



FIATAL SPORTTUDÓSOK VII. ORSZÁGOS KONFERENCIÁJA

2019. november 29-30.

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne
Magyar Sport Háza
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

A kongresszus főrendezője
Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Program

2019. november 29. (péntek)

Magyar Sport Háza

I. emeleti konferenciaterem

13.00 Regisztráció

14.00 Megnyitó

Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke

Üléselnökök: Tóth Miklós, Rétsági Erzsébet

14.15 A női atléta triász ismeretének és rizikójának felmérése amatőr női futóknál

Bai Fanni, Gócze Katalin, Horzsa Krisztina, Mintál Tibor

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
Sportmedicina Tanszék, Pécs

14.30 6 hetes felkészülési időszak lokomotorikus és mechanikai terhelésének nyomon követése utánpótláskorú (15 éves) labdarúgók körében

Polar Team Pro® rendszerrel

Bauer Richárd¹, Ihász Ferenc², Alföldi Zoltán³

¹Széchenyi István Egyetem Egészség és Sporttudományi Kar, Győr

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

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

14.45 Kognitív képesség vizsgálat fizikai aktivitás során sportolók körében

Laki Ádám, Kósa Lili, Kéri Péter, Tóth Enikő, Szabó Attila, Ihász Ferenc

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

15.00 Fizikai aktivitás motivációi és az étrend-kiegészítő fogyasztás vizsgálata sporttevékenységet végző felnőttek körében

Nábrádi Zsófia

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar Marketing és
Kereskedelem Intézet, Debrecen

15.15 A sportesemények társadalmi hatásainak mérése a szervező város lakosságának körében – nemzetközi szakirodalmi kitekintés

Polcsik Balázs¹, Perényi Szilvia²

¹Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

15.30 A habituális fizikai aktivitás hatása a reprodukciós potenciálra, asszisztált reprodukciós kezelés esetén

Prémusz Viktória^{1,2}, Makai Alexandra¹, Perjés Beatrix¹, Kerner Ágnes¹,

Melczer Csaba¹, Lampek Kinga¹, Várnagy Ákos^{1,2}, Ács Pongrác¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Magyar Tudományos Akadémia Pécsi Tudományegyetem
Humán Reprodukciós Kutatócsoport, Pécs

- 15.45 **Közösségi média használati szokások a Szombathelyi Sportiskola U14-es és U16-os korosztályos kosárlabda csapatainak játékosainál**

Tóth Dávid Zoltán¹, Gósi Zsuzsanna²

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

16.00 Kávészünet

Üléseelnökök: Vajda Ildikó, Stocker Miklós

- 16.30 **Egyetemista testnevelő tanár szakos hallgatók sportolás és a tanári pálya iránti elköteleződés vizsgálata**

Tóth Enikő¹, Tóth László², H. Ekler Judit¹

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

²Testnevelési Egyetem, Budapest

- 16.45 **A quadriceps femoris izom neuromuszkuláris változásai excentrikus edzés hatására különböző ízületi szöghelyzetekben**

Sebesi Balázs, Fésüs Ádám, Varga Mátyás, Balázs Bence, Váczi Márk
Pécsi Tudományegyetem, Pécs

- 17.00 **Hallgatók rendszeres sportolásának akadályai és motiválásuk lehetőségei fókuszcsoportos vizsgálatok tükrében**

Palusek Erik, Székely Mózés

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest

- 17.15 **Patella instabilitás kezelése medialis patellofemorális szalag rekonstrukcióval**

Novográdecz Gergely, Horváth Ádám, Mintál Tibor, Than Péter

Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Ortopédiai Klinika, Pécs

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar

Sportmedicina Tanszék, Pécs

- 17.30 **A magyarországi síturizmus fejlesztésének lehetőségei**

Mateevics Anita

Pécsi Tudományegyetem, Pécs

- 17.45 **Egy CrossFit verseny terhelésélettani jellemzői**

Pálincás Gergely, Béres Bettina, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka,

Petridis Leonidas, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

18.00 Vacsorafogadás



2019. november 30. (szombat)

Magyar Sport Háza

I. emeleti konferenciaterem

08.30 Regisztráció

Üléselnökök: Szmodis Márta, Sterbenz Tamás

09.00 Nyolc hetes mentális tréning intervenció hatása e-sportolók teljesítményére

Kovács Kristóf¹, Smohai Máté², Pigniczkiné Rigó Adrienn³¹Testnevelési Egyetem, Budapest²Károli Gáspár Református Egyetem, Általános Lélektani és Módszertani Tanszék, Budapest³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest

09.15 Különböző Apelin fragmentumok vizsgálata fizikális terhelés hatására magyar férfi kézilabdázókban

Ligetvári Roland¹, Ács Pongrác¹, Far Gabriella¹, Szilágyi Gyöngyi³, Csöndör Éva¹, Komka Zsolt^{2,4}, Szokodi István¹, Tóth Miklós Viktor³, Tóth Miklós^{1,2,4}, Stromájer-Rác Tímea¹, Betlehem József¹, Oláh András¹¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs²Semmelweis Egyetem, Budapest³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest⁴Testnevelési Egyetem, Budapest

09.30 Kosárlabda posztok változásainak azonosítása az NBA játékosmozgásainak követésével

Világi Kristóf, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

09.45 Serdülőkorú kézilabdás lányok nyomon követéses vizsgálata

Béres Bettina, Györe István, Petridis Leonidas, Kalabiska Irina, Pálincás Gergely, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

10.00 Túlértékeltek-e a makro tényezők? Az olimpiai eredményességgel foglalkozó tanulmányok kritikai összehasonlítása

Csurilla Gergely^{1,2}, Fűrész Diána Ivett³, Rappai Gábor⁴, Sterbenz Tamás²¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest²Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs⁴Pécsi Tudományegyetem, Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

10.15 Bajai középiskolai tanulók versengő attitűdjének és testnevelés órán előforduló konfliktushelyzeteinek vizsgálata

Dely-Pálincás Anikó¹, Keresztes Noémi²¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs²Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet, Ifjúságkutató Munkacsoport, Szeged

10.30 Kávészünet

Poszter I. szekció

Üléselnökök: Apor Péter, Honfi László

- 11.00** **Funkcionális mozgásminta szűrés (FMS) aktív-nyújtott lábemelés teszt mérési eredményeinek fejlesztése, testtartásra gyakorolt hatásai középkorú, gerincbeteg férfiak és nők körében**
Erbszt Ádám¹, Erbszt Andrienn¹, Erbszt András¹, Ihász Ferenc²
¹„RehabGym”, „Doctorfit” Gerincambulancia, Budapest
²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 11.10** **Hamstrings sérülések versenytatlétáknál**
Bartalos Dávid, Mintál Tibor, Gőcze Katalin
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar,
Sportmedicina Tanszék, Pécs
- 11.20** **Halmazott fáradtság vizsgálata elit evezős nők körében, versenyhelyzetben (Pilot study)**
Alföldi Zoltán¹, Bauer Richárd², Ihász Ferenc³
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Széchenyi István Egyetem Egészség és Sporttudományi Kar, Győr
³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely
- 11.30** **Szülői minta és gyermekeik sportágválasztásának kapcsolata**
Eigner Eszter^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér¹
¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és
Testnevelési Intézet, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Oktatás és
Társadalom Doktori Iskola, Pécs
- 11.40** **A fizikai aktivitás hatására létrejövő életmód és fittségi paraméterek nyomon követése öt európai ország idős lakosainál**
**Dvorák Márton¹, Pedro Bezerra², Jose Ma Cancela Carral³,
Filipe Manuel Clemente², João Miguel Camões²,
Janicsák Zsanett¹, Tóth Miklós¹**
¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
²Polytechnical Institute of Viana do Castelo, Portugália
³University of Vigo, Spanyolország
- 11.50** **A „Safe Fall-Safe Schools” preventív mozgásprogram hatásosságának vizsgálata általános iskolások körében**
**Kerner Ágnes¹, Boncz Imre², Ács Pongrác², Szabó Zoltán¹, Oláh András²,
Betlehem József², Morvay-Sey Kata²**
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 12.00** **A torna sportági tananyag ismerete és kedveltsége a SzMSzC Eötvös Loránd Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája diákjai körében**
Lappints Regős, H. Ekler Judit
Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Sporttudományi Intézet, Szombathely

- 12.10 A sport-elköteleződés modell és az öndeterminációs elmélet kapcsolatai serdülő sportolók körében**
Berki Tamás¹, Pikó Bettina²
¹Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar,
 Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar,
 Magatartástudományi Intézet, Szeged

12.20 Ebédfogadás

Poszter II. szekció

Üléselnökök: Ihász Ferenc, Szabó Lajos

- 11.00 A táncoktatás jelentősége a középiskolai mindennapos testnevelésben**
Szalai Kata, Prisztóka Gyöngyvér
 Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Földtudományok Doktori Iskola, Pécs
- 11.10 Különböző zenei stílusok hatása a futás közben és után mért pulzusértékekre**
Varga Ildikó¹, Petrovszki Zita²
¹Szegedi Tudományegyetem, Egészségtudományi és
 Szociálisképzési Kar, Szeged
²Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
 Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 11.20 A magyar férfi kosárlabda bajnokság vizsgálata, utánpótláskorú, felnőtt válogatott, illetve légiós játékosok teljesítményének összehasonlításával**
Vági Márton Zsolt, Filó Csilla
 Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 11.30 Az arisztotelészi télosz és igazságosság, valamint a méltányosság értelmezése sportszervezeteknél**
Zimányi Róbert G.
 Testnevelési Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest
- 11.40 Dynaknee: A térdízületi instabilitás diagnózisát elősegítő eszköz**
Fodor Eszter, Uhlár Ádám
 Testnevelési Egyetem, Budapest
- 11.50 A turisztika, mint a fittség időskori fenntarthatóságának eszköze**
Kertai Bendegúz, Prisztóka Gyöngyvér, Tóth Ákos
 Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és
 Testnevelési Intézet, Pécs
- 12.00 Az e-sport és hagyományos sport közvetítéseket követők összehasonlító vizsgálata sportnézői motivációjuk mentén**
Papp Dávid, Kurucz Győző, Csukonyi Csilla
 Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar
 Pszichológiai Intézete, Debrecen

- 12.10 Az azonosítható sikertényezők és trendek hatása és alkalmazhatósága a kézilabda sportág utánpótlás-nevelésében és működtetésében**
Herr Orsolya
*Budapesti Corvinus Egyetem, Gazdálkodástani
Doktori Iskola, Budapest*

12.20 Ebédfogadás

Üléselnökök: Lénárt Ágota, Szabó Tamás

- 13.10 A magyar sportolók sportegészségügyi tájékozottságának felmérése**
**Babity Máté, Kiss Orsolya, Bognár Csaba, Kovács Attila,
Vágó Hajnalka, Merkely Béla**
*Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika,
Budapest*
- 13.25 A bőr mikrocirkuláció szerepe a termoregulációban és az iszkémiában:
sportélettani vonatkozások**
Pató Anna, Németh Zoltán, Nyakas Csaba, Dörnyei Gabriella, Koller Ákos
Testnevelési Egyetem, Budapest
- 13.40 Hazai vonatkozású olimpiatörténeti ismeretek fiatalok körében**
Varga Tamás, Prisztóka Gyöngyvér
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és
Testnevelési Intézet, Pécs*
- 13.55 Egészségtudatosak-e a tanulók a mindennapos testnevelés időszakában?**
Fintor Gábor
*Debreceni Egyetem Nevelés-és Művelődéstudományi
Doktori Program, Debrecen*
- 14.10 A kosárlabdázók akut és észlelt fáradtsága**
Kósa Lili¹, Köteles Ferenc¹, Ihász Ferenc²
*¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest*
*²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Savaria Egyetemi
Központ, Szombathely*
- 14.25 Sportszakos hallgatók magyar vonatkozású olimpiatörténeti
ismereteinek vizsgálata**
Molnár Anita¹, Oláh Dávid^{1,2,3}, Borbély Szilvia¹
*¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi
Intézet, Nyíregyháza*
²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest
*³Nyíregyháza Spartacus FC-Bozsik József Labdarúgó
Akadémia, Nyíregyháza*
- 14.40 Terheléses és testösszetétel elemzések pozíció-specifikus vizsgálata
másodosztályú férfi kézilabdázók körében**
Nagy Tamás¹, Kiss Balázs², Filó Csilla¹
¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
²Pécsi Egyetemi Atlétikai Club, Pécs
- 14.55 Temperamentum- és karakter dimenziók sportmotivációs kapcsolata
a csapatsportokban**
Varga András, Jánosa Gergely, Paic Róbert
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és
Testnevelési Intézet, Pécs*

- 15.10 Nyíregyházi középiskolások fizikai aktivitás iránti attitűdjének vizsgálata a mindennapos testnevelés tükrében
Kavalecz Ivett¹, Moravec Marianna^{1,2}
¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
²Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen
- 15.25 Nyugalmi szívfrekvencia variabilitás és mérkőzésteljesítmény kapcsolata utánpótláskorú válogatott labdarúgóknál
Schuth Gábor¹, Szigeti György¹, Sáfár Sándor^{1,2}, Pašić Alija³, Toka László³, Revisnyei Péter³
¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság, Erőnléti- és Sporttudományi Csoport, Budapest
²Testnevelési Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest
³Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és Médiainformatikai Tanszék, Budapest

15.40 A konferencia zárása

Fiatal Sporttudósok VII. Országos Konferenciájának támogatói



Halmazott fáradtság vizsgálata elit evezős nők körében, versenyhelyzetben (Pilot study)

Alföldi Zoltán¹, Bauer Richárd², Ihász Ferenc³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Széchenyi István Egyetem Egészség és Sporttudományi Kar, Győr

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: zoltan.alfoldi85@gmail.com

Bevezetés

A sorozatterhelés hatása a keringési rendszerre széles körben vizsgált probléma. Versenyhelyzetben – akár korosztályos nemzeti bajnokság alkalmával – azonban viszonylag kevés adat áll rendelkezésünkre. Jelen vizsgálat célja: a keringési rendszer válaszait elemezni, kiélezett helyzetben.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban két fő vett részt ($n=2$), (n_1 : TTM₁: 176 cm; TTS₁: 66,4 kg; F₁: 27,9%; M₁: 31,5%); (n_2 : TTM₂: 76,1 kg; TTS₂: 176 cm; F₂: 32,2%; M₂: 30,2%), a testösszetételt Omron BF 500 típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel, a keringési rendszer működését Polar Team Pro® nagy pontosságú GPS-el és beépített pulzusszámmérővel ellátott hordozható teljesítménykövető rendszerrel végeztük. A rendszer lehetővé teszi az edzés- és versenyhelyzetben a versenyző(k) pulzus válaszainak, valamint különböző sebességű és kiterjedésű mozgásainak és azok gyakoriságának követését. A kutatás során 2 fő kétpárevezős hölgy 2 000 méteres versenyét követtük az előfutamban és a döntőben. A két futam közben gyűjtött adatokat vetettük össze és elemeztük.

Eredmények

A két mérés között eltelt idő kevesebb, mint 4 óra 30 perc volt. Szignifikáns különbséget találtunk a két futam átlag- és [EF=(14,1±0,003) – DF=(11,9±0,002)]; $p<0,000$, maximális sebessége között [EF=(20,2±0,3) – DF=(18,8±0,24)]; $p<0,041$, a 2., 3., 4., intenzitás zónában megtett távolságban, illetve az (1,00 – 1,99 m×s²) sebességgel elvégzett mozdulatban [EF=(53±9,9) – DF=(13±2,1)]; $p<0,031$. Ami a páros két tagját és azok teljesítményét illeti, szignifikáns különbséget találtunk a regenerációs idő (h) tekintetében [PT₁=6,37±0,16 – PT₂=4,4±0,10]; $p<0,005$.

Következtetések

A pulzusszám változás ilyen módszerrel való nyomon követése számos problémára hívhatja fel a figyelmet. Ezek elemzése jelentős segítség lehet a „legénység” összeválogatása szempontjából.

Kulcsszavak: sorozatterhelés, keringési rendszer, versenyhelyzet

A magyar sportolók sportegészségügyi tájékozottságának felmérése

Babity Máté, Kiss Orsolya, Bognár Csaba, Kovács Attila, Vágó Hajnalka, Merkely Béla

Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika, Budapest

E-mail: mate.babity@gmail.com

Bevezetés

A sportolók primer és szekunder prevenciójának kiemelt jelentősége, a betegen végzett edzésmunka és a doppingsterrek káros hatásai orvosi körökben jól ismertek, míg a sportolók véleményéről, ismeretanyagáról nem rendelkezünk megfelelő mennyiségű információval ezen témakörökben.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkhoz egy, a munkacsoportunk által 63 kérdésből összeállított anonim kérdőívet használtunk. Az egyes kérdésekre a sportolók 1-10 skálán adhatták meg a válaszaikat. A kérdőívben kitértünk általános demográfiai adatokra, a sportolók edzéseire, a megelőző sportorvosi vizsgálataikra, véleményükre a sportolók körében előforduló hirtelen szívhalálról (HSZH), valamint a legális és illegális teljesítményfokozó szerek használatára.

Eredmények

Vizsgálatunk során eddig 533 sportoló töltötte ki a kérdőívünket (ffi: 377, válogatott: 156, <18 éves: 191, >35 éves (master): 118, labdarúgó: 134, vízilabdázó: 114). A versenysportolók 6,8%-ánál ($n=22$) már előfordult, hogy sportorvosi vizsgálat nélkül kaptak versenyengedélyt, holott 63,8%-uk ($n=340$) szerint a szűrések elősegítenék a fejlődésüket a sportban. A kitöltők csak 52,7%-a ($n=281$) válaszolta, hogy sportorvosát bármely egészségügyi problémával felkeresheti. Bár a sportolók 80,3%-a ($n=437$) tudja, hogy a lázasan végzett sport káros lehet az egészségükre/sportteljesítményükre, 49,5%-uk ($n=264$) enyhe, 15,9%-uk ($n=85$) súlyos megbetegedés esetén sem hagyja ki az edzéseit. Ezt elmondásuk szerint edzőik 21,0%-a ($n=112$) enyhe, illetve 5,3%-a ($n=28$) súlyos betegségnél sem ellenzi. A válaszolók 44,8%-a ($n=239$) ismeri csupán a lázasan végzett edzés szív-érrendszeri kockázatait. A sportolók 2,0%-a ($n=11$) mondta, hogy gyakran szenved sérülést az edzések alkalmával, rosszullett 9,2%-uknál ($n=49$) fordult elő edzés alatt, amit az edzőik csupán 55,1%-a ($n=27$) vett komolyan. Túledzettséget 24,2%-uk ($n=129$) érzett, amivel az edzőik 52,7%-a ($n=68$) foglalkozott. A sportolók 27,4%-a ($n=146$) használ rendszeresen pulzusszámmérő eszközöket, amelyek méréseit az edzőik 56,2%-a ($n=82$) használja az edzések tervezésekor. A kitöltők mindössze 60,8%-a ($n=324$) szerint kell foglalkozni a HSZH-lal, ugyanakkor 54,2% ($n=289$) nem érzi magát elég tájékozottnak a témában. Az utánpótláskorú sportolók 24,6%-a ($n=47$), a master sportolók 14,4%-a ($n=17$) emelkedett HSZH rizikó esetén sem hagyná abba a választott sporttevékenységét. A megkérdezettek 18,2%-a ($n=97$) szerint az illegális teljesítményfokozók használata az élsport szerves részét képezi. A versenysportolók mindössze 23,4%-a ($n=75$) követi figyelemmel a doppinglistát; az összes kiskorú 13,1%-a ($n=25$), míg a master sportolók 0,8%-a ($n=1$) bír naprakész információval róla.

