egyetértést kis mértékben, de együttesen szignifikánsan befolyásolja az észlelt tanári én-hatékonyság szintje és az a tapasztalat a pedagógus részéről, hogy iskolájának kiemelt területe a testnevelés és a sport. Az pedig, hogy a mindennapos testnevelés bevezetésével mennyire elégedett a testnevelő tanár közel 25%-ban magyarázható a tanári én-hatékonyág, valamint a tantestületi hatékonyság magas fokával, továbbá az iskolai szervezeti kultúra szintjével is. A személyiségdimenziók nem játszottak szerepet a mindennapos testneveléssel kapcsolatos attitűdök alakulásában, ahogyan szakmademográfiai tényezők sem.

Következtetések

Az eredmények arra utalnak, hogy a szakmai kompetenciájukban bízó, a professzió terén magas én-hatékonytságot megélt pedagógusok rugalmasabban képesek alkalmazkodni az oktatásban bekövetkező változásokhoz. Eredményeink szerint az egyén rugalmassága mellett a tantestület, mint egész flexibilitása, alkalmazkodóképessége is fontos szerephez jut az új helyzetekhez történő alkalmazkodásban, amihez a minőségi szervezeti kultúra képes biztosítani az intézményi háttérrel.

A kutatás korlátait jelentette az alacsony kitöltési arány, kontextuális hatások, valamint a szociális megfelelés feltételezhető igénye. A válaszadók egyéni motiváltsága jelentősen befolyásolhatta a beérkező válaszok számát.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, testnevelő mentortanárok, személyiségdimenziók, személyes és tanári én-hatékonyság, szervezeti kultúra

A relatív életkor hatásának vizsgálata a kézilabdázók kiválasztási folyamatában

Tróznai Zsófia¹, Utczás Katinka¹, Pápai Júlia¹,
Négele Zalán², Juhász István³, Szabó Tamás¹,
Petridis Leonidas¹

¹Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ,
Budapest

²Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola,
Székesfehérvár

³Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest

E-mail: troznai.zsofia@tf.hu

Bevezetés

A relatív életkor hatás szerint az ugyanabban a korosztályban versenyző sportolók közül nagyobb eséllyel kerülnek kiválasztásra a tehetségesebbek közé a versenyzési korosztály elején született sportolók. A kézilabda szövetség 2015-ben indított el egy tehetséggondozási programot az utánpótláskorú kézilabdázóknál. Ennek részeként a serdülő korosztályban, egy többlépcsős (megyei, régió, országos szintű) kiválasztási sorozaton át juthattak be a játékosok a serdülő válogatottba. Vizsgálatunk célja elemezni a relatív kor hatását, egyrészt a kiválasztási folyamat különböző szintjein a serdülő korosztályban, másrészt pedig az idősebb korosztályok nemzeti válogatottjai között (ifi, junior, felnőtt).

Anyag és módszerek

A vizsgálatban a 2018-as év összes 2004-2005-ben született igazolt serdülőkorú női kézilabdázó adatait elemeztük (N=6 565). Az igazolt játékosok közül, a megyei szintre 434 főt, a regionális szintre 191 főt, míg az országos kiválasztási szintre 64 főt választottak ki. A serdülő igazolt, a serdülő (N=25), az ifi (N=35), a junior (N=24) és a felnőtt válogatott (N=18) játékosainak születési adatait a Magyar Kézilabda Szövetség hivatalos adatállományából, a Szövetség jóváhagyásával, míg a 2004-2005-ös korosztály népességi adatait a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) adatállományából dolgoztuk fel. A relatív életkor hatását a születési hónap alapján negyedéves bontásban vizsgáltuk. A válogató szintek közötti eloszlásbeli különbségeket Khi-négyzet (χ^2) próbával elemeztük.

Eredmények

Az igazolt versenyzők negyedéves eloszlása nem mutatott különbséget a KSH adataihoz képest. A megyei szinten kiválasztott játékosok relatív életkor eloszlása jelentősen eltért az igazolt versenyzői csoport eloszlásától ($\chi^2=19,5$; $p<0,001$), az első negyedévben születettek nagyobb arányban jelentek meg. A relatív életkor hatása regionális szinten tovább nőtt ($\chi^2=25,9$; $p<0,001$), majd az országos és a nemzeti válogatott szinteken nem fokozódott tovább ($\chi^2=12,2$; $p<0,01$), ($\chi^2=11,7$; $p<0,01$). Az ifi-, junior-, felnőtt nemzeti válogatott relatív életkor eloszlását a serdülő válogatott eloszlásához hasonlítottuk. Szignifikáns különbséget a serdülők eloszlásához képest a felnőttek eloszlásában tapasztaltunk, ahol a 3. és a 4. negyedévben születettek gyakorisága volt magasabb.

Következtetések

A serdülőkorú kézilabdázó leányok kiválasztásában jelen van a relatív életkor hatása. Ez a hatás az első két kiválasztási szinten érvényesül, a további kiválasztási szinteken és az életkor előrehaladtával csökken, a junior és felnőtt korosztályokban pedig megszűnik. Ez a biológiai fejlődés sajátosságaival lehet összefüggésben, a versenyzési korosztály elején születettek nagyobb valószínűséggel rendelkeznek nagyobb testméretekkel és jobb teljesítmény mutatókkal a fizikai próbákban. Ugyanakkor, a kronológiai kor alapú előny csak átmeneti jellegű, felnőttkorra az ebből

származó fejlődésbeli fölény elmúltával, a kiválasztott játékosok ezen része kiszelektálódhat. A relatív életkor hatása rávilágít a kiválasztási folyamat korlátaira, amely szerint a teljesítmény értékelésnél, nincs figyelembe véve a sportolók biológiai fejlettsége.

Kulcsszavak: utánpótlás, nemzeti válogatott, tehetséggondozás

Parasportok well-being hatása a konduktív nevelésben részesülő CP-s fiatalokra

Túri Ibolya

Semmelweis Egyetem Pető András Kar, Budapest

E-mail: turi.ibolya@semmelweis-univ.hu

Bevezetés

Kutatásom előzményét a mintegy tizenöt éve indult és napjainkban is folyó program képezi, amely Magyarországon névünként, innovatív kezdeményezésként biztosítja számos sportág számára utánpótlás-bázis kialakítását mozgás-sérült gyermekek és fiatalok parasport tevékenységének szervezése révén. A 2000-es évek derekán indult és egyre bővülő program Magyarországon szinte egyedülálló módon szervezi egy helyre ilyen nagy számban az egyes parasportágakat (boccia, evezés, paravívás, futóbicikli, úszás, erőemelés, szkander, kölyökatlétika), s biztosítja az egyes sportágak tekintetében megalósuló tehetséggondozást és utánpótlás-nevelést. Különleges azért is, mert távlati célkitűzése a magyarországi fogyatékkal élő sportoló fiatal populáció megszólítása (tehát beleértve az értelmileg sérülteket és egyéb szindrómával élőket is), a velük való hosszú távú együttműködés kialakítása sportrendezvények, sporttalálkozók által, illetve a magyarországi parasport-tevékenység erősítése, a nemzetközi paralimpiai hálózatba való bekapcsolódás.

Anyag és módszerek

A programokban résztvevők életkorukat tekintve 8-18 éves kor közötti fiatalok, nemek vonatkozásában fiúk és lányok vegyesen, akik központi idegrendszeri eredetű mozgás-sérüléssel, illetve egyéb részképességzavarral, tanulási akadályozottsággal élnek és a Pető Intézetben megalósuló konduktív nevelésben jelenleg is részt vesznek, illetve volt neveltek. A vizsgálat során saját készítésű mérősorokkal, attitűd-skálával, kérdőívvel, illetve szóbeli kikérdezés módszerével dolgoztunk.

Eredmények

A program során számos részkutatást és mérést végeztünk, amely alapján mind motoros képességváltozást, ezen belül állóképesség növekedést, izomerő változást, manipulációs- és finommanipulációs képesség, illetve mozgásminőség javulást realizálhattunk, de akár a kognitív kompetenciák vonatkozásában, akár a stressztűrési- és szorongáskezelésben, illetve szociális attitűdjükben is pozitív változásokat figyelhetünk meg.

Következtetések

Hosszú távú eredményként látjuk, hogy a kezdetben rekreációs- és szabadidős tevékenységként indult program kifutása nem csupán a versenyzővé válás, a versenyzői utánpótlás-nevelés iránya lehet, sokkalta szélesebb spektrumú lehetőségként van jelen a well-being, a személyes „jólét” elérésének támogatása, valamint a sport, mint önálló életút kialakítását támogató szerepe.

