

A, B, C SZEKCIÓ

D, E, F SZEKCIÓ

G, H, I SZEKCIÓ

J, K, L SZEKCIÓ

M, N, O SZEKCIÓ

P, Q, R SZEKCIÓ

S, T SZEKCIÓ

ELŐADÁS-KIVONATOK

SPORT/KÖRNYEZET – VÉDELEM Prekonferencia

A Föld a beteg – sportártalmak és megoldások

Dosek Ágoston

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: dosek.agoston@tf.hu

Globális válságok sorát éljük, sorrendben a klíma az első, de gond van a víz, az élelmezés, a gazdaság, az energiaigény, az egészségügy, stb. területeken is.

Minden mindennel összefügg.

A szükségletek és az igények rendkívül eltávolodtak a „fejlett civilizációkban”.

Egyre kevésbé merül fel, hogy az ember okozója-e a jelenlegi problémáknak – annál inkább, hogy mentheti-e a saját, mi több a jövő generációinak az életkörülményeit.

A „cselekedj helyben – gondolkozz globálisan” elv elfogadása segítheti a helyi környezeti kultúrát. A pedagógiának nagy szerepe van abban, hogy az apró cselekedetek értelmét elfogadtassuk. Amennyiben ez sikerül, akkor van esély azokkal a nézetekkel szemben, amelyek ezt feleslegesnek tartják, mert beletörődnek a megváltozhatatlan folyamatokba.

Vagy abban bíznak, hogy az emberi kreativitás mindig talál majd olyan eljárást, amellyel menti a válságot.

Jared Diamond – aki az „Összeomlás” című műben eltűnt civilizációk bukásának okait taglalja –, azt állítja, hogy „A környezetterhelést ugyan nem könnyű csökkentenünk, de azért nem is lehetetlen. Két tényező szorzatából áll ugyanis: az emberek számából és egyenkénti terhelésükből.”

A gazdasági, környezeti és társadalmi tényezők egyeztetése ritkán vezet megnyugtató eredményre. Ha egy tényezőt háttérbe szorít a másikak favorizálása, már az is elgondolkodtató. A környezeti értékek szenvednek leginkább ilyen hátrányt. Ahol egy tényező mindkét másikat uralja, ott már felelős emberi döntésként kell ezt elfogadnunk vagy elleneznünk. Néhányat felsorolva: az olimpiai álmok; Normafa erdő vagy Normafa park; tópartjaink építő fejlesztése vagy természeti állapotának fenntartása; Nagy Tavak Koalíció; sportrendezvények környezetvédelmi engedélyeinek adminisztrációja stb.

Pályám során, a természetben űzött sportok pedagógusként jöttem rá, hogy a sokaknak szokatlan körülmények különleges lehetőséget nyújtanak a környezeti értékek iránti fogékonyság fejlesztésére. A környezetvédelem történetében is először a természeti értékek óvása mutatkozott be, amely a Nemzeti Parkok létesítésével járt. Ezt követte a környezeti problémák technikai megoldásokkal való orvoslása. Napjainkra pedig a humán tényezők is bekerültek a gondolkodásba –, de immár nem izoláltan, hanem a többi tényezővel összehangolva.

Azt feltételezem, hogy a sportélet résztvevői hajlandók elfogadni az apró, előre vivő cselekedetek értelmét és képesek cselekedetükkel is szolgálni a környezettel kapcsolatosan megvalósítható célokat.

Ezek sorvezetője lehet a „Világunk átalakítása, a fenntartható fejlődés 2030-ig szóló programjának 17 pontja.

- a szegénység felszámolása
- az éhezés megszüntetése
- az egészséges élet és a jól-lét biztosítása
- színvonalas, általánosan elérhető oktatás, egész életen át tartó tanulás

- nemek egyenlőségének megvalósítása
- hozzáférés az ivóvízhez és a megfelelő egészségi viszonyokhoz
- fenntartható energiához való hozzáférés
- fenntartható gazdasági fejlődés, teljes foglalkoztatás
- megfelelő infrastruktúra, fenntartható iparosítás, újítások támogatása
- az egyenlőtlenségek csökkentése
- fenntartható települések
- fenntartható fogyasztási és termelési rendszerek
- a klímaváltozás és hatásainak leküzdése
- a tengeri erőforrások fenntartható használata
- a szárazföldi ökoszisztémák, az erdő fenntartható használata, a sivatagosodás leküzdése, a talajromlás megállítása, a biológiai sokféleség csökkenésének megállítása
- békés és befogadó társadalmak megteremtése, hatékony intézmények kiépítése.”

Az előadásban említünk néhány sportéletre tanácsolható „jó gyakorlatot”, amelyek egy részét már meg is valósítják a sport közegében. Tudatosításuk továbblépést jelenthet, amihez rendelkezésre áll szakirodalom is.

Ennél messzebb hat, amikor az olimpiai mozgalom eredményes környezeti megfontolások mentén igyekszik a rendezvények környezeti lábnyomát csökkenteni.

Ábrándok bővületében – a fenntartható fejlődés korlátai

Gelencsér András

Pannon Egyetem, Mérnöki Kar, Veszprém

E-mail: gelencser.andras@mk.uni-pannon.hu

Az emberiség modern kori történelmében nagyon ritkán ugyan, de előfordultak olyan globális válságok (mint például az ózonlyuk vagy a Covid-19), amelyeket a tudomány tevékeny közreműködésével még a széthúzó világpolitikának is sikerült többé-kevésbé hatékonyan megoldania. Ezen megoldott válságok közös jellemzője, hogy váratlanok voltak, és nem volt alkalmuk a politika mocsarába alásülyedni azelőtt, mielőtt az emberiségnek a tudomány segítségével sikerült úrrá lennie rajtuk. Sajnos napjaink globális válságai, mint az éghajlatváltozás vagy a fenntarthatóság már ki sem látszanak a politika posványára alól, így valódi esély sincs arra, hogy a tudomány segítségével jussunk el a megoldásukig. Még akkor sem, ha amúgy ez egyáltalán még lehetséges lenne.

Az előadás a hirtelen mindannyiunk számára forróvá vált globális fenntarthatóság témakörét járja körül unortodox módon, kizárólag a természet- és mérnöki tudományok eszköztárával. Az előadó áthághatatlan természeti törvények talaján állva számol le a fenntartható fejlődésről táplált, a politikai és a gazdasági elit rövidtávú érdekeit kiszolgáló fényesen csillogó illúziókkal. Az előadót, aki a fenntarthatóság kérdéskörében a többséggel ellentétben „nem lóg a mesék tején”, kizárólag az emberiség jövőjéért érzett aggodás hajtja, előadásában őszinte és felelős együttgondolkodásra hívja a hallgatóságot. Hiszen itt számunkra valóban „a lét a tét”, nincs másik bolygónk és még egy zsetonunk az újraelkezdéshez.

Ajánljuk mindenkinek, aki úgy érzi, hogy jelenleg a világban nem jó irányba mennek a dolgok, és akit mélyseges aggodalommal tölt el saját és Földünk jövője. Feltéve, ha kellően bátor ahhoz, hogy kilépjen az alternatív valóságok akolmelegéből.

Kulcsszavak: fenntarthatóság, globális klímaváltozás, „megújuló energiaforrások”, kritikus elemek, energiabiztonság, illúziók, modern civilizáció, összeomlás

Fenntartható létesítményüzemeltetés és sportesemény szervezés

Kelemen Árpád

PricewaterhouseCoopers Magyarország Kft., Budapest

E-mail: arpad.kelemen@pwc.com

Az előadás a sport és a környezet kapcsolatáról szól, amely nemzetközi szinten egyre nagyobb figyelmet kap a sportvilágban. A prezentációm két fő témára fókuszál: környezeti fenntarthatóság és ezen belül energiahatékonyság a sportlétesítmények esetén, valamint a nagy nemzetközi sportesemények környezeti hatásai.

A sportlétesítmények esetén az előadás hangsúlyozza a legnagyobb energiaigényű uszodák és jégpályák energiahatékonyságának szükségességét. Az ilyen létesítmények energiafelhasználása különösen jelentős és komoly hatással van a környezetre. Az előadás kitér a megújuló energiaforrások használatának előnyeire, az épületek energiahatékonyságának javítására és a megfelelő energiafelhasználásra vonatkozó új technológiákra. Az előadás bemutatja azokat a lehetséges intézkedéseket és technológiákat, amelyek javítják az energiahatékonyságot, csökkentik a szén-dioxid kibocsátást és elősegítik a környezeti fenntarthatóságot.

A nagy nemzetközi sportesemények környezeti hatásainak témájában az előadás hangsúlyozza az események által hagyott örökséget, azaz a legacy fontosságát. Az előadás bemutatja, hogyan lehet fenntartható módon megtervezni és szervezni a nagy nemzetközi sporteseményeket, és hogyan lehet biztosítani, hogy az események pozitív hatással legyenek a környezetre és a közösségre. Az előadás emellett kiemeli a megfelelő tervezés és pályázás fontosságát a fenntartható sportesemények szervezésében, valamint a szervezők és a helyi közösségek közötti partnerségek jelentőségét.

Sportturizmus és az éghajlatváltozás

Németh Ákos

Országos Meteorológiai Szolgálat, Elnöki Titkárság, Budapest

E-mail: nemeth.a@met.hu

Az éghajlatváltozásnak a környezetre, társadalomra és gazdaságra gyakorolt összetett hatásait az elmúlt években számtalan tanulmányban elemezték, az éghajlati rendszer és az emberi tevékenység kölcsönhatásai általánosságban ma már sokak számára ismertek. E kutatásokon belül, a turizmust és a rekreációt befolyásoló környezeti és kiemelten az éghajlati tényezők vizsgálata kapcsán, egy önálló szakterület jött létre, amit turisztikai klimatológia néven ismerünk. Ennek tárgykörében az időjárásfüggő turisztikai tevékenységek – például: az aktív turizmus, beleértve a sportturizmust is – éghajlati feltételei, a turisták időjárás-preferenciái, valamint az éghajlatváltozás e tevékenységekre gyakorolt közvetlen és közvetett hatásai kerülnek fókuszba. A sportturizmus alatt azonban elsősorban a szabadidős sporttevékenységek (kerékpározás, síelés, vitorlázás) vizsgálatára gondolunk. Mindenképpen a sporttudomány területén a mai napig viszonylag kevés figyelmet kapott a klímaváltozás kérdése, pedig ma

már nyilvánvaló, hogy az éghajlat változása a sportolók egészségét, teljesítményét, sőt a professzionális sportesemények szervezését is nagy mértékben befolyásolja.

Jelen előadás alapvetően e két megközelítésre fókuszál. Hazai és nemzetközi példák alapján bemutatjuk, hogy az éghajlatváltozás milyen hatással lehet a hagyományos értelemben vett sportturizmusra. Rámutatunk, hogy a megváltozott éghajlati körülmények hogyan befolyásolják a legfontosabb sportturisztikai tevékenységek lehetőségeit. Manapság gyakori probléma, hogy a korábban népszerű sítépeken csökken a havas és hótakarós napok száma. A vitorlázókra a heves időjárási jelenségek jelentenek veszélyeket. Az éghajlatváltozás azonban bizonyos esetekben lehetőségeket is jelent. A kerékpáros turizmus és a természetjárás éghajlati feltételei várhatóan javulnak, adott esetben más tevékenységek kárára. Mindez együttesen azt jelenti, hogy a turizmus és azon belül az időjárásfüggő sportturizmus átalakulóban van. Célszerű, hogy a sportturisztikai fejlesztéseknél ezeket a természetes tényezőkben bekövetkező változásokat figyelembe vegyék.

A professzionális sportesemények szervezése során is egyre inkább figyelembe kell venni az éghajlatváltozás hatásait. Az elmúlt években már többször megkongatták a vészharangot a téli olimpiák kapcsán. A téli sportokra korábban alkalmas térségekben egyre nagyobb probléma a megfelelő mennyiségű és minőségű, sportolásra alkalmas hó megléte, esetleg mesterséges előállítás. De a gyakoribbá váló szélsőséges időjárási események (például: hóhullámok) is nehézségek elé állítják a szabadtéri sportrendezvények szervezőit. A sporteseményekre látogatók biztonságát és egészségét egyre nagyobb költséggel lehet biztosítani. A versenyzők felkészítésében különös figyelmet kell szentelni az extrém időjárás okozta többletterhelésnek. Ma már a szabadtéri sporteseményeken résztvevő versenyzők egészségügyi biztosítása is számtalan olyan elemet tartalmaz, amit a megváltozott éghajlati jellemzők miatt kellett bevezetni. Szélsőséges esetben ugyanis nem csak a sportolók teljesítménycsökkenésére, csökkenő koncentrációképességére, hanem kifejezett egészségügyi kockázatokra is fel kell készülni.

Környezetvédelem és fenntartható fejlődés a sportban

Schmitt Pál

Volt köztársasági elnök, a Magyar Olimpiai Bizottság tiszteletbeli elnöke, Budapest

E-mail: pal.schmitt@tm.gov.hu

A prezentáció tematikája:

- alapfogalmak tisztázása (mint pl: fenntartható fejlődés, környezetvédelem, biodiverzitás)
- a sport szerepe és lehetőségei a környezet védelmében
- sportversenyek szervezése, sportlétesítmények tervezése, építése és fenntartása
- a környezet védelmének és fenntarthatóság elveinek figyelembevételével
- kihívások: energia, víz, gazdálkodás: szemét kezelés közlekedés szervezés, az újrahasznosítás kérdései
- a résztvevők lehetőségei: állami sportvezetés, szakszövetségek, klubok és szakosztályok, sportolók, edzők felelősségvállalása
- a média szerepe

Az előadás fő célja a környezet iránti felelősség növelése, nevelés, példamutatás.

Szekcióelőadások

Utánpótláskorú evezős versenyzők fiziológiai és pszichológiai jellemzői

Alföldi Zoltán^{1,2}, Gyömörei Tamás², Katona Zsolt², Suszter László³, Soós Imre⁴, Pakai Annamária⁵, Kerner László², Ihász Ferenc⁶

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizio-
terápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

²Széchenyi István Egyetem, Testnevelési és Sportközpont, Győr

³Eszterházy Károly Katolikus Egyetem,
Sporttudományi Intézet, Eger

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁵Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Alapozó, Szülészeti és Védőnői Intézet,
Védőnői és Prevenációs Tanszék, Szombathely

⁶Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológia Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

E-mail: zoltan.alfoldi@etk.pte.hu

Bevezetés

Az utánpótláskorú evezős versenyzők antropometriai, élettani és pszichológiai teszt sorozaton vettek részt. A korábbi kutatások azt bizonyítják, hogy a sportolókat a versenyek kimenetele foglalkoztatja. A győzni akarás időnként irányíthatja a viselkedést, akár negatív következményei is lehetnek (Orlick, 1986). Különösen alacsony önbizalom, nagyfokú szorongás és végül gyenge teljesítmény figyelhető meg azoknál a sportolóknál, akik irreális eredménycélokat tartanak szem előtt. Ezzel szemben azok a sportolók, akiket jobban foglalkoztat a sportágukban való jó teljesítmény, magabiztosabbnak és kevésbé szorongónak tűnnek, és a lehetőségeikhez képest jobb teljesítményt nyújtanak (Martens, 1987).

Az elemzés célja megvizsgálni a sportban mért önbizalom és a versenyorientáció jellemzőinek összefüggéseit, valamint a sportban mért önbizalom, az önhatékonyság és a szorongásos jellemzők mérőszámainak összetetését, valamint ezeknek az állapotmérőknél a teljesítménnyel való összefüggéseinek vizsgálata, esetünkben a 2 000 méteres evezős ergométeren teljesített idővel.

Anyag és módszerek

Az evezősöket (N=15) antropometriai, pszichológiai és fiziológiai teszteknek vetettük alá; maximális 2 000 m evezős ergometer-teszt, Athletic Coping Skills Inventory-28, Competitive State Anxiety Inventory-2, and Sport Competition Anxiety Test.

Eredmények

A CSAI-önbizalom skála statisztikailag szignifikáns különbséget mutatott a nemek között, a fiúknál magasabb volt a pontszám. Összességében a SCAT (szorongás) pontszámok alacsonyak voltak a mintában, 12 esetben normál szorongásos és 3 sportolónál magas szorongásos értéket kaptunk.

Következtetések

A pszichológiai profil nem járul hozzá jelentősen, de hatással van az ergométeren teljesített időeredményre. A teljesített idő hosszabb volt, és a kognitív szorongás skálán viszonylag nagyobb értéket kaptunk a leányok esetében. Ha a fizikai paraméterek nem megfelelőek, akkor a pszichológiai profil nem járul hozzá a jobb teljesítményhez (Weinberg és Genuchi, 1980).

Kulcsszavak: evezés, szorongás, pszichológiai profil, fiziológiai jellemzők

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

A medencestabilizáló edzés hatása a dinamikus térd valgusra és a medence körüli izmok aktivitására

Ambrus Mira^{1,3}, Wolf Gabriella², Molnár Dóra¹, Horváth Tamás¹, Horváth Mónika², Lacza Zsombor¹

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

²Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Budapest

³University of Coruña, Department of Physical and Sports
Education, Faculty of Sports Sciences and
Physical Education, A Coruña, Spain

E-mail: ambrus.mira@tf.hu

Bevezetés

A medence instabilitása gyakran az alsó végtag szögeltéréseivel jár együtt, és gyakran a térdízület valgus eltolódását okozza terhelés alatt. A sporttevékenység során fellépő non-contact ACL-szakadásokat gyakran a medence körüli izmok gyengesége okozza. Ezért a medencestabilizáló izmok megerősítése ellensúlyozhatja a növekedett dinamikus térd valgust (DTV). A kutatás célja a medencestabilizáló izmok aktivitásának növelése egy speciális edzésprogram segítségével, valamint a DTV hatásának vizsgálata hathetes medencestabilizáló edzés után.

Anyag és módszerek

Huszonkét (férfi/nő: 15/7; életkor=34,3±8,9 év) egészséges és fizikailag aktív vizsgálati személy vett részt a kutatásban. A hathetes edzés előtt és után a DTV-t mindkét oldalon Kinect kamerával határoztuk meg. A gluteus maximus, medius és vastus medialis izom EMG jeleit NeuroTrac Simplex 1 csatornás EMG készülékkel vettük. Továbbá a gluteus maximus, gluteus medius és a biceps femoris izomzat maximális izometrikus erejét Hoggan MicroFET 3 vezeték nélküli dinamométerrel regisztráltuk. Az adatok elemzését R statisztikával (4.1.2-es verzió) végeztük.

Eredmények

A DTV 3,15%-ról 1,03%-ra csökkent a bal térdnél és 3,89%-ról 1,26%-ra a jobb térdnél. A változás nagysága szignifikáns volt (p<0,001). A gluteus maximus, medius és vastus medialis izom aktivitása szignifikánsan nőtt (p<0,001). A gluteus maximus izomereje (< 0.05) és a gluteus medius és a biceps femoris izomereje is szignifikánsan nőtt (p<0,001).

Következtetések

A medencestabilizáló izmok erősítése a dinamikus térd valgusra jelentős javulást idézett elő, így valószínűsíthetően csökkent a keresztszalag-sérülések kialakulásának kockázata. A tanulmány speciális gyakorlatokat kínál, amelyek az ACL-sérülések ellen preventíven alkalmazhatók.

Kulcsszavak: medencestabilizáló edzés, dinamikus térd valgus, Kinect kamera

Dinamikus képességek a sportban – A Magyar Kajak-Kenu Szövetség példáján

András Krisztina, Máté Tünde

Budapesti Corvinus Egyetem Vállalkozás és Innováció Intézet,
Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

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

Bevezetés

Magyarországon a sport stratégiai ágazat – a gazdaságpolitika egyik, több cikluson átívelő stratégiai eszköze – komoly állami támogatással, jelentős beáramló összegekkel és kapcsolódó befektetéssel, beruházásokkal, létesítmény/infrastruktúra-fejlesztésekkel. Ebben fontos szereplők a sportági szakszövetségek, melyeknek – az állami támogatások lehívása előfeltételének is köszönhetően – van fejlesztési programjuk, sportágakra, valamint az adott szövetségre vonatkozó stratégiájuk.

A gyorsan és folyamatosan változó környezet számos lehetőséget és veszélyt rejt a sportszervezetek számára. Ezek észlelése, az erre adott gyors válaszok és a sikeres alkalmazkodás az üzleti versenyképesség új és innovatív formáját képes a sport világában működő szervezeteknek tulajdonságportfóliójában erőforrásként biztosítani.

A Magyar Kajak-Kenu Szövetség vizsgálata kapcsán célunk volt a dinamikus képesség alapú gondolkodás azonosítása, amely a hazai és a nemzetközi versenyben való sportszakmai és üzleti versenyképesség által képes működni és folyamatosan fejlődni. A hivatásos sportban megfigyelhetjük, hogy adott időpontban bizonyos erőforrások és képességek, amelyek a piaci kudarcoknak vannak kitéve, a gazdasági haszon elsődleges meghatározó tényezőivé váltak.

Kutatásunk célja a sportban alkalmazható dinamikus képességek vizsgálata a Magyar Kajak-Kenu Szövetség, mint szervezet esetében.

Anyag és módszerek

Kutatásunk középpontjában a Magyar Kajak-Kenu Szövetség áll. A Szövetség 81 esztendő múltáig tekinthet vissza, jelenleg 191 tagszervezettel és több mint 5 000 versenyzővel rendelkezik. Az egyik legeredményesebb szövetség a magyar sportban: 28 olimpiai, 1 paralimpiai aranyérmét szerzett.

A dinamikus képességek modell építése, illetve a vezetői figyelem elköteleződés vizsgálata céljából, az ún. kiterjesztett esettanulmány módszerét választottuk. A választott módszer elterjedt és elismert a stratégiai menedzsment szakirodalmában, azonban a sport esetében még nem alkalmazott a dinamikus képességek vizsgálatában.

Kutatási kérdésünk: A Magyar Kajak-Kenu Szövetség dinamikus képességei milyen mértékben vannak jelen és azonosíthatók a magyar kajak-kenu sport működésében?

A kutatásukban vizsgált időszak a 2012-2022 közötti évek. A kutatásban feldolgozott információkat a 12 szakértői interjú által gyűjtöttük össze. A félig strukturált szakértői interjúkat online-módon készítettük 2022 júliusában és augusztusában.

Eredmények

Az olimpiai kvalifikációs és kvótarendszer változása sportági környezeti hatásként jelenik meg az egyik oldalon. Másfelől a növekvő nemzetközi versenyben a sportoló felkészítése szinte „projektté” vált, melyben a team fogalma átalakult az egy edzőt vagy edzőpáros körülvé sportolók sokaságából az egy-két sportolót körülvé szakmai stábbb,

és ahol a versenyképesség kritikus feltételévé vált az innováció, a lépéstartás a nemzetközi technológiai és tudományos trendekkel (abszorpciók képesség).

A sportág jövője egyértelműen az olimpiai programban maradásától, illetve a versenyszámok csökkenésének megállításától függ (dinamikus környezet). Az új versenytárs sportágak megjelenése veszélyként, a kajak-kenuban érmet nyerő országok (sőt kontinensek) körének szélesedése kedvező tendenciaként jelenik meg ebben a tekintetben. Magyarország a világ egyik vezető sportági nagyhatalma, amit az olimpiai eredményessége is alátámaszt. Ebből adódóan a magyar sport különösen érdekelt a kajak-kenu olimpiai pozíciójának erősödésében és a globális sportággá válásában (kapcsolati képesség).

Kiemelkedő a Szövetség több lábbon állása, szinte anyagi önfenntartása, melynek kialakulásában közrejátszott az olyan out-of-the-box gondolkodás, mint például a szabadidősportban rejlő lehetőségek kihasználása (érzékelési képesség), a sportághoz kapcsolódó üzleti tevékenységeket folytató gazdálkodó szervezetek létrehozása (integrációs képesség).

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

Egészségtudatosság és az édes íz – reprezentatív felmérés a magyar lakosság körében

Antal Emese¹, Pilling Róbert¹, Soós Mihály²,
Gál Tímea², Szakály Zoltán²

¹TÉT Platform, Budapest

²Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar,
Marketing és Kereskedelem Intézet, Debrecen

E-mail: antal.emese@tetplatform.hu

Bevezetés

A rendszeres testmozgás, az egészséges táplálkozás és a tudatos lelki élet egészségmegőrző, illetve betegségmegelőző szerepe bizonyított. A kiegyensúlyozott étrend mennyiségi és minőségi szempontból is fedezi az egyéni szükségleteket, azonban azt láthatjuk, hogy a hazai táplálkozási szokások nem ebbe az irányba mutatnak. A kívánatosnál alacsonyabb szintű fizikai aktivitás és a szükségletet meghaladó energiabevitel a túlsúly megjelenéséhez vezet, amit a tápláltsági állapotvizsgálatok is megerősítenek. A magyar lakosság táplálkozására jellemző a zsiradékokból és a hozzáadott cukorból származó energia jelentős mennyisége, miközben összetett szénhidrátokból, főleg rostokból a kívánatosnál kisebb a bevitel. A nemzetközi és a hazai táplálkozási ajánlások szerint is érdemes csökkenteni a cukorfogyasztást, azonban ennek ízlésbeli és kulturális gátjai is lehetnek.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja az volt, hogy megismerjük a magyar lakosság cukor-, édesítőszer-, édesség- és üdítőital-fogyasztási szokásait. A kérdőíves adatfelvételt 2022. január-február között végeztük 1 000 fogyasztó bevonásával, online panelkutatás keretében. A minta kor, nem, régió és településtípus szerint reprezentatív a 18+ éves hazai lakosságra. A statisztikai elemzés SPSS 25.0 programmal készült. A felmérés eredményeinek feldolgozása során leíró statisztikákat alkalmaztunk.

Eredmények

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a megkérdezettek majdnem 60%-a az édes ízeket kedveli. Ezt követi a

sós, majd a savanykás íz. A nők nagyobb aránya tekinthető édesszájúnak (59,6%), míg a férfiak kevésbé (56,4%). Minél magasabb valakinek az iskolai végzettsége, és minél egészség tudatosnak vallja magát, annál kevésbé édesíti az italt. A fehércukor-fogyasztás aránya a legszegényebb háztartások körében 61,9%, addig ugyanez a leggazdagabb csoportban mindössze 27,0%. Minél egészség tudatosabb egy személy, annál kevesebb fehér cukrot fogyaszt, illetve annál több mézet és édesítőszeret. Az egészség tudatosság és az édesítőszer használata között más pontokon is pozitív korreláció figyelhető meg. A nemek között jelentős különbség van az édesség fogyasztás kérdésében: a férfiak szerint a gyakori, a nők szerint a kevésbé gyakori fogyasztása ajánlott. Minél idősebb és egészség tudatosabb a válaszadó, az édességekhez kapcsolódóan annál ritkábban történő fogyasztási ajánlást társít. A válaszadók csaknem fele nem tudja, mik a nemzetközi szakmai ajánlások a cukorfogyasztás területén.

Következtetések

Összefoglalásként látható, hogy elsősorban nemtől és kortól függ az ízek kedveltsége, ugyanakkor a településtípusnak is van befolyásoló szerepe. A fehércukor fogyasztása szignifikánsan csökken az iskolai végzettség, az egészség tudatosság és a település méretének növekedésével. Helyette barnacukrot, édesítőszeret és mézet tesznek a kávéjukba vagy a teájukba. Az életmóddal foglalkozó szakembereknek kiemelkedő szerepük van az edukációban, így a cukor-, édesítőszer-, édesség- és üdítőital-fogyasztási szokások terén tapasztalt anomáliák csökkentésében.

Kulcsszavak: édes, egészség tudatosság, életmód, cukorfogyasztás

Assessment of motor abilities and physical fitness in youth – OSF Test as a tool for identifying sporting talent

Joanna Baj-Korpak¹, Marian Stelmach¹,
Kamil Zaworski¹, Piotr Lichograj²,
Marek Wochna³

¹Department of Health Sciences, John Paul II University of Applied Sciences in Biala Podlaska, Poland

²Department of Technical Sciences, John Paul II University of Applied Sciences in Biala Podlaska, Poland

³Polish Athletic Association, Warsaw, Poland

E-mail: baj-korpak@dyd.akademiablaska.pl

Introduction

Systematic uptake of physical activity is a manifestation of acquired health competences: knowledge, skills, beliefs, attitudes and identified needs as part of caring for health. Unfortunately, there are still many children who do not comply with PA recommendations. An individual's attitudes are influenced by a variety of factors and personal role models from home, kindergarten, school, peer group, community, media, advertising, etc. Adolescence is particularly important for the formation of health behaviours, where the consolidation of previously acquired health-promoting behaviours takes place. Simultaneously, numerous alternative risk behaviours emerge. Health behaviour researchers emphasise that during adolescence there is a significant reduction in physical activity and consequently a decline in physical fitness.

Physical fitness during childhood is an important indicator of current and future health status. Defining physical fitness

levels is a key element of talent identification in the training of children and adolescents. It is also crucial in developing a sports career path. This study sought to validate a physical fitness test (OSF test) and to determine fitness norms for children and adolescents with a special focus on talent identification within its particular sub-tests of endurance, speed, strength and power.

Methods

A total of 27.187 athletes who participated in the 'Athletics for all' (AFA) programme were included in the analysis. Physical fitness was assessed using a validated OSF test (3 × 10 shuttle run, standing broad jump, 1 kg medicine ball overhead throw, 4-min run). Mean age of the participants was 11.68 ± 1.59 years and it was slightly lower than median age (12 years), range 5-17. Girls constituted a larger proportion of the population under study (57.8%).

Results

Four key motor abilities (speed, power, strength and endurance) were assessed in children and adolescents. The OSF test was normalised, i.e., a reference frame in the form of centile charts was developed.

Conclusion

The centile charts developed for particular parts of the OSF test make it possible to interpret scores in particular motor sub-tests and, first and foremost, enable users to compare a given score with results obtained by their peers.

The data used in this study were collected within the research project 'Physical fitness and physique parameters of children and adolescents participating in the Athletics for all! in comparison with peers not participating in additional physical activity' (PB/2/2022), which was financed by ABNS in Biala Podlaska.

Keywords: physical fitness, talent identification, youth sports, testing, skill level, OSF test

A motoros képességek és a fizikai erőnlét felmérése fiatalokban – Az OSF teszt, mint eszköz a sporttehetségek azonosítására

Bevezetés

A fizikai aktivitás (PA) szisztematikus gyakorlása a megszerzett egészségügyi kompetenciák megnyilvánulása: ismeretek, készségek, hiedelmek, attitűdök és azonosított szükségletek az egészséggel való törődés részeként. Sajnos még mindig sok olyan gyermek van, aki nem tartja be a PA ajánlásokat. Az egyén attitűdjét számos tényező és személyes példakép befolyásolja otthonról, óvodából, iskolából, kortárs csoportból, közösségből, médiából, reklámból stb. A serdülőkor különösen fontos az egészségmagatartás kialakításában. Ezzel párhuzamosan számos alternatív kockázati magatartás jelenik meg. Az egészségmagatartással foglalkozó kutatók hangsúlyozzák, hogy serdülőkorban jelentősen csökken a fizikai aktivitás, és ennek következtében a fizikai erőnlét is csökken.

A gyermekkori fizikai erőnlét fontos mutatója a jelenlegi és jövőbeli egészségi állapotnak. A fizikai erőnléti szintek meghatározása a tehetségazonosítás kulcseleme a gyermekek és serdülők képzésében. A sportkarrier kialakításában is döntő jelentőségű. Az előadás célja egy fizikai alkalmassági teszt (OSF-teszt) validálása, valamint meghatározni a gyer-

mekek és serdülők fitnessnormáit, különös tekintettel a tehetségazonosításra az állóképesség, a sebesség, az erő és az erő speciális altesztjein belül.

Anyag és módszerek

Az elemzésbe összesen 27 187 sportolót vontak be, akik részt vettek az „Athletics for all” (AFA) programban. A fizikai erőnlétet validált OSF-tesztel értékelték (3 × 10 ingafutás, széles ugrás álló helyzetben, 1 kg-os medicinlabda dobás fej fölött, 4 perces futás). A résztvevők átlagéletkora 11,68 (±1,59) év volt, és valamivel alacsonyabb, mint a medián életkor (12 év), 5-17 év. A leányok a vizsgált populációban nagyobb arányt képviseltek (57,8%).

Eredmények

Négy kulcsfontosságú motoros képességet (sebesség, erő, erő és állóképesség) értékelték gyermekeknél és serdülőknél. Az OSF tesztet normalizáltuk, azaz egy referenciakeretet fejlesztettünk ki centilis diagramok formájában.

Következtetések

Az OSF teszt bizonyos részeihez kifejlesztett centilis diagramok lehetővé teszik az egyes motoros részteszt pontszámainak értelmezését, és mindenekelőtt lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy egy adott pontszámot összehasonlítsanak a társaik által elért eredményekkel. A jelen tanulmányban felhasznált adatokat a „Az Atlétika mindenkinek! összehasonlító azokkal a társakkal, akik nem vesznek részt további fizikai tevékenységben” (PB/2/2022), amelyet az ABNS finanszírozott Biala Podlaskában.

Kulcsszavak: fizikai fitness, tehetségazonosítás, fiatalok sportolása, tesztelés, képességszint

A népesség fizikai inaktivitásának trendjei

Balatoni Ildikó, Szépné Varga Henrietta

Debreceni Egyetem Klinikai Központ, Debrecen

E-mail: balatoni@med.unideb.hu

Bevezetés

A fizikai inaktivitás okozta betegségek gazdasági terhei világszerte jelentős gazdasági költségeket okoznak a kormányok számára. A WHO adatai szerint az egészségügyi költségek 70%-át megelőzhető, mozgáshiányból eredő megbetegedések gyógyítására fordítják.

Anyag és módszerek

A WHO, az Eurobarométer 2009, 2013, 2017, 2022 felmérések adatai, valamint a KSH Európai lakossági egészségfelmérés adatai alapján vizsgáltuk a lakosság sportolási szokásainak trendjeit, valamint Magyarország sportra fordított költségvetési kiadásait.

Eredmények

A globális becslések szerint 1,4 milliárd felnőtt (a világ felnőtt lakosságának 27,5%-a) nem éri el az egészsége javítása és védelme érdekében ajánlott fizikai aktivitási szintet. Az életkor előrehaladtával mind a nők, mind a férfiak sportolási gyakorisága csökken, annak ellenére egyértelmű, hogy az aktív életmód egyértelműen előnyös az idősebb felnőttek számára az elesések megelőzése és az önállóság megőrzése szempontjából. A társadalmi kapcsolatok fenntartásával

hozzájárul az elszigeteltség csökkentéséhez. A fizikai aktivitásról szóló Eurobarométer-felmérések eredményei szerint az Európai Unió válaszadóinak 45%-a, a magyar lakosság 59%-a soha nem sportol és az elmúlt évtizedben 6%-os növekedés volt megfigyelhető az inaktív lakosság arányában. Hazánkban ez annak ellenére következett be, hogy a költségvetés sport kiadásai 2010 óta 11-szeresére nőttek, ezen belül is a szabadidősportra fordított kiadások összege több, mint hétszeres. A magyar válaszadók 34%-a mondta azt, hogy egy átlagos napon több, mint 5,5 órát ül valamilyen tevékenysége során.

Következtetések

A fizikai inaktivitás mellett, hogy az életminőség romlását eredményezi, negatív hatással van a gazdasági fejlődésre, jelentős terhet ró az egészségügyi ellátó rendszerre és a társadalmi környezetre is. Az elmúlt évtized egészségpolitikai erőfeszítései nem érték el a kívánt eredményt a fizikai aktivitás növelése terén, ezért új megoldásokat kell keresni a lakosság egészséges életmódjának kialakítása érdekében.

Kulcsszavak: fizikai inaktivitás, egészség költségek, sportolási szokások, ülő életmód, mozgáshiány

Az InStat adatok összehasonlítása a mérkőzéseken mért lokomotorikus és mechanikai jellemzőkkel profi labdarúgók körében

Bauer Richárd¹, Kerekes Krisztián¹, Ihász Ferenc^{2,3}

¹Gyirmót FC, Győr

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógia és Pszichológia Kar, Pszichológia Doktori Iskola, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

E-mail: bauerrc79@gmail.com

Bevezetés

A labdarúgás a világ egyik legösszetettebb sportja, ahol a sikeres teljesítmény és végül a győzelem eléréséhez a játékosoknak technikai, taktikai és fizikai képességekre van szükségük. A labdarúgók játékteljesítményének (passzok, labdaszerzések, szerelések, lövések) értékelését egy egyedi paraméter az InStat Index teszi lehetővé, míg a játékosok fizikai teljesítményét modern játékoselemző rendszerrel mérik (GPS). Ezek együttes használata lehetővé teszi a labdarúgás több dimenzióban való megfigyelését (Modric és mtsai, 2022).

Anyag és módszerek

A vizsgálatban (n=25) NB2-es felnőtt labdarúgók vettek részt, (életkor: 25,76±4,97 év; testmagasság: 180,56±6,04 cm; testtömeg: 76,88±6,35 kg). A testösszetételt Inbody720 készülékkel mértük. A játékosok lokomotorikus és mechanikai teljesítményének felméréséhez Catapult Vector S7 10Hz-es GNSS jeladót használtunk. A mérkőzéssel kapcsolatos fizikai teljesítmény objektív mutatóit és az InStat játékoselemző rendszer technikai és taktikai képességek adatait 25 mérkőzésen keresztül rendszeresen rögzítettük a 2022-2023-es szezonban. A vizsgálat célja az volt, hogy elemezzük a lokomotorikus teljesítmény, a mechanikai teljesítmény paramétereit és az InStat játékoselemző rendszer technikai és taktikai képességek jellemzői közötti összefüggéseit.

Eredmények

A 25 mérkőzés során rögzített telemetrikus adatok és az InStat adat technikai jellemzői között több esetben is szignifikáns kapcsolatokat találtunk. A közepes intenzitású futás: 14,4-19,8 km/h (m) – Ball recoveries ($r=0,41$; $p=0,05$) között, továbbá a Robbanékony akciók IMA (db) – Challenges in defence won % ($r=0,52$; $p=0,05$) és a gyorsítások: $>2m \times s^{-2}$ (m) – Attacking challenges ($r=0,51$; $p=0,05$) között szignifikáns kapcsolatot találtunk. Továbbá szignifikáns különbséget találtunk az InStat Index és a mérkőzések kimenetelei között, azaz győzelem esetén az InStat Index magasabb értéket mutatott ($p=0,05$).

Következtetések

A vizsgálatunkban bemutattuk, hogy az InStat Index egy érvényes mutató lehet egy csapat sikeresebb eredményének elérésében. Továbbá az egyidejűleg vizsgált teljesítményváltozók (technikai és taktikai képességek, és futóteljesítmény) részletesebb betekintést és elemzést tesznek lehetővé, a csapat, illetve a labdarúgók teljesítményét figyelembe véve.

Kulcsszavak: mechanikai jellemzők, lokomotorikus jellemzők, technikai képességek, mérkőzés kimenetel

Egy nemzetközi tesztbattéria kutatómódszertani tapasztalatai a Covid-19 járvány hatásainak megismerésére felnőtt lakosok körében

Bánhidi Miklós^{1,2,5}, Lacza Gyöngyvér¹, Bagó Ildikó², Bognár József³, Fehérvári Dániel¹, Milassin Ákos¹, Müller Anetta⁴, Prókai Judit⁵, Szalóki Richárd²

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

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

³Eszterházy Károly Egyetem, Eger

⁴Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Intézet, Debrecen

⁵Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Tanszék, Pécs

E-mail: banhidi.miklos@tf.hu

Bevezetés

A kutatás a World Leisure Organization kezdeményezésére indult 12 ország részvételével, azzal a céllal, hogy megismerje a pandémiás időszak hatásait az emberek életminőségére és mentális egészségére állapotára. A közös kutatásban a konzorcium tagjaként arra vállalkoztunk, hogy magyar mintán is elvégezzük a vizsgálatokat, melyben figyelembe vettük a korábbi kutatási adatainkat, a mérési tapasztalatainkat, és a mások által publikált eredményeket.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a magyar felnőtt lakosok élettel való elégedettségére utaló jellemzőket vizsgáltuk, a Covid előtti, és a Covid alatti időszak idején. Ehhez a felnőttek életvitelét, pszichikai egészségére állapotát, valamint a járványhelyzet okozta változásokat mértük fel.

A folyamatban lévő felmérésben arra keressük a választ, hogy mennyiben hasonló, illetve eltérő hatások mutathatók ki a különböző régiók lakosainál. A magyar vizsgálatokat 2023. január közepén indítottuk el több egyetem közreműködésével.

A kutatás elsősorban kvantitatív vizsgálat, mely a nemzetközi kutatócsoport által kifejlesztett önkitöltős kérdőíves módszerre épült, figyelembe véve a témához kötődő nemzetközi szakirodalmi módszereket és eddigi eredményeket. A kutatásban egy „Rekreációs és életminőség tesztbattériát” (RÉTB) alkalmaztunk, amely 5 validált kérdőívvel épül fel (szocio-demográfiai kérdőív, életviteli szokások, depresszió és aggodás skála, élettel való elégedettség, pszichológiai tőke), melyet kényelmi mintavétellel online felületeken való megosztással töltöttünk ki az ország különböző régióiban. A vizsgálati személyek számát kb. 1 000 főre tervezzük, melyből jelen elemzésünkben csupán 251 fő válaszaiból emeltünk ki részleteket.

A statisztikai elemzéseket az IBM SPSS Statistics for Windows v26.0 (IBM Corp. Released 2017 Armonk, NY: IBM Corp.) segítségével végeztük. Az adatok elemzéséhez először leíró statisztikai számításokat végeztünk, mint az átlag (M), szórás (SD) és gyakorisági eloszlás (fő, %). Ezt követően a normalitást vizsgáltuk több módszerrel is, ilyenek a Shapiro-Wilk-teszt vagy ferdeség és csúcsosság figyelembevétele eltérő nagyságú mintákon. A normalitás vizsgálata után kapott eredményektől függően paraméteres (normál eloszlás) és nemparaméteres (normalitás sérülése) statisztikai eljárásokat alkalmaztunk a csoportok és a mért változók közötti kapcsolatok tesztelésére.

Eredmények

A szisztematikus szakirodalmi áttekintés szerint a koronavírus-járvány közvetlen és közvetett hatást gyakorolt a magyar lakosság életvitelére, élettel való elégedettségére, egészségi állapotuk megítélésére. A fertőzési adatok nagysága és a hatások az ország egyes részeit eltérően érintették, amelyet a válaszadók régiók szerinti eloszlása alapján is szeretnénk bemutatni.

A tesztbattéria kérdőíveinek eddigi alkalmazásánál számos pozitív visszajelzés olvasható kutatómódszertani alkalmazásuknál. Az élettel való elégedettség vizsgálati módszer fejlesztéséhez faktoranalízis és az alfa-megbízhatóság felhasználásával egy hat összetevőből álló skálát alakítottak ki, 0,96-os megbízhatósággal. Az alkotó összetevők megbízhatósága: pszichológiai 0,86, oktatási 0,90, szociális 0,88, relaxációs 0,85, fiziológiai 0,92 és esztétikai 0,86 volt.

A mentális egészséggel kapcsolatos vizsgálatként választott „Depresszió és aggodás skála” (DASS) alkalmazásánál a diszkriminancia érvényességéből származó eredmények azt mutatták, hogy különbség van a normál és a klinikai populáció eredményei között. Az egyidejű érvényességi együtthatók magasnak bizonyultak (0,87 és 0,84). A teljes skála Cronbach- α belső konzisztenciája 0,89 volt. A tétel-összes összefüggések 0,51 és 0,75 között változtak. A teszt-újra-teszt és az osztott fél megbízhatósági együttható pontszáma 0,99 és 0,96 volt. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a DASS a mi vizsgálatunkban is érvényes és megbízható eszköznek tekinthető.

A Ryff-féle Pszichikai Jólét kérdőív alkalmazásával kapcsolatban részben eltérők a vélemények, hiszen az eredeti hat alkskála (az önfogadás, pozitív kapcsolatok másokkal, autonómia, környezettudatosság, életcél) közül egy kínai mintán csupán ötnek volt elfogadható belső konzisztenciája, míg egy másik vizsgálatban csupán a környezeti elsajátítás, az életcél és a személyes növekedés alskálái között találtak faktorkorrelációkat.

A pszichológiai tőke változásaival kapcsolatos eddigi kutatásokat egy négyfaktoros modellre építették, amelyet egy magyar mintán végzett diszkriminancia elemzések szerint

a faktorok függetlenségének kellő bizonyítottsága miatt a négy komponenssel szemben két faktorra, egy érzelmi-motivációs és egy kognitív komponensre szűkítették.

Vizsgálatunk első adatai alapján (2023. február 14-i adatok N=251) a kérdőívek kitöltésénél nagyobb számban vettek részt nők, mint férfiak (68%, 32%), akiknek 61 százaléka kitűnőnek, illetve nagyon jónak ítélte meg az egészségi állapotát. A vizsgáltak 48,8%-át diagnosztizálták legalább egyszer Covidal, akik közül kevesebben tartották nagyon jónak, illetve jónak az egészségi állapotukat (30,3%, 35,2%), szemben azokkal, akik valamilyen egészségügyi problémáról nyilatkoztak.

Következtetések

Jelen elemzés egyelőre a nemzetközi kutatás magyarországi felmérésének első tapasztalatairól számol be, amelyben a témához kapcsolódó szakirodalmi áttekintés összefoglalása, illetve az első kitöltések néhány eredmények ismertetése szerepel.

A szakirodalmi elemzések azt igazolták, hogy az alkalmazott kérdőívek alkalmasak a kutatásunk kérdésfeltevéseinek megválaszolásához, amelyhez az eddig publikált eredmények jó referenciát jelentenek.

A vizsgálatban újszerűnek tartjuk, hogy a Covid előtti és alatti helyzetről kapunk képet a vizsgáltak életviteléről és mentális egészségének változásairól, amelyből hasznos következtetéseket vonhatunk le a magyar lakosság pszichikai, mentális egészségi állapotáról, étellel való elégedettségéről.

Kulcsszavak: Covid-19, életmód, étellel való elégedettség, kutatómódszertan

Fenntartható szabadidősport események megrendezésének szempontrendszere

Bella Dániel^{1,2}, Dancs Henriette³

¹Pannon Egyetem Zalaegerszegi Egyetemi Központ, Zalaegerszeg

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

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

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

Bevezetés

A fenntartható fejlődés kérdésköre az elmúlt évtized során mindinkább reflektorfénybe kerül mind a médiában, mind pedig a különböző szakpolitikák vonatkozásában. A sport világában is számos területen kardinális kérdésként, megoldásra váró feladatként merül fel a fenntarthatósági szempontok gyakorlati megvalósítása például sport infrastruktúra-fejlesztéseknél, versenyszervezéseknél. Korábbi kutatásaink is rámutattak arra, hogy a sport különböző szegmenseiben, területein nyomatékosan ajánlott, mi több elvárt a fenntarthatósági szempontok érvényesülésének a vizsgálata, annak érdekében, hogy pontos ajánlásokat tudjunk megfogalmazni e területhez kötődően. Kutatásomban a szabadidősport események fenntarthatósági indikátorrendszere kerül kidolgozásra, amelynek tesztelése után ajánlások fogalmazhatók meg a döntéshozók, versenyszervezők számára.

Anyag és módszerek

Kutatásom során az ENSZ 2015-ben megfogalmazott Fenntartható Fejlődési Célok dokumentumát vettem alapul, mely

17 célt és 169 al-célt foglalt magában. Céloom az volt, hogy egy olyan indikátorrendszer kerüljön kidolgozásra a szabadidősport események szervezésének területén, mely a fenntarthatóság gazdasági, társadalmi és környezeti alap-pilléréhez kapcsolódóan megfelelő számú és valóban releváns indikátort tartalmaz. Ennek érdekében a különböző hazai megrendezésű szabadidősport eseményeken (összesen két esemény) a megfigyelés módszerét alkalmaztam. A fenntarthatósági szempontrendszer kialakításakor már korábbi kutatások során alkalmazott, a versenysport vonatkozásában kialakított indikátorrendszert tekintettem át, melyet a szabadidősport eseményeinek helyszíni megtekintése, vizsgálata során tovább alakítottam, illetve adaptáltam.

Eredmények

A korábbi kutatásaink és a szabadidősport eseményeken szerzett tapasztalataim alapján olyan indikátorrendszer kerül kidolgozásra, mely megfelelő számú és relevanciájú indikátort tartalmaz. A meghatározott indikátorok a fenntarthatóság mindhárom aspektusát lefedik.

A gazdasági pillér vonatkozásában az alábbi felosztásban tartalmaz indikátorokat:

– Jegyvásárlás, nevezési díjak; szponzoráció; résztvevők száma; rendezők, közreműködők; önkéntesek; turisztikai indirekt lehetőségek; szolgáltatások; kommunikáció, tájékoztatás; technológiai lehetőségek.

A környezeti vonatkozású pillér vonatkozásában az alábbi felosztásban tartalmaz indikátorokat:

– Versenyhelyszín, infrastruktúra; megközelíthetőség; parkolás, tájékoztató feliratok; szolgáltatások, egészséges környezet; higiénia; rekreációs lehetőségek; orvosi asszisztencia; szurkolók; catering; tájékoztatás színvonal; ingyenes szolgáltatások; energiafelhasználás.

A társadalmi vonatkozású pillér vonatkozásában az alábbi felosztásban tartalmaz indikátorokat:

– Nők részvételének lehetőségei, szerepe; szociális programok; versenyhelyszín szolgáltatásának lehetőségei; esemény a médiában; ismeretterjesztő tevékenység; fair play; fogyatékkal élők részvétele; fiatalok részvétele; ingyenes lehetőségek; önkéntesek; jótékonysági akciók; nézők bevonása.

A szempontrendszerhez kapcsolódó értékelést meghatározó 1-5 fokozatú pontrendszer meghatározása és felülvizsgálata folyamatban van.

Következtetések

Annak érdekében, hogy a kidolgozott szempontrendszer véglegesnek legyen tekinthető, további események megfigyeléses vizsgálata szükséges.

Kulcsszavak: fenntartható fejlődés, fenntarthatóság, indikátorok, versenyszervezés, szabadidősport

Az ökölvívó sport fenntarthatósága az Olimpiai Játékokon Szabálymódosítások 10 év tükrében

Béki Piroska

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

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

Bevezetés

Az ökölvívást tradicionális sportágként tartjuk számon az Olimpiai Játékokon, 2024-ben Párizsban mégis veszélybe

kerül a jelenléte. Ahhoz, hogy a bokszt fennmaradjon a programban, a nemzetközi szövetség folyamatosan próbálja követni az Olimpiai Bizottság instrukcióit a szabálymódosításokkal kapcsolatban. A trendeknek megfelelően ezek a változtatások kiterjednek a verseny időtartamára, a nemek közötti egyenlőség biztosítására, a biztonsági kérdésekre, ugyanakkor a látványosság, az érthetőség és a közönség érdeklődésének fenntartására is.

Az előadás azt a folyamatot hivatott bemutatni, hogy milyen változásokat vezetett be a nemzetközi ökölvívó szövetség az elmúlt 10 évben annak érdekében, hogy a sportág olimpiai szereplése biztosított legyen.

Anyag és módszerek

A sportág vizsgálata során az elmúlt 10 év szabálykönyveit tekintettük át és ezen változások hatásait vizsgáltuk. Dokumentumelemzés során a nemzetközi szövetség által évente kiadott hivatalos szabálykönyvek jelentették a kutatás alapját, valamint olyan szakértői interjúk (n=5), melyek a szabályváltozások okait elemezték.

Eredmények

Az ökölvívás, mint szubjektív pontozásos sportág esetében a szabályok alakítása elengedhetetlen feltétele fenntarthatóságának mind a Játékokon, mind a szövetség fennhatóságába tartozó nemzetközi versenyrendszerben is. A média nyomására a menetidők egységesítése, illetve a biztonság mellőzésével a fejtűző levétele a férfi versenyzők esetében a nézhetőség érdekében tett kísérletek egyike. Ezen túlmenően a női versenyzőknél a szoknya viselésének engedélyezése újabb látványos eleme a szabályváltozásoknak. A vezetőbírói intézkedések segítik a nézők számára a sportág jobb megértését, illetve a menetenkénti eredmény kijelzése is fokozza a mérkőzés izgalmait. A szubjektivitás minimalizálására bevezetett ellenőri pozíció és a profi világban használt pontozásos rendszer is segíti a sportág megmaradását a programban. A szakértői interjúk megerősítik azokat a változtatásokat, melyek az ökölvívás érdekeiben történnek az olimpiai eszme megőrzése érdekében. Ilyen a női-férfi szakág közel azonos részvételének lehetősége, illetve a fair play biztosítása.

Következtetések

Bár a politika sokszor rossz irányban befolyásolja a sportág működési mechanizmusát, mégis a szabálymódosítások és a tudomány fejlődésének révén biztosítható lehet egyenlő feltételek mellett az ökölvívás részvétele a fair play és a fenntarthatóság jegyében az olimpiai programban.

Kulcsszavak: ökölvívás, szabálymódosítások, Olimpiai Játékok

A Balaton, mint a magyar szabadidősport mértékegysége

Bérces Edit

Pannon Egyetem Zalaegerszegi Egyetemi Központ,
Gazdálkodási Kar, Zalaegerszeg

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

Bevezetés

Átrepülhető, átevezhető, átúszható, átcsúszható, átkorcsolyázható, átvitorlázható, körbetekerhető, körbefutható, körbejárható, de szolgálhat cél- és rajtpontként, valamint Bakancslista-tételként is nemzeti kincsünk, Közép-Európa

legnagyobb tava, a Balaton legyőzése. Az előadás célja sporttörténeti áttekintést adni kedvenc tavunkhoz kötődő sporttevékenységek és -események alakulásáról.

Anyag és módszerek

Nyomtatott és digitális szakirodalom elemzése, melyet a Balaton-átúszás honlapja, Szekrényessy Attila műve, A Balaton-átúszások története, Szöllösi György Futóarcok című könyve, eredménylisták (DUV Ultra Marathon Statistics), Mányoki Attila honlapja, versenybeszámolók, híradások, interjúk elemzése, különös tekintettel a legnépesebb úszó- és futóversenyekre, a Nemzeti Sport, a Csupasport, a Runner's World cikkei és Szentes Richárd: Ocean's Seven: az északi pokol című filmje alkot.

Eredmények

A Balaton az állóképességi sportok közül az úszás, kajak, futás, triatlon, kerékpározás kedvelőinek kedvenc edzőhelyévé vált. Így fordulhat elő, hogy a tó nonstop körbefutása két évtized alatt 5 főről 114-re nőtt (2000, 2021), az 5,2 km-es átúszást Révfülöp és Balatonboglár között 9 754 fő teljesítette (2022), a klasszikus átevezést Fonyód és Badacsony közötti, összesen 10 km-es távját pedig többszázszor legyőzték kajakokkal, kenuval vagy éppen SUP-pal (2022).

Következtetések

A Balaton egyre több sportág úzásához nyújt megfelelő feltételeket a nyáron kívül a tavaszi, őszi, sőt még a téli időszakban is. Annak ellenére, hogy Balaton-átúszás történetének kezdetét Szekrényessy Kálmán 1880-as, Siófokot Balatonfüreddel összekötő, 14 km-es úszásához kötjük, a Balaton hosszanti, megállás nélküli átúszására (közel 80 km 25 óra 32 perc) Mányoki Attila megjelenéséig várnunk kellett (2008). Ugyanakkor a 7 fokok téli Balaton Szántód és Tihany közötti átúszására 2019-ben került sor Zimányi Andrásnak köszönhetően.

Kulcsszavak: Balaton-átúszás, Balaton-átevezés, Ultrabalaton, futás, úszás, triatlon, állóképességi sportok

Fogyatékkal élő tanulók mozgásos rekreációs szokásainak vizsgálata

Borkovits Margit

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

E-mail: borkovits.margit@ppk.elte.hu

Bevezetés

Eccles és Wigfield (2000) szerint az iskolától elvárható, hogy megfelelő viselkedésmintát mutasson a tanulók számára, melynek része a mozgásos aktivitás elősegítése. A fejlődéshez szükséges környezeti ingerek (emocionális biztonságérzet), szoktatás, (öltözködés, tisztálkodás, mozgás, evés stb.) ezekkel való azonosulás, a viselkedésminták megerősítése vezethet a személyiség önszerveződő fejlődéséhez.

Fontos, hogy a tanuló képessé váljon később is az egészség érdekében fizikai aktivitást végezni a civil életben.

Anyag és módszerek

Speciális iskola tanulóit mértük kérdőívvel 5-8. osztályig, valamint összeállítottunk egy rekreációs mozgásanyagot, amelynek bevalását NETFIT felmérő rendszerrel ellenőriztük.

Célkitűzés:

- a fizikai aktivitás iránti beállítódás fokozása,
- az egészségtudatos életvezetéshez szükséges alapvető ismeretek tudatosítása,
- közösségfejlesztés mozgásos rekreációs tevékenységek megismertetésével,
- a mozgásprogram hatékonyságának igazolása az indulásánál és befejezésénél végzett felmérés eredményeinek összehasonlításával.

Eredmények

A rekreációs mozgás élénkítően hat. Célja a prevención túl az egészséges életmódra nevelés, a kognitív háttér kialakításával. A vizsgálattal a program hatékonyságát mértük. Arra kaptunk választ, hogy a foglalkozás típusának van-e hozzáadott értéke az iskolai munkához.

Következtetések

A tanuló képessé válik később is egyénileg gyakorlatokat végezni a munkahelyén és a civil életben.

Kulcsszavak: hátrányos helyzet, rekreációs mozgásprogram, fittség

Munkahelyi egészségmegőrző program hatékonyságának vizsgálata – „10 minutes for health”

Cselik Bence¹, Tumpek Nikolett¹, Borsos Ágnes², Girán János³

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Sportfizioterápiás Tanszék, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Műszaki és Informatikai Kar Belsőépítészeti, Alkalmazott és Kreatív Design Tanszék, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Orvosi Népegészségtani Intézet, Pécs

E-mail: cselik.bence@pte.hu

Bevezetés

A vizsgálat célja volt az irodai munkahelyekhez köthető – elsősorban az ülőmunkával összefüggő – egészségkockázatok csökkentését célzó prevenció program hatásosságának vizsgálata. A prevenció program keretében a Pécsi Tudományegyetem Rektori Hivatala dolgozói közül kiválasztott csoport (esetcsoporthoz) részére tréningprogramot szerveztünk, amelynek keretében olyan egyedi mozgásprogramot sajátíthattak el, amelynek rendszeres alkalmazásával az irodai munka okozta egészségi kockázatokat csökkenthetik.

Anyag és módszerek

Feltevésünket a Pécsi Tudományegyetem Rektori Hivatalának ülőmunkát végző dolgozói körében kívántuk vizsgálni. A Rektori Hivatal dolgozói közül kontrollcsoport kiválasztása is megtörtént, amely csoport esetében a dolgozók a mozgásprogram elsajátítását célzó tréningben nem vettek részt. A tréningprogram 6 héten keresztül tartott és tartalmazott egy speciális Workpad-et, mely a megfelelő irodai környezet és ergometria kifejlesztésében nyújt segítséget, illetve minden órában egy szabadon választható 10 perces mozgásprogramot. A vizsgálatban bevont személyek önkéntesen vettek részt a vizsgálatban. A vizsgálat prevenció munkaszakaszát megelőzően mind az esetcsoporthoz, mind a kontrollcsoport tagjai körében kérdőíves állapotfelmérést és testösszetétel mérést végeztünk. A prevenció program munkaszakasz lezárásánál az állapotfelméréshez használt

kérdőív adaptálásával és ismételt testösszetétel vizsgálattal eredményvizsgálatot végeztünk. A kérdőív kitöltése anonim volt, a résztvevőket minden vizsgálati részben egyedi kódolás alapján különböztettük meg.

Eredmények

Eredményeink azt mutatták, hogy a Workpad alapvetően hasznos eszköz a munkahelyi egészségfejlesztésben. A mozgásprogramok közül a séta volt a legnépszerűbb feladat. Az életminőség vizsgálatánál a WHO jóllét indexben pozitív változást tapasztaltunk, főként a kontrollcsoport eredményéhez képest. A tréningprogram előtt és után mért testösszetétel mérésekben nem volt tapasztalható szignifikáns különbség.

Következtetések

Összességében elmondható, hogy az irodai ülőmunkát végzők tréningprogramja népszerű volt a dolgozók körében. A Workpad használatát hasznosnak találták, ám, mivel egyre többen dolgoznak számítógép helyett laptopról, így körükben a megfelelő ergometria csak részben valósult meg, erre is kiemelt figyelmet kell fordítanunk a jövőben. A mozgásprogramok közül a séta volt a legnépszerűbb, ez valószínűleg annak köszönhető, hogy a többi feladattal ellentétben nem igényelt tervezést és betanulást, a legegyszerűbben ez volt elsajátítható és megvalósítható.

Kulcsszavak: prevenció, ülőmunka, irodai munka, ergometria, fizikai aktivitás

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

TQM elveinek alkalmazása a totális futballban

Csizmadia Tibor, Hargitai Dávid Máté

Pannon Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Veszprém

E-mail: csizmadia.tibor@gtk.uni-pannon.hu

Bevezetés

A minőséget az üzleti szférában sokféleképpen értelmezik, nincs ez másképp a sport területén sem. Ennek operacionalizálásához mindenképp szükséges egy keretrendszer alkalmazása és kialakítása, hogy az adott szervezet külső és belső érintettjei számára egyértelmű legyen a minőség fogalma, mérhetősége és értékelése. A tanulmány az 1960-as évek végén megjelenő totális futball aspektusait vizsgálja a TQM (Total Quality Management) nézőpontjából. Ennek oka egyrészt, hogy ez a játéktípus akkor válik eredményessé, ha az a teljes sportszervezet működését áthatja másrészt, ennek jegyei a mai modern labdarúgásnak is a szerves részét képezik. A TQM alapvető célkitűzése a humán tényezők (teljes érintetti kör) középpontba helyezése, a folyamatos javítás és a teljes elkötelezettség biztosítása.

Anyag és módszerek

Az előadás e két megközelítés közös metszéspontját kívánja feltárni szisztematikus szakirodalmi feldolgozás segítségével, hiszen a vezetés kiemelkedő szerepe, az oktatás és a képzés, a támogató struktúrák, kommunikáció, jutalmazás és elismerés, valamint a mérés mindkét terület meghatározó mozgatórugója. Az elemzési szakaszt a VOSviewer

szoftver támogatja, amely adatbázisokon alapuló térképek létrehozására, valamint e térképek megjelenítésére és feltárására szolgál. Ennek kapcsán vizsgálható, hogy a korábbi hazai és nemzetközi kutatásokban a sport és a minőségmenedzsment kérdéskörének halmaza milyen módon áll kapcsolatban egymással és ez milyen területeket fed le.

Eredmények

A szakirodalmi adatbázisokon alapuló térkép alapján azonosítottuk a sport és a minőségmenedzsment területek azonosításait és különbségeit. A két tématerület metszetében nagyrészt soft-skilllek, a humán-erőforráshoz kapcsolódó elemek találhatók. A mérés mindkét tématerület eleme, ugyanakkor a minőségmenedzsmentben a mérés megjelenik az alsóbb- és szervezeti szinten is, a sportban ez jellemzően megragadt a labdarúgók egyéni szintjén.

Következtetések

A két fogalom közelítésével a gyakorlati szakemberek (sportvezetők és menedzserek) számára ad egy olyan stratégiai nézőpontot, amely labdarúgó szervezetük működési struktúráját képes hatékonyabbá tenni.

Kulcsszavak: totális futball, TQM, vezetés, soft-skill

A Tanári Oktatási Hatásrendszert és a Tanítási Környezetet vizsgáló kérdőívek magyar nyelvű adaptációja

Csordás-Makszin Ágnes¹, Karsai István²,
Hamar Pál¹, Soós István¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem
Tanárképző Intézet, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és
Mozgásközpont, Pécs

E-mail: makszin.agnes@tf.hu

Bevezetés

Egy ezidáig egyedülálló vizsgálatot végeztünk a Kárpát-medence négy különböző országában dolgozó magyar testnevelő tanárok körében, azzal a szándékkal, hogy tanári munkát vizsgáló kérdőíveket validáljunk. Egyrészt azt feltételeztük, hogy ha a kérdőívek alkalmazhatók a magyar nyelvi környezetben, akkor a vizsgált tanárok gondolkodása is hasonló. Másrészt, ez a régió nemcsak földrajzi értelemben alkot egységet, hanem az itt dolgozó tanárok módszereiben is hasonlóság mutatkozik.

Anyag és módszerek

A két kérdőív a testnevelő tanárok tanítási környezetét, illetve az alkalmazott oktatási stratégiáikat vizsgálja. Az oktatási környezetben – Taylor, Ntoumanis és Standage 2008-as kutatását alapul véve – három területre fókuszáltunk, ezek a tanóra időkorlátai, az iskola vezetése általi értékelésből adódó stressz, illetve a szakmai fejlődés lehetősége. A Deci és Ryan (2000) által megalkotott önmeghatározás-elmélet (angolul: SDT) mentén vizsgáltuk az oktatási stratégiákat. Belmont, Skinner, Wellborn és Connell 1988-as kérdőívét felhasználva a Tanári Oktatási Hatásrendszer Kérdőívvel vizsgáltuk meg az önmeghatározás elmélet szerinti oktatási stratégiákat, a struktúra, a személyes odafigyelés, valamint az autonómiatámogató oktatási stratégiát. A vizsgálatot 2018-2021 között végeztük a Kárpát-medence-

cében. Az eredetileg angol nyelven validált kérdőíveket magyar nyelvre fordítás, majd szakmai ellenőrzés után 376 testnevelő tanár, 195 nő és 181 férfi töltötte ki, részben online, részben papíron. A kérdőívek statisztikai elemzését az IBM SPSS v. 25, a megerősítő faktorelemzést pedig az SPSS AMOS 26 verziójával végeztük el. Alapstatisztikai számításokkal átlagot és szórást, maximum és minimum értékeket vizsgáltunk. Feltáró faktoranalízissel elemeztük a kérdőívek faktorszerkezetét, Cronbach- α értékekkel ellenőriztük a kérdőívek és az egyes faktorok belső konzisztenciáját, a faktortöltéseket, majd megerősítő faktorelemzéssel megnéztük, hogy a kérdőívek pszichometriai mutatói vajon megfelelnek-e a tudományosan elvártaknak.

Eredmények

A Tanári Környezetet vizsgáló kérdőívnél: KMO=0,78; Khí-négyzet: 95,700; $\chi^2/df=2,33$ (ref.: $\leq 2,5$); CFI=0,96 (ref.: $\geq 0,90$); RMSEA=0,06 (ref.: $\leq 0,07$); IFI=0,96 (ref.: $\geq 0,96$); TLI=0,94 (ref.: $\geq 0,90$). A Tanár Oktatási Hatásrendszere kérdőív esetében: KMO=0,80; Khí-négyzet=44,186; $\chi^2/df=2,59$ (ref.: $\leq 2,5$); CFI=0,96 (ref.: $\geq 0,90$); RMSEA=0,065 (ref.: $\leq 0,07$); TLI=0,97 (ref.: $\geq 0,90$); IFI=0,965 (ref.: $\geq 0,96$). A kapott eredmények alapján kijelenthetjük, hogy mindkét kérdőív megfelel a tudományos kritériumoknak (Hu és Bentler, 1999).

Következtetések

Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a tanítási környezet pozitív aspektusa (szakmai fejlődés lehetősége) nagyobb hangsúllyal szerepel a tanárok válaszaiban, mint a másik két nehezítő körülmény (a tanóra időkorlátai és az iskola vezetése általi értékelésből adódó stressz). A vizsgált régióra nem jellemző az iskolák igazgatóinak ellenőrzéstől való félelme, ami a tanulók osztályzatai alapján történne. A vizsgált mintánk az oktatási stratégiákat nehezebben értelmezte. Fontosnak tartjuk kiemelni az autonómiatámogató oktatási stratégia elterjesztését és hangsúlyosabb jelenlétét a testnevelés tanításban és a tanárképzésben egyaránt.

Kulcsszavak: testnevelés, önmeghatározás elmélet, tanítási környezet kérdőív, oktatási stratégiákat vizsgáló kérdőív, validálás

Hajba Antal kenu világbajnok és kajak-kenu mesteredző pályafutása

Csöti Gergely Ákos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: gergely.csoti@sportmuzeum.hu

Bevezetés

2022 márciusában Román Gyöngyi a Magyar Olimpiai és Sportmúzeumnak ajándékozta elhunyt férje, a világbajnok kenus és kajak-kenu mesteredző Hajba Antal hagyatékát. A hagyatékkal számos értékes, Hajba Antal kalandos sportpályafutásából származó relikviával gazdagodott a múzeum tárgy-, fotó-, érem-, és kéziratgyűjteménye.

Anyag és módszerek

Az előadás elsősorban a Magyar Sportmúzeum gyűjteményeiben és könyvtárában fellelhető képi-, tárgyi-, szakirodalmi- és forrásanyagra támaszkodik, valamint az online elérhető forrásokra és adatbázisokra.

Eredmények

Hajba Antal Mikosszéplakon született 1938-ban, de Budapesten nőtt fel. Kezdetben birkózónak készült, 1953-tól 1957-ig a Bp. Honvéd keretében űzte a sportágat. Egy térd- és kulcsontsérülés után azonban a kenuzás mellett döntött, ami iránt már korábban is érdeklődött. 1957-59 között a Kossuth Kajak Klub, 1959-66 között a Magyar Honvédelmi Sportszövetség, 1967-71 között pedig az Egyetértés, majd a Vörös Meteor Egyetértés kenuja volt. Pályája kezdetén Dávid Géza irányítása alatt bontogatta szárnyait (1957-59), azonban sokáig edző nélkül maradt társaival együtt. 1963-66 között Söptei Róbert, 1966-67 között pedig Parti János irányította edzéseit. 1960-tól válogatott kerettag, 10-szeres magyar bajnok. Az 1964-es tokiói olimpián Soltész Árpáddal 4. helyezést ért el C2 1 000 méteren. 1966-ban a berlini világbajnokságon C1 10 000 méteren világbajnok lett. 1969-től edzőként is tevékenykedett. 1973-ban szerzett szakedzői oklevelet, 1977-ben pedig mesteredzőit. 1969-72 között az Egyetértés vezetőedzője, 1972-ben 3 hónapig a kanadai válogatott edzője, 1972-83 között a Budapesti Honvéd kenuedzője, 1982-től pedig a Paksi Atomerőmű SE vezető edzője volt. Tanítványai közül Buday Tamás, Frey Oszkár és Hoffmann Ervin világbajnokok lettek. Szaktudása révén gyakran kérték fel tanácsadónak (faddombori kajak-kenu pálya kialakítása), négy nyelven beszélt (angol, spanyol, német, orosz). 1986-ban edzőtanfolyamot vezetett a kínai Wuhanban, a Jangce partján. Az 1988-as szöuli olimpiára ő készítette fel a dél-koreai kenuválogatottat. 1997-ben 2 hónapig Indiában oktatott, 1995-96-ban a hongkongi kajak-kenu válogatott vezetőedzője volt. Végül betegsége miatt hagyta abba a munkát.

Következtetések

Hajba Antalt sokan a Parti János utáni korszak egyik legtehetségesebb kenuedzőjének tartják. Szaktudása és nyelvismerete folytán nemzetközi tekintélyre is szert tett. Habár az olimpiára egyéni számban nem tudott kijutni, így is elismerésre méltó eredményeket ért el sportpályafutása alatt. Hivatásos edzői karrierje mellett sokat foglalkozott gyermekekkel is, illetve hobbi szinten úszott, sielt, és túrázott. Számos kitüntetés birtokosa volt: Kiváló és Érdemes Sportoló, Magyar Népköztársasági Sportérdemérem arany fokozata, Pro Urbe Paks, Magyar Köztársasági Arany Érdemkereszt, Kiváló utánpótlás nevelésért díj, Magyar Sport Újságírók Díja, Atomerőmű SE örökös tagja.

Kulcsszavak: kajak-kenu, sporttörténelem, sportmúzeum

Általános testi, lelki egészség, társas kapcsolatok szubjektív megítélése és a sportolás rendszerességének vizsgálata magyar labdarúgók és a labdarúgásban tevékenykedő szakemberek körében a Covid-19 első hullám időszakában

Derkács Evelin Andrea^{1,2,3}, Makai Alexandra^{2,3}, Stocker Miklós⁴, Pótvó Zsuzsanna², Prémusz Viktória^{1,2,3}, Ács Pongrác^{1,2,3}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

³Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai János Kutatóközpont, Fizikai Aktivitás Kutatócsoport, Pécs

⁴Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

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

Bevezetés

Kutatásunk célja volt vizsgálni, hogyan változott a labdarúgás sportágban tevékenykedők sportolási rendszeressége a kijárási korlátozás idején és milyennek ítélték meg az általános testi, lelki és társas kapcsolataikat a Covid-19 első hullám időszakában Magyarországon.

Anyag és módszerek

Az adatfelvétel 2020 május-júniusában zajlott, online kérdőíves lekérdezéssel labdarúgó egyesületek körében. A vizsgálatban résztvevők általános testi, lelki egészségét és a társas kapcsolatok megítélését 5 pontos Likert-skálán mértük. A statisztikai adatfeldolgozás során leíró és következtetési statisztikai módszereket (Pearson korreláció, χ^2 , Wilcoxon) alkalmaztunk SPSS 27.0 programcsomag segítségével. Eredményeinket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,05$.

Eredmények

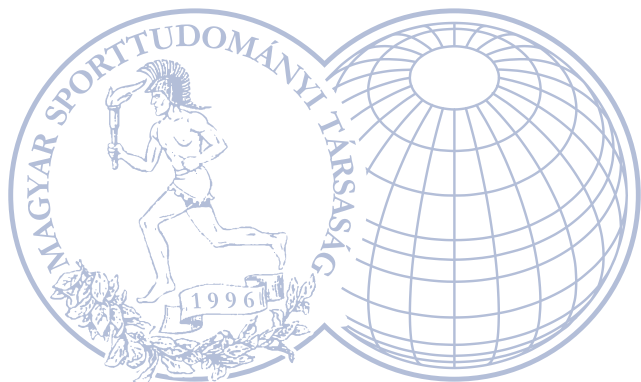
A résztvevők száma 218 fő ($N=218$), a válaszadók 14,68%-a nő és 85,32% férfi. Átlagéletkor $41,38 \pm 13,37$ év. Lakóhely vonatkozásában a kitöltők 38,53% falu; 11,47% főváros; 13,76% megyeszékhely és 36,24% városban él. A résztvevők több, mint 65%-ának változott a fizikai aktivitása a kijárási korlátozás előtti időszakhoz képest. A sportolási rendszeresség vonatkozásában szignifikáns különbség volt a két vizsgált időszak között ($p < 0,001$). Szignifikáns összefüggést találtunk az általános testi, lelki egészség és a társas kapcsolatok szubjektív megítélése között ($p \leq 0,001$). A labdarúgásban tevékenykedők általános testi egészségüket $3,68 \pm 0,85$; általános lelki egészségüket $3,52 \pm 0,86$; társas kapcsolatokat $3,51 \pm 1,08$ ponttal értékelték.