Következtetések

Eredményeink alapján a sportolók és edzőik tájékoztatása a megbetegedés során végzett sporttevékenység és az illegális teljesítményfokozók egészségkárosító hatásairól, a sportolói HSZH-ről hazánkban jelenleg nem elégséges, az ilyen irányú oktatás fejlesztése kiemelt feladat.

Kulcsszavak: sportoló, kérdőív, edukáció, szív-érrendszeri megbetegedés

A női atléta triász ismeretének és rizikójának felmérése amatőr női futóknál

Bai Fanni, Gócze Katalin, Horzsa Krisztina, Mintál Tibor
Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar
Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: sportmedicina@aok.pte.hu

Bevezetés

A napjainkban egyre nagyobb népszerűségnek örvendő egészséges életmód egyik eleme a sport. Sokan kezdenek el edzeni felkészületlenül vagy megfelelő tudás nélkül. A sportoló nőknél előforduló női atléta triász kevésbé ismert tünetegyüttes. Azonban a triász 3 eleme (alacsony energia-bevitel, menstruációs zavar és alacsony csontsűrűség) nem csak profi sportolóknál és nem csak fiataloknál figyelhető meg. A tünetek később komoly következményekkel járnak,

az életminőséget jelentősen ronthatják. Jelen tanulmányban a sportolók ismereteit mértük fel.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban közép- és hosszú távú futóversenyeken résztvevő 18-60 éves nők ismereteit és étkezési szokásait online kérdőívekkel mértük fel. A nemzetközileg validált LEAF-Q (Low Energy Availability in Females Questionnaire) kockázatbecslő kérdőív magyarra fordított verzióját élelmiszerfogyasztási gyakorisági kérdőív (FFQ) felvételével, illetve a sportolási szokásokra irányuló kérdésekkel egészítettünk ki. A statisztikai elemzést SPSS 25 verzió használatával végeztük.

Eredmények

A kérdőívek eredményei alapján a kitöltők 92%-a nem halott még a női atléta triászról. 74,7% még nem járt soha sportorvosnál, viszont 52,6% aggódik a testösszetétele miatt. 40,7% limitálja vagy szigorúan kontrollálja, hogy milyen ételeket eszik és 14,47%-nak ismert a jelenlegi/volt étkezési zavara. Ráadásul a kitöltők 21,6%-ának nincs minden hónapban menstruációs ciklusa, 7,9%-ának pedig az elmúlt egy évben egy menstruációs epizódja sem volt.

Következtetések

Az eredmények alapján látható tehát, hogy a probléma sok nőt érint, azonban a tudásuk minimális. Érdemes tehát a tünetegyüttesre felhívni a sportoló nők figyelmét, akár profi, akár hobbi szinten űzik az adott sportágat.

Kulcsszavak: női sportoló, csontritkulás, étkezési zavar, menstruációs zavar

Hamstrings sérülések versenytatlétáknál

Bartalos Dávid, Mintál Tibor, Gócze Katalin

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: bartalosdavid@gmail.com

Bevezetés

A combhajlító húzódások gyakoriak a nagy sebességet igénylő sportokban, közöttük kiemelendő az atlétika, a labdarúgás és a rögbi. Az élsportban a térd- és bokasérülések után a 3. leggyakoribb sérüléstípus. Nem ritkán krónikus fájdalmat okoznak, a visszatérő sérülések száma és az újrasérülés incidenciája magas, illetve a teljesítmény az akut sérülést követően nagymértékben lecsökken. A jelenlegi rehabilitációs programok kevésbé fejlettek és hiányoznak a retrospektív tanulmányok. A hatékonyabb felépüléshez és prevencióhoz nyújt támpontot a VISA-A analógiájára készült kérdőívünk, amely a szubjektív panaszokat objektívabb pontrendszerre alakítja.

Anyag és módszerek

Online és papír alapú kérdőív: előbbiből 16, utóbbiból 6 kitöltés. Serdülőtől szenior korú (átlag: 21,23 év, 53% férfi, 47% nő) versenyző atléták 2 hónapon belüli hamstrings húzódással/fokozott érzékenységgel. 8 kérdés: első 6: 0-10-ig terjedő skála a fájdalomra és a funkcióra összpontosítva; 7-8: sportolói aktivitásra vonatkozó kérdések. (Egyéb rövidített kérdőívek a szakirodalomban: NPRS és TGSCS).

Eredmények

Az online kérdőív a monitorozást és rehabilitációt megcélzó szándéka rendkívül szegényes compliance-ba ütközött. A személyes, edzők és versenyzők által kitöltött dokumentumok nagyobb együttműködést, és korrekciós észrevételek által a kérdőív érthetőbbé és ezáltal használhatóbbá válását mutatták. Az alap validált kérdőíven kívül felmérésre kerültek olyan tényezők, mint: bemelegítés, edzőpálya típusa, atlétikán belüli fő szám; azonban a 22 fős eddigi kutatásbeli eredményből itt messzemenő következtetések nem vonhatók le. A legfőbb eredmény a kérdőív sérülés-súlyosságát

leíró képességében rejtett. A kitöltők közül definitív panaszokat mutató sportolók nagyságrendileg alacsonyabb pontszámot értek el a rehabilitációt már majdnem elkezdő atlétákhoz képest, mutatva ezáltal a VISA-H megbízható szenzitivitását.

Következtetések

A VISA-H kérdőív megfelelő eszközül szolgálhat edzők, fizioterapeuták és a versenyzők számára a gyakori combhajlítósérülés utáni rehabilitáció kialakítására, hamstrings állapotfelmérésre, valamint ponthatárok általi megengedett mozgásformák meghatározásához.

Kulcsszavak: combhajlító, hamstrings, sportsérülés, atlétika

6 hetes felkészülési időszak lokomotorikus és mechanikai terhelésének nyomon követése utánpótláskorú (15 éves) labdarúgók körében Polar Team Pro® rendszerrel

Bauer Richárd¹, Ihász Ferenc², Alföldi Zoltán³

¹Széchenyi István Egyetem Egészség és Sporttudományi Kar, Győr

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

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: bauerrc79@gmail.com

Bevezetés

A tudatosan és differenciáltan tervezett edzőmunka elengedhetetlen a sikeres felkészítés során. A mérkőzések és edzések pontosan elemezhetők a fizikai paraméterek tükrében, amelyek a hatékony felkészülést segítik. Az újgenerációs műszerek használata éppen ebben a munkában tudnak jelentős segítséget nyújtani az edzést vezető szakemberek számára. Jelen vizsgálat célja egy hathetes felkészülési időszak fizikai paramétereinek nyomon követése, elemzése (megtett távolság, sebesség, gyorsulás, lassítás), zónákra lebontva.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba (N=11), 13,76-14,65 éves életkor közötti NB II-es U-15-ös korosztályú labdarúgó fiúkat vontunk be. A két mérés (testösszetétel, spiroergometria) között négy hónap telt el, első mérés 2019. 04. 11-én, a második mérés 2019. 08. 27-én történt. A testösszetételt „InBody720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel, a kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit „Marquette” 2000 futószalagon (Pittsburgh, PA, USA) teljes elfáradásig mértük. A nyugalmi (P_0), (ütés- perc^{-1}), és maximális pulzust (M_p), (ütés- perc^{-1}) „Cardiosoft”, (Milwaukee, USA); az aerob kapacitást (VO_2max), a ventilációt VE (BTPS l- min^{-1}), annak komponenseit Sensor Medics „Vmax 29C” (Yorba Linda, CA, USA) műszerekkel mértük. Az edzésteljesítményt a csapatsportokhoz kifejlesztett Polar Team Pro® nagy pontosságú GPS-el és beépített pulzsmérővel ellátott hordozható sportolókövető rendszerrel végeztük.

Eredmények

A hat hetes felkészülés során a fizikai paraméterek közül a 3-as, 4-es, 5-ös sebesség zónában megtett méterek számára voltam kíváncsi. Természetesen a 3-as zónában (14,4-19,79 km/h) és a 4-es zónában (19,8-25,19 km/h) tettek meg több métert a felkészülés során. Az 5-ös, a maximális sebesség zónában (>25,2) km/h megtett méterek száma a legkevesebb. A két mérés között eltelt időben (négy hónap) sem az antropometriai, sem pedig a kardiovaszkuláris jellemzőkben nem történt szignifikáns változás. Ami a relatív aerob kapacitás ($r\text{VO}_2\text{max}$) csapatátlagait illeti [$(M_{1r}\text{VO}_2\text{max}=50,0(6,8) - M_{2r}\text{VO}_2\text{max}=50,8(5,4); (p<0,76)$], nem talál-

tunk valódi különbséget, ugyanez igaz a ventillált levegő (VE) mennyiségére is. Az egyénekenkénti áttekintés azonban több játékosnál javulást mutatott.

Következtetések

Az edzésről-edzésre történő teljesítménykövetés rendkívül hasznos módszer. A fizikai paraméterek folyamatos elemzése lehetőséget ad a szakemberek számára, hogy napról-napra igazítani tudja az egyének és a csapatnak az edzésintenzitását.

Kulcsszavak: mérkőzésterhelés, lokomotorikus terhelés, mechanikai terhelés, gyorsítás, lassítás

A sport-elköteleződés modell és az öndeterminációs elmélet kapcsolatai serdülő sportolók körében

Berki Tamás¹, Pikó Bettina²

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

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

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

Bevezetés

Tanulmányunk alapjait a széles körben alkalmazott öndeterminációs elmélet adta: célunk volt megismerni, hogy az intrinzik és extrinzik motiváció hogyan kapcsolódik a sport-elköteleződés modellhez.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban önkítöltős kérdőíves felmérést végeztünk serdülő sportolókkal (N=214; átlagéletkoruk 16,8 év, szóráss=1,3 év). A sport iránti elköteleződést az ún. Sport Commitment Questionnaire-2 skála segítségével mértük fel, mely 58 itemet és 12 alskálát tartalmazott (*lelkes elköteleződés, erőltetett elköteleződés, sportélvezet, értékes lehetőségek, személyes befektetések-mennyiség, személyes befektetések-veszteség, közösségi kényszer, közösségi támogatás-érzelmi, közösségi támogatás-informális, egyéb prioritások, törekvés a fejlődésre-egyéni, törekvés a fejlődésre-közösség*). Az öndeterminációs elméletet pedig a sportolói motivációs skála magyarra fordított változatával vizsgáltuk, mely 19 itemet és 6 alskálát tartalmazott (*amotiváció, külső, identifikált, introjektált, integrált szabályozás és intrinzik motiváció*).

Eredmények

Az elköteleződés típusain végzett regresszió-elemzés szerint a *lelkes elköteleződés* ($R^2=0,62$) leginkább a magasabb öndeterminációt jelentő elemek, mint az integrált szabályozás és az intrinzik motiváció magyarázta. Az *erőltetett elköteleződés* ($R^2=0,28$) pedig az alacsonyabb öndeterminációs változókkal állt kapcsolatban. Megvizsgáltuk továbbá, hogy a sport iránti elköteleződés forrásai hogyan magyarázzák a motiváció változóit. Az *amotivációt* ($R^2=0,35$) a sportélvezet, a személyes befektetések (veszteség) és az egyéb prioritások magyarázták. A *külső szabályozás* ($R^2=0,27$) magyarázó változó pedig a közösségi kényszer, a sportélvezet és a közösségi támogatás (informális) változók voltak. A *törekvés a fejlődésre (egyéni)* és a *személyes befektetések (veszteség)* magyarázták az *introjektált szabályozást* ($R^2=0,32$). Az *identifikált szabályozásnak* ($R^2=0,47$) a magyarázó változó a következők voltak: *törekvés a fejlődésre (egyéni)*, értékes lehetőségek és személyes befektetések (veszteség). Az utolsó extrinzik elemet, az *integrált szabályozást* ($R^2=0,58$) a *törekvés a fejlődésre (egyéni)*, az értékes lehetőségek és a sportélvezet változók magyarázták. Az *intrinzik motiváció* ($R^2=0,57$) forrásai a sportélvezet, törekvés a fejlődésre (egyéni), a személyes befektetések (veszteség) és a közösségi támogatás (informális) voltak.

Következtetések

Kutatásunkban a sport-elköteleződés modell és az öndeterminációs elmélet kapcsolatát elemeztük. Eredményeink arra utalnak, hogy a két elköteleződési típus jól elkülönül az öndeterminációs kontinuumon. Az elköteleződés forrásait vizsgálva azt láthatjuk, hogy azok a források, amelyek valamilyen kötelezettséget jelentenek, inkább az extrinzik elemekkel vannak kapcsolatban, míg a lehetőségek és az élvezet az intrinzik motivációval állnak összhangban. Fontos megemlíteni, hogy több forrás is megjelent az öndeterminációs szakaszaiban. Ennek alapján úgy gondoljuk, hogy az elemek komplexitása miatt nehéz őket elkülöníteni az öndeterminációs kontinuumon.

Kulcsszavak: sport-elköteleződés, öndetermináció, regresz-szió

Serdülőkorú kézilabdás leányok nyomon követéses vizsgálata

Béres Bettina, Györe István, Petridis Leonidas, Kalabiska Irina, Pálinskás Gergely, Szabó Tamás

Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest

E-mail: tanczos.bettina@tf.hu

Bevezetés

A fiatal sportolók fejlődésének nyomon követése kiemelkedő fontosságú a tehetséggondozás és a kiválasztás szempontjából egyaránt. A Magyar Kézilabda Szövetség által 2016-ban 60 fő 14 éves leány kézilabda játékos került kiválasztásra, akik a program szerint 2 évente teljesítménydiagnosztikai vizsgálaton vesznek részt. Célunk volt a kardio-respiratorikus rendszer fejlődésének és adaptációjának nyomon követése longitudinális vizsgálat során.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkba az a 35 játékos került be, akik 2016-ban (kor: $14,2 \pm 0,5$) és 2018-ban (kor: $16,6 \pm 0,5$) is részt vettek a spiroergometriás mérésekben. A kardio-respiratorikus állóképesség mérésére mindkét alkalommal vita-maxima eljárást alkalmaztunk, Woodway futószalagon. A gázcsere paramétereit (BF VE, VT, VO_2 max) Vmax típusú készülékkel mértük. Meghatároztuk a 170-es pulzushoz tartozó teljesítményt (PWC_{170}), az ehhez tartozó ventilációt, légzésmélységet, légzésszámot, oxigénfelvételt. A csoportok vizsgálati eredményeinek statisztikai összehasonlítására egymintás *t*-próbát alkalmaztunk. Minden esetben $p < 0,05$ szignifikancia szintet határoztunk meg.

Eredmények

2016-ban a játékosok átlag magassága $170,9 \pm 5,5$ cm, átlag tömege $62,2 \pm 7,7$ kg volt. 2018-ban: $172,8 \pm 5,7$ cm és $67,6 \pm 8,4$ kg. A futási időben, a relatív teljesítményben, a relatív O_2 felvételben és a légzésszámban nem volt különbség a két csoport között. 16 éves korban a hasonló teljesítményüket magasabb ventilációval, nagyobb légzésmélységgel, VO_2 max-al és O_2 pulzussal érték el. 2018-ban alacsonyabb pulzusszámmal, alacsonyabb maximális tejsav értékkel teljesítették a tesztet, ugyanakkor a 170-es pulzusszámmal tartozó relatív teljesítményük és az O_2 felvételük is szignifikánsan magasabb volt a 2016-os eredményekhez viszonyítva.

Következtetések

Várakozásainkkal ellentétben a futási idő és a relatív teljesítmény nem javult. A maximális értékekben megfigyelt magasabb O_2 felvétel, magasabb ventiláció és magasabb légzésmélység a testalkati változásokból adódik. A 16 éves korban megfigyelt alacsonyabb maximális pulzusszám, magasabb oxigénpulzus, a 170-es pulzushoz tartozó magasabb relatív teljesítmény, és relatív O_2 felvétel a szív és keringési rendszer adaptációjára utal. Az eredményeink alapján megérősíthetjük, hogy 14-17 éves kor között a kézilabdás

leányok kardio-respiratorikus (aerob) rendszerének fejlesztése kiemelt fontossággal bír.

Kulcsszavak: spiroergometria, kézilabda, PWC₁₇₀, utánpótlássport

Túlértékeltek-e a makro tényezők? Az olimpiai eredményességgel foglalkozó tanulmányok kritikai összehasonlítása

Csurilla Gergely^{1,2}, Fűrész Diána Ivett³, Rappai Gábor⁴, Sterbenz Tamás²

¹Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem,

Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

E-mail: csurilla.gergely@tf.hu

Bevezetés

A közgazdaságtanon belül és leginkább a sporttal foglalkozó közgazdászok körében régóta kutatott téma az olimpiai eredményességet magyarázó makrogazdasági mutatók hatása és jelentősége. A sportgazdaság területén talán ebben a témában született a legtöbb tanulmány, számtalan kutató próbált és mai napig próbál valamilyen új változó bevonásával az olimpiai sikereket még jobban magyarázó modellt felépíteni.

A főbb eredmények a legtöbb helyen azonosak, ugyanis az olimpiai eredményességben két tényező biztosan szerepet játszik: az adott ország GDP-je és népessége több, mint 50%-ban magyarázza a sikerességet (De Bosscher és mtsai, 2008). De vajon mennyire tekinthető állandónak ezen mutatóknak az eredményességgel való kapcsolata? A gazdasági, társadalmi növekedés garantálni tudja-e a jobb olimpiai eredményeket? Kutatásunk elsődleges célja a makrogazdasági tényezők változásából fakadó hatások vizsgálata. Ehhez első körben a témával kapcsolatban megjelent publikációkat, tanulmányokat vetettük kritikai vizsgálat alá, hogy vajon mennyire tudnak választ adni a kutatási kérdéseinkre.

Anyag és módszerek

A sport és gazdasági területekkel foglalkozó tudományos közlemények, valamint az azokban felhasznált adatbázisok alapján végeztünk meta-analízist az eredmények szintetizálására érdekében. Az olimpiai eredményességet vizsgáló kutatások számtalan variánsa létezik, amelyek a két fő magyarázóváltozó mellett különféle egyéb magyarázóváltozókat is szerepeltetnek a modellben (például házigazda effektus, politikai helyzet, vallási megoszlás, éghajlati fekvés). A kutatások legnagyobb része az olimpiai eredményesség valamilyen mérőszámát (érmekek száma, pontszerző helyekből való részesedés) használja függő változóként, ugyanakkor találhatunk példákat azonos módszertannal, de más jelentős sporteseményre (például labdarúgó világbajnokság) vonatkozó elemzésekre is.

Eredmények

A gazdasági növekedés hatásával kapcsolatban eddig csak egy kutatást találtunk (Vagenas és Vlachokyriakou, 2012), eredményeik alapján azonban nincs szignifikáns kapcsolat az olimpiai eredményesség és a gazdasági növekedés között. Kutatásunkban – kihasználva azt a közismert tény, hogy a nemstacionárius szintváltozók differenciái már használható standard oksági (regressziós) modellekben – a gazdaság növekedése, illetve további makrogazdasági változók differenciái segítségével közelítjük az eredményességet, illetve annak változását.