Kulcsszavak: konduktív nevelés, központi idegrendszeri sérülés, cerebrál paresis, parasport, well-being

Tudomány a magashegyi mászás mögött

Ugyan Anita, Vajda Ildikó
Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza
E-mail: uganita@gmail.com

Bevezetés

Az emberi teljesítőképesség határai jelentősen korlátozódnak magashegyi mászások során. Az extrém környezeti tényezők, különösen 8 000 m-es magasság körül, akár életveszélyesen is befolyásolhatják, mind fizikálisan és mentálisan is az emberi szervezetet. Az előadás célja feltárni, hol vannak és hogyan tolhatók ki a határok, hogyan csökkenthetők a veszély faktorok, annak érdekében, hogy minél eredményesebbek legyenek a magashegyi mászások és nagyobb eséllyel legyenek elérhetőek a himalájai csúcsok.

Anyag és módszerek

Az előadás Lawrence E. Armstrong (1999): Performing in extreme environments és Christopher D. Wickens, John W. Keller, Christopher Shaw (2015): Human Factors in high altitude Mountaineering szakirodalom anyagára, illetve 9 himalájai magashegyi expedícióban való részvétel személyes tapasztalataira támaszkodik, tartalmazva ezen expedíciókra való felkészülési szakaszok edzésméleti módszereit.

Eredmények

Az extrém magashegyi körülmények jellemzőinek hatása, jelentős stressz tényező, mely csökkenti a teljesítőképességet. A magasság, légnyomás csökkenése, oxigénhiány, hideg, szél mind változást idéz elő az emberi szervezetben, súlyos esetekben hóvaksághoz, hypothermiához, magashegyi betegséghez vezethet. Mentális befolyása ezen kondícióknak pedig hatással lehet a probléma megoldásra, döntésképessegre, csapat szellemre és a csúcs elérésének biztonságos megítélését is veszélyeztetheti. Az akklimatizáció megfelelő véghezvitele, mely egyéni képességektől is függ, jelentősen csökkentheti a fenti veszélyek elkerülését. A hegy objektív veszélyei, lavina, kőomlás, jégomlás, hirtelen kialakuló rossz időjárás, sajnos nem zárható ki 100%-osan.

Következtetések

Számos magashegyi expedíció tapasztalatai alapján, az a következtetés vonható le, hogy a megfelelő fizikai felkészülés elengedhetetlen. A mentális tréning növeli az esélyeket, kiemelve itt a monotonitástűrést, kitaratást, összpontosítást, szélsőséges körülmények hosszú távú elviselését, a mentális erő segítségével fizikai határaink kitolásának lehetőségét. Ezen kívül a befolyásolható veszélyek minimalizálásával, megfelelő technikai felkészüléssel, a legoptimálisabb felszerelés választással és a hegy megfelelő ismeretével, illetve a legpontosabb időjárás előrejelzéssel, nem garantáltan, de növelhető az esély a magashegyi csúcsok elérésére.

Kulcsszavak: magashegyi hegymászás, akklimatizáció, fizikai/mentális felkészülés, magasság hatásai, döntésképeség

Különböző biológiai korok jelentősége a sportágspecifikus kiválasztásban

Utczás Katinka, Tróznai Zsófia, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem Sportélettani Kutató Központ,
Budapest
E-mail: utczas.katinka@gmail.com

Bevezetés

A biológiai és kronológiai korok közötti kapcsolat ismeretében tudjuk jellemezni a gyermekek és serdülők körében a növekedés, valamint az érés ütemét. Az utánpótlássportban a biológiai korok szerepének fontossága a sportági kiválasztásban számos vitát vált ki a szakemberek körében.

Már korai gyermekkortól kezdve több sportágban is nagyobb eséllyel kerülnek kiválasztásra a biológiailag fejlettebb (akcelerált) gyermekek, hasonló korú társaikkal szemben. Vizsgálatunk célja felmérni egyrészt, hogy három népszerű sportágban milyen szerepe van a különböző biológiai koroknak a kiválasztásban, másrészt az egymást követő korcsoportokban, hogyan változik az eltérő státuszú sportolók aránya.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban három sportágból: labdarúgás (n=202), kézilabda (n=132) és kosárlabda (n=219) összesen N=553 12-15 év közötti magyar serdülő fiú vett részt, akik közül mind valamely sportági akadémiára, illetve elit klubok játékosai. Az eltérő testdimenziók fejlettségét jellemző morfológiai életkort a Mészáros-Mohácsi-féle módszer segítségével becsültük. A csontvázrendszer fejlettségét jellemző csontkort Sunlight BoneAge típusú ultrahangos műszerrel vizsgáltuk. A serdülőkorban bekövetkező növekedési lökés csúcsának életkorát (PHV-kor) néhány antropometriai testdimenziót felhasználó regresszió egyenlet segítségével határoztuk meg. Az alapstatisztikai értékeket, varianciaanalízist (Scheffe-féle Post Hoc test), valamint a Khi-négyzet (χ^2) próbát SPSS 19. program segítségével elemeztük.

Eredmények

A vizsgált sportágak közül a labdarúgók átlagos PHV-kora $13,6 \pm 0,5$ év, a kosárlabdázóké $13,1 \pm 0,6$ év, míg a kézilabdázóké $13,2 \pm 0,6$ év volt. A labdarúgók növekedési lökésének csúcsa szignifikánsan későbbi életkorban következik be, mind a kosárlabdázókhoz, mind a kézilabdázókhoz képest. A labdarúgók között volt a legmagasabb a deceleráltak aránya, csontkor alapján 6,0%, morfológiai kor alapján pedig 11,7%. Bár a csoportonként és morfológiailag akcelerált gyermekek aránya nő az életkor előrehaladtával a labdarúgók körében, még így is jelentősen elmarad a másik két sportághoz képest. Kézilabdázóknál minden életkorban 50% feletti a morfológiailag fejlett gyermekek aránya, továbbá az életkor előrehaladtával egyre inkább nő a csoportonként fejlett gyermekek aránya is. Ezzel szemben a kosárlabdázók között minden életkorban a csoportonként fejlett gyermekek aránya magas és csak 14-15 éves kor után nő a morfológiai kor alapján akceleráltak aránya.

Következtetések

A labdarúgóknál a biológiai korok hatása kevésbé érvényesül a kiválasztásban. Ezzel szemben kézilabdában és kosárlabdában már 12 éves korban megjelenik az erőteljesebb sportági szelekció, amelynek egyik szempontja a biológiai fejlettség. Míg kézilabdában ez leginkább a fejlettebb testdimenziókban és az izmosságban nyilvánul meg, addig kosárlabdában eleinte a testmagasságban és a fejlett csoportban látható, és csak később nő a jelentősége a robusztitásnak, a csont-izomrendszer fejlettségének.

Kulcsszavak: utánpótlás, morfológiai kor, csontkor, PHV-kor

Általános iskolában dolgozó tanító és tanárnők egészségi állapotának vizsgálata

Uvacsek Martina, Török Lilla, Petrekanits Máté,
Boda-Ujlaky Judit
Testnevelési Egyetem, Budapest
E-mail: uvacsek.martina@tf.hu

Bevezetés

Magyarországon megközelítőleg 77 000 fő dolgozik általános iskolában pedagógusként. A munkahelyi stressz negatívan hat az egészségre és elősegíti a krónikus betegségek megjelenését. Egy korábbi németországi tanulmány szerint a tanároknak jobb fizikai egészségi állapot volt jellemző, mint az átlagpopulációra (Seibt, 2011). A tanárok körében az

egészségi és pszichés állapotot általában kérdőíves módszerekkel kutatják, az objektív módszerekkel végzett egészségi állapotra vonatkozó vizsgálatok száma kevés.

Célunk az általános iskolában dolgozó pedagógusok egészségi állapotának meghatározása volt, a résztvevők testalkat- és testösszetétel, valamint a nyugalmi vérnyomás és az artériás merevség vizsgálatával.

Anyag és módszerek

A különböző általános iskolai pedagógusokat a hólabda módszerrel vontuk be a vizsgálatunkba, beválasztási feltételként a 35 év feletti életkort és a minimum 10 éves általános iskolai munkavégzést határoztuk meg. A vizsgálatokat a Testnevelési Egyetemen illetve iskolai helyszíneken végeztük. Az antropometriai adatfelvétel az ISAK módszerrel történt (Merfell-Johnes, 2006), az erek állapotáról a Tensio Med arteriograph (Illyés és Böcskei, 2006) készülék segítségével kaptunk információt. A statisztikai analízis a Statistica for Windows 13.2. program felhasználásával készült.