Következtetések

A pandémia miatt bevezetésre került kijárási korlátozás jelentős mértékben megváltoztatta a labdarúgó sportágban tevékenykedők (sportoló, edző, sportvezető, sportszakember) sportolási rendszerességét, általános testi, lelki egészségét és a társas kapcsolatok szubjektív megítélését.

Kulcsszavak: Covid-19, kijárási korlátozás, sportszektör, fizikai aktivitás, labdarúgás

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.



Versenysportolók sporttevékenységének gazdasági elemzése

Dorogi Kristóf Tibor, Pfau Christa

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar,
Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet, Debrecen

E-mail: dorogi.kristof@econ.unideb.hu

Bevezetés

Az elemzésben azt vizsgáltuk, hogy az embereknek mekkora kiadásai vannak a sportolással kapcsolatban, valamint, hogy az aktív játékos karrierjük során, milyen egyéb áldozatokat kellett, hozniuk annak érdekében, hogy meg tudják valósítani a kitűzött céljaikat.

Anyag és módszerek

A vizsgálat online kérdőív segítségével készült, melyet a közösségi média felületeken osztottunk meg. A demográfiai adatokon kívül, a sportolási szokásokra és sportolással kapcsolatos költéshajlandóságukra kérdeztünk rá. A válaszadók többsége versenysportoló, akik többnyire csapatsportágakban versenyeznek és legalább 11-15 évet töltöttek, vagy jelenleg is töltenek a versenypályán. A kapott adatokat az SPSS Statisztikai adatkezelő szoftverrel összegeztük, leíró statisztika és keresztábra elemzést alkalmaztunk.

Eredmények

A 166 fős mintában 64 olyan sportoló volt, akinek azért nincs bevétele a sportolásából, mert csak amatőr szinten végez sporttevékenységet, 39 válaszadó, pedig utánpótlás-korú versenyző volt. 1-1 fő volt, akik 100 000-200 000 Ft között, illetve 50 000-100 000 Ft között kerestek a sportolásukból adódóan, 11 fő pedig 200 000 Ft felett keres. A legtöbben havi szinten 10 000 és 20 000 Ft-ot költenek utánpótlás korukban azért, hogy tudjanak sportolni. A csapatsportok közül, a jégkorongot, labdarúgást, kézilabdát és kosárlabdát űzők is ezt a kategóriát jelölték meg többségben, de kisebb népszerűségnek örvendő sportágak (floorball) is megjelentek. A mintában az egyéni sportágakat, főként a testépítőket, a műkorcsolyázókat és a táncosok képviselték. Megállapítottuk, jelentős kiadásbéli különbség nincsen a között, ha valaki egyéni sportot végez, vagy ha csapat-sportágot űz.

Következtetések

Sok sportágban az utánpótlás korosztálynál is már magasak a tagdíjak és a kapcsolódó költségek. Az egyesületeknek nagyobb részt kellene vállalniuk a szülők tehermentesítésében, mert ahol több gyermek van, magasak a pluszköltségek egy háztartásra levetítve. Jó példa lehet erre, hogy az egyesületek, ha a szülőknek több gyermeke is oda jár, akkor valamilyen kedvezményt ad, vagy egy bizonyos kor felett, ha végig versenyezte az utánpótláskort, akkor elengedi a tagdíjat, ezzel is honorálva azt, hogy kitartott az egyesület és a sportág mellett.

Kulcsszavak: sportfogyasztás, sport, költéshajlandóság, versenysport, kiadás

A premenstruációs szindróma, az észlelt stressz és a lelki egészség vizsgálata a fizikai aktivitás tükrében 18-25 éves egyetemista populáción – keresztmetszeti kutatás

Dózsa-Juhász Olívia, Hock Márta, Makai Alexandra, Prémusz Viktória

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: olivia.juhasz@etk.pte.hu

Bevezetés

A rendszeres fizikai aktivitás számos életminőséget befolyásoló faktorra van közvetlen és közvetett hatással, ilyen az egyéb menstruációs kórképek mellett premenstruációs szindróma is (PMS), amely a női egészség egyik fontos tényezője, amelyet a rendszeres testmozgáson kívül a stressz és a lelki állapot is befolyásolhat.

A vizsgálat célja volt felmérni a fent említett tényezők, különös tekintettel a fizikai aktivitás és a PMS tüneteinek súlyossága közötti összefüggéseket az egyetemista korú populáción.

Anyag és módszerek

Az online kérdőíves keresztmetszeti kutatásban 131 fő vett részt, kizárólag 18-25 év közötti nők, akiknek átlagéletkoruk $22,67 \pm 1,48$ év volt, foglalkozásukat tekintve egyetemista hallgatók. Az adatfelvétel 2022. szeptember és december között zajlott. A rendszeres fizikai aktivitás, az észlelt stressz, a lelki állapot és a premenstruációs tünetek felmérésére standard kérdőíveket, név szerint a rövidített Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőívet (International Physical Activity Questionnaire), az Észlelt Stressz Kérdőívet (Perceived Stress Scale), a Leleki Egészség Kérdőív 12 tételes verzióját (General Health Questionnaire-12) és a Premenstruációs Tüneteket Felmérő Kérdőív rövidített változatát (Premenstrual Assessment Form Short Form) használtuk. A kapott eredményeket az IBM SPSS 28.0 verziójú szoftverrel elemeztük, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ -ben határoztuk meg.

Eredmények

A Khí-négyszög próbával végzett statisztikai elemzés szignifikáns ($p=0,047$) kapcsolatot mutatott a rendszeres testmozgás és a premenstruációs szindróma tüneteinek erőssége között, amely arra engedett következtetni, hogy a fizikailag aktívabb egyének alacsonyabb PMS pontszámokkal rendelkeztek. A Spearman-korreláció analízis kimutatta, hogy negatív szignifikáns összefüggés mutatkozik a rendszeres fizikai aktivitás és az észlelt stressz szintje ($r=-0,275$; $p=0,001$), illetve a rendszeres testmozgás és az alanyok lelki állapota között ($r=-0,204$; $p=0,020$), ezek alapján elmondható, minél aktívabb az egyetemista, annál alacsonyabb depressziós és stressz pontszámokkal fog rendelkezni.

Következtetések

Az eredmények alapján levont következtetésként elmondható, hogy a fizikai aktivitás pozitívan hat a premenstruációs tünetek erősségére, illetve, hogy azon egyetemisták, akik aktívabb életet élnek, kisebb észlelt stressz szinttel és jobb lelki állapottal rendelkeznek. A PMS tüneteinek erősségére, illetve az azt befolyásoló rossz lelkiállapotra és



magas stressz szintre potenciális, nem-gyógyszeres megoldásként szolgálhat a fizikai aktivitás napi rutinba illesztése a fiatal egyetemista nők számára, hogy a lelki és testi egészségben leélt éveik száma minél hosszabb legyen.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, premenstruációs szindróma, észlelt stressz, depresszió, női egészség

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

Mérkőzéselemzés új lehetőségei a vízilabdában

Dudás Donatella^{1,3}, Váradi Gábor², Olasz Róbert³, Varga Zsolt³, Petridis Leonidas⁴

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

²Dataschema Zrt, Budapest

³Ferencvárosi Torna Club Waterpolo Kft., Budapest

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

E-mail: dudas.donatella@tf.hu

Bevezetés

Az utóbbi években egyre jobban elterjedt a videóelemzés alkalmazása a csapatsportokban. A videóelemzések révén lehetőségünk van kielemezni és meghatározni azon teljesítményindikátorokat, amelyeknek jelentős szerepük van az eredményesség szempontjából. A vízilabdában azonban, a videóelemzések széles körű bevezetése még nagyon lassú ütemben történik. Ennek a munkának célja egy új videóelemzési rendszer bemutatása egy nemzetközi és egy hazai vízilabda mérkőzésen keresztül, összehasonlítva a két mérkőzés kinematikai és teljesítményindikátorait.

Anyag és módszerek

A vízilabda mérkőzések rögzítését a 2022/2023-as szezonban végeztük. A nemzetközi mérkőzés a Bajnokok Ligája (BL) csoportkörének egyik mérkőzése, míg a hazai mérkőzés az Országos I. Osztályú Bajnokság (OB1) mérkőzése volt. A hazai csapat mindkét esetben ugyanaz volt, mely szerepel a LEN Bajnokok Ligájában és az Országos Bajnokság első osztályában. Az ellenfél csapat a videófelvételek időszakában érvényes tabella alapján mindkét esetben a középmezőnybe sorolható. A videórögzítést öt kézi kamerával (25 fps Full HD felbontással), a mérkőzés indikátorok elemzését pedig a DSTube szoftver segítségével végeztük (Dataschema Zrt, Budapest, Magyarország).

Eredmények

A két mérkőzés között nem volt különbség a vezetett támadásokban (BL: 47/46 db; OB1: 48/44 db) és a lövéssel befejezett támadások számában (BL: 31/27 db; OB1: 38/28 db) sem a csapatok, sem a mérkőzések tekintetében. Hasonlóan nem voltak számottevő különbségek az emberelőny kihasználásában (BL: 27/27 %; OB1: 25/29 %) és a lövés-hatékonyágban (BL: 29/30 %; OB1: 32/21 %). Az emberelőnyös játékok száma magasabb volt a BL mérkőzésen (11/11 db), mint az OB1 mérkőzésen (OB1: 8/7 db). Különbség volt az átlagos támadási időtartamban (BL: 17,82/17,54 s; illetve OB1: 20,1/20,42 s), a passzok számában (BL: 198/216 db; illetve OB1: 260/233 db), valamint a passzok támadásonkénti átlagában (BL: 4,21/4,67 db; OB1:

5,41/5,29 db) a két mérkőzés között. A különböző zónákból (0-3, 3-6, 6-9 és 9 < méter) érkezett lövések száma is eltérő mutatót a két mérkőzés között. A hazai mérkőzésen a győztes csapat több lövést indított 3-6 méteres zónából, míg a vesztes csapat a 9 < méteres zónából.

Következtetések

A támadási indikátorok alapján a BL és az OB1 mérkőzések játékszerkezete hasonló volt, ami vélhetően tulajdonítható annak is, hogy a hazai csapat mindkét esetben ugyanaz volt. Az eredményekből az is látható, hogy a BL mérkőzésen a két csapat teljesítménye kiegyensúlyozottabb volt, míg az OB1-es mérkőzésen a győztes csapat jobb mutatókat produkált. Bár a játék szerkezete a nemzetközi és a hazai mérkőzés között nem különbözött, a BL mérkőzésen a játék sebessége gyorsabb volt, amely elsősorban a rövidebb támadásokban és a támadásonként kevesebb passzjátékban nyilvánult meg. Továbbá, megállapítható volt a támadási zónák szerinti leadott lövések számából, hogy a BL mérkőzésen a két csapat támadásai azonos (3-6 és a 6-9 méteres) zónákból érkeztek nagyobb arányban és a lövések hatékonysága is itt volt a legmagasabb. Az OB1 mérkőzésen viszont különbség volt a győztes és a vesztes csapat között. A győztes csapatnak többször sikerült közelebb kerülni az ellenfél kapujához és főleg a 3-6 méteres zónából tudott kapura löni, míg a vesztes csapat a 6-9 méteres zónából volt kénytelen ezt megtenni, amelynek természetesen közvetlen hatása volt a lövések hatékonyságára is.

Kulcsszavak: vízilabda, videóelemzés, mérkőzéselemzés, hatékonyság

Statisztikai alapon nyugvó sportszakági kiválasztás a VEDAC utánpótláskorú atlétái körében („Moneyball”)

Edvy László, Gyarmati László

Pannon Egyetem, Veszprém

E-mail: edvy.laszlo@uni-pannon.hu

Bevezetés

Az utánpótlás korosztályú sportoló karrierjének megalapozása lehet az eredményes sportági kiválasztás. A Veszprémi Egyetemi és Diák Atlétika Club utánpótlás nevelése is szembesül ezzel a felelős döntési helyzettel, amikor a rendszeresen megismételt, motoros képességenként végrehajtott felmérések eredményeire alapozva kell az edzőnek irányt szabnia, hogy tanítványa milyen szakág felé orientálódjon. A többszempontú döntési probléma megoldására a matematika nyújthat alternatívát.

A páros/páronkénti összehasonlítási módszereket használják a sportban a rangsorok felállításához. Az egyik ilyen matematikai modell, az a kettőnél több lehetőséget tartalmazó Thurstone-módszer, amely jól használható a motoros képességeket jellemző változók rangsorolására és súlyozására, valamint a sportági eredményesség mentén történő kombinált helyezések készítésére és előrejelzésére is.

Anyag és módszerek

A VEDAC utánpótlását egy 11 felmérést tartalmazó protokollal mérik az edzők. Ezen változók eredményei alapján beazonosítható az egyes motoros képességek aktuális szintje. Az atlétika különböző szakági képviselőivel (szakági edzőkkel) elvégeztettük a változók páronkénti összehasonlítását. A 7 fokú értékskálán történő összehasonlításokból született

mátrixokat a Thurstone-módszerrel dolgoztuk fel a rangsorolt értékelési kritériumok súlyának kiszámítására. Mindent kombinálva a sportolók felmérési eredményeivel, a fejlesztett modell felállította a sportolók szakágankénti eredményességi sorrendjét.

A modell eredményességének igazolásához az edzők véleményeivel összevetjük a módszerünk által kapott eredményeket a szakágakba sorolásra váró sportolók esetén.

A MASZ korosztályos ranglistáján szereplő sportolók 10 fős, véletlenszerű kiválasztással alkotott csoportján is elvégezzük a validációt – a 11 gyakorlatos állapotfelmérést végrehajtva, majd összevetve a ranglistás helyezéseket a modell által alkotott sorrenddel.

Eredmények

Munkánk során sikerült egy olyan komplex módszert és programot alkotnunk, amely képes az egyes sportágválasztás előtt álló atlétákat szakágakba sorolni a teljesítményeik alapján. A modellt kétféleképpen is validáltuk, hogy meggyőződjünk annak eredményességéről, helyes működéséről.

Következtetések

Egy olyan modellt – alkalmazást – alkottunk, amely a futó, ugró-sprinter és dobó szakágak szerint rangsorolt motoros képességek súlyának a felmért gyermekek teljesítményével való kombinálásával megállapítja, hogy a fiatal atléta számára melyik szakág javasolható. Ajánlást kapunk továbbá arra, hogy mely változó (felmérés) eredményének javításával érhetjük el adott szakág vonatkozásában a legnagyobb fejlődést. Rangsorolhatjuk a sportolóinkat a versenyeredményektől függetlenül. Mindez nem írja felül a sportági edző szakmai tapasztalaton nyugvó döntéseit, de kontrollt adhat a sportolói karriert megalapozó döntések előkészítésében.

Kulcsszavak: kiválasztás, többszemponú döntés, Thurstone-módszer

A költség-haszon elemzési módszertan felhasználási lehetőségei a sportágazatban

Emódy Barnabás

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: emody.barnabas@pte.hu

Bevezetés

A nemzetközi szakirodalmi áttekintés célja, hogy képet adjon a sportágazathoz kötődő rendezvények és infrastruktúra fejlesztések gazdasági és társadalmi hatásaival kapcsolatos kutatásokról, bemutassa az alkalmazott vizsgálati módszereket a költség-haszon elemzési módszertan (CBA) fókuszba helyezésével. A hatások mérésének jelentőségét fokozza a sportinfrastruktúra beruházások és a nemzetközi sportesemények esetében megfigyelhető közösségi finanszírozás.

Anyag és módszerek

A vizsgálat a hatások különböző szintjeinek azonosítását követően bemutatja a multiplikátor elemzéseket alkalmazó keretrendszereket, kitér a társadalmi hatások mérésének szükségességére és azok módszertani lehetőségeire, majd két nagy nemzetközi adatbázis, a Taylor & Francis online és a ScienceDirect adatait felhasználva szintetizálja a sporteseményeket és sportinfrastruktúra beruházásokat CBA modell elemző tanulmányokat. A legújítás rendszerezése

során a 91 találatból, 55 db angol nyelvű szakcikk felelt meg az elemzési kritériumoknak.

Eredmények

Az elméleti kutatás rávilágított arra, hogy a sportinfrastruktúra beruházások és a sportrendezvények értékelése során a hagyományos gazdasági értékelések nem veszik figyelembe a pénz elköltésének módját és azt sem, hogy milyen minőségű gazdasági tevékenységet generálnak egy gazdaságban e kiadások eredményeként. A társadalmi hatásokat mérő kutatások döntő többsége az infrastruktúrafejlesztés vagy esemény helyszínein élő közösségek lakóinak hozzáállására koncentrálnak, a beruházás vagy rendezvény által kiváltott attitűdök mérésén keresztül. A hasznok és költségek különböző típusai az alternatív költség vagy a fizetési hajlandóság értékelési technikáival mérhetők. A szokásos gazdasági hatáselemzéssel ellentétben a költség-haszon elemzés a föld, a munkaerő és a tőke felhasználásához kapcsolódó teljes érték becslését foglalja magában. A CBA szerint a közkiadások akkor érik meg, ha a fogadó közösség számára a nyereség meghaladja a különleges esemény vagy sportlétesítmény támogatásának költségeit.

Kulcsszavak: sportesemények, sportinfrastruktúra, társadalmi-gazdasági hatások, költség-haszon elemzés

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

A kriptovaluták szerepe és jelentősége a sportiparban: áttekintés az innovatív sportgazdaság új irányairól

Farago Beatrix^{1,2}, Gósi Zsuzsanna¹

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

²Soproni Egyetem Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar Kutatóközpont, Sopron

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

farago.beatrix@uni-sopron.hu

Bevezetés

A kriptovaluták száma az elmúlt években robbanásszerű növekedést mutatott az egész világon, és számos területen megjelentek. A sportban az utóbbi években egyre inkább elterjedtek az olyan kriptopénzek, amelyek a sportágakban használhatók, például a jegyeladásokban, a rajongók szavazásaiban, a sporteseményekre történő fogadásokban, vagy akár az élsportolók fizetésében is. A sport és a kriptovaluták kapcsolatának vizsgálata során különböző szempontokat vizsgálhatunk, például a kriptovaluták felhasználási területeit, azok értékállóságát, valamint a hagyományos fizetési formákkal szembeni előnyeit és hátrányait. A kriptovaluták a sportágakon belüli felhasználási területekre, mint például a futball, kosárlabda, vagy UFC, de az egész sportiparra összességében is összpontosítanak. A tanulmány célja, hogy feltárja a sport kriptopénzek és a banki tranzakciók kriptovalutái közötti hasonlóságokat és különbségeket, valamint a szerepüket a sportban. Továbbá vizsgálja, hogy mely területeken jelennek meg a sportban és milyen hatást gyakorolnak a hagyományos pénzügyi rendszerekre. A felmérés szakirodalmi bázisa a kriptovaluták

és a sport kapcsolatát elemzi, és az innovatív sportgazdaság új irányainak változásait vizsgálja.

Anyag és módszerek

A sport és a kriptovaluták kapcsolatának vizsgálata egy multidiszciplináris kutatási terület, amely több szintű és változó adatforrás alkalmazását igényli, beleértve a szakirodalmi elemzést és a pénzügyi és gazdasági szakmai weboldalakon megjelent adatok elemzését is.

Eredmények

A kutatások azt mutatják, hogy a sport és a kriptovaluták között egyre szorosabb kapcsolat alakul ki az utóbbi években. A sportban használt tokenek, amelyek funkcionális jellegűek, a sporttermékek, sportszolgáltatások piacát erősítik, egyre népszerűbbé válnak. A tokenek lehetővé teszik a sportklubok és szervezetek számára, hogy közvetlenül kapcsolatba lépjenek a szurkolóikkal, és növeljék az elkötelezettségüket a klub iránt. A sporttokenek használata számos előnnyel jár a sport világában. A sportklubok és szervezetek azáltal, hogy tokeneket használnak, közvetlenül kapcsolatba léphetnek a szurkolóikkal és megteremthetik a személyes kapcsolatot. Ez lehetővé teszi számukra, hogy jobban megismerjék a szurkolóik igényeit és elvárásait, és ennek megfelelően személyre szabják a szolgáltatásaikat. Emellett a tokenek lehetővé teszik a sportklubok számára, hogy növeljék bevételüket és támogatásukat, mivel a szurkolók vásárolhatnak és cserélhetnek tokeneket a klubokkal. A tokenek használata jelentős változásokat hozhat a sportpiac területén, illetve a tokenek lehetővé teszik a sporttermékek és sportszolgáltatások közvetlen értékesítését a szurkolóknak, kikerülve a hagyományos értékesítési csatornákat. Emellett a tokenek lehetőséget adnak a sportkluboknak és szervezeteknek a crowdfunding finanszírozására, amely az élsportban egyre népszerűbbé válik.

Következtetések

Összességében tehát elmondható, hogy a sport és a kriptovaluták közötti kapcsolat egyre szorosabbá válik, és a tokenek használata jelentős előnyöket kínál a sportklubok és szervezetek számára. A jövőben várhatóan további innovatív megoldások jönnek létre ezen a területen, amelyek forradalmasíthatják a sportpiacot.

Kulcsszavak: sportgazdaság, sportipar, kriptovaluta, token, NFT

Sportábrázolások a magyar hangosfilm első évtizedének nagyjátékfilmjeiben

Farkas Ágnes

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: farkasfal1@gmail.com

Bevezetés

A magyar hangosfilm fél évszázaddal a szervezett, intézményesülő magyar sportélet létrejötte után jelenik meg, a XX. század harmincas éveinek legelején. Többnyire játékfilmekről, és jellemzően közönségfilmekről beszélünk, amelyek a korszak technikai lehetőségeit maximálisan kiaknázva társadalmi körképet is adnak – természetesen a két világháború közötti magyar korszak jellemében.

Anyag és módszerek

Kutatásaimat a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum könyvtárában, valamint a Nemzeti Filmintézet Archívumában végeztem.

Eredmények

A forgatókönyvekben a tágabb értelemben vett sport ritkán domináns motívum, inkább mellékszál a történet- és karakterábrázolások során. Ennek megfelelően a vívás, a tenisz és az autósport általában pozitív, míg a szerencsejáték (például: sportfogadás löversenyen), a varieté (például: tánc) inkább negatív jelentéstartalmakat hordoz.

Következtetések

A sportábrázolások a vizsgált időszakban jellemzően a nagypolgárság, kisebb mértékben a nagybirtokos réteg és az arisztokrácia jellemző sporttevékenységeit illusztrálják. Az úri társadalom életét pedig jelentősen befolyásolja a(z) angomán) sportdivat, s az évtized vége felé már érzékelhető a testedzés iránti igény megjelenése is. A nagy, nemzetközi sportesemények hatása néhol már a filmekben is érezhető, az évtized utolsó éveiben pedig a futball – a semmiből előtörve – már „mindent visz”: fokozódó népszerűsége egyre inkább a polgári középosztály felé irányítja a figyelmet.

Kulcsszavak: hangosfilm, közönségfilm, úri sportok, evezés, autósport, tenisz, vívás, szerencsejáték, varieté, orfeum, vadászat, futball, labdarúgás

Önkormányzati sportdiplomácia lehetőségei és korlátai

Farkas Péter

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: farkas.peter@tf.hu

Bevezetés

A különböző szintű önkormányzatok az államszervezet különleges tagjai. Általánosságban elmondható, hogy a demokratikus társadalmak elismerik bizonyos közösségek valamilyen mértékű függetlenségét, önrendelkezését, saját ügyekben gyakorolt döntési jogát. A sporttal összefüggő feladatok és az azokkal kapcsolatos közszolgáltatások ellátása valamennyi önkormányzati rendszerben megjelennek valamilyen módon. Ebben az összefüggésben létezik-e önkormányzati sportdiplomácia, milyen ezen a területen az önkormányzatok mozgásterét?

Anyag és módszerek

Dokumentumelemzés, háttérelmézés.

Eredmények

A sporttal összefüggő állami és önkormányzati tevékenység megnyilvánulhat egyebek mellett támogatások nyújtásában, közrendi és közbiztonsági feladatok ellátásában, közvetlen szolgáltatói tevékenységben vagy a sportolás infrastruktúrájának biztosításában. A sportdiplomáciai tevékenység ezeknek nem tipikus eleme, a modern államokban ez elsősorban nem állami feladat, az önkormányzatok lehetőségei a sport globális világában determináltak. Sokkal inkább beszélhetünk a sport felhasználásáról eszközként az önkormányzati diplomáciában, mintsem önálló önkormányzati sportdiplomáciai tevékenységről.

Következtetések

Az önkormányzati sportdiplomáciai tevékenység ad-hoc jellegű, leginkább a fővárosra, esetenként nagyvárosokra és régiókra korlátozódik, illetve a legtöbb esetben összefügg egy adott sportág eseményszervezési törekvéseivel, Budapest esetében pedig az olimpiarendezési szándékokkal is.

Kulcsszavak: sportdiplomácia, önkormányzat, sportesemény-szervezés, olimpiarendezés

Utánpótláskorú triatlonisták mozgásmintáinak vizsgálata és fejlesztése hat hetes mozgásprogrammal

Fekete Hanga, Ács Pongrác, Molics Bálint

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: hanga.fekete97@gmail.com

Bevezetés

A triatlon egy olyan állóképességi sportág, melyben az úgynevezett triatlonisták, egymás után, megállás nélkül teljesítik az úszás, kerékpár és futás különböző távjait. Tehát jelen esetben három, önmagában is megterhelő sportról beszélünk. Azonban ezek együttese még nagyobb próbatétel elé állítja a versenyzőt. Ahhoz, hogy a sportsérüléseket a sportolók minél nagyobb valószínűséggel elkerüljék, valamint, hogy effektíven és biztonságosan tudják kivitelezni a sportáguk által megkívánt mozgáselemeket, fejlett egyensúlyozó képességgel, megfelelő core stabilitással és jól működő neuromuszkuláris kontrollal kell rendelkezniük. Vizsgálatunk célja volt az utánpótláskorú triatlonisták körében felmérni az alapvető mozgásmintákat, stabilitási- és mobilitási képességeket egy hat hetes korrekciós mozgásprogram előtt, és azt követően.

Anyag és módszerek

Prospektív kutatásunkba 19 utánpótláskorú triatlonista került beválasztásra önkéntes alapon. A felmérések megkezdése előtt kitöltöttük az atlétákkal egy általunk összeállított sportkarrierrel, edzésekkel és sérülésekkel kapcsolatos kérdéssort. A vizsgálat lefolytatása a triatlonisták alapozó időszakában történt Szegeden, 2019-ben. A vizsgálati alanyok alapvető mozgásmintáinak felmérésére kétszer került sor; a mozgásprogram kezdete előtt egy héttel, és annak végétével egy héten belül. A felmérés során az eredeti Funkcionális Mozcsminta Szűrés hét tesztje közül négyet használtunk fel (mélyguggolás, kitörés, váll mobilitás, rotációs stabilitás). A hat hetes, heti két alkalommal, 45-60 percben végzett korrekciós mozgásprogram úgy lett összeállítva, hogy az összes felfedezett diszfunkciót és hiányosságot javítsa, illetve pótolja. A statisztikai analízist az SPPS 26-os verziójával végeztük. Mivel kis mintaszámmal dolgoztunk, a mintánk nem normális eloszlású volt, ezért a nem-parametrikus Wilcoxon tesztet alkalmaztuk, és a $p < 0,05$ értéket tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A mélyguggolás (program előtt átlagpontoszám: $1,05 \pm 0,23$ pont, program utáni átlagpontoszám: $1,95 \pm 0,62$ pont; $p < 0,001$), a kitörés (program előtt átlagpontoszám: $2,05 \pm 0,23$ pont, program utáni átlagpontoszám: $2,84 \pm 0,37$ pont;

$p < 0,001$), valamint a vállmobilitás (program előtt átlagpontoszám: $1,68 \pm 0,67$ pont, program utáni átlagpontoszám: $2,05 \pm 0,71$ pont; $p = 0,017$) tesztelése során a sportolóknál szignifikáns javulás volt észlelhető a korrekciós mozgásprogram hatására. A rotációs stabilitás mérése kapcsán ugyanezt már nem lehetett elmondani, hiszen ennél a teszt-nél nem történt szignifikáns javulás a 6 hetes program hatására (program előtt átlagpontoszám: $1,89 \pm 0,32$ pont, program utáni átlagpontoszám: 2,0 pont; $p = 0,079$).

Következtetések

Az általunk előírt korrekciós program a triatlonisták esetén hatásosnak bizonyult. A kutatás során vizsgált négy tesztgyakorlat közül egyedül a rotációs stabilitásnál nem történt szignifikáns fejlődés. A kapott eredményekből arra következtettünk, hogy nagy előnye származhatna a különböző sportkluboknak abból, ha a versenyzők mozgásmintáit preventív jelleggel évente legalább egyszer fel tudnák mérni, és így az esetleges diszfunkciókat javítani tudnák.

Kulcsszavak: mozgásminta, triatlonista, mozgásprogram, korrekció

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.

A csípőizületi abduktor izmok excentrikus edzésének preventív hatása a dinamikus térdvalgus kialakulására

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

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: fesusadif4@gmail.com

Bevezetés

Kutatások szerint a nők legalább háromszor gyakrabban szenvednek ACL sérülést, mint a férfiak. Ennek oka a nemek közötti különbözőségekből rejlik. A sportolók egészségének védelmében az egyik legfontosabb szempont a módosítható sérülés-kockázati tényezők felismerése és olyan prevencióstratégiák kialakítása, amelyek ezen tényezők a minimalizálásával csökkentik a kialakuló sérülések előfordulását. Az ACL sérülése leggyakrabban non-kontakt módon, fokozott dinamikus térd valgus (DTV) során következik be. A DTV kialakulásának mechanizmusa jól ismert, mégis korlátozott számú kutatás vizsgálja annak mérséklését célzó edzésmódszerek vagy konkrét edzés gyakorlatok hatékonyságát. Az eddig alkalmazott edzésmódszerek eltérő hatást értek el a DTV mérséklésében. A csípőtávoltató izmok stabilizáció során excentrikus kontrakcióval csökkentik a DTV kialakulását, ennek ellenére korábbi edzésprogramok során nem alkalmaztak direkt excentrikus kontrakciókat a DTV csökkentésére. Jelen vizsgálat célja az volt, hogy összehasonlítsa a négy héten át tartó maximális excentrikus és koncentrikus erőfejlesztéseket tartalmazó csípőabduktós erőedzésprogram hatását a csípőabduktós csúcsnyomatékra, a CMJ típusú egy lábás felugrás és az egy lábás leérkezés közben kialakuló DTV-ra, valamint a CMJ típusú egy lábás felugrás impulzusára.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 20 aktívan sportoló nő vett rész. Az egyik csoport 4 hétig, heti 3 alkalommal excentrikus, míg a másik 4 hétig heti 3 alkalommal koncentrikus csípőabdaktor izomcsoport célzó erősítést végzett. Az edzésprogram előtt és után a vizsgálati személyek egy egylábos felugrás tesztet, valamint egy leérkezés tesztet végeztek el. Felmértük még a maximális excentrikus csípőabdukciós forgatónyomatékokat is.

Eredmények

A négyhetes edzésprogram mindkét csoport esetében növelte az excentrikus csípőabdukciós forgatónyomatékokat. A felugrások és leérkezések során kialakuló DTV-t csak az excentrikus edzés módszer csökkentette. A csökkenés mértékében szignifikáns különbség mutatkozott a két csoport között. Nem volt kapcsolat az excentrikus csípőabdukciós forgatónyomaték növekedésének mértéke és a DTV csökkenésének mértéke között. A két edzés módszer növelte az egylábos felugrások során megfigyelhető felugrási impulzust, de a növekedés mértéke nem volt összefüggésben a DTV csökkenésének mértékével.

Következtetések

Az izomfunkció specifikus edzésprogram hatékonyabb a DTV csökkentésére. A csípőabdukciós erősítés független az edzés típusától növeli a felugrási impulzust.

Kulcsszavak: valgus, excentrikus, edzésprogram, felugrás, leérkezés

Tartáshibák gyakoriságának felmérése utánpótláskorú labdarúgók körében

Fodor-Mazzag Kitti, Derkács Evelin, Tóth Bettina,
Makai Alexandra, Molics Bálint, Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: kitti.mazzag@etk.pte.hu

Bevezetés

Amennyiben egy sportolónak helytelen a testtartása, az negatív hatással lehet az állóképességére, a teljesítményére és növeli a sérülések gyakoriságának előfordulását is. A serdülőkorban jellemző a hirtelen és gyors növekedés, ilyenkor a gerincdeformitások kialakulásának kockázata magas. Az egészségmegőrzés és egészségvédelem korunk legfontosabb feladatai közé tartoznak, ezért célunk volt felmérni a sportolók testtartását.

Anyag és módszerek

A kutatásban a szombathelyi Király Sportegyesület utánpótláskorú férfi labdarúgói (n=113, 13,3±2,1 év; 163,5±14,4 cm; 50,7±14,5 kg) vettek részt. A testtartás vizsgálatához saját fejlesztésű háromdimenziós testszkennert, Zebris ultrahangalapú gerincvizsgáló eszközt és szimmetriarácsos fotogrammetriát alkalmaztunk. A sportolók testösszetétel mérését InBody770 eszközzel végeztük. A labdarúgók egészségi állapot mérésére saját szerkesztésű kérdőívet használtunk. Összegyűjtött adataink elemzéséhez az IBM SPSS statisztikai programcsomag 24-es verzióját használtuk. A szignifikancia szintet p<0,05 határoztuk meg.

Eredmények

A biomechanikailag helyes testtartástól eltérő tartási rendellenességeket szűrtünk ki a felmért sportolók túlnyomó ré-

szénél. A labdarúgók több mint egynegyednél fokozott görbület (6,2%-nál fokozott háti és ágyéki, 15,9%-nál fokozott háti és 4,4%-nál fokozott ágyéki görbület) fordult elő. A háti és ágyéki görbület mértéke mindössze 7 főnél volt megfelelő. Tartáshibákat legnagyobb arányban a 12 és 13 éves, továbbá a 170-179 cm magas sportolók körében találtunk, azonban az összefüggés vizsgálatunk eredménye, hogy a labdarúgók testtartása egyaránt független az életkoruktól (r=0,06; p=0,66) és a magasságuktól (r=0,07; p=0,43). Az egészségtől eltérő testösszetétellel rendelkező sportolók (12,4%) mindegyike helytelen testtartással rendelkezett, viszont a testtartás és testösszetétel vizsgálat azt mutatta, hogy nincs szignifikáns kapcsolat (r=0,03; p=0,21) a két változó között. A felmérést megelőző fél évben a sportolók közel egyötödének havi, heti vagy heti többszöri gyakorisággal fordult elő hátfájásuk, ellenben nincs szignifikáns összefüggés a testtartás típusa és a hátfájás gyakorisága (p=0,61) között.

Következtetések

A kapott eredmények prevenció és rehabilitációs célból egyaránt felhasználhatók. A noninvazív vizsgálati módszerekkel évente többször is állapotfelmérést végezhetünk. A szűrővizsgálatok segítséget nyújthatnak a gyógytorna indikációját jelentő állapotok felderítésében.

Kulcsszavak: testtartás, tartáshibák, szűrés, háromdimenziós testszkennert, Zebris WinSpine, fotogrammetria, labdarúgás, utánpótlás

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

Az anaerob küszöb értelmezése a teljesítménydiagnosztika és az edzői gyakorlat összefüggésében

Fülöp Tibor

LifeLike Sportlabor/Sportorvosi Központ, Budapest

E-mail: sporttibi@gmail.com

Bevezetés

A sporttudomány számos kifejezést használ az aerob és anaerob küszöbök, zónák értelmezéséhez. Ez a terminológia korántsem egységes, ráadásul sokszor az edzői gyakorlattal ellentétes. Ennek az ellentmondásnak a feloldására törekszem előadásomban.

Anyag és módszerek

Teljesítménydiagnosztikai munkám során megfigyeltem, hogy a szakkifejezéseket következtelenül, a jelentéstartalom figyelmen kívül hagyásával alkalmazzák sporttudományi szakemberek, edzők, sportolók. Tanulmányaim és laborvezetői tevékenységem éve alatt sikerült egységes rendszerbe foglalni a különböző küszöbmeghatározási módszereket, amely jól használható a terhelésszabályozásban nélkülözhetetlen egyéni intenzitási célzónák megállapítása, valamint a fejlesztést szolgáló edzéstípusok alkalmazása területén.

Eredmények

A tudományterület történelme során az anaerob küszöb fogalmának bevezetése a spiroergometriához köthető, de már

akkor is tévesen használták a kifejezést. A laktát-alapú értelmezésben kezdetben a fix küszöb-konceptió működött, azonban az individuális megközelítéssel ez némileg létjogosultságát veszítette. A kelet- és nyugat-német értelmezés azonban eltért egymástól, de mivel a laktátméréses lépcsőtesztet az '50-es években az NDK-ban használták először az állóképességi diagnosztikában, az ő megközelítésük közelebb áll a valósághoz a 3,0 és 6,0 mmol/l aerob, illetve anaerob küszöb definiálással, mint a 2,0 és 4,0 mmol/l módszere. A kerékpársportban a Watt-alapú edzés elterjedésével bevezetett funkcionális küszöb fogalma pedig tovább bonyolítja a kérdést, amely a maximális laktát steady state (MLSS) újszerű megközelítéséhez vezetett.

Következtetések

A különböző értelmezések és az egyes kutatók által meghatározott küszöbök végül logikus sorrendben köthetők az individuális laktátgörbéhez, ráadásul a gázcsere-alapú ventilációs küszöböknek is megfeleltethetők. Jelentéstartalmuk ismerete sportágtól függetlenül lényeges a gyakorlati edzői munka szempontjából, az edzés intenzitásának szabályozása és az adott képesség fejlesztéséhez szükséges edzés módszer megválasztása érdekében.

Kulcsszavak: laktátmérés, spiroergometria, teljesítménydiagnosztika, laktátküszöb, aerob küszöb, funkcionális küszöb, anaerob küszöb

Kulturális különbségek hatása hivatásos labdarúgók migrációjára

Fűrés Diána Ivett¹, Havran Zsolt², Jarjabka Ákos¹

¹Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Pécs

²Budapesti Corvinus Egyetem, Üzleti Gazdaságtan Tanszék, Budapest

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

Bevezetés

A nemzetközi HR menedzsment fontos kérdése a munkavállalók beilleszkedése egy, a megszokottól kulturálisan eltérő munkakörnyezetbe. A nemzeti-szervezeti kulturális távolság mérésére világszerte az egyik leginkább elfogadott modell Geert Hofstede 6D nemzeti-szervezeti alapú világmodellje. Hofstede nemzeti kulturális modellje hat dimenzió mentén vizsgálja a nemzeti alapú kultúrák közötti relatív különbségeket, melyek közül számunkra a csapatsport választása miatt leginkább az individualizmus versus kollektívizmus dimenziója a legfontosabb. A hivatásos csapatsportokban és azon belül az európai férfi labdarúgásban egyre jellemzőbb, hogy a játékosok egyre nagyobb arányban külföldről érkeznek, illetve egyre fiatalabban. A CIES kutatóközpontja 2009 és 2022 közötti időszakban vizsgálta 31 európai első osztályú bajnokságot és eredményeik szerint amíg 2010-2013 között átlagosan a játékosok 36,1%-a volt külföldi, addig 2022-ben már 42,3%-a.

A hivatásos labdarúgók beilleszkedése egy külföldi csapatba és egy új országba kiemelten fontos egy olyan iparágban, ahol a vállalatok (klubok) legfontosabb és legértékesebb erőforrása/értékteremtő tényezője maga a játékos. Nem csak munkavállalók, hanem befektetésként is értelmezhető az igazolásuk, hiszen gyakran a klub befektetett eszközei közé (immateriális javak) is bekerül a játékosok. Ahogy más iparágokban működő multinacionális vállalatok esetében, egy labdarúgó klub számára is fontos, hogy minél globálisabb környezetből válogathassa a legjobb szakembert, így az ő beillesz-

kedésükre is nagy figyelmet kell fordítaniuk. Kutatásunkban tehát egy olyan iparág esetében vizsgáltuk a Hofstede modell alkalmazhatóságát, ahol annak különös jelentősége van.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk fontos újítása, hogy jelentős kvantitatív vizsgálaton alapul. Más iparágokban az alkalmazottak teljes nemzetközi mozgásának, migrációjának kis része figyelhető meg, a labdarúgásban azonban a külföldre igazolás csak a FIFA engedélyével történhet, így minden regisztrációhoz kötött (emiatt a fekete foglalkoztatás nem kerülhet szóba), vagyis egy ritka transzparens iparágról beszélhetünk. Kutatásunk adatállományát a Transfermarkt.de oldalon található átigazolások szolgáltatják a 2000 és 2022 közötti periódusban; mintánkba 3 042 transzfer került. Kutatási kérdésünket, vagyis, hogy kimutatható-e szignifikáns kapcsolat a kulturális távolságok és az átigazolások között, 4 változó bevonásával vizsgáltuk.

Eredmények

A globális migráció számos kihívást és lehetőséget is tartogat a munkavállalók és a munkáltatók számára, de aki fókuszál a kulturális különbségekre, az integrációra és a kulturális sokk enyhítésére, az versenylőnyre tehet szert, főleg egy olyan tudásintenzív iparágban, mint a labdarúgás. A labdarúgás példáján sikerült igazolnunk feltevésünket, miszerint szignifikáns összefüggés van a kulturális különbségek és átigazolások között.

Következtetések

Kutatásunk gyakorlati újdonságértéke, hogy a legfőbb érintettek (klubok, ügynökök, szövetségek) számára kiemelten fontos a játékosok igazolásának és beilleszkedésének javítása. Eredményeink segítségével a játékosok és ügynökök is láthatják, hogy egy játékosnak mely ország bajnokságában okozhat nagyobb gondot a kulturális beilleszkedés és ha sportszakmai, pénzügyi okok miatt ide tervez igazolni, akkor tudatosan készülhetnek az új kihívásokra. Ugyanígy, a klubok számára is fontos tudni, mely külföldi játékosok esetében kell nagyobb hangsúlyt fektetni az integrációra (csapat és ország kapcsán egyaránt).

Kulcsszavak: hivatásos labdarúgás, játékospiac, migráció, Hofstede kulturális modell

Erőszabályozási képesség változásának neurális mechanizmusa erőfejlesztő edzést követően fiatal és idősebb férfiaknál

Gáspár Balázs, Fésüs Ádám, Ivusza Patrik, Varga Máttyás, Sebesi Balázs, Murlasits Zsolt, Vácsi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: gaspar.balazs9797@gmail.com

Bevezetés

Az öregedés életünk természetes folyamata, amely számos negatív hatást gyakorol szervezetünkre. Ez a folyamat hatással van a neuromuskuláris rendszerre, amely jelentősen meghatározza az erőszabályozási képességet. Az izomerő szabályozásának csökkent képessége pedig összefüggésben van az esések, sérülések kockázatával. Ezért fontos az időskorúak fejlesztésével foglalkozni, mivel a leépülés folyamata

késleltethető, ezáltal pedig csökkenteni tudjuk a sérülések kockázatát is. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy az idősek, valamint a fiatalok erőszabályozási képességeiben különbség van. Továbbá feltételeztük, hogy a maximális erőedzés hatására, valamint az edzéshagyás után eltérően módosul az erőszabályozási képesség és azzal együtt járó EMG aktivitás idős és fiatal személyek esetében.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 10 fiatal és 8 idős személy vett részt. A méréseket egy számítógép által vezérelt dinamométer segítségével hajtottuk végre, amellyel vizsgáltuk a maximális izometriás erő kifejtést (MVIC). Ezután erőszabályozási tesztek végeztünk (izometrikus 20-70%, excentrikus-koncentrikus 50%), amely alatt vizsgáltuk a quadriceps EMG aktivitást is. A tesztek elvégzése után következett a 4 hetes edzésprogram, amely után újból elvégeztük a tesztek, amelyet 3 hét múlva megismételtünk edzések nélkül. Az erőszabályozási tesztekben abszolút-, variabilis hibát, valamint normalizált EMG aktivitást számoltunk.

Eredmények

Az MVIC esetében csoport- ($p=0,000$) és idő fő hatást kaptunk ($p=0,000$). Abszolút hibázásban az excentrikus erőszabályozás esetében csak csoport fő hatást találtunk ($p=0,019$). A variabilis hibázás esetében szintén az excentrikus erőszabályozásban csoport ($p=0,026$) és idő ($p=0,047$) szignifikáns fő hatást kaptunk. A normalizált EMG adatok alapján elmondható, hogy mindenhol szignifikáns csoport fő hatást találtunk, illetve idő fő hatást a 20%-os – ($p=0,013$) és az excentrikus – ($p=0,014$) erőszabályozásban.

Következtetések

Az eredmények alapján az első hipotézisünket csak részben tudtuk igazolni. A második hipotézisünket elvetjük, mivel nem módosult eltérően az erőszabályozási képesség, illetve az EMG aktivitás. Úgy tűnik, hogy a motoros egységek tulajdonságaiban végbemenő változások neuromuskulárisan gazdaságosabbá tették az erőszabályozási képességet, azonban javulást a legtöbb esetben nem eredményezett.

Kulcsszavak: erőszabályozás, EMG, edzés, fiatal-, idős férfiak

Doppingvétség elkövetésével összefüggő sportjogi és etikai kérdések szabályozása

Gáspár Bettina, Szekeres Diána

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sportjogi Tanszék, Budapest

E-mail: bettics1100@gmail.com, szekeres.diana@tf.hu

Bevezetés

A tiltott teljesítményfokozás az utóbbi évtizedekben egyre növekvő problémát jelent. A sport világában az etikai szabályok és a fair play betartása biztosítja a sport tisztaságát és biztonságát. A dopping és a tiltott teljesítményfokozás nemcsak az egészségre, hanem az etikai és fair play elvekre is negatív hatást gyakorol. A sportjogi szabályrendszer, mint sajátos keretrendszer az egyik legfontosabb szereplő a dop-

ping és a tiltott teljesítményfokozás elleni küzdelemben. A sportjogi szabályok és előírások hozzájárulnak a sport tisztaságának megőrzéséhez és biztonságához. Az etikai szabályok a fair play, a sportszerűség és az egyenlőség elveire épülnek, amelyek nélkül a sport tisztasága és integritása nem érvényesülhet. A doppingellenes szabályok aktualitása, hatálya mindenkor meghatározó a doppingvétségek esetén. A WADA tiltólistáján szereplő teljesítményfokozó szerek, módszerek egészségkárosító impressziójának részletezése, meghatározó lehet a "tisztá" sportolás elvének megerősítése és gyakorlati alkalmazása érdekében is. A dopping nemcsak a sportoló, hanem a sportág, a nemzet, és az egyéb társadalmi kérdések hitelességét és becsületét is károsítja. Számos hazai és nemzetközi szervezet, így a döntőbíró, a jogi szabályrendszer, mint charta, a szabályzat, a kódex felel a dopping és annak körülményeinek a szankcionálására, mint például CAS, WADA, MACS, Európa Tanács Európai Sport Charta, Sport Etikai Kódexe stb.

A gyermekek védelme különösen fontos ebben a kontextusban, mivel a dopping használatának számos olyan kockázata van, amelyek hosszú távú hatással lehetnek a fiatal sportolók egészségére és jövőjére. Ezért fontos megvizsgálni, hogy milyen módon lehet hatékonyan megakadályozni a dopping használatát, és hogyan lehet megvédeni a gyermekeket a dopping káros hatásaitól és következményétől. Védelmük kulcsfontosságú, mivel a gyermekeknek speciális védelmet kell élvezniük ezen tiltott teljesítményfokozó szerek/módszerek ellen.

Anyag és módszerek

Kutatási célunk, megvizsgálni a sportban előforduló doppingolás kérdéskörének jogi szabályozását, a doppingellenes szervek feladatát, a hatályos jogszabályokat nemzetközi és hazai szinten egymással összevetve. Magyar sportolók esettanulmányain keresztül tárjuk fel a doppingvétséget eredményező folyamatot és a magatartás szankcionálását. További célunk rávilágítani, a gyermekeket érintő tiltott teljesítményfokozó szerek elleni használat szigorú szabályzatára, megfelelő informálásukra. Kutatásunk szekunder, mely során a nemzetközi és a magyar jogi keretrendszert, a szabályozási rendszert, szabályokat és szabályzatokat, szervezeteket és doppingvétséggel azonosított sportolók eseteit vizsgáltuk, melyek a CAS, WADA, egyéb hivatalos szervezetek nyilvántartásaiban szerepeltek.

Eredmények

A szekunder irodalomkutatás és a primer jogesetelemzés igazodik a mindenkor hatályos jogi szabályozáshoz. Releváns következtetések levonásához további, adatokra, dokumentumelemzésekre van szükség.

Következtetések

A versenysport rendkívüli figyelmet kap, mérhetetlen teljesítményigénnyel párosul. A doppingolás kérdése, jogi szabályozása, szankcionálása, egészségkárosító hatásának integrálása, az ismerethorizont bővítésével lényeges lehet minden sportoló, sportszakember számára. A gyermekek védelme ezen tiltott szerek alkalmazásától megfelelő informálással, a következmények, szankciók ismerete kulcsfontosságú szüleik és az utánpótlás számára is.

Kulcsszavak: dopping, sportjogi sportetikai szabályozás, tiltott teljesítményfokozás, WADA-kódex gyermekvédelem

Sportról szóló filmek nyomában

Gósi Zsuzsanna¹, Erdélyi Éva², Bukta Zsuzsanna¹, Magyar Márton¹

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

²Budapesti Gazdasági Egyetem Kvantitatív Módszertani Intézet, Budapest

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

Bevezetés

A szellemi és fizikai rekreációnak számos formáját ismerjük, melyek segítik a szabadidő minőségi eltöltését, javítják az emberek közérzetét. A film, a mozi a szellemi rekreáció egyik területe. A kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy mennyire hatnak motiválón a sportról és mozgásról szóló filmek a nézők számára, melyek az ismert és kevésbé ismert alkotások ezen a területen.

Anyag és módszerek

A téma megismerése céljából online kérdőíves felmérés történt a kerdoivem.hu felületén keresztül a magyar lakosság körében. A kényelmi mintavétel eredményeképpen, az adat tisztítás után 358 értékelhető válasz alapján történtek az elemzések. Arra kerestük a választ, hogy a válaszadók milyen sportos filmeket ismernek, kedvelnek, figyelemmel követik-e a sportközvetítéseket, van-e összefüggés a sportolási szokások és sportfilmek kedveltsége között (ELTE KEB 2022/383). A statisztikai elemzés a kapcsolatok feltárása az SPSS programcsomaggal történt (95%-os megbízhatósági szinten), a hipotézisek igazolásának vagy megcáfolásának céljából.

Eredmények

A kérdőívet értékelhető módon 358 fő töltötte ki. A válaszadók közül 63% volt hölgy, míg 37% férfi. A felmérésben résztvevők többsége kedveli a filmeket, azoknak jellemzően szinte minden típusát. A legtöbben (80%) a vígjátékokat, több, mint a fele a bűnügyi és akció filmeket. A sportról szóló filmek a válaszadók közel 80%-a szerint pozitív példát mutatnak, de csak kevesebb mint felét ösztönzik mozgásra. A szakirodalmi kutatás során megnéztük melyek azok a sportos filmek, amelyeket legtöbben ajánlanak és ezek alapján készítettünk egy listát, ahol azt vizsgáltuk, hogy a válaszadók mennyire ismerik ezeket. A felsoroltak közül legtöbben a Forrest Gump-ot tekintették meg. Emellett két alkotás volt, amelyet több mint a válaszadók fele megnézett már: A karate kölyök és A szív bajnokai. A kérdőív elején egy nyitott kérdést tettünk fel, azzal kapcsolatban, hogy írják le annak a filmnek a címét, amely a sporttal kapcsolatban először eszükbe jut. A kitöltők közül a legtöbben a Tűzszekerekre gondoltak (14%, elsősorban a 48-57 éves korosztály), ezt követte a Rocky (10%) majd A szív bajnokai (9%) és az Eddie a sas (5%), majd a Carter edző (4%-kal), és még 18 filmet megjelöltek többen, sőt ezeken kívül még kb. nyolcvan egy-két fő. A fiatalabb generáció volt az, amelyik nagyon változatos címeket adott meg. Hasonló kérdést tettünk fel a futásról szóló filmekkel kapcsolatban. Ebben az esetben legtöbb válaszadónak a Forrest Gump jutott az eszébe, majd ezt követte a Tűzszekerek. A dokumentumfilmek közül a legnézettebb Puskás Ferencről készült, ezt streamingszolgáltatók kínálatában megtalálható sorozatok követik. A sportoló és nem sportoló válaszadók egyaránt ismerik és nézik is a sportról szóló filmeket, azonban a do-

kumentumfilmeket a rendszeresen sportoló válaszadók magasabb arányban nézik.

Következtetések

A nyitott kérdések során a válaszadók rendkívül változatos filmcímeket adtak meg, különösen a fiatalabb korosztály. A dokumentumfilmek közül a legnézettebbek a streamingszolgáltatók kínálatában megjelenő sorozatok. A sportról és futásról szóló filmek a válaszadók véleménye szerint pozitív példát mutatnak, bár mozgásra nem feltétlenül ösztönöznek. Többször kiemelésre került az a vélemény is, hogy ezek a filmek nemcsak a sport szépségeit, hanem a felkészülés nehézségeit is bemutatják, ezek pedig az élet minden területén utat mutathatnak.

Kulcsszavak: szellemi rekreáció, film, szabadidősport, motiváció

A pulzusszám, az RPE és a RER értékek vizsgálata kerékpárergométeres terhelés során

Györe István¹, Annár Dorina², Baráth Alexander³, Szmodis Márta¹

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

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

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: gyore.istvan@tf.hu

Bevezetés

Fizikai terhelés során a pulzusszám a terhelésintenzitással lineárisan változik, de maximális terheléskor – az O₂ felvételhez hasonlóan – már csak kis mértékben emelkedik, illetve platózik. A RER (Respiratory Exchange Ratio) a gázcsere vizsgálatok során mért VCO₂/VO₂ hányadosa. Növekvő intenzitásnál a szubsztrát-felhasználás a szénhidrátok irányába tolódik el, vita maxima terhelés végére akár 1,2-1,3-ig is emelkedhet. Az RPE (rate of perceived exertion), magyarul „szubjektív erő kifejtés mértéke” a fáradás mértékének szubjektív meghatározására szolgál. Jelen vizsgálatunkban az eredeti 15 pontos Borg-skálát alkalmaztuk, amely 6-20-ig terjedő skálán jellemezi a szubjektív erő kifejtés mértékét. Korábbi vizsgálatunkban megállapítottuk, hogy terhelés alatt a fáradtság mértéke az RPE*Pulzus szorzattal pontosabban jellemezhető, mivel egy szubjektív és egy objektív paraméterrel számolunk. Az RPE értékének változása – szubjektivitása ellenére – a terhelés során jobban követi a metabolikus folyamatokat, mint a pulzusszám, amely elsősorban a keringés igénybeviteléről ad felvilágosítást. Jelen vizsgálatunk célja olyan összefüggést találni, amellyel az RPE és a pulzus értékekből a RER értékek kalkulálhatók.

Anyag és módszerek

A vizsgált személyek eltérő fizikai állapottal rendelkező egyetemi hallgatók voltak.

27 többlépcsős spiroergometriás terhelés során vizsgáltuk a pulzusszámot, a gázcsere paramétereit (VO₂, VCO₂, RER), valamint rögzítettük az adott terhelési lépcsőkhöz tartozó RPE értékeket. A kezdő intenzitás 0 Watt-ról indult, az intenzitást 3 percenként 35 Wattal emeltük a RER 1,1-es érték eléréséig. Meghatároztuk az adott terhelési lépcsőhöz tartozó RER, valamint pulzus*RPE értékeket és kiszámítottuk a regressziós együtthatókat.

A RER-hez tartozó pulzus és RPE értékekből pedig többváltozós lineáris regresszió analízist végeztünk (197 adatpár). A szignifikancia szintet $p < 0,05$ határoztuk meg.

Eredmények

A RER és az RPE*Pulzus közötti összefüggés egyenlete: $y = 8\,430,3x^2 - 10\,450x + 3\,683,7$ ($R^2 = 0,7009$). Többváltozós lineáris regresszióval a $RER = 0,5581 + 0,0113 \cdot RPE + 0,002 \cdot Pulzus$ ($R^2 = 0,7153$, $p < 0,0001$). Mindkét esetben szoros korreláció figyelhető meg a RER értékekkel.

Következtetések

Adott sportoló esetén az RPE*Pulzus szorzat a terhelés során szoros és az egyénre jellemző összefüggést mutatott a RER értékkel. A többváltozós lineáris regresszió alapján pulzusszámból és RPE-ből a RER = 0,70-1,00 közötti intervallumban jól becsülhető.

Kulcsszavak: RER, RPE, spiroergometria

A felnőtt lakosság demográfiai és társadalmi háttérváltozóinak hatása a fizikai aktivitásra és az ülésel töltött időre a Dél-Alföld régióban

Győri Ferenc^{1,2}, Vári Beáta^{3,4}, Katona Zoltán³, Hajdúné Petrovszki Zita³, Katona Zsolt³, Alattyányi István³, Berki Tamás³

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

²Gál Ferenc Egyetem, Kutatóintézet, Szeged

³Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

Bevezetés

A fizikai aktivitás a lakosság egészségmagatartásának egyik legfontosabb tényezője, ami az ülő életmód terjedésével egyre nagyobb jelentőségre tesz szert. Kutatásunk célja a felnőtt lakosság fizikai aktivitásának és ülésidőjének felmérése néhány meghatározó társadalmi háttérváltozó (demográfiai, települési, kulturális és jövedelmi viszonyok) tükrében.

Anyag és módszerek

Nagy mintás adatfelvételünk (N=3 665) egy pályázati program (EFOP-1.8.6-17) keretében a Dél-Alföld településein, a testmozgást népszerűsítő eseményeinken (családi, strand- és munkahelyi sportprogramok) valósult meg. Mérőeszközként a Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőívet (IPAQ-SF) használtuk, amit kiegészítettünk a résztvevők szociodemográfiai háttérére és lakóhelyére vonatkozó kérdésekkel. Az adatfelvétel kérdezőbiztosok segítségével zajlott. Elemzésünk során a leíró statisztika mellett Mann-Whitney U és Kruskal-Wallis tesztet, valamint multinominális logisztikus regressziószámítást alkalmaztunk.

Eredmények

A felmérték 15,8 százaléka alacsony, 49,0 százaléka közepes és 35,2 százaléka magas fizikai aktivitásúnak tekinthető az IPAQ sztenderd szerint. A fizikai aktivitás mennyisége a férfiak esetében átlagosan 2 440 MET perc/hét, a nők esetében 1 864 MET perc/hét értékűnek adódott.

A magasabb intenzitású fizikai aktivitás tekintetében szignifikáns különbség mutatkozott a férfiak, illetve a fiatalabbak javára. A lakóhely befolyásolja a teljes fizikai aktivitást: a megyei jogú városok lakói magasabb MET perc/hét átlagot értek el és különösen az alacsony intenzitás-zónában (séta, gyaloglás) mozogtak többet, mint a kisebb városok, községek lakói. A magasabb jövedelműek és a normál testsúllyal rendelkezők nagyobb eséllyel vesznek részt magas, vagy mérsékelt intenzitású testmozgásban, mint a túlsúlyosak, vagy elhízottak. A fiatalabbak, a községek lakói és a magasabb végzettségűek szignifikáns mértékben magasabb ülésidőt produkáltak. A legmagasabb ülésidő a normál BMI-vel és a közepes fizikai aktivitással rendelkezőket jellemezte.

Következtetések

A szakirodalmi megállapításokkal egyezően azt tapasztaltuk, hogy a nemi hovatartozás, a lakóhely, az iskolai végzettség, a jövedelem és a BMI összefügg a fizikai aktivitás mennyiségi és minőségi paramétereivel. Némileg ellentmond azonban annak, miszerint a mérsékelt fizikai aktivitás mennyisége az érett középkorúak és az időskorúak esetében szignifikáns mértékben magasabb, mint a fiatalabbaknál, ami feltehetően, egyrészt a korosztályok életmódváltozását tükrözi, másrészt előfordulhat, hogy éppen a testmozgás öregedést késleltető hatása manifesztálódik vizsgált populációnkban. Vizsgálatunk eredményei azokat a kutatásokat támasztják alá, amelyek nem találtak lineáris összefüggést a napi ülésidő és a BMI között.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, ülésidő, szociodemográfia, testösszetétel, IPAQ

Az online oktatási szakasz és a MIP-NPET program kölcsönhatásai

H. Ekler Judit, Némethné Tóth Orsolya, Koltai Miklós

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

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

Bevezetés

2019-2021 között zajlott a Methodological Intervention Program for Novice PE Teacher's (MIP-NPET) programunk a tanulóközpontú testnevelésórai módszertan használatának támogatására. 2020. márciustól egy évig a Covid bezárások miatt, nemcsak a pályakezdő testnevelő tanárok támogató tréningprogram (mintaprojektek, gyakorlati modellezés, önreflexióra alapuló szakmai csoportmegbeszélés) került át az online térbe, hanem résztvevő tanáraink testnevelésórai is. A Covid alatt az új helyzetben való helytállásban segítettük tanítványainkat. Az előadásban a program és a helyzet egymásra hatásának eredményeit mutatjuk be.

Anyag és módszerek

A kutatás mintáját 13 testnevelő tanár (a MIP-NPET-ben résztvevő 10 testnevelő tanár, mint a kísérleti csoport és 3 fő, mint kontrollcsoport), és tanítványaik (n=226) alkotta. A kísérleti csoport testnevelői a MIP-NPET program során tanultakat saját osztályukban alkalmazták a tanulói önállóság és a kreatív együttműködés szintjének emelését célozva. A tanulók a program során háromszor (bemeneti mérés *Baseline*, középideji mérés *T1*, kimeneti mérés *T2*) töltötték ki a testnevelésórai érzékelt motivációt (PMCSQ-2,

Révész és mtsai, 2009), valamint a kreativitást (TKBS, Tóth és Király, 2006) mérő teszteket. A 3 mérés elemzése: faktorális ismételt mérés varianciaanalízis, Simple main effects, Spearman-féle rangkorreláció.

Eredmények

A motivációra vonatkozó Simple main effects eredményei alapján, a mintacsoportban a TASK Fejlődésre való törekvés alszkálája statisztikailag szignifikáns változást mutatott ($F(1,9)=8,019$; $p=0,020$, $\eta^2p=0,47$). A T1-ben szignifikáns mértékben nagyobb értéket mutattak ($M=34,74\pm 1,99$), mint a Baseline-ban ($M=32,79\pm 1,99$). A Kooperatív tanulás alszkála és a TASK főskála esetében a változás statisztikailag nem volt szignifikáns, hatásában kisebb, de hasonló növekedés tapasztalható. Az EGO főskálában és alszkálában statisztikailag szignifikáns változás nem volt. A kontrollcsoportban statisztikailag szignifikáns változást sem a TASK, sem az EGO főskála nem mutatott. A T2-ben, mindkét csoportban szignifikánsan kisebbek a TASK főskála és az alszkálák értékei, mint T1-ben. A csökkenés nagyobb hatással jelentkezett a kontrollcsoportban, a mintacsoporthoz képest. Az EGO alszkálái a kontrollcsoport esetében szignifikánsan nagyobb értéket mutattak T2-ben, mint T1-ben, míg a mintacsoportban statisztikailag szignifikáns változás a T1 és T2 között nem volt.

A T1 mérés idején a nonkonformitás és a türelmetlenség már gyenge negatív kapcsolatot mutatott a motivációval a mintacsoportnál, ami a T2 mérésre a kockázatvállalás gyenge negatív kapcsolatával bővült.

Következtetések

Az autonómiatámogató tanári módszertan a program első szakaszának végére elérte motivációnövelő hatását. A mintacsoport tanulói támogatóbbnak érezték a testnevelés-órai környezetet. A második szakaszban az online oktatás megszakította ezt a fejlődési folyamatot. Így kényszerűségből a további tréningeken a helyzetre adaptált, a tanulói kreatív aktivitásra online is alkalmas mozgásmegoldások összegyűjtésére és megosztására törekedtünk. Ezzel érthetjük el, hogy míg a kontrollcsoportban minden motivációs alszkála értéke romlott, addig a mintacsoportban csak részleges visszaesés következett be, a türelmetlenség növekedése és a kockázatvállalás csökkenése mellett. Adataink alátámasztják, hogy a differenciált, tanulói autonómiatámogató óravezetés növeli a motivációt és ezáltal aktivizálja a tanulókat. Kiépülése azonban lassú, időigényes folyamat és aktív tanuló-tanuló és tanuló-tanár interakciók nélkül nem működik a testnevelésben.

Kulcsszavak: testnevelő tanári tréning, autonómiatámogató oktatás, tanulói motiváció, kreativitás

A sportmotivációk megértése az egyetemi beiskolázás szolgálatában

Hargitai Dávid Máté, Edvy László, Palotai Nándor

Pannon Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Veszprém

E-mail: hargitai.david@gtk.uni-pannon.hu

Bevezetés

A hazai felsőoktatásban egyre nagyobb verseny zajlik, hiszen a rendszer átalakulása megköveteli, hogy az intézmények egyre több hallgatót vonzzanak be. Ez arra készíti a

felsőoktatási intézményeket, hogy kifinomultabb marketingstratégiát alakítsanak ki. A stratégiai tervezés szempontjából különösen fontos megismerni a potenciális, illetve jelenlegi hallgatók döntését befolyásoló preferenciákat az intézményválasztás során. A tanulók szükségleteire összpontosító stratégia azt jelenti, hogy a hallgatóknak értéket kínálnak, amely csak abban az esetben érhető el, ha az egyetemek megértik az általuk kiszolgálni kívánt hallgatók igényeit. Sok intézmény még mindig bizonytalan abban, hogy melyik marketing és toborzási tevékenység működik igazán. Ha az intézmények hatékonyabban szeretnék megtervezni beiskolázásukat, akkor a leendő hallgatók választási magatartására kell koncentrálniuk.

Anyag és módszerek

A kutatás jelen fázisában a probléma jobb megismerését szolgáló kvantitatív kutatás készült, melynek célcsoportját egy vidéki egyetem hallgatói közössége adta. Az elemzést egy 2022-es kutatás eredményei alapozták meg, amely rámutatott arra, hogy a fizikai környezet és az elérhető szolgáltatások (sportolási lehetőségek) és annak minősége nagymértékben meghatározza a végzés előtt álló középiskolások felsőoktatási intézményválasztási preferenciájukat. A tanulmány a nemzetközi környezetben is validált EMGI-2 (Exercise Motives and Gains Inventory) skálát használta annak érdekében, hogy feltárja egy nyugat-magyarországi egyetem hallgatóinak sport és testmozgás iránti motivációit, hiszen ez segíthet megérteni, hogy a különböző „kemény” változók mentén (kor, nem) milyen különbségek tárhatók fel. A vizsgálat nagymértékben hozzájárul a kommunikációs üzenetek megfogalmazásához, valamint a jövőbeli szolgáltatás-fejlesztés területeit is képes jobban behatárolni a döntést befolyásoló vezetők számára.

Eredmények

A kutatás első lépéseként feltáró faktoranalízissel ellenőrzésre került az eredeti 14 faktoros struktúra, amely hét dimenzióba képezte le (*megújulás élvezete, teljesítmény elismerése, egészségmegőrzés, súly kezelés, hovatartozás, erő és kitartás, hajlékonyság*) a motivációs tényezőket. Mind a nem, mind a generációk vonatkozásában több szignifikáns különbség volt kimutatható. Az ebből kapott eredmények tükrében lineáris regressziós modellek kerültek felállításra, amelyek azt vizsgálták, hogy mely motivációs komponensek határozzák meg a sportolási gyakoriságot. Ezek magyarázó ereje közel 40% volt ($R^2=0,41$). Végül a K-közép módszerrel 5 klaszter került kialakításra (*Szinten tartók, Fitness, Motiválatlan, Stresszlevezetők, Teljesítményorientáltak*), amely egyfajta szegmentálási eljárás-ként segítette beazonosítani a célcsoportokat és azok sajátosságait.

Következtetések

A kutatás alapját nyújtó sportmotivációk megértése nagymértékben segítheti a sportszolgáltatás területén eszközölhető fejlesztéseket, valamint azon üzenetek megfogalmazását, amelyek felkelthetik a leendő egyetemi hallgatók érdeklődését. Az eredmények egyértelműen rámutatnak arra, hogy a piaci szereplők jól szegmentálhatók a motivációk és a determinált változók alapján, amely a jövőbeni beiskolázási stratégiát teheti még kifinomultabbá.

Kulcsszavak: EMGI, intézményválasztás, sportmotivációk, szolgáltatásfejlesztés

Sérülés előrejelzés elit utánpótláskorú labdarúgóknál – pilot study

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

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

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

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: havanez.krisztian@tf.hu

Bevezetés

A sporttudomány területén a sérülést előre jelző lehetőségek tárháza kiszélesedett, ám továbbra is kihívást jelent a pontos meghatározása sportszakemberek számára. Az edzés- és mérkőzés terheléseket külső és belső terhelési változókkal számszerűsítik (Impellizzeri és mtsai, 2005). Nem megfelelő szabályozás alul- és túlterhelést eredményezhet, amely emelkedett sérülés kockázatot jelent (Wivell, 2016). Jelen pilot study célja a sérülések prediktálási lehetőségeinek felhasználása és utólagos értelmezése.

Anyag és módszerek

19 fő fiú labdarúgót vizsgáltunk egy kiemelt sportakadémián (életkor: $16,57 \pm 0,42$ év, sportéletkor: $8,65 \pm 3,42$ év; testmagasság: $178 \pm 5,03$ cm, testtömeg: $69,37 \pm 6,15$ kg). 2022/23-as szezon tavaszi félévében 14 db mérkőzés eredményeit összesítjük. A sportpályán mért külső terhelési teljesítmény monitorozását GPS jeladóval követtük bajnoki mérkőzéseken (Catapult Vector S7, Catapult Sports Ltd., Ausztrália, Melbourne). A belső terhelési paramétereket kérdőív (RPE – Borg skála 1-10, WQ – Wellness kérdőív 1-7) adatok alapján gyűjtöttük. Bemeneti kritériumot a mérőjátékosokra szűkítettük, és ≥ 75 perc játékidő teljesítést határoztunk (Dellal, 2013).

Várható eredmények

Feltételezésünk szerint a külső és belső terhelési paraméterek előre jelzői lehetnek a nonkontakt sérüléseknek. Feltételezzük, hogy a sérülés előrejelzés erős korrelációt fog eredményezni a kérdőívek közötti kapcsolatnál, míg a belső és külső terhelési paraméterek között gyenge kapcsolatot feltételezünk. Feltételezésünk szerint erős kapcsolat várható mind a lokomotorikus, mind a mechanikai terhelési változóknál.

Kulcsszavak: utánpótlás labdarúgás, sérülés, GPS, kérdőív

Sportági portfólió mátrix és potenciális szerepe a sportszervezetek belső forráselosztási rendszerében

Hoffbauer Márk¹, Ács Pongrác¹, Paár Dávid¹, Stocker Miklós²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Budapesti Corvinus Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest

E-mail: hoffbauer.mark@pte.hu

Bevezetés

A kormányzat, az önkormányzat vagy a sportszervezetek számára is állandó kérdést jelent, hogy a rendelkezésükre

álló forrásokat, milyen elvek mentén osszák fel, adják tovább. A sportági portfólió mátrix egy olyan regionális és országos szinten tesztelt modell, amely hozzáférhető a helyi és az országos döntéshozókat a sportra fordítható források alátámasztható felosztásához. A mátrix révén lehetőség nyílik, hogy a sportágakat különböző dimenziók mentén értékeljük és ezek összegzését követően egy komplex elosztást kínáljunk akár sportszervezeti szinten is.

Anyag és módszerek

A kutatás első lépéseként szakértői interjúk lekérdezése történt meg Baranya megye nagy sportegyesületeinek bevonásával. A személyes lekérdezéssel lefolytatott szakértői interjúk összesen 40 sportágot vettek sorra, a különféle dimenziók mentén. Az adott dimenziók minden esetben három lehetséges válasz mentén voltak értékelhetők (pl.: regionális, nemzeti, nemzetközi vagy a kevés, közepes, sok). A kapott válaszok vonatkozásában a dimenziók súlyozása történt meg, melyet követően minden sportág egy értéket kapott, mely alapján elhelyezésre került a 3*3 osztású mátrixban. Második lépésben a pilot kutatásai tapasztalatai alapján egy online kérdőív összeállítása történt meg, melyet ezúttal a Sportegyesületek Országos Szövetsége segítségével az összes kiemelt státuszú sportegyesület megkapott kitöltés céljából. A harmadik lépés során a kapott eredményeket egy nagy méretű sportegyesület belső forráselosztását modelleztük a mátrix segítségével.

Eredmények

A sportági portfólió mátrix X tengelye mentén a sportágak jövőképe került elhelyezésre (hanyagolt, kiszámíthatatlan, vonzó), míg az Y tengely a sportágak jelenlegi hatását (jelentéktelen, mérsékelt, nagy) mutatja be. A kapott eredmények alapján a sportágak az országos mintán vett értékelésük alapján részesülhetnek a sportegyesületi forrásokban.

Következtetések

Az egyes sportágak finanszírozási és fejlesztési stratégiáját a mátrix alapján reálisabban lehet kialakítani.

Kulcsszavak: forráselosztás, sportági portfólió mátrix, sportgazdaságtan, sportági értékelés

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

Az iskolai egészségnevelés vizsgálata az Egészségnevelési Programok dokumentumelemzésével

Horváth Cintia

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Természettudományi Kar, Eger

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

Bevezetés

A magyar iskoláskorú gyermekek egészségmagatartását vizsgálva az elmúlt évtizedben romló tendencia figyelhető meg. Az elmúlt évek egészségfelméréseinek adatai, valamint az Egészségügyi Világszervezet (WHO) nemzetközi és hazai vizsgálatai indokolták a magyar iskolák egészségnevelési

stratégiájának kidolgozását és megvalósítását. Az iskolai egészségnevelés feladatainak jogi szabályozásáról szóló törvény előírja, hogy az iskolák alapidokumentumának, a Pedagógiai Programnak részeként kell megfogalmazni az egészségnevelési célokat és feladatokat. Az iskolai egészségneveléssel kapcsolatos kutatások kimutatták, hogy a pozitív viselkedésváltozást nem lehet pusztán az ismeretek közvetítésével elérni, és az egészségnevelést komplex folyamatnak kell tekinteni. A kutatás célja, hogy a vizsgált gimnáziumokban az egészségnevelés céljait, tevékenységeit, módszereit és résztvevőit az Egészségnevelési Programok tükrében vizsgálja.

Anyag és módszerek

A kutatás populációját az egri nappali tagozatos gimnáziumokban határoztuk meg, amely öt intézményből állt, G1-G5 (N=5). A teljes meghatározott populáció bekerült a mintába. A dokumentumelemzés során megvizsgáltam az Egészségnevelési Programok terjedelmét és kidolgozottságát, a dokumentumokban szereplő célokat, egészségértelmezéseket, tevékenységeket, programokat, módszereket és résztvevőket.

