



***„SPORTTUDOMÁNY az EGÉSZSÉG
és a TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”***

**XI. ORSZÁGOS
SPORTTUDOMÁNYI
KONGRESSZUS**

Program és előadás-kivonatok

A kongresszus helyszíne:

Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar
4032 Debrecen, Böszörményi út 138.

A kongresszus főrendezője:

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Társrendező házigazda:

Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar

Fővédnökök

Dr. Simicskó István
az Emberi Erőforrások Minisztériuma
Sportért és Ifjúságért Felelős Államtitkárság
államtitkára

Borkai Zsolt
a Magyar Olimpiai Bizottság
elnöke

Kósa Lajos
Debrecen Megyei Jogú Város Polgármesteri Hivatal
polgármestere

Prof. Dr. Szilvássy Zoltán
a Debreceni Egyetem
rektora

A kongresszus főtámogatói

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért és Ifjúságért Felelős Államtitkárság

Magyar Olimpiai Bizottság

Debreceni Sportcentrum Kiemelkedően Közhasznú Nonprofit Kft.

Coca-Cola Testébresztő Program

The Coca-Cola Foundation

Tudományos Bizottság

Prof. Tóth Miklós elnök
Prof. Borbély Attila alelnök
Prof. Popp József
Bartusné Szmodis Márta
Petridis Leonidas
Perényi Szilvia
Szöts Gábor

Szervező Bizottság

Pető Károly dékán elnök
Szöts Gábor társelnök
Keresztesi Katalin titkár
Bendiner Nóra
Fróna Judit
Fűrjné Rádi Katalin
Könyves Erika
Orendi Mihály
Perényi Szilvia
Szabó Béla
Szilágyi Katalin

Program

Plenáris ülés

2014. június 5. (csütörtök)

Helyszín: Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Böszörményi úti Campus 104-es terem
4032 Debrecen, Böszörményi u. 138.

13.00 Regisztráció

14.00 Megnyitó ünnepség

Köszöntések: Dr. Pető Károly, a Kar dékánja, mint házigazda
Prof. Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke
Prof. Borbély Attila tanszékvezető

14.15 Műsor

Üléselnök: Prof. Csernoch László, Prof. Tóth Miklós

14.30 Prof. Frenkl Róbert 80.

Prof. Pavlik Gábor
Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest

14.50 Sport participation: challenges to national and European sport sciences and sport policymakers

Prof. Breedveld, Koen
*Radboud University Nijmegen,
Mulier Institute, Hollandia*

15.20 Sporttudományi fejlesztések a Debreceni Egyetemen

Prof. Csernoch László rektorhelyettes
Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar Élettani Intézet, Debrecen

15.40 The Spanish football culture from a sociological point of view:

A focus on FC Barcelona and its identitarian symbolism

Dr. Ramon Llopis-Goig
University of Valencia, Spanyolország

16.10 Kávészünet

Üléselnök: Prof. Borbély Attila, Prof. Szabó Tamás

16.50 A legújabb biomechanikai kutatások szerepe a sportolók teljesítményében

Prof. Tihanyi József
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

17.10 Diagnosztika az utánpótlásnevelés szolgálatában

Prof. Szabó Tamás
Nemzeti Sportközpontok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatósága, Budapest

17.30 A különböző sport területek és sportági fejlesztések kapcsolódási pontjai és szinergikus fejlesztési lehetőségek

Györfi János alelnök
Magyar Sporttudományi Társaság

17.50 Sportkonceptió és szervezeti megvalósítása a Debreceni Egyetemen

Dr. Bács Zoltán főigazgató
Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen

18.10 A sportközgazdász-képzés szerepe a felsőoktatásban

Prof. Borbély Attila tanszékvezető
Debreceni Egyetem Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen

19.00 Műsor – Debreceni Egyetem Színházterem

20.00 Fogadás – Debreceni Egyetem Böszörményi Campus Étterem

2014. június 6. (péntek)

Helyszín: Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Böszörményi úti Campus, 104-es terem

08.00 Regisztráció

09.00 Szekcióülések

Társadalomtudományi szekció

Olimpia, sportgazdaság

Üléselnökök: Bács Zoltán, Sterbenz Tamás

09.00 **A 16 kiemelt sportág edzőképzésének vizsgálata
a sportszakmai AUDIT alapján**