Következtetések

Nem mutatható ki egyértelmű kapcsolat a makrogazdaság állapotának változása és a sportbéli topteljesítmények ala-

kulása között, vélekedésünk szerint azért, mert nem hagyhatók figyelmen kívül olyan tényezők, mint tradíciók, országimázs, illetve – sajnos – tiltott teljesítményfokozók alkalmazása. További, alapvetően dummy-változós regressziós modelleken alapuló kutatásokat igényel annak megállapítása, hogy melyek az eredményességet befolyásoló nem gazdasági tényezők.

Kulcsszavak: olimpia, eredményesség, GDP, népesség, makromutatók változása

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.

Bajai középiskolai tanulók versengő attitűdjének és testnevelés órán előforduló konfliktushelyzeteinek vizsgálata

Dely-Pálinkás Anikó¹, Keresztes Noémi²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Szegedi Tudományegyetem Magatartástudományi Intézet, Ifjúságkutató Munkacsoport, Szeged

E-mail: palinkasaniko10@gmail.com

Bevezetés

A versengés egész életünk során jelen van. Egy magyar - japán - amerikai összehasonlító vizsgálatban azt találták a kutatók, hogy míg a magyar általános iskolások 60%-a vesz részt valamilyen versenyben, addig az amerikaiak 19%-a, a japánoknak pedig csupán 0,5%-a (Fülöp és Berkics, 2003). Egy másik kutatás szerint a magyar tanárok számára nehézséget okoz az új, versenyre épülő társadalmi rendszerhez történő alkalmazkodás. Ők nyilatkoztak a legnegatívabban a versengésről a három nemzet pedagógusai közül. Pedig az iskolától, mint a nevelésért is felelős intézménytől elvárható, hogy olyan majdani versenyzőket neveljen, akik felfokozott hangulatban is képesek szem előtt tartani a morális szempontokat, tekintetbe venni mások méltóságát (Fülöp, 2001).

Anyag és módszerek

2013-ban és 2018-ban összesen 385 diák töltött ki önkitalételes kérdőívet. A két minta alapvető paramétereiben nem találtunk eltérést, ezért az adatelemzés során a teljes mintát összevonva, egyben elemeztük. Az elemzéshez az SPSS 22.0-ás statisztikai programot használtuk.

Eredmények

A kérdőívet kitöltő tanulók 45,2%-a fiú és 54,8%-a leány. A diákok átlagéletkora 16,9 év. A versengést faktoranalízissel vizsgáltuk. Eredményként négy versengési faktor különült el, melyből három faktor megbízható volt: a „versengés élvezete”, „társas konfliktusok kerülése”, és a „versengéstől való félelem” elnevezésűek. A diákok sportolásának szervezethez vizsgálva a versengéstől félő diákok csak a kötelező iskolai testnevelés órán vesznek részt. A diákokkal való konfliktus összefüggést mutat a „versengéstől félők” csoportjával, valamint a „társas konfliktust kerülők” csoportjával. A „társas konfliktust kerülők” csoportjában sokkal nagyobb átlagban válaszoltak úgy, hogy ritkán, vagy soha nem fordul elő konfliktus a diáktársakkal ($p < 0,05$). A nemi különbségeket tekintve azt tapasztaltuk, hogy a „versengés élvezete” faktorba leginkább a fiúk tartoznak, míg a „versengéstől való félelem” faktorba a leányok ($p < 0,001$). A „versengés élvezete” faktort, a „versengéstől való félelem” faktort és az étellel való elégedettséget lineáris regresszióval vetettük össze. Az első faktornál ($p < 0,05$) az összefüggés iránya pozitív, ami azt jelenti, hogy akik ebbe a csoportba tartoznak elégedettebbek az étellel, mint a „versengéstől félők csoportja” ($p < 0,001$). Az első csoportnál a pszichoszomatikus tünetek összpontszámával is pozitív irányú összefüggés található, miszerint a ver-

sengéshez nagyobb gyakorisággal kapcsolódnak pszichoszomatikus tünetek ($p < 0,01$).

Következtetések

A testnevelés órai pedagógiai szituációk nagyszámú problémát hoznak előtérbe, ezért a kezelésük a tanulók személyiségének egészséges fejlődése szempontjából lényegesek.

Kulcsszavak: versengés, sportolási szokások, konfliktuskezelési technikák, testnevelés

A fizikai aktivitás hatására létrejövő életmód és fittségi paraméterek nyomon követése öt európai ország idős lakosainál

Dvorák Márton¹, Pedro Bezerra², Jose Ma Cancela Carral³, Filipe Manuel Clemente², João Miguel Camões², Janicsák Zsannett¹, Tóth Miklós¹

¹Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

²Polytechnical Institute of Viana do Castelo, Portugália

³University of Vigo, Spanyolország

E-mail: dvorak.marton@gmail.com

Bevezetés

Az idős korban elkezdett rendszeres fizikai aktivitás szerepet játszik a fittség és a mentális egészség megőrzésében, illetve az élettani és életmód tényezők megváltozásával járó testsúlygyarapodás megállapításában, és akár visszafordításában is. Továbbá a közepes intenzitású edzések jelentősen csökkentik a legtöbb civilizációs betegség kialakulását vagy az állapot romlását. A mozgásterápia hatásainak vizsgálatára indult az „In common sports” kezdeményezés, mely három éves ideje során edzéseket, sportbajnokságokat, fizikai állapotfelméréseket biztosít öt ország [Portugália (PT), Spanyolország (SP), Bulgária (BG), Olaszország (IT), Magyarország (HU)] 65 év feletti lakosainak, és ennek hatásait vizsgálja egészségükre és fizikai állapotukra.

Anyag és módszerek

Minden országban három csoportba kerültek a szenior résztvevők: inaktív tréning, aktív tréning (heti közepes intenzitású fizikai aktivitás > 150 perc) és kontroll. A tréning csoportok heti két edzésen vesznek részt két és fél éven át. A felmérésekre félévente kerül sor, minden országban ugyanazon protokoll alapján: testösszetétel (Tanita BC-5545N), szorítóerő, vérnyomás, szenior fittségi tesztek (Rikli & Jones protocol, 2013) mérése történik, illetve kérdőíves módszerrel a motiváció (Participation Motivation Questionnaire, Gill et al., 1983), mentális állapot (Mini Mental Test) és az életminőség felmérése (5Q-5D-5L).

A felmérésben 410 (PT, SP, BG, IT, HU) szenior vesz részt (nő 74%, férfi 26%, életkor 70,04 év) a helyi lakosok közül.

Eredmények

Az összes résztvevőt tekintve egy év alatt testsúlycsökkenés következett be (-2,3 kg), miközben a testzsír% 0,81%-kal csökkent. A fittségi tesztekben is javulás látható, a szorítóerőben, a 6 perces járástávolság-, az up and go-, és a chair stand tesztekben egyaránt. A sportolásra való motiváció nagymértékben javult mind a vizsgálati, mind a kontrollcsoportnál.

A projekt felénél az első három felmérés alapján ugyan látszik különbség a változásban, mind az edzésen résztvevő és a kontrollcsoport között, mind az országok résztvevői között, ám a legtöbb esetben a változási trendek megegyeznek.

Következtetések

Már a program felénél valószínűsíthető, hogy a különböző körülmények és edzésfajták más egészségügyi hatással jár-

nak a résztvevő idősekre nézve. Az adatok rendezése és a csoportos és egyéni változások részletesebb áttekintése szükséges most és a projekt végén. Végleges eredmények az utolsó felmérést követően, 2020. év végén várhatók.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, fittség, öregedés, obezitás

Erasmus+ Sport 590543-EPP-1-2017-1-PT-SPO-SCP TUDFO/51757/2019-ITM

Szülői minta és gyermekeik sportágválasztásának kapcsolata

Eigner Eszter^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér¹

¹Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Oktatás és Társadalom Doktori Iskola, Pécs

E-mail: chesty8@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

Társadalmunkban az inaktív életmód olyan beláthatatlan következményekkel jár, ami a megnövekedett élettartam mellett rövidíti az egészségben megélt évek számát, csökkenti az életkedvet és életminőséget is. A kisgyermek természetes mozgásigényét kell úgy átmenteni az iskolai terhekkel teli életszakaszra, hogy alapvető szükségletként épüljön be a mindennapjaikba a testmozgás, testedzés vagy a rendszeres sporttevékenység, és ennek valamilyen formája végigkísérje egész életüket. Abban mindenki egyetért, hogy a kisgyermekkorban elkezdett sportolás mennyire meghatározó a gyermekek későbbi életében is. Vajon mennyire fontos, hogy szülei sportoltak-e vagy sem, illetve hogyan befolyásolja későbbi sportágválasztásukat?

Anyag és módszerek

Kérdőíves vizsgálatunkban a demográfiai adatok mellett, több szempont alapján vizsgáltuk a fiatalok motivációit, példaképválasztásukat, valamint a sportszerűség értékét számukra. Jelen előadásunkban ebből azt mutatjuk be, hogy a szülői minta milyen mértékben hat a sportágválasztásra, példaképként szolgálnak-e a szülők gyermekeik számára. A mintavétel (N=365) az iskolai korosztály 3-12. osztályára vonatkozott, véletlenszerű kiválasztással az ország legkülönbözőbb településein tanító testnevelő tanárok segítségével. A kapott adatokat egyszerű statisztikai számításokkal, Excel program segítségével dolgoztuk fel.

Eredmények

Eredményeink alátámasztják azokat a megállapításokat, amelyek szerint azokban a családokban, ahol a szülők sportoltak, ez a helyzet döntő jelentőséggel bír a gyermekek sportolási szokásaira (Fintor és Szabó, 2014; Soldos, 2017). Annak a szerepe, hogy tovább vitték-e szüleik sportágát, változó. Azt azonban megállapíthatjuk, hogy a nemenkénti hatás a legtöbb esetben érvényesült. Tehát az a gyermek, aki fiatalon elkezdte a sportolást, jó eséllyel édesapja sportágát folytatja, míg a kislányok esetében az édesanya sportmúltja dominál.

Következtetések

Annak ellenére, hogy vizsgálatunk a korábbi kutatások eredményeihez képest nem hozott újat, mégis segít abban, hogyan vegyük figyelembe a szülői ráhatást a gyermekek sportágválasztására, és milyen lehetőségünk van megnyerni a szülőket nevelőpartnerként a gyermekek sportolási szokásainak kiépítésében, rendszeressé tételében.

Kulcsszavak: sportágválasztás, szülői befolyás, példaadás

Funkcionális mozgásminta szűrés (FMS) aktív-nyújtott lábemelési teszt mérési eredményeinek fejlesztése, testtartásra gyakorolt hatásai középkorú, gerincbeteg férfiak és nők körében

Erbszt Ádám¹, Erbszt 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 mai mozgásszegény és túlnyomórészt ülő életmódot folytató magyar lakosság körében igen elterjedtek a különböző mozgásszervi-, és gerincbetegségek. Ezek egyik kiváltó oka lehet a nem megfelelő testtartás és testtudat. Amíg a test különböző kényszerpozíciókban van, nem beszélhetünk hatékony mozgásról. Gyakran a diszfunkciók háttérben mobilitás probléma áll (feszés hamstring és m. iliopsoas). A mobilitás problémák célzott kezelése segíti a betegek helyes testtartásának visszaállítását, valamint lehetőséget nyújt újra megfelelő minőségű mozgásra, amely hatására terápiájuk hatékonyabb lesz.

Anyag és módszerek

A kutatási projektbe (N=47) 38,5±6,3 éveseket (n_m=9; n_f=38) vontunk be, akik a „Doctorfit” Gerincambulancián, és a „RehabGymben” kezelt gerincbetegek voltak a gyógytorna kezelésük végéig. A tápláltsági mutató (BMI) alapján a vizsgált csoport inkább túlsúlyos, illetve több mint 20%-nál a BMI>30 kg/m² volt. Elsőként mozgásminta szűrésre került sor, ahol – többek között – aktív-nyújtott lábemelési jobb (ANYLJ) és aktív-nyújtott lábemelési bal (ANYLB) mérésére került sor. A mérés az FMS Testkit eszközök segítségével történt. 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) edzés módszer 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 egymással t-próbával, a p<0.05 hiba szintjén elemeztük. A nők alacsony elemszáma miatt, a két nemet összevontam.

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 lábemelési mindkét oldalra történő mérési eredményei között, valamint a lábemelési tesztek „Final Score”-jában (FSL-ANYL).

Következtetések

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

Kulcsszavak: proprioceptív, motoros egység, kompenzáció

Egészségtudatosak-e a tanulók a mindennapos testnevelés időszakában?

Fintor Gábor

Debreceni Egyetem Nevelés-és Művelődéstudományi

Doktori Program, Debrecen

E-mail: fintor.gabor@gmail.com

Bevezetés

Fiatalokban rögzülnek azok a minták, melyek egész életünkre hatással lesznek, ezért kiemelkedően fontos téma a gyermekek egészségmagatartása (Rácz, 2005). Az egészséget veszélyeztető magatartási tényezők közül az egészségtelen táplálkozás, a mozgásszegény életvitel és a rizikómagatartások emelkednek ki. Ezek között is az egészségtelen táplálkozás és az inaktív életmód 2010-ben a legjelentősebb rizikófaktornak számított a Föld összslakosságát tekintve (Lim és mtsai, 2012). A gyermekek életmódja a népesség egészségi állapotának meghatározása szempontjából is jelentős, hisz ők lesznek a jövő munkásai, adófizetői, akiknek az egészségi állapota az ország gazdasági működése szempontjából is meghatározó. Ha korai életkorban támogatjuk az egészséges választásokat, akkor ez felnőttkorban is pozitív egészségkimenettel járhat (Páll, 2004). A Testnevelés és sport műveltségi terület minőségi oktatása a mindennapos testnevelés keretein belül a fenti problémák megoldásáért sokat tehet (Rétsági, 2017). Előadásunk elméleti alapját a sportszocializáció (Földesiné, 2008), az implementációs kutatások (Fullan, 2015) és a tanterveméleti kérdések vizsgálatai jelentik (Hardman és Marshall, 2009; Rétsági és Csányi, 2014).

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja, hogy feltérképezzük az észak-alföldi régió felső tagozatos tanulóinak egészségmagatartási szokásait a mindennapos tanórai testnevelés bevezetésének időszakában. Az önkitöltős kérdőívet 2016. januárja és márciusa között töltötték ki pedagógusok jelenlétében a tanulók (N=1153). A kutatás mintavételi kerete az észak-alföldi régióba tartozó három megye minden olyan intézményt jelentette, amely az általános iskola felső tagozatos osztályait iskolai képzésben működteti. A minta az adott régióra vonatkozóan megyei, településtípus szintű és diákszám alapján is reprezentatívnek tekinthető.

Eredmények

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a fiúk nagyobb arányban jellemzik magukat kitűnő egészségi állapotúnak a lányokkal szemben. Az egészségi állapot leggyakoribb problémájaként az idegesség, fáradékonyság jelentkezik a tanulók körében, a lányok minden területen jelentősebb problémákat jeleznek saját állapotukról. Megállapítható, hogy a fiúk elégedettebbek magukkal, jobban elfogadják külső megjelenésüket. Az egészségvédő magatartási tényezők közül a reggelizésre vonatkozóan hétvégén magas, hétköznap igen alacsony értékeket kaptunk. Aggodalomra ad okot az is, hogy a gyümölcs- és zöldségfogyasztás is egyre kevesebb az életkor emelkedésével. Azonban a sportolás védőfaktorának bizonyult kutatásunkban az általános iskolások körében.

Következtetések

A kutatás fő üzenete a referencia értékű kiváló tudósok munkáiból kiolvasható, miszerint a jövő generációjának felelősségteljes, egészségtudatos életre nevelése alapvető társadalmi feladat (Simon, 2007, Ádány, 2008), kiemelten a testkultúra pszichomotoros fejlesztésével és elméleti tudásbázisának megteremtésével.

Kulcsszavak: egészségmagatartási szokások, általános iskolások, mindennapos testnevelés

Dynaknee: A térdízületi instabilitás diagnózisát elősegítő eszköz

Fodor Eszter, Uhlár Ádám

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: eszterfodormd@gmail.com,
uhlaradam56@gmail.com

Bevezetés

A térdízületi instabilitás és annak diagnózisa egy nagyon kurrens és fontos kérdés a mai ortopédiai gyakorlatban. Miután a jelenlegi diagnosztikus sémák sokszor túlfelbecsültek és sok esetben nem célzottak, célunk volt kifejleszteni egy olyan eszközt, mely gyors diagnózist képes alkotni, egyszerű a használata és nem utolsó sorban konkrét számokkal tudjuk a térdízületi instabilitást bizonyítani. A térdnek két, a fiziológiától eltérő kóros állapota van: a valgus és a varus állás. Ha a térd valgus állásban van, a keresztzalag szakadás esélye 15-szörösére nőhet meg. A célunk az ezzel a készülékkel történő szűrővizsgálat bevezetésével, hogy a sportolóknál bekövetkező keresztzalag szakadás esélyét lecsökkentsük, továbbá a térd kóros állapotait diagnosztizáljuk és azt követően terápiás gyógytorna javaslatot tegyünk.

Anyag és módszerek

CARV talpnyomásérzékelő rendszerrel dolgozunk a mérésünk alkalmával, mely kiegészül egy kinect kamerával (2019. júliusi típus). Mindezen eszközök összehangolását és az eredmények kimutatását a saját fejlesztésű Dynaknee szoftver végzi, melyhez hozzá kapcsolódik egy egyszerűen kezelhető webes felület, megfelelő biztonságú felhő alapú tárolási rendszerrel.

Eredmények

Készülék kifejlesztése. Megközelítőleg 200 mérést végeztünk az elkészült készülékkel, melyeket kiértékelünk. A rendszerünk alkalmas úgy a hobbisportolók, mint a professzionális élsportolók mérésére és korcsoportra és nemre nem specifikus értékelésére.

Következtetések

Következtetésünk az, hogy a készülékkel a szükséges megfelelő pontossággal tudjuk megmérni a dinamikus Q-szöget, továbbá azt, hogy a térdízületi instabilitás bokából vagy csípőből ered-e. További kutatást igényel a terápiás célzatú gyógytorna hasznosságának bizonyítása.

Kulcsszavak: térdízületi instabilitás, valgus állás, boka pronáció/supináció, talpnyomásmérés, csípőbillenés mértéke

Az azonosítható sikertényezők és trendek hatása és alkalmazhatósága a kézilabda sportág utánpótlás-nevelésében és működtetésében

Herr Orsolya

Budapesti Corvinus Egyetem Gazdálkodástani

Doktori Iskola, Budapest

E-mail: orsolya.herr12@gmail.com

Bevezetés

A sportpályafutásom befejeztével a tudomány felé fordultam. A mesterképzés végéhez kapcsolt kutatásomban bemutattam, melyek azok a sportszakmai szempontokon kívül fontos egyéb tényezők, melyek elősegítik a sikeres felnőtt sportolói pályafutás kialakulását. E kutatásom céljának meghatározásával egyrészt azt szerettem volna elérni, hogy átfogó képet kaphassunk a női kézilabdán belül lezajló változásokról, melyek az utánpótlást érintik, másrészt pedig arra, hogy milyen hatások és sikertényezők szükségesek ahhoz, hogy egy utánpótláskorú játékosból, sikeres sportoló legyen a hivatásos világban.