Eredmények

Eredményeink alapján megállapítottuk, hogy a vizsgálatra jelentkezett tanítók és tanárnők (49 fő) átlagéletkora $49,2 \pm 6,5$ év, becsült testzsírtartalma = $28,3 \pm 6,0\%$, BMI átlagértéke = $25,6 \pm 4,4$ kg/m² volt. A tanítók és tanárok 43%-a piknomorf, hízásra hajlamosító testalkattal rendelkezett, valamint szintén 43%-uk túlsúlyos vagy elhízott volt. A tanárok 67%-a élt kapcsolatban, és 88%-uknak egy vagy több saját gyermeke volt. A tanítók és tanárok mind teljes állásban dolgoztak, 14%-uk ezen kívül más munkát is végzett jövedelem-kiegészítésként. Az egészségvédő rendszeres reggeli étkezés 57%-ukra volt jellemző. A tanárok mindössze 4%-a volt minden nap aktív, ugyanakkor 35%-uk saját bevállalás alapján teljesíti a heti 2,5 óra fizikai aktivitási ajánlást. A vizsgáltak 26%-a dohányzott, és 37%-uk 3 vagy több kardiovaszkuláris rizikófaktorral rendelkezett. Az ELEF eredményekkel összevetve a magyar pedagógusnők alacsonyabb arányban túlsúlyosak vagy elhízottak, ugyanakkor hasonló arányban dohányoznak, mint az átlag magyar felnőtt népesség.

Következtetések

Az eddig feldolgozott eredmények alapján az aktívan dolgozó vizsgált tanárok demográfiai eredményei megegyeznek az országos statisztikai átlagokkal, de a felmért védő és rizikófaktorok alapján a résztvevők közel felének vannak kardiovaszkuláris vagy egyéb krónikus betegséget jelző tünetei.

Kulcsszavak: testösszetétel, arteriográfia, egészség, tanárok, rizikófaktorok

Testkultúra és egészségmagatartás vizsgálata a Nyíregyházi Egyetem dolgozói körében

Vajda Ildikó¹, Seregi Ernő¹, Borbély Szilvia¹, Oláh Dávid^{1,2}, Vajda Tamás¹

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

E-mail: vajda.ildiko@nye.hu

Bevezetés

Az életmódkutatások napjainkban kiemelt helyen szerepelnek, hiszen az életmód az egészségi állapot kiemelt tényezője. A felnőttek egészségi állapotának alakításában az életmódot alkotó magatartásformák elemeinek megismerése fontos szerepet játszik. A fizikai inaktivitás és passzív életmód korunk világvárányának tekinthető. A Nyíregyházi Egyetemi hallgatók egészségmagatartási szokásainak korábbi felmérése után, jelen kutatásunkban a dolgozók körében végeztük el vizsgálatunkat (Vajda és mtsai, 2018).

Anyag és módszerek

Jelen kutatásban kérdőíves adatfelvétellel dolgoztunk. A kérdőíveket minden dolgozó részére eljuttattuk az értékelhető kérdőívek száma 115db (24%) volt. A nemek szerinti megoszlás közel azonos (52,2% nő, 47,8% férfi). A vizsgált minta átlagéletkora 46,7 év. A kutatásban részt vevők 11,2%-a vezető, 50,5%-a oktató, 25,2%-a adminisztratív, 3,7%-a technikai, 9,3%-a pedagógus beosztásban dolgozik. Az adatok beviteléhez és feldolgozásához SPSS16, az ábrák elkészítéséhez a Microsoft Office csomag Excel 2013 programját választottuk. A kapott adatokból alapstatisztikai számításokat végeztünk.

Eredmények

A Nyíregyházi Egyetem dolgozóinak 27%-a érzi teljes mértékben és további 54,8%-a pedig egészségesnek magát. A dolgozók között a nem sportolók aránya 8,8%, amelynek 72,2%-a nő. A hetente legalább 2-3-szor sportolók aránya 36,8%, amelynek 65%-a férfi. Az egyetem hallgatói körében végzett előzetes kutatásunk eredményéhez viszonyítva a nem sportoló dolgozók aránya kevesebb, azonban a heti rendszerességgel sportolók aránya csak fele a hallgatói sportolókénak. A férfiak 32,7%-a fogyaszt legalább két liter folyadékot, míg a nőknél ez az adat csak 20,0%. Az életkor és beosztás szerint is szignifikáns eltéréseket találtunk a sportolás, a szűrővizsgálatok és a táplálkozás szerepére, az egészség megőrzésében.

Következtetések

A preventív, egészségtudatos magatartás, az egészségmegőrzés szerepe az életkor előrehaladtával egyre tudatosabban jelenik meg. A férfiak sportolási szokásai, míg a nők táplálkozási szokásai meghatározóbbak az egészséges életmód formálásában. Mindenki egészséges szeretne lenni és maradni minél hosszabb ideig, azonban ezért tudatosan, megelőző, áldozatokat is hozó szemlélettel élni csak kevesen tudnak. Az egészség hangsúlyos megjelenése a felsőoktatási intézmények mindennapjaira és az egyetemeken dolgozók egészségtudatos gondolkodására és viselkedésére is hatással kell, hogy legyen.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, felsőoktatás, fizikai aktivitás, életmód

Testnevelő tanár szakra felvételizők IKT attitűdjének vizsgálata

Varga Attila, Herpainé Lakó Judit

Eszterházy Károly Egyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: varga.attila@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Az információs és kommunikációs technológia hatása át-szövi életünk minden részét, s ez alól az oktatás sem jelent kivételt. A 21. század iskolája nem nélkülözheti a modern digitális eszközök alkalmazását, melynek sikeressége függ a tanítási-tanulási folyamatot irányító pedagógusok IKT eszközökhöz való viszonyulásától is. Az iskolai tantárgyak között a testnevelés sem lehet mentes a megfelelő technológia használatától, ennek következtében lényeges kérdés a testnevelő tanári pályára készülők beállítódása, értékelő viszonyulása. Kutatásunk célja volt feltárni az Eszterházy Károly Egyetem testnevelő tanár szakára felvételizők attitűdjét az infokommunikációs eszközök használatával kapcsolatban.

Anyag és módszerek

A kutatás helyszíne az egeri Eszterházy Károly Egyetem Sporttudományi Intézete volt, ahol a 2016/17-es és 2017/18-as tanévben osztatlan testnevelő tanár szakra felvételizőket vizsgáltunk. A vizsgálatban összesen N=130 fő vett részt, melyből

83 fő (63,8%) nappali, 47 fő (36,2%) pedig levelező tagozatra felvételizett. A résztvevők életkora 18 és 56 év közé esett, átlagéletkoruk 21,79 év volt (SD=5,50). A mintában 91 férfi (70%) és 39 nő (30%) szerepelt. Kutatásunkban a Papanastasiou és Angeli (2008) által kifejlesztett számítógépes attitűd skála szerepelt (CAS). A statisztikai feldolgozás az IBM SPSS programcsomag 23.0 verziójával történt.

Eredmények

Vizsgálatunk alapján megállapíthatjuk, hogy a férfiak és a nők egyaránt pozitív attitűddel rendelkeznek az infokommunikációs eszközök iránt. Kutatásunkban Goktas (2012) korábbi eredményeivel ellentétben azt találtuk, hogy a férfiak pozitívabb attitűddel bírnak az IKT eszközök használatával kapcsolatban. A férfiak szignifikánsan többen állították azt, hogy meg tudják javítani a számítógép használata közben jelentkező technikai problémákat, mint női társaik. Egyúttal a férfiak kevésbé félnek használni a számítógépet, amely beállítódás a tanár általi tanórai eszközhasználat egyik alapvető feltétele.

Következtetések

Napjaink iskolai testnevelésének a hagyományos oktatási eszközök mellett, azokat kiegészítve integrálnia kell a digitális technológia bizonyos vívmányait is.