Géczi Gábor, Bartha Csaba, Kassay Lili, Sípos-Onyestyák Nikoletta, Gulyás Erika
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

09.15 **Mozgáselemzés (nem csak) a golfban**

Lénárt Ágota, Petkovics Bálint
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Pszichológia Tanszék, Budapest

09.30 **Kenusok edzésterve flow-val**

Szabó Attila
Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged

09.45 **A határ a csillagos ég. De mi is a cél? – hivatásos labdarúgó vállalatok
stratégiáinak vizsgálata az elmúlt évek trendjei alapján**

András Krisztina, Havran Zsolt
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

10.00 **Vízilabda újhullám. A sportág üzleti érvényesülésének korlátai és lehetőségei**

Gergely István¹, András Krisztina²
¹ *Semmelweis Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*
² *Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest*

10.15 **A sportoló, mint a sportszervezet láthatatlan erőforrása**

Gősi Zsuzsanna
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

10.30 **Városfejlesztés sport által**

Kynsburg Zoltán, András Krisztina, Kozma Miklós
Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest

10.45 **Állami utánpótlás program pénzforrásainak felhasználása**

**Szakmai és finanszírozási tendenciák a MOB Sport XXI.
Programjában (volt NSI, NUP) 2004-2013 között**
Pignitzky Dorottya
Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

11.00 Kávészünet

Mozgásgyógyászat, turizmus, fogyatékosok sportja

Üléselnökök: Batta Klára, Petridis Leonidas

- 11.30 A tánc személyiségre kifejtett hatásának vizsgálata különös tekintettel a szorongásra**
Batta Klára, Hédi Csaba, Hegedűs Ferenc, Pucsok József, Szatmári Ágnes,
Kiss Richárd, Kelemen Olimpia
Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
- 11.45 10.000 lépés kéne csak...**
A fizikai aktivitás alvás- és hangulatjavító hatása
Takács Johanna¹, Bollók Sándor²
¹*Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest*
²*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
- 12.00 Turisztikai trendek a sportturizmusban**
Müller Anetta¹, Bíró Melinda¹, Borbély Attila², Váczi Péter¹, Plachy Judit¹
¹*Eszterházy Károly Főiskola, Eger*
²*Debreceni Egyetem, Debrecen*
- 12.15 Labdarúgás kicsit másképp: bemutatkozik a vakfoci**
Gombás Judit
Semmelweis Egyetem, Budapest
- 12.30 A fogyatékos személyek iránti pozitív attitűd szerepe az inkluzív testnevelés oktatásban**
Tóthné Kálbli Katalin, Lénárt Zoltán, Berencsi Andrea, Fötiné Hoffmann Éva, Vámos Tibor
Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Kar
Szomatopedagógiai Tanszék, Budapest

13.00 Ebéd fogadás

Sport és társadalom

Üléselnökök: Györfi János, Perényi Szilvia

- 14.15 Férfias bátorság női módra a téli sportokban**
Béki Piroska
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 14.30 Sport és hátrányos helyzet: kereslet, kínálat, kihívások**
Dóczi Tamás
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 14.45 Sport, az integráló erő**
Faragó Beatrix
Európai Szociális Alap Roma Kutatóközpont, Budapest
Országos Roma Önkormányzat, Budapest
- 15.00 A sport civil szervezetei a megváltozott jogszabályi környezetben**
Nemes András
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportmenedzsment Tanszék, Budapest
- 15.15 Amatőr futók a Budapest Maraton rendezvényein 2008 és 2012 között**
Perényi Szilvia
Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen
- 15.30 Eysenck és a flow anti-flow élmények előfordulása serdülő fiúk és lányok tükrében**
Pinczés Tamás¹, Pikó Bettina²
¹*Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged*
Szeged és Debreceni Református Kollégium Általános Iskolája, Szeged
²*Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar*
Magatartástudományi Intézet, Szeged

- 15.45 Sport-szakmai tantárgyak hallgatói megítélése jövőbeli használhatóságuk szempontjából**
 Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc, Kovács Zsófia, Krammer Attila
*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs*
- 16.00 Busbach Péter, egy ismeretlen sportvezető**
 Szabó Lajos
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 16.15 'Glocal' processes in the peripheral football countries:
 The development of Finnish and Hungarian football**
 Szeróvay, Mihály¹, Perényi, Szilvia²
¹ *Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Finland*
² *University of Debrecen, Department of Sport Economics and Management*