Anyag és módszerek

A kutatásom primer adatgyűjtésre koncentrált, kvantitatív (kérdőív) és kvalitatív (interjú) kutatási módszereit alkalmazva. Az anonim kérdőíveimet 230 női kézilabdázó töltötte ki. A megkérdezettek mind életkorban, mind generációs felfogásban különböznek, azonban a többféle rétegből nyert információk lehetővé tették számomra azt, hogy a kézilabdázók helyzetének vizsgálatát és összehasonlítását elvégezhessem. 10 interjú alanyom volt, akiknek tapasztalatai több éves edzői, illetve egyéb sportághoz köthető vezetői múltra vezethetők vissza.

Amire kerestem a válaszokat: A pályafutást befolyásoló személyek megléte kulcsfontosságú az utánpótláskorú játékos esetében; A felnőtt válogatottság – mint a legsikeresebb pályafutás – előfeltétele, hogy utánpótláskorban a játékos korosztályának válogatottjai közé tartozzon; A sportolói életpálya mentén a „szerencsefaktor” hatása mögött is azonosítható és befolyásolható tényezők állnak.

Az élsportolóvá válás egészséges ritmusát Coté és Hay (2002) munkája mutatja be úgy, hogy három olyan korszakot különböztetnek meg, ami a kisgyermekkor és az élsportoló között húzódik meg. A szerzők által bemutatott elmélet eltér az utóbbi évek hazai gyakorlatától a női kézilabda világában.

A Czeizel-féle 2X4+1 „sors” faktoros talentummodell mutatja be a tehetségesek kibontakozásának halmazát. Ezt a modellt vettem alapul, továbbá egészítettem ki a dolgozatomban vizsgált kézilabdára alkalmazva.

Eredmények

A gyermekes háztartások és személyek száma kérdéskörben a teljes társadalomhoz képest megmutatkozik az a tendencia, hogy felülreprezentáltak a két és három gyermekes családban nevelkedők, míg alulreprezentáltak az egykék. A testvér szerepe a sportág kiválasztási folyamatban a motivációs tényezők között is fellelhető.

A kézilabdások nagyobb arányban kerülnek ki a középosztályból, a vállalkozói rétegből. Alulreprezentáltak a teljes társadalomhoz képest a segédmunkások és szakmunkások, míg felülreprezentáltak a kézilabdás szülők közül a cégvezetők és cégtulajdonosok. Nem érvényesül továbbá annak hatása, mint ami a labdarúgásban, hogy a szegénységből kitörés szándéka igazi motivációt jelentene.

A pályafutást befolyásoló személyek megléte, valamint demográfiai és szociológiai jellemzőik kulcsfontosságúak az utánpótláskorúak esetében. A szülők és edzők jelenléte, támogatása, behatása több tényező vizsgálata során azt igazolta, hogy szerepük fontossága mindig előkelő helyen jelentkezik.

A kérdőívek válaszaiból kiderül, hogy nem előfeltétele a felnőtt válogatottságnak, hogy utánpótláskorban a játékos korosztályának válogatottjai közé tartozzon.

A sportolói életpálya mentén a „szerencsefaktor” hatása mögött is azonosítható és befolyásolható tényezők állnak, részben igaz, azaz tapasztalattal igazolható. A befolyásolása abban az esetben lehetséges, ha a sportoló előre átlátja az összefüggéseket, amelyek váratlanul megmutatkoznak, és akkor és ott kihasználja azokat.

Következtetések

A szülői befolyás növekedett (önmegvalósítás), azonban a stabil környezet és családi háttér elengedhetetlen. Ugyanakkor az edző személye, pedagógiai készsége ebben a szakaszban megkérdőjelezhetetlen.

Az élsportolóvá válás ritmusát átgondolandó: kifutó-e a sportklub számára az utánpótlás-nevelés szakaszainak lerövidítése?

A sikeres karriermenedzsment feladata lehet a jövőben, hogy azonosíthatóvá tudja tenni azokat az alkalmakat, amikor a kritikus döntési helyzetben segítenie kell a fiatal előmenetelét.

Kulcsszavak: női kézilabda, utánpótlás-nevelés, hivatásos játékos és hivatásos sportolóvá válás, válogatottság

Nyíregyházi középiskolások fizikai aktivitás iránti attitűdjének vizsgálata a mindennapos testnevelés tükrében

Kavalecz Ivett¹, Moravec Marianna^{1,2}

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program, Debrecen

E-mail cím: kavalecz.ivett@gmail.com, moravecmarianna@gmail.com

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitásnak fontos szerepe van mind a fizikai, mind a lelki jóllét megőrzésében, az életminőség javításában (Bouchard és mtsai, 2012). 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 fókuszcsoporthoz interjú keretében, melynek alanyai különböző korosztályú, más-más nyíregyházi intézmény középiskolás 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 végzősöknél 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. 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 hobbiszinten sportolók 85,4%-a szabadidejében barátaikkal sportolt együtt szívesen. Az iskolatársak 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 orientálódnak (Bodnár és Perényi, 2016). A szakmailag felkészült, változatos, élményközpontú oktatási stílust alkalmazó pedagógus munkája elősegítheti a diákok sport iránti elköteleződését.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, középiskola, fizikai aktivitás, szabadidő sport

A „Safe Fall-Safe Schools” preventív mozgásprogram hatásosságának vizsgálata általános iskolások körében

Kerner Ágnes¹, Boncz Imre², Ács Pongrác², Szabó Zoltán¹, Oláh András², Betlehem József², Morvay-Sey Kata²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: agnes.kernre89@gmail.com

Bevezetés

A WHO rámutatott arra, hogy világszerte az esésekből származó sérülések a második vezető halálokozót jelentik gyermekek körében a véletlen baleseteket figyelembe véve. A Sevilla-i Egyetem, a Milánói Egyetem és a European Judo Union létrehozta a „Safe Fall-Safe School” preventív 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 testnevelésórákba illesztett gyakorlatokkal, kialakíthatók azok a motoros válaszok, melyek a talajra érkezés során egészségvédő szerepet játszanak.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban a pécsi Cserepka Baptista Iskola tanulói vettek részt N=154. A programot megelőzően, majd azt követően is egy felügyelt, vezetett hátraesés tesztel 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 Kutatásügyi Bizottságának etikai engedélyével (57145-4/2018/EKU) rendelkezik.

Eredmények

Az eddigi teljes minta pre és post teszt eredményeiben szignifikáns különbséget találtunk a megfigyelt testrészek helyzetében, a motoros válaszokban (p<0,001 nyak; p<0,001 törzs; térd; p<0,001; csípő; p<0,001; karok p<0,001).

Következtetés

Vizsgálatunk bizonyította, hogy iskolai testnevelésórákba integráltan, 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.

A turisztika, mint a fittség időskori fenntarthatóságának eszköze

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

Bevezetés

Az öregedés évszázadok óta foglalkoztatja az emberiséget, és számos kutató vizsgálta/vizsgálja folyamatát, megkísérelve annak lassítását – de elkerülhetővé tételére nincs esély. Ahogy a fejlődés, a modernizáció, a technika robbanásszerű változásai és a jobb életfeltételek eredményeképpen növekszik a várható élettartam, szinte ugyanabban az ütemben válik egyre kényelmesebbé és inaktívabbá a társadalom egy (nagyobb) része, amely beláthatatlan problémákat fog eredményezni. A következményként megjelenő betegségek, mentális gondok miatt romlik az életminőség, és csökken az egészségben eltöltött évek száma a megnövekedett élettartamban. Éppen ezért kulcskérdés, hogyan tudunk felkészülni az időskorra úgy, hogy megőrizzük életkedvünket, fizikai aktivitásunkat, fittségünket és egészséges életvitelünket.

Anyag és módszerek

A testedzés növeli az élettartamot (Radák, 2019), és számos jótékony hatását bizonyította már a tudomány, bármely életkor tekintetében. Vizsgálatunk célja az volt, hogy egyrészt értelmezzük az időskorú rekreációt és annak tartalmát, másrészt felmérjük, hogy megjelenik-e az idősök tevékenységi körében a turisztika, túrázás, kirándulás. Egy időskorú lakóit (N=55; 22 férfi, 33 nő; 65-75 év közöttiek) kérdeztük meg személyes jelenlét során kitöltött kérdőív segítségével. Hipotéziseink elsősorban a kirándulás jótékony hatásainak önbevallás alapján történő megítélésére épült. A saját kérdésekből álló kérdőívet kiegészítettük az Antonovsky-féle koherenciateszt rövidített változatával. Az adat-elemzést egyszerű matematikai-statisztikai módszerek (Excel program) segítségével végeztük.

Eredmények

Eredményeink is bizonyították, hogy erős kapcsolat van az időskori rendszeres testmozgás és az egészséges, az életre pozitív szemmel tekintő nyugdíjas kor megélése között. Azok az idősebb emberek, akik a túrázáson, gyalogláson keresztül fizikailag aktívabb életet élnek, könnyebben veszik a hétköznapi akadályokat, jobb az állóképességük, a teljesítőképességük, és mint az elsősorban a lelki egészséget jellemző koherencia-érzettel mért egészségi állapotuk. Kevesebben küzdenek alvásproblémákkal, jobb az alvásminőségük, így számos időskori betegség megelőzése szempontjából is kedvezőbb a helyzetük.

Következtetések

A túrázást, a kirándulást, mint a szabad levegőn könnyen végezhető mozgásforma lehetőségét tudatosan kell felhasználni az időskorúak fizikai és mentális egészségének védelme érdekében. Lényeges szerepet tölt be a családi, baráti kapcsolatok, kötetlékek erősítésében. A közösségben töltött idő csökkenti a depresszióra való hajlamot, valamint véd az elmagányosodás ellen, segít megőrizni a nyitottságot, empátiát és életkedvet. A turisztika és a kirándulás az időskorban is biztosítja az aktív életet, szokássá alakítása feladatként jelenik meg a korábbi életszakaszok nevelési/önnevelési folyamatában.

Kulcsszavak: öregedés, turisztika, időskori rekreáció

Nyolc hetes mentális tréning intervenció hatása e-sportolók teljesítményére

Kovács Kristóf¹, Smohai Máté², Pigniczkiné Rigó Adrienn³

¹Testnevelési Egyetem, Budapest

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

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék, Budapest³

E-mail: kristof.kovacs@mindset.co.hu

Bevezetés

A videojátékosok populációval kapcsolatban számos elképzelés él – agresszív viselkedés, antiszociálisabb jegyek, cél nélkülség (Faust és mtsai, 2013; Martoncik, 2015) –, ugyanakkor az e-sport közösségi játék, fejlett kommunikációs és szociális kompetenciákat igényel, s a hagyományos sporthoz hasonlóan, erőteljes célként jelenik meg a jó teljesítményre való törekvés (Griffiths, 2017). Napjainkban az e-sport kultúra túlmutat a kompetitív játékon és magába foglalja a profi esportolókat, a csapatokat, a médiát, a szponzorokat, a streamereket, a nézőket és a szurkolókat egyaránt. Ezek kiszolgálására létrejött az e-sport ipar, amely egyes Ázsiai országokban (Kína, Dél-Korea) jelentős állami támogatást élvez, főként munkahely teremtő hatása miatt (Kim és Thomas, 2015). A videojátékozás ma már nem csak a szórakozásról szól, a játékosok törekednek arra, hogy egyre jobbak legyenek benne, fejlesszék ügyességüket, illetve megismerjék lehetőségeiket az életben (Seo, 2016). Az e-sportolók, mint különleges sportágat űző személyek jellemzőinek tudományos igényű megismerése a pszichológiának is fontos ismereteket hozhat. Jelen kutatás leginkább sportpszichológiai szempontból közelít a jelenséghez, s néhány általánosabb jellemző megragadásán túl arra kíváncsi, hogy a mentális tréning, mint sportpszichológiai módszer (Barker és mtsai, 2011) hasonlóan képes-e hatást kifejteni az e-sportolók teljesítményére, mint hagyományos sportok esetén. Minden pszichológiai beavatkozást formálni kell az adott sportág és a sportoló képére egyaránt (Beckmann és Elbe, 2015). Ennek megfelelően a kutatás résztvevői e-sportolók, akik elérése csapatvezetőjükön (CEO) keresztül történt. Jelen kutatás rámutathat arra is, hogy az e-sportolók mentális felkészítése hasonlóan sikeres tud-e lenni, mint más sportolóké a Selk (2009) által kidolgozott mentális tréning programmal.

Anyag és módszerek

Miközben a világban egyre inkább terjed az e-sport jelensége – például a 2022-es Ázsiai Játékokon az e-sport is csatlakozik a versenyszámok közé –, még kevés tudományos vizsgálat indult a fő pszichológiai karakterisztikumainak feltárására. A perspektíva tágítása végett jelen kutatásban esportolók mentális felkészítésével foglalkoztunk. **Módszer:** A játékosok Többszörös Alapszint mérést alkalmazó Idiografikus Kísérleti (TAIK) elrendezésű vizsgálatban vettek részt. A vizsgálat során négy e-sportolóval végeztük el a mentális tréning programot (Selk, 2009), miközben folyamatosan figyeltük teljesítményük változásait – ranglistahelyezéseik által. Végül három e-sportoló tekintetében tudtuk vizsgálni az intervenció hatását a ranglistahelyezésekre.

Eredmények

A vizuális elemzés alapján az intervenciónak van hatása a teljesítményre, az e-sportolók ranglistahelyezései javultak az intervenció bemutatása után. Az intervenció bemutatása után mindegyik vizsgálati személynél jobb ranglistahelyezések jelentek meg. Azonban a hatás mértéke inkonzisztens, személyenként eltért.

Következtetések

A kutatási elrendezés és a vizsgált populáció is az eredmények óvatos kezelésére figyelmeztet. Azonban jelen kutatás egyelőre egyedülállónak számít, valamint további vizsgálatokra és kérdések feltevésére ösztönözheti a kutatót és az olvasót.

Kulcsszavak: sportpszichológia, e-sport, mentális tréning, videojáték

A kosárlabdázók akut és észlelt fáradtsága

Kósa Lili¹, Köteles Ferenc¹, Ihász Ferenc²

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Savaria, Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail: lili.kosa93@gmail.com

Bevezetés

A külső terhelés a sportolók számára az edzés és a verseny során végzett munka abszolút mértéke (például távolságok, gyorsulások), a belső terhelés a külső terhelések által előidéztet ingerre adott biológiai választ (például pulzusszám). A kosárlabdában a játékosok 4-5 kilométert tesznek meg, különböző sebességű és intenzitású mozgásokkal a mérkőzések során.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyeket (N=20), (24,6±3,39 év) két csoportra osztottuk: egyetemi csapat (N_e=10), és igazolt játékosok (N_p=10). A résztvevők a Physical Activity Affect Scale (PAAS)-t, illetve vizuális analóg skálákat töltötték ki a vizsgálat elején és végén. Az edzésteljesítményt a csapatsportokhoz kifejlesztett Polar Team Pro® nagy pontosságú GPS-el és beépített pulzusról ellátott hordható sportolókövető rendszerrel végeztük.

Jelen kutatás célja az akut és észlelt fáradtság vizsgálata, azok összehasonlítása különböző képzettségű kosárlabdázók között.

Eredmények

A vizsgált játékosok esetében nem találtunk valódi különbséget az akut és észlelt fáradtság között. Valódi különbséget az edző által megítélt és az általunk mért fiziológias jellemzőkben találtunk.

Következtetések

Mint azt az eredmények is alátámasztják, a terhelés tervezése során fontos szempont az objektív mért és a szubjektív adatok együttes kezelése, azok alapján elvégzett edzés- és mérkőzéstervezés.

Kulcsszavak: kosárlabda, akut és észlelt fáradtság

Kognitív képesség vizsgálat fizikai aktivitás során sportolók körében

Laki Ádám, Kósa Lili, Kéri Péter, Tóth Enikő, Szabó Attila, Ihász Ferenc

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Savaria Egyetemi Központ, Szombathely

E-mail cím: lakiadam6@gmail.com

Bevezetés

Kutatások kimutatták, hogy van összefüggés a pillanatnyi fizikai aktivitás és a kognitív képességek között, a pszichomotoros teljesítmény javul a központi idegrendszer fizikai aktivitás által indukált aktiválásával. Azonban, miután a fizikai aktivitás meghalad egy bizonyos intenzitást, mind az

egyszerű, mind a választási reakcióidő növekszik. Ezen megfigyelések, az aktiválási szint és a különböző feladatok végrehajtása közötti fordított U-kapcsolatot feltételeznek. A legrövidebb válasz reakcióidők az aerob tartományban jelentkeznek, majd anaerob környezetben romlani kezd a teljesítmény. A korábbiakkal ellentétben más kutatások arra a megállapításra jutottak, hogy a növekvő intenzitású gyakorlatok kognitív teljesítményre gyakorolt hatásával kapcsolatban kevés vagy nincs bizonyíték az invertált U hipotézisre.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba 53 felnőtt, férfi aktív sportolót vontunk be, melyből 33 fő alkotta az intervenció csoportot és 20 fő a kontrollcsoportot. Az intervenció futószalagon történő futás volt. A testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel, a kardiorespiratorikus rendszer jellemzőit H/P Cosmos LE200CE típusú (DE 83365 Nussdorf-Traunstein Germany) műszerrel, anaerob küszöbíg mértük. A nyugalmi (P_o), (ütés·perc⁻¹), és maximális pulzust (Mp), (ütés·perc⁻¹), a ventilációt VE (BTPS l·min⁻¹), annak komponenseit Master Screen CPX 50/60 Hz típusú (CareFusion Germany 234 GmbH 97204 Hoechberg) műszerekkel mértük. A döntéshozatali képességüket WinPsycho 2000 (Colour perception, Speed perception) pszichológiai tesztekkel, laptoppal, projektorral (Epson LCD projector, H719B, 3-5, Owa 3 chome, Suwa-shi, Nagano-ken 392-8502 Japan), Hama Gaming Mouse „uRage Unleashed WL” (Hama GmbH & Co KG D-86652 Monheim) típusú egérrel vizsgáltuk a terhelés különböző szakaszaiban a metabolikus háttér függvényében.

Eredmények

A kapott eredmények bemutatásakor a hangsúlyt a pszichológiai teszt reakció és hibázási eredményeire helyeztük az intervenció és kontrollcsoport összehasonlításának tükrében. Különös figyelmet fordítottunk a terhelés különböző szakaszaiban kapott kognitív válaszreakciók bemutatására, valamint az egyéni eltérésekre, sajátosságokra. Jelentős különbségeket találtunk az intervenció és a kontrollcsoport kognitív eredményeiben, színészlelési hibák az anaerob tartományban: KW-H (1,53)=4,2909; p<0,0383, színészlelési hibák a terhelést követően: KW-H (1,53)=4,9215; p<0,0265, választási reakció idő az aerob tartományban KW-H (1,53) = 3,6774; p<0,0552.

Következtetések

A fizikai terhelés hatására változik a sportolók kognitív válaszreakciója, már az aerob tartományban is jelentkezik eltérés, amely egyes esetekben az anaerob tartományban és az azt követő megnyugvás során is jelen van. A jövőben szeretnénk pályatesztek során vizsgálni a sportolók kognitív képességeit egyszerű döntéshozatalon alapuló feladatokkal, valamint szélesíteni a mintát 14 éves sportoló gyermekekkel.