A vizsgálat eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy a testnevelő tanárképzésbe jelentkezők pozitív attitűdjére építve, egyetemi tanulmányaik során a technológiai ismeretszerzés mellett megfelelő módszertani felkészítésben kell részesíteni a hallgatókat az IKT eszközök tanórai és tanórán kívüli alkalmazását illetően. Ugyanis a pedagógusképzésben konkrét lehetőség kínálkozik a szemléletformálásra-váltásra, miszerint hasznos lehet a különböző IKT eszközök oktatási célú használata a testnevelésben is.

Kulcsszavak: IKT, testnevelés, attitűd

Élsport vagy diploma, tanulás és sportkarrier

Varga Katalin

Debreceni Egyetem, Sporttudományi Koordinációs Intézet, Debrecen

E-mail: vargakata@sport.unideb.hu

Bevezetés

A kiemelt sport támogatásnak köszönhetően a látvány sportágakban lényegesen megnőtt az utánpótláskorú játékosok száma. A játékosok nagy része az érettségit követően a sportolói karrier mellett a továbbtanulást is szem előtt tartja. Számos tehetséges játékos a profi sportolói pálya mellett szeretne diplomát is szerezni, hogy sportolói karrierje befejeztével munkát találjon a civil életben.

Anyag és módszerek

A Debreceni Egyetem sportegyesületének (DEAC) első osztályú csapatsportágainak sportolóival készítettem interjút (N=30). Azt feltételezem, hogy a sportolók a szerződésük megkötésekor figyelembe veszik a továbbtanulási lehetőségeiket. Élsportolói karrierjük kezdetén ezt jobban figyelembe veszik, mint későbbi csapatválasztásuk esetén. Az egyetem támogatja a sportolói pályafutásukat, valamint a klub is támogatja tanulmányaikat.

Eredmények

A DEAC sportolói jelentős kedvezményeket és támogatást kapnak tanulmányaik során a Debreceni Egyetemen sportolói karrierjük kiteljesedéséhez. Azok a nem debreceni kosárlabdázók, akik az első osztályban játszanak, de nem rendelkeznek profi szerződéssel és a Debreceni Egyetemen tanulnak, elsősorban a tanulás miatt jöttek és csak másodlagos volt a kosárlabda karrier. A profi szerződéssel rendelkezők körében pedig csak akkor választották a tanulást, amennyiben ezt a klub is támogatta.

Következtetések

A tanulás és az élsport sorrendjét a sportolás szintje határozza meg. A profi szerződéssel rendelkezők is fontosnak tartják, hogy sport pályafutásuk befejezésekor legyen használható tudás a birtokukban, ám ezt csak a sportklub támogatásával tudják elképzelni. A nem hivatásos sportolók esetében a tanulás határozza meg a sportolás szintjét.

Kulcsszavak: élsport, csapatsport, tanulás, diploma, tanulás támogatása

Helyzetkép a mindennapos testnevelésről

Vass Lívia¹, Pánger Andrea², Kulcsár Róbert³, Panulín Szabolcs⁴, Molnár Erika Eszter⁵, Tóthné Bentzik Judit⁶, Vezér Katalin Zsuzsanna⁷

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

²Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézménye, Budapest

³Bercsényi Miklós Közlekedési és Sportiskolai Szakközépiskola és Szakiskola, Győr

⁴Csaholci Általános Iskola, Csaholc

⁵Egri Dobó István Gimnázium, Eger

⁶Vajda János Gimnázium, Keszthely

⁷Tolna Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Dombóvári Tagintézmény, Dombóvár

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

Bevezetés

A magyar tanulók romló egészségügyi állapota, inaktív életmódja (Hamar, 2005) indokolta, hogy bevezetésre került a mindennapos testnevelés. A Nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvényhez és a 20/2012. EMMI rendelethez kapcsolódóan a megvalósítás a kezdeti időszakban több problémába ütközött (Vass és mtsai, 2015; Baloghné, 2015).

Anyag és módszerek

A 2018 decemberében lezajlott kutatásunkban, a mindennapos testnevelésről kérdeztük a köznevelésben testnevelést oktatókat. A vizsgálatban 2 066 fő vett részt, akik a témához kapcsolódóan adtak választ a 35 kérdéses online kérdőíven. A főbb témakörök: a szervezés rendszere, a megvalósítás személyi feltételei, a tárgyi és létesítményi ellátottság, továbbá a mindennapos testnevelés megítéléséről az intézményvezetők és más tantárgyak oktatók között.

Eredmények

A válaszadások az ország minden térségéből érkeztek. Főként általános iskolában dolgozók (71,5%) köréből, és jellemzően a KLIK fenntartású (85,4%) intézményekből. Szakmai tapasztalataik alapján elmondhatjuk, hogy széleskörű tapasztalattal rendelkeznek: 33%-uk már 30 évnél régebb óta tanít, míg 9,2% rendelkezik csak 5 évnél kevesebb tanítási tapasztalattal. A mindennapos testnevelés megvalósítására vonatkozóan 65,1%-uk úgy nyilatkozott, hogy órárend keretében jelenik meg az 5 testnevelés óra. A 3+2 rendszerben tanítóknál, a +2 órában többnyire sportági fejlesztést, testnevelési és népi játékokat, néptáncot, úszást és gyógytestnevelést szerveznek. A testnevelő tanárok számát megfelelőnek (77,2%) tartják az intézményekben, viszont a sportedzők bevonását a +2 délutáni foglalkozások során 48,1% nem tartja elfogadhatónak, 35,8% viszont támogatja őket. A tanórákat 85,2%-ban tornateremben tartják, de a válaszok között megtalálhatók még: a szabadterei sportpálya, tornaszoba, uszoda, lépcső, utca, park, játszótér is. A tanórai eszközök tekintetében 53%-uk megfelelőnek tartotta az ellátottságot, viszont 64,6%-uk úgy nyilatkozott, hogy nem elegendők a sportszerekre fordítható anyagi források. Megítélésük szerint az intézményi vezetés mindenhol jelentősen támogatja a mindennapos testnevelést, a testnevelők munkáját segítik.

Következtetések

A mindennapos testnevelés megvalósítása a legtöbb intézményben már megoldott, kialakult rendszerrel rendelkeznek, és jelentős az 5 testnevelés órarendben való megjelenése. Az infrastruktúra és az eszközök fejlesztése továbbra is fontos kérdés, melyek részben áthidalhatók lennének a sportági szakszövetségek vagy a helyi egyesületek bevonásával.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, megvalósítási lehetőségek

Sportetikai kérdések vizsgálata a versenyszerűen sportoló fiatal felnőttek körében

Vági Márton, Barcsi Tamás, Kovács Ádám

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: vagimarton13@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk során alapvető célunk volt elméleti szempontból tisztázni a sport és az erkölcs legfontosabb összefüggéseit. Kérdőíves kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy az amatőr versenysportolók és a profi sportolók számára mit jelentenek az alapvető erkölcsi fogalmak, illetve milyen erkölcsi elveket tartanak fontosnak, és ezeket az elveket félretesz-e, ha az eredményesség úgy kívánja. Vizsgáltuk azt is, hogy a sportolók milyen gyakran találkoznak a legsúlyosabb morális (és jogi) visszaélésekkel.

Anyag és módszerek

Keresztmetszeti kutatásunk adatgyűjtése saját szerkesztésű kérdőívvel történt, az anonim kérdőívet 123, a 18 és 25 év közötti korosztályba tartozó amatőr és profi sportoló töltötte ki. Az adatfeldolgozás keresztábra elemzéssel, leíró statisztikával, kétmintás *t*-próbával készült.

Eredmények

Kutatásunkban beigazolódott, hogy a siker fogalmát más-keppen értelmezik a női és a férfi sportolók, valamint, hogy a kérdőívet kitöltő sportolók jelentős hányada elutasítja dopping szerek alkalmazását. Az erkölcsi elvek értelmezésében különbségeket találtunk az egyéni sportokat és a csapatsportokat űzők között. Beigazolódott továbbá, hogy a legtöbbször a szakmai stáb tagjai követnek el fizikai erőszakot a sportolókkal szemben.

Következtetések

Kutatásunk alapján arra következtetünk, hogy az egyéni sportolók hajlamosabbak eltérni erkölcsi elveiktől, mint azok, akik csapatsportokat űznek, valamint a nők és a férfiak különböző módokon értelmezik a siker fogalmát. Továbbá a sportolók jelentős része nem tartja igazságosnak, hogy a Fair Play nincs jutalmazva.