Eredmények

Megállapítottam, hogy csak két iskolában szerepelt a dokumentumokban az egészség holisztikus értelmezése, amely magában foglalta a fizikai, mentális, szociális és érzelmi dimenziókat, de két másik iskola Programjában az egészség holisztikus meghatározása a fizikai és mentális dimenziókban szerepelt, egy iskolában pedig egyáltalán nem volt egészségmeghatározás. Összességében tehát az egészség nem holisztikus értelmezése dominál. Az egészségnevelési programok jellemzően megemlítik az összes tantárgyi órát és az összes tanár szerepének hangsúlyozását. A G2 iskola nem említi az egészségnevelési órákat és az egészségnevelés folyamatában résztvevőket, de a G1, G3, G4 és G5 iskolák az osztályfőnöki, biológia és testnevelésórákon kívül más tantárgyak feladatait és lehetőségeit is említik, és a négy iskola Programja az egészségnevelést az iskola összes tanárának feladatákként írja le. A káros szenvedélyek megelőzése a G3, G4 és G5 iskolákban a leghangsúlyosabb téma, de a G2 iskola dokumentumában is részletesen kidolgozott, csak a G1 iskolában nem említik a témát.

Következtetések

A vizsgálat során további kutatási kérdések merültek fel, így a jövőben ezt az elméleti kutatást kiterjesztjük az egészségnevelés gyakorlatára, hogy feltárjuk az elmélet és a gyakorlat közötti megfelelést, valamint a tanároknak az egészségnevelésben betöltött szerepükről és feladataikról alkotott elképzeléseit.

Kulcsszavak: iskolai egészségnevelés, Egészségnevelési Program, káros szenvedélyek, holisztikus egészségértelmezés

Sorozattherhelés elemzése elit evezősök körében

Ihász Ferenc¹, Alföldi Zoltán², Soós Imre², Kerner László²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem,

Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,

Egészségtudományi Doktori Iskola Pécs

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

Bevezetés

Általában egy evezős verseny 2 000 méteres pályán zajlik, a gyakorlat 6-8 percig tart, és számos izomcsoportot érint (lábak kb. 65%-ban, hát kb. 25%-ban, karok kb. 10%-ban). A 2 000 m-es evezés során az izomglikogén elsősorban az aerob energiarendszer energia-szubsztrátjaként kerül felhasználásra, amely a teljes energiaellátás kb. 77%-át teszi ki, míg a teljes energiaellátás 33%-át az anaerob energiarendszer (foszfátok, ATP és kreatin-foszfát) biztosítja, amely az evezés a kezdeti és a végszakaszában járul hozzá az energiaellátáshoz. A több napig tartó, evezős verseny (például: nemzeti bajnokság), ahol a versenyzők több számban is indulnak, akár egy nap alatt két számban is, jelentős terhelést ró a szervezetre. Jelen vizsgálat célja, megvizsgálni a nemzeti bajnokság két versenynapjának keringési rendszerre ható terhelési jellemzőit.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 14 elit evezős férfi és nő teljesítményét követtük a verseny előtt, alatt és után. A keringési rendszer teljesítményét Polar Team Pro GPS alapú telemetrikus eszközzel követtük. Rögzítettük a pulzusszám (HR) jellemzőket nyugalomban, viszonylagos nyugalomban, és a terhelés alatt, illetve után.

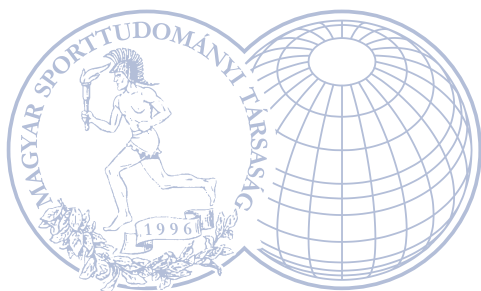
Eredmények

A versenynap délutánján összesen (5:43:31) időt figyeltünk meg. Ebben az időintervallumban a bemelegítés, a verseny és a regeneráció elemeit vizsgáltuk, a pulzusszám mintázat alapján. A versenyzők átlagosan 2-3 órát töltöttek a maximális pulzusszám (HR (50-60), (60-70%-án), míg (~30) percet a maximális pulzusszám HR (80-90), (90-100%-án). Az összesített terhelés (TL) átlaga: 250 ± 58 volt. Az elfogyasztott kalória $1\,356 \pm 351$ Kcal volt. A verseny(ek) utáni program által ajánlott regenerációs idő range (4,7-39,2) óra volt.

Következtetések

A regenerálódás kifejezetten fontos feladat az evezős sportolók körében, mivel a versenyek után olyan fiziológiai jelenségeket tapasztalnak, mint a glikogén csökkenése és a dehidratáció (Burke és Mujika, 2014). Emellett az ilyen gyakorlatok után különböző gyulladáshoz vezető markerek emelkednek, elősegítve az izomfehérjék lebomlását, izomkárosodást és izomfájdalmat okozva. Ha a gyulladás tartósan fennáll, az hatással lehet az immunrendszerre, a metabolikus és a pszichológiai funkciókra. Ezért a regeneráció elhanyagolása a szervezet általános állapotának romlásához vezethet, és növelheti a túlterhelésből eredő sérülés vagy az UUPS (Unexplained Underperformance Syndrome) kockázatát (Gleeson, 2002).

Kulcsszavak: sorozatterhelés, keringési rendszer teljesítménye, pulzusszám mintázat



Párizs magyar bajnokai: A Club des Lutteurs Hongrois de Paris története

Ivancsó Ádám

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: ivancso.adam@gmail.com

Az első világháborút követően a területileg megcsonkított Magyarországnak komoly gazdasági nehézségekkel kellett szembenéznie. Az emberek számára a mindennapi megélhetés biztosítása egyre nehezebb feladattá vált, így az 1920-as évek kezdetétől elindult egy kivándorlási hullám a jobb élet reményében. A századforduló időszakához képest azonban a célországok köre ekkor már sokkal szűkebb volt. Az Egyesült Államok 1921-ben kvótarendszert vezetett be, amelyet 1924-ben és 1927-ben tovább szigorítottak, míg az európai országok java szintén gazdasági problémákkal küzdött. Szinte az egyetlen alternatíva Franciaország volt, amely az Általános Bevándorlási Társaság (Société Générale de l'Immigration) nevű cég révén több százezer munkást toborzott külföldről, kezdetben a nehézipar, később más gazdasági ágazatok számára. A toborzók Magyarországon is eredményes munkát végeztek. Hevesy Pál követségi tanácsos 1923. szeptember 21-i jelentésében leírta, hogy naponta 80-100 magyar érkezett a párizsi Gare de l'Est pályaudvarra. A munkavállalók között számos olyan fiatal volt, akik itthon komoly sportolói múlttal bírtak. Többen kint is folytatni akarták a versenyzést, és közülük a legaktívabb közösséget a birkózók alakították ki. A csoport 1924-ben kezdett szerveződni a Szegedi Atlétikai Klub két korábbi versenyzője, Márton Pál és Csanády Lajos, valamint egy korábbi UTE birkózó, Elek Bertalan révén. Eleinte egy alkalmanként összeáll, szervezeti háttér nélküli társaságként működtek és mérköztek meg a francia, belga és luxemburgi egyesületekkel. A sikerek hatására azonban a helyi birkózótársadalom részéről egyre nagyobb igény támadt a magyarokkal való találkozókra. Ez elengedhetetlenül magával vonta a szervezeti keretek kialakulását, egy sportegyesület létrehozását, amely végül 1925 decemberében jött létre. A Párizsi Magyar Birkózók Clubjának (Club des Lutteurs Hongrois de Paris, röviden: CLHP) első elnöke a szlovák származású Dvorcsák Győző lett, aki századelőn az Eperjesi Torna és Vívó Egylet színeiben maga is űzte a sportágat, s ebben az időszakban a párizsi magyar közösségi élet egyik legagilisabb személyisége volt. A CLHP a következő közel 1,5 évtizedben a francia birkózóélet, és a helyi magyar közösség egyik meghatározó, különleges szereplőjévé vált, amelynek részleteibe az előadásom során adok rövid betekintést.

Kulcsszavak: birkózás, emigráció, Párizs



A proprioceptív edzesháttér hatása a lábszári izmok stabilizációs stratégiájára instabil leérkezésnél

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

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

E-mail: ivusza.patrik@gmail.com

Bevezetés

Számos vizsgálat foglalkozott a bokarándulás biomechanikájának feltárásával. Korábban bebizonyították, hogy alacsonyabb a lábszári izmok EMG aktivitása, ismeretlen irányba eldöntött felületre való leérkezés során. Kosárlabdázók mérkőzéseik során számtalanszor hajtanak végre egy lábfejére, ami egy ismeretlen felület. Ez vélhetően kialakít egy neuromuszkuláris proprioceptív adaptálódást, ami segíti a sérülés elkerülését. Kutatásunkban bizonytalan felületre végrehajtott egy lábfejes leérkezések végrehajtásával vizsgáljuk, hogy a kosárlabdázóknak szignifikánsan magasabb lesz-e a bokaízületet stabilizáló izmok EMG preaktivitása az úszók vagy atlétákhoz képest. Illetve, hogy magasabb szintű egyensúlyozó képességgel rendelkeznek-e a másik két csoporthoz képest?

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 27 egészséges férfi vett részt. Először megmértük a boka körüli dorsal-, plantarflexor, supinator, és pronator izmok maximális erejét. Ezután 30 cm magasságból egy lábfejes leérkezéseket hajtottak végre a billenőfelületre ismert, és ismeretlen kondíciókban. EMG elektródák segítségével mértük a tibialis anterior, peroneus longus, gastrocnemius medialis, lateralis, és a soleus izmok aktivitását az első két teszt során. Ezután Toгу® Jumper®-en egyensúlyozó tesztet hajtottak végre közben mozgáskövető szenzorral mértük a testszegmens kilengés nagyságát.

Eredmények

Ismeretlen bokaízületi supinatio során a kosárlabdázók m. peroneus longus preaktivációja szignifikánsan magasabb volt, mint az úszóké ($p=0,02$). Ismeretlen bokaízületi dorsalflexió során a kosárlabdázók m. triceps surae preaktivációja szignifikánsan magasabb volt, mint az úszóké ($p=0,003$), és az atlétáké ($p=0,02$). Az egyensúlyozó teszt során egyik vizsgált síkban sem volt szignifikáns különbség a csoportok értékei között.

Következtetések

Több ismeretlen irányú leérkezés során kapott relatív EMG értékekből arra következtethetünk, hogy a kosárlabdázás során fellépő váratlan ingerek kialakították a neuromuszkuláris adaptálódást. Ez segíthet elkerülni a laterálisan elhelyezkedő bokaszalagok károsodását. Továbbá arra is következtethetünk, hogy a bizonytalan felületen meglévő egyensúlyozó-képesség nem prognosztizálja a kosárlabdázókra jellemző dinamikus leérkezésekhez történő alkalmazkodás meglétét a másik két csoportban is.

Kulcsszavak: propriocepció, instabil felület, EMG

Utánpótláskorú magyar válogatott rövidpályás gyorskorcsolyázók testösszetételbeli paramétereinek sajátosságai

Jenes-Kis Virág¹, Shenker-Horváth Kinga^{1,2}, Szakszon Flóra¹, Telegdi Attila³, Szilágyi-Utczás Margita¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Budapest

³Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Doktori Iskola, Eger

E-mail: kis.virag@tf.hu

Bevezetés

A Téli Olimpiai egyik egyre kedveltebb, ismertebb sportága a rövidpályás gyorskorcsolya, mely hazánkban is egyre népszerűbb. Az utóbbi 2 olimpiai ciklus óta ugrásszerű fejlődésen megy keresztül a sportág, melyet a sporttörténelmi sikerek is igazolnak. Ennek eredményeképpen az utánpótláskorú válogatott sportolók számára is megnyílnak a lehetőségek (például: sportszakmai team veszi őket körül), mely a még professzionálisabb felkészülésüket támogatja. A testösszetétel befolyással van a teljesítményre is, aminek változásait folyamatos, standardizált mérésekkel tudja nyomon követni a teamben dolgozó sport-specifikus dietetikai szakember. Ugyanakkor a sportágra jellemző, sajátos testhelyzet („low sitting position”) – ahol a felsőtestet közelítik a combokhoz és a térdek nagyjából 90°-os flexiós szöveget zárnak be, ami befolyással van a combizmok oxigenizációjára –, valamint technikai tulajdonságok, mint például a kanyarokban történő jobb lábas csúszás, befolyásolhatják egyes testösszetételbeli paraméterek egymáshoz történő viszonyítását.

Anyag és módszerek

A kutatásban a magyar utánpótlás válogatott rövidpályás gyorskorcsolyázók (N=20 fő, átlag életkor 16,35±1,61 év, testmagasság 167,8±5,74 cm és testtömeg 59,33±6,59 kg) InBody 770 testösszetételmérő eszköz által mért eredményeit tettük össze a teljesítményükkel összefüggésben lévő tényezőkkel (például: heti edzésszám, eredményesség).

Eredmények

A női korcsolyázók (n=12 fő) átlagos életkora 15,85±1,77 év, testmagassága 164,53±3,87 cm és testtömege 57,43±5,42 kg. Izomtömegük átlagosan a testtömegük 44,58±1,80%-a, testzsír százalékuk 19,43±3,74%. Szegmentális zsírtömegüket vizsgálva látható, hogy 8 fő (67%) esetében jobb láb dominancia áll fenn, és 3 fő (25%) esetében az eltérés (jobb láb irányába) >0,1 kg. Ezen sportolók közül 1 fő 14 éve sportol, ami a legrégebbi versenyzési idő és 1 főnek kiemelkedő nemzetközi eredménye van. A férfiak (n=8 fő) átlagos életkora 17,1±1,05 év, testmagasságuk 172,7±4,51 cm, testtömegük 62,16±7,50 kg. Testtömegük 50,1±1,74%-át adja a vázizomtömeg és 11,45±3,38% a testzsír százalékuk. 6 fő (75%) rendelkezik kissé erőteljesebb (+0,07 kg) zsírtömeggel a jobb lábon, és 3 főnél (38%) nagyobb mértékű jobb láb dominancia (>0,1 kg különbség) látható. Közülük 1 fő 15 éve sportol és a legjobb eredménnyel is ez a sportoló rendelkezik.

Következtetések

Nemenként 3 esetben volt 0,1 kg-ot meghaladó különbség a lábak között (mindig a jobb láb irányába) a szegmentális zsírtömegben és ez összefüggést mutatott 1-1

esetben a sportolással töltött évek számával és a legjobb eredménnyel. A kutatásunkban is tetten érhető korcsolya sportág-specifikus testösszetételbeli különbségek további vizsgálatoknak adhatnak alapot, miszerint megtartható a lábak közötti aszimmetria, mekkora mértékű lehet ez a különbség vagy minimalizálni kellene a lábak közötti dominanciát. A sport-specifikus dietetikai szakemberek szerepe ezen a területen is kiemelt, ugyanis a szakszerű testösszetétel mérések nyomon követésével és kiértékelésével támogatni lehet az edzésmunkát és az individualizált táplálkozási stratégiák kialakítását.

Kulcsszavak: rövidpályás gyorskorcsolya, testösszetétel mérés, zsírtömeg, sport-specifikus dietetikai szakember

Fiatal felnőttek egészségmagatartásának változása a pandémia hatására

Kanyó Krisztina Zsófia, Pfau Christa Sára

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és- Menedzsment Intézet, Debrecen

E-mail: kanyo.krisztina.zsofia@econ.unideb.hu

Bevezetés

Az utóbbi években nagymértékben felértékelődött az egészségmagatartás témaköre, melyben a koronavírus világjárvány is jelentős szerepet játszott. A társadalom mindennapi jelentősen megváltoztak, mely következtében az egyének egészségmagatartása is átalakult. Kutatásunk fókuszában a pandémia hatására bekövetkezett, a fiatal felnőttek egészségmagatartásában fellelhető változások felmérése áll.

Anyag és módszerek

A vizsgálat keretében, primer eljárásként kérdőíves felmérést használtunk, mely során 280 válasz rögzítésére került sor. A megkérdezés online történt, önkéntes alapon, továbbá anonim formában. A kérdőív több olyan kiemelten fontos tényezőt érintett, ami szorosan kapcsolódik az egészségmagatartáshoz, mint a sportolási szokások, káros szenvedélyek, valamint a mentális egészség. A kapott válaszok összesítése, s vizuális megjelenítése Microsoft Excel programmal történt, a statisztikai elemzés keretében pedig az SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) használatára került sor.

Eredmények

A vizsgálat mintájának több mint fele a rendszeresen sportolók kategóriájában sorolható. Az eredmények rámutattak arra, hogy a válaszadók sportolási és káros szenvedéllyel kapcsolatos szokásai legtöbb esetben kisebb mértékben változtak a pandémia hatására. A megkérdezettek testi és lelki egészségüket legtöbbször közepesen értékelték a járványhelyzet utolsó szakaszában (5 fokú Likert-skálán). A Covid-19 világgjárvány összességében negatív hatással volt a célcsoport lelki egészségére, valamint a társas kapcsolatok változását vizsgálva pedig csökkenést tapasztaltak a találkozások és/vagy kommunikáció terén.

Következtetések

Amennyiben a Covid-19 járványhoz hasonló, szigorú korlátozásokkal teli időszak következne be hazánkban, kiemelt jelentőséggel bírhat a fizikai aktivitással és sportolással kapcsolatos lehetőségek folyamatos és széles körben történő biztosítása. A különböző webalapú technológiákkal eszközölhető mozgásprogramok népszerűsítése is segíthet

kialakítani és fenntartani a napi fizikai aktivitás rutinját. Továbbá érdemes lenne nagyobb hangsúlyt fektetni – társadalom minden rétegét érintve – a különböző ajánlásokra, melyek hozzájárulhatnak az egyének testi és lelki egészségének megőrzéséhez, társas kapcsolatainak fenntartásához, s a negatív megküzdési stratégiák kerüléséhez.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, sportolási szokások, káros szenvedély, társas kapcsolatok, mentális egészség, fiatal felnőttek, Covid-19

Az utánpótlás-edzők munkájának szervezeti támogatása

Kassay Lili, Szalay Krisztina

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

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

Bevezetés

A magyarországi versenysport kiemelt stratégiai ágazatként való kezelése a csapat-látványsportok esetében a TAO 2011-es bevezetésével megfelelő forrásokat biztosított az utánpótlásfejlesztéshez. Az Európai Unió hozzájárult a TAO újabb, 2029. június végéig történő meghosszabbításához. A gazdasági folyamatok és az esetenként nem elég hatékony pénzfelhasználás okán az érintett sportágak szereplői nem zárják ki a források szűkülését. A fiataloknak a felnőttek közé való beépítése, illetve a válogatottak elmaradózó sikerei ugyancsak rendszerszintű kérdéseket vetnek fel. A legtöbb válaszkeresés az edzőképzés felé fordul, ugyanakkor magával a képzés intézményi rendszerével és annak működtetésével kevésbé foglalkozik.

Anyag és módszerek

A strukturált mélyinterjúkkal szervezett kutatás (n=25) arra keresi a választ, hogy a klubok identitása, célrendszere, működése és nem utolsósorban maga a klubvezetés milyen szervezeti háttérrel biztosítanak az egyes edzők működéséhez. Szerzők a kvalitatív adatok elemzéséhez és értelmezéséhez a grounded theory módszerét választották. Ezáltal lehetővé vált, hogy a feltáró kutatás során az előzetes feltevéseket a megfigyelések alapján szükség szerint revidálják. Az adatok elemzéséhez az atlas.ti kvalitatív adatelemző szoftvert is használták.

Eredmények

A képzési vertikumban együttműködő klubok nagyon eltérően kezelik a saját identitásuk, illetve képzési filozófiájuk megfogalmazását. Az eredményességről alkotott elképzelésük rögzítése ugyancsak esetleges. Az edzők nem minden esetben ismerik a hosszú távú elképzeléseket, illetve az egyes korosztályokra vonatkozó teendőket, továbbá a korosztályok képzésének egymásra épülését. Az eredményelvárásokból adódó edzői megfeleléskényszer gyakran kérdésessé teszi az edzők együttműködését. A klub keveset kommunikál az edzőkkel, ami elbizonytalanítja őket. A vezetők kéri a terveket, aztán nem adnak visszajelzést róla. Gyakran hiányzik a közvetlen kapcsolat a vezetők és az edzők között. Az edzők saját elképzelése a nevelési és képzési feladatokról, szerepükről gyakran eltér attól, amit várnak tőlük. Az edzői munka eredményességét többek között a személyiségfejlődésben látják, miközben a klubvezetésnek elsősorban a mérhető eredményesség a fontos.

Következtetések

Az ideálisnak tekintett játékosút kialakítása klubon belül, valamint klubok között hozzájárul ahhoz, hogy a képzésben résztvevő fiatalokból a lehető legkevesebben morzsolódjának le a sportszervezet működési anomáliáinak a következtében. A különböző képzési szinteken és az adott klub célrendszerének függvényében a tudatos működés és vezetői-menedzseri felkészültség jelentősen hozzájárul az egyes edzők, valamint az edzői közösség célirányos szakmai és egyben személyiségfejlesztő törekvésének sikerességéhez.

Kulcsszavak: játékosút, vertikális termelési integráció, klubvezetés, leadership

A maximális- és robbanékony erő változásai a premenstruációs tüneteket tapasztaló felnőtt női jégkorong játékosoknál

Katrics Petra¹, Laczkó Attila¹, Gombos Zoltán¹, Béres Sándor², Márton Laura¹, Bogár Lilla³, Benczenleitner Ottó^{1,4}

¹Budapest Jégkorong Akadémia, Budapest

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Magyar Testnevelési Egyetem Sportegyesület, Budapest

⁴Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Pedagógiai Kar, Eger

E-mail: petra.katrics@gmail.com

Bevezetés

A nők 80-90%-a számol be fizikális vagy pszichés tünetekről a premenstruációs időszakban. Több kutatás vizsgálta a sport hatását premenstruáció szindrómára (PMS), de kevés kutatás található, ami a PMS hatását vizsgálja a sportteljesítményre. Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk a premenstruációs tünetek előfordulását és hatását a sportteljesítményre, továbbá, hogy megtaláljuk a választ arra a kérdésre, hogy a premenstruációs tüneteket tapasztaló (PMTT) jégkorongozók sportteljesítménye mutat-e különbséget a premenstruációs tüneteket nem tapasztaló (PMTNT) sportolókhöz képest.

Anyag és módszerek

A csoportok kialakítását egy erre a célra tervezett premenstruációs kérdőív segítségével végeztük. A két csoport a PMTT (n=6; 21,33±3,26 év) és PMTNT (n=6; 24,83±1,60 év). Négy különböző fázisban vizsgáltuk a sportolókat a korai follikuláris, a késő follikuláris, a közép luteális és késő luteális fázisban. Vizsgáltuk az alanyok robbanékony erejét counter movement jump (CMJ) és squat jump (SJ) tesztekkel. A maximális izometriás térd extenziót dinamométerrel végeztük. Normalitás vizsgálat után repeated ANOVA-t alkalmaztunk. A szignifikancia szint p<0,05 volt.

Eredmények

Minden fázisban, minden ugrás esetén az erőfelfutási meredekség a PMTT csoportban magasabb, azonban szignifikáns különbséget csak a PMTNT csoport közép-luteális és késő-luteális fázis CMJ eredményeiben (p=0,02) találtunk. Tendencia szintjén változást találtunk a PMTT csoportban a premenstruációs időszakban és a menstruációs alatt mért CMJ ugrás RFD értékében, ami szintén megjelent a SJ típusú ugrás esetén az RFD értékek között. A SJ típusú ugrásnál a közép-luteális fázisban magasabb az RFD érték, mint premenstruációs időszakban, de az eredmény szintén nem mutat szignifikáns eltérést a csoportok között. A két

csoport esetében az összes menstruációs fázisban nagyobb mind a maximális, mind a relatív izometriás izomerő értéke a PMTNT csoportban. Ez ellentétben áll azzal, amit a robbanékony erő vizsgálatánál találtunk, ahol a PMTT csoport eredményei voltak magasabb értékűek. A PMTT csoportban a mért maximális izometriás izomerő átlagértéke az ovuláció idejében nagyobb, mint a premenstruáció ideje alatt, a PMTNT csoportban ez fordítottan igaz, vagyis az ovuláció ideje alatt nagyobb a maximális izometriás izomerő átlagértéke, mint a menstruáció idejében, de ezen eredmények csak tendenciát mutatnak. A PMTT csoportban azt találtuk, hogy kicsivel nagyobb a maximális izometriás izomerő és a relatív izomerő a menstruáció alatt, mint a premenstruációs időszakban és a premenstruációs időszakban kisebb a maximális izomerő, mint ovuláció idejében, de ezen különbségek szintén nem szignifikánsak. A résztvevők azt állították, hogy nem sérülnek gyakrabban menzesz alatti időszakban, mint a ciklus más időszakaiban.

Következtetések

Az ugrásoknál PMTT csoporton belül nincs szignifikáns különbség a premenstruációs időszak és a különböző menstruációs fázisok között, ami összhangban van korábban publikált eredményekkel. Nem találtunk szignifikáns különbséget a maximális izometriás erőben premenstruáció és a különböző fázisok között PMTT játékosoknál, mely korábbi kutatási eredményekkel egyezik. Eredményeink alapján látható, hogy a téma kutatása komplex és sok tényezős, illetve a kis esetszám miatt nem lehet általánosítani, de figyelmen kívül sem szabad hagyni, hogy a PMS hatással lehet a sportteljesítmény egyes összetevőire.

Kulcsszavak: premenstruációs szindróma, jégkorong, teljesítmény

Egyetemi hallgatók életprofilja 2007-ben és 2022-ben – Összehasonlító vizsgálat

Kertai Bendegúz¹, Prisztóka Gyöngyvér¹, Farah Abu Khadra², Jeges Sára², Tóth Ákos Levente¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

E-mail: bendeguz.kertai@gmail.com

Bevezetés

Célunk a Renger és munkatársai által kidolgozott „Optimális Élet Profil” (OLP) modell alkalmazásával megvizsgálni, hogy a jelenlegi egyetemisták „életprofilja” és egészségmagatartása a 15 évvel ezelőtti egyetemistákéhoz viszonyítva változott-e, és ha igen, mely wellness dimenziók mentén. További célunk feltárni, milyen kapcsolat van az egyén OLP-szintje és szalutogenetikus koherenciaérzete, valamint fizikai aktivitása között.

Anyag és módszerek

Két keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk ugyanazzal a kutatási eszközzel. Az első vizsgálat papír alapú, míg a 2022-es online kitöltésű kérdőíves felmérés volt, mindkettő anonim. A kérdőíveket kényelmi mintavétellel a PTE első és másodéves hallgatói töltötték ki. 2007-ben összesen 610; 2022-ben 201 fő válasza volt értékelhető. Az adatok EXCEL-ben kerültek rögzítésre, az adatfeldolgozást és elemzést az SPSS vs.28.0 alkalmazásával végeztük. A hipotézisvizsgálatra, Khí-négyzet tesztet, független mintás Mann-Whitney és *t*-teszteket alkalmaztunk, valamint többszörös regressziós modelleket.

tézisvizsgálatra, Khí-négyzet tesztet, független mintás Mann-Whitney és *t*-teszteket alkalmaztunk, valamint többszörös regressziós modelleket.

Eredmények

A koherenciaérzet 2022-ben 2007-hez viszonyítva mind a férfiak, mind a nők mintájában szignifikánsan gyengült ($p=0,003$, illetve $p=0,019$); az OLP kérdőív értelmében a „szellemi” ($p=0,015$, illetve $p<0,001$) és a „lelki” egészség szintén ($p<0,001$ mindkét nemnél). Egyedül a „fizikai egészség” dimenzióban volt kimutatható javulás (mindkét nemnél $p<0,001$). A „fizikai egészség”-ben szereplő tételek között a férfiaknál a fizikai aktivitás, az alvásminőség és kisebb mértékben az egészséges étkezés voltak a legjelentősebb tényezők, míg a nőknél szintén ezek, de az alvásminőség a fizikai aktivitáshoz képest nagyobb súllyal szerepelt. A koherenciaérzet és a wellness dimenziók összefüggését mintákon belül a nemmel kontrollált parciális korrelációs együtthatók megadásával jellemezzük. Mindkét mintában a SOC, nemtől függetlenül, a legerősebb pozitív kapcsolatot az „érzelmi egészség”-gel mutatta (a 2007-es mintában $r=0,676$; $p<0,001$, a 2022-esben $r=0,650$; $p<0,001$), ezt követően a „fizikai”, a „szociális” és a „környezeti” egészséggel; a nőknél a „szellemi” egészséggel is szignifikáns a kapcsolat. Úgy tűnik, hogy a SOC egészséges étellel kapcsolatos profilra való hatása az idők folyamán nem változott lényegesen.

Következtetések

Az egyetemi hallgatók koherenciaérzetének, „lelki” és „szellemi” egészségének a 15 évvel ezelőtti egyetemistákéhoz viszonyított – statisztikai eszközökkel kimutatható – romlása arra hívja fel a figyelmet, hogy ennek okait kutatni kell, és megkeresni az eszközöket, amivel a további egyetemista generációknál ez a romlás megakadályozható. A szakirodalom alapján a koherenciaérzet még felnőtt korban is erősíthető, de fiatalabb életkorban még sokkal inkább. A koherenciaérzet fejlesztésében nagy szerepe van tehát a szűkebb és a tágabb környezeti tényezőknek, így a közoktatásnak, a szalutogenetikus szemléletű iskolának és pedagógusoknak.

Kulcsszavak: egyetemisták, életprofil, koherenciaérzet

A Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-2 kód-számú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

Koordinációs képességekre épülő matematika tanulás: intervenció egy szegregált intézményben

Kertész Tamás^{1,2}, Toponári Gábor³, Liszka Zsuzsanna²

¹Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

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

³Fogyatékosok Országos Diák-, Verseny- és Szabadidősport Szövetsége, Budapest

E-mail: kertesz.tamas@sze.hu

Bevezetés

A köznevelésben az utóbbi időben megfigyelhetők azon törekvések, hogy a tanórai fizikai aktivitásokat, tanulást tá-

mogató tartalommal is megtöltsék. Támogatva így, a mozgás jótékony hatásainak lehető legsokoldalúbb kiteljesedését, a tantárgyköziség révén pedig segíteni a testnevelés presztízsének helyreállítását. A szegregált intézmények pedagógusai előtt ismert tény, hogy a mozgás, a megismerés és a tanulás elválaszthatatlanul összefonódnak egymással, így elkötelezettségük a mozgásos módszertani újítások irányába magas szinten áll.

Anyag és módszerek

Rövid ideig tartó – 6 hetes – osztályteremben megvalósított, 1 csoportos pedagógiai vizsgálatokban térképeztük fel egy koordináció alapú innovatív sport/rend/szer (VSL3D) hatékonyságát atipikus fejlődésű 3. osztályos alsó tagozatos tanulóknál. Dél-magyarországi régió tanulói alkották a mintánkat (N=10; $M_{\text{életkor}}=8,66\pm 0,61$ év). A gyógypedagógiai intézményben, heti 2 alkalommal használták a matematikai tanórákon a létrát és a hozzákapcsolódó módszereket. A tanári munkát – előzetesen megismert – óravázlatok használatával támogattuk. A rendszer hatékonyságát be- és kimeneti mérések segítségével vizsgáltuk. A kognitív funkciók változásait a tanulók által felvett matematikai feladatlapok alkalmazásával mértük, ezek algebrai, geometriai és feladattartási elemekből épültek fel. Az affektív területek változásait attitűd és tantárgyi kedveltséget rögzítő kérdőívekkel vizsgáltuk. Az átfogóbb megismerés érdekében, az osztálytanítóval mély interjú készítettünk. Az eredményeket alapstatisztikai módszerek és páros *t*-próba segítségével elemeztük.

Eredmények

Az elő- és utómérés között szignifikáns fejlődést ($p<0,05$) figyeltünk meg a geometria feladatok között a téri orientációban ($p=0,0213$), emellett javulást igazoltunk a tükrözési feladatok esetében. Az algebrai feladatoknál szignifikáns változást nem találtunk. A tantárgyi attitűd (1-5 Likert-skála) változása, sem mutatott szignifikáns változást. Megállapítottuk, hogy a tantárgyi preferencia listán a matematika tantárgy esetében erősödés állt be. Az előmérésünk során a minta 50%-ánál – a matematika tantárgy nem szerepelt a három kedvenc tantárgy között, míg az utómérésnél ez az arány 10%-ra csökkent. A tanítói interjú a program hosszú távú alkalmazása mellett érvelt, nagyobb tanórai aktivitásról, kevésbé szorongó, oldottabb hangulatról számolt be.

Következtetések

A különleges bánásmódot igénylő tanulók esetében is igazolódott a létrás órák fejlesztő hatása, mind a kognitív, mind az affektív területeken pozitív változásokat azonosítottunk. A matematikai feladatok között elsődlegesen a téri tájékozódáshoz kapcsolódó feladatok esetében igazoltunk javulást, ez köszönhető többek között annak is, hogy a létra testnevelés műveltségterületen túli alkalmazásai során elsődlegesen a koordinációs képességek használatára támaszkodott. Az új típusú óravezetés támogatta a matematika tantárgy kedveltségének megerősítését. Ezek figyelembe vételével és a kapott eredmények alapján kijelenthető, hogy érdemes az atipikus fejlődésű tanulók esetében is az eszközt, különböző nemű, életkorú és speciálisan számukra készített tananyaggal tovább tesztelni.

Kulcsszavak: PAL, atipikus fejlődés, matematika tanítás, VSL3D, FODISZ

Az európai sportmodell megjelenése az állami és egyes sportágak belső szabályozásában

Kézmárki Éva Mónika¹, Szekeres Diana²

¹Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Jog- és Államtudományi Kar, Deák Ferenc Intézet, Budapest
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjogi Tanszék, Budapest

E-mail: drkezmarki.e.m@gmail.com, szekeres.diana@tf.hu

Bevezetés

Az európai sportmodell a jó kormányzás és a magyar sportra vonatkozó jogszabályok érvényesülése a sportszervezetek működésének irányítása és megfelelő működtetése során. Az elv megtartásával a működés hatékonyságának maximumára törekednek az érintett sportszervezetek. Az Európai Tanács és a tagállamok kormányainak a Tanács keretében ülésező képviselői által elfogadott állásfoglalás az európai sportmodell fő jellemzőiről (2021/C 501/01), valamint a "Good governance" azaz a jó kormányzás, vagy jó irányítás elveinek megvalósulásával hazánkban egyrészt a sport területét szabályozó jogszabályokat vesszük számba, másrészt a sportszervezetek napi működését vesszük górcső alá.

Anyag és módszerek

Mi biztosítja a sportszervezeteket a lehető leghatékonyabb és legsikeresebb működés elérésében és megtartásában. A szekunder irodalom feltérképezése magyar és uniós szakirodalom elemzéssel, valamint a sportszervezetek nemzetközi és saját hazai belső szabályzatainak elemző bemutatásával történik. A hazai sportszervezetek működését is érinti a célkitűzésként kutatás alá vett elvek megjelenése, így e területen és ezen elvek szerinti működést mutatjuk be.

Eredmények és következtetések

A hazai sportszervezetek elsősorban a nemzetközi ernyőszervezetek tagszervezeteiként működnek, azonban a szabályzatok elveinek megvalósulása nem feltétlen garancia erre. Cél, hogy az elvek gyakorlati szinten is bizonyosságot nyerjenek a vizsgálat során.

Az alapelveket megfogalmazó Európa Tanács a 2021-24 közötti időszakra megfogalmazott sportra vonatkozó uniós munkaterv az európai sportmodell „Az integritás és az értékek védelme a sportban” elnevezésű kiemelt terület egyik fő kérdéskörékként említi, melyben kiemelt területek a sportszövetségek, a klubok, a szervezetek és a sportolók közötti szolidaritás, mely által hozzájárulnak a sportágazat fenntartható fellendüléséhez és további fejlődéséhez, cél a sportversenyek tisztaságának és nyitottságának, valamint a sport területén felelős szervezetek közötti együttműködésnek az előmozdítása, illetve a sportolók, köztük különösen a legfiatalabbak fizikai és morális épségének védelme és mindezek alapjaként az Unió a sport sajátos természetére, az önkéntes részvételen alapuló szerkezeti sajátosságaira, valamint a társadalomban és a nevelésben betöltött szerepére tekintettel hozzájárul az európai sport előmozdításához.

Mindemellett az ENSZ szintjén, és különösen a 2030-ig tartó időszakra vonatkozó fenntartható fejlődési menetrendben a nemzetközi közösség elismerte egyrészt, hogy a sport fontos szerepet játszik a fenntartható fejlődés lehetővé tételében, másrészt azt, hogy a korrupció káros hatásokat gyakorol a gazdasági és társadalmi fejlődésre, és ígéretet tett arra, hogy valamennyi formájában jelentősen csökkenti

a korrupciót és a megvesztegetést (Brüsszel, 2019. november 5. (OR. en) 13349/19).

Ezeket megelőzve a Tanács és a tagállamok kormányainak a Tanács keretében üléselő képviselői által elfogadott következtetések a főbb sportesemények tisztaságának, átláthatóságának, illetve azok során a jó kormányzás elve alkalmazásának a javításáról szóló (2016/C 212/07) döntése alapján megjelenik a fent megnevezett elvek mellett a főbb sportesemények megvalósításában részt vevő nemzeti, regionális és helyi hatóságok szerepe például a finanszírozás, az infrastruktúra, a környezetvédelem, a biztonság és a védelem, illetve az ilyen sportesemények fenntarthatóságának és hozadékának megtervezése és biztosítása szempontjából. Ezen elvek megjelenését keressük a hazai MÚSZ, valamint a MVLSZ szabályzataiban, mint a honi sportágak között egyeniben és csapatsportok, utánpótlás- és felnőtt szinten is csaknem legsikeresebb sportágak tekintetében.

Kulcsszavak: európai sport modell, good governance, biztonság és integritás, sportjogi szabályozás és szabályzatok

Az OECD országok női profi tenisz játékosainak sikeressége a makrogazdasági adataik fókuszában

Kincses Gábor

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

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

Bevezetés

A női profi tenisz az 1968-as „open era”-nak következtében rohamos léptekkel fejlődött. Megalakult nemzetközi szövetségük a WTA, a sportágban megjelenő magántólke egyre nagyobb lehetőségeket látott a versenyek és játékosok támogatásában. A női tenisz a világ egyik legsikeresebb sportága, a versenyzők a legjobban kereső sportolók közé tartoznak. Átfogó kutatásomban alapvető célom bemutatni, hogy az OECD országok női hivatásos játékosainak sikeressége és adott országuk makrokonómiai tényezői között szignifikáns összefüggések vannak.

Anyag és módszerek

Panelregressziós számítást végeztem a 2005-2018 közötti időszakra vetített adatok alapján az OECD-országokból származó női játékosokra vonatkozóan. Az adott évben megnyert pénzüsszeget, a mérkőzésenkénti átlagos nyereményt és az évvégi összpontszámot, mint három eredményváltozót vettem figyelembe. Olyan makrogazdasági mutatókat kerestem magyarázóváltozóknak, amelyek szignifikáns összefüggést eredményezhettek. Ilyenek voltak például az adott nemzetiségű játékos országának GDP-je, foglalkoztatás és népesség aránya a 14-25 évesek körében, inflációja, GINI-indexe. Minden makrogazdasági változó 10 évre számolt átlagát vettem alapul.

Eredmények

A regressziós együtthatók és a hozzájuk tartozó p -értékek kimutatták, hogy a vásárlóerő-paritáson alapuló egy főre jutó egészségügyi kiadások, az emberi fejlettségi index HDI, valamint a 15 év feletti korosztályok foglalkoztatottságának és népességének aránya elegendő magyarázó képességgel rendelkezik a szereplők sikerének mérésére. A makrogazdasági tényezők valóban magyarázzák bizonyos mértékig a

profi női teniszezők sikereit, ugyanakkor egyes mutatók elvesztették magyarázó képességüket az idő függvényében.

Következtetések

Eredményeim azt sugallják, hogy a rossz gazdasági körülményekkel rendelkező országokból (alacsony foglalkoztatási ráta, alacsony várható élettartam és alacsony GDP) származó játékosok valószínűleg jobban teljesítenek a jobb makrogazdasági körülményekkel rendelkező országokból származó társaiknál. Részben igazolódni látszik az a felvetésem, miszerint a „szegényebb” országokból származó játékosok valószínűleg valamivel sikeresebbek, mint a „gazdagabb” országokból származók. A globalizáció eredményeként a nemzetállamok gazdasági helyzete egyre kisebb szerepet játszik a női tenisz sikereit illetően.

Kulcsszavak: OECD országok, női profi teniszezők, makrogazdasági tényezők

Sporttáplálkozási YouTube™ videók minőségének, megbízhatóságának és oktatási anyagként való alkalmazhatóságának értékelése

Kiss Anna^{1,2}, Soós Sándor^{1,2}, Tompa Orsolya²

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

²Magyar Tudományos Akadémia, Könyvtár és Információs Központ, Tudományometriai és Tudománypolitikai Osztály, Budapest

E-mail: kiss.anna891@gmail.com

Bevezetés

A YouTube™ napjainkban az egyik legelterjedtebb szociális média csatorna, szerepe a tudományos kommunikációban is egyre nagyobb hangsúlyt kap. A videók azonban potenciálisan félrevezető vagy pontatlan információkat is tartalmazhatnak. A sporttáplálkozásról szóló kommunikáció meghatározó lehet a sportolók táplálkozási magatartásának megváltoztatásában, ezért különösen fontos, hogy a sportolókhoz evidencia alapú táplálkozási információk jussanak el. A kutatás fő célja sporttáplálkozási YouTube™ videók minőségének megbízhatóságának, és oktatási anyagként való alkalmazhatóságának értékelése.

Anyag és módszerek

A YouTube™-on szisztematikus keresést végeztünk, azok a videók kerülhettek be az elemzésbe, amelyek: (1) angol nyelvűek; (2) 2022. szeptember 10-én rendelkezésre álltak; (3) tartalmuk sporttáplálkozás bármely aspektusával volt kapcsolatos; (4) audio tartalmuk volt (5) ingyenesen elérhetőek voltak. Összesen 127 YouTube videó felelt meg a beválasztási kritériumoknak. A videók minőségét és megbízhatóságát a szakirodalomban leggyakrabban használt és nagy megbízhatóságú pontérték-rendszerek (például: DISCERN, Global Quality Score, JAMA kritériumok) és egy sporttáplálkozás-specifikus pontérték-rendszer segítségével kerültek értékelésre. Az eredmények értékelésére leíró statisztikai elemzéseket, kétmintás t -próbát, Spearman korrelációt, Kruskal-Wallis és Mann-Whitney U tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

A videók egyharmadában a sporttáplálkozási információ dietetikustól vagy táplálkozástudományi szakembertől szár-

mazott, míg kétharmadukban edző, sportoló, szakács, vagy coach osztott meg sporttáplálkozási ismereteket. A videók tartalmát tekintve 36%-ukban általános sporttáplálkozási információk, 21%-ban vegetáriánus táplálkozás és 17%-ban specifikus étrend-kiegészítők szerepeltek. A sporttáplálkozási szakértők által feltöltött videók szignifikánsan magasabb DISCERN, JAMAS, Global Quality Score és SNSS pontszámot értek el. A sportolók tapasztalatait és a reklámokat tartalmazó videóknak nagyobb volt a népszerűsége, mint a szakértők által közzétett videóknak. Ezentúl negatív korrelációt találtak a videók népszerűsége és a JAMAS, QGS és SGSS pontszámok között.

Következtetések

A jelen munka feltárja a sporttáplálkozással kapcsolatos legnépszerűbb YouTube™ videók megbízhatóságát, tudományos és oktatási színvonalát. A táplálkozási oktatás és az egészséges táplálkozásra nevelés során figyelembe kell venni a sporttáplálkozási videókból származó téves ismereteket. A YouTube™ nagy lehetőségeket rejt magában a sportolók tájékoztatásában és táplálkozási ismereteik növelésében.

Kulcsszavak: sporttáplálkozás, YouTube™, online táplálkozási információ, sportolói edukáció, minőségértékelés

A kognitív képességek sportágspecifikus feltárása és azok sportteljesítményre gyakorolt hatásának vizsgálata

Kiss Brigitta

Diósgyőri VTK, Diósgyőr

E-mail: kiss.brigitta@dvtk.eu

Bevezetés

A sportolók kognitív képességek egyedi mintázatai kiváló előrejelző szerepet töltenek be a sportolói teljesítmény alakulásában és a tehetségazonosításában egyaránt (Vestberg és mtsai, 2012). A kognitív képességek individuális különbségeit három tényező mentén mérjük, amely az információ feldolgozásának sebességét, az időegység alatt feldolgozott információ mennyiségét, valamint annak minőségét foglalja magában (Basevitz, Gutierrez és Tenenbaum, 2014). A sportolók kognitív képességeinek fejlesztésében azonban elengedhetetlen a sportági és életkori különbségek figyelembevétele (Jacobson és Matthaeus, 2014; Wang és mtsai, 2013), melynek alapját a sportolók kognitív képességszintjének objektív meghatározása adja. Kutatásunkban azt szeretnénk volna feltárni, hogy a különböző sportágak sportolójának milyen kognitív karakterisztikumai vannak, valamint azt, hogy ezek milyen hatással vannak a sportolói teljesítményükre/eredményességükre.

Anyag és módszerek

A vizsgálati mintában szereplő sportolókat véletlen mintavétel módszerével vontuk be, akik nyolc különböző sportágból érkeztek, 20-20 fővel. Így 160 vizsgálati személy vett részt, a labdarúgás, a kosárlabda, a kézilabda, a jégkorong, a birkózás, a sakk, az atlétika, valamint az autósport sportágából. A kognitív képességek vizsgálatát a Vienna Teszt Rendszer négy kiválasztott altesztjével végeztük, amely feltárta a játékosok döntésképeségét, helyzetfelismerés és lényeglátás képességét, rövidtávú memóriáját, valamint a figyelem és koncentráció területét. A sportolói teljesítmény

vizsgálatához verseny és mérkőzés jegyzőkönyveket, valamint elért eredményeket vettünk figyelembe. Az adatok feldolgozását az SPSS statisztikai programmal végeztük.

Eredmények

A vizsgálati eredmények megerősítették, hogy az eredményesebb (például: országos bajnokságot nyert) sportolók szignifikánsan ($p < 0,002$) magasabb kognitív képességszinttel rendelkeznek, mint a kevésbé eredményes sportoló társaik. Továbbá a kutatás során azt találtuk, hogy a kognitív képességek jelentősen eltérő sportági mintázatot mutatnak, amely annak a jelentőségére világít rá, hogy a kiegészítő sportágak gyakorlásával fejleszteni tudjuk a játékosok kulcskompetenciáit.

Következtetések

A kutatás lehetőséget adott a különböző sportágakból érkező sportolók kognitív képességeinek feltárására, amely felhívja a speciális fejlesztések fontosságát, a kiegészítő sportágak fejlesztő hatását, a kognitív képességek eredményességre gyakorolt szerepét, valamint mélyebb sportági elemzések elkészítését.

Kulcsszavak: kognitív képesség, sportteljesítmény, sportág-specifikus vizsgálat

A véna betegek életminőségét felmérő nemzetközi kérdőív magyar nyelvű validálása

Kiss Gabriella¹, Szabó Dorottya¹, Tékus Éva¹, Makai Alexandra², Járomi Melinda², Mintál Tibor¹

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

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

E-mail: gabriella.kiss@aok.pte.hu

Bevezetés

A krónikus vénás betegségek közül leggyakrabban a varicositas fordul elő, az európai lakosság közel harmada érintett, Magyarországon előfordulása megközelíti az 50%-ot. A visszér betegek életminőségével kapcsolatos magyar nyelvre validált kérdőív még nem jelent meg a szakirodalomban. Vizsgálatunk célja volt az Aberdeen visszér kérdőív (Aberdeen Varicose Vein Questionnaire, AVVQ) magyar nyelvre fordítása, megbízhatóságának és érvényességének vizsgálata.

Anyag és módszerek

A felmérésben 374 fő ($39,54 \pm 16,84$ év; 168 fő vénabeteg, 206 fő egészséges) vett részt. Garratt és munkatársai (1993) megalkották az AVVQ kérdőívet, melynek fordítását és validálását Beaton és munkatársai 2000-ben megfogalmazott hatlépcsős elve szerint végeztük. A kérdőív belső konzisztenciáját Cronbach-alfa értékszámítás alapján határoztuk meg. A kérdőív külső validálását a rövidített 36-Item Short Form Survey (SF-36) segítségével végeztük. A megismételhetőségi vizsgálatot teszt-reteszt módszerrel Spearman-féle korrelációs koefficienssel vizsgáltuk. A diszkriminációs validitás során vizsgáltuk az AVVQ eredményeit vénabetegek és egészséges populáció körében, a különbség vizsgálatára Mann-Whitney U tesztet alkalmaztunk. Eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak, az adatelemzéshez SPSS 27.0 szoftvert alkalmaztunk.

Eredmények

A kérdőív megbízhatóságát vizsgáló Cronbach-alfa értéke 0,890 volt. A teszt-reteszt vizsgálatnál a korrelációs együttható értéke $R=1,000$. A konvergencia validálás vizsgálat eredményei alapján szignifikáns összefüggést találtunk az SF-36 fizikai aktivitás ($R=0,735$; $p<0,001$), szerepkorlátozottság a fizikai problémákból adódóan ($R=0,450$; $p<0,001$), testi fájdalom ($R=0,621$; $p<0,001$), egészségérzet ($R=0,591$; $p<0,001$) alszkálák és az AVVQ kérdőív összpontszáma között. Az AVVQ mind a négy alszkálája és összpontszáma is szignifikáns különbséget mutatott a két vizsgált csoportban (véna-beteg, egészséges).

Következtetések

Az AVVQ magyar nyelvre fordított verzióját (AVVQ-H) megbízható és érvényes egészséggel kapcsolatos életminőséget felmérő eszközként találtuk. A kérdőív használata segítséget nyújt a sebészeti beavatkozás és a kiegészítő terápiák meghatározásában a vizsgált beteg csoportban.

Kulcsszavak: véna-betegség, életminőség, AVVQ, kérdőív validálás

Hosszú távú mozgásprogram hatékonyságának vizsgálata menopauzában

Kneffel Zsuzsanna, Szalai Hajnalka

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: kneffel.zsuzsanna@tf.hu

Bevezetés

Menopauza során fizikai, érzelmi és pszichológiai változások történnek, melyek oka az ösztrogénszint csökkenése, ezek a változások gyakran hatással lehetnek az általános életminőségre is. A különböző hormonpótló terápiák hatásosak a negatív tünetek enyhítésére, ugyanakkor számos negatív hatást is okozhatnak, éppen ezért, mint egy alternatív terápia egyre inkább előtérbe kerül a rendszeres testmozgás hatása menopauzában. Vizsgálatunkban individualizált mozgásprogramot ajánlottunk menopauza korú nők részére és arra voltunk kíváncsiak, hogyan változik fittségi állapotuk és önértékelésük a vizsgálat másfél éve alatt.

Anyag és módszerek

Az intervencióba összesen 20 menopauzális korban (átlag-életkor: $52,5 \pm 2,91$ év) lévő hölgyet vontunk be. Részükre heti 3 alkalommal edzésprogramot ajánlottunk, melyből 2x1 óra jellemzően erőnléti (tornatermi óra), míg 1x1,5 óra állóképességi (szabadtéri kerékpározás, gyaloglás) edzés volt. A méréseket 3 alkalommal végeztük el a program elején, 2021. júniusában, majd egy évvel és másfél évvel a kezdés után. A testösszetételt TANITA BC-545N bioimpedancia alapuló mérővel mértük. A fittségi mérésekhez hajlékonysági tesztet (ülésben), 2 perces lépés tesztet és kézi szorítóerő mérést végeztünk. Az önértékeléshez MARSH-féle fizikális önértékelési kérdőívet használtuk. Az adatok értékeléséhez leíró statisztikát, míg az összehasonlításokhoz Wilcoxon tesztet végeztünk.

Eredmények

Minden mért fittségi mutatóban szignifikánsan javultak az értékek másfél év múltán: hajlékonyság (cm): $12,4 \pm 2,5$ vs. $21,1 \pm 4,8$; erő (kg): $28,8 \pm 4,5$ vs. $30,7 \pm 10,6$; állóképesség

(sec): $82,9 \pm 13,6$ vs. 2,6. A testtömeg csökkent ugyan, de nem érte el a szignifikáns szintet (kg): $70,8 \pm 2,9$; $67,6 \pm 4,3$. Az izomtömeg csökkenését nem tudta befolyásolni a program (kg): $7,8 \pm 2,9$ vs. $4,7 \pm 5,5$ és a BMI (kg/m^2): $29,6 \pm 3,8$ vs. $30,8 \pm 7,0$, valamint a csonttömeg (kg): 2,4 vs. 2,2 is csak kismértékben módosult. A hölgyek önértékelése ugyanakkor jelentősen változott, és az intervenció megkezdése utáni egy éves adatrögzítéskor, 14 kérdésben pozitívabban értékelték magukat, mint a vizsgálat kezdetekor. Másfél évvel a vizsgálat kezdete után, további hét újabb önkép-jellemzőben érezték magukat jobban, mint korábban. Az önértékelés eredményei összecsengenek az objektíven mért fittségi vizsgálatok eredményeivel, hiszen a legkifejezettebb változás az 'Általános fizikális állapot' clusterben történt.

Következtetések

A magas lemorzsolódási arányt jelezte, hogy a menopauzában lévő, kevesebb sport tapasztalattal és alacsonyabb edzettségi szinttel rendelkező nőknek, nagyobb odafigyelésre lehet szükségük ahhoz, hogy az életmódváltás sikeres és hosszú távon fenntartható legyen. Eredményeink alátámasztják, hogy irányított mozgásprogrammal ebben az életkorban, mind a fittségi szint, mind az önértékelés fejleszthető és így az általános életminőség is javulni fog.

Kulcsszavak: menopauza, mozgásprogram, fittség, önértékelés

A Covid-19 pandémia hatása idős orvosegyetemi és sportegyetemi tanárpopuláció pszichoszomatikus állapotára

Koller Ákos^{1,2,3}, Járai Dóra², Decker Szonja², Takács Johanna⁴

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

²Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

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

⁴Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

E-mail: akos.koller@gmail.com

Bevezetés

Korábbi kutatások kimutatták, hogy a SARS-CoV-2 koronavírus által okozott fertőző betegség (Covid-19) lezajlása után gyakori a fizikai/mentális képességek hanyatlása, amit post-Covid szindrómaként neveztek el. Azonban, ezen szindrómának ma még nincs specifikus terápiája. Ugyanakkor régóta tudott tény, hogy a rendszeres fizikai/mentális aktivitás csökkenti a szindróma megjelenését/elhúzódását. A pandémiás állapot (fertőzés, korlátozások, védőoltás) nagy hatást fejtett ki a fizikai és mentális állapotra. Ezért feltételeztük, hogy a még mindig fizikailag/mentálisan aktív idős egyetemi tanár populációban a pandémiát követő fizikai/mentális állapot jobban megtartott.

Anyag és módszerek

A felmérésben egy orvosegyetem (SE) és egy sportegyetem (MTSE) 65 év feletti emeriti tanárai vettek részt ($N=56$; 40 férfi (74,1%) és 14 nő (25,9%), az átlag életkor $77,4 \pm 6,1$ év. A Covid-19 járvány/fertőzés előtti és utáni állapot megítéléshez a következőket vizsgáltuk: 1) a fizikai/mentális fáradtság

1-10 értékskálán szubjektív megítélését és a 2) a fáradtság hatásának mértéke (fatigue impact scale, FIS) skála által mért fizikai/mentális állapotot. Továbbá a fertőzés, valamint az aktív életmód hatását a fizikai/mentális fáradtság és állapot járvány/fertőzés előtti és utáni megítélésében.

Eredmények

A populáció 49,1%-a esett át Covid-19 fertőzésen, többségében egy alkalommal (79,2%).

1) A pandémia előtti és utáni fizikai/mentális fáradtság szubjektív megítélése a tanárok 75%-ában nem különbözött. A pandémiát követően a vizsgáltak 15%-a szubjektíven fizikailag/mentálisan fáradtabbnak érezte magát, az SE emeriti tanárai 18%-a ítélte magát fizikailag fáradtabbnak, míg az MTSE idős tanárai, 13%-ban. A fertőzöttek 20,8%-a nagyobb szubjektív mentális fáradtságot jelzett, míg a nem fertőzöttek különbséget nem mutattak.

2) A két populáció ~25% a FIS skálán gyengébb fizikai állapotot jelzett a pandémia után, amit az aktív életmód vagy a fertőzés jelentősen nem befolyásolt.

A pandémia után mindkét populáció ~20%-a gyengébb mentális állapotot jelezett, amit az aktív életmód jelentősen nem befolyásolt. Azonban a mentális állapotot a fertőzés jelentősen befolyásolta: a fertőzöttek gyengébb mentális állapotot mutattak, míg a nem fertőzöttek jelentős különbséget nem mutattak.

Következtetések

A Covid-19 pandémia, bár rontotta az idős egyetemi tanárpopuláció pszichoszomatikus állapotát, de kevésbé, mint egy a korábbi kutatásokban vizsgált átlag idős populációnál, aminek a háttérben a megtartott jelentős fizikai/mentális aktivitás lehet.

Ugyanakkor a Covid-19 pandémia mindkét populációban rontotta a fizikai/mentális állapotot, de az orvosgyetem idős tanárai szubjektíven fizikailag fáradtabbnak érezték magukat, mint a sportgyetem idős tanárai.

Kulcsszavak: szubjektív fizikai/mentális fáradtság, fizikai/mentális állapot, emeritus/emerita, Covid-19

MTSE, Tématerületi Kiválósági Program 2020-2021 projektek: TKP2020-NKA-17, TKP2021-EGA-37, MTA Post-Covid 2021-34, Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal, OTKA K132596_19, Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-4 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Program, Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alap.

A tanulók megküzdési stratégiáinak változása a pályakezdő testnevelő tanárok mentorprogramjának (MIP-NPET) hatására hagyományos és online keretek között

Koltai Miklós, Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit

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

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

Bevezetés

A pályakezdő pedagógusok módszertani mentorprogramja (MIP-NPET, Methodological Intervention Program for Novice PE Teacher's; EFOP-3.1.2-16-2016-00001) keretében módszertani támogatást nyújtottunk az egyetemünkön végzett

friss diplomás testnevelő tanárok számára, segítve beilleszkedésüket és eredményes munkavégzésüket első munkahelyükön. A Covid bezárások során alkalmazott online oktatás speciális módszereket követelt a testnevelés oktatása terén is.

Anyag és módszerek

Az ELTE KEB 2019/283 etikai engedélye alapján 10 friss-diplomás testnevelő tanár osztályaiba járó $n=175$ fő tanuló képezte a minta csoportot. A kontrollcsoportba 3 testnevelő tanár osztályaiban tanuló $n=53$ fő tanuló tartozott. A tanulók megküzdési stratégiáinak változását a Zsolnai és Kasik (2012) 21 kérdéses kérdőívének felhasználásával vizsgáltuk a társas környezeti szituációkra adott reakciók alapján. A longitudinális vizsgálat során az intervenció program keretében tanulóközpontú módszertani segítséget nyújtottunk. A workshop-ok anyaga: tanulói autonómián alapuló módszerek, gyakorlati minta programok, videó felvételek, segédanyagok, online formában is alkalmazható módszerek. A tanulók a kérdőíveket 3 alkalommal töltötték ki: Baseline-2019, T1-2020 és T2-2021. Adatalemzés: IBM SPSS Statistics28 program (faktoriális ismételt méréses variancia analízis, Simple main effects).

Eredmények

Az önmagukat és a társat ért frusztráció megoldására irányuló törekvés szempontjából tartalmilag öt kategóriát vizsgáltunk: (1) aktív megoldás, (2) passzív (várakozás, probléma elkerülés), (3) agresszív (fizikai, verbális), (4) segítségkérés (anonától, társtól), valamint (5) egyéb.

Közel azonos kiinduláshoztról indulva, a megküzdés egyes skálái a short term vizsgálatban csoporttól függetlenül statisztikailag szignifikáns változást mutattak: az aktív megoldás növekedést ($F(1,11)=2,704$; $p=0,004$, $\eta^2_p=0,54$), az agresszió csökkenést ($F(1,11)=19,688$; $p<0,001$, $\eta^2_p=0,64$). A Simple main effects eredményei alapján az aktív megoldás skálában csak a minta csoportnál volt statisztikailag szignifikáns változás (növekedés) ($F(1,9)=24,510$; $p=0,001$, $\eta^2_p=0,73$). Az agresszió szintén csak a minta csoportban mutatott statisztikailag szignifikáns változást (csökkenést) ($F(1,9)=47,825$; $p<0,001$, $\eta^2_p=0,84$).

A long term vizsgálatban (T1-T2) csoporttól függetlenül minden megküzdési mód statisztikailag szignifikáns változást mutatott. Az agresszió ($F(1,143)=39,336$; $p<0,001$, $\eta^2_p=0,22$), és az egyéb ($F(1,143)=17,720$; $p<0,001$, $\eta^2_p=0,11$) megküzdési módok magasabb értéket mutattak T2-ben. A passzivitás ($F(1,143)=5,769$; $p=0,018$, $\eta^2_p=0,04$), segítségkérés ($F(1,143)=5,609$; $p=0,019$, $\eta^2_p=0,19$) és az aktív megoldás ($F(1,143)=49,679$; $p<0,001$, $\eta^2_p=0,26$) csökkent. Ugyanez a hatás figyelhető meg a csoport eredmények alapján is.

A short term mérés során tapasztalható kedvező tendenciák megálltak, illetve megfordultak. A tanulók megküzdési stratégiáinak mintázata átalakult.

Következtetések

A pályakezdő pedagógusok módszertani mentorprogramja hatékonyan támogatta a friss diplomával és jelentős ambíciókkal induló fiatal testnevelő tanárok beilleszkedését és eredményes munkavégzését. Az online oktatás során azonban a kedvező tendenciák nem folytatódtak, a tanulók megküzdési stratégiái részben átrendeződtek. Ebből arra következtethetünk, hogy a tanulói autonómián alapuló oktatási módszerek, melyek hatással vannak a tanulók megküzdési stratégiáira megkövetelik a tanár és a tanuló közötti folyamatos, személyes interakciókat, ezért az online térben kevésbé lehetnek sikeresek.

Kulcsszavak: testnevelő tanár mentorprogram, tanulói autonómia, megküzdés

A terhelés indukálta hemokoncentráció és az azt követő hemodilúció élettani vizsgálata

Komka Zsolt^{1,2}, Tóth-Farkas Sarolta³,
Tóth Miklós^{1,4}, Szász Máté⁵

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

⁵Synlab Hungary, Budapest

E-mail: komkazsolt@gmail.com

Bevezetés

A keringési rendszer, a szervezet folyadékháztartása, továbbá ezen rendszerek finomhangolt szabályozása elengedhetetlen a sportolók optimális teljesítményéhez, valamint egészségük megőrzéséhez. Az intravaszkuláris folyadék mennyisége sportolás során dinamikusan változhat, de szabályozása nem kellően tisztázott; ezek a változások azonban meghatározzák a hemodinamikát és a teljesítőképességet. Ismert, hogy terhelés során plazma szűrődhet ki az ér pályából az intersticiális térbe, ezáltal hemokoncentráció alakul ki. Kevésbé tisztázott azonban a jelenség megszűnése, az azt követő visszahígulás, az ún. hemodilúció részletes folyamata. Kutatásunkban ennek vizsgálatát tűztük ki célul.

Anyag és módszerek

12 felnőtt, férfi kajak-kenu versenysportolót, továbbá hat korban és nemben illesztett egészséges, edzetlen kontroll önkéntest vizsgáltunk (életkor 18-24 év, átlag 19,67±2,42 év vs. 18-28 év, 23,00±4,24 év; testtömeg-index (BMI) 23,5±1,8 kg/m² vs. 27,8±4,9 kg/m²). Biztosítva a normál hidratált állapotot, az alanyoknak előre meghatároztuk a standard étkezésüket és folyadékbevitelüket a vizsgálat előtt. A vizsgálat napján nyugalmi mintavételeket követően rámpa protokollal Schiller ERG 911 fekvőkerékpáron végeztek terhelést állandó 70-80/perc pedálssebességgel, 3 perc/50 Watt teljesítménynöveléssel az akaratlagos maximális kimerülésig (vita maxima). Jaeger Vynthus spirométert használtunk a VO₂ monitorozására a megnyugvási időszak végéig. A VO₂, VCO₂, illetve a légzési hányados, szívfrekvencia, a non-invazív vérnyomás (METRONIK BL6), a maghőmérséklet (Braun Thermoscan 5 IRT 4520) rögzítése, valamint vérvételek történtek (hemoglobin, hematokrit). Adatokat gyűjtöttünk nyugalomban, terhelés során RQ=0,9 és RQ=1,0 értéknél és a terhelés maximumán. Rögzítésre került továbbá a megnyugvási szakasz első 5 perce percenkénti mintavételezéssel, továbbá a 7., 10. és 30. megnyugvási perc. Számításaink R programozási nyelven történtek, Mann-Whitney U tesztet használtuk hipotéziseinkhez, p<0,05 szignifikancia szint mellett.

Eredmények

A hemokoncentráció a terhelés során az anaerob küszöb felett vált szignifikánssá, majd a terhelés utáni 1. percben érte el maximumát (9,59±4,18% vs. 11,85±2,71%) mindkét csoportnál.

A hemoglobin, hematokrit növekedése edzés közben optimalizálhatja az edzés gazdaságosságát. A maghőmérséklet

jelentősen megemelkedett, csökkentve a vér viszkozitását, elősegítve a szövetek oxigénellátását. A magas perctérfogat és áramlási sebesség kompenzálja a hemokoncentráció miatti megnövekedett viszkozitást a nagy intenzitású testmozgás során. A keringésmegnyugvás paraszimpatikus vegetatív idegrendszeri és a hemodilúció vs. ozmotikus szabályozása időben eltolódhat, így a terhelés során egymást segítő kompenzációs folyamatok sérülhetnek a restitúcióban. A hemokoncentráció 7-10 percig tartott a megnyugvásban, majd a terhelés után 30 perccel visszahígult a kiindulási értékre.

Következtetések

A csökkent perctérfogat alatti átmenetileg magasabb viszkozitás kritikus hemokoncentrációs zónát (CH Zone) eredményezhet, növelve a keringési túlterhelés kockázatát. Éltsportolóknál a perctérfogat nagyobb mértékben csökken, mint a hemodilúció, ami sérülékenyebbé teszi a keringési rendszert. Vizsgálatunk eredményei hozzájárulhatnak a sport közbeni hemokoncentráció jelenségének megértéséhez, így a biztonságos edzés és az optimális rehidratációs stratégia kialakításához. Eredményeink tovább hangsúlyozzák az edzés utáni optimális levezető fontosságát.

Kulcsszavak: hemokoncentráció, hemodilúció, kritikus hemokoncentrációs zóna

Szépség, erő és biológia – A munkásmozgalmi természetjárók test- és egészségképe a 20. század első felében

Kormány Ákos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

Eötvös Loránd Tudományegyetem Történelemtudományi
Doktori Iskola, Budapest

E-mail: akoskormany@gmail.com

Bevezetés

Az egészség megőrzésének igénye a 19. század második felétől kezdve fokozatosan nyitotta meg a testmozgás addig kevésbé ismert formái előtt az utat. A szervezett természetjárás népszerűsége a modern életreform-mozgalmak trendjeivel együtt haladt, miközben előbb a polgári, majd néhány évtizeddel később a munkáskultúrán belül is gyökeret tudott eresztetni. A munkásmozgalom magyarországi viszonylatában a Természetbarátok Turista Egyesülete (TTE) emelkedett ki, mint a természetjárás vezető és egyben iránymutató szervezete.

1910-ben a Munkás Testedző Egyesület turista szakosztálya kivált az anyaegyesületből, és Természetbarátok Turista Egyesülete néven önállósodott. A munkásturisztika saját szervezetének létrejötténél is fontosabb volt azonban, hogy a természetjárás nemzetközi hálózatához a Touristenverein die Naturfreunde-hoz csatlakoztak. Ez önmagában azért volt lényeges esemény, mert így a szervezeti felépítés, az ideálok és minden egyéb más gondolat egy határokon túlívelő, modern keretrendszer kapott.

A munkásmozgalmi természetjáró mozgalom még az első világháborút megelőzően hihetetlen fejlődésnek indult. Tizenkilenc városban jött létre csoportja, amelyek az Osztrák-Magyar Monarchia magyar felének valamennyi jelentősebb területét lefedték. Azonban a nagy háború, a forradalmak és egy új politikai rendszer létrejötte igencsak megtépázta az egyesületet és megnehezítette annak működését.

Anyag és módszerek

Kutatásaimhoz felhasználtam a TTE levéltári iratanyagát, rokon egyesületek ide vonatkozó iratait, illetve visszaemlékezéseket. Ezen kívül fontos forráscsoportot jelentettek a korabeli sajtó folyóiratai, különös tekintettel a Természetbarátúra és a Népszavára. Továbbá vizsgáltam forrásértékű kiadványokat és egykorú fényképeket is. Ezek mellett pedig úgyszintén a nemzetközi szakirodalom már feltárt eredményeire támaszkodom. A kutatás a sporttörténet mellett az esztétörténet és társadalomtörténet vonalába is illeszkedik.

Eredmények

A két világháború közötti időszakra számos olyan környezeti tényező hatására, mint a modern eszmerendszerek, urbanizáció, életkörülmények, politikai környezet, a munkásmozgalmi természetjáró közösségekben kialakult egy igen komplex és sokrétű eszmerendszer saját tevékenységüket illetően. Nézeteik sok esetben még a munkásmozgalmon belül is kurióznak számítottak.

Életük középpontjába az eszményesített természet került. Úgy vélték, a természettől nem csupán tanulhatnak, hanem testük megtisztítóját, egészségük letéteményesét látták benne. Így a természet egyszerre volt egy valós fizikai helyszín és egy fiktív világ, ahol a hétköznapok struktúrái felolvadhattak, és egy új elv mentén épülhettek újjá. Eme folyamat hatást gyakorolt a munkásság test- illetve egészségképére, a szépségről és divatról alkotott elképzeléseikre, mint ahogyan egy sajátos szimbólumrendszer létrejöttét is eredményezte. Külön érdekesség az eugenika egy változatának beépülése gondolkodásukba, amely vélhetően nem függetleníthető Dr. Madzsar József munkásságától.

Következtetések

Mindebből az következik, hogy a korszak hétköznapi felfogása szerint a test egyre inkább kettős természettel kezdett el rendelkezni. A jól látható, érzékelhető biológia megjelenése mellé kulturális tulajdonságokkal is fel lett ruházva. Utóbbi lényege abban állt, hogy a mindennapok gyakorlatainak elvégzése során – mit és hogyan csináltak – cselekvéseik fizikai tapasztalattá változtak, és ilyenformán a testükben megőrződött kulturális minta lett. De mivel a társadalom nem egységes, az eltérő közegek más-más módon szocializálták az egyéneket, ami tehát azt eredményezte, hogy különböző osztályokat más-más testhasználati technikák és szabadidős tevékenységek jellemeztek.

Kulcsszavak: munkásmozgalom, Természetbarátok Turista Egyesülete, szabadidő, testkultúra, eugenika

Enhancing workforce education to advance health-related physical fitness: the impact of 3-month exercise intervention for transferring knowledge into practice

Darinka Korovljević¹, Nikola Todorović¹, Borislav Obradović¹, Sergej Ostojic^{1,2,3}

¹Faculty of Sport and Physical Education, University of Novi Sad, Serbia

²Faculty of Health Sciences, University of Pecs, Hungary

³Department of Nutrition and Public Health, University of Agder, Norway

E-mail: dara.korovljevic@ums.ac.rs

Introduction

Regular exercise has a myriad of health benefits and is often suggested as a means of preventing chronic diseases and promoting overall well-being. However, work demands can often impede individuals from finding the time to engage in physical activity. The education interventions, including the instruction to organize exercise programs at the workplace, offer a potential solution to this issue, providing a convenient opportunity for employees to be physically active and potentially improving workplace productivity and morale.

Purpose

The primary objective of this study was to assess the impact of a 3-month educational intervention on the physical fitness of the working population.

Methods

This study was part of the international project “Sport for health Network – Sport4Health”, mainly aiming to enhance the physical fitness and well-being of the working population. In total, 221 men and women (age 40.6±11.6 years, body height 177±8.64 cm, body weight 85.7±16.7 kg) volunteered to participate in this study. All participants received a theoretical and practical educational intervention focused on promoting a healthy lifestyle and physical activity at work. In addition, the educational intervention involved training employees to properly perform stretching and strengthening exercises. After a practical demonstration, employees exercised for 15 minutes, three times per week for three months, following the Stretching and Strengthening at Work guidelines. Participants were re-evaluated for health and fitness profiles after the intervention.

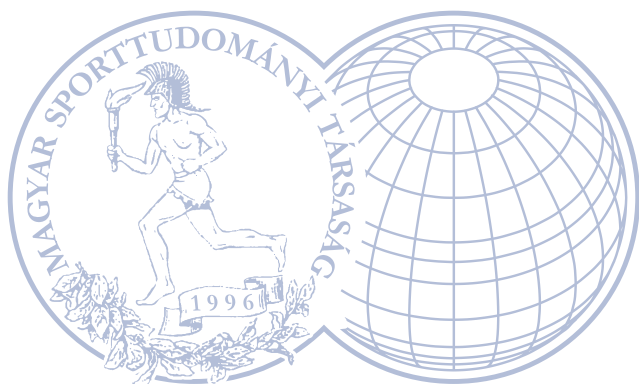
Results

A significant improvement after a 3-month educational exercise at the workplace intervention was observed in workers' overall strength, flexibility, and cardiorespiratory form ($P \leq 0.01$). Conversely, no significant changes were noted in the worker's body composition ($P=0.081$) and muscle endurance ($P=0.119$).

Conclusions

Physical activity at the workplace can positively impact various well-being outcomes. Developing and implementing educational interventions are a simple, time-efficient, and widely applicable solution for enhancing and promoting the overall health and physical fitness of workers.

Keywords: education, exercise, well-being, workplace, physical activity



A munkaerő oktatás fejlesztése az egészséggel kapcsolatos fizikai kondíció javítása érdekében: a 3 hónapos mozgásprogram hatása a tudás gyakorlatba átültetésének céljával

Bevezetés

A rendszeres testmozgás számos egészségügyi előnnyel jár és gyakran ajánlják a krónikus betegségek kialakulásának megelőzésére, valamint az általános jóllét javítására. Azonban a munkával járó követelmények gyakran akadályozzák az egyéneket abban, hogy időt szánjanak a fizikailag aktív tevékenységekre. Az edukációs programok a munkahelyen történő testmozgással összefüggésben álló programok szervezésére, potenciális megoldást nyújtanak erre a problémára, lehetővé téve az alkalmazottak számára a fizikai aktivitást, és potenciálisan javítva a munkahelyi termelékenységet és a hangulatot. A tanulmány célja az volt, hogy felmérje egy 3 hónapos edukációs program hatását a dolgozók fizikai állapotára.