16.30 Kávészünet

Szabadidő, diáksport

Üléselnökök: Müller Anetta, Rétsági Erzsébet

- 16.45 Helyzetjelentés a sportiskolákból, szabadidő eltöltés és sport – 2013**
 Patakiné Bősze Júlia¹, Lehmann László², Huszár Ágnes¹
¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
 Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
² *Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai program, Budapest*
- 17.00 A sport szerepe az iskolai agresszió megfékezésében**
 Andrásné Teleki Judit
Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Hajdúböszörmény
- 17.15 14-18 éves tanulók attitűdje a testnevelés órával és a testnevelővel kapcsolatban**
 Boronyai Zoltán, Vass Zoltán, Rétsági Erzsébet, Csányi Tamás, Révész László
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- 17.30 A mindennapos testnevelésről - intézményvezetők körében végzett kutatás alapján, avagy
 adatok a teremkapacitásról és a testnevelés óra minőségét befolyásoló tényezőkről**
 Csányi Tamás, Vass Zoltán, Boronyai Zoltán, Révész László, Rétsági Erzsébet
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- 17.45 A sport, a fizikai aktivitás iskolai támogatottságáról, kommunikációjáról
 - az intézményvezető véleménye alapján**
 Rétsági Erzsébet, Boronyai Zoltán, Vass Zoltán, Révész László, Csányi Tamás
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- 18.00 A testnevelés oktatás módszertani kérdései a mindennapos testnevelés fényében**
 Révész László, Boronyai Zoltán, Rétsági Erzsébet, Vass Zoltán, Csányi Tamás
Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

2014. június 6. (péntek)
Helyszín: Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Böszörményi úti Campus, 110-es terem

Természettudományi szekció

Sport és egészség

Üléselnökök: Ihász Ferenc, Vajda Ildikó

- 09.00 Sportoló és nem sportoló 16-18 évesek humánbiológiai jellemzői és közérzete**
Szmodis Márta¹, Bosnyák Edit¹, Protzner Anna¹, Trájer Emese¹, Vajda Ildikó²,
Szóts Gábor¹, Tóth Miklós¹
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza*
- 09.15 Időskorúak figyelmi szintje, mozgás- és erőnléti állapota**
Bretz Károly, Kóbor-Nyakas Dóra É., Bretz Éva, Nyakas Csaba
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 09.30 20 m-es ingafutás teszt alapján VO₂max értéket becsülő regressziós modellek kritérium alapú validitásvizsgálata 11-18 éves magyar populáción**
Karsai István¹, Kaj Mónika¹, Marton Orsolya¹, Pedro De Saint-Maurice Maduro²,
Kevin Finn³, Ihász Ferenc⁴, Csányi Tamás¹
¹ *Magyar Diáksport Szövetség, Budapest*
² *IowaState University, Ames, IA, USA*
³ *University of NorthernIowa, CedarFalls, IA, USA*
⁴ *Nyugat-magyarországi Egyetem, Győr*
- 09.45 Mennyire függenek össze a szív edzettségi jelei a spiroergometriás teszten elért eredményekkel?**
Kováts Timea, Györe István, Trájer Emese, Bosnyák Edit, Protzner Anna,
Major Zsuzsanna, Tóth Miklós
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 10.00 A metabolikus szindróma tüneteinek megjelenési gyakorisága és az aerob kapacitás vizsgálata 11-19 éves magyar tanulók**
Marton Orsolya¹, Kaj Mónika¹, Karsai István¹, Ihász Ferenc², Kevin J. Finn³, Csányi Tamás¹
¹ *Magyar Diáksport Szövetség, Budapest*
² *Nyugat-magyarországi Egyetem, Győr*
³ *University of NorthernIowa, CedarFalls, IA, USA*
- 10.15 Kombinált, kontrollált, fél éves tréningprogram hatása primer prevencióban, hipertóniában**
Noé Judit¹, Pavlik Gábor²
¹ *Pannon Egyetem Testnevelés és Sport Intézet, Veszprém*
² *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest*
- 10.30 A rekreatív testmozgás kardiovaszkuláris protektív hatása kísérletes menopauzában**
Pósa Anikó, Csonka Anett, Szabó Renáta, Daruka Lejla, Berkó Anikó,
Szalai Zita, Török Szilvia, Kupai Krisztina, Varga Csaba
Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, GLP Toxikológiai labor, Szeged
- 10.45 Egészségfejlesztő testmozgás a hazai óvodákban**
Martos Éva, Bakacs Márta, Zentai Andrea, Varga Anita
Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI), Budapest