Kulcsszavak: sport, erkölcs, siker, erőszak, dopping

Az információ- és kommunikációs technológia és a sport közös jövője

Várhegyi Ferenc¹, Opál Róbert², András Krisztina³

¹Eurosport magyar szerkesztőség, Budapest

²OBGYOK Kft., Budapest

³Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástudományi Kar, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu,

opal.robi@gmail.com,

krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A kutatás célja, hogy bemutassa az információ- és kommunikációs technológia (IKT) elméleti alapjait, a sportgazdaságtani vonatkozású fő fogalmak és ismeretek össze-

függését, néhány vezető IKT nagyvállalat céljait, az IKT-nek a társadalomra és azon belül a hivatásos és szabadidő-sportra, továbbá a jelenlegi és a jövőben gyakorolt hatásait. A kutatás kérdései: az IKT további fejlődése milyen hatással lehet az emberek egészségére? Az IKT fejlődése hogyan változtathatja meg a sportot, annak társadalmi szerepét és a sport fogyasztási szokásait?

Anyag és módszerek

A kutatás vonatkozó irodalmak bemutatására, tartalom-elemzésre és megfigyelésekre, interjúk által feltárt tapasztalatokra épül.

Eredmények

A jelenlegi IKT alapú társadalmakban már jelen vannak a következő lépcső, a biomérnökség csirái is. Az IKT folyamatos innovációja a technológia és az információ-menedzsment jelentőségét a sportban is növeli. Mindez összekapcsolódik az üzleti szférával és a médiával a hivatásos és a szabadidősportban is. Az IKT és azon belül a mesterséges intelligencia átalakítja az oktatást, a munkaerőpiacot, és új munkaköröket, edzés- és rehabilitációs eszközöket, módszereket, például: adatelemzés, TRX, D-Band, gyógyászati segédeszközöket hozott a sportban is. Az extrém sport divatos lett, amelyet tévéműsorokkal (például: Ninja Warrior, Exatlon) és hozzá kapcsolódó egyéb megjelenésekkel a média is támogat. Ez erősíti a sport és a média kapcsolatát, továbbá hozzájárul az IKT okozta egészségügyi problémák (például: játékkülfüggőség, mozgásszegény életmód, helytelen táplálkozás) kompenzálásához.

Következtetések

A média évtizedekre előre jelezheti a változásokat. Fontos a digitális sportadatok hasznosítása és védelme. Az első kérdés válasza, hogy az IKT a gyógyítási technológiák fejlődésével javíthatja az emberek egészségét, de a káros hatások ellensúlyozására nemzetközi és országos programokra van szükség. A második kérdés válasza: az IKT-re is épülő biológiai mérnökség nemcsak sérülések megelőzésre és a rehabilitációra alkalmas, hanem módosíthatja a sportban is megjelenő emberek genetikáját is. Mindez a sport filozófiai, gazdasági, szakmai és társadalmi helyzetének és szerepének, illetve a sportolók nemi besorolásának újra gondolatát és szabályozását igényli. Ezek a folyamatok hatnak a fogyasztói szokásokra is. Az IKT nemcsak pozitív, hanem negatív változásokat is hozhat a sportban.

Kulcsszavak: információ-, kommunikációs technológia, média, sport, egészség, mesterséges intelligencia, posztmodern társadalom

Szegedi egyetemisták fizikai aktivitásának vizsgálata

Vári Beáta^{1,2}, Sajben Regina¹, Pálhida Anetta¹

¹Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
E-mail: vari@jgypk.szte.hu

Bevezetés

Az egyén hozza meg az életmódjával kapcsolatos döntéseket, melyeket körülményei befolyásolnak. Az egészségi állapotunkat befolyásoló tényezők 43%-a életmóddal összefüggésbe hozható (Pikó, 2006). A fizikai aktivitás jótékony hatásai széles körben ismertek (Pikó és Keresztes, 2007). A rendszeres testmozgás egészségünk legjobb karbantartója, testi és lelki védőfaktor, ami fokozza a teljesítményt, formálja a személyiséget, alakítja az életmódot, valamint csökkenti az ifjúkori megbetegedések előfordulási kockázatát (Hidvégi és mtsai, 2015). A rendszeres testmozgást végzők jóval kedvezőbben ítélik meg saját egészségi állapotukat, jobb pszichés közérzetről, kevesebb fizikai betegségünetről számolnak be, mint az elégtelen testmoz-

gást végzők (Pikó, 2006). Ennek ellenére az aktivitási szint serdülőkortól kezdődően, az életkor előrehaladtával jelentősen csökken (Földesiné, 2010; Pikó és Keresztes 2008). Szegedi iskolások körében végzett kutatás eredményei azt mutatják, hogy az általános iskolások 11,8%-a egyáltalán nem sportol, míg az egyetemi hallgatók 38,6%-a sportol rendszeresen, a többiek alkalmasszerűen vagy egyáltalán nem (Pikó és Keresztes, 2007).

Anyag és módszerek

A Szegedi Tudományegyetem 13 karán, egyetemisták körében végzett anonim, elektronikus kérdőíves vizsgálatban, 747-en vettek részt, a 18-51 éves korosztályból. A kérdések az edzettségi és egészségi állapotra, sportolási szokásokra, sportmotivációra, szabadidő eltöltésre, egyetemi sportrendezvényeken való részvételre irányultak.

Eredmények

A hallgatók 72,9%-a jónak vagy kiválóan ítélik meg egészségi állapotukat kortársaihoz viszonyítva, és 63,3%-uk elégedett vele, míg 73% rossznak vagy éppen elfogadhatónak véli edzettségi állapotát kortársaihoz képest, de 30%-uk elégedett vele. Egészségi állapotukkal sokkal inkább elégedettek, mint edzettségi állapotukkal. A hallgatók 59,1%-a sportol jelenleg heti rendszerességgel, a nem sportolók esetében időhiány a fő indok. A sportolók legfőbb motivációja az egészség, jobb közérzet, alakformálás, stresszoldás. A megkérdezettek 21,6%-a vesz részt szabadidős vagy egyetemi sporteseményeken, 59,8%-a diákkedvezmény ellenére egyszer sem. Az egyetemisták környezetében legtöbbször a barátok sportolnak.

Következtetések

Az egyetemista korosztály tisztában van a sport jótékony hatásaival, ennek ellenére nem akar, vagy nem tud időt szánni erre a szabadidős tevékenységre. A társas kapcsolatok szignifikáns összefüggésben vannak a sportolási gyakorisággal.

Kulcsszavak: sportolási szokások, kérdőív, egyetemisták, motiváció

A műrepülés különleges terhelései, a sportág sajátosságai

Veres Zoltán, Vajda Ildikó

Nyíregyházi Egyetem, Nyíregyháza

E-mail: vzairshows@gmail.com

Bevezetés

A műrepülésnek két fő ága ismert. Az egyik a klasszikus verseny műrepülés, ahol a versenyzők előre leírt, megtervezett figura sorokat képesek bemutatni. A másik ága a freestyle műrepülés, amihez már magasabb fokon kell ismerni a klasszikus műrepülés elemeit, de ezeken az elemeken túl a pilóta olyan gyakorlatokat mutat be gépével, mely már az aerodinamika szabályaival nem lekövethető. Ezt a tökéletes tudást be lehet mutatni műrepülő versenyeken, illetve légbemutatókon is. Más típusú kihívás lehet a műrepülésben a rekordok felállítása. Ilyen volt pl. az a Guinness Rekord, melyet Veres Zoltán állított fel 2007-ben az Egyesült Arab Emírátságokban, és tart a mai napig 408 folyamatos orsó végrehajtásával.

Anyag és módszerek

Az előadás Eric Muller (1983): *Aerobatics* és Xavier De Lapparent (1996): *The Aerobatic 4 minute Freestyle* anyagára támaszkodik.