Anyag és módszerek

A vizsgálat a „Sport for health Network – Sport4Health” elnevezésű nemzetközi projekt része volt, amelynek fő célja a dolgozók fizikai állapotának és jóllétének javítása volt. Összesen 221 férfi és nő (koruk $40,6 \pm 11,6$ év, magasság $177 \pm 8,64$ cm, testsúly $85,7 \pm 16,7$ kg) vállalta, hogy részt vesz a vizsgálatban. Az összes résztvevő elméleti és gyakorlati oktatást kapott azzal a céllal, hogy elősegítse az egészséges életmódot és a testmozgást a munkahelyen. Emellett a program a dolgozók megfelelő nyújtó- és erősítő gyakorlatok elvégzésére történő képzését is magában foglalta. Egy bemutató után a dolgozók heti háromszor 15 percen keresztül végeztek gyakorlatokat a Stretching and Strengthening at Work irányelveit követve. Az intervenció után a résztvevők egészségi és fitness-profilját újraértékelték.

Eredmények

Az eredmények szerint a 3 hónapos program után jelentős javulás volt tapasztalható a dolgozók általános erőnlétében, rugalmasságában és kardiorespirációs állapotában ($p \leq 0,01$). Ezzel szemben nem figyeltek meg szignifikáns változásokat a dolgozók testösszetételében ($p = 0,081$) és az izomerő állóképességében ($p = 0,119$).

Következtetések

A munkahelyi fizikai aktivitás pozitívan befolyásolhatja a dolgozók jóllétét. Az edukációs programok kidolgozása és megvalósítása egyszerű, időhatékony és széles körben alkalmazható megoldás a dolgozók általános egészségi és fizikai alkalmasságának javítására és előmozdítására.

Kulcsszavak: oktatás, testmozgás, jól-lét, munkahely, fizikai aktivitás

Energiaválság hatása a sportlétesítmények üzemeltetésére

Kovács István Attila, Gósi Zsuzsanna

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

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

Bevezetés

A gazdasági szereplők a sportlétesítmények területén komoly kihívás elé kerültek a 2022-es év második felében. A Covid-19 járvány megszűnését követően, a sportlétesítmények újra nyitottak, és a gazdasági növekedés pályájára álltak úgy a kihasználtság, mint a bevétel terén.

Az Ukrajna-i háború, valamint a szankció hatására az energiaárak nem várt módon elszabadultak és bizonytalan piaci helyzetet, légkört teremtettek a szolgáltatói piacokon. Ennek hatására a hazai létesítményüzemeltetők, mely területen legyen az önkormányzati, vállalkozás vagy tankerület, sok esetben a pénzügyi fedezetlenség, valamint a nem megfelelő vezetői látásmód miatt döntöttek a létesítmények korlátozásáról, illetve bezárásáról.

Anyag és módszerek

A kutatás első szakaszában 2022. év őszén a Magyar Kézilabda Szövetség NBI/B-s Liga (másodosztály) férfi és női csapatai részére került kiküldésre kérdőív, amelyben az energiaválság okán várható hatásokat vizsgáltuk. Ez került kiegészítésre kérdőíven alapuló interjúk készítésével, melynek segítségével különleges helyzetek is új megvilágításba kerültek. A kutatás második felében egy bejelentési platformot hoztunk létre az MKSZ-szel közösen, ahol a teljes sportágra kiterjedően vártuk a tényleges negatív hatások regisztrációját a sportlétesítményekkel kapcsolatban.

Eredmények

A kutatások alapján elmondható, hogy a vizsgált sportszervezetek jelentős része bérleményt használ, a saját tulajdonnal szemben, így ki voltak szolgáltatva a piaci szolgáltatók áraival szemben. Az előzetesen közölt adatok alapján átlagosan 21-40% közé tették a költségnövekedés mértékét, amelyet megerősítettek az interjúk során feltett kérdések válaszaiban is. A válaszadók jelentős része 2022. december 31-ig rendelkezett áram és gáz szolgáltatói szerződésekkel, így indokolatlan volt az előzetesen prognosztizált akár 100 vagy több száz %-os áremelkedés és/vagy a sportszervezetek bezárása. A válaszadók 47%-a nem számolt a bezárásokkal, míg 33%-a részben, 20%-a teljes bezárást tervezett. A válaszadók közel fele idős, elavult gépészeti rendszerrel szerelt, régi sportlétesítményt használ, ami indokolta a több-letfelhasználásból jelentkező költségnövekedést.

A kutatás során fenntartott online felületen a sportszervezeteknek jelentési kötelezettsége állt fenn a létesítmények használatával, üzemeltetésével kapcsolatban beálló jelentős változásokkal. Ennek során 176 regisztrált bejelentés történt országos szinten, minden bajnokságot érintően. Az adatbázisból nyert eredmények alapján elmondható, hogy a bejelentett létesítményekből részleges bezárásra került 41,5%, majd a teljes bezárásra 33,3%, míg a jelentős költségnövekedés 14,1% volt csupán, ami elmaradt a várakozásoktól. Az országosan több mint 1 000 regisztrált sportlétesítményből 1,7% került bezárásra és összesen 12 valamilyen bajnoki mérkőzés maradt el a kézilabda sportágban 2022. év telén.



Következtetések

A bizonytalansági faktorból és a háború okozta ismeretlen gazdasági környezetből eredő félelmek az előzetesen „farkast kiálltunk” elvárásoktól jelentősen elmaradtak.

Megoldásként a sportági szakszövetség általi TAO támogatások átcsoportosítása és a feltöltési lehetőségek megnyitása rövidtávon alternatívát jelent a sportszervezetek részére. A szövetségi támogatások növelése és a költségek csökkentése szerepelt előzetes megoldásként a felmérésben, amely ismerve az akkori gazdasági környezetet nem tűnt reális megoldásnak a múltév végén, így a felelős gazdálkodás, valamint a költségek csökkentése volt az elvárás a sportszervezetektől.

Kulcsszavak: energiaválság, kézilabda, üzemeltetés, létesítmény, támogatás, gazdálkodás

A 36. OTDK MSTT-különdíjas résztvevője:

Önkéntes munka hatásai az életprofil alakulására

Krebsz Botond, Prisztóka Gyöngyvér,
Kertai Bendegúz, Tóth Ákos Levente

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: krebsz.botond@gmail.com

Bevezetés

Az önkéntesség társadalomra gyakorolt hatásáról kutatások is foglalkoznak (például: Czike és Kuti, 2006; Hofmeister és mtsai, 2014; Garai-Fodor és mtsai, 2021). Azonban az önkéntes tevékenységet végző személyre gyakorolt hatásáról már kevés tanulmány készült, holott legalább annyira nagy a jelentősége. Vizsgálatunk célja, hogy megismerjük milyen kapcsolat van az egyén egészségpszichológiai állapota és az önkéntes munka vállalása között, illetve milyen hatással van az életprofilra, különös tekintettel a koherencia szintre.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkban keresztmetszeti, random mintán (n=792), online kérdőív segítségével gyűjtöttünk adatokat. Négy validált kérdőívet használtunk: SOC-13 (Balajti és mtsai, 2007), IPAQ-SF Nemzetközi fizikai aktivitás (Ács és mtsai, 2021), a Természettel Való Viszony Skála magyar változata (Köteles, 2017) és a BSSS-8 kérdőív – rövidített szenzoros élménykeresés skála (Mayer és mtsai, 2012). Az adatok Excel-ben kerültek rögzítésre, az adatfeldolgozást és elemzést az SPSS vs.28.0 alkalmazásával végeztük. A leíró statisztikai elemzés mellett (relatív gyakoriságok, átlagok összehasonlítása) a hipotézisvizsgálatra Khí-négyzet tesztet, független mintás Mann-Whitney és t-tesztet alkalmaztunk, valamint többszörös regressziós modelleket.

Eredmények

Eredményeink alapján elmondható, hogy a jelenleg önkéntes tevékenységet végző férfiak és nők aránya szignifikánsan eltér ($p < 0,001$). Azok körében, akik korábban végeztek önkéntes munkát, abból a szempontból, hogy a jövőben szándékoznak-e ilyen tevékenységet végezni, a férfiak és a nők között nincs szignifikáns különbség. Összehasonlítva az önkéntes munkavállalás egyes kategóriái mentén a SOC átlagértékeit, a varianciaanalízis eredménye szerint szignifikánsan ($p < 0,001$) erősebb a koherenciaérzete azoknak, akik jelenleg, vagy korábban végeztek önkéntes munkát, mint akik jelenleg vagy korábban sem. A négy kategória pá-

ronkénti összehasonlítása során a szignifikanciát a Bonferoni korrekció szerint $p = 0,017$ értéken itéltük meg ahhoz, hogy a döntési szint a szokásos 0,05 legyen. Eredményeink megerősítik azt is, hogy az egyén koherenciaérzete és az önkéntes munkavégzésre való hajlandóság szignifikáns, interdependens kapcsolatban van egymással.

Következtetések

Megállapíthatjuk, hogy az önkéntes munka nemcsak a társadalom számára hasznos, hanem az önkéntes munkavállaló koherenciaérzetének erősítésén keresztül az egyén életprofiljára, mentális és fizikális egészségére is kedvező hatású. Ezért a rekreáció önkéntes tevékenységen keresztüli megvalósulását fejleszteni szükséges, amelynek egyik lehetősége a sportversenyeken, világválogányokon való önkéntes munkavállalás.

Kulcsszavak: rekreáció, önkéntesség, életprofil, koherenciaérzet

A Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-2 kódszámú új nemzeti kiválóság programjának a nemzeti kutatási, fejlesztési és innovációs alpból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

Ismételt pliometria

Krutek László Attila

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar,
Doktori Iskola, Pécs

E-mail: laszlo.krutek@etk.pte.hu

Bevezetés

Az erőfejlesztés számos formája között a pliometriás kontrakció sajátosságait vizsgáltuk s fejlesztettük ki annak azon változatát, ami egy adott mozdulat folytonos, megszakítások nélküli, ciklikus ismétlését teszi lehetővé, megőrizvén a pliometriás kontrakció karakterét. A pályatesztek során azt tapasztaltuk, hogy az új mozgásminta könnyen elsajátítható, sérülésveszélye alacsony, az általa kiváltott terhelés magas szintű.

Anyag és módszerek

A felmérésben 22 férfi igazolt kerékpáros versenyző vett részt (N=22) átlag életkor=19,54 év, átlag BMI=21,43 kg/m², akik 2023. január elején helyből távolugrást (standing long jump test) és helyből magasugrást (vertical jump test) hajtottak végre, melyekkel robbanékonyságukat kívántuk felmérni. Ezt követően 11 versenyző 8 héten keresztül heti 2x30 perc repetitív pliometriás gyakorlatokat hajtott végre az edzőmunkájukba integrálva. A gyakorlatok nehézségi foka progresszíven igazodott az elvégzett munkához. A sportolók egy továbbképzés keretében sajátították el a technikát, majd egyénileg hajtották azokat végre. A kontrollcsoport azonos terjedelmű munkát végzett, azonos izomcsoportot aktiválva edzett, azonban a pliometriás kontrakció helyett csak koncentrikus erő kifejtést végeztek. A gyakorlatok mindkét csoportnál az alsó végtag erejét fejlesztették. A vizsgálatban részt vevő alanyok heti kerékpáros edzőmunkája közel azonos terjedelmű és intenzitású volt. A két hónap elteltével újra elvégeztük a felmérést.

Eredmények

A felmérésben részt vevő 22 kerékpáros közül mindenkinél fejlődést állapítottunk meg a 8 hét edzőmunkája után. A

pliometriás csoport 11 versenyzője közül mindenki jobban teljesített a kontrollcsoporthoz képest (SLJ átlagosan 9,54 cm-rel nőtt, a VJ átlagosan 12,45 cm-rel lett nagyobb). A kontrollcsoport is fejlődést mutatott, de a fejlődés mértéke alacsonyabb szintű volt. (SLJ fejlődése átlagosan 4,54 cm volt, a VJ esetén pedig 5,36 cm). A 8 hét utáni eredmények szignifikánsan jobbak voltak a pliometriás csoportnál a kontrollcsoporthoz viszonyítva.

Következtetések

Elmondhatjuk, hogy a két csoport közötti különbség egyértelműen bizonyítja, hogy a robbanékonyság fejlesztésére alkalmazott módszer hatásos, habár mindkét csoport fejlődött a kerékpáros edzéseiknek köszönhetően, a repetitív pliometriát alkalmazó sportolók teljesítménye szignifikánsan magasabb volt.

Nyomon követéses vizsgálatokkal szeretnénk monitorozni, hogy a megszerzett robbanékonyság vajon egyértelműen eredményesebb versenyzést is fog-e jelenteni a sportolóknak, ismervén az országúti kerékpározás taktikai, stratégiai elemeinek eredményt befolyásoló tényezőit is.

Kulcsszavak: robbanékonyság, erőfejlesztés, explozivitás, pliometria

A hazai pálya előnyének alakulása a magyar női és férfi vízilabda-bajnokságban

Laczkó Tamás, Melczer Csaba, Lukács Gergely

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: joola.hu@gmail.com

Bevezetés

A hazai pálya előnye azt jelenti, hogy egy csapat jobban teljesít hazai pályán, mint idegenben. A hazai előny meglétének vagy hiányának kutatásában új helyzetet teremtett a Covid-19 pandémia, mivel a zárt kapus lebonyolítás a hazai pálya hatás egyik legfontosabb befolyásoló tényezőjét, a szurkolói jelenlétet vette ki a sporteseményekből. Elemzésünkben a témára vonatkozó nemzetközi szakirodalomban eddig kevésbé kutatott vízilabda sportágat vizsgáltuk. Fő célunk volt megvizsgálni, a hazai pálya előnyének jelenségét a vízilabdában, valamint értelmezni a zárt kapus lebonyolítás hatását.

Anyag és módszerek

Elemzésünkbe a magyar női és férfi vízilabda-bajnokság 2020/2021-es és a 2021/2022-es szezonok első osztályú bajnoki mérkőzéseit vontuk be (N=678 mérkőzés). Az adatok a Magyar Vízilabda Szövetség adatbázisából származnak. A fő jellemzőket leíró statisztikai elemzésekkel, míg a különbségeket *t*-próbák (egy mintás, két mintás és párosított) és Kíh-négyzet próbák segítségével mutattuk be.

Eredmények

A vizsgált két bajnoki szezon mérkőzéseinek 52,7%-a hazai győzelemmel, 39,5%-a vendéggyőzelemmel, 7,8%-a pedig döntetlennel zárult. A hazai előny megléte szignifikáns volt a csapatmérkőzések végeredménye ($t=3,591$; $p<0,01$) és a hazai csapatok által dobott (11,7 gól/mérkőzés) és kapott (10,3 gól/mérkőzés) gólok átlagának ($t=3,114$; $p=0,002$) tekintetében is. Nem találtunk szignifikáns különbséget a zárt kapus év és a normál lebonyolítású szezon, valamint a férfi, illetve női bajnokság hazai pálya mutatói között. A rájátszás szakaszában szignifikánsan jellemzőbb a hazai előny megléte, mint az alapszakasz időszakában ($t=-2,150$ $p=0,035$).

Következtetések

A hazai pálya előnyére vonatkozó eredményünk megfelel a többi csapatsportágnál tapasztalt viszonyokkal. A zárt kapus időszakra feltételezett csökkenő mértékű hazai pálya hatás elmaradásának egyik fő oka a női szakág ebben az időszakban mutatott fokozott hazai eredményessége volt, amelyet a sportszakemberek sportpszichológiai tényezőkkel hoznak összefüggésbe. Ezek mellett valószínűleg az alacsonyabb nézőszámok is magyarázzák, hogy a férfiak esetében sem volt szignifikáns különbség a két különböző lebonyolítással jellemezhető év között.

Kulcsszavak: vízilabda, hazai pálya előnye, zárt kapus bajnokság

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

Első éves egyetemi hallgatók fittségi mutatói

Laki Ádám, Nagyváradai Katalin, Ihász Ferenc

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

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

Bevezetés

A magyar felnővekvő generáció fittségi állapota romló tendenciát mutat, amely testet ölt a fiatal felnőttek körében is. A rossz fittségi állapot az alacsony fizikai teljesítő képesség mellett, számos megbetegedés rizikófaktoraként jelenhet meg a későbbiek folyamán. Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk az első éves egyetemi hallgatók fittségi állapotát és fizikai teljesítő képességét, azok összetevőit. Szeretnénk nemenként is megvizsgálni az első éves hallgatókat.

Anyag és módszerek

Kutatásunkba 65 első éves egyetemi hallgatót vontunk be (19,7±2,2 év), akik közül 32 leány és 33 fiú. A szakok szerinti eloszlás: pszichológia (n=27), gépészmérnök (n=10), sport és rekreáció szervezés (n=16), testnevelő tanár (n=12). A hallgatók testösszetételi adatait Omron testzsírmérő készülékkel vizsgáltuk. A fittségi összetevőket validált tesztek alternatíváival mértük. Az állóképességet hatperces gyaloglótesztrel és Polar Team Pro szívfrekvencia monitorozó műszerrel vizsgáltuk. Az ízületi mozgékonytságot és az izmok funkcionális működését a tartáskorrekciós ellenőrző gyakorlatokkal, valamint a Günzt és Shober-jel segítségével mértük, melyekhez alternatív értékelési rendszert dolgoztunk ki. A statisztikai elemzést CogStat 2.2 szoftverrel végeztük.

Eredmények

Ami a testösszetételi eredményeket illeti, mind a fiúk, mind a leányok esetében a testzsírszázalék (fiúk: 18,2±2,5%, leányok: 31±3,55%) és a BMI (fiúk: 23,8±2,1 kg/m², leányok: 22,2±2,4 kg/m²) átlagok az egészséges zónába esnek, de vannak kirívóan magas szélső értékek (fiúk max testzsírszázalék: 39,4%, leányok max testzsírszázalék: 43,5%). Az ízületi hajlékonyság és nyújthatóság terén a gerinc előre hajlítása során a fiúk 11±1,3 centimétert, míg a leányok 11,3±1,2 centimétert értek el, amely a normál tar-

ományba esik, de itt is tapasztaltunk nagyon alacsony értéket (fiúk: 5 cm, lányok: 8 cm). A gyaloglótesttől a fiúk $772,6 \pm 42,3$ métert, míg a lányok $697,8 \pm 26,8$ métert tettek meg (a különbség szignifikáns volt: $p < 0,001$). A gyaloglás alatt 28-an (43%), elérték az anaerob töréspontjukat. A hallgatók átlagos maximális pulzusa az állóképességi teszt alatt $179,1 \pm 12,5$ ütés/perc volt. A megtett távolság és a testszír százalék között közepesen erős fordított kapcsolatot találtunk ($r = -0,57$; $p < 0,001$).

Következtetések

Az általunk vizsgált első éves egyetemi hallgatók fittségi állapota eltérő képet mutatott. A testösszetéti adatok alapján azt gondolhatnánk, hogy a legtöbben egészséges testösszetétellel rendelkeznek, de a kirívóan magas testszír-százalék értékek elgondolkodtatók. Az állóképességi teszt során mért maximális pulzus és a megtett távolság, gyenge állóképességi szintre utal, beszédes, hogy a hallgatók majdnem fele elérte az anaerob töréspontját a gyaloglás során. A fiúk és lányok hasonló fittségi mutatókkal rendelkeznek (a gyaloglótesttől távolság különbség a nemi sajátosságokból fakadhat). A jövőben szeretnénk szakonként összehasonlítást végezni, melyet nehezíti a nem egyenlő nemi megoszlás.

Kulcsszavak: fittségi állapot, állóképesség

A világ második legjobb sakkozója? Löwenthal János Jakab találkozása Paul Morphyval

László Laura

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: laszlolaura11@gmail.com

Bevezetés

Az előadás fókuszában a magyar sakkozást a világtérképre feltevé, győztesen megvívott Pest-Párizs levelezési mérkőzés egyik főszereplője, a Pesti Sakk-kör egyik alapítója, Löwenthal János Jakab (1810–1876) áll, akit korában a világ leg-erősebb mesterei között, sőt, a világ „második legjobb” sakkozójaként tartottak számon. Löwenthal az 1848-49-es forradalom és szabadságharc után – minthogy Kossuth Lajos kormányában fontos hivatalt töltött be – menekülni kényszerült, így sakkozó pályája is külföldön teljesedhetett ki: először az Amerikai Egyesült Államokban, ahol kezdeti tervei szerint ugyan farmerként szeretett volna élni, mégis professzionális, bevételét a sakkal kereső játékosává vált, majd Angliában telepedett le. Ezen utazásai tették lehetővé, hogy a magyar sakkozás színvonalát is reprezentálva a nagyvilágban több ízben is megmérkőzzön a világ akkori legjobb sakkozójának, s az első (nem-hivatalos) világbajnoknak is tartott amerikai Paul Morphy ellen. Az előadás leginkább a Morphy elleni játszmák alakulására koncentrált magyar nyelven kevés feldolgozott források – például maga Löwenthal angol nyelvű, Morphy-t tanulmányozó könyve, s számos korabeli külföldi szaklap tudósítása alapján –, és arra az úgynevezett historikus pontszámításra, amely Löwenthal játékerejét top szinten, a szűk világelit részeként tartja nyilván. A vizsgálódás célja, hogy a magyar nyelven eddig szakmai és tágabb kontextusban is kevés figyelmet kapó, ugyanakkor sportágában kiemelkedőt alkotó Löwenthal munkásságát és eredményeit behatóbban ismeresse.

Anyag és módszerek

Anyag: vonatkozó korabeli külföldi szaklapok és szakkönyvek, valamint magyar saktörténeti munkák köréből származó szakirodalmi tételek. (Forrás: Chess Monthly, The Chess Journal, Schachzeitung, Schweizerische Schachzeitung, Sissa, Bulletin of the American Chess Association, Löwenthal: Morphy's Games of Chess. Szakirodalom: Barcza Gedeon: Magyar saktörténet I., Döry Jenő – Nádasi Tamás (szerk.): A magyar sakk arcképcsarnoka; Papp Mária: 100 híres ember 100 sakkjátszmája, valamint dr. Vajda Árpád, Négyesi György, Kazimir Edit, Kemény Vagyim cikkei az Óbudai Anziks, Magyar Sakkvilág, Magyar Sakkélet, Pesti Hírlap c. újságokban. Módszer: az eredményekre vonatkozó passzusok ismertetése és elemzése.

Eredmények

Az előadás megvilágítja Löwenthal János Jakab világszínvonalú eredményeinek körülményeit.

Következtetések

Löwenthal a nemzetközi sakk vérkeringésének meghatározó alakjaként és a magyar sakkozás „nagyköveteként” széleskörűbb hazai figyelemre érdemes; játéktípusa a magyar sakkozás későbbi generációra is hatást gyakorolt.

Kulcsszavak: sakk, Löwenthal János Jakab, Paul Morphy, Pesti Sakk-kör, Anglia, Egyesült Államok, sajtótörténet, historikus élőpontszámítás

Élettani és biomechanikai paraméterek változása kettlebell sportban

László Szilárd, Hortobágyi Tibor, Sebesi Balázs,
Csala Dávid, Kató Hargita, Fésüs Ádám, Ivusza
Patrik, Gáspár Balázs, Petrovics Péter, Cselkó
Alexandra, Váczi Márk, Atlasz Tamás

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: laszloszilard@gmail.com

Bevezetés

Hazánkban egyre többen kezdik megismerni a kettlebell (gírja) sportot. A sportággal kapcsolatos tudományos ismeretanyag igen hiányos, kevés szakirodalom, szakcikk áll az edzők, sportolók rendelkezésére, mivel ezideig részletesebb leíró kutatás egyik sportági gyakorlat (lökés, szakítás, hosszú ciklus) témakörében sem jelent meg. Kutatásunkban célul tűztük ki, hogy megvizsgáljuk a hosszú ciklus (long cycle) – mint kettlebell sport versenyzőgyakorlat – szerkezetre gyakorolt élettani és biomechanikai hatásait.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkat 13 egészséges férfi kettlebell sportolóval végeztük. Nyugalmi, bemelegítés utáni, versenyzőgyakorlat közbeni, versenyzőgyakorlat utáni közvetlen, illetve 5 és 15 perces megnyugvási értékeket mértünk. Az általunk vizsgált élettani paraméterek a következők voltak: (i) laktát szint (Lactate Scout), (ii) vérnyomás (Omron M10-IT), (iii) ergo-spirometriai értékek (HR, VO_2 , $relVO_2$, VE/VO_2 , VE/CO_2 , VE, RER, BF, VT; MetaMax 3B), (iv) RPE (Borg skála; 6-20). Biomechanikai paraméterek a következők voltak: (i) kézi szorítóerő (Deyard EH101), (ii) izometriás guggoló teszt (Tenzi erőplató).

Eredmények

A különböző időpontokban (nyugalmi, bemelegítés utáni, versenygyakorlat közbeni és utáni, 5 és 15 perces megnyugvási) mért élettani paraméterek szignifikánsan változtak. A biomechanikai paraméterek közül a szorítóerő jelentősen csökkent a versenygyakorlat során, azonban a statikus combizom erő nem mutatott szignifikáns változást.

Következtetések

Kutatásunkban bizonyítottuk, hogy a 10 perces versenygyakorlat közben jelentős fiziológiai hatások érik a sportolói szervezetet. Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy az erő és állóképesség fejlesztése nélkülözhetetlen a kettlebell sportban.

Kulcsszavak: kettlebell, hosszú ciklus, ergospirometria

Teljesítménypsichológiai felkészítés klasszikus zenészeknél

Lénárt Ágota¹, Woytynowska Kaya Ariel²

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

²Wyższa Szkoła Biznesu, National Louis University, Újszandec, Poland

E-mail: lenart.agota@tf.hu

Bevezetés

Nemzetközi szinten már nem csak sport-, hanem teljesítménypsichológiáról beszélnek, ami szélesebb körben hivatott hasznosítani a korábban sportolóknak kidolgozott módszereket. Ilyen célcsoportok lehetnek pl. a színészek, zenészek, táncosok. Magyarországon nem készült még olyan átfogó kutatás, ami klasszikus zenészek, énekesek igényeit méri fel és rájuk szabva dolgozza át a sportolóknál már bevált protokollokat.

Anyag és módszerek

2023 január és március között előzetes felmérést végeztünk Magyarországon élő és dolgozó klasszikus zenészekkel, énekesekkel. Igényfelmérő beszélgetésből indulva, tíz szakmai kérdőív segítségével vizsgáltuk meg az 50 fős csoportot. A vizsgált tételek közül szeretnénk kiemelni a szorongás különböző típusait (alkati és állapotsszorongás – STAI, fellépéssel kapcsolatos szorongás – KMPAI, ACSI-28, kognitív és szomatikus szorongást – CSAI-2), megküzdési stratégiákat (MMK-16), harag- és dühkezelést (AES), depresszív tüneteket (BDI/CDI), alvászavarokat (AIS) étkezéssel és testképpel kapcsolatos gondolatokat (EDI), illetve az Életcél Kérdőív (PIL) segítségével mértük az élet megélt és tapasztalt értelmességét.

A nyolc faktoros EDI kérdőív kiválasztását (az egyszerűbb, rövidebb evészavarokat mérő kérdőívvel szemben) a csoport sajátossága határozta meg. A sportolóknál ritkábban használt PIL kérdőív kiválasztását a kutatást megelőző, igényfelmérő beszélgetések (a szakma sajátossága, gyakori bizonytalanság, az ebből fakadó anyagi és mentális nehézségek) alapozták meg. Hús órás csoportos foglalkozást terveztünk, melyek során a résztvevők a mentál tréning alapjait, vizualizációt, kognitív átstrukturálást és a relaxáció alapjait sajátítják el. A program részleteit a csoport igényeire szabva, a jelzett megoldandó problémákat és kihívásokat figyelembe véve alakítottuk ki.

Eredmények

Az eddigi visszajelzések biztatók. A kívánt eredmények közé sorolható a fellépéssel kapcsolatos szorongás csökkenése, az önbizalom növekedése, tét helyzetben a várható teljesítmény javulása és a pályával kapcsolatos nehézségek könnyebb leküzdése.

Következtetések

A sportpszichológia módszerei kiválóan áthelyezhetőek más, magas teljesítménnyel kapcsolatos területekre. Az általunk vizsgált csoport visszajelzései és az azt megelőző munka alapján a legtöbb technika direkt vagy indirekt módon használható a zenészekkel való munkában, felkészítésben.

Kulcsszavak: teljesítménypsichológia, művészetpszichológia, sportpszichológiai módszerek, mentális felkészítés, klasszikus zenészek

A rendszeres fizikai aktivitás megváltozása a koronavírus-járvány miatt bevezetett korlátozások alatt 15-19 éves korosztálynál a dél-nyugat magyarországi régiókban 2020 tavaszán

Lukács-Horváth Marianna

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: mariann988@gmail.com

Bevezetés

A 2019-es év végén Wuhanban megjelent új típusú koronavírus járvány, amely Covid-19 néven világméretűvé nőtt ki magát, jelentős mértékben megváltoztatta az emberiség életét, szokásait, fizikai aktivitását és mentális egészségét. 2020. március 11-én egész Magyarország területére veszélyhelyzetet hirdettek ki (40/2020. III.11 Kormányrendelet). A kihirdetett veszélyhelyzet egyik intézkedése volt a tanulók intézménylátogatási tilalmának bevezetése, és a tanórák online keretek között történő megtartása. Az intézkedések között a 2020. március 28. és április 11. között bevezetett kijárási korlátozás is nagy mértékben befolyásolta az emberek fizikai aktivitását. Ugyanis lakóhelyüket csak munkavégzés vagy bevásárlás miatt hagyhatták el, kivételt képezett az egyéni szabadidős tevékenység, amit zöldterületeken végezhetek, csak egy háztartásban élőkkel közösen.

Anyag és módszerek

Vizsgáltuk dél-nyugat dunántúli megyék (Somogy, Tolna és Baranya megye) azon 15-19 éves korosztály tanulóit, akik ezen időintervallumban online oktatásban részesültek. Az adatgyűjtési módszer típusa önkitöltő kérdőív volt reprezentatív kérdésekkel, kutatás módszere pedig kvantitatív. A végleges minta az adatrögzítés után a következőképpen alakult: 3 megye 27 kiválasztott középfokú intézményeiből összesen 900 kérdőív érkezett. Az adminisztráció végén sajnos 32 olyan kérdőív volt, ami csak részben volt kitöltve, vagy teljesen hiányosak voltak. Ezeket a kérdőíveket az adatbázisba nem foglaltam bele. Továbbiakban 868 darab kérdőív lett a minta száma.

Eredmények

A megkérdezettek 33%-a nem végezett egyéb sporttevékenységet az iskolai testnevelésórán kívül a Covid-19 kijárási korlátozás előtt, alatt és után sem. Azokról a válaszadókról elmondható, akik előtte is sportoltak (35,5%), hogy sporto-

lái szokásait semmilyen módon nem változtatta meg a járványidőszak. Valamint 12%-a jelezte, hogy jelentősen módosította, 4,5%-a pedig részben módosította sportolási szokásait. Pozitív változásként leírható, hogy a tanulók közel 8%-a helyettesíteni tudta egy másik mozgásformával, 2%-a pedig elkezdett mozogni, 5%-a pedig többet sportolt, mint azelőtt. A fizikai aktivitás mértéke a korlátozások ideje alatt közel 27%-kal csökkent. Nőtt az ülés-fekvés eltöltött idő, megszűnt az iskolába való közlekedés, szabadidős aktivitások száma csökkent. A házimunkával, kertben történő fizikai aktivitások száma nőtt (17%). A válaszadók legalább napi 30 perc fizikailag aktív tevékenységet folytattak.

Következtetések

A fizikai aktivitás mértékének a vizsgálata a sportolási szokások bevonásával, az ülés-fekvés időtartam megkérdésével, valamint a fizikai aktivitás milyenségével és gyakoriságával történt. Összességében elmondható, hogy a Covid-19 okozta változások miatt bevezetett korlátozások jelentős hatást gyakoroltak a fiatalok mind a versenyszerű, mind a rekreációs sport és fizikai aktivitási szokásaikra. Az elemzés során a nemek között szignifikáns különbséget nem találtunk. A tanulók fizikai aktivitásának elmaradása leginkább a "munkavégzés" hiányát jelentette, ami esetükben az iskolába való járás és a közös szabadterei programok voltak. **Kulcsszavak:** koronavírus, Covid-19, fizikai aktivitás, sport

Rekreációs fogyasztói szokások hazai fesztiválokon

Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

A fesztivál a hazai lakosságot és turistákat is vonzó szabadidős rendezvénytípus. Hazánkban a könnyűzenei fesztiválok számos, nemzetközi szinten is elismert reprezentánsai találhatóak meg. A vegyes fogyasztói és költési szokások vizsgálata egyedülállóan mondható. Jelenleg a hazai keresleti felmérést tartottuk indokoltnak.

Anyag és módszerek

Országos mintán, hólabda-toborzás keretében zajlott a kutatás (ELTE PPK KEB 2022/554.) 2022. december 9-től. A 2023. január 26-ig beérkezett adatok (N=185) elemzését mutatjuk be az alábbiakban.

Eredmények

79 fő esetében, akik nem szoktak fesztiválra járni, csak motívációkutatás történt. A tiszta minta elemszáma így n=106. A két részmintában is nagyobb arányban szerepel a Z-generáció (87% és 91%). A nem-fesztiválozók körében felülreprezentáltak a nők (57%), valamint a fővárosi és agglomerációban élő lakosok. A fesztiválozó kitöltők nemek szerinti megoszlása szinte kiegyensúlyozott (55% nő), a fővárosban és környékén élők dominálnak (89%). Mindkét részminta tekintetében a legismertebb 3 fesztivál a Sziget, a Balaton Sound és a VOLT: A fesztivált nem látogató kitöltők legfőbb indoka ezen események kerülésére a magas árak és a tömeg volt. A fesztiválozók közepes mértékben viselik el a tömeget (3,7-es érték egy 1-7 skálán). A legtöbb fesztiválozó a szezonban csak 1 fesztiválon vesz részt (57%), a kitöltők fele a

kisebbségi költési hajlandóságot mutató napi jegyet vásárolja (50%), bár jelentős arányban vásároltak az egész heti bérletet vásárlók (38%) is. 87%-uk élményhalmozó, hiszen a koncert után is bent marad a fesztivál területén, bár csak 37%-uk érdeklődik a fesztiválon található kitelepülések/társaságok iránt (cirkusz, green peace, artzone, együtt az autistákért stb.). A fesztiválozók jelen kutatási adatok alapján többnyire elégedettek a repoharak használatával (5,0 érték egy 1-7 skálán). Megoszlának erről a vélemények, mivel 53%-ukat kifejezetten zavarja, hogy újat szükséges vásárolnia minden fesztiválon, mivel nem válthatja vissza pénzre, csak tokenre; míg 37%-ukat ez egyáltalán nem zavarja, inkább emlékként tekintenek ezekre. A fesztivál látogatók turisztikai költésével kapcsolatban a kutatás eredményei alapján megállapítható, hogy akik szállást foglalnak az esemény helyszínén, ők ebben is érzékenységet mutatnak. A többség ismerős, családtag lakását (21%) vagy Airbnb-t (15%) vesz igénybe, 1-3* panzió (12,69%) vagy 1-3*szálloda (12%) szobáját foglalja le, kempingbe (12%) és hostelbe, ifjúsági szálláshelyre (7,46%) jellemző még a rezerváció. A kutatásban résztvevő fesztivál látogatók jellemzően ételt és italt is a rendezvény helyszínén vásárolnak (61%), kisebb arányban jellemző a körükben, hogy egyikre sem költenek (9%), vagy csak ételre (4%). A belépőjegy/bérleten kívül a kitöltők többsége 10 000,-Ft/nap (41%) vagy 20 000,- Ft/nap (43%) költést generálnak a szolgáltatók számára.

Következtetések

A hazai fesztivál látogatások vizsgálata még nem elterjedt, habár egy jelentős tömeget megmozgató szabadidős rendezvénytípusról beszélünk, főként a könnyűzenei műfajban. A keresletet nagy arányban a Z-generáció alkotja, amelynek költési nagyságát a magas belépő/bérletjegyárak következtében a szállásdíjon spórolás determinálja, habár a helyszíni gasztronómiai és egyéb szolgáltatások igénybevételére is jelentős diszkrecionális jövedelem hányadot fordítanak. A szabadidőgazdaság jelentős szegmensét alkotják a (könnyűzenei) fesztiválok, amelyek további vizsgálatai szükségesek a jövőben.

Kulcsszavak: rekreáció, fesztivál, szolgáltatás, fogyasztás, költés

A 36. OTDK MSTT-különdíjas résztvevője:

Vélt és valós testkép megítélésének összehasonlítása cheerleader sportolónők körében

Majoros Ivett¹, Fésüs Ádám¹, Teleki Szidalisz Ágnes², Vargáné Szalai Kata¹, Prisztóka Gyöngyvér¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pszichológia Intézet, Pécs

E-mail: majoros.ivett2@gmail.com

Bevezetés

Számos kutatás bizonyítja, hogy az esztétikai sportágat űző sportolónők körében kiemelkedően magasak a testükkel kapcsolatos elégedetlenségi mutatók. Vizsgálatunkban a cheerleader sportolónők testükkel való viszonyára koncentráltunk, kiegészítve a férfiak szemszögéből történő összehasonlítással.

Feltételeztük, hogy a sportolónők elégedetlenek testalakjukkal és soványság utáni vágygal rendelkeznek (H1). Hipoté-

ziseink szerint a saját testükkel való elégedetlenségük és a mért testsírszázalék között összefüggés van (H2), valamint a férfiak véleménye és a cheerleader sportolónők megítélése eltér az ideálisnak vélt női- és cheerleader sportolónői testalak vonatkozásában (H3).

Anyag és módszertan

A vizsgált minta (n=102) direkt módon kiválasztott cheerleader sportolónő (n=51), valamint véletlenszerűen választott olyan 18-25 év közötti férfi (n=51), aki már látott cheerleading bemutatót vagy versenyt. Módszerként a Testi Attitűdök Tesztet (TAT), az Emberalakrajzok Tesztet használtuk, valamint a sportolónők testösszetételét mértük az InBody770 eszköz segítségével.

Eredmények

A korrelációs vizsgálat eredményeként azt kaptuk, hogy a sajátnak vélt testalak és az ideálisnak vélt saját testalak közötti különbség mértéke összefügg a TAT alsókáláival. Minél nagyobb a különbség az ideális és aktuális testalak között, annál jellemzőbb a testméret negatív értékelése és a saját testtel való általános elégedetlenség. A cheerleader sportolónők testükkel való elégedetlenségük szintje nem a testsírszázalékkal, hanem a BMI-vel (testtömeg-index) van összefüggésben, amely arra enged következtetni, hogy izom és zsír együttes jelenléte okozza az elégedetlenséget. A férfiak és a sportolónők véleményét összehasonlítva az ideális női és az ideális cheerleader sportolónői testalakról jelentősen eltér. A férfiak engedékenyebbek bizonyultak az ideális női testalak és cheerleader sportolónői testalakot illetően, a sportolónők viszont sokkal szigorúbbak önmagukkal szemben, amely összefüggésben van a testképükkel kapcsolatos elégedetlenségük mértékével.

Következtetések

Eredményeink a cheerleader sportolónők testi elégedetlenségével kapcsolatos problémákat vetnek fel, amelyek következtében táplálkozási zavarok (pl. pszichés étvágytalanság), negatív mentális változások alakulhatnak ki, rontva ezáltal sportbeli teljesítményüket is. Munkánkkal arra szeretnénk ráirányítani az edzők és sportszakemberek figyelmét, hogy nagyobb hangsúlyt kell fektetni a különböző esztétikai sportágak képviselői esetében saját testükkel kapcsolatos viszonyukra.

Kulcsszavak: cheerleading, testkép

Gyermekek fizikai aktivitásának monitorozása, PAQ-C kérdőív kezdeti érvényességi és megbízhatósági vizsgálata

Makai Alexandra, Kovács-Szabó Zsófia,
Fodor-Mazzag Kitti, Prémusz Viktória,
Ács Pongrác

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: alexandra.makai@etk.pte.hu

Bevezetés

A nemzetközi szakirodalomban az elmúlt évek számos kutatása igazolta az iskoláskorú gyermekek körében a fizikailag aktív életmód jótékony hatását. A célcsoport vonatkozásában figyelemreméltó, hogy a gyermekkori mozgás viselkedés és az aktív életmódhoz való hozzáállás jelentősen befolyásolja a felnőttkori viselkedést is. A kutatásunk célja

volt a fizikai aktivitásminták monitorozása gyermekkorban és az arra alkalmas mérőeszköz a PAQ-C magyar nyelvű kérdőív érvényességének és megbízhatóságának vizsgálata. Jelen vizsgálatunk ezen kutatás első eredményeinek ismertetését célozta.

Anyag és módszerek

A kutatás első adatgyűjtési szakasza 2020. január - 2022. december között zajlott a pécsi közoktatási intézményekben, 537 fő részvételével. A kutatásban a testösszetétel (BMI) mérést InBody770 eszközzel, a fizikai aktivitás minták monitorozását (PA) a nemzetközileg is használt gyermek fizikai aktivitás kérdőívvel (PAQ-C) vizsgáltuk. A belső konzisztencia vizsgálat során Cronbach alpha értéket számoltunk, a nemek közötti különbségek vizsgálatára Mann-Whitney U próbát alkalmaztunk. Adataink elemzéséhez az SPSS 28.0-ás verzióját használtuk, eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A válaszadók átlagéletkora $10,31 \pm 2,33$ év volt, átlagos testtömeg-indexük $18,29 \pm 3,83$ kg/m². A válaszadók 75%-a városi lakos, 53,63%-uk fiú, 46,37%-uk leány volt, a szülők iskolai végzettségét tekintve, az édesapák 48,42%-a, az édesanyák 58,85%-a rendelkezett felsőfokú végzettséggel. A válaszadó gyermekek 24,50%-a elmondása alapján iskolán kívül egyáltalán nem sportolt, vagy végzett fizikailag aktív tevékenységet, játékot. A fiúk ($3,09 \pm 1,05$) és leányok ($2,78 \pm 1,02$) fizikai aktivitási mintái szignifikáns különbséget mutattak ($p < 0,001$). A kérdőív belső konzisztenciája megfelelőnek bizonyult (Cronbach alpha=0,838).

Következtetések

Keresztmetszeti vizsgálatunk során feltártuk az általános iskolás gyermekek fizikai aktivitási mintáinak jellemzőit és megtettük az első lépéseit a PAQ-C gyermekek aktivitását monitorozó kérdőív magyar nyelvű adaptációjának létrehozásában és annak pszichometriai jellemzőinek vizsgálatában, miszerint a kérdőív alkalmasnak bizonyult a magyar gyermekek fizikai aktivitási mintáinak vizsgálatára.

Kulcsszavak: gyermekek, fizikai aktivitás, testösszetétel, érvényesség, megbízhatóság

A Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-4 II-PTE-1681 Kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült, valamint a kutatás a NKFI (Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal) Alap Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem TKP2021 EGA-10 számú projekt keretében.

Initial validity and reliability testing of PAQ-C for monitoring physical activity in children

Introduction

Numerous studies in the international literature have confirmed the beneficial effects of a physically active lifestyle among school-aged children. It is noteworthy that children's physical activity behavior and attitudes towards an active lifestyle significantly influence adult behavior as well. The aim of our research was to monitor physical activity patterns in childhood and examine the validity and reliability

of the Hungarian version of the PAQ-C questionnaire as a suitable measurement tool. The present study aimed to present the first results of this research.

Materials and Methods

The first phase of data collection took place between January 2020 and December 2022 in public educational institutions in Pécs, Hungary, with 537 participants. Body composition (BMI) was measured using InBody770, and physical activity patterns were assessed using the internationally used Children's Physical Activity Questionnaire (PAQ-C). Cronbach's alpha was calculated for internal consistency, and Mann-Whitney U test was used to examine gender differences. Data were analyzed using SPSS version 28.0, and $p < 0.05$ was considered statistically significant. Results: The average age of the respondents was 10.31 ± 2.33 years, with an average body mass index of 18.29 ± 3.83 . 75.00% of the respondents lived in urban areas, with 53.63% being boys and 46.37% being girls. In terms of parental education, 48.42% of fathers and 58.85% of mothers had higher education. According to self-report, 24.50% of the children did not engage in any physical activity or play outside of school. There were significant differences in physical activity patterns between boys (3.09 ± 1.05) and girls (2.78 ± 1.02) ($p < 0.001$). The internal consistency of the questionnaire was found to be acceptable (Cronbach's alpha = 0.838).

Conclusion

In our cross-sectional study, we identified the characteristics of physical activity patterns among primary school children and took the first steps towards the development of a Hungarian adaptation of the PAQ-C questionnaire and examining its psychometric properties. The questionnaire proved to be suitable for assessing physical activity patterns among Hungarian children. The research was supported by the New National Excellence Program of the Ministry of Culture and Innovation, project number ÚNKP-22-4 II-PTE-1681, and by the National Research, Development and Innovation Office, Health subprogram of the Thematic Excellence Program 2021, within the framework of project TKP2021 EGA-10 of the University of Pécs.

Keywords: children, physical activity, questionnaire, validity, reliability

A magyar úszó- és vízilabda válogatott kalandos útja az 1932-es Los Angeles-i olimpiára

Manhercz Erika

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: erika.manhercz@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A magyar úszó- és vízilabda válogatott több mint egy hónapos utazással jutott el az 1932-es Los Angelesben megrendezett nyári olimpiai játékokra. A hosszú út során szó szerint „végigúszták” Amerikát, hiszen számos városban álltak meg, hogy megküzdjenek a helyi legjobb versenyzőkkel és bemutatásokat tartsanak. Ennek elsődleges oka az utazás költségességére vezethető vissza (emiatt az előző olimpiához

képest felére esett vissza az indulók száma). Össze kellett „kalapolniuk” az útiköltséget.

Az amerikai versenyek során az olimpia előtt a legesélyesebbnek tartott úszók küzdhettek meg egymással, így a közönség már ekkor nagy lelkesedéssel fogadta az olimpiai címre esélyes vízilabda csapatot, valamint úszóinkat, köztük a favoritnak tartott Dr. Bárány Istvánt.

Anyag és módszerek

Az úszó- és vízilabda válogatott utazásairól pontosan értesülhettek az érdeklődők a magyar sajtóból, hiszen a Nemzeti Sportnak többek között tudósított a vízilabdások vezetője, Komjádi Béla és a csapat masszőre „Pitti Kiss” is. A Pesti Naplónak Dr. Bárány István küldött rendszeresen beszámolókat.

Eredmények

Az úszó különítmény már Prágában megkezdte a versenyzést, majd folytatta útját Brémába, ahol szintén mérkőzések várták a csapatokat. Innen különvonattal indultak a Bremen óceánjáróhoz, hogy megkezdjék a több napos utazást Amerika felé. A hajó kapitánya megengedte a másodosztályon utazó olimpikonjainknak, hogy eddzenek a hajó medencéjében. Bár a méreteket tekintve szokatlan volt (7x11 méteres), mégis nagy segítség volt abban, hogy a sportolók az utazás során is fenntarthatassák formájukat. A Csendes-óceán háborgó vizeire érve sokan megküzdöttek a tengeri betegséggel. Amerikába érve pedig új kihívás várta a magyarokat, mégpedig a forróság. A szokatlanul magas, 30-40°C fokos hőmérséklet próbára tette a fiúkat: New Yorkban, az első versenyhelyszínen Bárány és a vízilabda csapat ugyan győzött, de a többi úszó hátraszorult az amerikai válogatott mögé. A kompanya haladt is tovább az amerikai magyarság központjába, Cleveland-be. Majd következett Chicago, San Francisco és a végállomás, az olimpia helyszíne, Los Angeles. Sok helyen nagy lelkesedéssel várták a magyar csapatot, San Francisco polgármestere Angelo Rossi átnyújtotta a város jelképes kulcsát is a különítménynek. Úszóink azért belefáradtak a hosszú utazásba és az állandó megmérettetésbe, Bárány és Komjádi is csak a lelátóról figyelték a nyitó ünnepséget.

Az olimpia felemás érzéseket hozott. Az olimpiai bajnoki címre legesélyesebbnek tartott Dr. Bárány István nem jutott be a döntőbe. A középdöntőben vívott küzdelem során a negyedik helyre sorolták be, holott többen egyértelműen a második helyen látták célba érni. A magyar csapat megővta az eredményt, de nem jártak sikerrel. Úgy vélték, hogy a bírák direkt kedvezhettek az amerikai úszóknak. A szomorú veszteség után a vízilabda csapat diadalmaskodott, Komjádi gárdája megnyerte az olimpiát. Bárány István pedig stafétában, 4x200 méteren szerzett bronzérmel társaival (Szabados, Székely, Wanié). Ezzel azonban nem ért véget a kint lévők szereplése. A hazaúton is számos városban álltak meg és tartottak bemutatásokat, versenyeztek. Végül a három hónapos utazás után, szeptember 11-én érkeztek haza Budapestre.

Következtetések

A magyar úszó- és vízilabda válogatott „végigúszta” Amerikát oda-és vissza, hogy állni tudja az utazás költségeit. Ez azonban még így sem sikerült maradéktalanul, Németországban partot érve Dr. Bárány István kölcsönt kért, hogy a magyar határig eljussanak versenyzőink.

Kulcsszavak: úszás, vízilabda, olimpia, utazás

Inactive lifestyle and risky behavior of children: Toward the innovative strategies for the promotion of an active lifestyle

Radenko M. Matic, Nebojsa Maksimovic

University of Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia

E-mail: radenkomatic@uns.ac.rs

Introduction

Benefits of children's physical activity are beneficial in different aspects of their physical and psychological health. Thus it is evident that active lifestyles should be promoted from childhood. Identification of crucial determinants of inactive lifestyle and risk behavior of children provides finding adequate strategies for activating factors in the promotion of their active lifestyle. A sufficient argument for actively finding strategies to promote an active lifestyle is the obesity epidemic in developed and developing countries such as Serbia. A wide range of social interventions requires examining personal, group, and societal changes. This study examined the impact of three general institutional factors (family, school, and local community) on children's lifestyle and risk behavior.

Methods

The sample of respondents included parents of preschool and school children from five cities in Vojvodina, Serbia (N=1 800, 995 boys and 805 girls) from 3-11 years. External variables included family, school, and local community, while sports organizations and subjective characteristics of respondents were mediators. Thus, in the structural proposed model, the calculated impact of these external variables and mediators on children's lifestyle and risk behavior.

Results

The results of path analysis showed the significant impact of the local community and family through mediators to an active lifestyle and reduce risk behavior. Also, the obtained results enable the conclusion that family tradition and multigenerational nurturing of an active lifestyle influence the development of similar behavior in their children. Further, parents' lower educational status has contributed to their lower engagement level in children's physical activity.

Conclusions

It seems that a good strategy of activating factors that will contribute to promoting an active lifestyle and reducing the risk behavior of children comes from the combined action of the local community, level of poverty, and family welfare. The data used in this study were collected within the research project "Inactive lifestyle and risky behavior of children and youth" (register number: 142-451-2258/2021-01), which was financed by the Ministry of Education, Science and Technological Development of Serbia and Ministry of Sciences of Montenegro.

Keywords: risk behavior, lifestyle sustainability, childhood, sedentary behavior, physical activity

Az inaktív életmód és a gyermekek kockázatos viselkedése: innovatív stratégiák az aktív életmód népszerűsítése érdekében

Bevezetés

A gyermekek fizikai aktivitásának előnyei fizikai és pszichológiai egészségük különböző aspektusaiban is előnyösek. Ezáltal, az aktív életmódot már gyermekkortól szükséges támogatni. A gyermekek inaktív életmódját és kockázati magatartását meghatározó tényezők azonosítása lehetővé teszi a megfelelő stratégiák kialakítását, az aktív életmód népszerűsítését. Elegendő érv az aktív életmód népszerűsítésére irányuló stratégiák feltárása mellett az elhízás mértéke a fejlett és fejlődő országokban, például Szerbiában. A társadalmi beavatkozások széles köre megköveteli az egyéni és társadalmi változások vizsgálatát. Ez a felmérés három általános intézményi tényező (család, iskola és helyi közösség) hatását vizsgálta a gyermekek életmódjára és kockázati magatartására.

Anyag és módszerek

A mintát a szerbiai vajdasági öt város óvodás és iskolás gyermekeinek szülei (N=1 800, 995 fiú és 805 leány) 3-11 éves gyermekek alkották. A csoportosító változók a család, az iskola és a helyi közösség, míg a sportszervezetek és a válaszadók szubjektív jellemzői voltak a további vizsgált változók. Az alkalmazott strukturális modellben a vizsgált csoportosító változóknak és közvetítő változóknak a gyermekek életmódjára és kockázati magatartására gyakorolt számított hatása szerepelt.

Eredmények

Az útelemzés eredményei azt mutatták, hogy a helyi közösség és a család a mediátorokon keresztül jelentős hatást gyakorol az aktív életmódra és a kockázati magatartás csökkentésére. A kapott eredmények arra engednek következtetni, hogy a családi hagyomány és az aktív életmód többgenerációs ápolása befolyásolja gyermekek hasonló viselkedésének kialakulását. Ezenkívül a szülők alacsonyabb iskolai végzettsége hozzájárult ahhoz, hogy alacsonyabb szinten kapcsolódjanak be a gyermekek fizikai aktivitásának alakulásába.

Következtetések

A helyi közösség, a jövedelmi helyzet és a családi jólét együttes szerepéből fakad az aktív életmód népszerűsítéséhez és a gyermekek kockázati magatartásának csökkentéséhez hozzájáruló tényezők aktiválásának jó stratégiája. A jelen munkában felhasznált adatok az Oktatási, Tudományos és Technológiai Minisztérium és a Szerbia fejlesztése és Montenegró Tudományos Minisztériuma által finanszírozott „Gyermekek és fiatalok inaktív életmódja és kockázatos magatartása” (nyilvántartási szám: 142-451-2258/2021-01) kutatási projekt keretében kerültek gyűjtésre.

Kulcsszavak: kockázati magatartás, fenntartható életmód, gyermekkor, mozgásszegény viselkedés, fizikai aktivitás



Asztaliteniszezők core izomzatának erősítése és fejlesztése

Melczer Csaba, Kerékgyártó Koppány,
Laczkó Tamás, Raposa Bence

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

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

Bevezetés

Kutatásunk során arra kerestük választ, hogy egy 12 hetes core izomfejlesztő mozgásprogram alkalmazásával javítható-e a sportolók mozgásmintáinak értékelése, valamint a méréseket biztosító teszteken megfigyelhető-e változás.

Anyag és módszerek

A kutatás a Pécsi Egyetemi Atlétikai Club asztalitenisz versenyzői közül 10 fő bevonásával zajlott. A vizsgálat során mozgásmintákat használtunk, illetve ezen tesztekben megfigyelt eltérések miatt végrehajtott 12 hetes mozgásprogram hatását vizsgáltuk. A teszt battria core teszt, boka mobilitás, csípő mobilitás, váll mobilitás, rotációs stabilitás tesztből állt.

Eredmények

A minta tagjai szignifikáns javulást mutattak a tesztek végrehajtása során a core és a rotációs stabilitás tesztek esetében ($p < 0,05$), illetve a többi teszt is kisebb mértékben ugyan, de javult, amelyek összességében hatással lehetnek a sportolók sportteljesítményére.

Következtetések

A sportolók mozgásmintáinak javulása összefüggésben van a magasabb teljesítőképességgel és csökkenő sportsérülések számával. Így várhatóan e sportolók terhelhetősége és teljesítménye javulni fog, továbbá a csökkenő sérülések száma miatt a játékra foghatóságuk (elérhetőségük) szintén javulni fog.

Kulcsszavak: asztalitenisz, mozgásminta szűrés, core teszt

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

Core muscle strengthening and development for table tennis players

Introduction

We investigated whether a 12-week core muscle development exercise programme could improve the assessment of athletes' movement patterns and whether changes could be observed in the tests that provide the measurements.

Material and methods

The study was conducted with 10 table tennis athletes from the University of Pécs Athletics Club. The study used movement patterns and investigated the effect of a 12-week movement programme implemented in response to differences observed in these tests. The test consisted of batting core test, ankle mobility, hip mobility, shoulder mobility and rotational stability tests.

Results

The sample members showed significant improvement in the core and rotational stability tests ($p < 0.05$) and a smaller improvement in the other tests, which overall may have an impact on the athletes' sports performance.

Conclusion: Improvements in athletes' movement patterns are associated with higher performance and reduced sports injuries. Thus, it is expected that the workload and performance of these athletes will improve and that their fitness to play (availability) will also improve due to reduced injuries.
Keywords: table tennis, movement pattern screening, core test

A konfliktusok és a stressz jelenléte a sportban

Méhes Nóra¹, Németh Zsolt²

¹Pécsi Tudományegyetem „Oktatás és Társadalom”,
Neveléstudományi Doktori Iskola, Pécs

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

E-mail: bosze.nora@gmail.com

Bevezetés

A sport egy olyan különleges közeg, melyben fokozott izgalmi állapotban a résztvevők folyamatosan összehasonlítják teljesítményüket másokéval, illetve saját korábbi teljesítményükkel. A sport résztvevői folyamatosan szembesülnek konfliktusokkal, mely nem kizárólag a versengő környezetnek és a teljesítmény elvárásoknak köszönhető. A konfliktusok nem csak a sportolók egymás közötti viszonyában vannak jelen, hanem a sport többi szereplője (szülő, edző, sportoló, egyesület) is részt vesz bennük. Kutatásunk arra irányult, hogy feltárjuk a leggyakrabban előforduló konfliktusok jellegét és a konstruktív konfliktusmegoldásokra való igényt a sportban, továbbá vizsgáltuk a stressz jelenlétét, negatív, illetve pozitív hatását a versengő környezetben. Kitértünk arra, hogy van-e létezősége az újgenerációs technikáknak a sport szereplői közötti feszült helyzetekben, melyek a leggyakrabban előforduló konfliktusforrások, milyen érzékelhető formában jelenik meg a sport aktív szereplői (edző és sportoló) körében a stressz és a konfliktus, illetve, hogy milyen igények merülnek fel a megoldásra. A sport, mint társadalomformáló közeg jelenik meg a magyarországi nevelésben.

Anyag és módszerek

Az empirikus vizsgálat feltárja a sport szereplői között kialakuló konfliktusok okait, kimeneteleit, valamint a stressz hatását a versenyek, tornák alkalmával. A vizsgálathoz kérdőívés módszert alkalmaztunk, mellyel a minta sporthoz való viszonyát, a konfliktusok és a stressz jelenlétét vizsgáltuk. A minta nem minősül reprezentatívnak. A kérdőív kitöltői összesen 32 sportágban képviseltették magukat, 5-15 év sportolói tapasztalattal rendelkeztek, az edzők körében pedig a 2-10 év között eltöltött idő volt jellemző a pályán. Az adatokat szórással, százalékos értékeléssel, leíró statisztikával vizsgáltuk. A mintában az edzők és a versenyzők eredményeit külön-külön és egymáshoz viszonyítva is vizsgáltuk.

Eredmények

A vizsgálat alapján megállapíthatjuk, hogy a minta fizikailag is érzékeli a konfliktusok és a stressz jelenlétét a sportban, valamint az ezek kezelésére irányuló technikák elsajátítá-

sára is nyitottnak mutatkozott. A konfliktusoknak személyiségformáló szerepét sokan elfogadják. Az eredmények alapján arra következtethetünk, hogy a kommunikáció javításával, a stresszoldó technikák elsajátításával, az edzői munka kiegészítésével a konfliktuskezelés abba az irányba terelhető, ami a személyiség és egyben a társadalom fejlődését eredményezné.

Következtetések

Korábbi kutatásaink alapján elmondhatjuk, hogy az edzőnek kiemelkedően fontos szerepe van ebben a kapcsolatrendszerben, mint közvetítőnek, aki a kompetenciahatárait bővítve a megfelelő kommunikációs és konfliktuskezelési technikák elsajátításával és továbbadásával növelheti az interakciók minőségét, valamint ezzel együtt a teljesítményt.

Kulcsszavak: kommunikáció, konstruktív konfliktus, stressz, interperszonális kapcsolatok

Szabadidős szokások változása egy budapesti általános iskola és gimnázium tanulói között az elmúlt hat évben

Mikó Alexandra¹, Patakiné Bócsa Júlia²

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

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

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

Bevezetés

Már 2017-es elemzésünkben is megállapítottuk, hogy a tudományos és informatikai fejlődésnek számos negatív következménye lehet. A változások ezen a területen azóta is töretlenül megfigyelhetők. Jelen munkával azt szeretnénk bemutatni, hogy a szabadidős szokások dominánsan megváltoztak-e ebben az időszakban? Mit és mennyit mozognak a fiatalok? Milyenek tartják állóképességüket? Mire fordítanak időt? Kikkel vannak együtt szabadidejükben? Változtak-e a kulturális intézmény látogatási szokások? Az újabb kutatásban jelentősen nőtt az online formájú „együttlét” a fiatalok között?

Anyag és módszerek

Kutatásunkat iskolai keretek között, de online felületen végeztük. Kérdőívünk 4 részből állt. Az első részben általános demográfiai kérdéseket tettünk fel, mint például hány éves, hány centi magas, hány kiló, valamint, hogy hol él. A második részben a fizikai aktivitással kapcsolatos kérdéseket tettünk fel. Ezek között szerepelt olyan kérdés, hogy milyenek tartják a gyermekek saját maguk állóképességét, valamint, hogy az iskolai testnevelésórákon kívül is sportolnak-e. A harmadik részben az elektronikus készülékekkel kapcsolatosak voltak a kérdések, például van-e a gyermekeknek saját okostelefonjuk, számítógépük, valamint, hogy ezeket milyen gyakoriságban használják hétköznapi és hétvégén. Az utolsó részben pedig arra kértünk válaszokat, hogy mit csinálnak a leginkább szabadidejükben, és hogy ezeket a tevékenységeket hol szeretik űzni leginkább. A korábbi, 2017/51-es ELTE PPK kutatásaitokai engedélyünket megújítottuk (2023/21) és kérdőívünket a WHO jólléti dimenziójával bővítettük ki. Az alapstatisztikák mellett az összehasonlító vizsgálatokat a JASP program segítségével végeztük.

Eredmények

2017-ben 29 fő 7., 45 fő 9., és 40 fő 12. osztályos töltötte ki kérdőívünket. 2023-ban még folyamatban van a kitöltés, jelenleg 39 fő 5., 38 fő 6., 43 fő 7., 41 fő 8., valamint csak 3 fő 11-12. osztályos válaszadóval rendelkezünk.

2017-ben nagyon gyengének senki nem ítélte meg az állóképességét, de gyengének már igen. A 7. osztályosok közül 2-en (6,9%), a 9. és 12. osztályban pedig 1-1 ember (2,2-2,5%) jelölte meg ezt a lehetőséget. Közepesnek ítélte meg az állóképességét a 7. osztályosok közül 10 (34,48%), a 9-esek közül 6 (13,3%), a 12. osztályosok közül pedig 11 fő (27,5%). A jó állóképességét a 7. osztályból 22-en (75,8%), a 9. osztályból 26-an (57,7%), a 12. osztályból pedig 23-an (57,5%) jelölték meg. Az állóképességüket kiválónak tartotta a 7. osztályból 15 (51,7%), a 9. osztályból 13 (28,8%), a 12. osztályból pedig 4 ember (10%).

2023-ban 1 fő 7-8. osztályos ítélte az állóképességét nagyon gyengének (1,2%), 4 fő gyengének (4,7%), 22 fő közepesnek (25%), 35 fő jónak (41,7%), 23 fő kiválónak (27,4%). Az 5-6. osztályosok közül 4 fő gyengének (5,2%), 17 fő közepesnek (22%), 34 fő jónak (44,1%) és 22 fő kiválónak (28,5%) értékelte állóképességét.

2017-ben a 7. osztályosok napi hétköznapi okostelefon használata 4,4 óra, a 9.-ben 6,7 óra, míg a 12.-ben 6,9 óra volt. A 2023-as válaszadók között 5-6. osztályban ugyanez 5,8 óra, de a 7-8. osztályosoknál már csak 4,7 óra.

Az interneten keresztül a válaszadók a leggyakrabban YouTube videók nézésével töltötték idejüket. A további kérdések megválaszolására a konferencia anyagunkkal teszünk kísérletet.

Következtetések

Az iskolában szervezett ingyenes szabadidős foglalkozások hiánya mellett az okostelefonok tovább növekvő aránya és az azzal töltött idő befolyásolja a fiatalok szabadidős szokásait.

Kulcsszavak: iskoláskorúak, szabadidős terek, okostelefon, YouTube videók, jól-lét

Szteroidhasználat, orthorexia, edzésfüggőség és izomdiszmorfia a testépítésben

Molnár Andor H., Herédi Rebeka

Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: molnar.andor@szte.hu

Bevezetés

A testépítéshez elengedhetetlen a specifikus sporttáplálkozás és edzésterhelés. A testépítők idealizált testképének hajszolása viszont súlyos kényszerbetegségek megjelenését vonhatja maga után. Ilyen az egészségesétel-függőség (orthorexia nervosa, ON), az edzésfüggőség (EA) és az átlagnál jóval nagyobb izomtömeggel társuló izomdiszmorfia (ID). Az is közismert, hogy a testépítők gyakran az anabolikus szteroidok izomtömeg-építő hatását is kihasználják. Célunk volt, hogy megismerjük a férfi testépítők körében a szteroidhasználat gyakoriságát és jellemzőit, valamint, hogy felmérjük az ON, az EA és az ID előfordulásának prevalenciáját. Továbbá, hogy megállapítsuk, a szerhasználat befolyásolja-e az ON, az EA és az ID szeparált vagy együttes megjelenését.

Anyag és módszerek

A kutatásban 135 férfi testépítő vett részt. A szteroidhasználat jellemzőit saját kérdéseinkkel, az ON gyakoriságát ORTO-15 kérdőívvel, az EA prevalenciáját Exercise Addiction Inventory (EAI) kérdéssorral, az ID előfordulási rátáját Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS) teszttel térképeztük fel. Statisztikai analízis: Bonferroni-, Mann-Whitney-teszt és Pearson-féle korreláció.

Eredmények

A vizsgálat résztvevőinek 37,8%-a vallja magát szteroidhasználónak (SU). A leggyakrabban használt három szteroidfajta a Winstrol (Stanazolol), a Sustanon és a Deca Durabolin. Az SU csoport szignifikáns többsége a jobb teljesítő-képesség érdekében használja a szert, injekció formájában adagolják, és állításuk szerint ismerik az adagolt szer pontos mennyiségét. 100%-uk állítja, hogy tisztában van a szteroidhasználat mellékhatásaival, és 53%-uk tapasztalt már magán valamelyik mellékhatást, leggyakrabban agresszivitást, magas vérnyomást vagy dermatológiai problémákat. 39% egyetért azzal, hogy hobbiszinten is érdemes szteroidot használni, míg 92% véli úgy, hogy versenyzői szinten nem lehet eredményt elérni szteroidhasználat nélkül.

Az ORTO-15 átlagpontjai alapján az SU testépítők hajlamosabbak az ON-re, de az ON kifejezetten és hasonlóan gyakori a nem szteroidhasználó (NSU) testépítők körében is. Az EAI átlagpontszámai alapján az EA-veszélyeztetettek aránya kiugróan és hasonlóan magas mindkét csoportban a függők vagy tünetmentesek arányához képest. Az ID prevalenciája szignifikánsan nagyobb az SU csoportban. Mindkét testépítő csoportban detektálható a vizsgált zavarok együttes megjelenése és az összefüggés közöttük. Kimutatható a kapcsolat a szteroidhasználat és az ON vagy az ID között, viszont a szerhasználat és az EA között nincs korreláció.

Következtetések

A szteroidhasználat jelentősnek mondható a testépítők körében, állításaik alapján tudatos szerhasználónak nevezhető. A vizsgált jelenségek (ON, EA, ID) megjelennek a férfi testépítők körében. Bármely kettőnek, vagy akár mindháromnak az egyidejű megjelenése is előfordul az SU és NSU csoportban egyaránt. Az ON prevalenciája, és az EA rizikója magas a vizsgált sportágban. A szteroidhasználat összefügg az ON-nel és ID-vel.

Kulcsszavak: szteroid, testépítés, orthorexia, edzésfüggőség, izomdiszmorfia

„Szabad egy táncra” a 21. század iskolai testnevelésében?

Molnár Ákos¹, Prisztóka Gyöngyvér²

¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar, OTNT Doktori Iskola, Pécs
²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A 21. század felgyorsult, digitalizált és énközpontú világában egy globális kultúraváltásnak lehetünk részesei. Az „elektro szmog” megfertőzte az emberiséget, gyermekeink audiovizuális kultúrába születnek bele, ahol az online személyiségmegélés egyre gyorsabb érzelmi szükségletkielégítést biztosít, a fiatal generációk tagjai gyermektestben felnőtt impressziókkal rendelkeznek. A tanult képességek és a viselkedés megoldóképletei átfomlódottak, valamint a „digitális gyermekkor” megjelenésével az alapszocializációs nexusok megváltoztak. Követnie kell(ene) ezt a változást a köznevelési rendszernek is. Az iskolai testnevelés oktatásába idő- és szükségszerű az új, innovatív módszerek, mozgásformák és sportágak integrálása. Vizsgálatainkkal választ keresünk arra, hogy a tánc hatásos eszköze lehet-e a 21. századi iskolai testnevelés élményközpontú oktatásának? Segítheti-e az osztályon belüli társas kapcsolatok erősödését? Pozitívabbá alakíthatja-e a sedens életmódot folytató fiatal korosztály fizikai aktivitáshoz való attitűdjét?

tést biztosít, a fiatal generációk tagjai gyermektestben felnőtt impressziókkal rendelkeznek. A tanult képességek és a viselkedés megoldóképletei átfomlódottak, valamint a „digitális gyermekkor” megjelenésével az alapszocializációs nexusok megváltoztak. Követnie kell(ene) ezt a változást a köznevelési rendszernek is. Az iskolai testnevelés oktatásába idő- és szükségszerű az új, innovatív módszerek, mozgásformák és sportágak integrálása. Vizsgálatainkkal választ keresünk arra, hogy a tánc hatásos eszköze lehet-e a 21. századi iskolai testnevelés élményközpontú oktatásának? Segítheti-e az osztályon belüli társas kapcsolatok erősödését? Pozitívabbá alakíthatja-e a sedens életmódot folytató fiatal korosztály fizikai aktivitáshoz való attitűdjét?

Anyag és módszerek

A több szálon futó kutatásból jelen előadásunkban a vizsgálati mintát testnevelést oktató pedagógusok alkotják. Alapvető kritérium volt, hogy a válaszadó Magyarországon aktív pedagógusként a köznevelési törvény által meghatározott köznevelési intézménytípus bármelyikében oktató-nevelő munkát végezzen. A mintát (n=422) 265 nő (43±11,8 év) és 157 férfi (41±11,73 év) alkotta. Módszerként saját szerkesztésű, önkitöltős, anonim kérdőívet alkalmaztunk, online elérhetőséggel. Az adatfeldolgozás során az egyszerű leíró, valamint a többváltozós statisztikai számítások mellett többféle összefüggésvizsgálatokat is végeztünk.

Eredmények

A testnevelő tanárok többsége támogatja a tánc innovatív módszerként történő alkalmazását a mindennapos testnevelésben és elismerik a társas nexusok, az osztályközösségek kohéziójának és a tanulók közötti szociális koherencia-érzet erősítő hatását. Ugyanakkor a válaszadók több mint fele nem érzi magát kompetensnek (54%) és szakmailag felkészültnek (59%) a tánc oktatásához. A független mintás t-próba alapján szignifikáns különbség van a női és férfi testnevelő tanárok között a tánc fejlesztő hatásaival, valamint az iskolai testnevelésbe történő alkalmazásával kapcsolatban.

Következtetések

Eredményeink alátámasztották, hogy a tánc elősegíti a testnevelés tantárgy iránti belső motiváció kialakítását és szinten tartását – akár a hátrányos helyzetű tanulók vonatkozásában is. Napjaink kontrollvesztett világában, ahol a társadalmi trendek átalakultak, a táncal kialakítható és szorosabbá fűzhető a diák/diák és tanár-diák kapcsolati viszony. Utat nyithat a 21. századi iskolai testnevelés élményvilágába és alkalmazása során kialakítható az új digitális nemzedékek testnevelés tantárgyhoz való optimális attitűdje.

Kulcsszavak: tánc, iskolai testnevelés, inaktív generáció, testnevelő tanárok

A Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-3-I kód-számú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.



Mozgásharmónia A zenei és a sporttehetségek összehasonlító elemzése

Moraveczi Marianna, Nagy Laura, Hódos Péter,
Molnár-Gál Máté

Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és
Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: moraveczmarianna@gmail.com

Bevezetés

A jóllét megismerésére törekvő pozitív pszichológia (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000) és annak legmeghatározóbb kutatási területe a flow-élmény vizsgálata (Seligman, 2012; Goschi és mtsai, 2022 alapján), napjainkban világszerte felértékelődött. A legújabb kutatások szerint (Nagy, 2019) a jóllétnek jelentős genetikai és személyiségbeli meghatározottsága van, csak úgy, mint ahogyan a vizsgálatunk elméleti alapját képező Gagné-féle dinamikus tehetségmodell is prezentálja. A modellben szereplő katalizátorok és a flow élmény mentén vizsgáltunk zenében, valamint sportban is tehetséges fiatalokat (szunnyadó tehetségeket), a két terület összehasonlítása céljából.

Anyag és módszerek

Kvalitatív előkutatásunk két, zenében és sportban egyaránt kimagaslóan tehetséges személy, valamint a velük dolgozó szakemberek félig strukturált interjúira épült (N=6), melyeket 2021. november és 2022 májusa között készítettünk el. Az eredményeket Atlas.ti 7 szövegelemző szoftver segítségével elemeztük. Az itt kapott összefüggésekre épülve készült el saját szerkesztésű, online kutatási kérdőívünk, melyet az észak-alföldi régióban élő zenében és sportban tehetséges középiskolás diákok (N=198) önkéntes alapon töltöttek ki. A kapott adatokat SPSS 16.0 programmal elemeztük.

Eredmények

A pilotkutatás során az interperszonális tényezőket vizsgálva, a két területen a mentális erősség és kitartás között mutatkozott erőteljes párhuzam. Ezt a kvantitatív vizsgálat keretében saját eredményei kutatási mintánkra nézve is szignifikánsan alátámasztottuk. Az első kérdéskörünk kvantitatív az előkutatásainkat alátámasztva igazolják a szülői ház, mint külső katalizátor döntő szerepét a tehetség kibontakozásában, melyek egyezést mutatnak Csíkszentmihályi (2018), valamint Herskovits és Ritoók (2013) korábbi eredményeivel. A következő kérdéskörünkben a flow-élmény, mint motivációs faktor tükrében vizsgáltuk a két terület tehetséges fiataljait. Eredményeink szerint az áramlatélmény mindkét területen szignifikánsan jelen van, nemek tekintetében pedig csak a zenei területen mutatkozott eltérés a leányok (59%) javára. Ez az eredményünk egyezést mutat Habe és munkatársai (2019) eredményeivel.