11.00 Kávészünet

Sportorvoslás, rehabilitáció

Üléselnökök: Martos Éva, Nyakas Csaba

- 11.30 Izomaktivitási és koaktivációs mintázatok különböző ellenállásokkal végzett kézi kerékpározásnál**
Mravcsik Mariann¹, Laczkó József^{2,3}
¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
² Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Pécs
³ Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Budapest
- 11.45 Komplex mozgástréning hatása az időskorú patkányok kognitív teljesítményére**
Nyakas Csaba, Zalai Lilla, Kóbor-Nyakas Dóra É., Marosi Krisztina
Semmelweis Egyetem Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest
- 12.00 A CDT% értéke absztinens és nem absztinens fiataloknál, különös tekintettel a sportoló fiatalokra**
Szabó György¹, Fraenkel Emil², Jegessy Andrea³, Bajnóczky István³
¹ Csorna Sportorvosi Rendelő, Csorna
² Kassa Belgyógyászati klinika, Kassa
³ Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Igazságügyi Orvostani Intézet, Pécs
- 12.15 Fiziológias sport-szív átalakulásra utaló jelek az utánpótláskorú játékosok szűrésében: a szürke zóna és a kóros elkülönítése**
Szelid Zsolt, Sziva Ágnes, Szabó Tamás
Nemzeti Sportközpontok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest
- 12.30 A sportolók körében tapasztalható hirtelen szívhalál prevalenciája, megelőzésére alkalmazott nemzetközi protokollok áttekintése**
Szűcs Botond, Kith Nikolett, Balatoni Ildikó
Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar, Élettani Intézet, Debrecen

13.00 Ebéd fogadás

Olimpia, diáksport, fogyatékosok sportja

Üléselnökök: Honfi László, Lénárt Ágota

- 14.15 Tanulásban akadályozott tanulók testi fejlettségének és motoros teljesítményének összehasonlító vizsgálata ép értelmű gyermekekével**
Szabó Eszter
Kaposvári Egyetem, Kaposvár
- 14.30 Élvonalbeli magyar vágázók gyorsasági állóképességének fejlesztése hosszú távon**
Béres Sándor
Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
- 14.45 Ultimate használata kiegészítő sportágként**
Erdősi Zoltán¹, Kovács Katalin²
¹ Táncsics Mihály Általános Iskola és Gimnázium, Budapest
² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportjáték Tanszék, Budapest
- 15.00 Utánpótláskorú labdarúgók testfelépítése**
Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zsolt²
¹ Nemzeti Sportközpontok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest
² Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár
- 15.15 Mozgásprogram szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek számára méréseredmények alapján**
Borkovits Margit
Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 15.30 Kézilabdázó és evezős leányok érettség-függő testi jellemzői**
Farkas Anna, Tóth Miklós, Szmodis Márta
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

- 15.45 Vérvnyomásváltozások jellemzői (11-19 éves) fiúk körében nyugalomban és a terhelés maximumán**
 Ihász Ferenc¹, Kaj Mónika², Csányi Tamás², Karsai István², Marton Orsolya², Vass Zoltán²,
¹ Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János kar, Győr
² Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
- 16.00 Kistérségi iskolában a 6-12 éves korú gyermekek testnevelésében felmért motorikus teljesítmények összehasonlító vizsgálata**
 Szalay Piroska¹, Janovics Zsuzsanna²
¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
² Petőfi Sándor Általános Iskola, Szabadszállás
- 16.15 A NHANES futószalagos protokoll VO₂max predikciós módszerének validitási vizsgálata magyar iskoláskorú gyermekeken**
 Kaj Mónika¹, Karsai István¹, Marton Orsolya¹, Ihász Ferenc², Kevin J. Finn^{3,4},
 Pedro De Saint-Maurice Maduro^{3,5}, Csányi Tamás¹
¹ Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
² Nyugat-magyarországi Egyetem, Győr
³ Cooper Institute, Dallas, Texas
⁴ University of Northern Iowa, Cedar Falls, IA, USA
⁵ Iowa State University, Ames, IA, USA