Kulcsszavak: terhelés, diagnosztika, sportfiziológia, kognitív képesség

A torna sportági tananyag ismerete és kedveltsége a SzMSzC Eötvös Loránd Szakgimnáziuma és Szakközépiskolája diákjai körében

Lappints Regős, H. Ekler Judit

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

E-mail: rlappints77@gmail.com

Bevezetés

Számos pedagógiai kutatás vizsgálta már a tantárgyi kötődések kérdéskörét. A tantárgyi kötődések vizsgálata rámutat, hogy a tanulók mely tantárgyakat kedvelik jobban, vagy kevésbé. Az ilyesfajta szimpátia alapját elsősorban az ér-

zelmi bázis jelenti, amely több tényező közös eredménye. Ilyen például a tantárgy tartalma, a tanulás során megszerzhető sikerélmények, a pedagógus személye és oktatási módszerei. A tantárgy iránti kötődés elsősorban a tanulási motiváció szempontjából fontos, mivel pozitív érzelmi alapokkal könnyebben alakítható ki a tanulóknál a belső motiváció. Kutatásunk célja a testnevelés órához, azon belül pedig a torna anyagához való viszony feltérképezése volt, egy adott iskola diákjainak körében.

Anyag és módszerek

A kutatási mintát a Szombathelyi Műszaki Szakképzési Centrum Eötvös Loránd Szakgimnáziumának és Szakközépiskolájának 9-12. évfolyamos diákjai alkották (N=126, 70 férfi, 56 nő). Az on-line kérdőíves vizsgálat fő témája a torna sportág ismerete és a sportággal való korábbi kapcsolat, a testnevelés órák keretén belüli tornaoktatáshoz való attitűd, és a különböző tornaszereken való mozgás népszerűsége volt. Kitértünk emellett a sportág gyakorlása közben megélt érzelmekre, valamint a korábbi iskolaévekben megtapasztalt testnevelő tanári magatartásra is. A kérdőívben kifejtős, feleletválasztós, illetve Likert-skálán értékelhető kérdések szerepeltek. A kapott adatokból leíró statisztikát állítottunk össze, faktoranalízissel csoportokra bontottuk és korrelációelemzéssel vizsgáltuk.

Eredmények

A megkérdezett diákok válaszai a torna anyag iránti attitűdjükkel kapcsolatban döntően közömbösségről árulkodtak. A torna sportággal való előzetes ismereteiket tekintve a diákok többsége jól tájékozottnak bizonyult, csak kis részük vallotta, hogy nem látott még tornaversenyt sehol, továbbá a megkérdezettek több mint harmada állította, hogy versenyzőként is vett már részt tornaversenyen. Az 1. „negatív attitűd a torna sportággal szemben” faktor közepes pozitív együttjárást mutat a nemmel ($r=0,239$; $p=0,007$) (nőknél nagyobb) és gyenge negatív korrelációt a segítségadással ($r=-0,201$; $p=0,024$). A 2. „pozitív attitűd a torna sportággal szemben” faktor közepes negatív együttjárást mutat a versenyen való részvétellel ($r=-0,277$; $p=0,002$) és közepes pozitív korrelációt a nem segítséggel ($r=0,249$; $p=0,005$).

Következtetések

A tanulói közömbösség, továbbá a tény, hogy a diákok megelégednek a tornára fordított óraszámokkal annak ellenére, hogy döntően pozitív érzelmeket fogalmaztak meg a sportág gyakorlásával kapcsolatban, elsősorban a testnevelés órák iránti közömbösségre utal. A vizsgálat során láthattuk, hogy a diákok többsége egyéb sportágakkal sem foglalkozik kiugróan szívesebben vagy kevésbé szívesen, mint a tornával. Fontos kérdés a jövőre nézve, hogy a testnevelésbeli módszertani újításokkal (jövőorientált testnevelés, örömtestnevelés, tanulóközpontú módszertan) elmozdítható-e és milyen mértékben a kutatásunkban szereplő, vagy a hozzájuk hasonló gyerekanyag, a jelenleg rá jellemző amotiváltsági szintjéről.

Kulcsszavak: torna, pedagógus, érzelmek, testnevelés

Különböző Apelin fragmentumok vizsgálatára fizikális terhelés hatására magyar férfi kézilabdázókban

Ligetvári Roland¹, Ács Pongrác¹, Far Gabriella¹, 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

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 szintézise során többféle fragmentum keletkezik, a rövidebb peptidok (pl. Apelin-13) erőteljesebb hatásúak.

Anyag és módszerek

28 magyar férfi kézilabdázó vizsgálatára került sor. Fizikális terhelésként egy vita maxima típusú, futószalagos terhelésen estek át az alanyok. A terhelések előtti nyugalmi időszakban történt egy vérvétel, a terhelés maximumán és a terhelés után 30 perccel is vért vettünk az alanyoktól. A 3 különböző időpontban történt vérvételt követően a keringő peptidok (Apelin-13 és Apelin-36) szintjének meghatározása ELISA módszerrel történt. A mérések az etikai bizottság engedélyével és a sportolók írásos beleegyezése után történtek.

Eredmények

Az Apelin-13 szintje a fizikális terhelés előtti, nyugalmi helyzetben 153 ± 74 pg/ml volt. A terhelés csúcán 178 ± 67 pg/ml-re emelkedett az érték ($p=0,0958$), majd a terhelés után 30 perccel szignifikáns csökkenést mértünk (139 ± 65 pg/ml; $p=0,0007$). Az Apelin-36 esetén a kiindulás érték 81 ± 61 pg/ml volt, a terhelés csúcán szignifikánsan emelkedett 159 ± 82 pg/ml értékre ($p=0,0001$), majd a restitúciós fázisban szignifikánsan csökkent a csúcértékhez képest (52 ± 23 pg/ml; $p<0,0001$). A fizikális terhelés során az EKG nem mutatott ki ritmuszavart.

Következtetés

Az Apelin peptid egyik különlegessége abban rejlik, hogy vazodilatátor és pozitív inotróp anyag is egyben. A szakirodalom alapján a rövidebb fragmentumok erőteljesebb hatást váltanak ki. Az Apelin-36 az anyapeptid, amelynek terhelés hatására megduplázódott a koncentrációja a plazmában, ugyanakkor a restitúcióban a csökkenés mértéke is jelentősebb, mint a kisebb Apelin-13 peptid esetén.

Kulcsszavak: fizikális terhelés, Apelin

TUDFO/51757/2019-ITM; 20769/3/2018 FEKUTSTRAT

A magyarországi síturizmus fejlesztésének lehetőségei

Mateevics Anita

Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: mateevicsanita@yahoo.de

Bevezetés

A magyarországi síturizmus szereplői között kisebb számban fordulnak elő a belföldi sítételeket választók, szemben a különböző külföldi desztinációkba utazókkal, amelynek elsősorban természetföldrajzi és ezzel összefüggésben álló éghajlati, időjárási, illetve gazdasági okai vannak. Azon rendkívül tökéletes és sokrétű turisztikai termék, amit a síturizmus képvisel, hazánkban is kifejezetten népszerű, és a sísport számos verziójára kiterjed. Az úticélok alapján megkülönböztetünk külföldre és belföldre irányuló síturizmust. A kutatás elsődleges célja volt a hazai sípályák kínálati oldalának bemutatása, valamint a hazai turizmusban betöltött szerepének vizsgálata és ennek fejlesztési lehetőségei.

Módszerek

A síturizmus és az aktív turizmus szakirodalmának áttekintése mellett primer kutatás révén elemzésre került a magyarországi sípályák kínálatára szolgáltatónként és szolgáltatásonként egyaránt, vizsgálva a rájuk irányuló keresleti szegmensek főbb jellemzőit is. Interjúk készültek a síturizmus és a sísport főbb szereplőivel.

Eredmények

A kutatás rávilágított a síturizmus kínálati oldalán álló hazai szereplők jellemzőire, az együttműködési lehetőségeket is bemutatva, amelyekkel előrébb lehet vinni a pályák kihasználtságát, turisztikai és sportszemponthoz figyelembevételével is. Ezen együttműködésben rejlő lehetőség várakozásokkal teli, de még nem tudott teljes mértékben kibontakozni. A sísporthoz nem kifejezetten ideális természetföldrajzi adottságok ellenére magas a síelő, síturista száma és a lakossághoz viszonyított aránya. Ezek alapján sajátos eredményeket mutat a hazai síélet, illetve a síturizmus a magyar idegenforgalomban, amire érdemes hangsúlyt fektetni, hiszen egy magas költségekkel járó sportról beszélünk.

Következtetés

A kutatási eredmények megmutatják, hogy a belföldre irányuló síturizmusban van turisztikai potenciál, amely megadja a hazai kínálati oldal létjogosultságát. A hatékony kihasználtság azonban komoly fejlesztéseket kíván a kínálati oldal szereplőitől. Látható, hogy a kereslet a magas szolgáltatás-színvonalat preferálja és nem feltétlenül a földrajzi közelséget, ebből adódik, hogy a síturizmus fejlesztése elősegíti a decentralizált turisztikai termék kialakítását. A szolgáltatási- és infrastrukturális háttér nagyobb mértékben befolyásolja a kihasználtságot, mint a már említett földrajzi elhelyezkedés. A néhány éve elkezdődött klaszterszervezetbe integrálódás pozitív kezdeményezés a hatékonyságfejlesztés tekintetében.

Kulcsszavak: síturizmus hálózatosodása

Sportszakos hallgatók magyar vonatkozású olimpiatörténeti ismereteinek vizsgálata

Molnár Anita¹, Oláh Dávid^{1,2,3}, Borbély Szilvia¹

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Testnevelési Egyetem Doktori Iskola, Budapest

³Nyíregyháza Spartacus FC-Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza

E-mail: molnaranita97@gmail.com

Bevezetés

A sportszakos hallgatók körében kifejezetten fontos, hogy a szakmai törzsanyag ismeretein belül nem csak gyakorlati, hanem elméleti szinten is tájékozottak legyenek. Ehhez hozzátartozik a testkultúra és olimpiatörténet ismerete. Már az olimpizmus alapeszméje is hangsúlyozza a sportban az örömmön és az erőfeszítésen alapuló életmód, életfelfogás, viselkedés és az erkölcsi alapelvek fontosságát (Nádori és mtsai, 2011). Ezáltal kutatásunk célja, hogy megismerjük a hallgatók sporttörténeti ismereteit, hiszen a korábbi értékek közvetítése ilyen szempontból fontos feladat a sportban dolgozó szakemberek munkája során.

Anyag és módszerek

Felmérésünk eredményeit egy 42 kérdésből álló tesztre alapoztuk, amely tartalmazott egy általános olimpiatörténeti kérdéssort, amelyet a középszintű és emelt szintű testnevelés érettségi vizsga követelményei alapján állítottunk össze. A második részben a sportági olimpiatörténeti ismereteket vizsgáltuk.

A mért mintát N=309 fő (férfi: 63,8%, nő: 36,2%,) a Nyíregyházi Egyetem sportszakos hallgatói (osztatlan tanár: 49,5%, sportszervező: 35,5%, edző: 6,5%, tanító: 8,5%) alkották. Az adatokat az elsődleges feldolgozás alapján gyakorlati és egyszerű összefüggés vizsgálatok alapján mutatjuk be.

Eredmények

Sportszakos hallgatóink összes kérdésre adott helyes válaszainak aránya 37%. Az általános olimpiatörténeti kérdésekre jobb eredménnyel válaszoltak (44%) a sportági olimpiatörténeti kérdéseknél (27%). A nemek összevetésében a férfiak teljesítettek jobban. Azok, akik testnevelésből érettségiztek, szignifikánsan jobb eredményt értek el a nem érettségiző hallgatókkal szemben (F=13,975; p=0,000). Az érettségi közép és emelt szintet teljesítők között nem mutatható ki szignifikáns eltérés. A szakok tekintetében az osztatlan tanár szakosok átlaga a legmagasabb (35,9%) és a tanítóképzős hallgatók teljesítettek a leggyengébben (16,85%).

Következtetések

Kutatási eredményeink alátámasztják Prisztóka és Varga (2019) vizsgálatát, amelyeknél csak 5%-ban értek el jobb átlagot hallgatóink. Általános tendencia, hogy a mai sportolókat jobban ismerik a hallgatók, azonban a korábbi neves sportolóknak is fontos szerepe van abban, hogy a sport által közvetített hagyományos értékek megmaradjanak. Ezáltal vizsgálatunkkal rávilágítottunk a magyar testkultúra és olimpiatörténet fontosságára, elméleti ismereteinek átadására.

Kulcsszavak: sporttörténet, olimpiatörténet, sportszakemberek képzése

Terheléses és testösszetétel elemzések pozíció-specifikus vizsgálata másodosztályú férfi kézilabdázók körében

Nagy Tamás¹, Kiss Balázs², Filó Csilla¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Pécsi Egyetemi Atlétikai Club, Pécs

E-mail: nagy95tamas@gmail.com

Bevezetés

A kézilabda sportágat a folyamatos fizikai kontaktok, magas intenzitású, rövid futások jellemzik. A sportág fejlődésével, a mérkőzés teljes időszakában a játékosok rövid szakaszos intenzív mozgásokat végeznek. A technikai és taktikai fejlődés előidézte az izomerő és a maximális sebesség pozíció-specifikus fejlesztését. A sportág teljesítményszerkezete megköveteli, hogy megfelelő alkati sajátossággal rendelkezzenek a játékosok. Az optimális testösszetétel, ennek következtében a kondicionális képességek a kézilabda pozíciók szerint változik. Kutatásunk célja volt összehasonlítani a kézilabda játékosok testösszetétel-, valamint kardiorespiratorikus jellemzőit a játékban jellemző pozíciók szerint.

Hipotézisek:

(H₁) A szélső, valamint belső pozícióban játszó játékosok testtömege (H₂) és vázizom tömege eltér egymástól. (H₃) Feltételeztük, hogy a különböző pozícióban szereplő játékosok maximális oxigénfelvevő képessége különbözik egymástól (H₄). A különböző pozíciókban szereplő játékosok maximális szívfrekvencia-, CO₂ és O₂ csere értékei és anaerob küszöb mutatói eltérnek egymástól, az azonos pozíciókban szereplőké pedig hasonló.

Anyag és módszerek

A keresztmetszeti vizsgálatban 15 (N=15) férfi kézilabda játékost vontunk be, testösszetétel és spiroergométer terheléses mérésre. A spiroergometria során a játékosok fokozatosan emelkedő fizikai terhelése mellett regisztráljuk a szívfrekvencia, a szervezet oxigénfelvételét, különböző ventillációs és metabolikus paraméterek változásait. A vizsgálat futószalagon történt a ki-, és belélegzett levegő analízisével. A testösszetétel becslését az Inbody 720 testösszetétel analízáló készülékkel végeztük. A statisztikai elemzések során kétmintás t-próbát, variancia (ANOVA) analízist és korrespondencia analízist alkalmaztunk.

Eredmények

Az első hipotézisünk igazolódott, a kétmintás t-próba eredménye megmutatta, hogy szignifikáns különbség (p=0,002)

mutatkozik a szélső, valamint belső pozícióban játszó játékosok testtömege között. A második hipotézisünk is beigazolódott, kétmintás *t*-próbával bizonyítottuk, hogy szignifikáns különbség mutatkozik ($p=0,003$) a vázizomzat tekintetében a szélső és belső pozícióban kézilabdázók tekintetében. A harmadik állításunk szintén igazolódott, az ANOVA teszt eredménye rávilágított, hogy szignifikáns különbség ($p=0,008$) mutatkozik a maximális oxigénfelvétel kapcsán a belső, szélső, beálló és kapus játékosok között. A korrespondencia analízis során beazonosíthatók és csoportosíthatók voltak az egyes pozíciók, amely igazolta feltételezésünket, hogy a megjelölt mutatók jellemzik az egyes pozíciók jellemzőit.

Következtetések

Kutatásunk igazolta, hogy a kézilabda sportágban a különböző pozícióban szereplő játékosok testösszetétel és a terhelés mutatói eltérnek egymástól, az azonos pozíciókban alkalmazott mutatói pedig hasonlóságot mutatnak.

Kulcsszavak: kézilabda, testösszetétel, spiroergometria, oxigénfelvétel, pozíció specifikus elemzés

Fizikai aktivitás motivációi és az étrend-kiegészítő fogyasztás vizsgálata sporttevékenységet végző felnőttek körében

Nábrádi Zsófia

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar Marketing és Kereskedelem Intézet, Debrecen

E-mail: nabradi.zsofia@econ.unideb.hu

Bevezetés

Magyarországon az EU 28 átlagához képest negatív értékekkel találkozunk a különféle népegészségügyi mutatók, valamint a sportaktivitás, és az elhízás területén. Mindeközben az étrend-kiegészítő fogyasztás, az egészséges táplálkozással kapcsolatos érdeklődés, és a fizikailag aktívabb életmódra váltás igénye jelentősen növekszik. Vizsgálatunk az aktív sporttevékenységet végző felnőttek fizikai aktivitással kapcsolatos motivációira, valamint étrend-kiegészítőkre vonatkozó attitűdjere terjed ki.

Anyag és módszerek

Kutatásunkat egy piackutató cég bevonásával 1 000 fős országos mintán végeztük, amely reprezentatív nemre, életkorra és régióra a magyar lakosság szempontjából. A leíró statisztikai módszerek mellett keresztábrák elemzésével vizsgáltunk összefüggéseket.

Eredmények

Felmérésünk alapján a felnőtt lakosság bő harmada (37,4%) fogyaszt étrend-kiegészítő termékeket, s közel ennyien (36,1%) végeznek valamilyen sporttevékenységet. Elemzésünkben megállapítható, hogy a rendszeresen sportoló felnőttek jóval magasabb arányban fogyasztanak étrend-kiegészítő termékeket, mint azok, akik nem végeznek ilyen jellegű tevékenységet. Vizsgálati mintánkat azon egyénekre szűkítettük, akik rendszeresen végeznek valamilyen sporttevékenységet. Demográfiai szempontok alapján eltéréseket találtunk az étrend-kiegészítőket fogyasztó, valamint azokat nem használó aktív felnőttek között. Megvizsgáltuk, hogy aktív életmódot folytató válaszadóink esetében milyen különbségek mutathatók ki az egyes motivációs tényezők mentén az étrend-kiegészítőket igénybe vevő, valamint a termékeket nem használó fogyasztók között. Eltérés tapasztalható a fittség, a boldogság, a külső megjelenés, az új készségek elsajátítása és a korábbi fejlesztése témakörében. Vizsgálatunk kiterjedt arra is, hogy az étrend-kiegészítőket fogyasztó aktív felnőttek milyen okból használják ezeket a készítményeket.

Következtetések

Kutatásunk alapján a fizikailag aktív felnőttek döntően három szempont miatt fogyasztanak étrend-kiegészítő termékeket. A legjelentősebb tényező az egészség megőrzése, ezt követi a sportteljesítmény fokozása, végül a hatékony stresszkezelés kivitelezése. Az étrend-kiegészítő termékeket fogyasztó felnőttek jellegzetes motivációkkal jellemezhetőek a fizikai aktivitás terén. A kutatás következő lépésében elkülönítjük a fogyasztók motivációit a sporttevékenységbe való bevonódás különböző szintjein. További vizsgálatainkban az étrend-kiegészítővel kapcsolatos attitűdök mélyebb struktúrái is feltárásra kerülnek.

Kulcsszavak: sportmotiváció, étrend-kiegészítő fogyasztás

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.