Következtetések

Vizsgálatunk novumát képezi, hogy hazánkban a szunnyadó tehetségeket párhuzamosan zenei és sport területen ebben a korosztályban még nem vizsgálták. Eredményünk a Gagné-féle tehetségmodell külső katalizátorai közül a család döntő szerepére mutat rá (Csíkszentmihályi, 2018; Goschi és mtsai, 2022 alapján), mely erősítheti, vagy gyengítheti az interperszonális vonásokból eredő motivációt, ezáltal a tevékenységben szerzett örömeleményt, magát a flow állapotát, mely szintén mindkét terület közös jellemzője. Ez a generáció nagyfokú megosztott figyelemmel él (Tari, 2015). Mi-

közben szeretnének zenében/sportban eredményeket felmutatni, iskolai kötelezettségeiknek is megpróbálnak eleget tenni és végül, de nem utolsó sorban kortárskapcsolataikat is szeretnék ápolni. A mai sportoló és zenész fiatal generációnak igen sokrétű kihívásnak kell megfelelniük, amíg a most még szunnyadó tehetségüket talentummá tudják formálni.

Kulcsszavak: zenei- és sporttehetség, flow-élmény, szunnyadó tehetség, talentum

Disney mesékkel a női labdarúgás utánpótlásáért – UEFA Disney Playmakers program

Móczik Alexandra Cintia, Gósi Zsuzsanna,
Patakiné Bószé Júlia

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és
Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: alexandra.moczik@gmail.com

Bevezetés

A női labdarúgás napjainkban egyre népszerűbb, nő az igazolt női játékosok száma és a labdarúgással kapcsolatos lehetőségek tárháza is szélesedik. A mennyiségi változással együtt jár a játék színvonalának emelkedése is, amely pedig a nézőszámokban is megmutatkozik. A 2022-es évben több női esemény is rekord nézőszámot tudhatott magáénak. A felnőtt női nagypályás labdarúgás további növekedéshez azonban fontos a kompetitív szegmens mellett a többi terület fejlesztése is.

Anyag és módszerek

A labdarúgás nemzetközi szervezetei felismerték, hogy a női labdarúgás fejlődéséhez és további népszerűsítéséhez, illetve folyamatos magas szintű működéséhez a versenysport mellett szükség van a szabadidős női labdarúgó, illetve utánpótlás bázis megeremelésére, illetve a leány labdarúgók magas szintű képzésére is. Ennek érdekében egyre több programot, kampányt hoznak létre nemcsak nemzetközi, hanem nemzeti szövetségek szintjén is. Ezek jó része a női utánpótlás bázis kialakítására és fejlesztésére koncentrálnak. Az UEFA egyik legújabb programja a Disney Playmakers program, amelynek célcsoportja a legkisebb korosztály, az 5-8 éves leányok csoportja. Szakmai anyagunkban ennek elméletét és módszertanát kívánjuk vizsgálni.

Eredmények

A Disney Playmakers program egyik aspektusa az 5-8 éves leányok bevonása a labdarúgásba, egy kifejezetten erre a célcsoportra kidolgozott program segítségével, azonban ezen túlmutatóan alapvetően a sport, a mozgás megszerettetése és a fiatal leányok önmagukban való megerősítése is szerepel a kiemelt célok között. A program végleges verzióját megelőzően több kutatás is elvégzésre került, melynek eredményeit figyelembe véve kerültek kidolgozásra a Playmakers képzési elvei és metodikája. A program a Disney meséken keresztül, biztonságos környezetben teremti meg a sportolás örömeinek megélését, a labdarúgás alapjainak elsajátítását és a közösséghez tartozás érzésének megtapasztalását, arra az alap gondolatra építve, hogy az ezen korú leányok esetében az együttműködés, a barátságok kialakítása kiemelten fontos szerepet tölt be. Előadásunkban a Disney Playmakers program alapelveit és metodikáját kí-

vánjuk részletesen bemutatni, kiemelve olyan különbségeket, melyek nem, vagy csak kis mértékben jelennek meg az általános utánpótlásképző labdarúgó programokban.

Következtetések

Az UEFA Disney Playmakers a 2021-es évben indult útjára és a Covid-19 pandémiához köthető kezdeti nehézségeket követően mára már számos országban alkalmazzák a legkisebbek bevonását célzó programot. A program hosszabb távú hatásainak és eredményességének vizsgálatához még időre van szükség, azonban tudományos szempontból számos vizsgálati aspektusra ad lehetőséget. Jövőbeli terveink között szerepel a programban résztvevő játékosok és edzők, illetve a program hosszabb távú hatásának vizsgálata is.

Kulcsszavak: női labdarúgás, utánpótlás, sportági bevonódás

A jégkorong akadémiák egységes tesztprotokolljának bemutatása és a Fehérvár Hockey Academy 19 első éves eredményeinek és összefüggéseinek ismertetése

Nagy Attila

Jégkorong Módszertani Központ, Székesfehérvár

E-mail: nagy.attila@nemzetiakademia.hu

Bevezetés

Magyarország Kormánya 545/2021. (IX. 24.) Korm. Rendelete a sportakadémiákról szóló 303/2019. (XII. 12.) Korm. rendelet módosítása alapján a Fehérvár Hockey Academy 19-et nevezte meg, mint sportági Módszertani Központ a jégkorongban. A központ az újonnan felállt akadémiai rendszeren belül egy olyan mérési rendszert dolgozott ki, mely segítséget nyújt minden érintettnek a sportolók megfelelő felkészítésében. A nemzetközi szinten történő előre lépéshez elengedhetetlen a sportolóink fizikális állapotának fejlesztése. Az utánpótláskorú sportolóknál megfigyelhető, hogy a sportolók fizikális erősödése (izomzat fejlődése) nagyobb magabiztosságot ad nekik a jégen, tehát ez a fejlesztés közvetve a mentális képességek fejlődéséhez is hozzájárul.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtés során a Nemzetközi Jégkorong Szövetség, valamint a vezető jégkorongnemzetek (kanadai, finn, svéd) protokolljait tekintettük át, végül hazai és nemzetközi szakemberekkel közösen alakítottuk ki az egységes tesztprotokollt, melyet mind a négy akadémia és a Magyar Jégkorong Szövetség is elfogadott. Az első évben mért adatokat különböző statisztikai módszerekkel elemeztük a FEHA19 korosztályos csapatainál, majd visszajelzést adtunk a korosztályos edzők részére.

Eredmények

A legfontosabb eredmény az egységes protokoll elkészülte és használata. Az első éves tapasztalatok és mérési adatok alapján a mérési kultúra elfogadtatása és beépítése a legnehezebb. A korosztályos minták elemzése és összevetése alapján az U16 korosztályban a játékosok bizonyos egyéni mérési eredményei és az alapszakasz mérkőzéseken szerzett pontjaik között mutatható ki szorosabb összefüggés, míg az idősebb korosztályoknál kevesebb a szoros kapcsolat.

Következtetések

Az eredményeket egyelőre fenntartással kell kezelni, a tesztprotokoll első éve és a korosztályra bontott minta alacsony elemszáma csak iránymutatásként használható, konkrét következtetéseket nem lehet még ezekből levonni. Ugyanakkor már most látszik, hogy a mérések beépítése fontos a felkészítés során. Célunk, hogy hazai korosztályos benchmark értékeket is meg tudjunk határozni a jövőben.

Kulcsszavak: jégkorong, akadémia, mérési protokoll, tesztelés, jégkorong módszertani központ, FEHA19

Tanárok és edzők által alkalmazott negatív pedagógiai módszerek és azok hatásainak vizsgálata

Nagy Attila^{1,2}, Németh Zsolt¹

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

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

E-mail: nagyattila10.na@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk korábbi eredményeiről tartott előadásunkban (Nagy és Németh, 2022) a „Fekete Pedagógia” kifejezést használtuk, melyet Katharina Rutschky 1977-ben fogalmazott meg elsőként negatív pedagógiához köthető témakörben, részben figyelemfelkeltés céljából. Kutatásunk jelen fázisában áttértünk a negatív és ártó jelzők használatára. Célkitűzésünk a korábban általunk készített kérdőívből ki nyert adatok további elemzésével, iskolákban a tanárok és diákjaik, illetve sportegyesületekben az edzők és sportolók között zajló interakciók közben megjelenő rossz pedagógiai módszerek negatív hatásainak és következményeinek további vizsgálata volt.

Anyag és módszerek

A kutatás első részében egy mélyinterjú megkérdezést végeztünk a fekete pedagógia jelenlétének és megjelenési formáinak részletesebb elemzése céljából, melyhez korábbi kutatások módszertanát és eredményeit is figyelembe vettük (Németh, 2014, 2015, 2021, 2022). Az ezután készített online kérdőívünket 125 fő töltötte ki, melyből a felszínre került adatok között összefüggéseket kerestünk. Az elemzéseket részben SPSS statisztikai program segítségével végeztük.

Eredmények

A helyszínek tekintetében a kutatásból kiderült, ugyan a testnevelésórákon történt leggyakrabban negatív pedagógiához köthető eset, ha a többi tanórán történteket, mint nem mozgásos tárgyakat egyesítve állítjuk szembe a testneveléssel, akkor elmondható, hogy megfordult az arány, hiszen csaknem a duplája az ezen órákról felidézett sérelmek száma. Az iskolatípusokról kiderült, hogy több, mint kétszer annyian idéztek fel általános iskolában történt eseteket, mint középiskolában vagy egyetemen elszenvedetteket. A sportágak tekintetében a csapatsportokban érte a megkérdezetteket a legtöbb atrocitás, azonban hasonló számban fordult elő sérelem az olyan zenéhez is köthető sportágakban, mint az RG vagy az aerobic. Ismét meg kell jegyeznünk, hogy a kitöltők között olyanok is voltak, akik nem tudtak felidézni egyetlen negatív, fekete pedagógiához köthető eseményt sem (35,2%).

Következtetések

Az általunk megkérdezett személyek döntő többsége saját maga által átélte sérelméről számolt be. Azon színterek részletesebb elemzése, ahol nevelésről, oktatásról, ennek kapcsán pedagógiáról beszélhetünk, indokolja a még pontosabb információk gyűjtése érdekében, hogy az egyes színterek és módszerek mellett, adott sportágakat vagy tanórákat külön is vizsgáljunk, ezáltal alkotva pontosabb képet az adott színtereken jelen levő rossz pedagógiai módszerek alkalmazására.

Kulcsszavak: ártó pedagógia, negatív hatás, tanár, diák, edző, sportoló, interakció

Mozgásfejlesztő programok gyakorlati megvalósítása U11-es kosárlabdázók körében

Nagy Ágnes Virág¹, Domokos Mihály¹,
Wilhelm Márta^{2,3}

¹Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs

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

E-mail: nagy.agnes.virag@szte.hu

Bevezetés

A kisiskolás gyermekek sportban való részvétele világszerte emelkedik, mert társadalmi szokássá vált az iskola utáni különórak számának növekedése, ebben a sport szerepel az egyik leggyakoribb tanórán kívüli tevékenységként (Hulteen és mtsai, 2017). A szervezett, tanítás utáni foglalkozások hozzájárulhatnak a sport korai specializálódásához is (Cumming, 2008). De hiába a korai kezdés, a tehetségek nem mindig tudnak teljes mértékben kibontakozni, nem érik el genetikai potenciáljukat. Nem alakul ki megfelelő eredményességi szint a nemzetközi színvonal eléréséhez, mert sok sportágban a fiatal sportolókat túlversenyeztetik és egyben aluledzik (Balyi és mtsai, 2016). Ezen felül a túl korai sportágválasztás nagymértékben növeli a sérüléseket, az állandó stressz kockázatát (Jayanthi és mtsai, 2013), a kiegészítést (Hecimovich, 2004), és ez a sportolás abbahagyásához vezethet. Ezek okán sürgősen foglalkozni kell a gyermeksporttal, az utánpótlásnevelés legfiatalabb területével, ami sajnos még napjainkban is sok esetben nem életkorspecifikus, hanem felnőtt edzésprogram és versenyrendszer alapú, és ezenfelül verseny- és eredménycentrikus (Bergeon és mtsai, 2014).

Anyag és módszerek

A diagnosztizált hiányosságokra 6 hetes ciklusokban felépített mozgásprogramokat dolgoztunk ki. Az egymásra épülő feladatsorokat úgy állítottuk össze, hogy az edzésekbe építve tudják gyakorolni a fiatal sportolók. A feladatsorokat mind a sportolóknak, mind az edzőknek megtanítjuk. Fontos továbbá, hogy nem csak mozgásanyagot kapnak az edzők, hanem módszertani mintát és ajánlást is. A kutatásban a szegedi utánpótláskorú leány kosárlabdázók vesznek részt, 5 csapattal, 64 fővel.

Eredmények

A mai életforma már nem biztosítja a mozgásgazdag életmódot, ezért a mai utánpótlás-nevelésben a mozgásdefici-

teket pótolni kell. A diagnosztizált hiányosságokra épülő mozgásprogramok alkalmassá teszik a gyermekeket a sportolásra és később a versenyzésre. A feladatsoroknál lehetőség van a differenciálásra, de az szükséges is. 1-1 feladat több cikluson keresztül is gyakorolható, nehézségtől függően. A mozgásprogramok ideális gyakorlási idejénél a 6 hetes ciklusok váltak be.

Következtetések

Ahogy a NOB is ösztönzi a fiatal sportolók egyéni fizikai alkalmassági hiányosságainak korai felismerését, és támogatja az egyéni mozgásdeficit kezelésére tervezett edzésprogramokat (Mountjoy és mtsai, 2008), úgy mi is fontosnak és szükségesnek tartjuk a fejlesztő mozgásprogramokat, melyek segítségével az utánpótlásedzők ki tudják alakítani a „testkulturális műveltséget,” ami minden sportnak, fizikai aktivitásnak, kiváltképp a kiválóságra törekvő élisportnak az alapköve” (Balyi és mtsai, 2016).

Kulcsszavak: mozgásfejlesztés, utánpótlásnevelés, testkulturális műveltség

Az absztrakt megírásakor Nagy Ágnes Virág az Innovációs és Technológiai Minisztérium által kiírt, a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból támogatott Kooperatív Doktori Program Doktori Hallgatói Ösztöndíjában részesült.

A brit súlyemelés elfeledett magyar atyja: Szalay József

Nagy Ákos¹, Falatovics Ádám¹, Conor Hefernan²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²British Society of Sports History, England

E-mail: nagy.akos@gyorletohc.hu

Bevezetés

A hazai sportszakirodalomban szinte teljesen ismeretlen Szalay József személye. Formálója, egyik alapítója volt a britek első súlyemelő szervezetének, szövetségének (B.A.W.L.A – 1911). Szalay a korai súlyemelősport egyik úttörője, nemzetközileg is elismert, köztisztelőben álló első szakembere volt, akire az angolok a „brit súlyemelés atyja”-ként tekintenek ma is.

Anyag és módszerek

Dokumentumelemzés módszerével a nemzetközi szakirodalmi források részletes feldolgozása mellett, kiterjedt nemzetközi és hazai levéltári kutatást folytattunk, amelynek célja Szalay József életének és munkásságának átfogó feltárása.

Eredmények

Kutatásunk során részletesen feltárásra került Szalay József angliai munkássága, illetve igazolást nyert, hogy nem Budapesten, hanem Bácsszentivánon született 1861-ben, testi gyengeség miatt alkalmatlan volt a katonai szolgálatra, 18 évesen Németországba emigrált. Ott ismerkedett meg a testedzéssel. 1885-ben Londonba költözött, ahol 1887-ben saját fodrászüzletet nyitott, amely alagsorában a világ egyik első súlyemelő és testkultúra terméket üzemeltette. 1891-ben egyetlen magyarként résztvevője volt az első – nem hivatalos – súlyemelő világbajnokságnak is Londonban. Később olyan tanítványai voltak, mint Launceston Elliot a britek első olimpiai bajnoka (1896). Egy súlyzó szabadalom kapcsán

perben állt korának legnépszerűbb testépítőjével, a közismert Eugene Sandow-val, amit később elveszített. Ez a per az álláspontunk szerint az első magyar vonatkozású sport-szabadalmi per a nemzetközi jogtörténetben.

Következtetések

Szalay József élete, munkássága korábban nem képezte tárgyát Magyarországon sporttörténeti kutatásnak, szinte teljesen ismeretlen a szakma előtt. Magyar emberként vitathatatlanul jelentős hatást fejtett ki nem csak az angol sport, de a nemzetközi súlyemelés kialakulására, korai évtizedeire is.

Kulcsszavak: Szalay József, sporttörténet, testkultúra, súlyemelés

A Berán család hatása a századfordulás és két világháború közötti magyar sportra

Nagy Gergely

Magyar Olimpiai Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: gergely90.nagy@yahoo.com

Bevezetés

A Berán testvérek az 1880-as évek Budapestjén születtek és a 20. század eleji magyar sportéletre fontos, „történelmi” hatást gyakoroltak. A legidősebb testvér, Berán József a Ferencvárosi Torna Club egyik alapító tagja és korai halála ellenére is az FTC labdarúgó szakosztályának egyik fontos alakja volt, hiszen a csapat első kapitánya lett. Két öccse, Lajos és Nándor, a magyar éremművészet és szobrászat prominens személyiségévé vált. A magyar éremművészet felvirágoztatásában előbbi a művészi koncepciót, utóbbi az üzleti és ipari háttérrel adta. Berán Lajos eredetileg Telcs Edénél és Bécsben folytatott tanulmányai során szobrászattal tanult, de pályafutása mégis az éremkészítésről szólt, egy olyan korban, amikor a numizmatika mesterei a franciák és osztrákok voltak, míg ő maga a magyar éremművészek első generációját képviselte. Művei a bécsi klasszicista iránnyal tartottak kapcsolatot, de nem voltak mentesek a szecesszió hatásától sem. Éremképei három ábrázolási műfajra oszlanak, mint az arcképekre, a kötött ábrázolásokra és a szabad kompozíciókra. Művészi értékét legjobban a sportérmekben fejezte ki, ahol teljes kötetlenség jellemezte. Humorérzék, a formák és vonalak játékanak kedvelése és a dekoratív elemek alkalmazása itt egyaránt megfigyelhető.

Anyag és módszerek

Az előadáshoz használt anyag és módszertan felépítése rétegzett. Egyrészt a Berán testvérek sportért való rajongásuk inspirálta abban, hogy a magyar sportérmek forradalmi megújítását vigyék véghez. A korabeli egyletek számára készített érmek nemcsak a sportérmek, de Berán testvérek legszebb munkái is. Az előadáshoz korabeli numizmatikai tárgyi emlékeket, sajtót és szakirodalmat kívánok felhasználni.

Eredmények

A művészet- és társadalomtörténeti vonatkozások sporttörténeti összefüggésbe helyezése.

Következtetések

A Berán testvérek fontos szerepet töltek be a korabeli magyar sporttörténet fejlődésében. József az FTC megalakulásában segédkezett, Lajos éremészeti munkája volt forradalmi, hiszen olyan alapot teremtett, amely fontos volt a magyar sport-éremművészet megújulásában, míg Nándor üzletemberként az „ipari háttér” biztosításával segítette bátyját ennek megvalósításában. Hármuk tevékenysége nemcsak a magyar-, hanem azon belül az idén 150 éves Budapest város sporttörténetének is fontos mozzanata volt.

Kulcsszavak: Berán Lajos, Berán testvérek, Budapest sporttörténete, FTC, sportérmek, numizmatika, labdarúgás, magyar labdarúgó válogatott

A hazai sportegyesületek működési jellemzői

Nagy József

Sportegyesületek Országos Szövetsége, Budapest

E-mail: nagy.jozsef@sosz.hu

Bevezetés

A versenyszerű sportolás alapja hazánkban a sportklub, mivel szinte minden bajnokságban a versenyengedély, a rajtengedély, a benevezés, vagy az indulás feltétele a sportegyesülethez tartozás. Tehát nem a szakszövetség, nem valamelyik sport köztestület, vagy országos sport-szövetség az, ahol a tényleges sportolás és verseny-felkészülés zajlik. A folyamatos sportolás, az eredményeket megalapozó edzés-munka nem valósulhatna meg a sportegyesületben végzett gazdasági, szervezési, jogi és üzemeltetési teendők ellátása nélkül. Ennek a háttérnek a bemutatását, elemzését, sajtóosságainak megvilágítását célozza az előadás.

Anyag és módszerek

A Sportegyesületek Országos Szövetségének nyolcszáz tagja, illetve a tőlük érkezett adatok páratlan lehetőséget adnak az elemzéshez. A SOSZ tagjai ugyanis egy közel negyven kérdést tartalmazó űrlapot töltenek ki a tagnyilvántartás számára. Ebben megtalálhatók a gazdálkodási adatok, a létesítmény használati információk és sportolói és sportvezetői létszámok is, sok más egyéb mellett. Mivel a SOSZ taglétszáma a hazai sportegyesületek 15%-át meghaladja, így az itt mért adatok alkalmasak extrapolálására is a teljes sportegyesületi szektor vonatkozásában. Ezt a feltételezés erősíti, hogy az igazolt sportolók közel 30%-a a sportegyesületekben tevékenykedik. Az olimpiai pontszerzőknek pedig több mint 95%-a innen kerül ki!

Eredmények

A hazai sportegyesületek méretük szerint igen eltérőek és ennek alapján piramisba rendezhetők. A képzeletbeli piramis alapját azok a mikró és mini egyesületek képezik, ahol az éves összbevétel nem éri el az 10 millió forintot. Jelenleg a SOSZ tagok 52,8%-a e körbe tartozik. „Fölöttük” a piramisban a 10-25, illetve a 25-100 milliós bevételűek 14-14%-a következnek. A csúcson a 100-250 mFt bevételűek (6,3%), a 250-500 mFt bevételűek (3,0%) és az 500 mFt feletti (2,5%) helyezkednek el. A bevételi alapon képzett egyesületi csoportok tagjai merőben más jellemzőket mutatnak. A sportegyesületek igen kis része (17,4%) tevékenykedik 10 ezer lakosnál kisebb településen. Az összes klub 62%-ában csak önkéntes, társadalmi munkás vezetők vannak. 43%-uk egy, 14%-uk két szakosztályos sportszervezet, aki jellem-

zően (72.3%) bérleményben sportol. E bérlemények 65%-a önkormányzati kötődésű, így számukra kiemelten fontos az önkormányzati kapcsolatuk állapota. A sportegyesületek 83,5%-a (!) kapott valamilyen költségvetési támogatást az elmúlt három évben.

Következtetések

A sportegyesületi szektor működésében, támogatásában és ellenőrzésében eltérő adminisztratív, pénzügyi és sportszakmai feltételeket és megoldásokat kellene alkalmazni. Az egyes pályázatok, költségvetési támogatások megszerzéséhez lényegesen kevesebb és sokkal egyszerűbb adminisztrációra lenne szükség a kicsiknél, ahol társadalmi munkások, önkéntesek látják el az egyesület adminisztrációját! A legnagyobbak esetében viszont a sportba áramló közpénzek iránti társadalmi érzékenységre tekintettel a transzparencia biztosítása növelné a sportszektor támogatása iránti bizalmat.

Kulcsszavak: sportgazdaság, sportegyesület/sportklub, sporttámogatás, feltételrendszer

Serdülőkorúak fizikai aktivitása – összefüggések ülő tevékenységekkel, alvási szokásokkal

Németh Ágnes¹, Sebestyén Edit¹, Várnai Dóra²

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

²Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet, Módszertani Igazgatóság, Budapest

E-mail: nemeth.agnes@ppk.elte.hu

Bevezetés

A gyermekek és fiatalok egészséges növekedése és fejlődése szempontjából elengedhetetlenül fontos a megfelelő mennyiségű és minőségű mozgás és pihenés. A gyermekek és serdülők kognitív és érzelmi működését, valamint szellemi, tanulmányi teljesítményét szintén befolyásolják fizikai aktivitásuk és regenerálódásuk jellemzői. Mind a nemzetközi, mind a hazai adatok azt mutatják, hogy a kamaszoknak csekély hányada mozog életkori szükségleteinek megfelelően. Az ülve végzett tevékenységek ugyanakkor jelentős idejét teszik ki a fiataloknak. Az éjszakai alvás – amely a legfontosabb tényező a regenerálódásban – szakirodalma arról számol be, hogy a kamaszkorban a fiatalok jelentős hányada nem alszik annyit, amennyire szüksége lenne.

Céltűzés

Az előadás a magyar serdülőkorúak fizikai aktivitásának és alvásmintázatának néhány jellemzőjét mutatja be az Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása (HBSC) kutatás országosan reprezentatív eredményein keresztül, figyelembe véve a nemi és életkori jellegzetességeket, valamint az időbeli változásokat. Bemutatja továbbá a fizikai aktivitás, valamint az ülve végzett szabadidős tevékenységek (főként képernyőhasználat) és az alvás összefüggését.

Anyag és módszerek

Jelen előadásban a gyermekek és serdülők számára nemzetközileg ajánlott mozgásmennyiség mérőszámára (MVPA), az intenzív fizikai aktivitás (VPA) egyik mutatójára, ülő tevékenységekre fordított időre, a lefekvés és felébredési időpontokra, valamint az alvásmennyiségre vonatkozó adatokat mutatjuk be az 5., 7., 9. és 11. osztályosok körében. A

nemi és életkori összehasonlításokat Khí-négyzet próbával, *t*-próbával és ANOVÁ-val végeztük, az időbeli trendeket az arányszámok 95%-os konfidencia-intervallumai alapján elemeztük. A fizikai aktivitás és a többi életmódi tényező közötti összefüggés vizsgálatára korrelációs számításokat és bináris logisztikus regresszióelemzést futtattunk.

Eredmények

Az 5-11. évfolyamos diákoknak alig több, mint 20%-a mozog életkorának megfelelő mennyiséget. A leányoknak szignifikánsan kisebb arányára jellemző ez. Az idősebb korcsoportokban rendre és szignifikánsan csökken az eleget mozgó hányada. Az elmúlt két évtizedben lassú javuló tendencia volt jellemző. A fiatalok tanítási napokon átlagosan 22:30 után fekszenek le aludni, míg a hétvégén mintegy másfél órával később. A hétköznapi átlagos ébredési időpont: 6:16 perc, a hét végén azonban 9:18 perc. A hétköznapi átlagos alvásmennyiség 7,59 óra, hétvégén 9,64 óra. A fiúk és az idősebbek általában később fekszenek le és kevesebbet alszanak. Az alvási tendenciák trendje kedvezőtlen. A fizikai aktivitás és a vizsgált életmódi tényezők között szignifikáns, de viszonylag gyenge összefüggés látható.

Következtetések

A magyar diákok igen nagy hányadára egészségük szempontjából kedvezőtlen mozgási és alvási mintázat jellemző. A számítógép előtt eltöltött és a mozgásra fordított idő mennyisége között igen csekély az összefüggés, úgy tűnik, ezek a tevékenységek nem egymás rovására valósulnak meg, és ezt érdemes figyelembe venni az egészségfejlesztő és prevencióstratégiák, beavatkozások tervezésekor.

Kulcsszavak: serdülők, egészségmagatartás, fizikai aktivitás, ülő tevékenységek, alvás

Középiszkolás tanulók fittségi állapota a Covid-19 világjárvány előtt és után

Némethné Tóth Orsolya, Koltai Miklós, Tamási László, H. Ekler Judit

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

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

Bevezetés

Kutatásunk témája a Covid-19 pandémiás helyzet hatása középiszkolás tanulók fittségi állapotára. A NETFIT a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, mely 2014 óta egységes kritériumorientált tesztrendszerként méri fel a tanulók fittségi állapotát egészen a felső tagozattól a középiszkola végéig. A NETFIT fő küldetése az élethosszig tartó fizikai aktivitásra történő igény kialakítása a gyermekekben, valamint az egészségtudatos életvitel népszerűsítése a tanulók, családjuk, illetve a köznevelés szereplői körében (Kaj, 2020). A NETFIT-ben felmért tesztek négy csoportba oszthatók: testösszetétel és tápláltsági profil, aerob állóképességi profil, vázizomzat fittségi profil és hajlékonysági profil.

Anyag és módszerek

A vizsgált osztály a kőszegi Jurisich Miklós Gimnázium két tannyelvű – angol-magyar – tagozatos 12. D osztálya, N=30. A vizsgált tanulók a 2018/19-es tanévi és a 2021/22-es tanévi NETFIT eredményei alapján kerültek összehasonlításra nemenkénti bontásban, illetve az országos átlaghoz viszo-

nyitva is megvizsgáltuk, milyen eltérések fedezhetők fel a járvány előtt és a járvány után az egyes fitsségi mutatókban. A tanulók az online oktatás során otthon végzendő feladatokat kaptak. A testnevelők a funkcionális edzésből ismert elemeket, különböző saját testsúlyos gyakorlatokat, illetve köredzés jellegű feladatokat adtak a tanulóknak.

Eredmények

Az országos eredményekhez hasonlóan a vizsgált tanulóknál jelentősen csökkent az aerob kapacitás mértéke a járvány után ($p=0,031^*$ fiúk, $p=0,006^{**}$ leányok), ugyanakkor az országos átlaghoz képest a 2021/22-es évben még így is igen erősen szignifikánsan ($p<0,001$) jobbak voltak az adatok. A fiúk a kézi szorítóerő ($p=0,008^{**}$) és a hajlékonyság ($p=0,003^{**}$), a leányok az ütemezett hasizom ($p=0,042^*$) és az ütemezett fekvőtámasz ($p<0,001^{***}$) próbájában teljesítettek szignifikánsan jobban a pandémia után. A tanulók tanulmányi átlaga és az egészségzónában levő teszteredmények száma a fiúk esetében szignifikánsan korrelál egymással $p=0,035$.

Következtetések

A vizsgált osztály aerob állóképességi fitsségi mutatója szerint a tanulók aerob kapacitása kevésbé romlott az országos átlaghoz képest. Szignifikáns teljesítményjavulást figyelhetünk meg, több vázizomzatot, fitsséget vizsgáló tesztben. A tanulók tehát több területen mutattak statisztikailag is jelentős fejlődést, ugyanakkor hangsúlyoznunk kell a kapott adatokkal alátámasztva a mindennapos testnevelés és a jelenléti oktatás fontosságát, hiszen ezek hozzájárulnak az élethosszig tartó fizikai aktivitás ösztönzéséhez az egészséges, fizikailag, szellemileg is terhelhető ifjúság körében.

Kulcsszavak: NETFIT, tanulók, Covid-19, fitsségi állapot

Közép-kelet európai országok lakossági sportköltségeinek összehasonlító elemzése

Paár Dávid

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: david.paar@etk.pte.hu

Bevezetés

A lakossági sportfogyasztást két szemszögből lehet elemezni. Egyfelől az aktív vagy passzív sportfogyasztási alkalmak gyakorisága alapján, másfelől az ezekre való költségek szemszögéből. Európa országai között viszonylag jól lehatárolható országcsoportok rajzolódnak ki a sportfogyasztás tekintetében, bármelyik megközelítést is vesszük figyelembe. A közép-kelet európai országok jellemzően a legmértékeltőbb sportfogyasztású országok közé tartoznak.

Anyag és módszerek

Az előadás a közép-kelet európai országok lakossági sportköltségeinek adataival dolgozik, ezek összehasonlító elemzésére vállalkozik az Eurostat háztartási költségvetési felvételei alapján alapvetően leíró statisztikai módszerekkel.

Eredmények

A sportszolgáltatásokra irányuló költségek jellemzően felülmúlják minden ország vonatkozásában a sportszerekre, sporteszközökre történő költségeket. Közép-Kelet Európa országai között számos eltérés tapasztalható a sportköltségek

volumenében és arányaiban. Általánosságban elmondható, hogy a vizsgált országok lakossági sportköltségek aránya maximum 1,1% a teljes költési szerkezeten belül, de többségében 0,4-0,7% körül mozog. Románia minden tekintetben lefelé, míg Szlovénia felfelé lóg ki a mintából. A magyar lakosság sportköltségei a régió középmezőnyében helyezkednek el.

Következtetések

A lakossági sportköltségek mintázata a régióban jelentős eltéréseket mutat. Feltételezhető, hogy ez nem csak az egyes országok lakosainak jövedelmi helyzetével, hanem (sport)kulturális sajátosságokkal is összefügg. A régió országai közül Szlovénia az, amely a nyugati országokkal érdemben képes felvenni a versenyt, ugyanakkor a többi ország jelentős elmaradásban van az európai átlagtól.

Kulcsszavak: sportköltség, Közép-Kelet Európa, háztartási költségvetési felvétel

Comparative analysis of households sports spending in Central and Eastern European countries

Introduction

Households' sports consumption can be analysed from two perspectives. On the one hand, on the basis of the frequency of active or passive sports consumption, and on the other hand, from the point of view of spending on them. There are relatively distinct groups of countries in Europe when it comes to sports consumption, whichever approach is taken into account. Central and Eastern European countries are typically among the countries with the most moderate sports consumption.

Material and methods

The presentation works with the data of households sports spending in Central and Eastern European countries. It represents a comparative analysis of these using descriptive statistical methods based on Eurostat's household budget surveys.

Results

Spending on sports services typically exceeds spending on sports goods and equipment in all countries. There are many differences between the countries of Central and Eastern Europe in the volume and proportion of sports spending. In general, the share of households' sports spending is a maximum 1.1% of the total spending structure, but in most cases it is around 0.4-0.7%. Romania is the last in all respects, while Slovenia is the top country in the sample. The sports spending of the Hungarian population represents the middle level of the region.

Conclusions

The pattern of households' sports spending varies significantly across the region. It can be assumed that this is related not only to the income situation of the inhabitants of each country but also to (sports) cultural characteristics. Among the countries in the region, Slovenia is able to compete meaningfully with Western countries, while other countries lag significantly behind the European average.

Keywords: sports spending, Central and Eastern Europe, household budget survey

A tehetség-kiválasztás szempontjainak vizsgálata a debreceni versenyzők körében

Papp Tibor¹, Borbély Szilvia², Kókai Dávid¹

¹Debreceni Sportcentrum, Debrecen

²Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: papp.tibo1996@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban számos kutatás irányul a fiatalok sportolási szokásaira és a tehetséggondozásra, hiszen ma már a sport mindennapos és sokak számára általános fogalomvá vált. A sporttehetség az, akinek egészségi állapota, pszichikai, élettani, antropometriai, motorikus és szociális adottságai jobbak az átlagnál. A magas színvonalú képességek a megfelelő környezet mellett a siker eléréséhez vezetnek (Harsányi, 2000). E tényezőket vizsgáltuk kutatásunk során.

Anyag és módszerek

A debreceni versenyzőket két csoportba osztottuk, eredményesebb sportolók, valamint kevésbé eredményesebb sportolóokra. Azokat a sportolókat tekintettük eredményesebbnek, akik a 2021-es Magyar Úszó Szövetség által készített úszóranglistán legalább 2 versenyszámban a legjobb 20 versenyző között voltak. E szempont alapján 24 versenyző tekinthető sikeresnek. A versenyzőknek felmértük antropometriai tulajdonságaikat és funkcionális mozgásminta szűrésen is részt vettek, valamint egy szűkebb csoporton laktát mérést is végeztünk. Az úszók három lépcsős 3x200 m-es pályateszten vettek részt a makrociklusoknak megfelelően, melyet a ciklus elején és végén is mértünk. A különböző intenzitású gyorsúszás (80-90-100%) után az egy perces szünetben pulzuszám és fülcimpa vérből laktát meghatározás történt (Nova laktát mérővel). A vizsgálat célja az anaerob küszöbhez tartozó idő és pulzus érték meghatározása volt. Az alapstatisztikai mutatókon túli változók közötti összefüggések vizsgálatára korrelációt, kétmintás t-próbát alkalmaztunk. Az adatok feldolgozása és elemzése az SPSS 16.0 statisztikai szoftverrel történt.

Eredmények

Az eredményesebb úszók esetében az anaerob küszöb és a maximális teljesítmény értékeiben jelentős javulás volt megfigyelhető, laktátgörbéjük nagyobb mértékben tolódott jobbra ($p=0,000$). A másik csoportnál a változás mértéke nem volt olyan nagy ($p=0,184$). Az edzés ciklusukat megelőzően az eredményesebb úszók kiinduló értéke 4 mmol/l-nél 1,23 m/sec-nál volt az edzés ciklus végére 1,28 m/sec. Ezzel szemben az edzés ciklusukat megelőzően a kevésbé eredményesebb úszók kiinduló értéke 4 mmol/l-nél, 1,22 m/sec-nál volt, az edzés ciklus végére 1,25 m/sec. Az eredményesebb úszók testösszetétel adatai is kedvezőbbek. Az izomtömeg százalékos vizsgálata során 44,5%, testzsír százalékos mérésénél 17,6%-os értékeket állapítottunk meg. Ezzel szemben a másik csoport izomtömeg eredménye 43,7%, testzsír százalékos 17,8% volt.

Következtetések

Az utánpótláskorú sportolók edzettségi állapotának, testösszetételének és antropometriai paramétereinek megismerése fontos tényező az edzésmódszerek kialakításában és

az eredményesség növelésében is. A fent említett tényezők alapján elmondhatjuk, hogy a kutatásban részt vett sportolók között szignifikáns eltérés az edzettségi állapotunkban volt megfigyelhető. Testösszetétel és antropometriai tulajdonságaikat vizsgálva nincs szignifikáns eltérés. E témakörben, további kutatást fogunk végezni a kognitív képességek vizsgálatában, ahol azt feltételezzük, hogy a két csoport esetében ennél a változónál jelentősebb eltérés lesz megfigyelhető.

Kulcsszavak: eredményesség, 3-lépcsős pályateszt, anaerob küszöb, úszás

Jól-lét, evési attitűd és közösségi média használat különböző fizikai aktivitású fiatal nők körében

Patakiné Bősze Júlia, Koncz Ádám, Skribanek Dóra

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet, Budapest

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

Bevezetés

A social média térhódítása lehet az egyik oka az egészséges életmód egyre nagyobb népszerűségének a mai fiatal nők körében. A digitális platformokon már szinte minden megtalálható. A fiatalokat nagy mértékben befolyásoló közösségi felületeken, így az Instagram applikáción is számtalan fals, már „átalakításon keresztül” fotó és videó található olyan ideális „alakokról”, amelyekre sokan vágyakoznak és ezáltal is kialakul a fiatalok fejében egy „ideális” kép arról, hogy mi az elvárt külső, valamint megerősödhet általuk az a tévhit, hogy minél vékonyabbak, annál sikeresebbek lehetnek.

Előadásunkban a fiatal felnőtt női válaszadókat öt csoportra osztottuk fizikai aktivitási dimenziók mentén. Célunk bemutatni, hogy a social média, azon belül is az Instagram mennyire van negatív befolyással a jól-létre és mennyire járulhat hozzá az étkezési zavarok kialakulásához. További célunk feltérképezni, hogy mely csoportnál gyakoribb az étkezési zavarok kialakulása és előfordulása, ezek összefüggéseinek feltárása és vizsgálata.

Anyag és módszerek

Online kérdőíves kutatásunkban saját kérdéseink mellett (demográfiai adatok, sportolási és étkezési szokások, közösségi média használat) felhasználtuk az „Evési attitűdök tesztje – rövidített változatot” (EAT-26), valamint a „WHO jól-lét kérdőív” rövidített változatát (WHO-5). A felméréshez szükséges kutatásengedélyt 2022. november végén kaptuk meg, iktatási szám: ELTE PPK KEB 2022/583. Jelen előadásban a december 30-ig beérkezett válaszok kerülnek bemutatásra. Az alapstatisztikák mellett az összehasonlító vizsgálatokat a JASP program segítségével végeztük.

A kitöltők önmagukat sorolták be versenyszerűen sportolóknak, illetve szabadidős, hobbi sportolóknak. A kérdésfeltevéseink sikeres megválaszolása érdekében ezen két fő csoporton belül el kellett különítenünk, hogy kik közülük a kifejezetten vagy dominánsan esztétikai sportolók, illetve kik nem azok. A kategorizálás alapjául a kérdésekre adott válaszokat vettük figyelembe, hogy mely konkrét sportágakat vagy mozgásformákat soroltak fel, amiket rendszeresen űznek.

Eredmények

47 fő válaszadó került az esztétikai versenysportoló, 31 fő a nem esztétikai versenysportoló, 164 fő az esztétikai szabadidő sportoló, 62 fő a nem esztétikai szabadidő sportoló, valamint 136 fő a szinte soha nem sportoló kategóriába.

A legalacsonyabb well-being átlagérték a szinte soha nem sportolókhöz (6,5±2,75), a legmagasabb a versenyszerűen esztétika sportágat űzőkhöz kötődik (7,78±2,47).

Az étkezési zavarok kockázata nem volt jelentősen gyakoribb a versenyszerűen esztétikai sportágakat űző válaszadók körében a szabadidős alakformálókhoz képest (Mann-Whitney teszt, $W=38459,500$; $p=0,991$).

Akik veszélyeztetettek voltak az étkezési zavarok tekintetében, azok jelentősen több időt töltöttek el napi szinten az Instagram használatával, mint azok, akik nem voltak veszélyeztetettek az étkezési zavarok kialakulása tekintetében (Mann-Whitney teszt, $W=20524$; $p<0,001$).

Akik veszélyeztetettek voltak az étkezési zavarok tekintetében, azok jelentősen rosszabbul érezték magukat az elmúlt két hétben a WHO jól-léti kérdőíve szerint, mint azok, akik nem voltak veszélyeztetettek az étkezési zavarok kialakulása tekintetében (Mann-Whitney teszt, $W=13\ 205,000$; $p=0,002$).

Akik szinte soha nem sportoltak, azok jelentősen rosszabbul érezték magukat az elmúlt két hétben a WHO jól-léti kérdőíve szerint azokhoz képest, akik szabadidejükben feltehetően alakformálási célból sportolnak (Mann-Whitney teszt, $W=13\ 974$; $p<0,001$).

Következtetések

Javasolt a közösségi médiával, főleg az Instagramon töltött idő csökkentése.

Kulcsszavak: jól-lét, esztétikai sportolók, közösségi média, evési attitűdök

A harcművészetek pedagógiája Magyarországon – egy alkalmazott neveléstudományi részdiszciplína alapjai

Pavlicsek Zsolt

Magyar Harcművész Nagymesterek Tanácsa, Budapest
Perkátai Hunyadi Mátyás Általános Iskola, Perkáta

E-mail: leopard.box@gmail.com

Bevezetés

Hazánkba az utóbbi 50 évben folyamatosan jutottak el a különböző harcművészetek a judó-tól a karate és számtalan budo-ágazat, a kungfu, taekwondo stílusokon át a muay thai-ig. E harcművészetek egy jól körülhatárolt mozgásrepertoárt oktatnak, mellyel fizikális és pszichés fittséget, egészséget, test-test elleni harci tudást, versenyzési lehetőséget, az önvédelemre való képesség kifejlesztését ígérik. Ennél is fontosabbnak tartják a komplex szellemi-erkölcsi nevelést, a személyiségfejlesztést, az önfejlődést egy élet-hosszig tartó programmal. Szükséges a tudomány eszközeivel is vizsgálni, mérni, leírni, bizonyítani a harcművészeti módszer által megvalósított nevelési értékeket, melyek hozzájárul/hat/nak egy emberközpontúbb társadalom és iskolarendszer megvalósításához.

Anyag és módszerek

Alapfeltevésem szerint a harcművészetek tartós gyakorlása a személyiség fejlődését szignifikánsan segíti. Pozitív hatásokat vélelmeztem a jellem fejlődésében, mint pl. az önbi-

zalom, önhatékonyság, megküzdési képességek, figyelemkoncentráció, asszertív megoldásmódok alkalmazása. Ezek pedig "tetten érhető" a személyiség célzott vizsgálataival, mérésekkel. Alkalmazott mérőeszközök: Általános Önhatékonyság Skála (GSE), Fizikai Önhatékonyság Skála (PSE), Dominancia Skála (a Freiburgi Személyiségleltár B-2. faktora.) Agresszivitás Skála (a Freiburgi Személyiségleltár B-7. faktora), Sport állapotssorongás kérdőív (CSAI-2), Asszertivitás kérdőív (AST páros küzdelmekhez), Teljesítmény Stratégia Teszt (TST). Magyar változat, Kockázatvállalás Skála (EPG). Saját mérőeszközök: A személy neveltségi szintjének becslése, A kínai harcművészetek Empirikus Budo-profilja A bevont vizsgált személyek köre a 23 éve folyó vizsgálatoknál már meghaladta az 1 000 főt (8-68 éves kor között), a kontroll-személyeké pedig az 5 000 főt. A tesztek statisztikai feldolgozása mellett 106 harcművész mesterrel, oktatóval készült interjú. 5 éve zajlik a gyakorlati munka enyhe értelmi fogyatékkal élő gyermekek harcművészeti fejlesztése témakörben, ennek eredményeit is bemutatom.

Eredmények

A hiteles harcművészetek gyakorlása szignifikánsan segíti elő az önismeret, önuralom, belső fegyelem, akaraterő, kitartás, stressztűrés, céltudatosság, koncentrációképesség, küzdőképesség, felelősségvállalás erősödését. E pozitív jellemvonások és a személyiségfejlesztő hatások az élet egészére kiterjedő transzferhatással bírnak, főként az önnevelés, a nagyobb önhatékonyság, a felelősségtudat és konfliktustűrés az agresszív viselkedésformák etikai alapú meghaladása és az önálló életvezetésre való felkészítés által. A siker és a kudarc hatékonyabb kezelni tudása széles spektrumú transzferhatásként van jelen a gyakorlók életében. A harcművészetet gyakorlók önhatékonysága és asszertivitása nagyobb, szorongási mutatóik és agresszivitási szintjük alacsonyabb, mint nem harcművész kortársaké. Nem lesznek agresszívbak, sőt az asszertív megoldások megtalálását, az önkontroll, a hatékonyabb életvezetés megvalósítását találtam a pszicho-diagnosztikai és pedagógiai vizsgálataim által.

Következtetések

A harcművészettel foglalkozók a képzettség növekedése arányában az erőszakmentesség és az ön-fejlődés, a konstruktivitás és a hatékonyabb jellemfejlődés irányába változnak.

A harcművészeti képzésnek gyermek és ifjúkorban pótolhatatlan konkrét fejlesztő és nevelő hatásai vannak pl. eséstechnikák oktatása a koordinációs problémák megelőzése. Legfőbb pedagógiai értékek: a másik ember tisztelete, megbecsülése, a küzdőképesség, a fair play elve, fegyelem, önuralom, önkontroll, önszabályozás, együttműködés, kooperáció, kötelesség és felelősségtudat, önmegvalósítás. Neveléstudományi elméleti alapozás is szükséges a harcművészetek pedagógiája ismeretterület koherens rendszerezése érdekében.

Kulcsszavak: személyiségfejlődés, nevelési transzferhatások, agressziót meghaladó viselkedésformák, asszertivitás, értékesség, konstruktív életvezetés, társadalmi hasznosság



Koffein tartalmú étrend-kiegészítők a sportban: érvek-ellenérvek

Pálinkás Zoltán, Szilágyi-Utczás Margita, Király Réka

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest

E-mail: palinkas.zoltan@tf.hu

Bevezetés

A koffein egyike annak az öt vegyületnek, amelyek bizonyítottan teljesítménynövelő hatással bírnak. Számos kutatás igazolta, hogy a sporttevékenység előtt kb. 3-6 mg/testsúly kg dózisban alkalmazva a koffein valóban hatásos ergogénikus anyag. A Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (World Anti-Doping Agency, WADA) tiltó listáján 2003-ig szerepelt, 2009-től a monitoring program része. A kereskedelmi forgalomban számos koffein tartalmú étrend-kiegészítő áll rendelkezésre (energialatok, pre-workout készítmények), melyek egy része igen magas napi dóziszú, illetve olyan növényi hatóanyagokat is tartalmaznak, melyek a koffeinre szinergista hatással bírhatnak, és/vagy a WADA tiltó listáján szerepelnek. Mindezeket figyelembe véve célunk az volt, hogy a vizsgált étrend-kiegészítőkből a koffein pontos mennyiségi meghatározásán túl az esetlegesen jelenlévő szennyező komponenseket is kimutassuk a lehető legalacsonyabb kimutatósi határral.

Anyag és módszerek

A koffein tartalom meghatározáshoz diódasoros detektorral kapcsolt folyadék-kromatográfia (LC-DAD), a tiltott vegyületek (összesen 115 komponens: anabolikus androgén szteroidok (S1), stimulánsok (S6), narkotikumok (S7), hormonok és metabolikus módosítók (S4), vizelethajtók (S5)) kimutatására pedig LC-vel, vagy gázkromatográfiával kapcsolt tandem tömegspektrometriás (GC-MS/MS) technikát alkalmaztunk. A kidolgozott analitikai módszereink lehetővé teszik a mindössze nyomokban jelenlévő tiltott anyagok kimutatását (kimutatósi határ: 0,6-500 ng/g, vagy mL).

Eredmények

Mérési eredményeink alapján elmondható, hogy a vizsgált 30 koffein tartalmú étrend-kiegészítő jelentős hányadában (47%) nem a címkén feltüntetett mennyiségű hatóanyag van jelen. A vizsgált minták 30%-ában kevesebb, mint a deklarált érték 90%-a, míg 17%-ában több, mint 110%-a volt a címkén jelölt értékhez képest. A legkiugróbb esetben a deklarált mennyiség duplája volt megtalálható (300 helyett 597 mg/napi dózis) a termékben, ennek szedésével a fogyasztó megközelítőleg ajánlott maximális napi koffein bevitel (400 mg/nap) 1,5-szörösét fogyasztaná el. Figyelembe véve, hogy a koffein más forrásból is bekerülhet az emberi szervezetbe, nagyon fontos a megbízható összetételű, ellenőrzött hatóanyag tartalmú étrend-kiegészítő használata az egészségkárosodás megelőzése érdekében. Továbbá a vizsgált minták 20%-a szennyezett volt a WADA által tiltott vegyületekkel, például stimulánsokkal: efedrin, pseudoefedrin, metilefedrin, oktopamin (hasonló élettani hatású, monitoring listán lévő szinefrin), valamint anabolikus hatású vegyületekkel: dehidroepiandrosteron-acetát, 7-keto-dehidroepiandrosteron, 1-androszténdiol. Mindamellét, hogy a stimulánsok a koffein szinergista vegyületei, mindegyik azonosított komponens doppingvétséget eredményezhet.

Következtetések

Mindezek a tapasztalatok egyértelműen jelzik a laboratóriumi vizsgálatok fontosságát monitoring listán szereplő vegyületet tartalmazó étrend-kiegészítők esetében is.

Kulcsszavak: WADA, étrend-kiegészítő, dopping, koffein, analitikai vizsgálat

A rendszeres testnevelés jelentősége és lehetőségei konduktor hallgatók körében – egy szemeszter felmérési eredményei

Pázmándi Eszter, Szilárd Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem Pető András Kar,
Humántudományi Intézet, Budapest

E-mail: pazmandi.eszter.melinda@semmelweis.hu

Bevezetés

A mindennapos testnevelés az iskolába lépéstől az érettségig biztosítja a tanulóknak a rendszeres testmozgást és az ezzel járó fizikai, mentális, szociális és emocionális fejlődést. Ezek a jó alapok hozzájárulnak ahhoz, hogy a felsőoktatásba kerülve a hallgatók sikeresen gyakorolhassanak olyan magatartásformákat, amelyek javítják, védik és elősegítik az egészséget, valamint elkerülhetik, vagy csökkenthetik az egészségügyi kockázatokat. A tudatos egészségnevelés segítheti a hallgatókat a tanulmányi sikerek elérésében és az egészséges életmód gyakorlásában. Olyan készségeket, ismereteket sajátítanak el, amelyek szükségesek ahhoz, hogy élethosszig tartó aktív részvétellel támogassanak különféle, az aktív életmódhoz hozzájáruló fizikai tevékenységekben. A Semmelweis Egyetem Pető András Kar az első éves hallgatók számára órarendi óra keretében kritériumtantárgyként biztosítja a rendszeres mozgást, azonban a közegészségügyi előírásoknak eleget tevő online oktatási forma kihívások elé állította a konduktor hallgatókat is. Ennek ellenére nem jelentett gondot a rendszeres mozgás otthoni, egyéni megvalósítása.

Anyag és módszerek

Az online oktatási forma kihívásokkal jár a testnevelés hatékony megvalósulásában, de szabadságot is ad a hallgatóknak, hogy preferált mozgással töltsék a félévben kötelező órákat. Megvizsgáltuk, milyen mozgásformákat választottak a hallgatók otthoni környezetükben, mellyel célunk a jövőben elérhető kínálatot igényeknek megfelelően bővíteni, alakítani. A 2021/2022-es tanév első félévében a kötelező szakági testnevelés online formában valósult meg. A hivatalos órarendben megjelölt időszakban kellett az első éves hallgatóknak olyan sporttevékenységet választani és legalább 45 perc/hét időtartamban sportolni, amit ők szívesen végeznek. A követelménynek 87-en tettek eleget, így összesen több mint 1 000 adatot dolgoztunk fel az SPSS program leíró statisztikai módszereivel.

Eredmények

A hallgatók 21-féle sport közül választottak a 12 hetes intervallum alatt. A hallgatók fele legalább két különböző mozgásformát választott a megadott időszakban, a legnépszerűbb az online videómegosztóról végzett általános erősítés, nyújtás és jóga volt, illetve a szabadban végzett futás.

Következtetések

A konduktori munkavégzéshez elengedhetetlen a kellően erős törzsizomzat és a gerincbántalmak megelőzése, így

preventív jelleggel a rendszeresen végzett gerinctornát javasoljuk. A vizsgálat alapján reális képet kaphattunk a preferált mozgásformákról, így az aktuális igényekhez igazodva tudunk szélesebb körű lehetőséget nyújtani karunkon. A hallgatók által végzett szakmai gyakorlat során az erős emocionális és szociális hatásokat is ellensúlyozhatjuk az önként választott sportolási lehetőséggel. Az eredmények birtokában a jövőben célunk a hallgatók számára díjmentes edzésformák bővítése és az egyénspecifikus tanácsadás, mely segítségével az online is elérhető feladatokat biztonságosabban, helyes módon hajtják végre otthoni környezetben. Emellett a vizsgálat ismétlése is megfontolandó, hogy a kínálati paletta motiváló maradjon.

Kulcsszavak: hallgatói sport, online sport, prevenció, motiváció

Antropometriai és kardiovaszkuláris paraméterek poszt-specifikus összefüggései kézilabda játékosok körében

Petrovszki Zita¹, Liebscher László², Tuboly Gábor³, Nagy Edit⁴, Horváth Gyöngyi⁵

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

²Pick Kézilabda Zrt, Szeged

³Szegedi Tudományegyetem, Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ, Neurológiai Klinika, Szeged

⁴Szegedi Tudományegyetem, Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar, Fizioterápiás Tanszék, Szeged

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

E-mail: hajdune.petrovszki.zita@szte.hu

Bevezetés

Az utóbbi években a szívfrekvencia-variabilitás (HRV) mutatói egyre nagyobb érdeklődésre tartanak számot a sporttudományban. A szív vegetatív tónusának mérőszámaként és a kardiorespiratorikus rendszer non-invazív indikátorának tekinthető, mellyel mérhető az edzés okozta stressz, a túlterhelés és a túledzettség hatása. Folyamatos monitorozásával lehetővé teszi az edzésterhelések adaptálását az egyes sportolókhoz a teljesítmény optimalizálása érdekében. Kutatásunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen összefüggés mutatkozik az antropometriai adatok és a HRV paraméterei között, illetve kimutatható-e poszt-specifikus eltérés.

Anyag és módszerek

U18-U21 korosztályokban 5 különféle poszton (kapus, szélső, átlövő, beálló és irányító) játékos (n=42) nyugalmi szívfrekvenciája (HR), és HRV értékeit rögzítettük 20 napon keresztül Polár H10 szenzor és az Elite HRV applikáció, illetve felhő alapú rendszer segítségével, valamint testösszetétel mérést végeztünk. Az adatokat egy utas varianciaanalízissel értékeltük. A posztok közötti eltérés mértékének meghatározására Fischer post hoc analízist alkalmaztunk.

Eredmények

A testtömeg tekintetében közel szignifikáns eltérés volt tapasztalható, amennyiben a kapusok és beállók testtömege közel 10 kg-mal nehezebb volt a szélsőkhöz és irányítókhöz képest. Ehhez hasonló volt a testmagasságbeli eloszlás, igen jelentős eltéréssel az egyes posztok között. Az izomtömeg-

beli eltérés is hasonló mintázatot mutatott. Ugyanakkor a vázizom %-os értéke a kapusok és a beállók esetében volt a legalacsonyabb. A testzsír tömeg, illetve a testzsír %-os mennyisége ezen két poszton játékos résztvevőknek volt a legmagasabb, bár nem volt szignifikáns az eltérés. A HR tekintetében a beállóké volt a legmagasabb érték (72/min), míg a kapusoké a legalacsonyabb (62/min). Ugyanakkor, a HRV a szélsők esetében jelentősen alacsonyabb volt, mint az összes többi poszton játékosé. Az antropometriai adatok és a HR korrelációs analízise azt igazolta, hogy a vázizom %-os értéke negatívan korrelált, míg a testzsír % és a BMI egyenesen arányos volt a szívfrekvenciával, míg a testmagassággal, testtömeggel nem volt összefüggés. A HRV érték nem mutatott korrelációt egyik paraméterrel sem.

Következtetések

Ezek az eredmények megerősítik és kibővítik az antropometriai különbségek jelenlétét a kézilabda játékosok körében belül. A post-hoc elemzés azt sugallja, hogy a szélen és a kapus poszton lévő játékosok különböztek egymástól a leginkább. A HRV non-invazív módszerként teret nyerhet az egyénre szabott és optimalizált edzéstervezésben.

Kulcsszavak: HRV, vegetatív tónus, antropometria, kézilabda

Szülői mintázatok visszatükröződése a fiatalok egészségmagatartásában

Pfau Christa Sára, Molnár Anikó

Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -Menedzsment Intézet, Debrecen

E-mail: molnar.aniko@econ.unideb.hu

Bevezetés

Az egészségmagatartás alakulásában az egyéni döntéshozatal, illetve az egyéni választás mellett jelentős szerepet játszanak a társadalmi és épített környezet, illetve az egyének különböző szocializációs szinterei is. Utóbbi nem meglepő tekintve a tény, hogy a gyermekek első szocializációs szintere a család, ezért a családi modell, illetve a családi társadalmi helyzete jelentős mértékben formálja a gyermekek egészségkultúrához való hozzáállását. Elmondható továbbá, hogy a családi közegnek meghatározó szerepe van a gyermekek szokásainak kialakulásában is, ideértve a testmozgást és a helyes táplálkozást. Kutatásunk középpontjában a szülői mintázatok, fiatal felnőttek egészségmagatartásában való visszatükröződésének vizsgálata állt.

Anyag és módszerek

A vizsgálat operatív szakaszában kérdőíves megkérdezést alkalmaztunk, annak társadalomtudományokban elfogadott és alkalmazott mivoltából fakadóan. A felmérés online, önkéntes és anonim formában történt, mely során 111 család válasza került rögzítésre. A kérdőívben a családok szociális helyzete és életkörülményeinek felmérése mellett, kiemelt területként kezeltük a szülőknél megjelenő egészségmagatartással kapcsolatos tényezőket, mint a káros szenvedélyek, vagy éppen a táplálkozási- és sportolási szokások. Emellett kérdésekkel vizsgáltuk mindezek gyermekeiknél történő megjelenését. A válaszok alapján összeállított adatbázisunkat SPSS statisztikai adatkezelő szoftverrel értékeltük ki, melyekben a leíró statisztikai próbák domináltak.

Eredmények

Az eredmények alapján elmondható, hogy a válaszadók sportolási szokásai előnyös képet mutatnak, a minta több, mint fele végez aktív sporttevékenységet valamilyen rendszerességgel. Mindezt tovább vizsgálva elmondható, hogy pozitív összefüggés figyelhető meg a szülők és a gyermekük sportolási szokásai között, hiszen azon szülők gyermekei, akik saját bevallásuk szerint eltérő rendszerességgel, de sportolnak, szintén aktívabb életmódot folytatnak. A káros szenvedélyek, azon belül is a dohányzás vizsgálatánál, már nem lehet egyértelmű következtetést levonni a szülői mintázatok gyermekeknél való megjelenéséről. Esetünkben ez a gyermekek fiatal életkorára vezethető vissza. Az általános életmódelemek vizsgálatán felül a Covid-19 világjárvány hatására is kíváncsiak voltunk. Étkezési szokások tekintetében a családok döntő többsége úgy nyilatkozott, hogy étkezési szokásaik lényegében nem mutattak változást, ellenben a családnak több ideje jutott az étkezésre, illetve azt többségében együtt is végezték.

Következtetések

Az általunk vizsgált minta eredményei egybeesnek a hazai, illetve nemzetközi szakirodalom legfontosabb elméleti megállapításaival, melyek lényege, hogy a család, a gyermekek legelső és egyben legmeghatározóbb szociális színtere, így jelentős mértékben formálja a gyermekek mindennapi életét, szemléletmódját, ezáltal egészséges életmódhoz fűződő viszonyát is.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, sportolási szokások, egészséges életmód, fiatal felnőttek, Covid-19

Az elsőéves egyetemi hallgatók testtömeg-indexének közelmúltbeli alakulása a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem Georgikon Campusán

Pintér Ákos¹, Sárközi István², Szerb Katalin³, Szerb György⁴, Ollári Béla Zoltán¹

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

²Magyar Labdarúgó Szövetség, Grassroots Osztály, Budapest

³Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

⁴Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, Kaposvár

E-mail: pinter.akos@uni-mate.hu

Bevezetés

A magyar felnőtt lakosság körében tapasztalható túlsúly és elhízás problémája sajnálatosan, tudományosan jól igazolt jelenség. Feltételezésünk szerint már az egyetemre érkező fiatalok esetében is kimutatható a közelmúltban negatív tendencia a testtömeg, s a BMI értékek alakulásában. Jelen kutatásunkban az elmúlt évtizedben történő változásokat vizsgáltuk meg ezen a téren, három különböző esztendő adatait alapul véve, egy vidéki egyetemi campus esetében.

Anyag és módszerek

Az adatok gyűjtése a MATE Georgikon Campusán, Keszthelyen történt (2021-ig Pannon Egyetem, Georgikon Kar volt az intézmény megnevezése) 2014-ben, 2018-ban és 2021-ben, anonim kérdőíves lekérdezéssel. Összességében 369 fő elsőéves nappali tagozatos hallgató vett részt a felmérésekben. A kapott adatok elemzésére leíró statisztikai módszereket használtunk fel (Microsoft Office 2013 Excel).

Eredmények

Feltételezésünk beigazolódtott annak tükrében, hogy az újonnan érkezett elsőéves egyetemi hallgatók testtömeg és BMI értékeiben egyértelmű növekedést tapasztaltunk a közel egy évtized alatt. Ez a változás nemenként eltérő; a nők esetében több mint 1 egységgel, a férfiaknál 0,5 egységgel magasabbak a 2021. évi BMI értékek a legelső, 2014. méréshez képest. Az mindenesetre pozitívként értelmezhető, hogy az utoljára (2021. év) mért testtömeg-index értékek számítani középértéke a növekedés ellenére továbbra is még az egészséges tartományban található. Az átlagokat tekintve a testmagasságok értékeiben a nőknél nincs szignifikáns változás, a férfiaknál viszont kisebb testmagasság-növekedés figyelhető meg az elmúlt évtizedben (180 cm – 184 cm). A testtömeg növekedés átlagértéke a két szélső vizsgált időpont között a nőknél mintegy 4,5 kg-os, a férfiaknál pedig közel 5 kg-os növekedést mutat. A fenti eredmények – lévén a félévek elején készültek a felmérések – a középfokú oktatás végi, egyetemi bemeneti állapot értékeiket tükrözik vissza.

Következtetések

Valószínűsíthető, hogy más MATE campusokon is hasonló eredmények várhatók, azonban az ottani mérések, és más egyetemek hasonló adatsorának elemzése is szükséges a pontosabb eredmények kiértékeléséhez. Érdekes további összehasonlítással bírna, ha az egyetemi képzés végén (alapképzés- és mesterképzés zárásakor) is elvégeznék a hasonló méréseket, ami így az egyetemi évek életmódra gyakorolt hatására is utalna.

Kulcsszavak: MATE, Georgikon, BMI, kérdőíves felmérés, egyetemi campus

A környezet sétálhatósága (NEWS) és a fizikai aktivitás közötti kapcsolat

Póto Zsuzsanna¹, Veress Réka², Dóczy Tamás³, Makai Alexandra¹, Prémusz Viktória¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Magyar Szabadidősport Szövetség, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

E-mail: poto.zsuzsanna@pte.hu

Bevezetés

A környezeti jellemzők fizikai aktivitásra gyakorolt hatásának empirikus alátámasztása több tudományágban is érdeklődésre tart számot. A közlekedési és várostervezési szakirodalom áttekintése azt találta, hogy a nagyobb lakósűrűségű, az utcák összekapcsoltságát és a földhasználat keveredését mutató környékek lakói több gyaloglásról és kerékpározásról számoltak be, mint társaik. Több országban, különféle korcsoportokban is lekérdezték már a NEWS kérdőívet, amely az emberek szomszédsági környezetének, környékének sétálhatóságával foglalkozik. Magyarországon először történt ezzel kapcsolatos lekérdezés, így jelen absztrakt keretében arra teszünk kísérletet, hogy megvizsgáljuk a NEWS és a fizikai aktivitás között fellelhető kapcsolatokat.

Anyag és módszerek

Felnőtt lakosság körében végezték a lekérdezést, 510 olyan személy (212 férfi, 298 nő) került a mintába, akik megadták az információt a településtípusukról (130 fővárosi, 245 megyeszékhelyen élő és 135 városi személy került be) és az egy

főre jutó havi nettó jövedelmükről (ennek alapján 34 alacsony, 319 átlagos és 157 magas jövedelmi kategóriájú mintaelemről beszélhetünk). Az alanyok kitöltötték egy szocio-demográfiai adatokat tartalmazó kérdőív részt, a nemzetközi fizikai aktivitás (IPAQ-SF), a globális fizikai aktivitás (WHO-GPAQ) kérdőívét, az EUROBAROMETER Fizikai aktivitás és sport kérdőívét, az ELEF fizikai aktivitás kérdőívét, az SF-36 egészségügyi állapotot felmérő kérdőívét és A környezet sétálhatóságát vizsgáló kérdőívét (Neighborhood Environment Walkability Scale). A kérdőívekből a környezet sétálhatóságának „infrastruktúra és biztonság” alskáláját helyeztük elemzésünk fókuszába. Ez az alskála ('E' alskála) a sétálhatóság és kerékpározhatóság tényezőit, mint például a járdákat, a gyalogos útvonalak és bicikli utak létét, illetve az azokon való biztonságos gyalogos és kerékpáros közlekedési lehetőséget veszi górcső alá. Az alskála minél magasabb értéke jelenti az infrastruktúra jelenlétét és biztonságos használhatóságát.

Eredmények

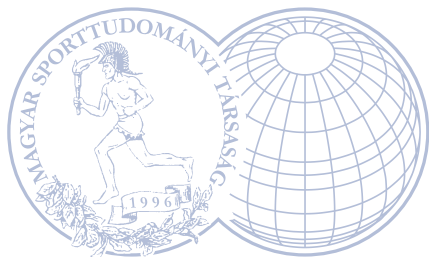
Az eredményekből kiderül, hogy a településtípus meghatározza a sétálhatóság és kerékpározhatóság értelmezésében vett „infrastruktúra és biztonság” alskála átlagos értékeit a varianciaanalízis eredménye alapján ($p < 0,001$). Átlagosan 2,98 a fővárosban érzékelt, 2,76 a megyeszékhelyeken és 2,58-ban a városban érzékelt átlagos érték. Ugyanakkor nem érzékelhető különbség a nemek közötti megítélésben ($p = 0,845$) és az egy főre jutó nettó jövedelmi kategóriák esetén ($p = 0,355$). Kíváncsiak voltunk még arra, hogy az egyes településtípusok esetén a sétálhatóság fent bemutatott, kiemelt komponense, hogy függ össze a fizikai aktivitással. A városi válaszadók esetén van érdemi különbség az 'E' alskála átlagait tekintve a GPAQ alapján legalább heti 150 percet sportolók (2,69) és az annál kevesebbet sportolók (2,45) között ($p = 0,011$). A főváros és a megyeszékhelyek esetén ez az összefüggés nem volt kimutatható.

Következtetések

A NEWS skála 'E' alskáláját (a sétálhatóság és a kerékpározhatóság infrastruktúráját és biztonságát tekintve) egy magyar kitöltést tekintetbe véve az megállapítható, hogy az kapcsolódik a településtípussal. Továbbá észlelhető a városokban a kapcsolat a sétálhatóság ezen alskálája és a heti 150 percet alulmúló, illetve meghaladó mértékű sportolás között. Tehát elképzelhető, hogy a városokban a sétálhatóság megléte motiválja az embereket a sportolásra.

Kulcsszavak: NEWS 'E' alskála, sétálhatóság 'E' alskála, településtípus, GPAQ, fizikai aktivitás

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



Fizikai aktivitás, sport és szabadterei tevékenységek asszisztált reprodukciós kezelésen átesett nők körében – előnyök az egészségi állapot, észlelt stressz és jóllét vonatkozásában

Prémusz Viktória^{1,2,3}, Makai Alexandra^{1,3}, Chauhan Shalini⁴, Várnagy Ákos^{2,5}, Kovács Kálmán^{2,5}, Ács Pongrácz^{1,3}

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

²Pécsi Tudományegyetem, Humán Reprodukciós Nemzeti Laboratórium, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem, Szentágotthai János Kutatóközpont, Fizikai Aktivitás Kutatócsoport, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

⁵Pécsi Tudományegyetem, Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, Pécs

E-mail: premusz.viktoria@pte.hu

Bevezetés

A kutatás célja volt a szomatikus és mentális egészség, az észlelt stressz, a jóllét és a sportolási szokások, illetve a fizikai aktivitási minták közötti kapcsolat vizsgálata az asszisztált termékenységi kezelésen (ART) átesett nők körében, különös tekintettel a szabadterei tevékenységekre.

Anyag és módszerek

A keresztmetszeti vizsgálatot 81, ART kezelésben részesülő nő (átlagéletkor 31,79 \pm 4,64 év, BMI 25,51 \pm 5,32 kg/m²) bevonásával végeztük (párkapcsolat 7,65 \pm 3,91 év, gyermekvállalási szándék 3,88 \pm 2,52 év) 2022. január-április között a Pécsi Tudományegyetem Reprodukciós Központjában. Az adatokat validált kérdőívekkel gyűjtöttük a jóllétről (WBI5), az észlelt (PSS), valamint a meddőséggel kapcsolatos stresszről (COMPI-FPSS) és a fizikai aktivitásról (GPAQ). A leíró és következtetési (Wilcoxon-féle előjeles rangpróba, Spearman-rho) statisztikai tesztek SPSS 28.0 szoftverrel végeztük, a szignifikancia szintjét $p < 0,05$ értékben határoztuk meg.

Eredmények

A válaszadók 40,74%-a a kezelések előtt, 20,99%-a a kezelése alatt is sportolt, fele a szabadterei tevékenységet részesítette előnyben. A legtöbb nő jó vagy nagyon jó szomatikus (55,55%) és mentális (66,67%) egészségi állapotról számolt be (3,63 \pm 0,75, és 3,69 \pm 0,801 az 5 fokozatú Likert-skála alapján). A GPAQ medián értékei alapján a válaszadók hetente 120,00 (0,00-1440,00) percet töltenek mérsékelt és intenzív fizikai aktivitással (MVPA) a munkájuk kapcsán és 110,00 (0,00-300,00) percet rekreációs aktivitással, 125,00 (40,00-300,00) percet aktív közlekedéssel, valamint naponta 6,00 (4,00-10,00) órát ülő magatartással. A vizsgált populáció jólléte (9,61 \pm 2,73) hasonló volt az utolsó reprezentatív adatfelvételhez (9,63). A COMPI FPSS és a PSS10 alapján 14,48 \pm 4,51 és 15,80 \pm 4,60 átlagos stresszről számoltak be. Az adott rekreációs aktivitási szint mellett 55,55%-uk teljesítette a WHO heti 150 perc ajánlását. Pozitív korrelációt találtunk a kezelés alatti sportolás és a jóllét között (WBI5, $R = 0,372$; $p < 0,001$), illetve negatív az észlelt stressz vonatkozásában (PSS10, $R = -0,259$; $p = 0,020$). Negatívan korrelált a munkával kapcsolatos MVPA ($R = -0,349$; $p = 0,002$), ugyanakkor pozitívan a rekreációs MVPA és a szomatikus egészség ($R = 0,265$; $p = 0,019$). A COMPI-FPSS szociális alskálája alapján az intenzív rekreá-

ciós tevékenység, amely leginkább a sportra vonatkozhat, fordított összefüggést mutatott a meddőséghez kapcsolódó stresszel ($R=-0,225$; $p=0,047$).

Következtetések

Arra a következtetésre jutottunk, hogy a sport és a rekreációs fizikai aktivitás pozitív hatással lehet az ART-ban részesülő nők egészségi állapotára, jóllétére és észlelt stressz szintjére. Egy randomizált klinikai vizsgálat azonban további bizonyítékot adhatna megállapításainkra.

Kulcsszavak: asszisztált reprodukció, szabadtéri tevékenységek, fizikai aktivitás, sport, jóllét

A kutatás az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-22-4-II-PTE-1667 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával, valamint a Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozásával, a Pécsi Tudományegyetem TKP2021 EGA-10 számú projekt keretében készült.

Új távlatok az ergogén sporttáplálkozásban – a Cordyceps sinensis teljesítménynövelő hatásának alkalmazhatósága az elitsportban

Raposa Bence, Raposa-Rozmann Nóra,
Pintér Márton, Pusztai Krisztina,
Melczér Csaba

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

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

Bevezetés

Az ergogén sporttáplálkozás „gold standardjai” már évtizedek óta köztudottak, ugyanakkor számtalan olyan egyéb, természetes gyógynövény, vegyület ismert, melyek engedélyezett – doppingmentes – úton, pozitívan járulhatnak hozzá a sportolók teljesítményéhez, elért eredményeihez. Az egyik ilyen, talán kissé elfeledett gyógynövény (gomba) a Cordyceps sinensis (Ophiocordyceps sinensis), amely eredetileg csak magashegyi régiókban volt képes megélni, de napjainkban termesztésük már több organikus farmon is folyik. A Cordyceps sinensis először 1993-ban keltette fel a tudományos közösség figyelmét, amikor kínai atléták világrekordokat döntöttek és teljesítményüket ezen gyógygomba aerob kapacitás növelő hatásának tulajdonították. Azóta kevés olyan tanulmány jelent meg, amely ezt az étrend-kiegészítőt aktív vagy sportoló populációban értékelte volna.