16.30 Kávészünet

Sport és természettudomány

Üléselnökök: Ács Pongrác, Tihanyi József

- 16.45 Mikrosérülés markerek és adaptáció monitorozása egy kéthetes erőfejlesztő mikrociklusban idős és fiatal embereknél**
 Heckel Zoltán¹, Atlasz Tamás², Tékus Éva¹, Kőszegi Tamás³, Laczkó József⁴, Váczi Márk²
¹ Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
² Pécsi Tudományegyetem, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
³ Pécsi Tudományegyetem, Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs
⁴ Pécsi Tudományegyetem, Matematikai és Informatikai Intézet, Pécs
- 17.00 A hajlékonyság vizsgálata a 60 év feletti korosztály tekintetében, különböző tornaprogramok és masszázsterápia által**
 Kopkáné Plachy Judit¹, Bognár József², Ihász Ferenc³, Vécsey K. Magdolna¹,
 Bíró Melinda¹, Müller Anetta¹
¹ Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger
² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
³ Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr
- 17.15 Sportoló és nem sportoló fiúk regionális zsírmegoszlása**
 Négele Zsolt¹, Pápai Júlia², Tróznai Zsófia², Nyakas Csaba³
¹ Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár
² Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest
³ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 17.30 Különböző sportágak hatása a súlypontemelkedés teljesítményére 10-15 éves lányoknál**
 Petridis Leonidas
 Debreceni Egyetem, Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen
- 17.45 A rekreatív testmozgás szerepe a 2-es típusú cukorbetegség kezelésében patkány modellen vizsgálva**
 Szabó Renáta, Pósa Anikó, Csonka Anett, Szalai Zita, Kupai Krisztina, Korsós Margaréta, Magyariné Berkó Anikó, Török Szilvia, Daruka Lejla, Varga Csaba
 Szegedi Tudományegyetem, Természettudományi és Informatikai Kar, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged
- 18.00 A gyermekeknél mért aktivitás módszertani kérdése: az epoch hossz**
 Uvacsek Martina, Tóth Miklós
 Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

20.00 Vacsora fogadás Nagyerdei Stadion (Nagyerdei park 12 – Szállitás busszal)

2014. június 7. (szombat)

Helyszín: Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Böszörményi úti Campus, Központi épület Aulájában

E-poszter szekció

Társadalomtudomány I.

Sportgazdaság

Üléselnökök: Nábrádi András, Orendi Mihály

09.00 Regisztráció

10.00 **Ősztönző rendszerek versenye**

Gulyás Erika, Sterbenz Tamás

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék, Budapest*

10.10 **A magyarországi sportmarketing kutatás múltja, jelene és jövője**

Kajos Attila

*Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar Sporttudományi és
Testnevelési Intézet, Sportelméleti és Sportszervezési Tanszék, Pécs*

10.20 **Lakossági sportolási és sportfogyasztási szokások vizsgálata**

Nagy Adrián, Tobak Júlia, Fenyves Veronika

*Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen*

10.30 **Az óvodás korú gyermekek rendszeres úszásának gazdasági értéke**

Simon István Ágoston, Kajtár Gabriella

*Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar
Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron*

10.40 **A közvetítési jogok változása a 2014-es téli olimpia kapcsán**

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²

¹ Eurosport, Budapest

² Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

10.50 **A sportmarketing jelentőségének vizsgálata a DVSC labdarúgó klub példáján keresztül**

Szakály Zoltán, Schwarcz Ádám, Fehér András

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen

11.00 **Sportszervezetek pénzügyei és adózása**

Herczeg Adrienne

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen

11.10 **Infrastruktúra és sportvállalkozás**

Dékán Tamásné Orbán Ildikó, Becsky András

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen

11.20 **Sportszervezetek vezetési jellegzetességei**

Becsky András

MSE Magyar Sport- és Életmódfejlesztő Klaszter Kft., Debrecen

11.30 **Sportfinanszírozás**

Becsky-Nagy Patrícia, Dékán Tamás

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen

11.40 **A számvitel szerepe a hazai és a nemzetközi labdarúgásban**

Bács Zoltán

*Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Számviteli és Pénzügyi Intézet, Debrecen*