Patella instabilitás kezelése medialis patellofemorális szalag rekonstrukcióval

Novográdecz Gergely, Horváth Ádám, Mintál Tibor, Than Péter

Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Ortopédiai Klinika, Pécs

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: novogradecz.gergely@pte.hu

Bevezetés

A patella ficam előfordulása kamaszkorban a leggyakoribb, és az első sérülés után, az esetek közel felében marad vissza instabilitás és ismétlődő ficam. A térdkalács megfelelő helyzetéért csontos és lágyrész képletek egyaránt felelősek. Az elsődleges medialis stabilizátor, tanulmányok többsége alapján a medialis patellofemorális szalag (MPFL). Az instabilitás kezelésére operatív ellátás esetén számos technika ismert, lágyrész és csontos műtétek a térd extensor apparátusának proximális és distalis régiójában. Klinikánkon elsődlegesen az MPFL rekonstrukciót választjuk műtéti megoldásként.

Anyag és módszerek

Intézetünkben megvizsgáltuk a patella instabilitás miatt 2016 és 2019. április között műtéti ellátásban részesült betegeinket. 26 beteget vontunk be vizsgálatunkba, 12 esetben végeztünk MPFL pótlást, ebből 8 esetben saját hamstring inat, 4 esetben allograftot használtunk. 14 esetben az MPFL direkt varrata és a medialis retinaculum raffolása történt. A műtéteket arthroscoppal asszisztálva végeztük, 11 betegnél lateralis release is történt, valamint 2 esetben tuberositás tibiae medializálás az MPFL rekonstrukció mellett.

Eredmények

A betegeket a műtétet követően minimum 6 hónappal mértük fel. Az elvégzett fizikális, valamint szubjektív és objektív tesztek (IKDC, Tegner, Lysholm) alapján az MPFL pótláson, MPFL varraton és medialis retinaculum raffoláson átesett betegeknél kiváló és jó eredményeket értünk el, ismételt ficam és septicus szövődmény egy esetben sem volt.

Következtetések

Áttekintve az eredményeket, a patella instabilitás műtéti megoldására használt medialis patellofemorális szalag plasztika, az MPFL direkt varrata illetve medialis retinaculum raffolása megfelelő eredményeket biztosít a betegek számára. Amennyiben a Q szög és a TT-TG távolság jelentősen emelkedett a Tuberositás tibiae medializálás mérlegelendő. Minden eset egyéni elbírálást igényel, hogy a fent említett műtéti ellátási lehetőségek közül melyik az, amellyel a beteg számára a legmegfelelőbb eredmények érhetők el.

Kulcsszavak: MPFL, patella instabilitás, rekonstrukció

Hallgatók rendszeres sportolásának akadályai és motiválásuk lehetőségei fókuszcsoporthoz tartozók tükrében

Palusek Erik, Székely Mózés

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, Budapest

E-mail: palusekerik@yahoo.com; mozes@elte.hu

Bevezetés

Kutatásunk középpontjában az egyetemi hallgatók sportolási szokásai állnak, amelyek feltárásával megismerhetjük a sporttal, sportolással kapcsolatos attitűdjeiket, igényeiket, illetve azokat a hiányosságokat, amelyek akadályokat gördítenek a rendszeres sportolás elé. Előadásunkban a sportolási gyakoriság, a sportolást motiváló és akadályozó tényezők mellett bemutatjuk az általunk sportolási gyakorisági csoportokba besorolt hallgatók sporttal kapcsolatos motivációit és problémáit.

Anyag és módszerek

2011-ben a hallgatói sportolási szokásokra vonatkozó online kérdőívünket országosan 16 758-an töltötték ki. Ezeket az eredményeket egy 2013-ban, 1 500 fős, reprezentatív, fiatal felnőtt mintán kérdőbiztosokkal felvett vizsgálat súlyozással tette a magyar hallgatói populáció 98,63 százaléka nézve reprezentatívvá. Egy újabb kutatásunk részeként 2019 májusában három féligstrukturált fókuszcsoporthoz tartozók segítségével vizsgáltuk meg a hallgatók sportolással kapcsolatos attitűdjeit. A hallgatók három homogén alcsoportja a sportolási gyakoriság szerint: a legalább heti háromszor (eleget) sportolóknak; a heti 1-2 alkalommal (keveset) sportolóknak; és a korábban legalább heti háromszor, de már nem sportolók (visszaesők).

Eredmények

A nagymintás felvétel szerint a hallgatóknak kevesebb, mint negyede sportol eleget, és több, mint negyede egyáltalán nem sportol. Legnagyobb részük (közel 50 százalék) ugyan sportol, de nem eleget. A sportolás mennyiségében jelentős és szignifikáns eltérést tapasztalunk a két nem között: a férfiak sokkal többet sportolnak, mint a nők, de egyikük átlaga sem éri el az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által heti 150 perc fizikai aktivitásban meghatározott rekreációs minimumot. A sportolást motiváló tényezők esetében is beszélhetünk „nemi jellegzetességekről”: a férfiaknál a fizikai erőnlét fejlesztése és a versengés, míg a nőknél inkább a megjelenés az alakformálás kerül előtérbe. A fókuszcsoporthoz tartozók beszélgetések mindhárom gyakorisági csoportban (eleget, keveset, nem sportol) erős azonosságot mutattak. Már a tanulmányok megkezdése egy töréspont a sportolásban is, ezt követi a hallgatói életmód szétszórtsága, rendszertelensége, végül a társak, a közösség hiánya éri el, hogy – ha csak nincs erős belső motiváció – a sportolás meg sem kezdődik, vagy gyorsan abbamarad.

Következtetések

Megállapítható, hogy a hallgatók sportolási szokásait számos, nemeként is differenciált tényező befolyásolja. Az egyik legfontosabb motiválóerő az jelenti, ha társakkal sportolhatnak, ez még az elveszítettnek hitt belső ösztönzőket is felerősítheti. Összességében a hallgatói életforma egyes elemeit, az időbeli és térbeli lehetőségeket, a változatos sportkínálatot és a közösséget kell biztosítani a rendszeresen sportolók számarányának növeléséhez.

Kulcsszavak: sportolási gyakoriság, motiváló tényezők, akadályozó tényezők, egyetemi sport

Az e-sport és hagyományos sport közvetítéseket követők összehasonlító vizsgálata sportnézői motivációjuk mentén

Papp Dávid, Kurucz Győző, Csukonyi Csilla

Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar

Pszichológiai Intézete, Debrecen

E-mail: papp77david@gmail.com

Bevezetés

A kutatásom során a tradicionális sport és az e-sport nézőket hasonlítottam össze a sportnézői motivációjuk és attitűdjük alapján.

Anyag és módszerek

A vizsgálat végrehajtása a Motivational Scale for Sport Consumption (MSSC) magyar nyelvre adaptálásával történt meg. A kutatás interneten keresztül folyt, kérdőív formában a Google forms applikáció felhasználásával, a vizsgálati mintát 17-48 éves személyek adták.

Eredmények

Az MSSC teszt eredményeiből kapott e-sportnézői adatok alapján jellegzetes motivációs profilok rajzolódtak ki, ezek alkalmazásával 5 sportnézői csoportot sikerült elkülöníteni. A kutatás során továbbá arra az eredményre jutottam, hogy bár mintázati hasonlóság van a hagyományos és az e-sportok nézői között, azonban a legtöbb faktor szempontjából szignifikáns különbség található közöttük, így a tradicionális sportokat követők mutatnak magasabb értékeket a motivációs faktorokban.

Következtetések

A kutatási eredmények felhasználhatók sportpszichológiai, szociálpszichológiai és rendezvényszervezői területeken is, azonban az eredmények és a profilok megbízhatósága és érvényessége további kutatást igényelnek, az elemszám és a minta reprezentativitása, illetve a sportági és nemi eloszlás tekintetében.

Kulcsszavak: esport, e-sport, sport, motiváció, sportnézői motiváció

A bőr mikrocirkuláció szerepe a termoregulációban és az iszkémiában: sportélettani vonatkozások

Pató Anna, Németh Zoltán, Nyakas Csaba,

Dörnyei Gabriella, Koller Ákos

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: patoanna1999@gmail.com, akos.koller@gmail.com

Bevezetés

Nagy intenzitású sportteljesítmények akkor lehetségesek, ha a szervezetben keletkezett hőt le tudjuk adni. Ebben nagy szerepe van a bőr mikrocirkuláció megfelelő alkalmazkodásának. Fizikai aktivitás és sportolás hatására a bőr mikro-erei nagymértékben kitágulnak, lehetővé téve ezzel a hőleadást. Feltételeztük, hogy a bőr mikrocirkuláció perfúziójának növekedése nagyobb a lokális hőstimuláció, mint a helyi iszkémiás stimulálás hatására. Továbbá, hogy a rendszeresen sportoló egyedek bőrmikrocirkulációja fokozottabban válaszol a lokális hőmérsékleti stimulációkra, mint a nem sportoló egyéneké.

Anyag és módszerek

Humánban nehéz a mikrocirkulációt és annak változását megmérni. Ismert azonban, egy, a Laser Doppler (LD) technikán alapuló készülék (Perimed 5000), mellyel a mikrocirkuláció változásai követhetők (perfusion unit: PU). A véráramlás növekedésének stimulusaként 1) teljes felkar okklúziót (2 perc) végeztünk az iszkémia és felengedés utáni

reaktív hiperémia (RH) kiváltása érdekében, 2) majd emeltük a lokális hőmérsékletet a kontroll~ 32,0 °C-ról 44,0 °C-ra egy speciális fűhető LD áramlásmérő fejjel. A nyugalmi szisztolés és diasztolés vérnyomást és a szívfrekvenciát (pulzusszámot) szintén megmértük.

Eredmények

A felkar leszorítása alatt a bőrhőmérséklet nem változott, míg a bőr pO_2 alacsony szintre csökkent. A felengedés után RH alakult ki, a PU megnőtt, (kontroll: $10,4 \pm 1,2$ RH csúcs $48,8 \pm 25$). A lokális hőmérséklet emelése ($32,0 \pm 1,02$ -ről $44,0$ °C-ra) a PU jelentős növekedését váltotta ki ($10,4 \pm 1,2$ -ről 237 ± 73 -ra). A PU hőre adott változásai összefüggésben voltak az egyének nyugalmi pulzusszámával, míg a csúcs RH nem.

Következtetések

Eredményünk alátámasztja, hogy a termoreguláció fiziológiai szempontból fontosabb, mint a bőr pO_2 -nak és véráramlásának fenntartása, valamint azt, hogy a bőr véráramának növekedése, ezért annak hőleadó képessége fejlettebb sportoló, mint nem-sportoló egyénekben.

Kulcsszavak: mikrocirkuláció, mikroerek, keringés, áramlásmérő, Perimed 5 000

Testnevelési Egyetem, Tématerületi Kiválósági Program 2019., Innovációs és Technológiai Minisztérium, TUDFO/51757/2019-ITM és Semmelweis Egyetem, Felsőoktatási Intézményi Kiválósági Program és Nemzeti Bionika Program ED_17-1-2017-0009.

Egy CrossFit verseny terhelésélettani jellemzői

Pálinkás Gergely, Béres Bettina, Tróznai Zsófia, Utczás Katinka, Petridis Leonidas, Szabó Tamás
Testnevelési Egyetem, Sportélettani Kutató Központ, Budapest
E-mail: palinkas.gergely@tf.hu

Bevezetés

A CrossFit célja, hogy minél változatosabb feladatokban értékelje a versenyzők képességeit. Erre minden versenyen különböző számú, időtartamú és gyakorlatanyagú feladatot, úgynevezett WOD-ot (Workout of Day) alkalmaznak. Ezek magas intenzitású, nagyrészt erő-állóképességet igénylő feladatok. Korábbi kutatásokban már található elemzések egy-egy gyakorlatsor terhelési tulajdonságairól, azonban ezek a munkák főleg edzés körülmények között készültek, a hivatalos versenyeken történő elemzések szakirodalma hiányos. Munkánk célja volt vizsgálni magyar CrossFit sportolók testösszetételét, valamint terhelésélettani mutatóikat egy hivatalos CrossFit verseny során.

Anyag és módszerek

Kutatásunkra 28 fő (14 nő és 14 férfi; átlag életkor férfiak: $30,5 \pm 6,9$, nők: $30,2 \pm 5,7$ év) CrossFit versenyző jelentkezett önkéntesen, akik részt vettek a Beach Throdown CrossFit versenyen. A sportolók Scaled (kezdő), Rx (haladó) és Masters (életkor > 35 év) kategóriákban indultak. Háromféle vizsgálatot végeztünk: verseny előtt nyugalomban antropometriai és testösszetétel mérés (Inbody 720), majd a verseny két különböző napján egy-egy WOD-ban nyugalmi és terhelés utáni laktát mérés történt a feladatok közbeni pulzus monitorozásával Polar órákkal. A kapott eredményeket Statistica program segítségével elemeztük.

Eredmények

Testméretekben és testösszetételben a nemzetközi irodalomban fellelhető CrossFit sportolókéval megegyező értékeket kaptunk, férfiak és nők között szignifikáns különbséget találtunk az izomtömegben (férfiak: $42,5 \pm 4,5$; nők: $29,7 \pm 3,8$ kg) és az izomtömeg arányban (férfiak: $50,4 \pm 2,1$;

nők: $46,4 \pm 2,5$ %), valamint testzsír százalékban (férfiak: $12,5 \pm 3,9$; nők: $17,2 \pm 4,3$ %). A laktát szint nyugalomban az általunk vizsgált mindkét feladatsorban alacsony volt ($1,0 \pm 0,3$ illetve $1,1 \pm 0,2$ mmol/L), amely a terhelés hatására szignifikáns emelkedést mutatott ($9,2 \pm 2,8$ illetve $11,5 \pm 1,8$ mmol/L). Szívfrekvencia értékekben nemek, valamint a versenykategóriák között szignifikáns eltérést nem találtunk, a sportolók a feladatokat átlagosan az életkoruk alapján elvárható maximális pulzusszám 88-90%-ával teljesítették. Maximális szívfrekvenciájuk mindkét WOD esetében magas értékeket (férfiak: $188,2 \pm 5,9$; nők: $187,5 \pm 7,8$ ütés/perc) ért el. A két feladatból az egyikben időeredmény, a másikban pedig az ismétlésszám határozta meg a pontszámokat, ezekben az eredményekben férfiak és nők között szignifikáns eltérést nem találtunk.

Következtetések

Munkánk célja volt megismerni a magyar CrossFit versenyzők főbb antropometriai sajátosságait és élettani mutatóit egy hazai versenyen. Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a CrossFit sportolók magas izomtömeggel és alacsony testzsír százalékkal rendelkeznek, valamint a verseny intenzitása hasonlóan magas volt az általunk a szakirodalomban talált, nem verseny jellegű terheléshez. Az egymást követő feladatok közötti kevés pihenőidő ellenére is a laktát szint csökkenése jól mutatja ezen sportolók edzettségi állapotát és a sportág követelményeit, ahogy a magas pulzusszámon végrehajtott feladatok is. A férfiak és nők közötti nem szignifikáns különbségből láthatjuk, hogy a nők esetében könnyített súlyok azonos terhelést biztosítottak számukra.

Kulcsszavak: magas intenzitású terhelés, funkcionális edzés, kondicionális képességek, pályamérés

A sportesemények társadalmi hatásainak mérése a szervező város lakosságának körében – nemzetközi szakirodalmi kitekintés

Polcsik Balázs¹, Perényi Szilvia²

¹*Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*

²*Testnevelési Egyetem Sportmenedzsment Tanszék, Budapest*

E-mail: polcsik.balazs@gmail.com

Bevezetés

A sporteseményekkel kapcsolatos kutatások túlnyomó többsége gazdasági jellegű. Az elmúlt másfél évtizedben azonban jelentősen nőtt azoknak a tanulmányoknak a száma, melyek célja a sportesemények társadalmi és kulturális hatásainak vizsgálata (Balduck és mtsai, 2011; Kim és mtsai, 2015). Ezek között a szervező városokban élő helyi lakosok percepcióinak feltárása növekvő figyelmet kap, elfogadva azt, hogy a társadalmi hatások jellemzően immateriálisak, és közvetlen mérésük kihívást jelent (Taks és mtsai, 2015).

Anyag és módszerek

Jelen kutatás a nemzetközi szakirodalom releváns munkáinak szintetizálásával a sporteseményeket szervező városok helyi lakosaihoz kapcsolódó percepciók megismerését tűzte ki célul. Munkánk során nemzetközi, bírálati rendszerű folyóiratok tanulmányaira támaszkodtunk. A témában 2005 és 2018 között megjelent tudományos munkák felkutatásához a ScienceDirect és a Tandfonline elnevezésű adatbázisokat használtuk. Összesen huszonöt olyan empirikus munkát találtunk, amelyek a helyi lakosság észleléseire fókuszálnak a sporteseményekkel összefüggésben. A szemlézett tanulmányokat fókuszterületek szerint csoportosítottuk, továbbá az alkalmazott adatgyűjtési megközelítéseket és módszereket is rendszereztük.

Eredmények

Bár nincs általánosan elfogadott keretrendszer az észlelt társadalmi hatások elemzéséhez, általában többdimenziós, integrált megközelítést alkalmaznak, valamint pozitív és negatív elemeket is vizsgálnak (Taks és mtsai, 2015). Ritche (1984), Hall (1992), Higham (1999) és Fredline (2005) tanulmányai valóban alpmunkáknak tekinthetők, mivel részletesen foglalkoznak a mega-események hatásainak elméleti hátterével, teoretikus keret adva az empirikus vizsgálatokhoz. Az áttekintett tanulmányok a mérőeszközfejlesztésre (Kim és mtsai, 2015), ezenfelül többségében az adott városban élő lakosok percepcióinak – esemény előtti (Bull és Lovell, 2007; Prayag és mtsai, 2013) illetve utáni (Ohmann és mtsai, 2006) adatgyűjtéssel – vizsgálatára, valamint az észlelt társadalmi hatások összehasonlítására koncentráltak (Kim és mtsai, 2006; Lorde és mtsai, 2011). Az empirikus vizsgálatok fő adatgyűjtési módszerét kérdőívek alkották. A kérdőívek gerincét attitűdkérdések jelentették, melyeket lokális érdekeltségű kérdésvetésekkel egészítettek ki. Egyes tanulmányokban olyan módszereket alkalmaztak, melyekkel azonos profilú, közös jellemzőkkel rendelkező homogén populációs csoportokat kerestek és alakítottak ki (Fredline és mtsai, 2013; Ma és Rotherham, 2016; Zhou, 2010).

Következtetések

A vizsgált időszakban a tanulmányok többféle megközelítésben elemezték a helyi lakosok véleményét, amelyekben gyakran hivatkoztak korábbi publikációkra, így jól láthatók a kutatási koncepciók és a vizsgálati eredmények egymásra épülése. A nemzetközi szakirodalom szerint a lakosok véleménye függ az adott város történelmi, kulturális, gazdasági és környezeti adottságaitól és hátterétől (Chen és mtsai, 2018; Gursuy és mtsai, 2011). Az események jellege, mérete, helye és időtartama is befolyásoló tényezőként jelenik meg (Bull és Lovell, 2007; Ochimi és mtsai, 2016). Jelen tanulmány – tudomásunk szerint – az első olyan átfogó áttekintés, amely összefoglalóan elemzi a sporteseményeket szervező városok helyi lakosainak percepcióihoz kapcsolódó nemzetközi, bírálati rendszerű folyóiratok kutatási irányait, módszereit és eredményeit, ezzel lehetőséget adva új kutatási irányok kialakítására, meghatározására.