Eredmények

A Cordyceps sinensis fő bioaktív összetevője a cordycepin, egészségre gyakorolt jótékony hatásait tudományos kutatások is alátámasztják. Tápanyagtartalma a növényi eredetű alapanyagok között is kiemelkedő. Javítja az intracelluláris anyagcserét, növeli az oxigénellátást és a természetes állóképességet. Egy egészséges idős felnőttéken végzett kettős vak vizsgálat kimutatta, hogy a Cs-4 (a Cordyceps sinensis szintetikus törzse) fogyasztása javította az edzésteljesítményt és hozzájárult az általános jó közérzethez. Hasonló eredményre jutott egy maratonistákat vizsgáló kutatás, melyben a 12 hetes Cordyceps szupplementáció (placebo kontrollcsoporttal összehasonlítva) mellett jelentősen javult a sportolók aerob kapacitása.

Továbbá egy 2016-os vizsgálat eredményei azt mutatták, hogy a Cordyceps háromhetes szupplementációs időszaka jelentősen javította a nagy intenzitású edzéssel szembeni toleranciát, ami arra utal, hogy hosszabb távú étrend-kiegészítéssel nagyobb előnyökre lehetne szert tenni.

Következtetések

Összefoglalva számos kutatási eredmény támasztja alá a Cordyceps sinensis állóképességre és aerob kapacitásra gyakorolt pozitív hatását, melynek egyértelmű következménye lehet a sportoló eredményének javulása. A jövőben, ugyanakkor szükséges volna ezen mechanizmus pontos megértése, nagy mintán végzett vizsgálattal történő igazolása, potenciális alkalmazhatóságának rehabilitálása.

Kulcsszavak: Cordyceps sinensis, állóképesség, aerob kapacitás

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

Miért szakad meg a kajak-kenus versenyzők sportkarrierje idejekorán?

Rausz-Szabó Attila, Nagy Ádám

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

E-mail: rausz.szabo.attila@elteppk.hu

Bevezetés

A rendszeres edzések a kajak-kenu sportban már egészen fiatal korban nagy kihívások elé állítják a sportoló palántákat. A tehetség megfogalmazásakor mindig ott található a motiváció, a kíváncsiság és a tanulni vágyás. Kutatásunkban arra kerestük a választ, milyen okok vezetnek a sportoló érdektelenségéhez és a sportolás korai befejezéséhez? Kitűzött célunk elérése érdekében a sportot idejekorán abbahagyó kajak-kenusok tapasztalatait gyűjtöttük össze.

Anyag és módszerek

Kutatásunk első célkitűzése, interjú a sportolást abbahagyó kajak-kenus versenyzőkkel. A vizsgált személyek kiválasztásánál, fontos szempont volt, hogy az adott személynek legyen nemzetközi eredménye (ORV, Ifjúsági és U23 Gyorsasági világ- és Európa-bajnokság).

Számos tehetségdefiníció alapján, állítottuk össze kérdéseinket. A külső környezeti tényezők jelentős mértékben befolyásolják a tehetségek fejlődését, így kiemelkedő jelentőséget tulajdonítottunk az ezekre irányuló kérdéseknek, valamint a pályafutásuk alatti jövőképükre, céljaikra fókuszáltunk, illetve milyen folyamat vezetett odáig, hogy felhagyjanak pályafutásukkal.

Kutatásunk második célkitűzése a válaszok alapján, amennyiben szükséges, az edzőképzés szakmai gyakorlatának reformja.

Eredmények

Szignifikáns különbség mutatkozik azon edzők száma között, akik figyelembe veszik a versenyzők állapotát, differenciálnak, speciális edzéstervet készítenek és azok között, akik nem. A versenyzők kevésnek tartják edzőjük szakmai

felkészültségét. A kajak-kenu eredménycentrikus sportág, a felmérés szerint az egyesületek nem veszik figyelembe a sportolók érdekeit. Ennek megoldására módszertani segédanyagot készítettünk.

Következtetések

A kutatás során a szakirodalmi feldolgozással azonosan azt az eredményt kaptuk, hogy az edzők továbbképzése, fejlesztése szükségyszerű. Ehhez az edzőmunkához magas szintű szakmai képzés javasolt a sportágban dolgozóknak. Abban az esetben, ha edző részről nem érkezik megfelelő mértékű támogatás kialakulnak konfliktusok és akkor jogosan merül fel az edzőváltás, végső esetben az egyesületváltás kérdése.

Kulcsszavak: tehetség megtartása, sportpályafutás, kajak-kenu

Rekreáció az online térben, avagy online edzések pandémia közben (és után?)

Ránky Márta, Magyar Márton

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: rancky.marta@ppk.elte.hu

Bevezetés

2020 márciusa és 2022 tavasza között hazánkban öt hullámban volt jelen a Covid-19-járvány, majd egy 2022 nyári periódus is bekövetkezett, amely utóbbiról már kevesebb hírt hallottunk, s közel 1 éve már nem tapasztalhatunk szigorú korlátozó intézkedéseket. Ám a pandémia hatására szabadidős szokásaink is megváltoztak. Kedvező jelenségnek könyvelhető el az online térben történő edzés megerősödése, ha figyelembe vesszük, hogy ez lehetővé tette a szabadidősportok üzését a korlátozások időszakában is.

Anyag és módszerek

Országos mintán, hólabda-toborzás keretében zajlik a kutatás, több részletben. Az első felmérés (ELTE PPK KEB 2021/183.) 2021. március 22. - 2022. december 3. között), majd az újraindított adatfeltárás pedig 2023. február 10-től zajlik (ELTE PPK KEB 2023/99.). Jelenleg a 2023. február 18-ig beérkezett adatok (N=261) elemzése történik.

Eredmények

Az adattisztítás 63 rekord esetében volt szükséges, akik nem vettek még részt online edzésben, így a tiszta minta elemszáma: n=198. A kutatásban felülreprezentáltak a nők (89%), az aktív felnőtt (18-30 éves) korosztály (70%); lakhely szerint kiegyensúlyozott a fővárosi és a vidéki lakosság a mintában. A válaszadók online mozgásformái között kiugróan magas arányban szerepel az erősítő edzés (58%), valamint az aerobik és változatos (58%), melyeket a jóga követ (39%); bár még szintén jellemző az online térben a stretching (35%) és a tánc (34%) is. Minden mozgásforma esetén jellemző (eltérő arányban) a kétféle oktatási forma: a szinkron és az aszinkron, illetve a vegyes forma is előfordul; kivéve a szenior tornát, amelynél csak aszinkron formában vett részt az 1 fő válaszadó. A szinkron oktatás leginkább a személyi edzés, az aerobik és a tánc esetén elterjedt; az aszinkron oktatás főként ezen első két mozgásforma mellett még a stretching és a jóga esetén terjedt el. A térítéses forma leginkább a zenés mozgásformákra és az erősítő edzésre jel-

lemző, a térítésmentességet többnyire erősítő edzés, aerobik és stretching esetében fedezhetjük fel. Többnyire YouTube és Facebook Live platformok terjedtek el. 1 személy átlagosan 1,7 platformot vesz igénybe online edzéseihöz, valamint ≈2 eszközt. Kimagasló arányú a laptop és a mobiltelefon használata. Applikációt és okosórát a válaszadók mindössze 8%-a és 1%-a említett. 74%-ban fontos, hogy az online óra visszanezhető legyen. A válaszadók 57%-a esetében több az online edzés mennyisége a korábbi edzésórákhoz képest. Kifejezetten hasznosnak ítélik meg a megkérdezettek az online edzés hasznosságát (5,2 érték egy 7-es skálán) a motoros képességek fejlődése területén. Az elégedettségüket az is alátámasztja, hogy 5,7-es értékben tovább ajánlanák ezt a mozgás lehetőséget ismerőseik körében, valamint 59%-uk kihasználná az online edzés nyújtotta lehetőségeket akkor is, ha újra bezárnának a fitness- és sportlétesítmények.

Következtetések

Habár negatív életérzések is kapcsolódnak a pandémiás időszakhoz, az online edzés számára jelentős fejlődési lehetőséget nyitott. Az online térben végezhető mozgás opcióját többen kihasználták, s jelenleg is működőképes szolgáltatásnak minősíthető. Ezt indokolhatja a teljesítménykényszeres, időhiányos életmód is, amelynek eredményeként a vendégek/kliensek otthoni környezetben mozoghatnak, megspórolva a létesítménybe s onnan haza utazás idejét is. További vizsgálatokat tervezünk: szolgáltatói interjúkkal alátámasztani a fentieket.

Kulcsszavak: rekreáció, fitness, sport, online, fogyasztás, Covid-19

A sportszakos hallgatók kiegészének és motiváltságának longitudinális vizsgálata

Sarus Tamás, Paic Róbert, Prisztóka Gyöngyvér

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

E-mail: sarustom6@gmail.com

Bevezetés

A pedagógusoknak fontos szerepe van diákjaik személyiségfejlődésében, azonban ennek a fejlesztő, nevelő tevékenységnek a hatékonyságát, minőségét, veszélyeztetheti a tanári motiváció elvesztése és a kiegész, amely már a tanár szakos hallgatók egyetemi éve alatt is jelentkezik. 2019-ben megvizsgáltuk a pécsi testnevelő tanár és az edző szakos hallgatók kiegész és motivációs szintjét. Konklúzióként megállapítottuk, hogy a képzési idő múlásával a testnevelő tanárok amotivációs és kiegész értékei emelkednek. 2021-ben és 2022-ben újra felmértük a sportszakos hallgatók kiegész és motivációs értékeit, azzal a céllal, hogy egy longitudinális vizsgálat keretein belül, az újonnan és korábban kapott értékeket összehasonlíttva, illetve a korábbi kitöltőket nyomon követve, pontosabb képet kapjunk a sportszakos hallgatók kiegészének és motiváltságának változásáról.

Anyag és módszerek

Az adatok felvételére egy három részből összeállított kérdőívet alkalmaztunk. Az első rész szociodemográfiai, valamint a korábbi kitöltők anonim azonosítására szolgáló kérdéseket tartalmazott. A kérdőív második és harmadik része a Maslach Kiegész-teszt Hallgatói Változatából (MBI SS) és a Globális Motivációs Skálából (GMS-28) állt. A kérdőívet a

Pécsi Tudományegyetem osztatlan testnevelő tanár és edző szakos hallgatói töltötték ki 2019 (N=160), 2021 (N=128) és 2022 (N=143) szeptemberében és októberében. Az összefüggések feltárására korrelációanalízist alkalmaztunk a Jamovi 1.1.7 statisztikai program felhasználásával.

Eredmények

Megismételt vizsgálatunk eredményei, minimális eltéréssel minden évben hasonló tendenciát mutatnak: a testnevelő tanárszakos hallgatók képzéssel kapcsolatos motiválatlansága és cinizmusa növekszik, elégedettsége pedig csökken. A tanítási gyakorlat során több érték, így például a cinizmus szintje is kedvezőbb irányba változik.

Következtetések

Vizsgálatunk alapján elmondható, hogy a testnevelő tanárszakos hallgatók jelentős hányada veszít képzéssel kapcsolatos motivációjából és a kiegészítés bizonyos faktoraiban az évek során egyre magasabb értékeket ér el. Az utolsó két szemeszterben jelentkező csökkenő cinizmus szint alapján feltételezhető, hogy a gyakorlat hatékonyan mérsékelheti a képzéssel kapcsolatos cinikus attitűdöt, így a testnevelő tanárképzésben lényeges lehet a gyakorlat szorosabb integrálása.

Kulcsszavak: motiváció, kiegészítés, pedagógusképzés

A kutatás a „Kriszbacher Ildikó Tehetséggondozó Program” támogatásával készült

Sorozatterhelés hatásai a végrehajtott funkciókra és a motorikus képességekre, mérkőzés szituációban, elit tollaslabdázóknál

Sántha Gergely¹, Reichard-Varga Emese¹, Áfra György¹, Tollár József^{1,2}

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi és Sporttudományi Doktori Iskola, Pécs

²Bolyai János MTA Kutatási Ösztöndíj, Budapest

E-mail: gergelysantha5@gmail.com

Bevezetés

A tollaslabda a leggyorsabb ütős sport az ütőt elhagyó labda gyorsaságát tekintve. A játékot rövid terjedelmű, magas intenzitású terhelési fázisok sorozata jellemezi. A játékosok mérkőzés alatti átlagos szívfrekvenciája meghaladhatja a maximális pulzus 90%-át. Egy átlagos egyéni mérkőzés időtartama harminc és hatvan perc közötti. Egy verseny alkalmával a játékosok több mérkőzést játszanak, mialatt a folyamatos koncentráció, valamint az ismétlődő fizikai terhelés, jelentős központi és perifériás fáradást eredményez. A versenyszabályzata szerint hatvan perc felkészülési idő biztosított két mérkőzés között, kivételes esetben harminc perc. Az MTLSZ szabályzata szerint húsz, elődöntő, illetve döntő előtt harminc perc a minimum felkészülési idő.

Vizsgálatunk célja, objektíven megvizsgálni a játékosokat érő mérkőzés sorozatterhelés hatásait, tekintettel a kardiovaszkuláris állóképességre, vizuomotoros integrációra, dinamikus egyensúlyozó képességre, valamint a végrehajtott funkciókra. Feltételeztük, hogy a mérkőzések közötti restitutionális idő nem elegendő a vizsgált képességek optimális regenerálódáshoz.

Anyag és módszerek

Tanulmányunkat kilenc magyar, első osztályú, tollaslabda játékosal végeztük. A vizsgálati napon egy szimulált, két mérkőzésből álló tornát rendeztünk, ahol negyven perc mérkőzések közötti regenerálódási időt határoztunk meg. A három tesztből álló vizsgálati protokollban, Stroop-teszt használatával interferencia vizsgálatot végeztünk, valamint számsor tesztet alkalmaztunk a munkamemória mérésére. Blazepod rendszerrel és Y-balance méterrel végzett reaktív egyensúlyi feladattal, komplexen vizsgáltuk a vizuomotoros integráció minőségét és a dinamikus egyensúlyozó képességet az alsó végtag működésére fókuszálva. Négy alkalommal teszteltük a játékosokat. Az alpmérést az első mérkőzés előtt húsz perccel kezdtük meg, majd megegyező módszerrel, közvetlenül a mérkőzés után megismételtük. Második mérkőzés előtt és után is az előbbieket szerint jártunk el. A mérkőzések alatti pulzus értékeket polar rendszerrel monitoroztuk.

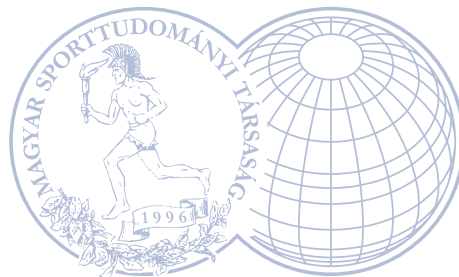
Eredmények

A számsor teszt esetében jelentős ($p < 0,05$) romlást figyeltünk meg az I. és II. mérés között, míg a II. és III. mérés értéke között erősen szignifikáns ($p < 0,01$) javulást detektáltunk. A Stroop-teszt interferencia vizsgálatánál nem találtunk jelentős eltérést a négy mérés eredményei között. A Stroop-teszt hiba számai esetében romlást az I. és IV. mérés eredményei között rögzítettünk. A módosított Y-balance tesztrel végzett reaktív egyensúly teszt esetében, a vizuomotoros reakció időben nem találtunk jelentős eltérést a mérések és a két alsó végtag eredményei között. A dinamikus egyensúlyozó képesség változásait tekintve a domináns lábbal (jobb) történő támasz esetében a mérkőzések előtt és után mért eredmények között, valamint az I.-IV. mérések esetében erősen szignifikáns romlást tapasztaltunk. A mérkőzések közötti, restitutionális idő elején és végén mért értékek nem mutattak szignifikáns eltérést. A mérkőzésen mért pulzus átlag és a mért maximális pulzus százalékos értékeit tekintve az első és második mérkőzés között erősen szignifikáns emelkedést tapasztaltunk mindkét változónál.

Következtetések

Az eredmények azt mutatják, hogy a magas intenzitású sorozatterhelés negatív hatással van a motorikus képességekre, mely a perifériás rendszerek teljesítménycsökkenésében jelentkezik első sorban, ami hatással van a dinamikus egyensúlyozó képességre, ezáltal a sportági technika minőségi kivitelezését is befolyásolhatja.

Kulcsszavak: dinamikus egyensúly, interferencia, munkamemória, vizuomotoros integráció



A Magyar Labdarúgó Szövetség férfi utánpótlás korosztályaiban játszó frissen átigazolt játékosok vizsgálata, a bajnoki mérkőzések és játékpercek, valamint a fejlődési lehetőségeik tekintetében

Sárközi István¹, Pintér Ákos², Mészöly József³, Horváth Elemér⁴

¹Nemzeti Sport Ügynökség, Budapest

²Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Georgikon Campus, Keszthely

³Labdarúgó szakfedző, Budapest

⁴Magyar Labdarúgó Szövetség, Klubfejlesztési Osztály, Budapest

E-mail: gtsi1972@gmail.com

Bevezetés

A fiatal hazai labdarúgók szakmai fejlődésében a lejátszott bajnoki mérkőzések és a pályán eltöltött játékpercek alapvető fontosságúak. Jelen kutatásunkban az átigazolt sportolókat vizsgáltuk aszerint, hogy fenti értékeik a korábbi- és új csapataikban hogyan alakultak. Azt feltételeztük, hogy az átigazolt fiatal labdarúgók új csapataikban eltöltött játékpercei nem elégségesek, azok jelentősen elmaradnak a megfelelő szakmai fejlődéshez szükséges időtartamtól. Az MLSZ a probléma kezelésére ugyan létrehozta a „produktivitási 2” rendszert, azonban eddig statisztikai adatokkal történő teljes körű tudományos kutatás tudomásunk szerint nem történt a témában.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtéshez az MLSZ nyilvános elektronikus adatbázisát használtuk fel. Az U15-ös, U16-os és U17-es hazai férfi első osztályú labdarúgó bajnokságok átigazolt játékosait vizsgáltuk meg a 2022. naptári évet tekintve. A kinyert adatokat leíró statisztikai módszerekkel elemeztük (Microsoft Office 2013 Excel).

Eredmények

A kiértékelt adatokból megállapítható, hogy az átigazolás előtti játszott percek száma magas korrelációt mutat ($p=0,85$) az igazolás utáni időszak játszott perceivel. Az igazolások közel 80%-a nem segíti az igazolt játékosok játékban történő fejlesztését, mert csökken a játszott percek száma. A versenyrendszerek nem adnak lehetőséget a játékosok játékban eltöltött idejének emelésére az akadémiai rendszerben.

Következtetések

A vizsgálat eredményét célszerű a jövőben összevetni további hazai utánpótlás korosztályok hasonló értékeivel. Az összehasonlítások elvégzésével a probléma súlyosságának foka pontosabban megállapítható. A vizsgálat eredményei segítségével lehetnek a szakmai vezetők, döntéshozók, edzők számára egyaránt. A hosszabb távon fenntartott, longitudinális vizsgálatok elemzésével a tendenciák nyomon követhetőkké válhatnak a jövőben.

Kulcsszavak: MLSZ, férfi utánpótlás bajnokságok, új igazolások, játszott percek és mérkőzések száma



A gluteus medius izomaktivitás felületi EMG elektródával történő mérésének megbízhatósági- és validitásvizsgálata

Sebesi Balázs¹, Varga Mátyás², Prókai Judit², Gáspár Balázs², Fésüs Ádám², Ivusza Patrik², Váczi Márk²

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

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

E-mail: sebesi.balazs@pte.hu

Bevezetés

A felületi elektromiográfia lehetőséget biztosít, hogy detektáljuk a vázizmok összehúzódását kiváltó jelet. A sport- és orvostudományban elterjedt módszert használják diagnosztikai-, kezelési- és kutatási céllal is. Megfelelően alkalmazva megtudhatjuk, hogy a különböző mozgások közben egyes izmok a maximális kapacitásukhoz képest milyen mértékű aktivitást mutatnak.

Az alsó végtag egy kinematikai láncban működik, a gyenge proximális izomzatnak a disztálisabb szegmensekre gyakorolt mechanikai hatása igazolt. Korábbi kutatásunkban detektáltuk a m. gluteus medius (továbbiakban. GMed) szerepét ebben a mechanizmusban. Azt tapasztaltuk, hogy a GMed sEMG relatíve nagy szórással rendelkezik. Felmerült bennünk a kérdés, hogy ezt a jelenséget okozhatja-e a gluteális izmok anatómiai sajátossága miatt a m. gluteus maximus (továbbiakban. GMax) párhuzamos aktivitása által kiváltott interferencia. A további GMed sEMG aktivitást feltáró kutatások pontossága érdekében hiánypótlónak érezzük a probléma vizsgálatát, hiszen a nemzetközi szakirodalomban nem szerepel ilyen.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 13 fő sportszakos, nem élsportoló nő vett részt. Oldalfekvésben csípőízületi abdukciót, hasonfekvésben csípőfeszítést végeztek nyújtott, illetve derékszögben hajlított térdrel. A gyakorlatokat maximális erőfeszítéssel hajlították végre a vizsgált személyek, miközben felületi EMG elektródákkal mértük a GMed és a GMax aktivitását. A kapott nyers EMG regisztrátumot feldolgoztuk (simítás, rektifikálás), majd megvizsgáltuk a különböző változók egymásra gyakorolt hatását. A GMax és a GMed EMG aktivitása tekintetében korrelációvizsgálatot végeztünk. Ugyanazon gyakorlat 1. és 2. mérési eredményei között megbízhatósági vizsgálatot végeztünk el.

Eredmények

Oldalfekvésben végzett csípőízületi abdukció esetén a GMed szignifikánsan nagyobb (235%) EMG aktivitást mutatott, mint a GMax. Hasonfekvésben végzett csípőfeszítés esetén a GMax mutatott szignifikánsan nagyobb EMG aktivitást (nyújtott térd esetén 171%, derékszögben hajlított térd esetén 170%). Oldalfekvésben végzett csípőízületi abdukció közben a GMed és a GMax EMG aktivitása alacsony korrelációt mutatott ($R=0,32$; $p<0,05$). Az 1. és 2. EMG aktivitásmérések között nem találtunk különbséget.

Következtetések

Az oldalfekvésben végrehajtott csípőízületi abdukció közben a GMed mutatott nagyobb aktivitást, míg a hasonfekvésben végzett csípőfeszítés közben GMax, ez megfelel a szakiroda-

lomban leírtaknak. Csípőízületi abdukció közben a GMax EMG aktivitása alacsony mértékben korrelált a GMed EMG aktivitásával. A különböző időpontokban végzett izomaktivitásmérések között nem találtunk szignifikáns különbséget. Ezek alapján megállapítható, hogy a GMed aktivitásának felületi EMG elektródákkal történő detektálása megfelelő, megbízható módszer.

Kulcsszavak: csípőízület, EMG, farizom, gluteus medius, izomaktivitás

Csípő- és bokaízületi mobilitást javító gyakorlatok hatásának elemzése labdarúgó játékosok körében

Seres Leila, Dusza Erika, Olexó Zsuzsanna, Zsirai Zsuzsanna

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

E-mail: seres.leila@tf.hu

Bevezetés

A labdarúgásban gyakori non-kontakt alsó végtagi sport-sérülések feltételezett okai között a boka- és csípőízületi mozgástartomány csökkenése és az asszimmetriák is szerepelhetnek. A boka csökkent dorzálflexiója fokozza az Achilles-ín tendinopátia kialakulásának kockázatát (Lagas, 2021). Célul tűztük ki labdarúgók ízületi mobilitásának és motoros teljesítményének felmérését, és egy célzott ízületi mozgásprogram hatásának vizsgálatát.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban megyei I. osztályban játszó férfi labdarúgók (n=18, átlagéletkor: 27±5,7 év, BMI: 23,3±2 kg/m²) vettek részt. Az első mérést követően nyolc héten át, boka- és csípőízületi mobilizációs feladatokat végeztek a résztvevők az edzésekhez kapcsolva, majd újabb mérés következett. Meghatároztuk a boka- és csípőízületi mozgástartományt, 5 fokozatú pontozással. A játékosok guggolásos tesztet, guggolásból felugrást (squat jump) és motoros tesztet: ugrókitörés utáni 16 méteres sprint futást, szlalom bójakerülést és bóják közötti kitámasztásos gyakorlatokat hajtottak végre. Az adatok kiértékelése Kinovea mozgáselemző programmal történt.

Eredmények

Az első mérés eredményeit összehasonlítottuk a nyolchetes mobilizációs programot követő második méréssel. A boka- és csípőízület mozgékonyágának szignifikáns növekedését állapítottuk meg (jobb bokamobilitás 2,0±1,7 vs. 3,2±2,1; bal bokamobilitás 2,1±1,7 vs. 3,0±1,9; jobb csípő flexió 4,0±0,8 vs. 4,8±0,4; bal csípő flexió 3,8±1,2 vs. 4,7±0,6, jobb csípő kirotaáció: 3,2±1,0 vs. 4,3±0,7; bal csípő kirotaáció: 3,2±1,0 vs. 3,8±0,8; p<0,001, 1.vs 2. mérés, átlag ± szórás). A csípők berotációjára maximális pontot kaptak a sportolók mindkét mérés során. A csípők extenziója nem változott. Egyénileg összehasonlítva a játékosok jobb és bal oldali mozgástartomány eredményeit, megfigyelhető volt a sportágra jellemző asszimmetria. Nyolc hét alatt a guggolás során mért térdízületi flexió szöge 94,3±13,0 fokról 92,0±13,7 fokra csökkent (p<0,001). Szignifikánsan nőtt a guggolásból felugrás magassága (30,9±5,9 cm vs. 33,2±5,9 cm) és a felugrás során a talajelhagyási sebesség (2,1±0,4 m/s vs. 2,3±0,5 m/s). Az ugrókitörés utáni sprint feladat (6,8±0,6 s vs. 6,7±0,5 s) és a szlalom bójakerülés időeredményei (6,9±0,9 s vs. 6,8±0,6 s) nem változtak

szignifikánsan. A kitámasztásos gyakorlat (7,2±0,4 sec vs. 6,7±0,5 sec; p<0,005) időeredménye javult.

Következtetések

A nyolchetes mozgásprogram hatására a boka- és csípőízület mozgékonyága nőtt. A játékosok robbanékonyságát vizsgáló egyes motoros tesztek eredménye is javulást mutatott. A labdarúgó edzések során előnyökkel járhat a boka és csípőízületi mobilizációs gyakorlatok végzése.

Kulcsszavak: labdarúgás, bokamobilitás, csípőízület, robbanékonyság

Effect of Yoga Intervention on depression, anxiety, and stress of medical students: A pilot study

Shalini Chauhan^{1,2}, Ann Mary Babu³, Sachal Sadaq Najaf⁴, Zoltán Tamás Szabó¹, Viktória Prémusz^{1,2,5}, István Karsai^{1,2}

¹Doctoral School of Health Sciences, Faculty of Health Sciences, University of Pécs, Pécs,

²Physical Education and Exercise Center, Medical School, University of Pécs, Pécs

³Institute of Physiotherapy and Sports Science, Faculty of Health Sciences, University of Pécs, Pécs

⁴Institute of Psychology, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Pécs

⁵University of Pécs, János Szentágotthai Research Center, Physical Activity Research Group, Pécs

E-mail: seeratchauhan6@gmail.com

Introduction

Generally medical students experience more stress than a general population. There are many reasons that medical students are higher risk for changing social environment, high level of psychological stress and predominance of sedentary lifestyle. Evidence says that one of the successfully techniques for achieving relaxation by breathing and postural exercise is Yoga. Yoga is most effective anxiolytic tool which has been practice over centuries in India. The current study focused on examine the effect of yoga intervention on the stress, anxiety, and depression of medical students at the University of Pecs.

Methods

Medical students of the University of Pécs (N=28, average age of 23.54 ± 4.36 years, BMI 22.42 ± 3.42 kg/m²) were participated in a 10-week yoga intervention. Pre and post intervention assessment were completed by using DASS-21 to assess the information for stress, depression, and anxiety. Self-reported health and quality of life were measured with WHOQOL-BREF Questionnaire. The Shapiro-Wilk test were used to test the normality of the data. Wilcoxon Signed Ranks Test was applied to analyze mean differences between pre and post data. The result was considered significant if p<0.05.

Results

The mean and standard deviation of anxiety in the intervention group pre and post Yoga was 10.14±10.60 and 7.21±8.56, their value of depression was 8.57±10.09 and 5.50±7.42, and 12.79±10.73 and 9.64±9.71 for stress respectively. It is conceivable that this was because of yoga intervention significantly decreased depression (z=-2.271b; p=0.023), anxiety (z=-2.475b; p=0.013) and stress

($z=-2.184b$; $p=0.029$) in the participants. The students participated in the yoga intervention showed greater satisfaction with their follow-up health (70.00 ± 19.25 and 82.14 ± 13.71) using WHOQOL-BREF tool.

Conclusions

10 week of Yoga intervention can lead to significantly decreased in perceived level of anxiety, depression, and stress. In addition to the great interest surrounding the intervention, we were able to verify the necessity and usefulness of the yoga intervention.

Keywords: yoga, mental health, stress, anxiety, depression

The research was financed by the Thematic Excellence Program 2021 Health Sub-programme of the Ministry for Innovation and Technology in Hungary, within the framework of the EGA-10 project of the University of Pécs.

Jógaintervenció hatása az orvostanhallgatók depressziójára, szorongására és stressz szintjére: pilot tanulmány

Bevezetés

Az orvostanhallgatók általában több stresszt élnek át, mint az általános népesség. Esetükben a nagyobb kockázat számos oka között említhető a társadalmi környezet megváltozása, a magas pszichés stressz és az ülő életmód túlsúlya. Bizonyítékok azt mutatják, hogy a speciális légzés és testtartás általi relaxáció elérésének egyik sikeres technikája a jóga. A jóga a leghatékonyabb szorongásoldó eszköz, amelyet évszázadok óta gyakorolnak Indiában. A jelenlegi tanulmány egy jóga-intervenció hatását vizsgálta a Pécsi Tudományegyetem orvostanhallgatóinak stressz, szorongás és depresszió szintjére vonatkozóan.

Anyag és módszerek

A Pécsi Tudományegyetem orvostanhallgatói ($N=28$, átlagéletkor $23,54\pm 4,36$ év, BMI $22,42\pm 3,42$ kg/m^2) 10 hetes jóga-intervención vettek részt. A beavatkozás előtti és utáni értékelést a DASS-21 segítségével végeztük el a stressz, a depresszió és a szorongás szintjeinek felmérésére. A WHOQOL-BREF kérdőív segítségével mértük az önbevalláson alapuló egészségi állapotot és életminőséget. A Shapiro-Wilk tesztet használtuk az adatok eloszlásának tesztelésére. Wilcoxon Signed Ranks Testet alkalmaztunk a pre- és post-adatok átlaga közötti különbségek elemzésére. Az eredményt akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p<0,05$.

Eredmények

A szorongás átlaga és szórása az intervenció csoportban a jóga előtt és után $10,14\pm 10,60$ és $7,21\pm 8,56$, a depresszió $8,57\pm 10,09$ és $5,50\pm 7,42$, illetve a stressz $12,79\pm 10,73$ és $9,14$ értéket mutatott. Elképzelhető, hogy a jóga-beavatkozás miatt csökkent szignifikánsan a depresszió ($z=-2,271b$; $p=0,023$), a szorongás ($z=-2,475b$; $p=0,013$) és a stressz ($z=-2,184b$; $p=0,029$) a résztvevőkben. A jóga-intervencióban részt vevő hallgatók a WHOQOL-BREF eszközzel nagyobb elégedettséget mutattak egészségi állapotukkal ($70,00\pm 19,25$ és $82,14\pm 13,71$) az intervenciót követően.

Következtetések

A 10 hetes jóga beavatkozás a szorongás, a depresszió és a stressz észlelt szintjének jelentős csökkenéséhez vezethet. A beavatkozást övező nagy érdeklődés mellett igazolhattuk a jóga beavatkozás szükségességét, hasznosságát.

Kulcsszavak: jóga, mentális egészség, stressz, szorongás, depresszió

A kutatást az Innovációs és Technológiai Minisztérium Tématerületi Kiválósági Program 2021 Egészség alprogramja finanszírozta, a Pécsi Tudományegyetem EGA-10 számú projekt keretében.

Az endokannabinoid rendszer jelentősége és a kannabinoidok megítélése a sporttáplálkozásban

Shenker-Horváth Kinga^{1,3}, Pálinkás Zoltán¹, Jenes-Kis Virág¹, Szakszon Flóra¹, Bányai Bálint², Bednárkné Dörnyei Gabriella³, Szekeres Mária^{2,3}, Szilágyi-Utczás Margita¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Élettani Intézet, Budapest

³Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

E-mail: shenker-horvath.kinga@tf.hu

Bevezetés és célkitűzés

Az endokannabinoid rendszer számos élettani funkció szabályozásában vesz részt, befolyásolja a metabolikus folyamatokat, a táplálékfelvételt, az emésztést, valamint a szív- és érrendszer működését. Az endokannabinoidok szisztémás hatásukat a központi idegrendszerben és szimpatikus idegvégződéseken történő neurotranszmitter felszabadulás szabályozásával érik el, lokálisan pedig a simaizomsejtek, fehérvérsejtek és az endothel funkció befolyásolásával. Amellett, hogy az endokannabinoid rendszer és a kannabinoid jelpálya részt vesz egyes élettani és kórtani működésekben, világszerte egyre több kutatás foglalkozik a C. sativa-ban található kannabinoidok egészségre és sportteljesítményre gyakorolt hatásaival, főleg a regenerálódási stratégiák részeként történő alkalmazásáról. 1999-től, a WADA megalakulásától a kannabisz és a kannabinoidok sportbeli jelenléte a tudományos fórumok és doppingellenes hatóságok körében egyaránt vitatott kérdés volt, az eddigi irodalmi adatok is ellentmondók. A Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) a 2018. évi tiltólistáról levette a korábban a kannabinoidok (S8) csoportjába sorolt kannabidiolt (CBD), a THC (Δ^9 -tetrahydrokannabinol) és egyéb természetes, illetve szintetikus kannabinoidok azonban továbbra is tiltottak a versenysport alatt. Ezért a kannabinoidok kimutatása és ellenőrzése rendkívül fontos, így célul tűztük ki a CBD tartalmú élelmiszerek és étrend-kiegészítők tényleges kannabinoid tartalmának vizsgálatát.

Anyag és módszerek

A kannabinoidok kimutatására a legalkalmasabbak a tömegspektrometriával (MS) kapcsolt gáz- (GC) és folyadék-kromatográfiás (LC) technikák. Kidolgoztunk két egymást jól kiegészítő és helyettesítő módszert LC-MS és GC-MS technikákkal, melyekkel közös mintaelőkészítést követően vizsgáltuk meg a minták THC és további 9 kannabinoid tartalmát. A validáláskor 100 ng/g, illetve 100 ng/ml-es kimutatósi határt adtunk meg, amivel biztosíthatjuk a sportolókat arról, hogy az ennél kevesebb THC-t tartalmazó étrend-kiegészítők vagy dúsított élelmiszerek fogyasztásával nem követnek el doppingvétséget.

Eredmények

A 11 különböző vizsgált mátrixokból (magas olajtartalmú étrend-kiegészítők és dúsított élelmiszerek, csokoládék, rágó gumik) 4 esetben találtunk kimutatási határ fölötti THC mennyiséget vagy tiltott kannabinoidot, 3 mintában pedig nem lehetett kimutatni a feltüntetett CBD tartalmat.

Következtetések

A kannabinoidok terápiás és sportban történő alkalmazása, valamint kölcsönhatása a szervezet saját endokannabinoid rendszerével feltörekvő és érdekes kutatási terület. Azonban sportolóknak a CBD tartalmú élelmiszerek és étrend-kiegészítők használata kockázatot jelenthet a doppingellenes szabályok megsértése miatt. A CBD tartalmú élelmiszerek és étrend-kiegészítők alkalmazás előtt történő bevizsgálásával és a témában jártas dietetikussal történő konzultációval együttesen elkerülhető lehet a véletlen doppingolás és az esetleges egészségkárosodás.

Kulcsszavak: kannabinoidok, CBD, THC, étrend-kiegészítő, kromatográfia

mHealth intervenció hatása a testösszetételre és a cukorbetegség kockázati tényezőire túlsúlyos nők körében

Simkó Georgina, Uvacsek Martina

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

E-mail: georgina.simko@gmail.com

Bevezetés

A 100 lakosra jutó cukorbeteg felnőtté száma 20 év alatt megháromszorozódott. A 2-es típusú cukorbetegség (T2D) az esetek 90%-át teszi ki (KSH, 2020). A genetikai hajlam hozzájárul a T2D kockázatához, de a betegség szorosan összefügg az elhízással és olyan életmódbeli tényezőkkel, mint az egészségtelen táplálkozás és az inaktivitás (Sun és mtsai, 2022). A finn Diabetes Prevention Study vizsgálat bizonyította a T2D megelőzésére irányuló életmódbeli beavatkozás hatékonyságát a felnőtt lakosság körében (Penn és mtsai, 2013). Vizsgálatunk célja az volt, hogy felmérje a 10 év belül kialakuló T2D kockázatát egészséges túlsúlyos nőknél, és a testösszetétel javításával csökkentse a kockázatot egy 12 hetes, mobilalkalmazáson alapuló életmódintervenciával.

Anyag és módszerek

A testösszetételt az InBody 720 készülékkel, a cukorbetegség kockázatát pedig a finn Diabetes Risk Questionnaire magyar változatával becsültük. A 3 napos táplálkozási naplók feldolgozására a NutriComp szoftvert használtuk az összes energia (kcal), zsír (g), fehérje (g), szénhidrát (g), és élelmi rost (g) tekintetében. A 12 hetes fogyókúrás programot 44 alany teljesítette, n=28 az intervenció csoportban (online csoport: OG) és n=16 a kontrollcsoportban (CG). Az online csoport mHealth eszközöket használt, mint a Yazio mobilalkalmazás, e-mail és zárt csoport. A kontrollcsoport csak szóbeli és nyomtatott életmódváltási tanácsokat kapott a táplálkozásra és fizikai aktivitásra vonatkozóan. A vizsgálatot a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem etikai bizottsága hagyta jóvá (TE-KEB/No33/2020). A statisztikai elemzéseket a TIBCO Statistica 13.40.14 segítségével végeztük, mely során 5%-os szignifikancia szintet határoztunk meg.

Eredmények

A kiinduláskor minden résztvevő túlsúlyos volt, és a T2D szempontjából megnövekedett kockázattal rendelkeztek. Eredményeink szerint az mHealth alkalmazás használata szignifikáns hatást gyakorolt a testösszetételre, a testtömeg-indexre ($28,0 \pm 2,5$ vs. $25,8 \pm 4,3$ kg/m²; p=0,00), a derékkörfogatra ($100,8 \pm 7,2$ vs. $94,7 \pm 8,2$ cm; p=0,00), a testzsírra ($37,5 \pm 6,3$ vs. $34,1 \pm 5,9$ %; p=0,03) és a zsigeri zsírra ($124,0 \pm 29,2$ vs. $109,0 \pm 24,6$ cm²; p=0,04). A beavatkozás végén szignifikáns változást tapasztaltunk mind a napi kalóriabevételben, mind a fehérje, szénhidrát, zsír megoszlásában és a rostfogyasztással kapcsolatban (p=0,00). A T2D kockázatát tekintve nem találtunk szignifikáns különbséget a csoportok között, de a kockázati pontszám értéke mindkét csoportban javult (online -1,39/kontroll -0,69).

Következtetések

A vizsgálat alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a 10 évben belül kialakuló T2D kockázata módosítható egy felnőtteknek szóló interaktív, mHealth fogyókúrás programban való rendszeres részvétellel. Emellett jelentős csökkenést figyeltünk meg az életmóddal összefüggő cukorbetegség kockázati tényezőiben, nevezetesen a testzsír, a BMI, a derékkörfogot, a zsigeri zsír tekintetében, illetve az egészséges táplálkozás jellemzőit illetően.

Kulcsszavak: fogyás, mHealth, intervenció, testösszetétel, cukorbetegség, diéta, FINDRISC

A soproni 65 év fölötti korosztály fizikai aktivitása és sportolási szokásai

Simon István Ágoston^{1,2}, Reiner Dóra²,
Simonné Kajtár Gabriella²

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely
²Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar, Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

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

Bevezetés

A XXI. század nagy kihívása a 65 év feletti lakosság arányszámának növekedése, valamint a nyugdíjban eltöltött évek számának folyamatos növekedése. A megnövekedett élettartam tartalmaz, minőségi megélését sok esetben megakadályozzák a fizikailag inaktív életmód következtében megjelenő különböző belgyógyászati és mozgató szervrendszeri betegségek. A rendszeres fizikai és szellemi aktivitás meghatározó tényezője a betegségek megelőzésének, s nagymértékben lassítja a szellemi és a fizikai leépülés folyamatát. Az egészséges, megfelelően kialakított táplálkozási szokások, a stresszmentes életvitel, a szabadidő fizikailag aktív, tartalmas eltöltése, az intellektuális képességek fejlesztése, mint az egészséges életmód összetevői, pozitívan befolyásolják az öregedés folyamatát, az életminőség javulását (Iván, 2002). Kutatásunk egy nagyobb, a Sopron és vonzáskörzetében élő 65 év feletti lakosság körében végzett egészségmagatartás vizsgálat részeként feltárta a kutatásban résztvevők fizikai aktivitását és sportolási szokásait.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja volt megvizsgálni a Sopron és vonzáskörzetében élő 65 év fölötti korosztály egészségmagatartását, azon belül első fázisként fizikai aktivitását és sportolási szokásait, valamint a rendszeres sportolással kapcsolatos attitűdjét.

Kutatásunkban az alábbi hipotézisek bizonyítását tűztük ki célul:

- Mennyire élnek aktív életet a 65 év feletti felnőttek?
- Mekkora azoknak az aránya, akik 65 év feletti korban rendszeresen testedzést végeznek?
- Melyek a leggyakoribb, legkedveltebb testedzési formák a 65 év feletti korosztály körében?
- Milyen céllal végeznek rendszeres testedzést a 65 év felettek?
- Szervezett vagy önálló szervezeti formát részesítik előnyben a rendszeres sportolás során?

A hipotézisek bizonyítására írásbeli kikérdezést, kérdőíves módszert alkalmaztunk, amelynek mintáját (n=125) a Sopron és vonzáskörzetében élő 65 év feletti korosztály adta.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy az idősek aktív életvitelt folytatnak, 74,2%-a gyalog közlekedik, 8,6%-a pedig elsősorban kerékpárral. A naponta többször gyaloglók aránya csak 2,2%, a naponta gyaloglóké 12,9%. A megkérdezettek 30,1%-a hetente többször, 15,1%-a hetente gyalogol, de sajnos magas azoknak az aránya is, akik ritkán vagy egyáltalán nem sétálnak (22,5%, illetve 11,8%). A rendszeres sportolás területén negatív képet kaptunk. Az idősek 56,9%-a egyáltalán nem sportol, illetve a ritkán sportolók aránya is magas, 15,1%. Az elvárásoknak megfelelő (heti 3-nál több mozgás) sportolás aránya alacsony, 9,7%. A hetente 1-2 alkalommal sportolók aránya viszonylag magas, 17,2%. Az időskorra jellemző mozgásformán, a gyógytornán is csak a megkérdezettek 19,4%-a vesz részt. A 65 év feletti korosztály előnyben részesíti a túrázást, az úszást és a kerékpározást, s ezeket elsősorban az egészség és a cselekvőképesség fenntartása érdekében végzik. A kutatás rámutatott arra, hogy a vizsgálatban részt vevők azonos arányban kedvelték a szervezett, illetve az önálló szervezeti formát a sportolás megvalósításakor.

Következtetések

A kutatás felhívta arra a figyelmet, hogy a 65 éves korosztály körében nagyobb hangsúlyt kell fektetni a rendszeres sportolás egészséges életvitelre gyakorolt pozitív hatásának népszerűsítésére. Az idős korosztállyal minél több, az életkorhoz adaptált mozgásformát kell megismertetni, hogy azok közül ki tudják választani a számukra adekvát sportot, ezzel is elősegítve a minőségi életvitel megélését.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, életmód sportok, idős korosztály, egészség

Sports activity as a determinant of physical fitness and health of youth

Marian J. Stelmach¹, Joanna Baj-Korpak¹, Kamil Zaworski¹, Piotr Lichograj², Marek Wochna³

¹Department of Health Sciences, John Paul II University of Applied Sciences in Białá Podlaska, Poland

²Department of Technical Sciences, John Paul II University of Applied Sciences in Białá Podlaska, Poland

³Polish Athletic Association, Warsaw, Poland

E-mail: m.stelmach@dyd.akademiatlaski.pl

Introduction

Increased physical activity produces numerous health-related benefits that are particularly important for children and adolescents. These include improved physical fitness and mental health, enhanced cardiovascular fitness and

metabolism as well a better-developed musculoskeletal system. The important thing is that improving the physical fitness of young people is a key element of national policies to improve health indicators. Scientific evidence suggests that increasing levels of overall physical activity is one of the main factors in improving health at any age. One subcategory of physical activity that should play a particular role in this process is undertaking sports activities from an early age.

Methods

The study included 1 230 children and adolescents aged 8–16 years (60.1% of girls) from Poland. 527 persons covered by the survey (42.8%) participated in physical activity promotion called 'Athletics for All!' (AFT) as an experimental group and 703 peers not participating in any forms of physical extra-curricular activities as a control group. Participants were measured for basic anthropometric parameters and body mass indices were calculated: Body Mass Index (BMI) and Ponderal Index (PI). Evaluation of physical fitness was made using the OSF Test (3x10m shuttle run, standing broad jump, 1 kg medicine ball overhead throw, 4-minute run).

Comparative analysis between the experimental and control groups was carried out using the T test for independent samples. Analysis of correlations between quantitative variables was performed with Pearson's r coefficient.

Results

Statistically significant differences in all the tests were noted between the experimental group (AFA) and the control group in favour of the former one. Taking into account reference ranges of BMI created according to the latest Polish norms, statistically significant differences were noted between the subgroups in all physical fitness tests. As far as PI is concerned, in the AFA group significant differences were noted in all physical fitness tests between subgroups created in accordance with the aforementioned norms.

Conclusion

The findings of our study show that it is necessary to introduce physical activity promotion programmes for children and adolescents. Such programmes should constitute the basis of national health policy aiming at improving physical fitness among young people.

Keywords: sports activity, physical activity, physical fitness, Body Mass Index (BMI), Ponderal Index (PI)

A sporttevékenység, mint a fiatalok fizikai erőnlétének és egészségének meghatározója

Bevezetés

A megnövekedett fizikai aktivitás számos egészségügyi előnnyel jár, amelyek különösen fontosak a gyermekek és serdülők számára. Ezek közé tartozik a jobb fizikai és mentális egészség, a szív- és érrendszeri erőnlét és az anyagcsere, valamint a fejlettebb mozgásszervi rendszer. A lényeg az, hogy a fiatalok fizikai erőnlétének javítása az egészségügyi mutatók javítását célzó nemzeti stratégiák kulcseleme. Tudományos bizonyítékok arra utalnak, hogy az általános fizikai aktivitás növelése az egyik fő tényező az egészségmegőrzésében bármely életkorban. A fizikai aktivitás egyik

alkategóriája, amelynek ebben a folyamatban különös szerepet kell játszania, a sporttevékenységek korai életkortól való vállalása.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 1 230 fő 8-16 éves gyermek és serdülő (a leányok 60,1%-a) vett részt Lengyelországból. A felmérésbe bevont személy 527 fő (42,8%) vett részt kísérleti csoportként az „Atlétika mindenkinek!” (AFT) elnevezésű testmozgás-promócióban, kontrollcsoportként pedig 703 fő, aki semmilyen formában nem vett részt a tanórán kívüli fizikai tevékenységekben. A résztvevőknél felmérték az alapvető antropometriai paramétereket, és vizsgálták a testtömeg-indexet (BMI) és a ponderális indexet (PI). A fizikai erőnlét értékelése OSF Tesztel történt (3x10 m-es ingafutás, széles ugrás álló helyzetben, 1 kg-os medicinlabda fej feletti dobás, 4 perces futás).

A vizsgálati és a kontrollcsoport közötti összehasonlító elemzést a független minták *t*-próbájával végeztük. A megnyitási változók közötti összefüggések elemzését Pearson-féle *r* együtthatóval végeztük.

Eredmények

A vizsgálati csoport (AFA) és a kontrollcsoport között statisztikailag szignifikáns különbséget találtunk az összes tesztben az előbbi javára. Figyelembe véve a legújabb lengyel normák szerint létrehozott BMI referencia tartományokat, statisztikailag szignifikáns különbségek voltak az alcsoportok között az összes fizikai alkalmassági tesztben. Ami a PI-t illeti, az AFA csoportban szignifikáns különbségeket figyeltek meg a fent említett normák szerint kialakított alcsoportok között minden fizikai alkalmassági tesztben.

Következtetések

Vizsgálatunk eredményei azt mutatják, hogy a gyermekek és serdülők számára szükséges a testmozgást elősegítő programok bevezetése. Az ilyen programoknak kell képezniük a nemzeti egészségügyi politika alapját, amelynek célja a fiatalok fizikai felkészültségének javítása.

Kulcsszavak: sporttevékenység, fizikai aktivitás, fizikai erőnlét, testtömeg-index (BMI), ponderális index (PI)

A BIA módszer érzékenysége

Suskovics Csilla, Károly Fanni, Németh Béla,
Károly Dalma

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Szombathely

E-mail: suskovics.csilla@ppk.elte.hu

Bevezetés

A tápláltsági állapot vizsgálatát kiemelten fontosnak tartjuk, mivel jelentős hatással van egészségi állapotunkra és fizikai teljesítményünkre. Ennek legpontosabb jelzője a testösszetétel, melyre vonatkozóan több, megbízható módszert is kidolgoztak. A műszeres technikák közül a legelterjedtebb a bioelektromos impedancia analízis (BIA). A BIA módszer a testösszetételt celluláris, molekuláris és szöveti/szervi szinten meghatározni képes eljárás. Előnye, hogy a test régióinak összetételére is nyújt információt. A fat body mass/testzsír és a lean body mass/sovány testtömeg mellett, a test víztartalmára (total body water) is ad becslést. Ugyanakkor a vizsgálat során számos tényező befolyásolhatja az eredményt (hidratáltsági állapot, napszak, testhőmérséklet stb.).

Ennek kapcsán merült fel a kérdés: vajon milyen mértékben módosulhat az eredmény ennek függvényében, mennyire lehet érzékeny a BIA módszer.

Jelen tanulmányunk célja megállapítani, hogy a vízbevitel milyen mértékben befolyásolja a BIA módszerrel mért testösszetétel egyes komponenseit, a vázizomzat- és a testzsír tömegét, arányát.

Anyag és módszerek

A vizsgálat 2017-2019 között zajlott, Szombathelyen. A mintába *N*=73 fő került be. A kutatás 20 és 23 év közötti férfi hallgatók részvételével valósult meg. Átlag életkoruk: 21,7 év. A vizsgálat InBody720 készüléssel, reggel 7 és 11 óra között, az alábbi protokoll szerint zajlott. Az 1. testösszetétel vizsgálat éhgyomorral, a 2. vizsgálat fél liter vízbevitel és 30 perc elteltével, az utolsó, 3. adatfelvétel, újabb 30 perc és újabb fél liter víz bevétele után történt meg.

Az eredmények kiértékelésekor leíró statisztikai számításokat használtunk. Egy szempontos ismételt mérések varianciaanalízist alkalmaztunk a testtömeg, a zsírtömeg, a vázizomzat- és a testzsírtömegének változásainak meghatározásához. A statisztikai elemzés Microsoft Office Excel és SPSS programcsomag segítségével valósult meg.

Eredmények

Az egyes testösszetevő komponenseknél a vizsgálati eredmények emelkedést jeleztek az egymást követő vizsgálatok esetében. A testtömeg szignifikáns eltérést eredményezett az egyes vizsgálatok között. A testzsír tömegének növekedésében szignifikáns változás mutatható ki az 1-2. és a 1-3. mérés között. Azonban a 2-3. mérés között nem tapasztalható szignifikáns összefüggés a zsírtömeg változásának tekintetében. A vázizomzat növekedésében az egyes eredmények között szignifikáns összefüggés regisztrálható, mindhárom vizsgálat összevetésében.

Következtetések

Jelen tanulmány célja, az volt, hogy a BIA módszerrel elemzett testösszetétel vizsgálathoz szükséges feltételeknek a változtatásával, bebizonyítsuk a BIA módszer érzékenységét. Rámutassunk arra az alapvető tényre, hogy a BIA módszer alkalmazásánál ahhoz, hogy reális eredményt kapjunk, létfontosságú a mérési kritériumok betartása. Bizonyítást nyert, hogy már kisebb mennyiségű, 0,5 liter víz elfogyasztása is jelentősen módosítja a BIA módszerrel becsült testösszetétel mérő készülék mérési pontosságát.

Kulcsszavak: BIA módszer, vízfogyasztás, InBody720

Utánpótláskorú evezős sportolók motoros vizsgálata és kapcsolatuk a teljesítménnyel

Susztér László¹, Horváth Cintia¹, Barthalos István¹, Ihász Ferenc²

¹*Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger*

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

E-mail: suszter.laszlo@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Az evezés tehetségazonosítási céljainak tekinthetők az antropometriai és a kardiorespiratorikus jellemzők, valamint a motorikus képességek vizsgálata. Tanulmányunkban ele-

mezzük azokat tulajdonságokat, amelyek minősíthetik a különböző nemek, nemzetek serdülő evezős utánpótlását, továbbá vizsgálatunkban az antropometriai jellemzők, a becsült relatív maximális aerob kapacitás ($ErVO_2max$) és a helyből hármassugrás (STJ) kapcsolatát vizsgáljuk a teljesítménnyel.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba hat nemzetből összesen százkilencven ($N=190$) serdülő evezős került be. Testtömeget (BH), testmagasságot (BW) mértünk, a testtömegindexet (BMI) számoltuk. Evezős ergométeren sprintteszttel átlagos erőt (W_{100m}), rajtteszttel maximális erőt ($W_{5\text{ strokes}}$) mértünk, a becsült relatív aerob kapacitást ($ErVO_2max$) az ingafutáson elért eredmény alapján számoltuk és helyből hármassugrás tesztre (STJ) is sor került. A nemenkénti és nemzetenkénti csoportok különbségeit repeated ANOVA Post hoc, Tukey (HSD) módszerrel, míg a nemek közötti különbségeket kétmintás t -próbaival elemeztük.

Eredmények

A helyből hármassugrás (STJ; cm) átlageredményeit tekintve az olasz fiú (I_m) csoport eredménye ($742,50 \pm 53,38$) lett a legnagyobb, ezután a francia fiú csoport (F_m) átlaga ($718,21 \pm 77,73$), az átlagok az összes leány csoport átlagánál szignifikánsan nagyobbak ($p < 0,05$). A maximális erő ($W_{5\text{ strokes}}$; W) és a sprintteszt (W_{100m} ; W) átlageredményeit elemezve is az olasz leány (I_w); ($W_{5\text{ strokes}} = 398,37 \pm 56,15$); ($W_{100m} = 356,25 \pm 46,41$) és a cseh leány (C_w) csoport eredménye ($W_{5\text{ strokes}} = 398,25 \pm 41,13$); ($W_{100m} = 349,87 \pm 42,03$) a leány csoportok esetében a legnagyobb. Az összes csoportot tekintve a szerb fiú (S_m) csoport átlageredménye ($W_{5\text{ strokes}} = 618,38 \pm 78,42$); ($W_{100m} = 535,25 \pm 79,84$) volt a legnagyobb. A csoportok maximális erő tesztje során ($W_{5\text{ strokes}}$) a cseh fiú csoportot (C_m) kivéve, a sprintteszt esetében (W_{100m}) pedig a magyar fiú csoportot (H_m) kivéve megállapítható, hogy a fiú csoportok átlagai szignifikánsan nagyobbak az összes nemzet leány csoportjának átlagaihoz viszonyítva ($p < 0,05$). A becsült relatív aerob kapacitás ($ErVO_2max$; $ml \times kg^{-1} \times perc^{-1}$), átlageredményeit tekintve a francia fiú csoport (F_m) eredménye ($48,34 \pm 5,6$) volt a legnagyobb. A helyből hármassugrás és a teljesítmény kapcsolata szignifikáns a fiú [$(W_{5\text{ strokes}}: r = 0,4336$; $p = 0,0000$); ($W_{100m}: r = 0,4114$; $p = 0,0001$)] és a leány [$(W_{5\text{ strokes}}: r = 0,5402$; $p = 0,0000$); ($W_{100m}: r = 0,4648$; $p = 0,0003$)]. Míg a becsült relatív aerob kapacitás ($ErVO_2max$) kapcsolata a teljesítménnyel sem a leány, sem a fiú csoport esetében nem volt valódi ($p > 0,05$).

Következtetések

A nemek közötti különbségek egyértelműek, az azonos nemek teljesítményértékei [(STJ), ($W_{5\text{ strokes}}$), (W_{100m}), ($ErVO_2max$)] között nem találtunk szignifikáns különbséget. Megfigyelhető az a tendencia, hogy az (STJ) egyre nagyobb értéke az ezzel párhuzamosan emelkedő maximális ($W_{5\text{ strokes}}$) és átlagos erőt (W_{100m}) jelentett. Vizsgálatunk eredményei hozzásegíthetik az evezős sportág edzőit a tehetségazonosítási folyamat optimalizálásához, egyben javasoljuk további vizsgálatok folytatását.

Kulcsszavak: evezés, motoros képességek, átlagos erő, maximális erő

Utánpótláskorú és felnőtt férfi kézilabdázók spiroergometriai vizsgálati eredményeinek összehasonlítása

Sydó Tibor¹, Györe István², Sydó Nóra³, Szabó Tamás⁴

¹Veszprémi Szív- és Egészség Centrum, Veszprém

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,

Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

³Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és

Érgyógyászati Klinika, Budapest

⁴Magyar Kézilabda Szövetség, Budapest

E-mail: dr.sydo.tibor@egeszseg-haz.hu

Bevezetés

A 13-20 éves kor a testi fejlődés meghatározó szakasza. A testfelépítésben, a szervrendszerekben, a motoros és kognitív funkciókban jelentős változások jönnek létre. Célunk volt a Telekom Veszprém felnőtt és a Balatonfelvidéki Kézilabda Akadémia (BKA) utánpótláskorú férfi kézilabdázók futószalagos, spiroergometriai „vitamax” terhelés vizsgálata során, az alap teljesítménymutatók meghatározása, valamint korcsoportos összehasonlítás a Magyar Kézilabda Szövetség (MKSZ) által kiemelt (elit) kézilabdázók eredményeivel.

Anyag és módszerek

BKA utánpótláskorú fiú kézilabdázók (199 fő) életkor szerinti csoportosítása:

I. 14,1 \pm 0,5 év, 45 fő; 178,1 \pm 6,9 cm; 67,1 \pm 13,7 kg

II. 15,5 \pm 0,6 év, 62 fő; 183,5 \pm 6,2 cm, 76,2 \pm 11,6 kg

III. 17,6 \pm 0,6 év, 57 fő; 187,2 \pm 7,9 cm, 83,0 \pm 10,2 kg

IV. 19,5 \pm 0,7 év, 35 fő; 190,0 \pm 6,6 cm, 88,5 \pm 9,5 kg

Telekom Veszprém: 29 \pm 4 év, 35 fő; 193,4 \pm 7,1 cm;

101,0 \pm 12,7 kg

MKSZ kiemelt versenyzők: 17,8 \pm 1,2 év, 24 fő; 189,6 \pm 8,2 cm;

84,1 \pm 12,0 kg

- terheléssel protokoll: percenként lineárisan növekvő intenzitás (1-5 percig a sebesség 11 km/h-ra nő, 6. perctől meredekség 2%-kal emelkedik)
- terhelési idő, teljesítmény (watt) meghatározása
- légvétélről-légvételre analízis (VE, VO_2 , VCO_2 , O_2 pulzus, RER), 20 mp-es átlagok
- folyamatos pulzus monitorozás, tejsavmérés restitúció 1 perc
- statisztikai próba: kétmintás t -próba, szignifikancia szint $p < 0,05$

Eredmények

A BKA I. és II. életkori csoportok testmagasság, testtömeg, teljesítmény, terhelési idő, VE, VO_2 és VCO_2 értékei szignifikánsan alacsonyabbak a többi csoport értékeihez képest. A BKA I. csoport relatív aerob kapacitása szignifikánsan alacsonyabb a többi csoporthoz viszonyítva. (I. 46,4 \pm 7,7; II. 53,2 \pm 5,7; III. 54,4 \pm 4,6; IV. 54,2 \pm 6,6; MKSZ 53,8 \pm 4,8; Telekom Veszprém 50,9 \pm 6,3 ml/perc/kg). Az MKSZ által kiemelt és hasonló korú BKA III. sportolók testméretei és abszolút teljesítménymutatói között nem volt szignifikáns különbség. A kiemelt szignifikánsan magasabb relatív teljesítményt értek el (5,10 \pm 0,50; 4,85 \pm 0,45 Watt/kg; $p < 0,05$), szignifikánsan alacsonyabb RER és tejsav értékekkel a BKA III csoporthoz viszonyítva ($p < 0,05$; $p < 0,001$). Az O_2 pulzus az átlagéletkor előrehaladtával nőtt. A felnőttek értékei minden korcsoporthoz viszonyítva szignifikánsan a magasabbak voltak ($p < 0,001$).

Következtetések

13-20 éves kor között, a fiú kézilabdázók teljesítménymutatói elsősorban a testméretek változásával vannak összefüggésben. Utánpótláskorú kosárlabdás fiúk ugyanezen protokollal végzett vizsgálata során hasonló megállapításra jutott (Györe és Szabó, 2019). Felnőttkorban további javulást, fejlődést csak az O₂pulzus esetében figyeltünk meg.

Kulcsszavak: utánpótlás, kézilabda, spiroergometria, O₂pulzus

A hazai férfi NB1/A csoportos kosárlabda bajnokság játéperceinek eloszlása magyar és külföldi játékosok között (2008/09 - 2021/22)

Szablics Péter, Sajgó Lajos

Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: szablics.peter@szte.hu

Bevezetés

A MKOSZ férfi NB1/A csoportos mérkőzéseinek statisztikái alapján meg lehet határozni, a magyar és külföldi játékosok játéperce-adatait a 2008/09-es bajnoki szezonig visszamenőleg. Kutatásunkban feltételeztük, hogy a TAO- és a kosárlabda sportakadémiai rendszer hatására növekedés mutatható ki a magyar játékosok játéperce adataiban.

Anyag és módszerek

2 381 alapszakasz mérkőzés 959 005 játépercének adatait elemeztük. Vizsgáltuk, hogy szezonról szezonra miként változott a magyar és a külföldi (USA, Európa, más országok) játékosok száma, az általuk játszott átlagjátépercek mennyisége és hogy a külföldi játékosok az összjátéperce hány százalékát töltötték a pályán. A vizsgált szezonokban elemeztük a magyar játékosok játéperceit a külföldi játékosokéhoz képest. Kerestük az összefüggéseket az alapszakasz helyezések és a magyar-, illetve külföldi játékosok játéperce-adatai között.

Eredmények

A magyar játékosok átlagos száma 2 019-re jelentősen csökkent, de ez az elmúlt két évben javuló tendenciát mutat. Jelentős csökkenés figyelhető meg az egy magyar játékosra jutó átlagjátéperce és a magyar játékosokra jutó összjátéperce arányában is. Az USA és az európai játékosok átlagos számában, valamint az általuk játszott átlagos játéperce és összjátéperce arányában nem volt változás. A vizsgált szezonokban a külföldi játékosok jelentősen több időt töltöttek a pályán átlagosan, mint a magyarok. Több olyan szezon is volt, ahol az összjátépercek arányában már nem volt különbség a magyar, illetve az USA és európai játékosok eredményei között. Egyes szezonokban a magyar játékosok által játszott átlagjátépercek és az összjátéperce arányuk negatív összefüggéseket mutattak az alapszakasz helyezésekkel. A külföldi játékosok tekintetében az átlagos játéperce és alapszakasz helyezések között pozitív, az összjátéperce aránya és alapszakasz helyezések között negatív összefüggések láthatók.

Következtetések

Az eredményekből egyelőre nem mutatható ki a TAO- és az akadémiai rendszer pozitív hatása a magyar játékosok játéperce-adataira. Továbbiakban szeretnénk elemezni hazai és külföldi nemzeti bajnokságok játéperce-adatait és a világranglista helyezések összefüggéseit.

Kulcsszavak: kosárlabda, magyar játékosok, külföldi játékosok, játéperce-adatok, statisztika

Placebo dopping, avagy teljesítmény javítás gondolat manipulálással: Becsaphatjuk a gyermekeket egy jobb eredmény érdekében?

Szabó Attila

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

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

Bevezetés

A gondolatnak hatalmas ereje van a sportban. Hatása lehet pozitív vagy negatív, és kiváltható az előzetes tapasztalat (kondicionálás) vagy hitelesnek vélt információból származó elvárás által. Az utóbbiért nagymértékben felelősek a tekintélyt élvező edzők. A pozitív hatást kiváltó információ placebo hatásként ismert, ellenkezője a nocebo hatás. Mindkettőt kimutatták felnőttek, de nem gyermek sportolóknál. Ezért a jelen kutatás célja a placebo dopping vizsgálata elit gyermek kajakversenyzőkben. A kutatási kérdés az, hogy lehet-e pszichológiai dopping egy félrevezető információ a gyermeksportoló számára?

Anyag és módszerek

A jelen kutatás egy pozitív, teljesítményfokozást illetően megtevesztő (a tik-tak cukor egyik valós összetevőjére, a gumiarábikumra, hivatkozva) edzői információ hatását vizsgálta 11 fiú és egy leány elit gyermek kajakosban (átlag életkor 12,67 ± 1,83 év). A hatás serkentésének érdekében, egy kutatásba beépített kajakos azt mondta a társainak, hogy 'nem hitte volna, de 30%-kal jobban teljesített miután elfogyasztott egy tik-tak cukorkát.'

Mérések: 2 perc alatt megtett kajak ergométer távolság, húzásszám, elvárás, maximális pulzus szám, és észlelt teljesítmény, kontrabalanszos kontroll- és placebo-körülmények között. A gyermekek legalább 2 órán át pihentek a két felmérés között és minden mérés a délelőtti órákban történt. A kutatás etikai engedéllyel, résztvevői és szülői beleegyezési nyilatkozattal valósult meg. A valós célt és a szándékos megtevesztést a kutatás befejezése után jelezték a résztvevők és szülei számára, akiknek ezúttal lehetőségük volt a felvett adatok törlését kérni.

Eredmények

Páros t-próba alapján a gyermekek statisztikailag szignifikánsan hosszabb távot tettek meg a placebo, mint a kontroll kondícióban (átlagok 353,93 ± 40,09 m vs. 341,47 ± 34,75 m; p=0,002), de a húzásszámok nem különböztek a két felmérés között (átlagok 98,58 ± 15,88 vs. 96,00 ± 8,77; p=0,332) arra utalva, hogy erősebben (hosszabb húzásokkal), de nem gyorsabban dolgoztak a tik-tak hatására. A placebo kondícióban a maximális pulzusszámok is magasabbak voltak (átlagok 188,92 ± 13,54 vs. 178,25 ± 20,47 ütés/perc; p=0,005). Egy 10-es skálán a teljesítményhez kapcsolódó elvárások is magasabbak voltak a placebo kondíció előtt (7,92 ± 1,38 vs. 6,75 ± 1,06; p=0,001), jelezvén, hogy a gyermekek többnyire elhitték, hogy a gumiarábikum egy ártalmatlan teljesítménynövelő összetevője a tik-taknak. Végül egy másik 10-es skálán az észlelt teljesítmény is magasabbnak tűnt a placebo, mint a kontroll kondíció után,

de a különbség nem volt szignifikáns ($8,17 \pm 1,70$ vs. $7,25 \pm 2,18$; $p=0,119$).

Következtetések

A gyermekek hiszékenyek, de legalábbis kevésbé olyan szkeptikusak, mint a felnőttek. Ezért a jelen kutatás eredményei nem meglepők. Itt egy ártatlan cukorkához kötött pozitív információ jobb teljesítmény elvárását és ténylegesen jobb teljesítményt váltott ki a 12 kajakos gyermeknél. Ez az első tanulmány úgy a hazai, mint a nemzetközi szakirodalomban, amely kimutatja a placebo választ gyermeksportolókban. Etikus-e becsapni a gyermeket a jobb sportteljesítményért? Társadalmi értékek diktálják erre a kérdésre a választ. A placebo dopping nem kimutatható. Talán súlyosabb az a kérdés, hogy hogyan hat a negatív információ a gyermeksportoló teljesítményére? Kell-e az edzőknek jobban odafigyelni a szavakra, melyek pörgetnek vagy ölhetnek? Ilyen kutatás nem kivitelezhető, de a válasz prognosztizálható!

Kulcsszavak: fiatal sportoló, gondolat, hit, kajak, placebo, teljesítmény

A középiskolás fiatalok testnevelés attitűd vizsgálata az Észak-Magyarországi régióban

Szabó Dániel¹, Kovács-Nagy Klára²

¹Nyíregyházi Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

²Debreceni Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: szabo.daniel@nye.hu

Bevezetés

A mai oktatási rendszer egyik legjelentősebb kérdése a testnevelés oktatásának problémája. Rendkívül sok vita zajlik arról jelenleg is, hogy mennyi mozgás szükséges a diákoknak az iskolai falain belül és kívül egyaránt. A mindennapos testnevelés bevezetése ezeknek a vitáknak az eldöntését volt hivatott szolgálni. A mindennapos iskolai testnevelés bevezetésének az ifjúság fizikai állapotának javítása mellett fontos szempontja volt az, hogy a sport szociális és morális értékképviselése hozzájáruljon az ifjúság fejlesztéséhez (Bodnár és Perényi, 2016).

Anyag és módszerek

Kutatásunk jelen előadás esetében az Észak-Magyarországi régió középiskolás tanulóinak testnevelés attitűd vizsgálatára fókuszál. Az eredményeink elemzése előtt a következő kérdés foglalkoztatott minket, hogy a régióban vizsgált diákok hogyan vélekednek általánosságban a testnevelésről, illetve milyen társadalmi háttérváltozók befolyásolják a testnevelési szokásaikat. Az eredmények bemutatásához keresztábrák elemzést, klaszterelemzést és regresszió vizsgálatot végeztünk. A kutatás elemszáma 1 100 fő.

Eredmények

Az elemzések során megállapítottuk, hogy a vizsgált korosztály testnevelés attitűdjében pozitív tendenciák figyelhetők meg. A társadalmi háttérváltozók esetében (végzettség, iskolázottság, településtípus) szignifikáns összefüggéseket állapíthatunk meg. A klaszterelemzés tekintetében négy csoportot különíthetünk el egymástól, amiket különböző társadalmi háttérváltozók vonatkozásában tovább vizsgáltunk.

Következtetések

A kapott eredmények vizsgálata és feldolgozása után megállapítható, hogy a kérdőívünk segítségével átfogó képet kaphatunk az általunk vizsgált korosztály testnevelés attitűdjéről. További meghatározó tényezők között említhetjük a társadalmi háttérre vonatkozó változók bevonását a vizsgálatainkba. A településtípus, az iskolatípus, a szubjektív anyagi helyzet, a szülők iskolai végzettsége és sportolási szokásai mind-mind befolyásolják a diákok testnevelésről alkotott véleményét.

Kulcsszavak: testnevelés attitűd, középiskolás diákok, sportolási szokások

Testtartási paraméterek jelentősége utánpótláskorú úszók vállfájdalma esetén

Szabó Dorottya, Kollárné Kiss Gabriella, Tékus Éva, Mintál Tibor

Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

E-mail: dorottya.szabo@aok.pte.hu

Bevezetés

Az úszók tipikus „úszó testtartása” a szakirodalmi leírás szerint főleg a sagittális síkú eltérésekkel jellemezhető, mely a fej és a váll protrakciós helyzete mellett a fokozott thoracalis kifóizist jelenti. Ebben a sportban a leggyakoribb jellemző mozgásszervi panasz a váll fájdalma, melynek egyik etiológiai tényezője az elégtelen testtartás. Vizsgálatunkban célunk volt felmérni utánpótláskorú úszók testtartási eltéréseit és megvizsgálni az implementált preventív programunk során bekövetkezett változások hatásait a fájdalom megjelenésének függvényében.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 12-19 év közötti úszók vettek részt (N=54), két csoportra osztva (intervenciós és kontrollcsoport). A vizsgálatokat egy, a nemzetközi szakirodalomra alapozó intervenciós program elején és végén végeztünk el. A 24-hetes mozgásprogram progresszíven egymásra épülő gyakorlatokból állt. A testtartás elemzéséhez a PostureScreen mobil applikációt használtuk, mellyel objektív paraméterek (TAA – total anterior angulation, TLA – total lateral angulation, SF – skull flexion, CVA – cervicovertebral angulation, ATK – angle of thoracic kyphosis) mentén tudtuk leírni a résztvevők testtartását. A fájdalom jelenlétének és intenzitásának feltérképezése a Swimmers Functional Pain Scale (SFPS) validált kérdőívvel történt. A statisztikai elemzés során a két csoport összehasonlítására független mintás *t*-próbát, illetve Mann-Whitney U tesztet alkalmaztunk. Szignifikanciaszint: $p < 0,05$.

Eredmények

A kiindulási értékeket tekintve nem volt különbség a két csoport antropometriai és edzés terhelési értékei között. Az intervenciós programunkat követő felmérések azt mutatták, hogy a mozgásprogramban résztvevő csoport testtartási értékei szignifikáns javulást mutattak a kontrollcsoport értékeihez képest ($p < 0,05$). A fájdalom megjelenésében is szignifikáns változás volt detektálható a két csoport között ($p < 0,05$). Az intervenciós csoport fájdalma 71,8%-ról 34,3%-ra csökkent, míg a kontrollcsoportban a vállfájdalom 77,2%-ról csak 72,7%-ra változott.

Következtetések

Hasonlóan más nemzetközi kutatások eredményeivel, intervenció programmal javítható az úszók testtartása, illetve vállfájdalmuk csökkenthető azonos edzésterhelési szint mellett is. Azonban elenyésző számú kutatás vizsgálta úszó-váll kapcsán a teljes testtartást és annak változásait egy intervenció program kapcsán. A testtartási anomáliák és a sérülési gyakoriságok kapcsolatának részletes kutatása alkalmas teremt arra, hogy a kapott információk mentén olyan algoritmusokat fedezhessünk fel, melyek több szempontból is támogathatják a gyakorlati sportszakma célzottabb és hatékonyabb munkáját. Kiemelten fontos lehet ez utánpótláskorú sportolók esetén, hiszen a hosszútávú sportolói karrier egyik kulcsfontosságú eleme, hogy az edzések során fájdalom nélkül tudjon folyamatosan fejlődni a sportoló gyermek.