11.50 Szervezeti megoldások a magyar labdarúgás első vonalában

Bácsné Bába Éva

*Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Vezetéstudományi Intézet, Debrecen***Társadalomtudomány II.****Szabadidő, olimpiai, sporttörténet**

Üléselnökök: Dóczi Tamás, Szabó Lajos

10.00 Magyar tornászok versenyszorongás és motivációs vizsgálataBoldizsár Dóra¹, Soós István², Hamar Pál¹¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*² *Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, United Kingdom***10.10 Sérülésadatok összehasonlítása egyéni és csapatsportágak versenyzőinek válaszlai alapján**

Hegedüs Ferenc, Hédi Csaba, Pásztorné Batta Klára, Pucsok József

*Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza***10.20 Magyar és külföldi tornaedzők véleménye a nyújtón végrehajtott****Stalder és Endo elemek technikai és oktatás-módszertani jelenéről, jövőjéről**

Csirkés Zsolt, Hamar Pál

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest***10.30 A nemzetközi labdarúgásban alkalmazott mérkőzés és teljesítményelemző rendszerek alkalmazása**Zalai Dávid¹, Holanek Zoltán², Csáki István^{3,1}, Hamar Pál⁴¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,**Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*² *Győri ETO FC, Győr*³ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar**Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék, Budapest*⁴ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Torna, Rg,**Tánc és Aerobik Tanszék, Budapest***10.40 A hatékony edzői kommunikáció, mint a motiváció egyik eszköze a szabadidősportban**

Bartha Éva, Perényi Szilvia

*Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,**Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen***10.50 A sportra nevelés lehetőségei az országos és helyi televíziókban**

Fintor Gábor János

*Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola,**Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori program, Debrecen***11.00 Szabó II. László, az első magyar világbajnoki pontszerző motorversenyző**

Csóti Gergely Ákos

*Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest***11.10 A mai labdarúgó játékvezetői szakma tudományos kérdésfeltevései és szakirodalmi áttekintése**

Dolnegó Bálint, Bartha Csaba

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest***11.20 Weltner Györgyné Ivánkay Mária – A hal(l)hatatlan bajnok**

Horváth Edit Melinda

*Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest***11.30 Preferált megküzdési stratégiák és mozgásformák kapcsolata**

Prémusz Viktória, Bobály Viktória, Pusztafalvi Henriette, Lampek Kinga

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

- 11.40 Szemere Miklós, a lövészet prófétája**
Varga-Cserjési Zsófia
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 11.50 Manno Miltiadesz különös pályafutása**
Farkas Ágnes
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 12.00 Kerékpár és egészség a századforduló sajtójának tükrében**
Manhercz Erika
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 12.10 Az olimpiai tölgyek sorsa (nemzetközi kitekintés) 2. rész**
Miháczy Zsuzsanna
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 12.20 Vívósport a Horthy-korszakban**
Szücs Gábor
Debreceni Egyetem, Debrecen

Társadalomtudomány III.

Mozgás és egészség, sportturizmus, fogyatékosok sportja, diáksport, sport és társadalom

Üléselnökök: Farkas Anna, Szmodis Márta

- 10.00 A jóga gyakorlás hatása az életminőség több összetevőjére, különös tekintettel az észlelt stresszre és a stresszel való megküzdésre - pilot study**
Tornóczy Gusztáv József¹, Tihanyi Benedek²
¹ *Semmelweis Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest*
² *Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
- 10.10 A Debrecenben megrendezett edzőtáborok sajátosságai**
Kozma Gábor
Debreceni Egyetem, Társadalomföldrajzi és Területfejlesztési Tanszék, Debrecen
- 10.20 Szalai Margit – a para kajak úttörője**
Tóth Viktória
Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest
- 10.30 Testnevelő tanárok megítélése, társas támogatás**
Horváth Gábor, Keresztes Noémi
Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 10.40 Testnevelés órai tartalmak sportiskolai és nem sportiskolai osztályokban**
Huszár Ágnes¹, Patakiné Bösze Júlia¹, Lehmann László²
¹ *Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest*
² *Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai program, Budapest*
- 10.50 Dobogó és Diploma: A sportolói kettős karrier befolyásoló tényezői élsportoló egyetemi hallgatók körében**
Lenténé Puskás Andrea¹, Perényi Szilvia²
¹ *Debreceni Egyetem, Ihring Károly Doktori Iskola, Debrecen*
² *Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Sportgazdaság és -menedzsment Tanszék, Debrecen*
- 11.00 Sportkulturális evolúció napjainkban – A kosárlabda edzők és a kulturális erőforrások szerepe a fiatal kosarasok korai leállításában**
Nagy Ágoston
*Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori Program
Humán Tudományok Doktori Iskola, Debrecen*