Eredmények

Az ilyen különösen extrém teljesítményhez több éves, aprólékos felkészülésre van szükség. A repülőgép minden részletre kiterjedő felkészítésén túlmenően a pilóta rendkívüli fizikális

kihívásnak kell, hogy megfeleljen. A relatív forgásban másodpercenként irányt váltó gravitációs erő, mely főleg a véredény rendszerre hat, egyik másodpercben fej-láb, a következő másodpercben láb-fej irányú áramlásra kényszeríti a vért, így annak folyamatos oda-vissza áramlásához hozzá kell szoktatni a szervezetet, különösen, ha ez egymás után 408-szor következik be, másodperces eltéréssel. A másik nagy kihívás a vestibularis rendszer, az ember egyensúly szervének, a háromfélkörös ívjáratnak a hozzászoktatása ehhez a folyamatos forgáshoz. Az agynak meg kell tanulnia a látott képet illeszteni az egyensúlyszerv által megítélt helyzethez, melyet a G-erő és a centrifugális erő megzavar, (anguláris és lineáris gyorsulás) hiszen az egyensúly szervünkben is extracelluláris folyadék van, ezért sokszor az egyensúlyszerv által érzett helyzet eltér a látott képtől a folyamatos forgás, illetve a folyamatosan változó gravitációs erő és centrifugális erő aránya miatt. Eközben a pilótának 3 különböző kormányt kell a kezével (csűrő és magassági kormány) és a lábával (magassági kormány) harmonikusan mozgatnia, minden tized másodpercben korrigálva az aktuális kormány kitérést. Ezt a kéz-láb harmóniát úgynevezett „izom memóriává” kell fejleszteni, hiszen az orsózás alatt erre a „képfeldolgozáson alapuló” kormánykorrekcióra nincs idő, ezt ösztönösen kell végrehajtani, mindezt úgy, hogy a pilótát folyamatosan félretájékoztató egyensúly szervet ki kell zárni az érzékszervek közül, illetve a látással kell korrigálni azt. Mindez együttvéve egy olyan több éves, lépcsőzetes, komplex edzéstervet kíván, ahol a fent említett elemeket először elválasztva, majd egyre több elemet bevonva, a biztonságot messzemenőig szem előtt tartva lehetett végrehajtani.

Következtetések

Az ilyen extrém eredmények, rekordok a műrepülőknél túl olyan privát, vagy légiközlekedésben dolgozó pilótákat is motiválnak, akik saját területükön a tökéletességre és a biztonság magas fokú fenntartására törekcsenek.

Kulcsszavak: műrepülés, komplex edzésterv, izom memória, orsó, Guinness Rekord

Tét hatása a dobások sikerességére

Világi Kristóf^{1, 2}, Sterbenz Tamás²

¹*Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest*

²*Testnevelési Egyetem, Döntéstudományi és*

Sportgazdaságtani Kutató Központ, Budapest

E-mail: vilagi.kristof@tf.hu

Bevezetés

A kosárlabda mérkőzések negyedik negyedeit különböző „sportági mítoszok” övezik: vannak játékosok, akik a negyedik negyedre „specializálódtak” és kiemelkedően teljesítenek a többi negyedekre bontott statisztikájukhoz képest. Csapatszinten külön taktikák figyelhetők meg: mérkőzés lassítása, a támadóidő kihasználása, faltolás. Ezek a döntések mérkőzéseként változnak, aktuális pontkülönbség és rendelkezésre álló játékosok, nem utolsósorban az ellenfél függvényében. A hazai pálya előnye is befolyásoló tényezőként szerepelhet.

Anyag és módszerek

Adatelemzéssel és a mérkőzés filmisták felhasználásával a játékosok teljesítményét időben is elhelyezve tudjuk vizsgálni. Ennek a hozzáadott értéke, hogy sokkal pontosabb következtetéseket lehet levonni a hagyományos statisztikákkal szemben, nem csak dobószázalékokat, és más abszolút mérőszámokat, hanem az adott esemény alatt pályán lévő csapattársakat, ellenfeleket is hozzáadhatjuk kontextusként, ami a csapatsportágak teljesítményelemzésénél nélkülözhetetlen. Külön kiemeltük a büntető és a mezőnydobások közötti különbséget, mivel a büntető dobások közben a körülményei állandók.

A vizsgált mérkőzések európai és NBA élvonalbeli „szoros” (5 pontnál kisebb különbségű) bajnoki mérkőzések.

Eredmények

A negyedik negyed, illetve az utolsó labdabirtoklás alatt a játékosok dobószázaléka nagymértékben csökken, a büntető dobás, ami a legbiztosabb dobástípus, nem bizonyult megbízható pontszámnövelő eszköznek, amire az előnyben és a hátrányban lévő csapat is kritikus döntéseket épít fel.

Következtetések

A kosárlabda mérkőzések kiélezett helyzeteiben az edzők és a játékosok is hajlamosak könnyebben döntési csapdákba esni. Az edzők nincsenek felkészítve arra, hogy a racionális döntésnek megfelelő taktikával küldjék fel a csapatokat.

Kulcsszavak: kosárlabda, sportanalitika, dobások

A labdarúgókapusok posztválasztásának motivációs háttere

Zab Tamás, Czakó Attila, Németh Zsolt

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

Sokunk gyermekkori emlékeiben jelen van az a jelenet, amikor foci előtt az képezte a vitatémát, hogy ki legyen a kapus. Bár kevesen vállalták magukra szívesen ezt a pozíciót, mégis időről-időre folyamatosan feltűnnek azok a szereplők, akik megtalálják a szépséget ebben a speciális és egyedi pozícióban, kutatásunk középpontjában ők állnak.

Anyag és módszerek

A magyar bajnoki rendszer minden osztályából érkezett kitöltés, ezáltal lehetőség nyílt rá, hogy a különböző osztályokban szereplő kapusok motivációit összehasonlítsuk. Bár abból az alaptézisből indultunk ki, hogy a hazai kapusokra hasonló motivációt befolyásoló tényezők hatnak, tehát az országon belüli regionalitás nem elsődleges szempont; a kitöltők nagy része Délnyugat-Magyarországon tevékenykedik, tehát kutatásunk tekinthető e régió motivációs állapotfelmérésének is. Az adatokat Excel program segítségével értékeltük ki.

Előzetes céljaink között szerepelt az, hogy a témára jellemző sztereotípiák mögé lássunk, és felfedjük a kapuskiválasztás főbb motivációját. Kíváncsiak voltunk rá, hogy milyen összefüggések vannak a kapusok életkora, edzésszáma, iskolai végzettsége, csapatban betöltött szerepe, anyagi megbecsültsége, kapusedzőjével való viszonya és motivációjuk között. Munkánkat egy online kérdőív összeállításával kezdtük, amely részben saját szellemi termékünk, részben Paic és munkatársai által közösen alkotott magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS). Utóbbi kérdéssor valid jellegű, ezt a megkérdezettek általános motivációjának megismerésére alkalmaztuk, míg az általunk feltett kérdések inkább a poszt-specifikus jellemzőit és problémáit vizsgálták.

Eredmények

Munkánkkal sikerült bizonyítanunk, hogy férfi és női kapusok sportmotivációja között különbség tapasztalható, anyagakkal kapcsolatban motivációs eltérést nem figyelünk meg. Bajnoki rendszerek között sem találtunk összefüggést.

Következtetések

Az alapvető általános sportmotivációt nem befolyásolja az anyagi megbecsültség, sem a jelenlegi bajnokság színvonala. Azt reméljük, hogy kutatásunk hasznos információkkal és gondolatokkal fog hozzájárulni a szakmában dolgozó edzők látókörének bővítéséhez, és hosszútávon valamennyivel hozzá tud járulni a labdarúgókapusok helyzetének és motivációs állapotának pozitív irányú változásához.

Kulcsszavak: labdarúgás, sportmotiváció, labdarúgókapus

Népiskolai testnevelés a Horthy korszakban

Zombory István György

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum – Nemzeti Sportközpontok, Budapest

E-mail: gyizombory@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A világháború utáni évek lassú normalizálódásával az ország művelődéspolitikájára a kulturális és szellemi felemelkedés, a magyar kultúrfőlény megteremtése volt jellemző. Ez megmutatkozott az oktatásban, ezen belül a testnevelés oktatásában is. A testnevelés oktatás módszerei jelentősen gyarapodtak és összetettebbé váltak. Egyre fontosabbá váltak a fizikai felépítésre gyakorolt hatások, az esetleges visszavágás reménye miatt. Ezen eszközök változásait, alakulásait szeretném röviden bemutatni a népiskolai oktatásban.

Anyag és módszerek

Az előadás a Néptanítók Lapja évfolyamainak (1918 – 1944) anyagára támaszkodik.

Eredmények

A hazai testnevelés és sport fejlődésének jelentős állomása volt a Tanácsköztársaság időszaka. Mint mindenben a sport tömegesítése jellemezte ezt az időszakot. A sportpályák, tornatermek megnyíltak a tömegek előtt, a sportolás mindenki alapvető joga lett. Az iskolai testnevelés reformja, a testnevelőtanár-képzés korszerűsítése is tovább folytatódott. Nagy László: „A magyar közoktatás reformja” c. művében foglalta össze többek között az intézményesített testnevelés szerepét.