Kulcsszavak úszás, vállfájdalom, testtartás

A balatoni sportélet kezdetei

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A nyugat-európai fürdőélet mintájára a Balaton mellett először a XVIII. században a füredi savanyúvíz felfedezésével indult meg a gyógy idegenforgalom. 1861-ben a Déli Vasút megépülésével vált a Balaton könnyen elérhetővé a fővárosi polgárság számára. Ez az az időszak, amikor megkezdődött a modern sportélet hazánkban, természetes, hogy ez fokozatosan a Balatonra is kiterjedt.

Anyag és módszerek

Levéltári, szakirodalmi és sajtókutatás.

Eredmények

Magyarországon a sport mindig erősen fővárosi központú volt, a Balatonhoz köthető sportok alapítói és művelői is főképp Budapestről érkeztek. A tó „felfedezése” a Reformkorral kezdődött meg. A nyugati sportokat megismerő, azokat művelő ifjú nemes ifjak voltak az elsők, akik vízbe, illetve vízre szálltak. A Birodalom gyógyfürdői közé emelkedő, a Balaton első fővárosa, Füred lett a sportok első helyszíne. Az első feljegyzett úszó, vitorlás, csónak és a szandolin versenyek mind ide kötődtek.

A Déli vasút megépítése átrendezte a lehetőségeket. A vasút mentén sorra létesültek az üdülőtelepek. Ezek megközelítése már sokkal könnyebb és gyorsabb volt. Sport szempontjából Földvár és Siófok emelkedett ki közülük.

A Balatonnál művelt sportok, az első időkben, helyszíntől függetlenül elsősorban az arisztokrácia tagjaihoz kötődtek. Ezek: a vitorlázás, úszás, tenisz, golf, lövészet, lovaglás, lóversenyezés voltak. Megalakultak az első clubok, egyesületek, megrendezték az első versenyeket, az első bajnokságokat. Nyaranta folyamatossá vált a sportélet.

A századfordulóra mind népszerűbb balatoni üdülés kiszélesítette a társadalmi palettát, egyre inkább a fővárosi polgárság töltötte meg a parti sétányokat. A századforduló után már az első sportvállalkozások is letelepedtek a parton, oktatást és szórakozást biztosítva az üdülővendégeknek.

Az egyre tudatosabb idegenforgalom, a sportot is felhasználta a tó népszerűsítésére. A minták: a Lídó, Abbá-

zia, Nizza és Ostende voltak. Időszakunk végén Földvart már magyar Nizzaként, Siófokot pedig Ostendeként emlegették.

Következtetések

A rohamosan fejlődő Monarchia és a világvárossá váló Budapest polgárai felfedezték a Balatont és a fokozatosan kiépülő üdülőhelyeken főképp időtöltésként, szórakozásként a rendszeres sportolás is megjelent. A minta a nyugati polgárság és a hazai arisztokrácia volt. A tó marketingjéhez tudatosan használták fel a sportot, a sportversenyeket is.

Kulcsszavak: sporttörténet, Balaton

A 19. FINA világbajnokság külföldi nézőinek sportfogyasztási szokásai

Szabó Péter^{1,2}, Bátor Gábor¹, Ács Pongrác¹,
Paár Dávid¹, Laczkó Tamás¹, Lukács Gergely¹

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: szpepe8@gmail.com

Bevezetés

Az elmúlt több, mint tíz évben, összhangban azzal a törekvéssel, hogy Magyarország kormánya a sportot nemzetstratégiai ágazatnak tekinti, a Magyarországon megrendezett nemzetközi sportesemények száma jelentősen nőtt. A sportturizmus dinamikusan fejlődő területe a sportrendezvényekhez kapcsolódó turizmus (Dreyer, 2002; Weed, 2006; Bánhidi, 2015; Borbély és Müller, 2015; Laflin, 2018). A Magyarországra érkező sportturisták száma és költségeinek összege évről évre növekszik. A magyarországi idegenforgalmi kínálat szempontjából a sport attrakciók nem állnak középpontban. Azonban az olyan világesemény, mint a budapesti rendezésű 19. FINA világbajnokság sportturizmus tekintetében kiemelkedő jelentőségű. Az ilyen nagy világsporteseményeken nemcsak maguk a sportolók és a hozzájuk kapcsolódó szakmai stáb vesz részt és költségeikkel jelennek meg a magyar gazdaságban, hanem azon nézők is, akik turisztikai fogyasztása a szabadidős turizmus részeként értelmezendő a rendszerben.

Anyag és módszerek

A 2022-ben Budapesten szervezett 19. FINA világbajnokságra érkező külföldi sportturisták jellemzőinek és költségeinek szokásainak bemutatásához leíró statisztikai elemzéseket, az összefüggések vizsgálatához Khi-négyzet és t-próbákat használtunk. A négy helyszínen végzett kérdőíves kutatásban 397 külföldi néző vett részt.

Eredmények

A válaszadó (N=397 fő) nézők 54%-a férfi, míg 45%-a nő volt és 1% semleges neműnek vallotta magát, a nézők átlagéletkora 33,92 év volt. A válaszadók közül a legtöbben (84 fő) Kínából érkeztek. A válaszadók átlagosan 13,54 éjszakát terveztek eltölteni Magyarországon és 4,59 versenynapot tekintettek meg. A válaszadó nézők 25%-a négy- vagy ötcsillagos szállodában szállt meg. A külföldi sportturisták döntő többsége (71%) a vízilabda mérkőzéseket, kisebb részük a műugrást (27%) majd az úszást (22%) tekintette meg. Költségeiket tekintve a jegyekre 70,46 eurót, a szállásra 289,09 eurót, míg az utazásra 460,35 eurót költöttek átlagosan fejenként. Egy külföldi néző átlagosan 1 306 eurót költött a teljes Magyarországi tartózkodása alatt. Területi alapon

nézve egy Szegedre ellátogató néző átlagosan a vb alatt 1 443,99 eurót, míg egy Debrecenben vízilabda mérkőzést néző külföldi turista átlagosan 1 435,21 eurót költött. Egy fővárosi eseményt megtekintő külföldi turista átlagosan 1 196,75 eurót költött.

Következtetések

Magyarországon ekkora sporteseményt nem minden évben rendeznek, azonban az eredményekből látható, hogy a nagy nemzetközi sportesemények magyarországi rendezésének támogatása pozitív hatásai megmutatkoznak a külföldi turisták költései tekintetében. Egy sikeres rendezés nemcsak sportdiplomáciai, országimázs, valamint sportszakmai szempontokból siker, hanem nemzetgazdasági oldalról is megtérülő eseményről beszélhetünk, hiszen a kapcsolódó ágazatokban, valamint állami költségvetési pozitív gazdasági hatások keletkeztek.

Kulcsszavak: nemzetközi sportrendezvények gazdasági és turisztikai hatásai, külföldi sportturisták, sportfogyasztás

Érzelemszabályozási problémák és az asszertivitás összehasonlítása a Brazil Jiu-Jitsu (BJJ) viszonylatában

Szabó Péter^{1,2,3}, Szentpéteri L. József³, Csókási Krisztina¹, Kovács Zsófia⁴, Prisztóka Gyöngyvér²

¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pécs

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Pécs

⁴Budapesti Gazdasági Egyetem Sport Iroda, Budapest

E-mail: peter.szabo292@gmail.com

Bevezetés

A Brazil Jiu-Jitsu (BJJ) kapcsolata az iskolai zaklatással már több tanulmány vizsgálatának volt tárgya. A sport egyre gyakrabban igazoltan hasznos eszköz a bullying és poszttraumás stresszel kapcsolatos terápiás folyamatokban. Jelen vizsgálat célja az volt, hogy összehasonlítsuk egy BJJ-t gyakorló csoport értékeit egy más sportot űző és egy egyáltalán nem sportoló csoport értékeivel. Tanulmányunk az asszertivitásra, az érzelemszabályozási nehézségekre és az agresszióra összpontosított, amelyeknek komoly szerepe van az áldozattá válás prevenciójában és a rehabilitáció folyamataiban.

Anyag és módszerek

Vizsgálati módszerként kérdőíveket alkalmaztunk. Minden önbevallásos tesztnek a standard, Magyarországra validált verzióját használtuk fel magas pszichometriai és belső megbízhatósággal (DERS – Érzelemszabályozási Nehézségek; Rathus-féle Asszertivitás Kérdőív; Buss-Perry Agresszió Kérdőív). A vizsgált minta (N=135) kiválasztásakor kritérium volt a betöltött 18. életkor, valamint a szervezett klubkörnyezetben való kétéves sporttevékenység, ami az összehasonlíthatóság szempontjából volt lényeges. A statisztikai adatelemzéshez Jamovi és One-way ANOVA varianciaanalízist használtunk a csoportok összehasonlítására. A Cronbach-alfa, a homogenitás és a normalitás teszt kiszámítása után Fisher tesztet (egyenlő varianciákat feltételezve), a szignifikancia ellenőrzésére Tukey post hoc tesztet használtunk.

Eredmények

Nem találtunk szignifikáns különbségeket az érzelemszabályozás, az agresszió és az asszertivitást tekintve a nem spor-

toló, a sportoló és a BJJ csoport között. Fontos megjegyezni azt is, nem tudjuk, hogy az agresszió szintje melyik sportág képviselőinél milyen mértékben változott, ezt a tényezőt csak egy külön bemeneti méréssel lehetne/lehetett volna ellenőrizni.

Következtetések

Összességében elmondható, hogy a fizikai agresszió alskálát leszámítva eredményeink kedvező irányt mutatnak az iskolai zaklatás kezelésének terén, azonban a statisztikai elemzés a vizsgált mintában nem mutat szignifikáns különbségeket és a BJJ pszichológiai elemekre gyakorolt hatása is további kutatásokat igényel.

Kulcsszavak: agresszió, asszertivitás, Brazil Jiu-Jitsu, DERS, bullying

„A mozgás szakértője” betegedukációs program értékelése

Szabolcsik Tamás¹, Cselik Bence²

¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

E-mail: szabolcsik.tamas@gmail.com

Bevezetés

„A mozgás szakértője program” 2018-ban indult azzal a céllal, hogy az artrózisban érintett és a programban résztvevő betegek együttműködése, terápiahűsége és a betegséggel kapcsolatos edukációs szintje javuljon a program nyújtotta eszközök segítségével. A hiteles forrásból való tájékozódásban kulcsszerepet kell, hogy vállaljanak a gyógyszeripari cégek, akiknek felelősen és hitelesen kellene az edukatív tartalmakat eljuttatni a társadalom részére. A 21. század elterjedt nézete a társadalmi felelősségvállalás, mely szerint a vállalatoknak nem csak profitorientált szervezetként, hanem méltányos vállalatként is kell működniük, figyelembevéve a természeti környezetet és társadalmi célokat is. Az utóbbi néhány évben fókuszba került a fogyasztók edukálására irányuló marketing kommunikáció, amire az igényt elsősorban a fogyasztók határozták meg.

Anyag és módszerek

A programba bevont és terápiára állított betegek 6 hónapon át tartó folyamatos kontroll és terápiakövetés alatt álltak, a betegek edukációját a szakdolgozó, illetve betegtájékoztató anyag segítette. A praxisban dolgozó szakorvos/háziorvos kezdő és záró betegedukációs kérdőívet töltött ki az artrózisban érintett betegekkel, emellett egy kezdő és záró betegségszereplési kérdőívet is kitöltöttek a résztvevők. Ezek alapján vizsgáltuk, hogy a program hatására miként változott a betegek tájékozottsági, edukációs szintje. A programban összesen 144 praxis és 2 093 artrózisban érintett beteg vett részt. A kutatásban a kérdésekre adott válaszokat kérdésenkénti eloszlásban értékeltük.

Eredmények és következtetések

Bizonyított tény, hogy a professzionális terápiátámogató programoknak köszönhetően a megfelelően és jól tájékoztatott, terápiájukat hosszútávon betartó páciensek milyen sok előnyt hordoznak. Több példa igazolja, hogy azok a gondosan felépített stratégiák, következetesen végigvitt terápiátámogató programok, amelyek a beteget a jobb comp-

liance-re ösztönzik, mérhető módon, jelentősen javíthatják a beteg egészségi állapotát, és hosszú távú márkahűséget építenek.

A program alatt 144 praxis és 2 093 artrózisban érintett beteg vett részt fókuszálva egy minőségi és sikeres orvos-beteg-aszisztens kapcsolat kialakítására, valamint a betegek egészségtudatosságának, és terápiahűségének javítására.

A program által edukált és támogatott betegek 86,35%-a tudatosan figyel betegségre és életmódjára a lehetőségekhez mérten minimalizálva ezzel a betegsége negatív hatását a hétköznapokra.

A programban résztvevő praxisok elérték, hogy a betegek 97,93%-a fontosnak érezte az orvosával történő rendszeres találkozást. A házi orvosok és asszisztenseik információátadásnak eredményeképpen betegek 84,83%-a érezte úgy a program zárásakor, hogy elegendő információ van a birtokában a betegségéről. Azonban nemcsak betegségükkel kapcsolatban váltak edukálttá és tudatossá, hanem a szövődmények és a betegségek egyéb következményeinek ismeretében is, a megkérdezettek átlagosan 97,23%-a nyilatkozott úgy, hogy ismeri és tudatában van a betegsége szövődményeinek.

A program eredményei alapján elmondható, hogy szükség van a szakorvosok/házi orvosok felé történő nyitásra és érdemes kisebb elemszámú, pilot jellegű betegtámogató programok indításában gondolkodni és több éven át fenntartani, ami hozzájárul a beteg terápia maradásának és edukációs, információs szintjének növeléséhez, ami kulcsmomentum, hiszen csak a folyamatos kezelés és rendszeres kontroll vezethet terápiás sikerhez.

Kulcsszavak: gyógyszeripar, betegedukáció, társadalmi felelősségvállalás, egészségügyi kommunikáció, artrózis, betegtámogató programok, testmozgás

Innovatív technológiák a sporttáplálkozásban

Szakszon Flóra¹, Shenker-Horváth Kinga^{1,2},
Jenes-Kis Virág¹, Szilágyi-Utczás Margita¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sport-táplálkozástudományi Központ, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Budapest

E-mail: szakszon.flora@tf.hu

Bevezetés

Az ipari forradalom óta az innováció felgyorsult üteme az élet minden területére hatással van. Napjainkban exponenciális növekedés tapasztalható az "okos" technológiák terén, amelyek a sporttudományokat és a mindennapi gyakorlatot is érintik. Mivel mind a sportdietetika, mind az intelligens technológiák gyorsan fejlődnek, várható volt, hogy e tudományágak egymást erősítve tudják támogatni a sportteljesítmény további javulását.

Jelen összefoglaló előadással szeretnénk bemutatni a napjainkban elérhető, olyan innovatív eszközöket és technológiákat, melyek a sportolók és a velük együtt dolgozó sportszakemberek munkáját segítik, fókuszban a sporttáplálkozással.

Eredmények

A sportban alkalmazott innovatív technológiák különböző kategóriákba sorolhatók. A viselhető eszközök olyan okos eszközök, amelyeket a felhasználók a bőrhez közel és/vagy

a bőr felületén viselnek. Érzékelik, elemzik és továbbítják/tárolják a test jeleit (például a pulzusszámot, testhőmérsékletet, szöveti glükózsztintet, légzésszámot, véroxigén szintet), a környezeti adatokat (például a hőmérsékletet, páratartalmat), fizikai aktivitáshoz és alváshoz kapcsolódó paramétereket. Ezek az eszközök nemcsak a sport-specifikus dietetikai szakembernek, hanem közvetlenül a sportolónak is segítenek azáltal, hogy valós idejű visszajelzést adnak a különböző paramétereikről. Speciális alkalmazások és szoftverek is kifejlesztésre kerültek, amelyek virtuális táplálkozási naplóként működnek, továbbá kommunikációs csatornát biztosítanak a sportoló és a dietetikus között, illetve a sportoló energia- és makrotápanyag-bevitelét is kiszámítják. Az elmúlt évek folyamatos technológiai innovációjának köszönhetően olyan kisméretű eszközök váltak elérhetővé (a professzionális laboratóriumokban végzett összetett mérések mellett), amelyekkel a mindennapok során is mérhető például a szervezet anyagcsereje, a vércukorszint változása, vagy az izzadság összetétele, mely fontos információt szolgáltat a sportolót támogató sportszakembereknek. A hidratáltsági állapot meghatározás területén például nagy áttörést hozott, hogy innovatív eszközökkel ma már individuálisan mérhető az adott sportoló izzadságának mennyisége és összetétele, mely alapján valóban személyre szabott frissítési stratégia állítható össze. Ennek kialakításában további segítséget jelenthetnek applikációk és weboldalak, amelyekkel adott versenyekre, edzésekre készíthető pontos frissítési terv.

Következtetések

Az intelligens technológiák alkalmazása teljesen forradalmasította mind az élsportot, mind a szabadidősportot, ezért a sport-specifikus dietetika szakirányú továbbképzés oktatóiként rendkívül fontosnak tartjuk, hogy a dietetikus hallgatóknak a jövő megoldásait is átadjuk a képzés keretében. Ugyanakkor a sportolókkal történő mindennapi munkánk során a gyakorlatban is alkalmazunk okoseszközöket és innovatív technológiákat, melyek megkönnyítik a sportdietetikai stratégiák kialakítását és azok, akár valós idejű nyomon követését.

Kulcsszavak: okoseszközök, innovatív technológia, sportdietetika, hidratáltsági állapot, applikációk

A mindennapos tanórai testnevelés eredményeinek kritikai elemzése jó gyakorlatokon keresztül

Szalay Piroska, Csernyánszky Erzsébet,
Varga András, Hamar Pál

Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete, Budapest

E-mail: mttoe2007@gmail.com

Bevezetés

A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete, mint szakmai civil szervezet, eredendő küldetésének tekinti, hogy a köznevelés részét olyan testnevelés tantárgy képezze, amely garanciát jelent a magyar ifjúság egészségromlásának megállítására, és elősegíti egy egészségesebb, edzettebb korosztály felnevelését. Emellett széles bázist és biztos forrást teremt a méltán világhírű magyar versenysport-utánpótlás számára. A mindennapos testnevelés bevezetése óta eltelt több mint egy évtized lehetőséget biztosít ennek a korszakos intézkedésnek a kritikai elemzésére, a pozitívumok és negatívumok feltárására.

Anyag és módszerek

A magyar köznevelésben bekövetkezett jelentős átalakítások legérzékenyebben a szakképzés területét érintették. Erőteljes változások következtek be a szakmai oktatás duális képzés módszertanában. Ezeknek a változásoknak azonban nem szabadna magukkal hozniuk a mindennapos tanórai testnevelés törvény által szavatolt óraszámának csökkenését (lásd 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről). Elemzésünk során – jó pedagógiai gyakorlatként – ajánlást fogalmazunk meg a szakképzés, törvényi szabályozásnak megfelelő, de a mindennapos testnevelés értékeit megőrző eshetőségére, illetve a mindennapos testnevelés pozitív hozadékként bemutatunk egy hátrányos helyzetű tanulókat felkaroló versenyrendszert.

A mindennapos testnevelés bevezetésének egyik kétségtelen eredménye az olyan tanulók integrálása a sportba, akik hátrányos, illetve halmozottan hátrányos helyzetűknél fogva, bár bizonyos sportágakban tehetségesek, még sem sportolhatnak rendszeresen, így diáksport versenyekre sem juthatnak el. Ilyen tanulók számára hozták létre, és működik a Nemzeti Tehetségfejlesztési Központ Nemzeti Tehetség Programirodája keretében az Arany János Program. Ehhez a programhoz tartozik az Arany János Tehetseggondozó, az Arany János Kollégiumi és Arany János Kollégiumi–Szakiskolai Program. A sport az, amely mindhárom területet integrálja. A KOLIMPIA (Kollégiumok Olimpiája) sportverseny kifejezetten a tehetséges, de hátrányos helyzetű tanulók esélyteremtése céljából jött létre.

Eredmények

A szakiskolákban a jogi háttér (lásd 12/2020. (II. 7.) Korm. rendelet a szakképzésről szóló törvény végrehajtásáról) mindenre kiterjedő áttanulmányozásával, annak helyi iskolai lehetőségekkel történő szintetizálásával, megvalósítható a heti két nap elméleti képzés, akár összevont órák keretében is, amivel növelni lehet a testnevelésórák heti számát. Nyilván ehhez javítani kell a köznevelési és a szakképzési törvény alá tartozó intézmények személyi és tárgyi feltételein.

Következtetések

A KOLIMPIA versenyrendszerbe egyre több iskola kapcsolódik be, statisztikailag kimutatható a résztvevő tanulók létszámának emelkedése. A mindennapos tanórai testnevelésnek is köszönhetően évről évre bővül a sportversenyek száma, egyre több sportág jelenik meg a rendszerben. A résztvevők létszámát az is emeli, hogy az országos versenyeket helyi válogatóversenyek előzik meg. Külön örömteli, hogy egyre több iskola és város jelentkezik az országos döntő megrendezésére. A versenyrendszer tehát bevált, ami nagyrészt köszönhető a tanulók mindennapos testnevelésórakon szerzett pozitív sportolási tapasztalatainak.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, jó pedagógiai gyakorlatok, Arany János Tehetseggondozó Program, KOLIMPIA

Ahány ház, annyi szokás – avagy testsúlycsökkentő módszerek eredményességének összehasonlító vizsgálata különböző küzdősportot űzők körében

Szász András, Mészár Tamás

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

E-mail: szasz.andras@szte.hu

Bevezetés

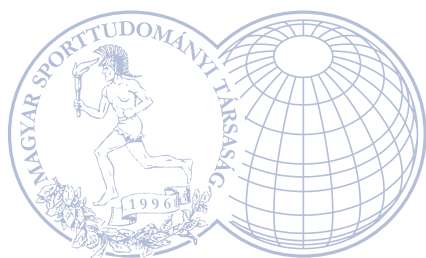
A küzdősportolók felkészülési időszakának egyik legjelentősebb – és egyben legnehezebb – pontja a verseny idejére egy adott súlycsoportban való induláshoz szükséges kívánt testtömeg elérése, melyhez különféle súlymanipulációs stratégiákat alkalmaznak. Jelen tanulmányban különböző küzdősportot űzők akut és krónikus testsúlycsökkentő módszereit, illetve azok eredményességét hasonlítottuk össze a testösszetétel változásának függvényében.

Anyag és módszerek

A felmérésben négy küzdősport (kick-box, taekwondo, judo, MMA – mixed martial arts) összesen 44 versenyszintű sportolója (39 férfi, 5 nő) vett részt, átlagéletkoruk $18,2 \pm 2,5$ év volt. A vizsgálati alanyok által alkalmazott súlycsökkentő eljárások testösszetételbeli változásának nyomon követéséhez OMRON BF511 testösszetétel-elemző mérőkészüléket használtunk, melynek során a testszír- és vízizomszázalék mellett a nyugalmi anyagcsere értékek alakulását is rögzítettük. Az adatok felvételére két hét eltéréssel kétszer került sor úgy, hogy a második mérési alkalom a verseny előtt egy nappal volt. A testösszetétel vizsgálatokat egy kérdőívvel felméréssel (127 férfi és 22 női versenyszintű kitöltő, átlagéletkor $20,3 \pm 2,4$ év) egészítettük ki, melynek segítségével további információkat igyekeztünk begyűjteni a küzdősportolók körében alkalmazott különböző testsúlycsökkentő módszerekről. A kapott adatok statisztikai analizisét az IBM SPSS Statistics 26 programmal végeztük el.

Eredmények

Mint ahogy az előzetesen várható volt, a kutatásba bevont különböző küzdősportot űzők eltérő testsúlycsökkentő eljárásokat alkalmaztak a versenyt közvetlenül megelőző időszakban, melyek eredményeképpen a nyugalmi anyagcsere értéke minden csoportban szignifikáns csökkenést mutatott. A vizsgálat során kapott eredmények alapján elmondható, hogy az akut súlycsökkentő módszert alkalmazó sportolók (judo, MMA) nagyobb testtömeg redukciót tudtak elérni a krónikus eljárást preferálókhoz (kick-box, taekwondo) képest. A legnagyobb mértékű testsúlycsökkenést a judosok szaunázással egybekötött műsúlyas melegítő öltözetben történt edzéssel tudták elérni. További megfigyelés, hogy a kick-box csoportban a vízizomszázalék lényegesen kisebb mértékben csökkent, mint a judo és MMA sportolóknál. A krónikus testsúlycsökkentő eljárást alkalmazók testszír-százalékában nagyobb redukciót tapasztaltunk, mint amekkora az akut módszereket preferálók körében tapasztalható volt. Fontos vizsgálati eredmény, hogy a kick-box csoport nagyobb testszír-százalék csökkenést ért el a zsírégető edzésprogram és diéta együttes kombinációjával, mint a csak intenzív edzőmunkát végző taekwondo csoport tagjai. Ezen megfigyelések jól korrelálnak az alapanyagcsere értékek vizsgálat során bekövetkező változásával. Habár a



kérdőíves felmérésben részt vettek körében a legnépszerűbb testsúlycsökkentő lehetőségnek az edzés módszer mutatkozott, a leghatékonyabb eljárást illetően a kitöltők által adott válaszok megerősítették a vizsgálat során kapott eredményeket.

Következtetések

Összegezve a jelen kutatás tapasztalatait, egyértelműen bebizonyosodtak a tanulmány címében foglaltak: ahány ház, annyi szokás. Különböző küzdősportot űzők eltérő testtömeg redukációs módszereit összehasonlítva azok hatásfokában egyértelmű különbözőség figyelhető meg. Mivel a versenyen nyújtott teljesítménynek egyik nagyon fontos mutatója lehet a test összetétele, a sportolóknak – szem előtt tartva az egészségre gyakorolt esetleges negatív hatásokat – nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy milyen eljárással és eszközökkel kívánják megvalósítani a testtömeg redukciót. Egy biztos: a testkomponensek arányaiban bekövetkező változások testösszetétel-mérő műszerek segítségével történő nyomon követésével minden versenyző számára adott a lehetőség, hogy a teljesítmény szempontjából eredményes módon tudja testsúlyának csökkenését szabályozni. **Kulcsszavak:** küzdősport, testösszetétel, testsúlycsökkentő eljárások

Sportetikai és gyermekvédelmi szabályozás versus szabályzatalkotás, mint jelző-rendszeri, jelzési kötelezettség

Szekeres Diána

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Sportjogi Tanszék, Budapest

E-mail: szekeres.diana@tf.hu

Bevezetés

A magyar sportra vonatkozó szabályzatok érvényesülése során kiemelt figyelmet érdemelnek az országos sportági szakszövetségek gyermek- és etikai kódexei. A sportszervezetek működésének irányítása, és megfelelő működtetése során is hangsúlyos szerep hárul ezek elfogadására, módosítására a jogalkotói célnak történő megfelelés alkalmazására. Az egyes sportetikai kérdések állami és belső szabályzati szintű bemutatása egy választott jó szakszövetségi gyakorlat, a Magyar Úszó Szövetség Etikai és Gyermekvédelmi Szabályzatának figyelembevételével, a sport területén irányadó a jelzőrendszeri kötelezettség egy lehetséges útja kerül bemutatásra. A sportjog sajátos szabályozási jellemző jegyekkel rendelkezik magyar vonatkozásait tekintve, az Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódex, a fair play ereje is áthatja. Vizsgálat alá kerül a jó sportirányítással összefüggő európai vetület, utalással az egységes sportpolitikai megközelítésre és a korrupció elleni küzdelemre is.

Anyag és módszerek

A szekunder irodalom feltérképezése magyar és uniós szakirodalom elemzéssel, valamint a sportszervezetek saját belső szabályzatainak elemző bemutatásával történik. A sport belső szabályozásának megismeréséhez, elsőként az állami szabályozás nyújtotta kereteket kell feltárni. A MÚSZ vonatkozásában említésre kerül az Alapszabály, de a téma specialitásából adódva a Magyar Úszó Szövetség Etikai és Gyermekvédelmi Szabályzatára helyeződik a hangsúly. A gyermekjogi háttér feltérképezésén dolgozva betekintés nyílik a téma szempontjából releváns magyar szabályozásba,

a Magyarország által aláírt egyezmények áttekintésére és további Európa Tanácsi Dokumentumok számbavételére is sor kerül. A Magyar Úszó Szövetség gyermekvédelmi programja részeként, a sportoló-szülő és edző magatartási kódexek is göröcső alá kerülnek. A kutatási kérdés sajátos, a sportjog és a gyermekjog viszonyrendszere, a sportjogon belül is az állami és az önszabályozás kérdésköre. Mi biztosítja a szabályzatban foglalt jogszerű működés elérését és megtartását egy jó gyakorlattal bíró országos sportági szakszövetségnél? Ki minősül az első szintnek a jelzés esetén? A sport sajátos belső önszabályozása értelmében tekinthető-e elsődlegesnek a Gyvt. szerinti jelzési kötelezettség, vagy párhuzamosan létezhet-e az a sport belső önszabályozásával, az etikai és gyermekvédelmi szabályzatokban, kódexekben foglalt kötelezettséggel.

Eredmények és következtetések

Vitathatatlan a sportban, mint sajátos társadalmi alrendszerben az alapvető- és az emberi jogok tiszteletben tartása, a szolidaritás, az együttműködés és a tájékoztatás fontossága és jelentősége, csakúgy, mint a fair play. Amennyiben felmerül a testi, vagy lelki bántalmazás, a fizikai vagy érzelmi visszaélés elsőként a felmerülő problémát az egyesület, a vezetőedző, a szakosztályvezetés felé, az egyesületi elnök, a szakmai igazgató irányába lehet jelezni. Amennyiben az a nem várt helyzet állna elő, hogy az egyesület a problémát mégsem vizsgálná, a sportági (szak)szövetség felé is lehet jelezni, erre lehet jó példa a MÚSZ által életre hívott gyermekvédelmi felelős intézménye, az intézményszerű telefonvonal és e-mail elérhetőség. A gyermekvédelmi jelzőrendszerre történő utalás a sportszövetség szabályzatrendszerében nem jelenik meg. A jelzések fontossága vitathatatlan, a jelzést érintő út rendszerét megfelelően ismerni kell. A rendszerbe szükségszerű lehet a sport iránt érzékenyített gyermekvédelmi szakemberek bevonása is, ahogyan a gyermekvédelem figyelmének irányulása is a sportra. Az etikus magatartásnak, de a szakmai etikának, az edző, sportszakember által nyújtott példának, a társadalmi mintáknak, elvárásoknak óriási szerepe lehet abban, hogy ne történhessenek meg visszaélések, abúzusok, ne kerüljön sor, sértő megnyilvánulásokra és nonkonform fair-play helyzetekre. Ehhez pedig a terület ismeretrendszerének meg kell jelennie az oktatásban, különösen pedig az edzők, sportszakemberek képzésében és előrehaladása során is.

Kulcsszavak: gyermek- és ifjúságvédelem, sportetika, sportjog, sportviktimológia

A test nevelésének kialakulása Comenius-tól, a német és svéd iskolai testnevelés alapjait a XIX. század első felében

Szentgyörgyi Viola

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: viola.szentgyorgyi@sportmuzeum.hu

A testnevelés oktatásának általános elterjedéséig hosszú út vezetett, melynek gyökerei egészen régre nyúlnak vissza. Én a XVII. században veszem fel ennek a fonalát, mikor a protestáns vallások megjelenésével a szellemi mellett előtérbe kerül a testi nevelés is, majd a XVIII. században a felvilágosodás hatására terjed el, mint egészségmegőrző foglalatosság, végül pedig a XVIII-XIX. század fordulóján az új neve-

lési irányzat, a filantrópizmus kezdi meg intézményesítését. Az előadás forrásanyaga a Magyar Olimpiai és Sportműzeum tanulmányain, kiadványain és fotó archívumán alapszik.

A morvaországi Johannes Amos Comenius, aki hazánkban is tanított Sárospatakon (1650-54), az elsők között ismerte fel, hogy a tanulók szellemi képzése mellett a testi képzésük is elengedhetetlen. Ezt tantervébe délutáni játékként vezette be, ahol különböző élénkítő gyakorlatokat végeztek, mint a labda, a teke, a golyó, a karika... Ezek, nézete szerint elengedhetetlenek voltak ahhoz, hogy a tanulók felfrissüljenek és még jobb tanulásra ösztönözze őket.

A XVIII. századi felvilágosult abszolútizmus hozta az újabb fordulatot, mivel Mária Terézia oktatásügyi rendeletében (Ratio Educationis, 1777) a test nevelését is újabb szempontok szerint szabályozta. Még ugyan nem került be a tanórák közé, azonban az ifjak egészségének megőrzéseként a „játék-délután” átalakult egészségánná. Hazai úttörői Mátyus István, aki orvos lévén először írt magyar nyelven egy egész kötetet az egészségmegőrzés fontosságáról, és Tessedik Sámuel, akinél már a tantervbe beépítve, az új filantróp irányzatokat követve jelenik meg a testnevelés egészségtanként.

A filantrópizmus a felvilágosodás pedagógiai hatásaiból nőtte ki magát, és elsődleges szerepe volt a testnevelés iskolai tantárggyá válásában. Úttörője a svájci Johann Heinrich Pestalozzi, aki a társadalmi igazságtalanság elleni küzdelemben az arisztokraták által gyakorolt sportok helyett (vívás, lovaglás) kifejlesztett egy vezényszóra végezhető tömeggyakorlatot, a mai torna elődjét, melyet a népiskolák nagyszámú osztályaival is könnyen el tudtak végeztetni a tanítók. Legjelentősebb munkássága azonban a német Johann Christoph Guts-Muths-nak volt, aki filantróp intézményét világhírűvé tette a testnevelés megreformálásával.

A napóleoni háborúk elvesztése feletti értetlenségben született meg a német Friedrich Ludwig Jahn megoldása, mégpedig a szabadterei tornagyakorlatok kidolgozásában. Nézete szerint a vezényszóra egyszerre mozgó katonai csapatok hatékonysága lehet a jövőbeni győzelem kulcsa. A porosz kormányral való szembenállásuk miatt azonban betiltották a szabadterei tornát, így az beszorult a négy fal, és az iskolai keretek közé. Jahn tornarendszerét a svájci Adolf Spiess és a szintén német Ernst Eiselen fejlesztette tovább. A német mellett a másik meghatározó irányzat a svéd gimnasztika volt, akik a kínai és indiai gyógyászat mentén keresték a test gyógyítását a testnevelés által. Úttörőik Peer Henrik Ling és fia, Hjalmar Ling voltak. Ők fejlesztették ki azokat a mai napig is használt tornaszereket, mint például: a bordásfal, a (svéd)szekrény és pad.

Comenius volt az első úttörő, aki megfogalmazta a munka és a pihenés egyensúlyát (8 óra alvás, 8 óra munka, 8 óra aktív pihenés, szórakozás), ezzel pedig megalapozta a modern iskolai testnevelés kialakulását. A filantrópok munkásságának eredményeként vált a testnevelés az iskolai oktatás szerves részévé. Jahn és Ling követői mind azon dolgoztak, hogy az iskolai tantárgyak része legyen a testnevelés, valamint a leányok oktatása is szerepet kapjon, továbbá meginduljon a szakképzett oktatók képzése is.

Kulcsszavak: Comenius, Ratio Educationis, Mária Terézia, Mátyus István, Tessedik Sámuel, Guts-Muths, filantrópizmus, Pestalozzi, német és svéd torna

A hallgatók sportolási szokásainak összehasonlító elemzése a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem dunántúli campusai között

Szerb György¹, Pintér Ákos², Faludy András¹

¹Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Kaposvári Campus, Kaposvár

²Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, Georgikon Campus, Keszthely

E-mail: szerb.gyorgy@uni-mate.hu

Bevezetés

Az egészségmegőrzésben fontos szereppel bíró sportolás pozitív hatásai tudományosan bizonyítottak. A 2021-ben megalakult öt campusú Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetemen az elmúlt esztendőben megkezdett kutatásunk folytatásaként – a második lépcsőben – az egyetem dunántúli campusain vizsgáltuk meg az intézménybe újonnan érkező hallgatókat a sportolási szokásaikkal, sportolási igényeikkel kapcsolatosan. Előzetesen valószínűsítettük, hogy összehasonlításunkban a jóval nagyobb Kaposvári Campuson tanuló hallgatók között egyrészt átlagában több versenysportolót találunk, másrészt a csapatsportokat űzők aránya is magasabb lehet, mint a keszthelyi székhelyű Georgikon Campus esetében.

Anyag és módszerek

Adatgyűjtésünk a MATE dunántúli campusain (Kaposvár, Keszthely) egy 2021 őszi elvégzett internetes alapú kérdőív lekérdezéssel történt. A két campuson összesen 224 fő (Kaposváron 171 fő, Keszthelyen 53 fő) elsőéves nappali tagozatos hallgatótól kaptunk információkat a Google Drive felületen. A kapott adatok elemzését leíró statisztikai módszerekkel végeztük el (Microsoft Office 2013 Excel).

Eredmények

A vizsgált értékekből jól kivehető, hogy a két egyetemi campus sportolási szokásai között különbségek és hasonlóságok egyaránt láthatók. Az elsőéves hallgatók több, mint harmada (közel 39%-uk) versenyszerűen űzi sportágát. Beigazolódtott az a felvetésünk, hogy Kaposváron ez az érték (40%) magasabb, mint Keszthelyen (34%). Az alkalmanként sportolással töltött idő hasonló a két campuson (20-60 perc közötti a leggyakoribb válasz). Az egyáltalán nem sportolók aránya 10% körüli. A sportoló hallgatók kevesebb, mint 1/3-a új csapatsportot. A második felvetésünk nem igazolódtott be, amennyiben ez utóbbi érték Keszthelyen (40%) volt magasabb, mint Kaposváron (30%). A férfi hallgatók közül arányaiban lényegesen többen sportolnak csapatokban, mint a nők (ffi: 39%, nő:29%).

Következtetések

A MATE két dunántúli campusának eredményeit az egyetem többi három campusával és más hazai agrárprofilú egyetemek adataival célszerű összevetni a jövőben. Az e téren teljes MATE felmérés eredménye tovább segítheti a sportszolgáltatások valós hallgatói igényekhez igazodó fejlesztését is az egyetemen, mind az erősségeket, gyengeségeket, lehetőségeket tekintve.

Kulcsszavak: MATE, sportolási szokások, fizikai aktivitás, egyetemi campusok, online kérdőív

Az egyetemi sport intézményi helyzete 2019-2020-ban – A megnövekedett sporttámogatást megelőző évek bázisértékei

Székely Mózés

Ötös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

E-mail: mozes@elte.hu

Bevezetés

Ismert, hogy a modellváltó intézményekkel 2021 szeptemberében kötött finanszírozási megállapodásokban minden korábbt több, mint egy nagyságrenddel (!) meghaladó éves támogatások szerepelnek az egyetemi sportra. Korai lenne még az eredményeket elemezni, ugyanakkor a későbbi értékeléshez elengedhetetlen a kiindulópontja minél pontosabb rögzítése, beleértve nem csak a hallgatók sportolási aktivitását, de a sporttevékenységük közvetlen egyetemi kapcsolódásait is. Az elemzés kiindulópontja az a Hajós Alfréd Tervben megfogalmazott stratégiai célkitűzés, hogy az egyetemi versenysport elsődleges célja az élsportolók diplomához juttatása és eredményeikkel a hallgatók és jelentkezők motiválása, míg az egészségfejlesztést szolgáló sport-szervezés kizárólagos célja a rekreációs minimum lehető leg szélesebb körű elérése.

Anyag és módszerek

A megemelt támogatás időszakát megelőző években, 2019-2020-ban több vizsgálat és felmérés is foglalkozott az egyetemek sportfeltételeivel, az intézményekben megvalósuló sport jellemzőivel. A sportszakmai vezetői kérdőívekből kiemelhetők az élsportolóknak nyújtott kedvezmények vagy a támogató szakemberállomány, a szabadidősport esetében az igényfelmérések és a szervezett sportesemények. Külön központi vizsgálat tárgya volt az intézményi kötelező testnevelés helyzete, az egyetemi egyesületek bevonódása és a sportlétesítmény-kataszter. Ezzel párhuzamosan készült országos egyetemi reprezentatív felmérés az intézményi sportágakról, a hallgatók intézményen belüli sportolásának színtereiről, csapatformájáról és sportszakmai szintjéről.

Eredmények

A sportolás feltételei és a megvalósult sporttevékenységek között egyes esetekben – értelemszerűen – erős korreláció, máskor viszont – a vizsgálat ezen szintjén nem magyarázható – ellentmondások mutathatók ki. Minél magasabb szintű a hallgatói sporttevékenység, annál kevésbé kötődik az intézményi keretekhez, legtöbbször az intézményi egyesülethez sem. A szabadidősportban a legtöbb hallgató által a legtöbb időt igénylő sportágak jelentősen eltérnek (akár homlokegyenest különböznek) az olimpiai sikersportágáinktól. A sportinfrastruktúra katasztere a legtöbb intézménynél nem mutat lényeges változást, és összességében a csökkenő hallgatói létszám mellett is legfeljebb a nappali hallgatók egyharmadának biztosíthat sportolási helyszínt.

Következtetések

Általános következtetés, hogy a meglévő feltételek (szakember-állomány, finanszírozás és infrastruktúra) a 2020-21-es bázisévben messze nem elegendő a hallgatók WHO-szerint kötelező fizikai aktivitásának biztosításához. Az erőforrás-feltételek (pénz, kompetenciák, eszközök, létesítmények) és a hallgatói sportszokások következetes egymásra

vetítése adhatja az alapját a megnövekedett támogatás észszerű felhasználásának, a hiányzó sportági feltételek megteremtésének, a versenysport-szabadidősport helyes arányainak megállapításához. Mindezt megelőzően még el kell végezni az országos szintű elemzések részletes intézményi bontásait, valamint a helyi fejlesztési lehetőségekkel való egybevetését és összehangolását.

Kulcsszavak: egyetemi sport, sportfelmérés, versenysport, szabadidősport

Az egyetemisták motivációja az egyetem által tartott Pilates torna választás tekintetében

Széplaki Ildikó

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: szeplaki.ildiko@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Bármilyen tevékenység végzéséhez motiváció szükséges, a kérdés, hogy ez extrinzik vagy intrinzik motiváció. Több hazai és nemzetközi kutatás vizsgálja az egyetemisták fizikai aktivitását, hiszen az ülő- és mozgásszegény, valamint a passzív rekreációs tevékenységek egyre inkább növekvő tendenciát mutatnak ennél a korosztálynál. Fontos lenne tudni, hogy szólíthatjuk meg a jövő nemzedékét, hogy éleszthetjük fel a belső vágyat az élethosszig tartó aktivitás érdekében. A közoktatásból kikerülve a következő szintér az egyetem, ahol intézményi keretek között van lehetőség a fiatalok egészségudatának formálására. Az Eszterházy Károly Katolikus Egyetem első éves nem sportszakos hallgatóinak két szemeszteren keresztül testnevelési kötelezettsége van az 'Általános testnevelés' tantárgy keretein belül. Széles a választék, hisz 27 mozgásforma közül kedvük, és tetszésük szerint választhatnak és próbálhatják ki magukat. A vizsgálatban arra voltam kíváncsi, hogy mi motiválta a hallgatókat a kurzusként meghirdetett Pilates torna választására.

Anyag és módszerek

A felmérés során rákérdeztem a hallgatók fizikai aktivitására, illetve a Paic és társai által magyarra validált H-SMS (Sport Motivációs) Kérdőívet használtam, amit az élsport helyett a Pilates mozgásformára alakítottam át. A kérdőív 19 indikátorból áll, mindegyiket egy 7 fokozatú Likert-skálán mérve, külön választva az intrinzik és az extrinzik tartalmakat. A belső motivációt is a pontosabb meghatározás végett további két alskálára osztja: kompetenciára (kognitív) és az önhatékonyság növelésére (effektív), és a külső motivációt is további faktorokra osztja: az integrált szabályozásra, az identifikált szabályozásra, az introjektált szabályozásra, a külső szabályozásra és amotivációra. A Pilatest választó 29 hallgató válaszolt papír alapon, önkéntesen a kérdésekre. Az adatok rögzítése Excelben, a kiértékelés IBM SPSS 21 statisztikai programmal történt.

Eredmények

Megállapítható, hogy a megkérdezett hallgatók csupán 15%-a sportol aktívan más sportot az egyetem által biztosított órán kívül, 58%-uk egyáltalán nem végez semmilyen fizikai aktivitást, és harmada csak alkalmasszerűen mozog. A gyakran sportolók esetében egyértelműen kimutatható, hogy a belső motiváción belül is az effektív intrinzik hangsúlyosabb a

kognitív belső motivációhoz képest a választott sportjuk tekintetében. Azok, akik az általános testnevelésórán kívül nem mozognak, szintén az intrinzik faktoroknak adtak magasabb pontszámot a 7-fokú Likert skálán a külső motivációhoz képest. Kiderült, hogy a Pilates óra választásának oka ez esetben egyértelműen az, hogy ezt az órát az önfejlesztés egyik módjának érzik.

Következtetések

A hallgatók fizikai aktivitásának eléréséhez egyértelműen azt a belső motiváció elemet kell 'feléleszteni', ami számukra mozgatórugónak bizonyul; a Pilates esetében ez az önfejlesztés. Annak érdekében, hogy pontosabb képet kapassunk, célszerű az általános testnevelésen belül más mozgásformát választó hallgatók sportmotivációs mutatóival összevetni, és a kapott eredmények alapján rálátásunk lehet, hogy mi motiválja a fiatalokat a fizikai aktivitásra, és ezek alapján célzottan megszólítani őket.

Kulcsszavak: egyetemisták, extrinzik motiváció, intrinzik motiváció, Pilates torna

A testtartás és a mozgásmennyiség összefüggései serdülőknél

Szigethy Mónika^{1,2}, Nagyvárad Katalin²,
H. Ekler Judit², Ihász Ferenc²

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

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

E-mail: szigethy.monika@ppk.elte.hu

Bevezetés

A gerinc elváltozások különböző típusainak kialakulása és az elváltozás mértékének növekedése a korai pubertás korra tehető, illetve ettől a kortól figyelhető meg az elváltozás gyakoriságának és mértékének növekedése. A testsúlytöbblet jelentős tényező a testtartás-változások kockázatának szempontjából a biomechanikai kényszerek miatt, amelyek gyakran a súlypont kompenzálására irányuló testmozgásokkal járnak együtt. Ezek a kompenzációs cselekvések általában a testtartás eltéréseinek megjelenésével járnak (Quka és mtsai, 2015). Egyes kutatók a normál feletti BMI-t csökkent kockázati tényezőnek értékelték, míg az alacsony testtömeg és a gerincdeformitások között erős összefüggést találtak (Hershkovich és mtsai, 2014). További kutatások eredményei alapján az alacsony szintű fizikai aktivitás volt a leggyakoribb kockázati tényező, ami befolyásolta a kedvezőtlen testtartás állapotát (Latalski és mtsai, 2013). Kutatásunk célja: az általunk vizsgált mintában feltérképezni a sportoló és nem sportoló gyermekek gerincének fiziológiás állapotát, a gerinc szagittális irányú vizsgálatával.

Anyag és módszerek

Kutatásunkba egy Nyugat-magyarországi általános iskola 7. évfolyamát vontuk be (N=61, életkor: 12,6±0,6 év). A kutatás során használt kérdőívet a Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) kérdőív elemeiből emeltük át, ezzel vizsgáltuk a gyermekek mozgással töltött idejét, sportolási szokásait. Kutatásunk során az Idiag M360 Spinal Mouse-t használtuk a gerinc fiziológiás görbületeinek és funkcionális működésének vizsgálatára. Az eszköz segítségével állásban,

előrehajlásban, és a Matthiass teszt elvégzése után mértük le a gyermekek gerincét.

Eredmények

Kutatásunkban a hanyag tartás és a sportolás statisztikailag szignifikáns kapcsolatot mutat ($\chi^2(1,N=61)=6,036$; $p=0,018$). A sportoló gyermekek kisebb arányának van hanyag tartása (39,1%, 9 fő) a nem sportolókhöz képest (71,7%, 27 fő). Összességében a tartási gyengeség és sportolás statisztikailag szintén szignifikáns kapcsolatot mutat ($\chi^2(1,N=61)=7,878$; $p=0,008$). A sportoló gyermekek kisebb arányának van tartási gyengesége (26,1%, 6 fő), a nem sportolókhöz képest (63,2%, 24 fő).

Következtetések

Eredményeink hátterében a rendszeresen végzett fizikai aktivitás hiánya áll. A testnevelő tanárok kiemelt feladata kell, hogy legyen a mozgásos tevékenységek révén végzett prevenció, a sportolás igényének kialakítása, mely elősegíti a megfelelő izomegyensúly és ezzel együtt a helyes testtartás kialakítását. Ha a diákok rendszeresen végeznek általános tartástajavító gimnasztikai gyakorlatokat, a gerinc fiziológiai állapota javulhat (Szigethy és mtsai, 2021).

Kulcsszavak: mozgás, gerincoszlop, funkcionális vizsgálat, Spinal Mouse, prepubertás

Nyál kortizolszint változások cold pressor teszt hatására utánpótláskorú élsportoló leány kézilabdázók körében

Sziráki Zsófia¹, Alszászi Gabriella¹, Annár Dorina¹,
Zsáka Annamária², Nyakas Csaba¹, Szmodis Márta¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Eötvös Loránd Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Budapest

E-mail: szirakizsofi@gmail.com

Bevezetés

A stressz negatív hatásai a sportteljesítmény csökkenése mellett az egyén általános egészségi állapotát is negatívan befolyásolhatják. A hidegnyomás-teszt (cold pressor test – CPT), amelyben az alanyok alkarjukat jeges vízbe merítik, az egyik leggyakrabban használt laboratóriumi stresszor.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkba 27 fő utánpótláskorú (átlagos életkor: 16,6±1,69 év) élsportoló kézilabdázó leány került be vidéki kézilabda klubból. Az antropometriai méréseket (antropométer, BIA: Inbody770, Tanner-scale) 2 nappal a stressz stimuláció (socially evaluated cold pressor test) előtt végeztük el. A szimuláció előtt, közvetlenül utána és 30 perccel később nyál kortizol mintavétel, vérnyomás- és pulzusszám mérés történt. A 30 perces szünetben a résztvevők pszichológiai tesztsomagot töltöttek ki (SWLS, PSS, CD-RISC, HA-7, ACSI-28, SAS-2, MHC-SF). Attól függően, hogy az első, nyugalmi mérésnél milyen eredményt értek el a sportolók, 3 különböző csoportba soroltuk őket, ahol az A-csoportba (n=9) tartozók érték el a legalacsonyabb kezdeti értéket, a B-csoport (n=9) a középső értékintervallumot képviselte, míg a C-csoportba (n=9) a legmagasabb kortizol medián%-os értéket elérők kerültek.

Eredmények

Az első mérésnél az A-csoportba tartozók átlagértéke $139,15 \pm 15,9$ (111-155), a B-csoportba tartozóké $217 \pm 25,3$ (187-253), míg a C-csoporté $325 \pm 75,7$ (260-487) medián% volt. A második mérésnél az A-csoportba tartozók átlagértéke 229 ± 195 (61,1-725), a B-csoporté $236 \pm 81,3$ (61,1-418), míg a C-csoporté 314 ± 158 (142-586) medián% volt. A harmadik mérésnél az A-kortizolszint csoportba tartozók átlagértéke $194 \pm 87,4$ (49,6-323), a közepes 288 ± 119 (190-521), míg a legmagasabb csoporté 320 ± 256 (72,6-818) medián% volt. A vizsgált csoportoknál szignifikáns eltérés az 1. kortizolmérés kortizol median% és kortizol ($\mu\text{g/dl}$) változójánál volt detektálható ($p < 0,001$ és $p < 0,001$), ám az, hogy milyen kezdeti kortizol értékekkel rendelkeztek a sportolók, nem befolyásolta a stresszhelyzeti (2. mérés) és az azt követő (3. mérés) kortizolértékeiket ($p > 0,05$). Vérnyomás, pulzus tekintetében szignifikáns eltérés nem volt detektálható a csoportok között ($p > 0,05$), ahogy a szimulációban eltöltött időt sem befolyásolta a kezdeti kortizolérték ($p > 0,05$). A pszichológiai változók közül az ACSI-28 Csapásokkal való megküzdés alsóskálája közel mérhető különbséget tárt fel a csoportok között ($p = 0,067$).

Következtetések

Vizsgálatunk szoros kapcsolatot mutatott a szubjektíven észlelt stressz és az objektíven mérhető hipotalamusz-hipofízis-mellékvesekéreg tengely szabályozásával. Ezek az eredmények hozzájárulnak a stresszszimulációs vizsgálatok széles skálájához, kiegészítve azokat serdülő alanyokkal, valamint a sportban jelentős szerepet játszó stressztűrő képességről is képet ad.

Kulcsszavak cold pressor, kortizol, serdülő, kézilabda

Az aktív fizikai életmód fiatal nőkben csökkenti a SARS-CoV-2 koronavírus fertőzés okozta poszt-Covid tünetek gyakoriságát

Takács Johanna¹, Deák Darina², Koller Ákos^{2,3,4}

¹Semmelweis Egyetem, Egészségtudományi Kar, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

²Semmelweis Egyetem, Morfológiai és Fiziológiai Tanszék, Budapest

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

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

E-mail: takacs.johanna@semmelweis.hu

Bevezetés

Korábbi kutatások leírták, hogy a SARS-CoV-2 (Covid-19) fertőzöttek egyharmada tapasztal tartósan fennmaradó tüneteket, amelyek tünetmentes, vagy enyhe fertőzés után is jelentkeznek és akár 4 héten túl is fennmaradnak (poszt-Covid tünetek). Feltételezték, hogy az aktív fizikai életmód csökkentheti a fertőzés súlyosságát és a poszt-Covid tünetek kialakulását. Továbbá, az aktív fizikai életmód csökkentheti a fertőzést követő fáradtságot és a pszichológiai tüneteket, így a poszt-Covid állapot súlyosságát. A korábbi kutatások többségében a Covid-19 fertőzést követően kialakuló poszt-Covid állapotokban vizsgálták a fizikai aktivitás, mint lehetséges terápiás módszer alkalmazását. Jelen kutatásban

vizsgáltuk, hogy a nők aktív fizikai életmódja csökkentheti-e a SARS-CoV-2 koronavírus fertőzés okozta poszt-Covid tünetek gyakoriságát.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 166, 18-30 éves nő vett részt (átlag= $20 \pm 1,9$ év), a fertőzéstől átlag $1,3 \pm 0,7$ év múlva. A fertőzéssel kapcsolatos adatok felmérését a WHO Post Covid Case Report Form kérdőívvel végeztük és elsősorban a tünetek számát mértük. A jelenlegi fizikai aktivitás mértékét az IPAQ-SF kérdőívvel mértük, amivel az általános aktivitást becsültük meg.

Eredmények

A vizsgált nők 66,3%-a esett át a fertőzésen, többségében enyhe súlyossággal. A fertőzés akut fázisában átlag $13,9 \pm 9,1$ tünetet tapasztaltak, amelynek száma az aktív fizikai életmód függvényében csökkent: alacsony- $19,8 \pm 9,5$, közepes- $12,5 \pm 8,8$ és magas- $15,2 \pm 8,9$. A tünetek többsége, a fizikai aktivitástól függetlenül, neurológiai (29%), pszichológiai (19,8%) és általános (12,3%) volt. Azonban az alacsony és magas fizikai aktivitásúaknál ~10%-os gyakorisággal vázizomrendszeri és kardiológiai tünetek is jelentkeztek. A poszt-Covid fázisban a fertőzöttek 23,6%-a jelzett fennmaradó tüneteket (időnként előfordul/jelenleg is), és $10,9 \pm 7,5$ tünetről számoltak be. A tünetek száma az aktív fizikai életmód függvényében csökkent (fertőzéstől eltelt időre korrigálva): alacsony aktivitásúak $23,5$ (SE=3,6), közepes $7,5$ (SE=1,9), magas $11,8$ (SE=1,9). A tünetek többsége, hasonlóan az akut fázishoz, aktivitástól függetlenül neurológiai és pszichológiai tünet volt, de a neurológiai tünetek nagyobb gyakorisággal (35,5%) jelentkeztek. Továbbá a poszt-Covid fázisban nagyobb gyakorisággal jelentkeztek kardiológiai tünetek is a fertőzés akut fázisához képest, különösen a közepes aktivitásúaknál (19%). A poszt-Covid tünetek 73%-a időnként fordult elő, 27%-a jelenleg is tapasztalt tünet, kisebb arányban a magas fizikai aktivitásúaknál (21%). Továbbá, az akut és poszt-Covid tünetek száma pozitív közepes kapcsolatot mutatott ($\rho(24) = 0,679$; $p < 0,001$), elsősorban az alacsony és közepes fizikai aktivitású nőkben.

Következtetések

A vizsgált fiatal nőkben a Covid-19 fertőzést követően 16 hónap után – a fizikai aktivitástól függetlenül – többségében neurológiai és pszichológiai tünetek maradtak fenn. Az aktív fizikai életmód azonban csökkentette a poszt-Covid tünetek gyakoriságát. Ugyanakkor nagyobb számban jelentkeztek kardiológiai tünetek – az akut tünetektől függetlenül – amelyek az aktív életmóddal is kapcsolatba hozhatók. Eredményeink kimutatták, hogy a poszt-Covid tünetek tartósan fennmaradhatnak, ezért azokat követni kell, és az aktív fizikai életmód fontos lehet a poszt-Covid tünetek gyakoriságának csökkentésében.

Kulcsszavak: Covid-19, aktív fizikai életmód, poszt-Covid tünetek, fiatal nők

MTSE, Témaerületi Kiválósági Program 2020-2021 projektek: TKP2020-NKA-17, TKP2021-EGA-37, MTA Post-Covid 2021-34, Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal, OTKA K132596_19, Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-4 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Program, Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alap.

Újszerű kihívások a versenyzői teljesítmény mérésében a torna sportban

Tamás-Szora Lóránd¹, Béki Piroska²

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

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

E-mail: tamas.szora.lorand0330@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban a sportbeli teljesítmény mérésére számos lehetőség kínálkozik a tudomány különböző területeit érintve. A versenyző teljesítménye függ a sportoló fizikai, kognitív és pszichés adottságaitól, ugyanakkor nagy hangsúlyt kap az edző szerepe abban, hogy milyen visszajelzést ad a különböző habitusú tanítványainak. Az edző edzéselméleti, pedagógiai, pszichológiai felkészültsége döntően hozzájárul a sportoló eredményességéhez, ő választja a módszereket, stratégiákat, amelyek hatékonysága számszerűsíthető a versenyhelyzetekben. Az élsportban tevékenykedő edzők, valamint az ott készülő versenyzők kapcsolata kiemelkedő jelentőséggel bír. Az élsport egy teljesítményorientált tevékenység, melyben az edző, továbbá tanítvány közösen dolgoznak a sikerekért hosszú éveken keresztül. Azokban a sportágakban, ahol a korai specializáció jelen van, mint a tornasport, a kollektív munka még szorosabb kapcsolatot hoz létre a két szereplő között, emiatt is kulcsfontosságú az edző felkészültsége.

A vizsgálat célja, hogy bemutassa egy okostelefon applikáció a GymTrack Word segítségével, hogyan tudja az edző a különböző alkati típusba tartozó versenyzőnek éles helyzetben nyújtott teljesítményét befolyásolni (Bordán és mtsai, 2022).

Anyag és módszerek

A sportági teljesítőképesség mérésére a tornasportban egy tudományos csoport által fejlesztett IKT eszköz áll rendelkezésünkre. Ez az alkalmazás személyre szabottan méri, vizsgálja az edzésteljesítményt, továbbá egyszerű statisztikát készít a gyakorlatok sikeres, illetve sikertelen végrehajtásáról. A kutatásban kamaszkorú fiú tornászok vesznek részt, akik rendszeresen versenyeznek. A vizsgálat során az eredmények szerenként kerülnek elemzésre az edzés és a versenyteljesítmény tekintetében, ezek összevetése kerül a vizsgálat középpontjába. Az applikáció adatainak elemzése mellett megfigyeléses módszerrel vizsgáljuk a különböző versenyzői típusokat, rajtállapotokat.

Eredmények

Az eredmények a felkészülési időszak 3 fázisát mutatják be. Először versenyszézon előtti fél éves edzésteljesítmény applikációs statisztikája, majd a valós versenyeredmény, végül a versenyzői attitűd kerül értékelésre. A versenyzői típusok meghatározását megfigyeléses módszerrel, valamint edzői beszámoló alapján értékeltük. Az applikáció eredményeinek fél éves intervalluma áll rendelkezésre, a vizsgálatban ezen időszak alatti statisztikák eredményei kerülnek elemzésre, illetve a klub vezető edzőjével készített interjú alapján meghatározhatók voltak a vizsgált gyermekek rajtállapotai. A sikeres versenyt 75 pontban határoztuk meg az elmúlt olimpiai ciklus alapján.

Következtetések

A versenyzői típusok feltárása, valamint az ahhoz kapcsolódó edzői stratégiák eredményes alkalmazása nélkülözhetetlen a versenyteljesítmény maximalizálása érdekében. Amennyiben az edző jól ismeri versenyzőjét tét helyzetben is, képes őt a jó irányba terelni. Ez a képessége a versenyző eredményességére jótékony hatást gyakorol. A sikeres megmérettetés emeli az interior (belső) motivációt, ezáltal a sportban maradási is (Soós, 2022).

Kulcsszavak: GymTrack, szertorna, pedagógia, utánpótlás sport, innováció, versenyzői típusok

Az utánpótlás-nevelésről és a sporttehetségről kialakult nézetek összehasonlító vizsgálata a gyorskorcsolya sportág szereplői között

Telegdi Attila¹, Bognár József², Géczi Gábor³

¹Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: a.telegdi@gmail.com

Bevezetés

A felnőttkori eredményesség feltétele a jól felépített utánpótlás-nevelés és tehetséggondozás, amely markánsan megjelenik az LTAD (Long-term Athlete Development) programban. Hazánkban a gyorskorcsolya sportágakban 2003-tól módszeresen került bevezetésre a program. Az utánpótlás-nevelés és tehetséggondozás feladatai összeolvadnak, hiszen a tehetség felismerése gyermekkorban még nem lehetséges, ennek következtében valamennyi sportoló kiválasztását és képességfejlesztését optimálisan kell végrehajtani (Lénárd, 1981). Ezt a véleményt erősíti Biróné (2011) is, aki szerint a kedvező adottságok csak a felkészülés folyamatában érvényesülhetnek érdemben és fejlődhetnek tehetséggé. Bognár (2011) szerint a sportoló egész személyiségének illeszkednie kell a sportág követelményprofiljához. Az LTAD program egyik erénye a közös nyelv létrehozása a sportolók fejlesztésében résztvevő szereplőkkel, különösen a szülőkkel (Beaudoin, Callary és Trudeau, 2015). Kutatásunk a különbözőségeket és azonosságokat keresi az edzők, szülők és sportolók utánpótlás-nevelésről és tehetségről kialakult nézeteiben, hogy az eredmények függvényében javaslatokat tegyünk e két terület egységes megítélésének kialakítására és fejlesztésére.

Anyag és módszerek

A kutatás során dokumentumelemzés módszerével megvizsgáltuk a szövetség dokumentumait, hogy milyen releváns, mindenki számára elérhető tartalmakat találunk a témában. Kérdőív módszerrel vizsgáltunk klub-, illetve válogatott edzőket (n=26), szülőket (n=69) és sportolókat (n=69). A kérdőívben zárt kérdésekből álló kérdéssort, és Likert-féle 4 fokozatú attitűdskálát alkalmaztunk. Az eredményeket Microsoft Excel és IBM SPSS 24 programmal dolgoztuk fel, mely során leíró statisztikát, egyutas varianciaanalízis ANOVA vizsgálatot, Fisher-féle LSD (Least Significant Difference) Post Hoc eljárást, és diszkriminanciaanalízist alkalmaztunk.

Eredmények

A sportszövetség által adaptált Hosszú-távú Sportoló Fejlesztési Program (LTAD) egyik célja az edzők, a szülők, a sportolók és a sportvezetők részére szakmai és pedagógiai iránymutatás az utánpótlás-nevelés témakörében. Az utánpótlás-nevelés és tehetséggondozás témájában a sportági stratégia és az oktatási anyagok tartalmazznak releváns információkat, azonban a sporttehetség vonatkozásában ez már nem mondható el. A kérdőívek eredményei során a Likert-skálán mért legmagasabb szignifikáns átlag pontszámot a szerintem a felnőtt korban elért sikerek a legfontosabbak kijelentésre adott vélemények adták ($3,63 \pm 0,70$) ahol az edzők tartották leginkább jellemzőnek az állítást ($3,92 \pm 0,27$). A legnagyobb szignifikáns ($p < 0,05$) különbségek az egy tehetséges versenyző igyekszik megfelelni az edzőjének megállapítás megítélésében alakultak ki, ahol az edzők (LSD = -0,844) tartják legkevésbé jellemzőnek a megállapítást szemben a sportolókkal.

Hasonlóan szignifikáns különbséget találtunk az „egy tehetséges versenyző többet dolgozik az ellenfeleknél azért, hogy jobb legyen náluk”, az edzők (LSD = -0,814) kevésbé tartják jellemzőnek ezt a megállapítást, mint a szülők. Összegezve a gyorskorcsolya sportág szereplői között szignifikáns különbség van a sporttehetségről kialakult nézetek tekintetében.

Következtetések

A Hosszú-távú Sportoló Fejlesztési program (LTAD) megfelelő működésének feltétele, hogy minden szereplő tisztában legyen és azonosuljon a program főbb irányvonalával, feladataival, és felelősségi területeivel. Javasoljuk a szövetség számára az edukációs tevékenységek megerősítését, az összes szereplő bevonásával az LTAD program részletesebb megismertetéséhez.

Kulcsszavak: LTAD, nézetek, edukáció

A nyál kortizolszint változása jelezheti előre a felsőlégúti infekciókat sportolóknál?

Tékus Éva¹, Cselkó Alexandra², Kollárné Kiss Gabriella¹, Szabó Dorottya¹, Garai Kitti³, Világos Barbara¹, Tar Sarolta¹, Sándor Barbara⁵, Horváth-Szalai Zoltán⁴, Kőszegi Tamás⁴, Wilhelm Márta², Mintál Tibor¹

¹Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Sportmedicina Tanszék, Pécs

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

³Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar, Gyógyszerészi Biotechnológia Intézet, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ, Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

⁵Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ, I.sz. Belgyógyászati Klinika, Pécs

E-mail: tekuseva@aok.pte.hu

Bevezetés

Akut és krónikus edzés hatására a szervezet kortizol hormon termelésében változás következik be. Nemzetközi tanulmányok a megnövekedett nyál kortizol szintet összefüggésbe hozták a túlterheléssel, mely sportolóknál a gyakoribb felsőlégúti fertőzések (upper respiratory tract infection, URTI) kiváltó okai közé is sorolható.

Célkitűzésünk volt amatőr futóknál vizsgálni a nyál és szérumszintek egy kéthónapos téli időszakban, il-

letve ezek összefüggéseit az edzésmutatókkal és a kialakuló felsőlégúti infekciókkal. További célunk volt a nyál kortizol prediktív értékének vizsgálata URTI vonatkozásában.

Anyag és módszerek

A vizsgálati személyek (N=23) egészséges, középkorú amatőr futók voltak. A kéthónapos vizsgálat során hetente éhgyomri vénás vér és nyál mintavétel történt. A szérumszinteket automatizált kemilumineszcens immunoassay-vel, míg a nyál szabad kortizol szinteket ELISA-val határoztuk meg. Edzésnaplók segítségével elemeztük az elvégzett futásokat a nyolc hét során. Vita maxima spiroergometriás futópados terhelés és testösszetétel vizsgálat történt az időszak kezdetén és végén. Alanyainkat két csoportba soroltuk, attól függően, hogy volt-e felsőlégúti infekciójuk az adott időszakban. A következő statisztikai próbákat végeztük: egyszempontos varianciaanalízis, Pearson-féle korrelációs analízis, diagnosztikai specificitás, szenzitivitás és prediktív értékek meghatározása.

Eredmények

Szignifikáns összefüggést találtunk a szérumszint és a nyál kortizol szintek között. A vizsgált sportolók közel 40%-ánál fordult elő URTI a vizsgálat során. Az infekción átesett sportolók adatai szignifikánsan különböztek egészséges társaik eredményeitől: testtömegük csökkent, relatív maximális oxigénfelvevő képességük csökkent vagy stagnált, a nyál és a szérumszint több időpontban emelkedett. Amennyiben a sportoló nyál kortizol szintje legalább két hétig az egyéni szinttől minimálisan 50%-kal különbözött, akkor az URTI kialakulásának valószínűsége jelentősen megnövekedett.

Következtetések

A hazai amatőr futóknál is jellemző az URTI nagyszámú előfordulása, mely összefüggésbe hozható a nem-funkcionális túlterheléssel, a sportolók teljesítményének csökkenésével és testösszetételük változásával, amely az edzések optimálisabb tervezését tenné szükségessé. A nyál kortizol az URTI megelőzésének ígéretes markere lehet sportolóknál, kiemelten azokban a sportágakban, ahol a sportolók télen kültéren is edzenek, illetve periodikusan előfordulhat nem-funkcionális túlterhelés és az ezzel együtt járó gyakoribb infekció.

Kulcsszavak: túlterhelés, kortizol, felsőlégúti infekció, futás

Fizikai mutatók kapcsolata a különböző műveltségterületek és az intelligencia szint alapján, egy mozgásos fejlesztőprogram tekintetében

Thür Antal¹, Fügedi Balázs²

¹Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

E-mail: thurantal@gmail.com

Bevezetés

Nagyszámú vizsgálat igazolja a mozgás pozitív hozadékait a különböző kognitív képességek tekintetében. A külföldi szakirodalomban több tanulmány a tanulói érdemjegyek és tanulási képesség, illetve a különböző műveltségterületek vizsgálatára összpontosít, ugyanakkor a hazai kutatásokban erre viszonylag kevés példa található. Korábbi kutatásaink igazolták a sport összetett szerepét, a testnevelés

sokszínűségének komplex hatásrendszerét, mely a szövegértés és matematika műveltségterületen is megjelent a fizikai mutatók összefüggéseiben. Jelen vizsgálatunk során a testnevelésóra részeként egy nyolc hetes mozgásos programot alkalmaztunk, melyet az eszközök sokszínűségére és a mozgásban megjelenő kognitív képességek összefüggései alapján alakítottunk ki és összefüggést feltételeztünk a vizsgált műveltségterületek, illetve a logikai gondolkodás tekintetében.

Anyag és módszerek

Mintánkat egy hatodik osztályos csoport alkotta, akik mindennap testnevelésórán vesznek részt egy köznevelési típusú sportiskolában. Bemeneti mérésünk során fotocellás méréssel 5, 10, 20, 30 m sprintfutást, 505 agilitástesztet, illetve Yoyo állóképességi tesztet használtunk a fizikai képességek mérésére, melyek a vizsgált kognitív változókat tekintve részben korreláltak korábbi kutatásaink eredményei és a szakirodalom alapján. Matematika és szövegértés vizsgálatát papíralapú teszten végeztük, illetve egy mobil alkalmazás segítségével intelligencia szintjüket is megvizsgáltuk. Nyolc hetes programunk után méréseinket megismételtük és eredményeinket statisztikailag is szembe állítottuk.

Eredmények

A kapott eredmények alapján feltételezésünk csak részben igazolódott be. A tanulók a fizikai mutatók és a tantárgyi tesztek tekintetében is jobban teljesítettek az intervenció után saját magukhoz képest, melyet a fizikai változók majd mindegyik értékén és matematika műveltségterületen a páros *t*-próba is megerősített ($p < 0,01$). A szövegértés pontszámokon bár tendenciózus a javulás, azt a statisztika nem támasztotta alá, melyet a szakirodalom a tesztfeladat szubjektív értékelésének megközelítésével magyaráz.

Következtetések

Mozgásos programunk összetett hatása bizonyítja, hogy a sportnak nemcsak egészségmegőrző és nevelő hatásai, hanem kognitív összefüggései is vannak, melyek akár a tantárgyi teljesítményben is felfedezhetők, azonban ennek igazolásához alacsony számú mintánk miatt további vizsgálatok szükségesek.

Kulcsszavak: mozgás, kognitív képességek, tantárgyi teljesítmény

A Szegedi Tudományegyetem sportéletének, a távoktatás során nyújtott eredményes munkájának bemutatása: „SZTE Mozdulj!” „SZTE 100”

Tokodi Margareta^{1,2}, Győri Ferenc¹, Almási Dóra², Ocskó Tímea², Szász Róbert², Petrovicsné Tejes Edit²

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

²Szegedi Tudományegyetem Sportközpont, Szeged

E-mail: tokodi.margareta@szte.hu

Bevezetés

Magyarországon a Covid-19 időszakában, digitális oktatásra állt át mind az általános-, és középiskolák, mind pedig a felsőoktatás.

Anyag és módszerek

A koronavírus járvány okozta megváltozott körülmények miatt 2020. és 2021. tavaszi szemeszterében, a karantén idején olyan sportolási lehetőséget hirdetett meg az SZTE Sportközpont az egyetem hallgatóinak, dolgozóinak és Alumni tagjainak, ami a kijárási korlátozás betartása mellett, aktív mozgásra ösztönözte őket.

Az „SZTE Mozdulj! Ki jut messzebbre?” több hetes kihívást, először öt kategóriában indítottuk el 2020. tavaszán. A második héttől bővítettük a lehetőségeket a felmerülő igényekhez igazodva. Gyalogosan, futva, kerékpárral, gördülő eszközzel, beltéri eszközzel és egyszemélyes vízi sporteszközzel lehetett csatlakozni a kilométerek gyűjtéséhez.

Az „SZTE 100”-at a Szegedi Tudományegyetem 100. évfordulója alkalmából, és az „SZTE Mozdulj!” sikerén felbuzdulva 2021. tavaszán hirdettük meg. A cél: 100 km-t gyűjteni futva, kerékpárral, túrázással a verseny ideje alatt, egyénileg mindenki minél több km-t gyűjtsön egy SZTE-s kar, vagy egység számára.

Eredmények

A meghirdetett karok közötti verseny, „a leghosszabb távot teljesítő kar” cím elnyerése mellett, közös célként, a Föld virtuális megkerülését tűztük ki célul, amelyet sikeresen teljesítettek a résztvevők. Mindkét évben, a karantén ideje alatt teljesített eredmények összehasonlítása megtörtént, a lelkesedés évről évre szignifikánsan nőtt.

Következtetések

A 2020-as és 21-es évben is, mind a hallgatók, mind a dolgozók, régi diákok hálásak voltak, hogy az otthon töltött idő alatt egy új célt kaptak a mozgásra: a mozgásra, amely segítette a nehézségek átvészelésében és feldolgozásában.