Kulcsszavak: nemzetközi sportesemények, társadalmi hatások, percepciók, módszertani áttekintés

A habituális fizikai aktivitás hatása a reprodukciós potenciálra, asszisztált reprodukciós kezelés esetén

Prémusz Viktória^{1,2}, Makai Alexandra¹, Perjés Beatrix¹, Kerner Ágnes¹, Melczar Csaba¹, Lampek Kinga¹, Várnagy Ákos^{1,2}, Ács Pongrácz¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

²Magyar Tudományos Akadémia Pécsi

Tudományegyetem Humán Reprodukciós Kutatócsoport, Pécs

E-mail: premsuz.viktoria@pte.hu

Bevezetés

Az asszisztált reprodukciós kezelések (ART) növekvő igénybevételi mutatói és a változatlan sikerességi aránya rávilágít az életmódbeli változók, mint a fizikai aktivitás (PA) elemzésének szükségességére. Feltételeztük, hogy a kezelés előtti PA növeli a reprodukciós potenciált.

Anyag és módszerek

Obszervációs keresztmetszeti kohorszos vizsgálatot folytattunk le az ART elsődleges és a másodlagos kimeneti eredményeinek követésével 58 meddsőséggel diagnosztizált nőbeteg (életkor: 34,6±5,14 év, 63,8% BMI 18,5-24,9 kg/m², 58,6% felsőfokú végzettségű, infertilitás hossza 47,0±28,0 hó, 82,8% IVF/ICSI – In Vitro Fertilizáció/Intracitoplazmatikus

Spermium Injektálás) bevonásával. A standardizált kérdőívek (GPAQ-H) lekérdezését és a kezelés előtti PA felmérését ActiGraph GT3X segítségével 2018 decemberében – 2019 áprilisában végeztük egy dél-magyarországi egyetemi klinika reprodukciós központjában. A statisztikai elemzéseket az SPSS 24.0 szoftver alkalmazásával (SPSS Inc., Chicago, IL, USA). Az Kolmogorov-Smirnov teszttel, Mann-Whitney U-teszttel és Spearman rangkorrelációval végeztük, a szignifikancia szintjét $p < 0,05$ értékben határoztuk meg.

Eredmények

A résztvevők 57,14%-a számolt be értékelhető szabadidős tevékenységről, és csak 40,48%-uk érte el a heti rekreációs mérsékelt testmozgás (150 perc/hét) ajánlott szintjét. Hetente 17,21 órát (1033,24±1235,74 perc/hét) töltöttek mérsékelt fizikai aktivitással, és napi 6,3 órát (2786,49±1761,40 óra/hét) ülésel. Klinikai terhesség esetén a nők több időt és energiát fordítottak rekreációs (GPAQ-H RPA perc/hét 97,07±129,67 vs 151,36±108,26; $Z = -1,834$, $p = 0,067$ és RPA MET 336,96±483,80 vs 658,64±597,08; $Z = -1,975$, $p = 0,048^*$) vagy intenzív, testedzés jellegű tevékenységekre (GPAQ-H VPA perc/hét 247,24±475,20 vs 286,36±766,89 és VPA MET 1483,45±2851,19 vs 1718,18±4601,36). Ezzel szemben, bár a nem várandós csoportban a PA értékei magasabbak voltak, de csak a munkához kapcsolódóan vagy kumulatív értékben, amelynek önmagában nem volt pozitív hatása. Szignifikáns összefüggést tudtunk leírni a kinyert petesejték számával ($R = 0,315$, $p = 0,045$), az érett petesejték számával ($R = 0,339$, $p = 0,030$) és tendenciaszerű kapcsolatot az embriók számával ($R = 0,294$, $p = 0,062$) a GPAQ-H alapján mért legalább 150 perces RPA-érték esetén.

Következtetés

Jelen vizsgálat a sportolási céllal végzett fizikai aktivitás jelentőségére hívja fel a figyelmet a gyermekvárás időszakában, hangsúlyozva a várandósok számára fizikai aktivitással kapcsolatos intervenciók programok, speciális mozgásformák jelentőségét a mindennapi fizikai aktivitás mellett. Eredményeink további objektív mérőeszközzel, nagyobb elemszám mellett történt összehasonlítást, a vizsgálat kiterjesztését igénylik.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, ActiGraph, GPAQ-H, asszisztált reprodukció, IVF, reprodukciós potenciál

A kutatás az Emberi Erőforrások Minisztériuma ÚNKP-19-3-III-PTE-367 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának támogatásával készült.

Nyugalmi szívfrekvencia variabilitás és mérkőzésteljesítmény kapcsolata utánpótláskorú válogatott labdarúgóknál

Schuth Gábor¹, Szigeti György¹, Sáfár Sándor^{1,2}, Pašić Alija³, Toka László³, Revisnyei Péter³

¹Magyar Labdarúgó Szövetség, Sportigazgatóság, Erőnléti- és Sporttudományi Csoport, Budapest

²Testnevelési Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest

³Budapesti Műszaki Egyetem, Távközlési és Médiainformaticai Tanszék, Budapest

E-mail: schuth.gabor@mlsz.hu

Bevezetés

Az elmúlt évtizedben egyre nagyobb szerepet kap a sportolók készenléti állapotának mérése az edzésterhelés adagolás és a mérkőzésteljesítmény optimalizálása érdekében. Ennek egyik módja a szívfrekvencia variabilitás (HRV) mérése. Labdarúgásban azonban jóval kevesebb adat áll rendelkezésre a HRV felhasználási lehetőségeiről, mint állóképességi sportágakban. Vizsgálatunk célja a válogatott labdarúgók mérkőzés napi, reggeli nyugalmi HRV adatainak és a mérkőzésen mért fizikai teljesítmény közötti összefüggés vizsgálata.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban U17-es válogatott játékosok vettek részt, a mintába kerülés feltétele minimum 5 végigjátszott mérkőzés volt (N=11). Az edzőtáborok során mérkőzésnapokon, reggeli ébredést követően 10 perces HRV mérést végeztünk hanyatt fekvő helyzetben (Polar V800, Polar, Finland), az adatokat Kubios elemző szoftverrel dolgoztuk fel. A mérkőzés alatti fizikai teljesítmény GPS rendszerrel mértük (Capapultsports, S5 szenzor, Australia). A kulcsparamétereket posztok szerint határoztuk meg: belső védőknél és középpályásoknál az explozív távolság ($> \pm 2 \text{ m/s}^2$ gyorsulással/lassulással megtett távolság), szélső védőknél, szélső középpályásoknál és csatároknál a sprint távolságot ($> 25,1 \text{ km/h}$) és a magas metabolikus teljesítménnyel ($> 20 \text{ W/kg}$) megtett távolságot vettük figyelembe. A HRV-GPS paraméterek közötti kapcsolatot Pearson-féle korrelációs együtthatóval jellemeztük.

Eredmények

A HRV paraméterek közül elsősorban az időalapú (Min HR, Mean HR, RMSSD, SDNN) és a frekvencia alapú (LF, VLF, HF, LF/HF) paraméterek mutattak releváns korrelációt a posztokként meghatározott GPS kulcsparaméterekkel ($r=0,6-0,9$). Posztokként azonos GPS kulcsparaméterek mellett is nagy egyéni eltérések voltak a releváns HRV paraméterekben. Egy játékos esetében nem volt gyakorlati szempontból releváns összefüggés a mért HRV paraméterek és a GPS kulcsparaméterek között ($r < 0,5$).

Következtetések

Eredményeink alapján utánpótláskorú labdarúgók készenléti állapotának meghatározásában és a mérkőzésteljesítmény optimalizálásában is lehet szerepe a HRV méréseknek. A mérkőzésteljesítmény szempontjából releváns HRV paraméterek köre egyénenként eltért, amely az individualizált monitorozás fontosságára hívja fel a figyelmet.

Kulcsszavak: labdarúgás, szívfrekvencia variabilitás, GPS, mérkőzés teljesítmény

A quadriceps femoris izom neuromuszkuláris változásai excentrikus edzés hatására különböző ízületi szöghelyzetekben

Sebesi Balázs, Fésüs Ádám, Varga Máttyás, Balázs Bence, Vácsi Márk

Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: sebesibalazs@gmail.com

Bevezetés

A korábbi kutatások igazolják, hogy az excentrikus edzésből adódó mikrosérülések által okozott erődeficit sokszor neurális kompenzációval járul. Az excentrikus edzés közben a szarkomerek túlnyúlása az optimális izomhossz-feszülés görbét módosítja, ezért feltételezzük, hogy különböző ízületi szöghelyzetekben a neurális kompenzáció is eltér. Amennyiben az ép és a mikrosérüléseket szenvedett vázizom neuromuszkuláris működése különböző ízületi szöghelyzetekben eltérően módosul, feltételezzük, hogy ez az ízületi stabilitásra is kedvezőtlenül hat. Ez pedig növeli a sportolók sérülésének rizikóját az excentrikus edzést követő regenerációs szakaszban.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkat 14 egészséges sportszakos férfi hallgatón végeztük el. Először felületi EMG elektródákat helyeztünk el a vastus medialis-t, a vastus lateralis-t, a rectus femoris-t, és a biceps femoris-t borító bőrfelületen. Ezt követően megmértük a maximális izometriás erőt térdexenzióban 70° -os, 50° -os és 30° -os szöghelyzetben. A mérések után a vizsgált személyek egy standardizált excentrikus és koncentrikus kontrakciókból álló – a combfeszítő izomcsoport

ot célzó – intenzív edzést végeztek. 24 óra elteltével újra megmértük a térdexenziós erőt, valamint az erőkifejtések közben fellépő EMG aktivitást.

Eredmények

Az edzést követően a vizsgálati személyek erős combfeszítő izomfájdalomról számoltak be. A térdexenzió izometrikus forgatónyomatéka az edzés után mindhárom ízületi szöghelyzetben csökkent. A nyomatókdeficit annál nagyobb volt, minél kisebb ízületi szöghelyzetben mértük azt. A combfeszítő izmok maximális izometrikus térdexenzió közbeni EMG aktivitása nem mutatott szignifikáns különbséget egyik ízületi szöghelyzetben sem az edzés előtti és az edzés utáni mérések esetén. A biceps femoris ko-aktivitása magasabb értékeket mutatott az edzés után vizsgált maximális izometrikus térdexenzió közben valamennyi ízületi szöghelyzetben.

Következtetés

Az ép és a mikrosérüléseket szenvedett combfeszítő izmok EMG aktivitása hasonló értékeket mutatott maximális izometrikus térdexenzió közben minden vizsgált ízületi szöghelyzetben. Ebből arra következtetünk, hogy a tapasztalt erődeficitet az okozta, hogy a mikrosérüléseket szenvedett izmok a változatlan nagyságú idegrendszeri ingerre már nem tudtak megfelelő mértékben reagálni. A biceps femoris ko-aktivitása nőtt az edzést követően, azonban a változás mértéke nem volt ízületi szöghelyzet-specifikus.

Kulcsszavak: térdexenzió, EMG, mikrosérülés, erődeficit

A táncoktatás jelentősége a középiskolai mindennapos testnevelésben

Szalai Kata, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Földtudományok Doktori Iskola, Pécs

E-mail: szalaikataa@gmail.com

Bevezetés

Jelen munkánk annak az átfogó, komplex kutatási témának kis szelete, amely a mindennapos testnevelés keretrendszeré és működési feltételeinek vizsgálatára fókuszál, társadalomföldrajzi aspektusból. Korábbi vizsgálataink során felmérést végeztünk általános iskolai testnevelő tanárok és diákok körében arra vonatkozóan, milyen gyakorisággal jelennek meg tanórákon a zenés-mozgásformák. A felmérést középiskolai tanárok és diákok körében is elvégeztük. Feltételeztük, hogy a középiskolai tanárok gyakrabban alkalmazzák a táncoktatást egyrészt a korosztály számára a zenei feszítvölök és a különböző zenei stílusok közkedveltsége miatt; másrészt a középfokú tanulmányok végén a szalagavató táncra való készülés során is szükséges, hogy a diákok megalapozott ritmusérzéssel, táncudással rendelkezzenek addigra. Munkánk célja, hogy megvizsgáljuk a tantervben előírt zenés-mozgásformák megjelenését, alkalmazásának körülményeit a középiskolai testnevelés órákon.

Anyag és módszerek

Az általános iskolákban elvégzett vizsgálat alapján itt is papíralapú kérdőíves módszert alkalmaztunk. A mintavételhez véletlenszerűen kiválasztottunk három pécsi középiskolát, az ott dolgozó 16 testnevelő tanárt, valamint tanáronként 15 diákot kérdeztünk meg a zenés-mozgásformák tanórákon való előfordulási gyakoriságáról. A kapott adatokat Excel program segítségével, egyszerű matematikai-statistikai módszerekkel (százalék, átlag, darabteljesítmény, sum) dolgoztuk fel.

Eredmények

A kapott adatok – az általános iskolaihoz hasonlóan – azt mutatják, hogy a testnevelő tanárok előképzettsége hiányos a zenés-mozgásformák oktatásához, ezért kevésbé alkal-

mazzák gyakorlatukban. A pozitív attitűddel rendelkező tanárok általában vállalkoznak saját csoportjaiknak a szalagavató tánc betanítására, és tanítványaik is aktívabb részesei a koreográfia kialakításának. A diákok válaszaiból kiderült, igénylik a testnevelésórai tánc tanulást, egyrészt mert élvezetesebbé válik számukra a testnevelésóra, másrészt a szalagavatóhoz érve könnyebbnek éreznék az osztálytáncok betanulását.

Következtetés

Megállapítható, hogy az előképzettségbeli hiányok, illetve a férfi tanárok sportági attitűdje eredményezi, hogy még a felkínált továbbképzési lehetőségeket sem vállalják a testnevelő tanárok a zenés-mozgásformák oktatására való felkészülés érdekében. Ebből következik, bár a testnevelésórán történik a végzősök táncainak betanulása, mégis külsős tánc tanárokat fizetnek meg a diákok erre a feladatra. A tanári hozzáállás nagymértékben meghatározza a tanítványok attitűdjét, ezért elsődleges feladat, hogy szemléletmódjukban kell elérni azt a változást, amelynek eredményeként a zenés-mozgásformák előnyeit felismerve megvalósulnak a kerettantervi előírások a gyakorlatban is.

Kulcsszavak: testnevelésóra, tánc, tanári attitűd

Közösségi média használati szokások a Szombathelyi Sportiskola U14-es és U16-os korosztályos kosárlabda csapatainak játékosainál

Tóth Dávid Zoltán¹, Gósi Zsuzsanna²

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

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: tothdavidzoltan@gmail.com

Bevezetés

Napjaink egyik legégetőbb neveléstudományi kérdése a média és közösségi média túlzott használata, valamint annak hatásai a fiatalokra. Az utánpótláskorú sportolók (U14, U16) szintén érintettek ebben a témában. Tanulmányok mutatják, hogy sportolóink sokkal több időt töltenek el internetezéssel, mint 5-10 évvel ezelőtt. Az itt eltöltött idő, hatással van szociális, érzelmi és értelmi fejlődésükre. Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy egy versenyszerűen kosárlabdázó gyermek mennyi ideig és mire használja a különböző közösségi oldalakat.

Anyag és módszerek

A kutatás első fázisában szakirodalom elemzést végeztünk a fiatalok közösségi média használatával kapcsolatban. Ezt követően egy kérdőíves megkérdezést folytattunk le. A kutatás populációját – N=43 – a Szombathelyi Sportiskola U14-U16-os kosárlabdázói adták, melynek során az internetezési szokásaikra kerestük a választ. Azzal az előfelvetéssel éltünk, hogy a sportoló fiatalok körében a sporthoz köthető tartalmak előkelő részt foglalnak el.

Eredmények

A megkérdezett sportolók naponta átlagosan 144,26 percet interneteznek. A közösségi média platformjai közül a legtöbbet – az interneten töltött idő majdnem felét – 72,6 perc – a Facebookot használják. Instagram fiókkal – bár kevesebbet használják – a megkérdezettek 74,41%-a rendelkezik. Feltételezésünk beigazolódt, mivel a vizsgált populáció a saját korosztályuk mellett a sportolókat, sportvállalatokat követik fokozott figyelemmel a közösségi médián (43%). A fiatalok sportolók leginkább a sportolók hétköznapijaira, edzésmodszereire keresnek rá. A megkérdezettek a sportolók mellett közszereplőket (34%) követnek elsősorattal.

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 heti nyolc edzésen résztvevő játékos mennyi időt tölt a cyber világban. Számos tanulmány bemutatja, hogy milyen káros hatásai vannak az egyre növekedő internetezésnek és a sportolókon is látszik a csapatban gondolkozás hiánya és az érzelemmentesség. Mindezek a sikertelen sportszereplés mellett a felnőtté válás folyamatát, társadalmunkba való beilleszkedésüket is veszélyezteti.

Kulcsszavak: internet, közösségi média, érzelmi fejlődés

Egyetemista testnevelő tanár szakos hallgatók sportolás és a tanári pálya iránti elköteleződés vizsgálata

Tóth Enikő¹, Tóth László², H. Ekler Judit¹

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

²Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: teniko85@gmail.com

Bevezetés

A testnevelő tanári hivatás gyakorlása, ahogy minden más szakos tanári is, sokoldalú kompetenciák birtoklását kívánja meg. Ezeket a hallgatók egyrészt szakmai érdeklődésük folytán magukkal hozzák, másrészt a képzés során alakulnak ki és szerezhetők meg.

A kutatás alapvetően az egyetemi tanulmányok pályaszocializációs hatásnak feltérképezésére törekszik. Fő célja az, hogy megvizsgálja azokat a kompetenciákat, készségeket és motivációs tényezőket, amelyekkel az egyetemre felvett testnevelő tanár szakos hallgatóknak rendelkezniük kell ahhoz, hogy tanulmányaik eredményes befejezését követően, diplomával a kezükben biztosan megállják a helyüket pedagógusként az oktatás különböző területein. A kutatásban sokoldalúan vizsgáljuk, hogy a képzés során évről-évre előre haladva, hogyan alakul a hallgatók saját sportoláshoz, sportbeli eredményességhez fűződő viszonya, értékrendje, illetve a testnevelő tanári pálya iránti elköteleződése.

„Az elhivatottság legszorosabb értelme szerint a munka során a tevékenység és a személyiség tényleges eszményképe valósul meg, amely a személy munkáját morálisan elválaszthatatlanná teszi az életétől.” (Bullough, 1997b, 30.)

Anyag és módszerek

A kérdőíves felméréseket az ELTE PPK Savaria Egyetemi Központjában, a Sporttudományi Intézet osztatlan tanárszakos hallgatóinak körében végeztük. A mintát 52 férfi és 27 női hallgató alkotta (életkor: 21,96±2,74 év), akik a Sport Commitment Questionnaire-2 kérdőív (Sport Elköteleződési Kérdőív) és a FIT-Choice Scale (tanári/pedagógusi pálya választásához kapcsolódó motivációs tényezők feltárása) kérdőívek magyar nyelvű változatát töltötték ki. Vizsgálatunkban 33 első éves, 26 negyedéves és 20 hatodéves hallgató vett részt. A kérdőívek leíró és matematikai statisztikai elemzéséhez az SPSS Statistics 25.0 programot alkalmaztuk. Az évfolyamok eredményeinek összehasonlítását a Mann-Whitney-próbával végeztük el.

Eredmények

A kutatási eredmények azt mutatják, hogy 63 hallgató, vagyis a minta 83,3%-a amatőr szinten sportol. Emellett a válaszadók csupán 14,1%-a lát reális esélyt a válogatott szintig jutáshoz saját sportágában, első osztályban való szereplésre viszont a válaszadók majdnem egynegyede, azaz 24,4%. A pályaválasztást illetően a hallgatók 41%-a kettős karrierben gondolkodik, vagyis edzőként és testnevelő tanárként képzei el jövőjét. Közülük 11 fő, vagyis a válasz-

adók 34,4%-a kettős karrier indokaként egyértelműen a pályakezdő pedagógusok jövedelemviszonyait jelölte meg.