A testnevelés ügyének reformja 1921-ben Karafiáth Jenő nevéhez fűződik. Az általa kidolgozott törvénytervezet (1921. évi 53. tc.) hívták a Levente-alaptörvénynek, amely bár továbbra is burkoltan katonai jellegű volt, mégis némi előrelépést jelentett a hazai testnevelés fejlődéstörténetében. Ez előírta: 21 éves korig a kötelező testnevelést.

Bély és Kmetykó tevékenységének köszönhetően elkészült egy merőben újszerű tananyagfelosztás is. Rendszerükben a svéd, dán, német és angol testnevelési hagyományokat is felhasználták.

A testnevelés oktatás fejlődéséhez nagymértékben hozzájárult Klebelsberg 1924-ben kiadott utasítása, amelyben három központi feladatkör kapott nyilvánosságot.

A korszak meghatározó döntései voltak a Magyar Királyi Testnevelési Főiskola létrehozása, amely ekkor még a Pedagógium épületében, társbérletben működött, azonban a polgári iskolai tanárképzés Szegedre helyezésétől önálló épületet kapott; heti óraszámok emelése, részletes tanmenetek kidolgozása és az iskolai testnevelés szabályainak megalkotása.

Sajnos a 30-as években az erőteljes jobbratolódás és a háborúra való készülődés időszaka volt, amely magával vonta a testnevelés további militarizálását, amit legjobban az órák számának emelkedése mutat. Ezekben az években jól nyomon követhető a testnevelés funkcióinak részbeni torzulása. Fontos kezdeményezés volt a népiskolák nyolcosztályos bővítése. A gondolat már a húszas években felmerült, de akkor a gazdasági nehézség volt a megvalósítás akadálya. Az 1940. évi 20. törvény elrendelte a nyolcosztályos népiskolák létesítését, de a háborús viszonyok hátráltatták ennek tömegessé válását.

Következtetések

A testnevelés oktatása az iskolákban, köztük a népiskolákban is azt a célt szolgálta, hogy a tanulóknál kialakuljon egy jó fizikai, szellemi és teljesítőképeség, különös figyelemmel a revízióra és a háborús készülődésre.

Kulcsszavak: népiskola, népoktatási törvények, testnevelés

A menopauzát kísérő pszicho-szomatikus tünetek gyakorisága és a habituális fizikai aktivitás mértéke közötti kapcsolat elemzése magyar nők körében

Zsákai Annamária, Fehér Virág Piroska, Annár Dorina, Zubek Katalin, Ince Sára, Blaskó Gergely, Bodzsár Éva
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Embertani Tanszék, Budapest
E-mail: zsakaia@elte.hu

Bevezetés

Demográfiai összetételét tekintve öregedő társadalmunkban a nők élettartamuk átlagosan közel egyharmadát a posztmenopauzális életkori szakaszukban élik le. A menopauzális átmenet korában a nemi hormonok elválasztásában bekövetkező jelentős változásokat követő testszerkezeti, egészségi állapotbeli változások mellett a nők szubjektív jólétérzetét, életminőségét a változókort kísérő pszicho-szomatikus tünetek néven összefoglalt tünetegyüttes is jelentős mértékben befolyásolja. Vizsgálatunkkal célunk volt elemezni, hogy a menopauzális átmenetet kísérő pszicho-szomatikus tünetek gyakorisága és a habituális fizikai aktivitás mértéke között mutatható-e ki kapcsolat a magyar nők vizsgált mintájában.

Anyag és módszerek

A testszerkezeti vizsgálatba bevont nők (25–95 évesek, N=1932 fő) reprodukciós és menstruációs történetére, általános egészségi állapotára, valamint habituális fizikai aktivitásuk mértékére vonatkozóan kérdőívek segítségével gyűjtöttünk adatokat a 2011 és 2015 között végzett keresztmetszeti vizsgálat során. Vizsgálatunk során a leggyakoribb, menopauzához köthető pszicho-szomatikus tünetek gyakoriságát hasonlítottuk össze a pre-, peri- és posztmenopau-

zális státuszú nők alcsoportjai között. A magyar nők mintájában a menopauzális átmenettel szoros kapcsolatot mutató tünetek gyakoriságát befolyásoló tényezők azonosításához a tünetekből egy ún. módosított Kupperman-indexet vezettünk le a pszicho-szomatikus panaszok gyakoriságának együttes vizsgálatára. A tünetekre feltételezeten hatással bíró tényezők közé az életkort, születési kohorsz, menopauzakort, menopauzális státuszt, hormontartalmú fogamzásgátló szerek használatát, testtömeg-indexet, tápláltsági állapot típusát, WHR indexet és abdominális kövérség típusát, az iskolai végzettséget és a fizikai aktivitást vontuk be a többtényezős regressziós elemzésbe.

Eredmények

A változókori nők a haspuffadás, a hőhullámok, az éjszakai gyakori izzadás, az egyedüllét iránti vágyódás és a félelem tünetekre panaszkodtak leggyakrabban a vizsgált pszicho-szomatikus tünetek közül. A többtényezős regresszióelemzés alapján a fizikai aktivitás mértéke, a menopauzákori és a születési kohorsz mutatott szignifikáns kapcsolatot a menopauzális tünetek gyakoriságával. A nagyobb mértékű fizikai aktivitás csökkentette, a minél korábbi menopauza növelte a tünetek gyakoriságának valószínűségét, a vizsgált intervallum elején születettek körében a menopauzát kísérő tünetek gyakorisága ritkábban fordult elő.

Következtetések

A sokszor a nők életminőségét is jelentősen befolyásoló változókori pszicho-szomatikus tünetek enyhítésére alkalmazott terápiák egyik alternatívája lehet a rendszeres, megfelelő intenzitású fizikai aktivitás. Vizsgálati eredményeink és a szakirodalmi ajánlások alapján előadásunkat a tünetek enyhítésére alkalmazott módszerek összehasonlításával zárjuk.

Kulcsszavak: menopauzális átmenet, pszicho-szomatikus tünetek, fizikai aktivitás

Új közlési feltételek

A Magyar Sporttudományi Szemle évente 4 alkalommal jelenik meg, és az önálló vizsgálaton alapuló, máshol még nem közölt sporttudományi tárgyú (biomechanika, biokémia, humánbiológia, menedzsment, pedagógia, pszichológia, szociológia, teljesítmény-élettan stb.) cikkeket közöl magyar és angol nyelven. Az adatgyűjtés, a feldolgozás és a közlés etikai és tudományos kritériumainak megfelelő munkák közül a Szerkesztő Bizottság előnyben részesíti az alábbi szakterületeken végzett vizsgálatok eredményeit:

- az ember és környezete kölcsönhatásának mozgástudományi elemzése,
- az emberi mozgástudomány területén végzett multidiszciplináris vizsgálatok,
- a rendszeres fizikai aktivitás és sportedzés ingerei által kiváltott hatások elemzése,
- a fiatal sportolók szelekciója, felkészítése és a beválás elemzése,
- a motorikus tanulás folyamatának elemzése,
- a hátránnyal élők és sérültek fizikai aktivitása,
- a teljesítmény-elemzés és -előrejelzés,
- a testnevelés és a szabadidősport hatásainak elemzése a közoktatás és a felsőfokú oktatás minden szintjén,
- a rekreáció és rehabilitáció területén végzett vizsgálatok eredményei.

Az anonim kéziratokat az adott szakterület két elismert képviselője, egymástól függetlenül lektorálja. A közlésről, vagy az átdolgozás szükségességéről a lektori vélemények alapján a Szerkesztő Bizottság dönt. A nem közölt kéziratokat a Szerkesztő Bizottság nem őrzi meg!

A kéziratokat maximum 10 gépelt oldal terjedelemben (amely terjedelem magában foglalja a szövegtörzset, az illusztrációkat és a felhasznált irodalmat is) egy példányban, szimpla sortávolsággal, behúzás nélkül, sorkizártan, az A/4-es lap egyik oldalára, 12-es betűmérettel (Times New Roman CE) gépelve kérjük elkészíteni és elektronikus formában (e-mail) a megadott címre elküldeni.