Kulcsszavak: karantén, online, verseny, egyetem

A birkózás közben kialakuló fejsérülések számának csökkentése poliurea bevonatú habok birkózószőnyegként való alkalmazásával

Tomin Márton¹, Kmetty Ákos^{1,2}, Molnár Szabolcs³, Manó Sándor⁴, Csernátó Zoltán⁴

¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gépészmérnöki Kar, Polimertechnika Tanszék, Budapest

²ELKH-BME Kompozittechnológiai Kutatócsoport, Budapest

³Észak-Pesti Centrumkórház - Honvédkórház, Ortopédiai Osztály, Budapest

⁴Debreceni Egyetem, Általános Orvostudományi Kar, Ortopédiai Tanszék, Biomechanikai Laboratórium, Debrecen

E-mail: tominm@pt.bme.hu

Bevezetés

A birkózásra jellemző mozdulatsorok (dobások, levitelek) során a sportolók jelentős erővel érkehetnek a szőnyegre. Ezen esések számos sportsérüléshez vezethetnek, amelyek közül a fejsérülések a legveszélyesebbek az olyan súlyos szövödmények kialakulási lehetősége miatt, mint a krónikus traumatikus enkefalopátia (CTE) és a második ütközés szindróma (SIS). Mivel ezek maradandó neurológiai károsodást és ezáltal a kognitív funkciók romlását eredményezhetik, a sportolók védelme érdekében kulcsfontosságú a megfelelő ütécscillapítási képességgel rendelkező sportszőnyegek használata.

Anyag és módszerek

A birkózószőnyegekre jellemző terhelések meghatározása céljából három férfi sportoló bevonásával biomechanikai vizsgálatokat végeztünk. A sportolók mozgását a sportágra jellemző hét leggyakoribb technika végrehajtása közben hat infravörös kamerával és két hagyományos videokamerával felszerelt BTS Smart DX400 rendszer segítségével elemeztük. A rögzített adatokból meghatároztuk a fej lehetséges maximális sebességét, amelyet bemeneti adatként használtunk a birkózószőnyegeken végzett ejtősúlyos vizsgálatok mérési paramétereinek beállításához. Ezen mérések során az átlagos emberi fejjel tömegében és méretében is ekvivalens ejtősúlyt (Triax Touch E-Missile) alkalmaztunk, hogy összehasonlítsuk egy hagyományos (30 kg/m³ sűrűségű, 50 mm vastagságú, térhálósított polietilén hab) és egy poliurea bevonattal ellátott birkózószőnyeg ütécscillapítási képességét. Az eredmények kiértékelése a Head Injury Criterion (HIC) mérőszám és a különböző súlyosságú sérülések kialakulási valószínűsége alapján történt.

Eredmények

A különböző mozdulatsorokat összehasonlítva megállapítottuk, hogy a „fejen átbillenés” technika végrehajtása során a legnagyobb a sportolók fejének a sebessége (5,94 m/s). A 180 cm-es magasságból végrehajtott ejtősúlyos vizsgálatok azt mutatták, hogy a poliurea bevonatú szőnyeg használata sérülés megelőzés szempontjából kedvezőbb, hiszen a HIC a hagyományos szőnyegnél mért 1 347±39 értékről 793±1 értékre csökkent. Emellett a súlyos fejsérülések kialakulási valószínűsége (lehetséges tünetek: koponyatörés, eszméletvesztés és neurológiai károsodás) a poliurea bevonat alkalmazásával 42,1%-ról 8,6%-ra csökkent. A hagyományos szőnyeggel összehasonlítva a poliurea bevonatú szőnyeg vizsgálatok a könnyű (96,6 vs. 99,9%), mérsékelt (74,7 vs. 97,9%), komoly (33,3 vs. 81,3%), kritikus (0,9 vs. 10,1%) és halálos (0,0 vs. 0,8%) sérülések kialakulási valószínűsége is alacsonyabb volt.

Következtetések

A poliurea bevonatú habszerkezetek birkózószőnyegként való alkalmazása jelentősen csökkenti a fejsérülések kialakulási valószínűségét, így a sporttevékenység biztonságosabbá válik a versenyzők számára. A bevonat négyezer nagyobb védelmet nyújt a neurológiai károsodással járó súlyos sérülésekkel szemben, így csökken a hosszabb távon megjelenő neurodegeneratív betegségek (például: CTE) kialakulási esélye. Emellett a poliurea bevonatú szőnyegek hosszabb élettartama valószínűsíti, hogy a sportágra történő bevezetésük gazdaságilag is megtérülhet. A konstrukció versenyeken való alkalmazhatóságának értékeléséhez további vizsgálatok szükségesek.

Kulcsszavak: birkózószőnyeg, fejsérülés, ütécscillapítás, biomechanika

A kutatás a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal K-132462 számú pályázatának szakmai támogatásával készült.

Szurkolók közösségi média passzív sport fogyasztásának utánkövetéses vizsgálata. Esettanulmány a Falco-Vulcano Energia KC csapatával

Tóth Dávid Zoltán^{1,4}, Farkas Márton², Csárdi Csenge³, Dancs Henriette¹

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és

Pszichológia Kar, Sporttudományi Intézet, Szombathely

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és

Pszichológiai Kar, Egészségfejlesztési és

Sporttudományi Intézet, Budapest

⁴Falco-Vulcano Energia KC, Szombathely

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

Bevezetés

A Covid-19 járvány egyik következménye, hogy a Facebook, Instagram, TikTok és YouTube felületei a fogyasztók kikapcsolódásának és kapcsolattartásának fő színterévé vált (Chauhan és Shah, 2020). A közösségi média fő megjelenési területe a mobiltelefon, mint digitális eszköz, amely hordozhatóságának köszönhetően átformálta a felhasználók igényeit. A fent említett Covid-19 miatt az elmúlt években felértékelődött a sportkluboknak a fogyasztókkal és szponzorokkal való kapcsolattartása. Több külföldi és hazai kutatás is kiemelte, hogy a valóban üzleti alapon működő, magukat eladni akaró kluboktól nem idegen a közösségi média jelenlét, mi több egyre jobban felismerték a fogyasztói kapcsolatok ápolásának jelentőségének ezen digitális formáját (Guld 2021; Ráthonyi és Márton 2022; Tóth, 2020).

Anyag és módszerek

A kutatás első felében dokumentumelemzést végeztünk, melynek fő pontjai a sportfogyasztók közösségi média használati szokása, a különböző platformok tartalmi, és a sportklubok közösségi média stratégiái voltak. A kutató munkánkat a Falco-Vulcano Energia KC Szombathely csapatának közösségi média portfóliójának vizsgálatával folytattuk. Felmértük a csapat Facebook, Instagram, és YouTube felhasználóinak számát, nemét, átlag életkorát, s ebben a Meta Business és a YouTube Studio alkalmazásokat használtuk. A csapat marketing menedzsmentjével való közös munka során a klub által gyártott tartalomnak, a „Pályán kívül” című kommunikációs kampánysorozatnak elérési mutatóit hasonlítottuk össze a klub követők számával. Az összehasonlítást demográfiai adatok alapján készítettük el. Az esettanulmány célja, a piac általános mozgatórugóinak bemutatása, a klub fogyasztóinak felmérése, és a kapott adatok felhasználása.

Eredmények

A szombathelyi csapat a magyar elsőosztályú klubok összehívásában Facebook követők szempontjából a 4. (5 700 követő), Instagram-on 1. (4 647 fő), TikTok-on szintén 1. (6 341 követő), YouTube-on 2. (877 feliratkozó). A csapat közösségi média portfólióját vizsgálva jól látható, hogy a Facebook-ot főleg a legfontosabb hírek megosztására, az Instagram-ot videók, képek közzétételére, míg a TikTok-ot a fiatalabb korosztályok miatt vicces tartalmakkal töltik meg. Az előző háromhoz képest egy teljesen más stratégiával rendelkezik a sárga-feketék YouTube-csatornája. Az esettanulmány központjában álló „Pályán kívül” című kommunikációs kampánysorozat sorozat fő célja a klub játékosainak sokoldalú bemutatása volt, nem a megszokott sportteljesít-

ményükre fókuszálva. Az eredmény magáért beszél. A feliratkozók számához képest az átlagos megtekintések száma 2,09-szeres volt. A legjobban teljesítő videót 4 407 alkalommal tekintették meg. A megtekintők női-férfi megoszlása 13% és 87% volt. Az elért korcsoportok közül a két legerősebb a 18-24 (49,19%) és a 25-34 (39,87) voltak, a tartalom fogyasztók 89%-a ebből a két korcsoportból került ki.

Következtetések

Összességében megállapítható, hogy a közösségi média térnyerése a következő években is nagy valószínűséggel további növekedést mutat majd, és fontos kiemelni, hogy a profi, üzleti alapon működő sportkluboknak ezzel lépést kell tartaniuk. Az eredményekből jól látszik, hogy a szombathelyi csapat a Facebook-ot, Tik Tok-ot, Instagram-ot és a YouTube csatornáját is aktívan és egy átgondolt kommunikációs stratégia alapján használja. Mivel a csapat több platformon is kommunikál a szurkolóival, így nagyobb lehetőséget teremt megtartani, vagy éppen növelni támogatóinak bázisát. Megfigyelhető, hogy a sorozat promótálására a csapat Facebook és Instagram oldalát használják, míg a főtartalom a YouTube csatornán jelenik meg. A többcsatornás kommunikáció előnye, hogy a videókban történt vicces jeleneteket fel lehet használni egyben a Tik-Tok felületén, így egy második hullámot adva a tartalom promótálásának. Ezáltal a klub, a követőit négy platformon, négyféle módon éri el, s így egy széles korcsoportot tudnak lefedni, és a szponzoroknak is négyféle megjelenést biztosítani.

Kulcsszavak: sportklub, közösségi média, sportmarketing, fogyasztói szokások, üzleti alapú működés, esettanulmány

Testnevelő tanár szakos hallgatók tanulási iránti elköteleződésének vizsgálata

Tóth Enikő¹, H. Ekler Judit¹, Tóth László²

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pedagógia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

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

Bevezetés

Kutatásunkban a szombathelyi testnevelő tanár szakos hallgatók (n=183) tanulási jellemzőit vizsgáltuk a képzés folyamatában. Az évfolyamok tanulmányi eredményei folyamatosan növekvő átlagértéket mutatnak az 5. évfolyamig, majd a 6. évben már a tanári tevékenység gyakorlati jellege dominál. A képzés 3. évtől kezdődő csoporttársak körében végzett mikrotanítási feladatok biztonságérzetet nyújtanak a hallgatóknak, növekvő motivációjuk tanulmányi eredményükben egyértelműen megmutatkozik, és egyre hatékonyabban szervezik meg időbeosztásukat. A tanárképzés 2022. évi reformjának köszönhetően a közoktatásban szerzett tapasztalat korábbi időszakban való megkezdése még jobban hozzásegíti a hallgatókat a szakmai felkészültséghez, a tanítási rutinok korai kialakulásához.

Anyag és módszerek

A kutatás mintáját a szombathelyi osztatlan testnevelő tanárképzésben, nappali tagozaton tanuló 183 hallgatója alkotta, 108 férfi (59%) és 75 (41%) nő (22,91±2,38 év). Az összes testnevelő tanárszakos hallgatói létszám alapján a papír alapú kérdőív 83,94 %-os kitöltöttséget jelent. Kutatásunkban 33 elsőéves (18%), 48 másodéves (26,2%), 28

harmadéves (15,3 %), 33 negyedéves (18%) és 16 ötödéves (8,7%) és 25 hatodéves (13,7%) vett részt. A tanulók tanuláshoz való hozzáállását a LASSI (Learning and Study Strategies Inventory) kérdőív segítségével vizsgáltuk (Weinstein-Palmer-Schulte, 1987). A hat évfolyam közötti különbséget egyszempontos varianciaanalízissel vizsgáltuk. A LASSI és a tanulmányi eredmények közötti kapcsolat vizsgálatához nemenként és évfolyamonként korreláció elemzést végeztünk. Mivel a csoportok eltérő elemszámmal rendelkeznek robusztus eljárásokat használtunk. A statisztikai elemzéseket IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0 (IBM Corp. Released 2017. Armonk, NY: IBM Corp.) programmal végeztük.

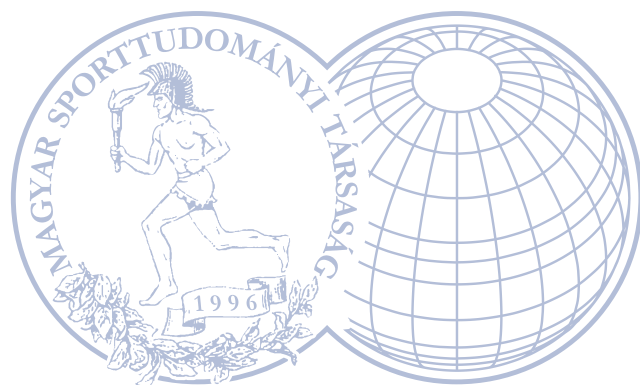
Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy az első évfolyam különbözik az összes többitől. Az első évfolyamnál (3,78±0,36) szignifikánsan alacsonyabb az átlag, mint az azt követő évfolyamokban, kivéve a második évfolyamot. A második évfolyam (4,07±0,49) a harmadiktól nem különbözik (4,28±0,42), viszont az összes többi évfolyamtól igen, azonban ez a két évfolyam nagyobb átlagértéket mutat, mint az első évfolyam. Az ötödik (4,64±0,25), és hatodik (4,52±0,63), évfolyam mutatja a legmagasabb átlagot. Az évfolyamokat vizsgálva, a LASSI és a tanulmányi eredmény kapcsolatvizsgálata alapján az első évfolyamnál nincs statisztikailag szignifikáns kapcsolat. A másodévesek körében csak a hozzáállás és az információfeldolgozás mutat szignifikáns gyenge kapcsolatot a tanulmányi eredménnyel, értékében előbbi negatív, utóbbi pozitív kapcsolatot jelez. Míg a harmadik évfolyamnál a motiváció pozitív közepes, a tanulási segédletek szintén pozitív, gyenge kapcsolatot mutatnak a tanulmányi eredménnyel, illetve az időbeosztás és a koncentráció alkálák negatív közepes kapcsolat mutatnak.

Következtetések

Kutatásunkban az egymást követő évfolyamokat elemezve szignifikáns különbség nem figyelhető meg, azonban az jól látszik, hogy a tanulmányi előrehaladás szempontjából egyre magasabb tanulmányi átlagokkal zárják az évet a hallgatók az ötödik évfolyamig. Az első vizsgaidőszak sikeres teljesítése alapján már képesek alkalmazkodni a tantárgyi követelményeihez, képesek egyre hatékonyabb technikák alkalmazására a tanulás támogatására, ami nagyobb tananyag rövidebb idő alatt történő feldolgozását és rendszerbe helyezését igényli.

Kulcsszavak: tanulási stratégia, motiváció, önszabályozott tanulás, testnevelő tanár szakos hallgató



Lokomotív terhelésbeli különbségek a győztes és vesztes mérkőzésszituációk között elit férfi teniszezőknél – Pilot Study

Toth Péter János^{1,2}, Dobos Károly¹, Horváth Dávid^{1,2}, Győri Tamás^{1,2}, Havancz Krisztián¹, Sáfár Sándor¹, Ökrös Csaba¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
²Fit4Race Kft., Budapest

E-mail: toth.peter.janos96@gmail.com

Bevezetés

A tenisz sportágat olyan fizikai aktivitások jellemzik, mint a különböző sebességgel történő futások, gyorsulások, lassulások, irányváltások és csúszások (Kilit és Arslan, 2017). Ezek az aktivitási típusok két terhelési csoportba bonthatók, a lokomotív- és a mechanikai terhelési tényezők csoportjába. Többen vizsgálták a különböző mérkőzés kondíciók közötti különbségeket ezeknél a külső terhelési paramétereknél elsősorban utánpótláskorú játékosoknál (Hoppe és mtsai, 2014; Pereira és mtsai, 2016). Jelen kutatásunk célja az volt, hogy felmérjük a győztes- és vesztes mérkőzésszituációk közötti differenciákat a lokomotív terhelés szempontjából élvonalbeli, felnőtt férfi teniszezőknél. Feltételezésünk szerint nincsen jelentős különbség a két szituáció között semelyik lokomotív terhelési mutató tekintetében sem.

Anyag és módszerek

A kutatásunkban jobb kéz domináns felnőtt férfi teniszezőket vizsgáltunk ($n=4$; $23,00 \pm 3,56$ év), akik a magyar felnőtt ranglista első 50 helyezettje között helyezkedtek el. A teniszezők körmérkőzéses rendszerben játszottak szimulált mérkőzéseket (6 nyert játékig) kültéri, salakos pályafelületen az ITF szabályai szerint. A lokomotív terhelés vizsgálatánál három terjedelmi- (összesen megtett távolság – TD, alacsony sebességű futás – LSR, magas sebességű futás – HSR) és három intenzitási (összesen megtett távolság/perc – TD/min, alacsony sebességű futás/perc – LSR/min, magas intenzitású futás/perc – HSR/min) paramétert mértünk fel, amelyeket a vizsgálati személyekre ráhelyezett GPS jeladókkal (Catapult OptimEye S5, Ausztrália, Melbourne) rögzítettünk. A statisztikai számításokat IBM SPSS 20.0 Statistics programmal végeztük. Az átlag és szórás eredmények bemutatásához leíró statisztikát, míg a mérkőzésszituációk közötti különbségek megállapításához független mintás t -tesztet használtunk. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ -nél határoztuk meg.

Eredmények

A terjedelmi csoportnál a TD ($t(10) = -0,110$; $p = 0,915$), az LSR ($t(10) = -0,066$; $p = 0,948$) és a HSR ($t(10) = -0,734$; $p = 0,480$) változók tekintetében nem volt statisztikailag szignifikáns különbség a győztes és vesztes mérkőzések között. Mindezekhez hasonlóan az intenzitási csoportnál a TD/min ($t(10) = -0,370$; $p = 0,719$), az LSR/min ($t(10) = -0,186$; $p = 0,856$) és a HSR/min ($t(10) = -0,911$; $p = 0,384$) lokomotív paramétereknél nem volt statisztikailag szignifikáns különbség a két mérkőzésszituáció között.

Következtetések

Az eredményeink azt mutatják, hogy nincsen számottevő különbség a győztes és vesztes mérkőzések között a lokomotív terhelési mutatók tekintetében a vizsgált populáció-

ban. Az általunk kapott terhelési adatok alapul szolgálhatnak a sportági és az erőnléti edzések még specifikusabb megtervezésénél. Ehhez azonban a jövőben elengedhetetlen lesz a GPS alapon működő mikroszenzoroknak a napi edzőmunkában történő rendszeres használata a tenisz sportágban is.

Kulcsszavak: tenisz, GPS, lokomotív terhelés

A testtömeg fogyasztás hatásai birkózók körében

Tóth-Farkas Sarolta¹, Komka Zsolt², Tóth Miklós³

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

²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Semmelweis Egyetem, Budapest

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: farkassarolta4@gmail.com

Bevezetés

A testtömeg fogyasztás jelenleg is gyakran alkalmazott stratégiai módszer a birkózásban. Sajnálatos módon ebben sokszor régi, évtizedes hagyományokat követnek és tudományosan nem megalapozott információk keringenek az edzők és sportolók körében például arra vonatkozóan, hogy a testtömegnek hány %-át lehet elveszíteni anélkül, hogy az teljesítmény-, vagy egészségkárosító legyen. A téma gazdag irodalmi háttére ellenére sok az egymásnak ellentmondó adat. Kutatásunk célja a dehidrátsággal járó teljesítménycsökkenés és megbetegedések megelőzése, a biztonságos mértékű testtömeg fogyasztás meghatározásával. Vizsgálatunk pilot jellegű, PhD kutatómunkám kezdeti eredményeit tartalmazza.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban résztvevő serdülő és kadet korosztályú birkózókat ($n=13$, átlagéletkor $15,07 \pm 0,6$ év, átlagos testtömeg $73,13 \pm 18,9$ kg) két csoportba osztottuk. Az I. csoport tagjai ($n=7$) testtömeg fogyasztást végeztek, míg a II. csoport ($n=6$) képviselte a kontrollcsoportot. A méréseket fogyasztási időszak előtt (mérések helyszíne: KIMBA, Vasas SC birkózó szakosztálya, Budapest) és a verseny reggelén (zalaegerszegi Serdülő Kötöttfogású Országos Bajnokság, kaposvári Kadet Szabadfogású és Női Országos Bajnokság) végeztük 2021 novemberében. A sportolók felméréséhez saját szerkesztésű kérdőívet, testösszetétel analízist, kéz maximális szorítóerő mérést és reakcióidő teszteket alkalmaztunk. Az adatok statisztikai elemzése Microsoft Excel fájl formátumban történt, a változók eredményeit páros mintás t -próbával hasonlítottuk össze, $p < 0,05$ szignifikancia szint mellett.

Eredmények

A kérdőívek kiértékeléséből megtudtuk, hogy a birkózók gyermekkoruk óta végeznek testtömeg fogyasztást, 84,61%-uk csökkentette már testtömegét rövid időn belül, drasztikus mértékben (esetükben akár 6%-ban). A fogyáshoz használt stratégiák közül legnépszerűbbnek a diétázás bizonyult (76,92%), de az izzadás fokozásával járó tevékenységek végzése és a folyadékbevitel korlátozása is, mint módszer, helyet kap a felkészülési rutinban. A birkózók szervezetét megviseli a fogyás, amit a kérdőívben megjelölt tünetek megléte igazol. A vizsgálatban résztvevő birkózók testtömege szignifikánsan változott a verseny idejére. Az I. vizs-

gálati csoport testtömege $2,46 \pm 1,2$ %-kal csökkent, míg a kontrollcsoporté $1,24 \pm 1,5$ %-kal nőtt. Meg tudtuk határozni, hogy testtömeg csökkenés oka nem a test folyadék-tartalmának redukcója, tehát a sportolók nem kerültek dehidrált állapotba.

Minimális erőnövekedés mindkét vizsgálati csoportban volt, azonban statisztikailag igazolható javulást csak a kontrollcsoport domináns oldalán mértünk. Szignifikáns változás reakcióidő tekintetében csak az I. vizsgálati csoportban volt tapasztalható, ahol a választásos (összetett) tesztben csökkent a reakcióidő.

Következtetések

Eredményeink alapján a testtömeg fogyasztás nem befolyásolta negatívan a sportteljesítményt, ugyanakkor megjegyezzük, hogy nem volt drasztikus mértékű és nem okozott dehidrációt sem. Ennek ellenére a korábbi felkészülések során tapasztalt tünetek jelenléte aggodalomra adhat okot. Elgondolkodtató észrevétel a kontrollcsoport domináns oldali szorítóerejének szignifikáns javulása a verseny idejére. Hátterében valószínűleg a pozitív versenydrukk állhat, ami a testtömeg fogyasztás hatására mérséklődhet. A jövőben több birkózót (és más küzdősportolót) szükséges vizsgálni, illetve méréseinket ki kell egészíteni más mérésekkel is, annak érdekében, hogy a testtömeg fogyasztás élettani és sportteljesítményre gyakorolt hatásait mélyebben megismerjük.

Kulcsszavak: birkózás, fogyasztás, teljesítmény, dehidráció

14-17 évesek gerincprevenációs tudásának felmérése

Tumpek Nikolett¹, Szilágyi Brigitta²,
Makai Alexandra¹, Járomi Melinda¹

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

²Pécsi Tudományegyetem, Pécs

E-mail: tumpek.nikolett@pte.hu

Bevezetés

A mozgásszegény életmód hatására a gyermekek és fiatalok körében rendkívül gyakorivá váltak a tartáshibák. A serdülők körében nagyon gyakori a derékfájás, ami egyrésztől valószínűleg az ülő életmódnak, másrésztől a nem megfelelően adaptált fizikai aktivitásnak köszönhető. Célunk volt felmérni a serdülő korú gyermekek gerincprevenációs tudását összevetve gerinciskola programban résztvevő gyermekek eredményeivel és összefüggésben a sportolási szokásaikkal.

Anyag és módszerek

A gerincprevenációs tudást egy 253 fős populáción vizsgáltuk meg. A mintába 14-17 éves kor közötti serdülők kerültek be. A tudás vizsgálatára Monfort és munkatársai által fejlesztett gerincspecifikus tudás kérdőívvel került sor vizsgálatunkban. Emellett 22 főnek tartottunk egy 45 perces gerinciskola programot, majd ezen részminta eredményeit összevetettük a vizsgálati minta eredményeivel. A kutatás adatelemzése során független mintás *t*-próbát és Khí-négyszet próbát alkalmaztunk SPSS 28.0 szoftver segítségével, eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények

A vizsgált populációban az átlagos gerincprevenációs tudás 59,26%-os, míg a gerinciskola programban részt vett gyermekek átlagos tudása 89,58%-os volt. A gyermekek átlagos tudása jobb volt korábbi vizsgálataink tapasztalatai alapján. A gerinciskola programos serdülők tudása azonban jóval magasabb. Az életkort tekintve azonban nem volt különbség a gerincprevenációs tudásban. A két vizsgált csoport mind-egyikéről elmondható, hogy az anatómiai tudásuk viszonylag magas a többi kérdéscsoport tudásához képest. A gerinciskolás csoportnál ezen kívül az iskolatáska cipelésével és a nehéz tárgyak cipelésével kapcsolatos tudásuk volt magas. A másik csoportnál szintén az iskolatáska hozott az anatómiai ismeretekhez hasonló eredményt, illetve az álló testhelyzettel kapcsolatos tudás lett magasabb. Az eredmények azt mutatják, hogy nincs szignifikáns különbség a gerincprevenációs tudásban a sportoló és nem sportoló serdülők között ($p=0,165$). Részletesen megvizsgáltuk a hét kérdéscsoport esetén is, hogy van-e valamelyikben különbség a sportoló és nem sportoló diákok gerincprevenációs tudását tekintve, de nem találtunk egyik változónál sem szignifikáns eltérést.

Következtetések

A gyermekek gerincprevenációs tudása magasabb, mint 50%, azonban ez még mindig alacsonynak tekinthető. Ugyanakkor a gerinciskola programban résztvevő gyermekek tudása magasabb, mint a vizsgált általános fiatal populáció tudása. A magyar serdülők gerincprevenációs tudása a vártnál kissé magasabb eredményt hozott. Elmondható azonban, hogy ez az érték valószínűleg még mindig nem elegendő ahhoz, hogy a felnőttkorban esetlegesen kialakuló gerincbántalmakat megelőzzük.

Kulcsszavak: gerinc, prevenció, gerinciskola, tudásfelmérés, kérdőív

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

Sportrehabilitációs mobilalkalmazás köznevelésben szerzett gyakorlati tapasztalatai

Uhlár Ádám¹, Ambrus Míra¹, Gáspárné Kolozs Julianna², Baráth Ádám², Lacza Zsombor¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

²Szent Imre Katolikus Általános Iskola és Óvoda, Budapest

E-mail: uhlar.adam@tf.hu

Bevezetés

A koronavírus járvány alatti digitális oktatás során szerzett tapasztalatok azt mutatták, hogy elkerülhetetlenül szükséges egy olyan okoseszközre fejlesztett mobilalkalmazás, mely korszerű tananyagokon keresztül hatékonyan tudja támogatni a közoktatásban a gyógytestnevelési feladatok ellátását, valamint az alsóvégtagi fejlesztésre szoruló tanulók, sportolók rehabilitációs munkáját.

Anyag és módszerek

Az elmúlt évek alatt kifejlesztésre, valamint a jelenleg lezajlott kutatás során gyakorlati tesztelésre került egy olyan,

okostelefonra fejlesztett mobilalkalmazás, mely az iskolai körülményekre, érintettségi területre, korosztály specifikusan került bevezetésre általános iskolai és gimnáziumi osztályokban. A SMART School Rehab App több mint 90 darab felirattal és szöveges instrukciókkal ellátott, stúdió körülmények között felvett alsóvégtagi fejlesztő gyakorlatot tartalmaz, melyeket a diákok otthon, a tanárok által összeállított edzéstervek segítségével végezhetnek el mobiltelefonjuk segítségével. A pedagógusok és diákok elégedettségét kérdőívvel, valamint az általunk alkalmazott informatikai rendszer statisztikái alapján elemeztük ki.

Eredmények

A 6 hetes tesztelési időszak alatt összesen 5 pedagógus és 22 tanuló (leány=13) használta a mobilalkalmazást. A tanulók többsége az általános iskola 4-8. osztályából került ki, de egy-két gimnáziumi tanuló is bevonásra került. A felhasználók átlag életkora 11,72 ± 2,3 év volt. Az alkalmazást fejtenként nagyjából 12x használták a diákok. Átlagban a mobilalkalmazást ötös skálán 4,9±0,29-re értékelték a tanulók. Az alkalmazás felépítése, kezelése átlagosan 4,45±0,86 pontszámot kapott. A kitöltők 100%-a azt nyilatkozta, hogy a jövőben is szívesen használná a mobilalkalmazást, és azt másoknak is ajánlaná. A rendszerstatisztikák alapján, a tanárok által összeállított és kiadott edzéstervek a tanulók részéről átlagosan 7.2 pontos (a 10-ből) értékelést kaptak. Az egyéni visszajelzések alapján sokan érdeklődtek az alkalmazás iOS rendszeren való használata iránt is. Általános igény mutatkozott az alkalmazás későbbi használatára, valamint a videós edzéstervek egész testre való kiterjesztésére is.

Következtetések

A tanári és tanulói visszajelzések alapján a kutatásunkban használt alsóvégtagi fejlesztő feladatokat tartalmazó mobilalkalmazás nagy sikert aratott a diákok körében. Egy ilyen típusú alkalmazásnak van létjogosultsága a magyar közoktatásban, mely a testnevelés területen tapasztalható jelentős segédanyag hiányt ellensúlyozhatja, és gyakorlatban alkalmazható módszert biztosít a pedagógusok és a diákok számára. A tapasztalatok alapján a mobilalkalmazás a felsőbb osztályok számára optimálisabb segédeszköz, és az erős belső motiváció az otthoni munkavégzésre, valamint a fejlődés iránti vágyra – csak úgy, mint más tantárgyak esetében – igen fontos tényező. Tapasztalataink azt is mutatják, hogy a fejlesztést érdemes tovább folytatni, és szélesebb körben bevezetni a közoktatás egyes szegmenseiben. Az alkalmazás használati köre jóval túlmutat az iskolai gyógytestnevelés körén. A gyakorlatok az egészen egyszerűtől az igencsak komplikáltakig terjednek, így digitális edzéstervek készíthetők teljesítményfokozási céllal amatőr, hivatásos vagy diákkori sportolók számára is. Ez olyan szempontból is hasznos lehet, hogy amennyiben a technikai képzés mellett, a teljes kondicionális felkészítésre nincs mód az órai vagy edzés keretek között, úgy az erőfejlesztő munkát a sportoló otthon is, egyedül is elvégezheti.

Kulcsszavak: Smart School Rehab App, digitális gyógytestnevelés, mozgásszervi rehabilitációs mobilalkalmazás, alsóvégtagi korrekciós feladatok, digitális oktatás

A V4 országokban élő gyermekek és fiatalok fizikai aktivitására vonatkozó eredmények a Global Matrix 4.0 alapján

Uvacsek Martina, Soós István

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

E-mail: uvacsek.martina@tf.hu

Bevezetés

A WHO fizikai aktivitásra vonatkozó 2030-ig szóló célja, hogy 15%-kal csökkenjen az inaktivitás és növekedjen a megfogalmazott ajánlásokat elérők aránya. Az Active Healthy Kids Global Alliance (AHKGA) hat kontinens 57 országában élő gyermekek és serdülők fizikai aktivitására vonatkozó adatait hasonlította össze a Global Matrix 4.0-ben és osztályzatokkal értékelte az egyes eredményeket. A gyermekek és fiatalok életmódjának monitorozása modern társadalmunkban a fokozódó urbanizáció és digitalizáció, valamint automatizáció elterjedésével kiemelten fontos prioritás.

Jelen előadásban a V4 országok fizikai aktivitásra és ülő életmódra vonatkozó eredményeit, valamint más indikátorok, mint a fizikai aktivitást támogató környezet, család és barátok, a kormányzat eredményeit mutatjuk be.

Anyag és módszerek

Jelen előadás egy dokumentumelemzés, amely a viseigrádi országok adatait kiemelve, a Global Matrix 4.0 projekt publikált adatait felhasználva készült.

Eredmények

A teljes fizikai aktivitást tekintve a szlovákok B- eredménye a legjobb, az iskolai fizikai aktivitásban viszont hazánk A+ minősítése emelkedik ki. Az aktív közlekedés B- eredményén hazánk és Csehország osztozott, a szervezett sport legmagasabb B- minősítést szintén Csehország kapta a régióban. Az ülő életmód három országban D minősítést kapott, a szlovákok eredménye volt valamivel jobb. A család és barátok támogatása a fizikai aktivitásban Csehországban B- hazánkban D+ minősítésű. A társadalom és környezet támogatása Csehországban volt a legmagasabb a B szinttel, a kormányzat támogatása viszont Magyarországon érte el a B minősítést.

Következtetések

Összességében a régió adatai nagy hasonlóságot mutatnak, valamivel támogatóbb környezet és kissé kedvezőbb eredmények Csehországban jelentek meg. Az eredmények értelmezése természetesen korlátozott, mivel a különböző országok adatai eltérő adatbázisok, publikációk felhasználásával készültek.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, gyermekek és fiatalok, V4 országok, sport, ülő életmód

Már 25 éve
az egészség és a teljesítmény
szolgálatában

Tornaedzők a digitális korban. Magyarországi tornaedzők IKT-eszköz- használati szokásainak vizsgálata

Varga Attila¹, Bordán Csaba²

¹Eszterházy Károly Katolikus Egyetem,
Természettudományi Kar, Sporttudományi Intézet, Eger
²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,
Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, Budapest

E-mail: varga.attila@uni-eszterhazy.hu

Bevezetés

Napjainkban a digitális technológia jelenléte az élsporttól egészen a szabadidősportig nyomom követhető, az előbbiben pedig megkérdőjelezhetetlen a szükségessége. A legtöbb sportágban a teljesítményfokozás egyik lehetséges eszközeként tekintenek a modern technológiai eszközök használatára. Az IKT-eszközök tornasportban történő alkalmazási területe rendkívül széles körű lehet: a tornászok technikai végrehajtásainak elemzésén keresztül az edzések adminisztrációján át az edzésteljesítmények és versenyeredmények értékeléséig.

Anyag és módszerek

A jelen kutatásban magyarországi tornaedzők IKT-eszközhasználati szokásait, a használatához kapcsolódó nézeteit vizsgáltuk. Keresztmetszeti kérdőíves vizsgálatunkban a legnagyobb hazai tornaegyesületek edzői vettek részt (N=44, átlagéletkoruk $38,36 \pm 14,39$). A pilot kutatásban egy általunk összeállított önkítöltős kérdőív szerepelt, amely összesen 19 (nyílt és zárt) kérdést tartalmazott (IKT-eszközhasználati szokások, számítástechnikai ismeretek, internetezési szokások és célok, tornaedzésen használt IKT-eszközökhöz kapcsolódó vélemények). A vizsgálatban az adatok feldolgozása Microsoft Excel, valamint az IBM SPSS programcsomag 23.0 segítségével történt.

Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy az egyes digitális eszközök használata különböző formában már jelen van a mindennapi edzői gyakorlatban (okostelefon, tablet). Alkalmazásuk azonban inkább még spontán módon, kevésbé tervszerűen jelentkezik. A vizsgálatban részt vevő edzők pozitívan állnak az IKT-eszközök használatához, érdeklődnek a digitális technológiai újdonságok iránt és felkészültnek érzik magukat az eszközök gyakorlatban történő alkalmazására.

Következtetések

Összességében elmondható, hogy a hazai tornaedzők IKT-eszközhasználatához való pozitív viszonyulása elősegítheti a digitális eszközök intenzívebb alkalmazását a hazai tornasportban is. Ehhez szükség lenne sportágspecifikus digitális infrastruktúra-fejlesztésre – mozgáselemző és értékelő szoftverekre, programokra, mobilapplikációkra –, és megfelelő képzésre a sportágban dolgozó szakemberek számára. Nyilvánvaló tény ugyanakkor az is, hogy a sportág sajátosságai miatt kiindulva a technológia használatának egyértelmű célja a tornászok eredményességének javítása kell, hogy legyen.

Kulcsszavak: IKT, szertorna, tornaedzők, versenysport

A motorsport helyzete Magyarországon

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²

¹Eurosport Magyar Szerkesztőség, Budapest
²Budapesti Corvinus Egyetem, Vállalkozás és
Innováció Intézet, Sportgazdaságtani
Kutatóközpont, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu

Bevezetés

A technikai sportágak világszerte a járműipari gyártók mozgó laboratóriumai, amelyekben kipróbálják a technológiai újdonságokat, amelyek közül több bekerülhet a hétköznapi jármű-gyártásba is. Az ehhez kapcsolódó iparágak, szolgáltatások, tudományos kutatások gazdasági- és társadalmi jelentősége a lokálistól a globálisig terjed. Magyarország ma a járműgyártás egyik regionális európai központja. A kormány a sportszférában egyedülálló módon, a magyar autó- és motorsport fejlesztésére létrehozta a HUMDA állami vállalatot. Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy ebben az erőterben milyen helyzetben van a magyar motorsport és a motoros tehetségkutatás és utánpótlás-nevelés.

Anyag és módszerek

A primer kvalitatív kutatás során félig strukturált interjúkat készítettünk, a szekunder kutatás során tartalomelemzést végeztünk.

Eredmények

Európai kitekintésben a magyar motorsport alapvetően forráshiányos, a kevés versenyző és verseny miatt a hazai bajnokságok nem készítik fel a nemzetközi szintű szereplésre. A legerősebb bajnokságokat Nagy-Britanniában, Olaszországban, Franciaországban és Spanyolországban rendezik és ezen országokban a legerősebb a tehetségkutatás is. Globális tehetségkutató versenyprogramot a spanyol Dorna sportvállalat szervez. Magyarországon főként anyagi okok miatt nincs szövetségi vagy akadémiai utánpótlás-képző munka, a HUMDA eredményességét pedig még nem lehet megítélni. Az állami program legígéretesebb versenyzője Kovács Bálint, aki idén az endurance világbajnokságon indul. Rendszerszinten bevált tehetségkutatásról és utánpótlás-nevelésről jelenleg még nem beszélhetünk, a szponzori jelenlét csekély, a nemzetközi versenyzéshez és a Dorna programjához való csatlakozás pedig nagyban függ a szülők anyagi helyzetétől.

Következtetések

Célszerű lenne a járműipari szerepünkhöz méltó sportélet kialakítása. Ehhez állami, szövetségi vagy akadémiai szinten kell kiépíteni a rendszerszintű tehetségkutatást és utánpótlás-nevelést, integrálni az ipari, kutatási, oktatási programokat, mert a nemzetközi szinten is eredményes versenyzők és más sportszakemberek nagy hatást gyakorolnak a fiatalokra, népszerűsítik a motorsportot, hatással vannak az ipari- és közlekedésbiztonsági innovációkra és a fogyasztói piacra. Ahogy az iparban, úgy a sportban is nemzetközi szinten kell ehhez fejleszteni.

Kulcsszavak: motorsport, Dorna, HUMDA, Kovács Bálint, endurance világbajnokság, tehetségkutatás, utánpótlás-nevelés

Sportteljesítmény fokozása innovatív sportvilágítási rendszerrel

Várhelyi Tamás¹, Molnár Gábor²

¹Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger,

²GET Kft, Fonyód

E-mail: varhelyi.tamas@getgroup.co.hu

Bevezetés

Régóta ismert, hogy a fénynek jelentős hatása van az emberi aktivitásra, teljesítményre. Az elmúlt évben az új LED fényforrások és számítógépes vezérlési lehetőségek alapján kifejlesztett multifunkciós teremvilágítási rendszer egy olyan innovatív termék, amely segítségével teremben is optimális környezetben lehet sportolni. Ez alkalmas a sportteljesítmény fokozására, amit kosárlabdázókon és röplabdázókon vizsgáltunk.

Anyag és módszerek

A projektet a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem partnerségével, Lacza Zsombor tudományos rektorhelyettes, illetőleg Boros Zoltán és Lónárd Péter edzők segítségével valósítottuk meg. A prototípus kifejlesztését, valamint a teremvilágítás kiépítését az Egyetem L2-es csarnokában a GET Kft. végezte. Kosárlabda vonatkozásában a 3 pontos és a büntető dobásokat hasonlítottuk össze a déli napfényhez hasonló, a melatonin rendszerre is ható, 483 nm-es fényben gazdag megvilágításban, illetve az átlagos, gyengébb, ebben a hullámhosszban szegény megvilágításban. A röplabdában a nyitások hatékonyságát vizsgáltuk.

Eredmények

A megépített innovatív sportvilágítási rendszer hatékonyak bizonyult. Az egyik fő jellemzője, a szabályozható színhőmérséklet azt jelenti, hogy a LED-es lámpák képesek a déli napfény fényéhez hasonló hullámhosszúságú (az emberi test melatonin-rendszerét is befolyásolni képes) fényvel bevilágítani a teret, ezzel aktivizálva a sportolókat. A rendszer tesztelése kosárlabdásokon és röplabdásokon történt, és amennyiben legalább 15 percet mozogtak a jó déli napfény jellegű fényben, az eredmények javulása jellemzően 5-10%. A releváns statisztikai próbákkal kiértékelte eredmények szignifikánsak (például: az első sikeres hárompontos mérésnél a kétféle fényviszony közötti teljesítmény-különbség $\chi^2(1)=7,1$; $p=0,008$).

Következtetések

A legújabb technológiákat kihasználva ma már megépíthető egy olyan komplex beltéri rendszer, ami képes sportolók, edzéseket végzők teljesítményét javítani. A hagyományos

A munkahelyi és szabadidős ülésidő kapcsolata a sportolási szokásokkal, testösszetétellel, csontsűrűséggel

Vári Beáta^{1,2}, Berki Tamás¹, Katona Zoltán¹, Győri Ferenc^{2,3}

¹Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula

Pedagógusképző Kar, Testnevelési és

Sporttudományi Intézet, Szeged

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

³Gál Ferenc Egyetem, Kutatóintézet, Szeged

E-mail: vari.beata@szte.hu

Bevezetés

A fizikai aktivitás jelentőségét az egészség megőrzésében, nem lehet elégszer hangsúlyozni. Azok, akik munkájukból adódóan is sokat ülnek, még inkább ki vannak téve az inaktivitás okozta veszélyeknek (például: metabolikus szindróma, romló csontminőség). A szabadidő aktív eltöltése, a munkába járás módjának megválasztása, a munkahelyi ülésidő optimalizálása, mind hozzájárulnak a hosszantartó üléssel kialakult negatív hatások, egészségügyi kockázati tényezők csökkentéséhez. Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy aki munkájából adódóan, valamint szabadidejében is sokat ül, mennyire kompenzálja azt fizikai aktivitással és ez mennyire jelenik meg a testösszetételben vagy a csontminőségben.

Anyag és módszerek

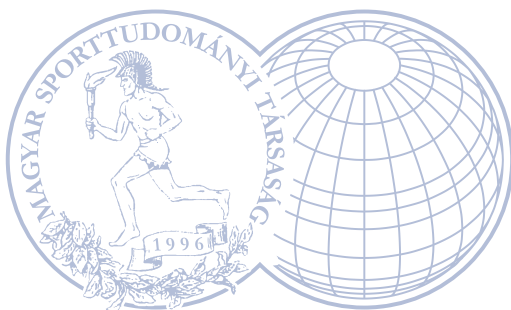
Vizsgálatunk alapját az irodai munkát végzők körében felvett kérdőíves kutatás képezte. A válaszadók, Csongrád-Csanád megye 7 településének állami hivatalának dolgozói voltak (N=307; átlagéletkor: 40,9 év). Kérdéseink a munkahelyi és otthoni ülésidő időtartamára, valamint a sportolási gyakoriságra és annak intenzitására és jellegére vonatkoztak. A testösszetétel mérésére (például: testtömeg-index, testzsírtömeg, testzsírszázalék, zsigeri zsírtérfogat, elhízás mértéke, hasi elhízás mértéke) InBody 230-as eszközt, míg a csontsűrűség mérésére (BQI, T-score) SONOST 3 000-es készüléket használtunk. Adataink elemzéséhez t-próbát, egyszempontú variancia analízist és korrelációs számítást alkalmaztunk.

Eredmények

Azok a munkavállalók, akik az elmúlt 3 hónapban hetente minimum 4 órát sportoltak, szignifikánsan magasabb BQI-vel, alacsonyabb T-score és elhízásra utaló testösszetétel paraméterekkel rendelkeztek. A versenyszerűen és napi/heti rendszerességgel sportolók csontminőséggel kapcsolatos értékei jobbak voltak nem versenyszerűen és csak alkalmasszerűen sportoló társaiknál, valamint szignifikáns kapcsolat mutatkozott az összes elhízási paraméterben a rendszeresen és magasabb szinten sportolók javára. Azoknál, akik napi szinten végeznek legalább fél óráig tartó, erős, izzadást okozó, de nem sport jellegű tevékenységet, szintén szignifikánsan alacsonyabbnak találtuk az elhízásra utaló értékeket. A korrelációelemzés nem mutatott összefüggést a munkahelyi ülésidő és a vizsgálati paraméterek között, azonban a szabadidőben üléssel töltött idő (például: számítógépezés, tévézés) már igen.

Következtetések

Eredményeink azt tükrözik, hogy a sport és a fizikai aktivitás, az életmód részeként, számos testösszetétellel kapcsolatos változóra van hatással. Természetesen a sportolási



gyakoriság és időtartam, valamint a tevékenység szintje is meghatározó és befolyásoló tényező. Kutatásunk rámutatott arra, hogy a minta munkahelyen eltöltött magas ülésidője, különösen abban az esetben káros hatású, ha az otthoni ülésidővel kapcsolódik össze, vagyis ülő életmóddá válik. Az elhízás ellen folytatott harc és a jó csontminőség megőrzésének egyik eszköze mindenképpen az aktív életmód, a rendszeres sportolás kell, hogy legyen.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, ülésidő, csontsűrűség, testösszetétel, elhízás

Az egészséggel kapcsolatos fittség biológiai markerei

Wilhelm Márta¹, Gyebrovski Ádám², Garai Kitti^{3,4}, Soós Rita⁵, Ádám Zoltán^{3,4}, Gordos Mónika², Kvell Krisztián^{3,4}

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

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Biológiai és Sportbiológiai Doktori Iskola, Pécs

³Pécsi Tudományegyetem Gyógyszerésztudományi Kar, Gyógyszerészi Biotechnológia Intézet, Pécs

⁴Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai János Kutatóközpont, Wnt-jelátviteli és Biotechnológiai Kutatócsoport, Pécs

⁵Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

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

Bevezetés

A modern társadalmak elkényelmesedett életmódjának köszönhetően jelentősen nőtt az inaktivitás következtében megjelenő krónikus betegségek száma, az inaktív életmód a vezető halálokok között található. Fiatalkorban a biológiai markerek, egészséggel kapcsolatos fittségi adatok még nem térnek el jelentősen a normálértékektől, azonban az életkor előrehaladtával kimutathatóan romlanak. Vizsgálatunk célja az volt, hogy megállapítsuk, egészséges, korábban inaktív egyénekben 6 hónapos edzésprogram következtében mennyiben változnak azok a biológiai markerek, amelyek általában az egészség, fittség megállapítására szolgálnak.

Anyag és módszerek

18 egészséges, korábban inaktív önkéntes egyetemista vett részt egy 6 hónapos életmódváltó programban (átlagéletkor: 23,75 ± 3,048 év). A táplálkozással kapcsolatos javaslatok elhangzottak, de a résztvevőknek nem kellett diétát követniük. Heti három alkalommal vettek részt komplex edzésen, alkalmanként 60 percben, hetente 180 percet töltöttek személyi edző által szervezett állóképességet és általános testi erőt egyaránt fejlesztő mozgással. Az edzésintenzitást progresszív módon terveztük a Polar Team System (2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland) rendszer alkalmazásával. Az erőedzés intenzitását (max. 85%) és az állóképesség fejlesztésének intenzitását (max. 65%) a maximális pulzushoz (HRmax, 220-életkor) igazítottuk. Testösszetétel, kézi szorítóerő mérések, 6MWT, valamint teljes vérkép analízis, hormon analízis (inzulin, TSH, C-reactive protein (CRP), kortizol, ösztrogén) zajlott a program előtt (T0), a harmadik (T3) és a hatodik hónapban (T6), közvetlenül a program után.

Eredmények

Szignifikáns javulás volt tapasztalható az erő (T3-T6; $p < 0,017$), a kalkulált $VO_2\max$ (T3-T6; $p < 0,013$) paraméte-

rekben, valamint a 6MWT során teljesített távokban (T0-T3; $p < 0,004$; T3-T6; $p < 0,002$). Szignifikáns csökkenést mérünk a triceps, biceps, subscapula bőrredők esetében mindkét időpontban (T3 és T6) a kiindulási értékekhez viszonyítva, a supriliacalis és abdominális bőrredő esetében a T0-T3 időpontok között ($p < 0,001$). A zsírtartalom csak a T0-T3 időpontok között csökkent szignifikánsan ($p < 0,044$). Szignifikánsan csökkent az éhgyomri glükóz koncentrációja a vérben (T0-T3 $p < 0,019$), míg az inzulin, bár változott, de nem szignifikánsan, csakúgy, mint a CRP szintje. A kortizol szignifikánsan csökkent az első három hónapban ($p < 0,023$), majd emelkedett a 6. hónapra ($p = 0,00$). Korreláció mérhető az inzulin és kortizol, inzulin és izomtömeg, inzulin és testzsírtartalom, valamint az inzulin és subscapula bőrredő vastagsága, a kortizol és biceps bőrredő között a vizsgálati időszak végén. Korrelációt találtunk ugyanebben az időszakban a $VO_2\max$ és a supriliacalis bőrredő között.

Következtetések

Adataink alapján megállapítható, hogy közepes intenzitású rekreációs edzésprogram is jelentősen csökkenti a biológiai paraméterekben mérhető regressziót az egészséges, de inaktív populációban, tehát a fizikai aktivitás valóban primér preventív faktora az egészségnek.

Kulcsszavak: progresszív rekreációs edzés, egészséges fiatal nők, állóképesség, vércukorszint, kortizol

A produktivitási rendszer hatékonyságának vizsgálata a futballszakmai eredményesség tükrében

Zilinyi Zsombor¹, Juhász Gábor²

¹DVSC Labdarúgó Akadémia Nonprofit Kft., Debrecen

²DVSC Football Zrt., Debrecen

E-mail: zilinyi.zsombor@gmail.com

Bevezetés

2018 májusában a hazai labdarúgó szövetség jelentős átalakításokat eszközölt versenyrendszerében a tisztán megfogalmazott céllal, hogy a fiatal magyar játékosok szereplését a magasabb osztályokban elősegítse, azt pénzügyileg is támogassa. A produktivitási rendszer oly módon honorálja a nevelőegyesületek munkáját, hogy az általuk felnevelt játékosok magasabb osztályban eltöltött súlyozott játékkercei után a szabályzatban lefektetett szorzók alapján számolt összeget különíti el az adott sportszervezeteknek az adott hároméves időszakot követően.

Anyag és módszerek

Kutatásunk célja volt lokalizálni a sikeres utánpótlás-nevelő sportszervezeteket, valamint kideríteni, hogy a sikeres utánpótlás-nevelő egyesületekhez köthető felnőtt csapatok a rendszer bevezetését követően sportszakmailag milyen teljesítményt nyújtottak, egyáltalán tudunk-e valamilyen összefüggést felfedezni sikeres játékos-nevelés és felnőtt eredményesség terén. Ennek vizsgálatához az MLSZ produktivitási rendszerét használtuk ($n = 681$ sportszervezet), klasztercsoportokat alkottunk, SPSS szoftverrel elemeztük az adatokat, valamint korrelációt vizsgáltunk az egyes változók között.

Eredmények

A legproduktívabb sportszervezetek a Puskás Akadémia, a Honvéd, valamint az MTK klubjai voltak, azonban, ha az

eredményességet tekintjük mércének, akkor a produktív-rangsor TOP10 klubjaiból az FTC, a DVSC, valamint a Puskás Akadémia csapatain kívül nem jutottak NB1-ben dobogóra a sikeres nevelő-egyesületek. A csapatszintű és az egyéni szintű sikerességet így fokozottan külön kell választanunk.

Következtetések

Eredményeink azt is megmutatták, hogy nem feltétlenül a nevelőegyesülethez tartozó felnőtt csapat alkalmazza a kinevelt játékost, és megfelelő karrierívet tudnak leírni azok is, akik más szervezet berkein belül teljesednek ki profesz-szionális szinten. Ebből az aspektusból fontos az egyes klubokon, klubcsoportokon belüli stratégiai tervezés, hiszen adott esetben a nevelő, illetve a felnőtt klub között sport-szakmai, sportgazdasági különbségek lehetnek a célok tekintetében.

Kulcsszavak: produktivitás, játékos-nevelés, MLSZ

A balatoni Kékszalag története

Zombory István György

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum –
Nemzeti Sportügynökség, Budapest

E-mail: Gyorgy.Istvan.Zombory@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Az első balatoni vitorlásverseny megrendezését illetően több elképzelés is van. Az egyik legnagyobb múltú verseny nem más, mint a Kékszalag. A Kékszalag Nemzetközi Vitorlás-verseny egy évente megrendezésre kerülő sportesemény. A versenyen a Balaton tavat kell az óramutató járásával meg-egyező irányában megkerülni a lehető leggyorsabban. A lég-vonalban 155 kilométer hosszú távot kikötés nélkül két nap alatt kell megtenni.

Anyag és módszerek

Az előadás, a szakirodalom a Hajó Magazin, Vitorlázás Ma-gazin évfolyamainak és a Magyar Olimpiai és Sportmúzeum anyagára támaszkodik.

Történet

Az európai versenyeken, a Garda-tavi Centomiglia, a Boden-tavi Rund um és a Genfi-tavi Bol d'Or viadalon kívül a Kék-szalag ma Európa legrégebb, legnagyobb tekintélyű, leg-hosszabb távú és a legtöbb indulót regisztráló tókerülő ver-senye vitorlás hajók részére. A vitorlás hajóknak egy bóják-kal előre kitűzött távot kell megtenni minél gyorsabban. A versenyre a vízi és a belvízi közlekedési szabályok és előírás-sok vonatkoznak.

A versenyen harmincféle hajóosztályban hirdetnek ered-ményt az alapvetően túra jellegű hajók között.

Miért kék szalag? Valamikor a tengerek leggyorsabb vitor-lása viselhette árbocán a kék szalagot, s ezt a tradíciót később átvették a gőzösök is. A vitorlás sport elterjedésével az európai tavakon is kialakultak azok a versenyek, amelyek győztese árboccsúcsára köthette a leggyorsabbnak járó el-ismerést jelképező szalagot. Ezt a szokást ültette át a Bala-tonra a versenyt először kiíró Hungária Yacht Club. A kékszalag verseny győztese mindaddig árbocának csúcsán viselhette, viselheti a kék szalagot, amíg a következő ver-senyen az első helyet el nem veszítette.

A versenyzők az alábbi útvonalat követik: Balatonfüred – Balatonkenese – Siófok – Keszthely – Balatonfüred.

Az 1933-ban alakult balatonfüredi Hungária Yacht Club ve-zetői szerettek volna egy megállás nélküli vitorlásversenyt megrendezni a Balatonon, amelynek a végén a leggyorsabb hajó nyer, mivel addig olyan még nem volt a Balaton törté-netében. Az első versenyt a kék szalagért 1934. július 27-én rendezte a klub. A győztes Ugron Gábor lett, Rabonbán nevű hajójával. A verseny a Hungária Yacht Club vitorlázói: Antal Miklós, Kemény Győző, Grofcsik János, Tuss Miklós, Keresztény Gyula és tagtársaik ötlete alapján valósult meg. 1942-ig a versenyt két évente tartották meg, páros években. A háborús évek miatt ezt követően csak 1947-ben tartották meg a következő versenyt. Ettől az évtől kezdve a verseny-eket a páratlan években rendezték meg.

Hagyomány, hogy a versenyre mindig azon a júliusi hétvégén kerül sor, amely legközelebb van a holdtöltéshez. Ezt szük-ségessé tette, hogy sok versenyző csak a késő esti órákban, esetleg csak éjszaka tudja elérni a célt, így a Hold segíti a navigálást. A rajt reggel 9 óra.

A győztes a verseny hivatalos díjszállítójának, a Herendi Porcelánmanufaktúrának a díszes serlegét nyeri el.

Következtetések

A Kékszalag a Balaton és a vitorlázás legnagyobb ünnepe. Az esemény egyesíti a vitorlázás hagyományait. A résztvevők egyszerre küzdenek meg az ellenfelekkel, az elemek kihívás-zaival. Az esemény két napon keresztül teszi próbára a vi-torlázni tudást, a kitartást és az akaraterőt. Valamint a Kékszalag vitorlásverseny egy olyan sportesemény, ahol kezdő és profi vitorlások egyaránt összemérhetik tudásukat.

Kulcsszavak: Balaton, Kékszalag, vitorlázás, tókerülő vitor-lásverseny, Európa

Krónikus bokainstabilitásban szenvedő betegek edzés előtti és utáni izomtevékenységének vizsgálata fuzzy jelfeldolgozó algoritmussal

Zsenák István, Mohammadi Amin, Sakhtemani Seyedehsan, Tardi Péter Sándor, Melczer Csaba

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: istvan.zsenak@etk.pte.hu

Bevezetés

Az izomtevékenységek vizsgálatára több jelfeldolgozó algo-rítmus áll rendelkezésre. Az utóbbi években vált népszerűvé a mesterséges intelligencia alkalmazása a mintavételezett jelek értelmezésében.

Anyag és módszerek

Bizonyos izomaktivitással kapcsolatos elemzési feladatok-ban fontos a minél gyorsabb visszajelzés, ami a teljes jelen történet iterálásánál, és szűrő eljárásoknál gyorsabb számí-tást igényel. Feltevésünk szerint egy neuro-fuzzy logikán ala-puló mintavételi standard alkalmas arra, hogy hatékony számítási kapacitással fedezze fel az izomszínergiákat. Jelen kutatásunkban az aktív izomerő és az alapjel elválasz-tását tűztük ki célul olyan páciensek esetében, akik króni-kus bokainstabilitásban szenvednek. 8 izom aktivitását vizsgáltuk, különböző feladatok végrehajtása közben. A pá-ciensek az első mérés után áttestek egy hathetes tréningen, majd ismét vizsgáltuk az izomaktivitásukat.

Eredmények

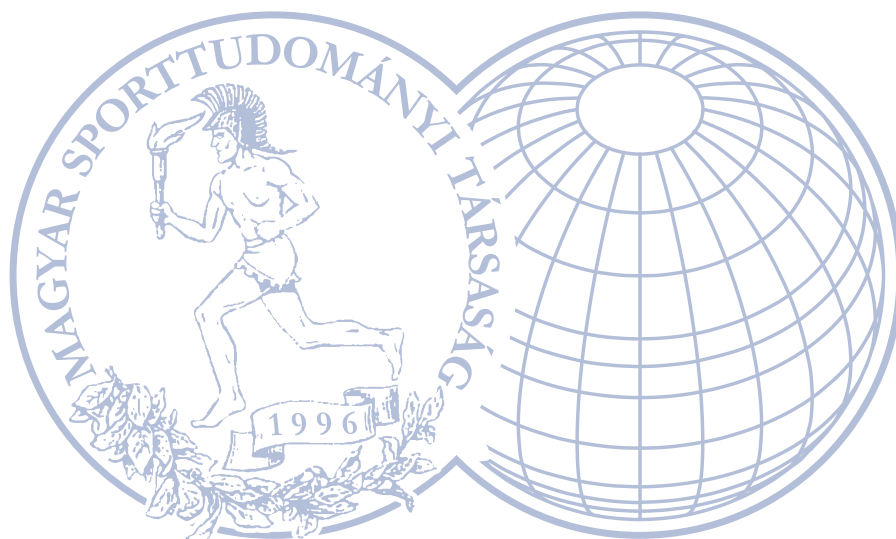
Analitikus módszerrel kiszámítottuk a vélt vágási pontot az alapjel és a tényleges izommozgás között. A jelek e fajta vágásához ismerni kell a teljes jelsorozatot előre, tehát alkalmatlan a valós idejű analizálásra. Megoldásunkban a fuzzy algoritmusunkat úgy konfiguráltuk, hogy ehhez a vágási ponthoz viszonyított sávos értékelési rendszert alkottunk arra vonatkozóan, hogy egy jel aktív izomerő kifejtés, vagy alapjel. A két mérés eltérő vágási pontokat eredményezett, melyre a megoldásunk nem érzékeny, így mindkét esetben automatikusan sikerült elválasztanunk az alapjelet az aktív izomerőtől. Az első és második mérést összehasonlítva szignifikáns eltérést tapasztaltunk az m. gastrocnemius medi-

alis és m. gastrocnemius lateralis izmok maximális izomerő kifejtésében az előre ugrás során.

Következtetések

A fuzzy logikán alapuló algoritmusunk képes valós időben elválasztani az alapjelet az aktív izomerő kifejtésétől, függetlenül minden mintavételezési konfigurációtól, így alkalmas például okosprotézisek jelfeldolgozó moduljaként funkcionálni. Az általunk meghatározott gyakorlatsorok javíthatnak a krónikus bokainstabilitásban szenvedő betegek maximális izomerő kifejtésében.

Kulcsszavak: elektromiográfia, fuzzy logika, krónikus bokainstabilitás, BTS Free EMG 1000



Előadók szekciónként

1	Alföldi Zoltán	"J" szekció Teljesítményélettan	I. terem
2	Ambrus Mira	"A" szekció Biomechanika - Prevenció - Rehabilitáció	I. terem
3	András Krisztina	"B" szekció Sportmenedzsment - Sportgazdaság	II. terem
4	Antal Emese	"N" szekció Sport és Természet	III. terem
5	Baj-Korpak Joanna	"E" szekció MOSMEN projekt	II. terem
6	Balatonai Ildikó	"Q" szekció Mozgás és Egészség	I. terem
7	Bauer Richárd	"R" szekció Sportelemzés	I. terem
8	Bánhidi Miklós	"C" szekció Sport - Covid-19	III. terem
9	Bella Dániel	"T" szekció Sportrekreáció - Sporttörténet	III. terem
10	Béki Piroska	"G" szekció Olimpia - Versenysport - Innováció	II. terem
11	Bérces Edit	"T" szekció Sportrekreáció - Sporttörténet	III. terem
12	Borkovits Margit	"T" szekció Sportrekreáció - Sporttörténet	III. terem
13	Cselik Bence	"F" szekció Sport és Természettudomány	I. terem
14	Csizmadia Tibor	"R" szekció Sportelemzés	I. terem
15	Csordás Makszin Ágnes	"O" szekció Sportpedagógia	I. terem
16	Csóti Gergely Ákos	"P" szekció Sport és Társadalom	II. terem
17	Derkács Evelin Andrea	"S" szekció Iskolai Testnevelés	II. terem
18	Dorogi Kristóf Tibor	"B" szekció Sportmenedzsment - Sportgazdaság	II. terem
19	Dosek Ágoston	Prekonferencia Sport/Környezet - Védelem	Aula
20	Dózsa-Juhász Olívia	"H" szekció Mozgásgyógyászat	I. terem
21	Dudás Donatella	"R" szekció Sportelemzés	I. terem
22	Edvy László	"G" szekció Olimpia - Versenysport - Innováció	II. terem
23	Emődy Barnabás	"B" szekció Sportmenedzsment - Sportgazdaság	II. terem
24	Faragó Beatrix	"B" szekció Sportmenedzsment - Sportgazdaság	II. terem
25	Farkas Ágnes	"K" szekció Sporttörténet	II. terem
26	Farkas Péter	"P" szekció Sport és Társadalom	II. terem
27	Fekete Hanga Orsolya	"F" szekció Sport és Természettudomány	I. terem
28	Fésüs Ádám	"A" szekció Biomechanika - Prevenció - Rehabilitáció	I. terem
29	Fodor-Mazzag Kitti	"D" szekció Sportorvoslás	III. terem
30	Fülöp Tibor	"J" szekció Teljesítményélettan	I. terem
31	Fűrész Diána Ivett	"B" szekció Sportmenedzsment - Sportgazdaság	II. terem
32	Gáspár Balázs	"A" szekció Biomechanika - Prevenció - Rehabilitáció	I. terem
33	Gáspár Bettina	"P" szekció Sport és Társadalom	II. terem
34	Gelencsér András	Prekonferencia Sport/Környezet - Védelem	Aula
35	Gósi Zsuzsanna	"P" szekció Sport és Társadalom	II. terem
36	Györe István	"J" szekció Teljesítményélettan	I. terem
37	Gyóri Ferenc	"N" szekció Sport és Természet	III. terem
38	H. Ekler Judit	"S" szekció Iskolai Testnevelés	II. terem
39	Hargitai Dávid Máté	"M" szekció Egyetemi sport - Utánpótlás	II. terem
40	Havancz Krisztián	"M" szekció Egyetemi sport - Utánpótlás	II. terem
41	Hoffbauer Márk	"R" szekció Sportelemzés	I. terem

42	Horváth Cintia	"S" szekció Iskolai Testnevelés	II. terem
43	Ihász Ferenc	"J" szekció Teljesítményélettan	I. terem
44	Iváncsó Ádám	"K" szekció Sporttörténet	II. terem
45	Ivusza Patrik	"A" szekció Biomechanika - Prevenció - Rehabilitáció	I. terem
46	Jenes-Kis Virág	"F" szekció Sport és Természettudomány	I. terem
47	Kanyó Krisztina Zsófia	"C" szekció Sport - Covid-19	III. terem
48	Kassay Lili	"M" szekció Egyetemi sport - Utánpótlás	II. terem
49	Katrics Petra	"F" szekció Sport és Természettudomány	I. terem
50	Kelemen Árpád	Prekonferencia Sport/Környezet - Védelem	Aula
51	Kertai Bendegúz	"N" szekció Sport és Természet	III. terem
52	Kertész Tamás	"F" szekció Sport és Természettudomány	I. terem
53	Kézsmárki Éva Mónika	"P" szekció Sport és Társadalom	II. terem
54	Kincses Gábor	"B" szekció Sportmenedzsment - Sportgazdaság	II. terem
55	Kiss Anna	"S" szekció Iskolai Testnevelés	II. terem
56	Kiss Brigitta	"I" szekció Sportpszichológia	II. terem
57	Kiss Gabriella	"H" szekció Mozgásgyógyászat	I. terem
58	Kneffel Zsuzsanna	"H" szekció Mozgásgyógyászat	I. terem
59	Koller Ákos	"L" szekció Sporttáplálkozás - Sportélettan	I. terem
60	Koltai Miklós	"O" szekció Sportpedagógia	I. terem
61	Komka Zsolt	"J" szekció Teljesítményélettan	I. terem
62	Kormány Ákos	"K" szekció Sporttörténet	II. terem
63	Korovljev Darinka	"E" szekció MOSMEN projekt	II. terem
64	Kovács István Attila	"B" szekció Sportmenedzsment - Sportgazdaság	II. terem
65	Krebsz Botond	"N" szekció Sport és Természet	III. terem
66	Krutek László Attila	"D" szekció Sportorvoslás	III. terem
67	Laczkó Tamás	"G" szekció Olimpia - Versenysport - Innováció	II. terem
68	Laki Ádám	"Q" szekció Mozgás és Egészség	I. terem
69	László Laura Csengelle	"P" szekció Sport és Társadalom	II. terem
70	László Szilárd	"D" szekció Sportorvoslás	III. terem
71	Lénárt Ágota	"I" szekció Sportpszichológia	II. terem
72	Lukács-Horváth Marianna	"C" szekció Sport - Covid-19	III. terem
73	Magyar Márton	"T" szekció Sportrekreáció - Sporttörténet	III. terem
74	Majoros Ivett	"I" szekció Sportpszichológia	II. terem
75	Makai Alexandra	"E" szekció MOSMEN projekt	II. terem
76	Manhercz Erika	"K" szekció Sporttörténet	II. terem
77	Matic Radenko M.	"E" szekció MOSMEN projekt	II. terem
78	Melczer Csaba	"E" szekció MOSMEN projekt	II. terem
79	Méhes Nóra	"I" szekció Sportpszichológia	II. terem
80	Mikó Alexandra	"T" szekció Sportrekreáció - Sporttörténet	III. terem
81	Molnár Andor	"L" szekció Sporttáplálkozás - Sportélettan	I. terem
82	Molnár Ákos	"O" szekció Sportpedagógia	I. terem
83	Moravec Marianna	"I" szekció Sportpszichológia	II. terem
84	Móczik Alexandra Cintia	"R" szekció Sportelemzés	I. terem

85	Nagy Attila	"O" szekció Sportpedagógia	I. terem
86	Nagy Attila	"G" szekció Olimpia - Versenysport - Innováció	II. terem
87	Nagy Ágnes Virág	"M" szekció Egyetemi sport - Utánpótlás	II. terem
88	Nagy Ákos	"K" szekció Sporttörténet	II. terem
89	Nagy Gergely	"K" szekció Sporttörténet	II. terem
90	Nagy József	"R" szekció Sportelemzés	I. terem
91	Németh Ágnes	"H" szekció Mozgásgyógyászat	I. terem
92	Németh Ákos	Prekonferencia Sport/Környezet - Védelem	Aula
93	Némethné Tóth Orsolya	"S" szekció Iskolai Testnevelés	II. terem
94	Paár Dávid	"E" szekció MOSMEN projekt	II. terem
95	Papp Tibor Krisztián	"S" szekció Iskolai Testnevelés	II. terem
96	Patakiné Bősze Júlia	"T" szekció Sportrekreáció - Sporttörténet	III. terem
97	Pavlicsek Zsolt	"O" szekció Sportpedagógia	I. terem
98	Pálinkás Zoltán	"L" szekció Sporttáplálkozás - Sportélettan	I. terem
99	Pázmándi Eszter	"M" szekció Egyetemi sport - Utánpótlás	II. terem
100	Petrovszki Zita	"F" szekció Sport és Természettudomány	I. terem
101	Pfau Christa	"C" szekció Sport - Covid-19	III. terem
102	Pintér Ákos	"N" szekció Sport és Természet	III. terem
103	Pótó Zsuzsanna	"Q" szekció Mozgás és Egészség	I. terem
104	Prémusz Viktória	"Q" szekció Mozgás és Egészség	I. terem
105	Raposa Bence	"J" szekció Teljesítményélettan	I. terem
106	Rausz-Szabó Attila	"R" szekció Sportelemzés	I. terem
107	Ránky Márta	"T" szekció Sportrekreáció - Sporttörténet	III. terem
108	Sarus Tamás	"I" szekció Sportpszichológia	II. terem
109	Sántha Gergely	"F" szekció Sport és Természettudomány	I. terem
110	Sárközi István	"M" szekció Egyetemi sport - Utánpótlás	II. terem
111	Schmitt Pál	Prekonferencia- Sport/Környezet - Védelem	Aula
112	Sebesi Balázs	"A" szekció Biomechanika - Prevenció - Rehabilitáció	I. terem
113	Seres Leila	"D" szekció Sportorvoslás	III. terem
114	Shalini Chauhan	"Q" szekció Mozgás és Egészség	I. terem
115	Shenker-Horváth Kinga	"L" szekció Sporttáplálkozás - Sportélettan	I. terem
116	Simkó Georgina	"H" szekció Mozgásgyógyászat	I. terem
117	Simon István Ágoston	"Q" szekció Mozgás és Egészség	I. terem
118	Stelmach Marian	"E" szekció MOSMEN projekt	II. terem
119	Suskovics Csilla	"N" szekció Sport és Természet	III. terem
120	Suszter László	"D" szekció Sportorvoslás	III. terem
121	Sydó Tibor	"J" szekció Teljesítményélettan	I. terem
123	Szablics Péter	"G" szekció Olimpia - Versenysport - Innováció	II. terem
124	Szabó Attila	"L" szekció Sporttáplálkozás - Sportélettan	I. terem
125	Szabó Dániel	"O" szekció Sportpedagógia	I. terem
126	Szabó Dorottya	"A" szekció Biomechanika - Prevenció - Rehabilitáció	I. terem
127	Szabó Lajos	"K" szekció Sporttörténet	II. terem
128	Szabó Péter	"B" szekció Sportmenedzsment - Sportgazdaság	II. terem

129	Szabó Péter	"I" szekció Sportpszichológia	II. terem
130	Szabolcsik Tamás	"D" szekció Sportorvoslás	III. terem
131	Szakszon Flóra	"N" szekció Sport és Természet	III. terem
132	Szalay Piroska	"S" szekció Iskolai Testnevelés	II. terem
133	Szász András	"Q" szekció Mozgás és Egészség	I. terem
134	Szekeres Diána	"P" szekció Sport és Társadalom	II. terem
134	Szentgyörgyi Viola	"P" szekció Sport és Társadalom	II. terem
136	Szerb György	"H" szekció Mozgásgyógyászat	I. terem
137	Székely Mózés	"M" szekció Egyetemi sport - Utánpótlás	II. terem
138	Széplaki Ildikó	"I" szekció Sportpszichológia	II. terem
139	Szigethy Mónika	"Q" szekció Mozgás és Egészség	I. terem
140	Sziráki Zsófia	"L" szekció Sporttáplálkozás - Sportélettan	I. terem
141	Takács Johanna	"L" szekció Sporttáplálkozás - Sportélettan	I. terem
142	Tamás-Szora Lóránd	"R" szekció Sportelemzés	I. terem
143	Telegdi Attila	"M" szekció Egyetemi sport - Utánpótlás	II. terem
144	Tékus Éva	"L" szekció Sporttáplálkozás - Sportélettan	I. terem
145	Thür Antal	"O" szekció Sportpedagógia	I. terem
146	Tokodi Margaréta	"C" szekció Sport - Covid-19	III. terem
147	Tomin Márton	"F" szekció Sport és Természettudomány	I. terem
148	Tóth Dávid Zoltán	"R" szekció Sportelemzés	I. terem
149	Tóth Enikő	"S" szekció Iskolai Testnevelés	II. terem
150	Tóth-Farkas Sarolta	"D" szekció Sportorvoslás	III. terem
151	Tóth Péter János	"G" szekció Olimpia - Versenysport - Innováció	II. terem
152	Tumpek Nikolett	"A" szekció Biomechanika - Prevenció - Rehabilitáció	I. terem
153	Uhlár Ádám	"N" szekció Sport és Természet	III. terem
154	Uvacsek Martina	"H" szekció Mozgásgyógyászat	I. terem
155	Varga Attila	"O" szekció Sportpedagógia	I. terem
156	Várhegyi Ferenc	"G" szekció Olimpia - Versenysport - Innováció	II. terem
157	Várhelyi Tamás	"G" szekció Olimpia - Versenysport - Innováció	II. terem
158	Vári Beáta	"Q" szekció Mozgás és Egészség	I. terem
159	Wilhelm Márta	"H" szekció Mozgásgyógyászat	I. terem
160	Zilinyi Zsombor	"R" szekció Sportelemzés	I. terem
161	Zombory István György	"K" szekció Sporttörténet	II. terem
162	Zsenák István	"A" szekció Biomechanika - Prevenció - Rehabilitáció	I. terem

Már 25 éve
az egészség és a teljesítmény
szolgálatában

Jegyzetek