Következtetések

A válaszok alátámasztják, hogy a testnevelő tanár szakos hallgatók nem elsősorban sportkarrierben gondolkodnak. A sport iránti szeretetüket és saját sportágukban megszerzett tudásukat elsősorban a testnevelő tanári hivatásban szeretnék kamatoztatni a jövőben, melyet – alapvetően anyagi okokból –, edzői tevékenységgel egészítenének ki. Rhodes és munkatársai (2004), Thorton és munkatársai (2002) pedagóguspályán való elhelyezkedéssel kapcsolatos vizsgálatai már korábban rámutattak arra, hogy a pedagógusképzés hallgatóinak választott pályájukkal szembeni agályait az alacsony fizetés, a megterhelő munkavégzés, a szakmáról a médiában sugárzott kép, a tanórák magas száma, az adminisztratív terhek és a stressz okozzák.

Kulcsszavak: testnevelő tanár, elköteleződés, pályaválasztás

Temperamentum- és karakter dimenziók sportmotivációs kapcsolata a csapatsportokban

Varga András, Jánosa Gergely, Paic Róbert

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: vrgandrs@gmail.com

Bevezetés

A sport coach-ok, sportpszichológusok legfontosabb feladata, hogy elérjék a csapat optimális teljesítményszintjét. Erre a szintre hosszú az út, addig pedig számos fejlődésen esik át a csapat, hasonlóan a személyiségfejlődéshez és a motívumok kialakulásához. A személyiségűpusoknak eltérő dimenziói vannak, amelyeknek kapcsolata lehet a motivációs faktorokkal. A személyiségdimenziók és a különböző sportmotivációs faktorok lehetséges kapcsolatának, valamint egymásra hatásának vizsgálata hazai mintán még nem történt meg. Jelen kutatásunkban ezeket a kapcsolatokat szeretnénk feltárni.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban két kérdőívet használtunk fel. A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív rövidített magyar változatát (TCI55) és a magyar nyelvű Sportmotivációs Skálát (H-SMS) alkalmaztuk 49 sportolónál. A kérdőíveket nyomtatott és elektronikus formában kapták meg a résztvevők. Kutatásunkban sportágakra tekintve 22 kézilabdázó, 17 labdarúgó, 8 röplabdázó és 2 kosárlabdázó vett részt. A játékosok 18 és 35 év közöttiek voltak, átlagéletkoruk 21,65 év. Kiértékelés után IBM SPSS Statistics 23 program segítségével elemeztük az eredményeket.

Eredmények

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy találtunk kapcsolatokat a dimenziók között. A legjobb korrelációkat az amotivációval kapcsolatban kaptuk. Az amotiváció itemmel korrelál a HA1 (pesszimista, optimista) alfaktor, illetve negatív kapcsolatot mutat a Kitarítás temperamentummal és az Önirányítottság karakterrel. Ha valaki elfogadja magát olyannak amilyen, az életének van célja és jelentése, kitartó, ambiciózus és optimista, annál alacsonyabb lesz az amotivációja. További kapcsolatokat találtunk a Temperamentum- és Karakterdimenziók és a sportmotiváció között.

Következtetések

Kutatásunkban érdekes eredményeket kaptunk, de nem szabad messzemenő következtetéseket levonni. A személyiségfejlődést és a motívumokat is számos tényező befolyásolja úgy, mint a genetika, a kultúra és a szociális környezet. Jelen dolgozatunkban a mintákat kitöltők négy különböző csapatsportágban szerepelnek. Ezek a csapatok is külön

szociális környezettel bírnak, ezért fontos lenne a sportágakat külön összehasonlítani. Ha fel tudnánk térképezni a magyar sportolók személyiségét, motivációjukat és ezek közötti kapcsolatokat sportáganként, akkor létrehozhatnánk új módszereket. Ezekkel a módszerekkel segíthetnénk a csapatok optimális teljesítményszintjének elérését.

Kulcsszavak: temperamentum, karakter, személyiségfejlődés, motiváció, csapatsport

Különböző zenei stílusok hatása a futás közben és után mért pulzusértékekre

Varga Ildikó¹, Petrovszki Zita²

¹Szegedi Tudományegyetem, Egészségtudományi és Szociálisképzési Kar, Szeged

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

E-mail: varga.ildik@gmail.com

Bevezetés

A zene hangulatjavító hatása közismert, ugyanakkor számos korábbi tanulmány eredményei utalnak arra, hogy a zene a szomatikus funkciók élettani paramétereit is képes megváltoztatni. A kutatásunk célja a különböző stílusú zeneszámok pulzusértékekre gyakorolt hatásának vizsgálata, hogyan hat, illetve hogyan befolyásolja a zene a terhelés alatti szívfrekvenciát (HR) és ezt követően a regenerációs fázisban mért pulzusmegtunyugvást.

Anyag és módszerek

A kutatásba bevont személyeknek (N=9; átlag életkor 21,25±1,38 év), 5 km-es távot kellett lefutniuk. A futás közben okostelefonról fülhallgatón keresztül összesen 3 különböző zenei stílust alkalmaztunk, illetve kontrollnak a zene nélküli futást tekintettük. A zenéket, a stílusukon kívül, meghatározott percenkénti ütésszám (BPM) alapján válogattuk össze, ami a pop stílusnál 110-140 BPM intervallumot jelentett, a hard rocknál 120-160 BPM és a klasszikus zenénél pedig 100-120 BPM volt. Minden stílussal az 5 km-es távot kétszer kellett megtenniük, a minél objektívebb eredménynek elérése érdekében. A HR időbeni változásait a futások közben és után is, egy mellkas pánton található szenzor (Polar H7) regisztrálta, mely adatait az okostelefon letöltésre került applikáció (Polar Beat) mentette el. A pulzusmegtunyugvás monitorozásához közvetlenül a futás után 3 percenként, összesen 3 alkalommal mértük a résztvevők vérnyomását és a HR értékeiket (Omron M2) vérnyomásmérővel.

Eredmények

A futás közben mért átlag HR között szignifikáns különbséget nem tapasztaltunk a különböző zenei stílusok tekintetében. A maximális HR átlaga a pop stílus mellett volt a legmagasabb (187,5±9,0 ütés/perc), míg a legalacsonyabb a klasszikus zene hatására volt kimutatható (179,77±7,1 ütés/perc). A pulzus regeneráció során a legnagyobb mértékű, közel 22%-os HR csökkenés a zene nélküli és a klasszikus zene melletti mérés során volt detektálható a regenerációs pulzusmérés végére. A regenerációs időtartam alatt mért pulzusértékeket átlagolva viszont szignifikáns eltérés mutatkozik a stílusokban, p<0,001. Ismétléses varianciaelemzéssel a popzene szignifikánsan eltér a többi zenei stílus eredményeitől.

Következtetések

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a zene stílustól függően képes befolyásolni a terhelés közbeni szívfrekvenciát és a klasszikus stílusban gyorsítani a pulzusregenerációt terhelést követően. A zene reakcióit alapvetően szubjektívnek tekinthetjük, de a korábbi tanulmányok is azt mutatták, hogy a kardiorespiratorikus változók az

egyéni preferenciától függetlenül a gyorsabb tempóval pozitív korrelációt mutatnak, míg a lassú vagy meditatív zene nyugtató hatást okozhat.

Kulcsszavak: zene, futás, pulzusregeneráció

Hazai vonatkozású olimpiatörténeti ismeretek fiatalok körében

Varga Tamás, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: 90vargat@gmail.com

Bevezetés

A testnevelés tantárgy annak ellenére, hogy mindennaposá vált a köznevelésben, elsősorban gyakorlati jellegénél fogva még mindig kevés lehetőséget ad a tanórák során elméleti ismeretek átadására. A tantervek ugyan tartalmaznak útmutatót és tananyagot az olimpiák történetére és a hazai sportsikerekre vonatkozóan, a tapasztalat mégis azt mutatja, hogy fiataljaink kevésbé tájékozottak. A kiemelkedő olimpiai szereplések, sportolói életutak értékvezető erejükkel fogva nevelési szempontból is nélkülözhetetlenek.

Anyag és módszerek

Jelen munkánk előzményeként megvizsgáltuk a pécsi sportszakos hallgatók tudásszintjét, amelyről azt feltételeztük, hogy alacsony a hazai sport- és olimpiatörténeti ismeretekre vonatkozóan (N=159, nő 52; férfi 107). A vizsgálat folytatásaként próba-felmérést végeztünk egy pécsi gimnáziumban (N=60), valamint egy kaposvári általános iskola 7-8. osztályában (N=40). A kérdéseket – az egyetemisták vizsgálati eredményei alapján – aktualizáltuk a közelmúltra, és az előző 25 év távlatára vonatkozóan állítottuk össze a 15 kérdést tartalmazó tesztet. Az eredményeket egyszerű matematikai-statisztikai módszerekkel elemeztük, és összehasonlításokat végeztünk a különböző csoportok teljesítménye között.

Eredmények

Hipotéziseink beigazolódtak, a felsőoktatásban tanuló sportszakos hallgatók az összes kérdés csupán 31,44%-ára adtak helyes választ. Nem a szakok, hanem az évfolyamok között találtunk különbséget az eredmények között. A nemek összehasonlításában a férfi hallgatók tájékozottabbak a nőknél. Az általános és a középiskolai adatok feldolgozása során azt tapasztaltuk, hogy nincs szignifikáns különbség a két iskolatípus tanulóinak tudásszintje között. Itt is a fiúk adtak pontosabb válaszokat, ugyanakkor összességében a legutóbbi olimpiák sportolóit ismerik, – de vannak, akik érdeklődési körébe a sport és az olimpiai szereplések nyomon követése nem tartozik bele.

Következtetések

Vizsgálatunk alátámasztotta azt a tényt, hogy a sport- és olimpiatörténeti ismeretek általában csak az adott időszakra vonatkoznak – akármelyik korosztályt nézzük –, 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. Célunk a testnevelés tantárgy erkölcsi jelentéstartalmának erősítése; a példa- és mintaadással, a sport eredeti értékeinek közvetítésével formálni a tanulók személyiségét.

Kulcsszavak: olimpiatörténeti ismeretek, testnevelés tantárgy, sportolói példakép

A magyar férfi kosárlabda bajnokság vizsgálata, utánpótláskorú, felnőtt válogatott, illetve légiós játékosok teljesítményének összehasonlításával

Vági Márton Zsolt, Filó Csilla

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: vagimarton13@gmail.com

Bevezetés

A magyar férfi kosárlabda utánpótlás csapatok az elmúlt években a vártnál gyengébben szerepeltek a különböző utánpótlástornákon, mint például az Európa-bajnokságokon. A felnőtt bajnokságban alig-alig találni utánpótláskorú játékost, aki meghatározó tagja lenne a csapatoknak, 2019 tavaszán a tizennégy elsőosztályú klub 66 légióst alkalmazott. A tizenkét legtöbb időt a pályán töltő magyar játékos átlagéletkora pedig meghaladja a harmincévet. Az okokat átlagéletkora pedig meghaladja a harmincévet. Az okokat szerettem volna megkeresni, hogy miért nem jutnak szerephez a magyar játékosok: az edzők nem tartják őket elég jónak, esetleg a teljesítményük marad el messze, a rutinosabb magyar és a légiós játékosokétól?

Anyag és módszerek

A kosárlabdában használt legfontosabb statisztikai mutatókat vizsgáltam meg, tizenkét légiós, tizenkét felnőtt magyar és tizenkét fiatal magyar játékos esetében. Pályán töltött idő, dobott pont, dobószázalék, védő és támadó lepattanó, illetve gólpasz mutatókat hasonlítottam össze. Az adatokat Excelben és SPSS-ben dolgoztam fel, ami után egytényezős varianciaanalízist és kétmintás *t*-próbát használtam relatív átlagok segítségével.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy a légiósok nyújtják jellemzően a legjobb teljesítményt, tőlük alig-alig vannak elmaradva a rutinos – legtöbbször, de nem minden esetben – felnőtt magyar válogatott játékosok. A fiatal magyar kosárlabdázók teljesítménye ellenben messze elmarad tőlük, a fiatal magyar játékosok teljesítménye összehasonlítva a rutinos magyar játékosok első felnőtt szezonjában nyújtott teljesítményével is rendkívül gyenge. 14%-kal dobják rosszabb hatékonysággal a triplákat, mint a rutinos magyarok tették első felnőtt szezonjukban, 18%-kal pedig a büntetődobás pontosságában maradnak el tőlük.

Következtetések

Vélhetően a hiba az utánpótlásnevelésben van, amit újra kellene tervezni, az alapoktól indulva. Jelenleg fizikálisan, dobószázalékban és játékindelligenciát tekintve is le van maradva a magyar utánpótlás a nemzetközi szinttől, ennek eredménye, hogy az edzők a lehető legtrikább esetben teszik pályára a 18-21 év közötti, elviekben már felnőttnek számító játékosokat.

Kulcsszavak: kosárlabda, sport, statisztika, magyarok, külföldiek

Kosárlabda posztok változásainak azonosítása az NBA játékosmozgásainak követésével

Világi Kristóf, Sterbenz Tamás

Testnevelési Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

E-mail: vilagi.kristof@tf.hu

Bevezetés

A modern sport egyik jellemzője a számszerűsítés (Guttman, 1978), ami az eredmények, adatok mérését, rögzítését és összehasonlítását jelenti. Nincs ma olyan sportág, ahol ne lenne rengeteg mérhető adat, hiszen például a sebesség, az eredmény, a részidők mind számszerűsíthetők. Az információs technológiai fejlődés korában szükségessé vált egy olyan terület, amely feldolgozza és hasznosítja a rengeteg adatot (Berri, 2006). Erre az igényre a sportanalitika

kialakulása adott választ, ami gyakorlatilag az informatika, a matematika és a sport közös „gyermekeként” született meg. A sportanalitika elsőként a 20. század közepén jelent meg az Egyesült Államokban, ekkor egyszerű következtetéseket vontak le a nyers adatokból (Alamar, 2013 és Lewis, 2014).

Kutatási kérdés és módszer

A sportanalitika segítségével számos eddig nem, vagy csak kisebb mértékben vizsgált jelenséget tudunk még alaposabban elemezni. Kutatásom témája a tradicionális és a modern kosárlabda pozíciók újragondolása a ténylegesen mutatott teljesítmények és a játékban betöltött szerepek alapján. A kosárlabda tradicionális 5 posztja: irányító (point guard), *bedobó* (shooting guard), *magas bedobó* (small forward), *erőcsatár* (power forward) és *center* (center). Mindegyik posztnak megvan a saját jellemzője és feladata: az irányító alacsonyabb játékos, aki felhossa a labdát, passzol, szervezi a játékot, a center lepattanókat szed és közeli dobásokból szerez pontot (Martin, 2016). A pozíciókat hármás felosztásban is gyakran használják: *Guard – Forward – Center*, *Hátvéd – Bedobó – Center*, illetve léteznek átmeneti posztok is.

Kutatásomban a 2000/2001 és a 2019/2020 NBA szezonok közötti játékosmozgások (draft és átigazolások egyaránt) és a játékosok, illetve csapatok teljesítményében mutatott összefüggések segítségével kerestem újabb bizonyítékokat, hogy a kosárlabda játékosok kategorizálása újragondolásra szorul. Statisztikai módszerekkel vizsgáltam az egyes posztokon nyújtott teljesítményeket és kialakítottam a valós eredményekből származó új kategóriákat. Az elemzésekhez klaszteranalízist és regressziós modelleket használtam.

Eredmények

A vizsgált években bekövetkezett változások kimutathatók mind a játékospiac elemzésének segítségével (a klasszikus magasemberek értékének csökkenése, a tripladobó specialisták előtérbe kerülése), mind pedig a játékosok pályán betöltött funkcióinak azonosításának segítségével. A kosárlabda csapatok az elmúlt évtizedekben változtattak a játékosrendszerükön és ehhez a korábbiaktól eltérő pozíciókat helyeznek előtérbe, illetve újakat kreálnak. A további azonosítások más adatszintek bevonásával (play by play „xy” koordinátákkal) válhat lehetségessé.

Kulcsszavak: sportanalitika, kosárlabda, játékos elemzés, posztok, statisztika

Az arisztotelészi télosz és igazságosság, valamint a méltányosság értelmezése sportszervezeteknél

Zimányi Róbert G.

Testnevelési Egyetem, Sporttudományok
Doktori Iskola, Budapest

E-mail: zimanyi.robert@evopro-sc.com

Bevezetés

A különböző sportszervezeteket napjainkban számtalan módon lehet értékelni és minősíteni. A klasszikusan mérhető szempontok (gazdaságos, sikeres, szociális, vevőorientált, modern, nemzetközi stb.) mellett olyan „puha tényezők” is minőségi szerepet kaphatnak, mint például az igazságosság. Hogyan lehet igazságos egy sportszervezet működése?

Anyag és módszerek

Kiindulópont Arisztotelész igazságossággal kapcsolatos gondolatai és elméletei. Ennek oka, hogy Arisztotelésznél az erényes élet meghatározásakor központi témaként vetődik fel a boldogság és igazságosság kérdése és keresése. Arisztotelésznél az igazságosság, mint „legfőbb erény” jelenik meg, és egy sportszervezetnek is érdeke az igazságos működés kialakítása, amely erkölcsi dimenzió mentén a tagok is könnyebben elfogadják a vezetői döntéseket, ha azok igazságosak. A kérdéskör vizsgálatához Arisztotelész kiválóság-alapú megkülönböztetését veszi a tanulmány alapul, valamint megkülönböztet sportszervezeteket, sportegyesületi fajtákat téloszuk alapján.

Eredmények

Arisztotelész igazságossággal és méltányossággal kapcsolatos gondolatai napjaink sportszervezeteinél is kulcsszerepet játszanak a minősítés és társadalmi megítélés kapcsán – az igazságossággal és méltányossággal kapcsolatos gondolatai a teleologikus gondolkodásra épülnek a télosz meghatározásával. Arisztotelész szerint az igazságosságról szóló viták az erényről, a megbecsülésről és a jó élet természetéről, valamint a megfelelésről szólnak. Arisztotelésznél az igazságosság azt jelenti, hogy az embereknek meg kell adni azt, amit érdemelnek, ami jár nekik – mindez a kiválóság alapján határozható meg, mert így a többiek is a legjobb helyzetbe kerülnek.

Következtetések

A sportszervezetek minősítésére és megítélésére pozitívan hatnak ezen igazságossággal kapcsolatos arisztotelészi gondolatok. Emellett Arisztotelész teleologikus gondolkodását és kiválóság-alapú igazságosság elméletét napjaink sportszervezeteinél is kitűnően lehet alkalmazni. A lényeg, hogy megtaláljuk és meghatározzuk a versenysportra és a nem versenysportra jellemző sportszervezeti, vagy sportegyesületi téloszt. Ez alapján eldönthető, hogy milyen képességek, készségek és eredmények érdemelnek elismerést és jutalmat adott sportszervezetben belül, amely alapján igazságosnak nevezhető egy sportszervezet, és amely pozitív minőségi faktorként megjelenve értelmezhető.

Kulcsszavak: télosz, igazságosság, kiválóság, méltányosság, sportszervezetek