A dokumentumokat „stílus” alkalmazása nélkül Word (xy.doc), a táblázatokat Excel formátumban (két tizedesjegy pontossággal), a grafikonokat, ábrákat eredeti (Excel, Word, Statistica stb., Times New Roman CE betűtípussal, jól elkülöníthető tónusokkal), a fényképeket (kizárólag 9×12 cm méret, fekete-fehér megjelenés, minimum 300 dpi) TIFF formátumban várjuk. Az ábra és az ábra aláírása külön egységben (egymástól függetlenül szerkeszthetően) jelenjen meg. A szövegtörzsben vastagon szedett, dőlt betűs, aláhúzott kiemelés nem alkalmazható. A fejezetcímeket félkövér betűstílussal, középre rendezve kérjük feltüntetni.

A táblázatokat és ábrákat a szövegtől elkülönítetten, táblázatonként és ábránként külön file-ban kérjük mellékelni. A táblázatokat fölül (arab) számozással és címmel, az ábrákat alul számozással és aláírással kérjük ellátni. A jelölések és rövidítések magyarázata a táblázatok alatt, az ábrák esetében az ábra aláírásában, vagy azt követően szerepeljen, azaz: a táblázatok és ábrák a szövegtől függetlenül is érthetők, értelmezhetők legyenek. A táblázatok címét és az ábrák aláírását, a rövidítéseket magyar és angol nyelven is kérjük megadni. A táblázatok és ábrák javasolt helyét a szövegben kérjük megjelölni (pl. az 1. ábra/táblázat kb. ide!).

A kézirat szerkezete:

A szerző(k) neve („dr.” és egyéb titulus nélkül), a szerző(k) munkahelye (város megjelöléssel), a szerző e-mail címe, a dolgozat címe magyar és angol nyelven, a szerkesztőséggel kapcsolatos tartó szerző neve és levelezési címe.

Ezt követi a maximum 20 soros összefoglaló mindkét nyelven. Az összefoglalók a célkitűzést, az eredményeket és a következtetéseket tartalmazzák és maximálisan 5 (magyar és angol) kulcsszóval fejeződnek be.

Bevezetés

Anyag és módszerek

Eredmények

Megbeszélés és következtetések

(amennyiben indokolt, Köszönetnyilvánítás)

A felhasznált irodalom betűrendben felsorolva, az összes szerző nevével és a folyóiratok teljes címével kerüljön megjelenítésre az alábbiak szerint:

Folyóirat:

Thompson, A.M., Baxter-Jones, A.D.G., Mirwald, R.L., Bailey, D.A. (2003): Comparison of physical activity in male and female children: Does maturation matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35: 3. 1684-1690.

Könyv:

Bogin, B. (1999): *Patterns of Human Growth*. 2nd edition. Cambridge University Press, Cambridge, 23-29.

Könyvrészlet:

Cannon, B., Matthias, A., Golozoubova, V., Ohlson, K.B.E., Anderson, U., Jacobson, A., Nedergaard, J. (1999): Unifying and distinguishing features of brown and white adipose tissues: UCP1 versus other UCPs. In: Guy-Grand, B., Ailhaud, G. (eds.): *Progress in Obesity Research*: 8. John Libbey, London, 13-26.

Internetes hivatkozások (ha csak webcím, akkor külön, a végén):

National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). *Body mass index-for-age percentiles: boys, 2 to 20 years*. Retrieved May 10, 2006, from <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/growthcharts/set1/chart15.pdf>

Az irodalmi hivatkozásokat a szövegben zárójelben, névvel és a megjelenés évszámával kérjük megadni (Bogin, 1999; Apor és Fekete, 2002; Cannon és Mitsai, 1999; Thompson et al és Mitsai, 2003; www.cdc.com, 2016). A sorszámmal és/vagy indexszel jelölt hivatkozások, a lábjegyzetek nem elfogadhatók.

Az irodalomjegyzék után kérjük megadni annak a szerzőnek a teljes nevét (aki nem szükségszerűen a kapcsolattartó), titulusát, munkahelyének nevét és címét (telefonszám, e-mail), akit az érdeklődők további információkért megkereshetnek.

A megadott formától eltérően elkészített, vagy nyelvtanilag, stilisztikailag, szaknyelvtanilag hibás kéziratokat a Szerkesztő Bizottság nem lektoráltatja.

A kéziratokat az alábbi címre kérjük eljuttatni: bendinora@hotmail.com vagy szmodis@tf.hu

Szerkesztőbizottság

Támogatók



Coca-Cola Magyarország

ANDROMEDA TRAVEL
UTAZÁSI IRODA



ESSA-SPORT
Improving the Supply of Skills to the Sector
Project

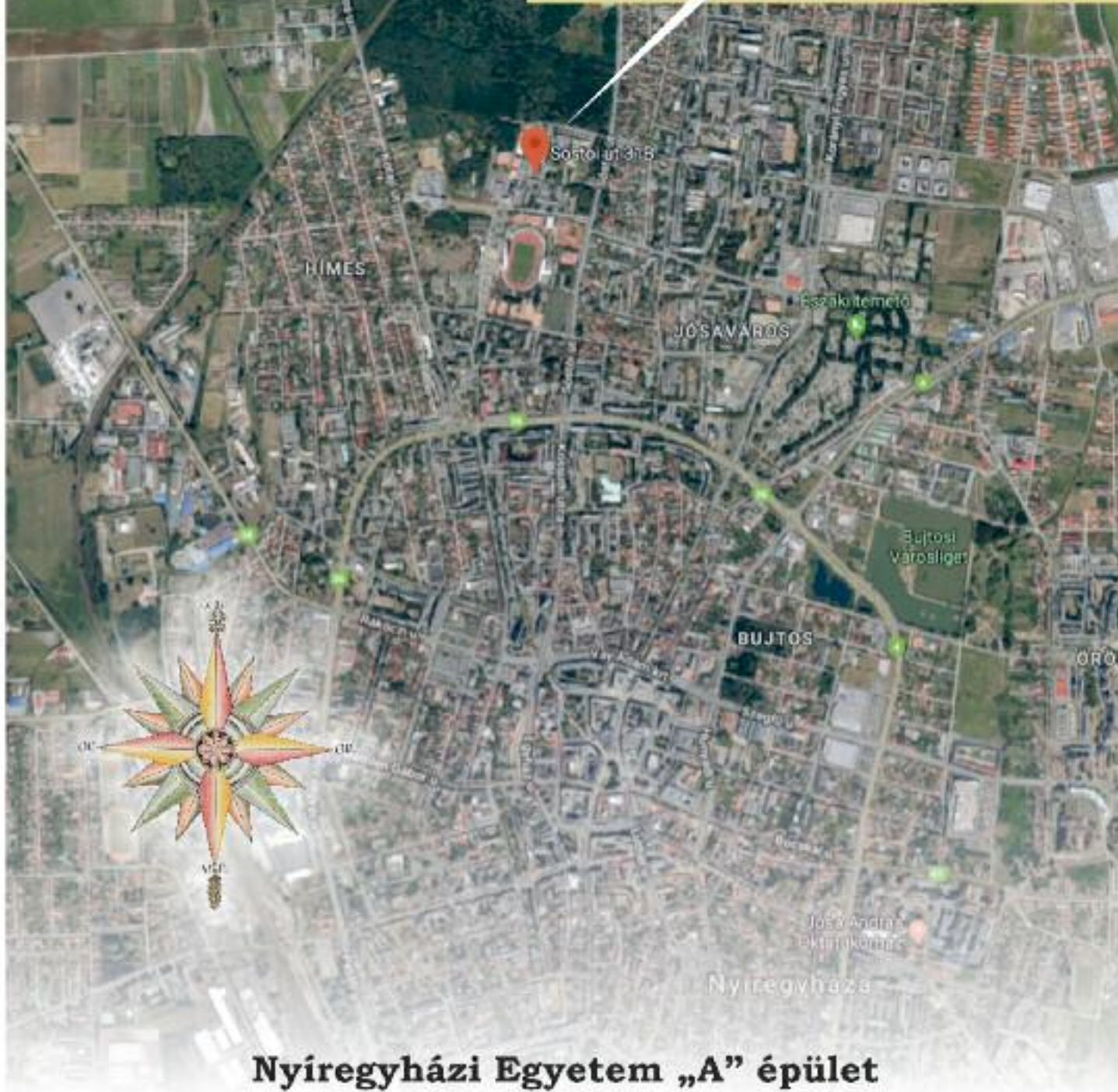


NYÍREGYHÁZI
EGYETEM
- 1914 -



NYÍREGYHÁZA





Nyíregyházi Egyetem „A” épület

Nyíregyháza, Sóstói út 31. b.