- 11.10 Utánpótláskorú versenyzők motivációs vizsgálata**
Nagy Nikoletta, Sós Csaba, Szájer Péter, Ökrös Csaba
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 11.20 Szabadidősport lehetőségek és sportolási szokások vizsgálata a Debreceni Egyetemen**
Pfau Christa
Debreceni Egyetem, Debrecen
- 11.30 A nemzetközi kereskedelmi sportszerződések jogi aspektusai**
Fézer Tamás
Debreceni Egyetem Állami- és Jogtudományi Kar, Debrecen
- 11.40 Élsportolók tetoválásainak motivációs háttere**
Hegyí Brigitta Fanni
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési- és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 11.50 Testi önismeret, testedzés és rizikómagatartás kapcsolatának vizsgálata középiskolás tanulók körében**
Bollók Sándor¹, Takács Johanna², Fliszár Vilmos³
¹ *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest*
² *Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Budapest*
³ *Corvinus Egyetem Közgazdaságtudományi Doktori Iskola, Budapest*
- 12.00 A biztonsági előírások változása a magyar labdarúgásban (megfelelés a nemzetközi előírásoknak)**
Borbély Zoltán, Nemes András
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Természettudomány

Mozgás és egészség, sportorvoslás, diáksport

Üléselnökök: Apor Péter, Pavlik Gábor

- 10.00 Gyógyúszásra utalt gyermekek**
Vass Livia
Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
- 10.10 A sportteljesítmények és a biofizika kapcsolata**
Vincze János, Vincze-Tiszay Gabriella
Egészséges Emberi Környezetért Nemzetközi Alapítvány, Budapest
- 10.20 A mindennapos testnevelés hatása a sajátos nevelési igényű tanulók koordinációs képességeire**
Erdei Norbert
Móra Ferenc Általános Iskola Ihrig Károly Doktori Iskola, Debrecen
- 10.30 Iskoláskorúak fizikai aktivitása és az „új média”**
Trájer Emese, Protzner Anna, Bosnyák Edit, Udvardy Anna, Szmodis Márta, Szóts Gábor, Tóth Miklós
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 10.40 Utánpótláskorú atléták funkcionális mozgásminta (FMS) tesztjeinek eredményei, sérülékenységük és sportteljesítményük kapcsolata**
Pucskó József Márton, Vajda Ildikó, Hegedűs Ferenc, Tarnóczy Zsolt
Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
- 10.50 Esettanulmány két válogatott úszó vállsérülésének kezeléséről, proprioceptív, valamint testtudatos mozgásokkal**
Ramocsa Gábor, Osváth Péter
Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest

- 11.00 Kontraktilitás és elasztikus energia-tárolási deficit az öregedő izomban**
 Ambrus Míra¹, Farkas Szilárd¹, Heckel Zoltán², Váczi Márk¹
¹ Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar,
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
² Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori iskola, Pécs
- 11.10 A fizikai terhelhetőség növelése verseny előtti időszakban rögbi játékosoknál**
 Deak Gratiela-Flavia, Boros-Balint Juliana, Szabo Peter Zs., Bogdan Vasile
 Babes-Bolyai Tudományegyetem, Testnevelési és Sport Kar, Kolozsvár, Románia
- 11.20 Kárpátalja sík vidékein lakó fiatalok fizikai egészségének tanulmányozása az aerob anyagcsere energiaszintje alapján**
 Dulo Olena, Fábry Zoltán, Melega Kszénia, Huzák Alexandra
 Ungvári Nemzeti Egyetem, Egészségtudományi Kar, Ungvár, Ukrajna
- 11.30 Obstruktív bronchitis utáni rehabilitáció ukrán sportolóknál**
 Kalabiska Irina, Malceva Olga, Kacsanova Vira, Krucsanica Mária
 Ungvári Nemzeti Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Ungvár
 Ungvári Állami Kórház, Pulmonológia, Ungvár
- 11.40 Szívelégtelen betegek fizikai teljesítőképességének telemetriás vizsgálata. Pilot study**
 Melczer Csaba¹, Ács Pongrácz¹, Oláh András¹, Németh Mariann²,
 Goják Ilona², Melczer László², Szabados Sándor²
¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
² Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ Szívgyógyászati Klinika, Pécs
- 11.50 A bradikinin receptor és az angiotenzin konvertáló enzim génpolimorfizmusai magyar élsportolóknál**
 Bosnyák Edit, Szmodis Márta, Trájer Emese, Protzner Anna,
 Udvardy Anna, Komka Zsolt, Györe István, Tóth Miklós
 Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 12.00 A Dr.Vargha Metodika a sportolók teljesítő-bíró képességeik fokozásában**
 Vargha Zoltán
 Dr. Vargha Metodika Tudományos Intézet, Budapest
- 12.10 A konzervatív terápia hatékonyságának vizsgálata non-kontakt ACL szakadás esetén-esettanulmány**
 Misovics Bernadette, Trzaskoma Lukasz
 Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 12.20 Felső tagozatos diákok sportolási- és táplálkozási szokásai. Összehasonlító elemzés általános iskola felső tagozatán, táplálkozás és mozgás területén**
 Cselik Bence¹, Melczer Csaba², Szmodis Márta³, Szóts Gábor⁴, Ács Pongrácz⁵
^{1,2} Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
^{3,4} Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
 Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
⁵ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs
- 12.30 Prepubertáskorú tanulók motoros képességeinek vizsgálata a mindennapos testnevelés tükrében új modell alapján**
 Hajduné László Zita, Heiter Kitty
 Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
 Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

13.00 A kongresszus zárása, záró fogadás

**Androméda Travel Utazási Iroda (Székesfehérvár)
 görögországi szállás jutalom kisorsolás**

**ANDROMEDA TRAVEL
 UTAZÁSI IRODA**

Kontraktilitás és elasztikus energia-tárolási deficit az öregedő izomban

Ambrus Míra¹, Farkas Szilárd¹, Heckel Zoltán², Vácz Márk¹

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

²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Doktori iskola, Pécs

E-mail: ambrusmira@freemail.hu

Bevezetés

A fiatal illetve idősödő korosztály térdfesztő ereje között deficit várható. Azonban korábbi kutatások nem terjedtek ki e terület vizsgálatára.

Anyag és módszerek

20-25 illetve 50-70 éves, fizikailag aktív férfi térdfesztő erejét mértük Multicont II dinamométeren. A vizsgálati személyek maximális erejű izometriás, izokinetikus, excentrikus és koncentrikus, valamint nyújtásos-rövidülési kontrakciókat végeztek. Elasztikus energia-tárolási képesség kiszámításával is foglalkoztunk.

Eredmények

1. Az izometriás forgatónyomaték az idősödő csoportnál 26%-kal kevesebb lett, mint a fiatal csoportnál.
2. Az excentrikus kontrakció során a fiatalok 23%-kal nagyobb erő kifejtést tudtak véghezvinni, mint az idősödő csoport.
3. A gyors koncentrikus kontrakció alatt 49%-kal nagyobb értéket kaptunk a fiatal csoportnál, ez majdnem a duplája az idősödő korosztály eredményének.
4. A két csoport között a nyújtásos-rövidülési kontrakció során volt tapasztalható a legkisebb különbség, az idősödő csoport 10%-kal kisebb eredményt ért el.
5. A nyomaték kifejlődési meredekség kisebb mértékben csökkent az idősödő csoportban az idő előrehaladtával. Az erő kifejtés első 30 msec-a alatt 43%-kal kevesebb volt az idősödő csoport nyomaték kifejlődési meredeksége, míg ez az érték az 50. msec során 35%-ra csökkent, továbbá a 100. msec-nál már csak 30%-os volt.

Következtetés

A munkánk során bebizonyosodott, hogy a fiatal illetve idősödő korosztály térdfesztő ereje között deficit következik be. Az eredmények világosan mutatják, hogy az életkor előrehaladtával a legnagyobb mértékben a gyors funkciók csökkennek. A legkisebb eltérés a nyújtásos-rövidülési kontrakció alatt volt tapasztalható.

Kulcsszavak: öregedés, izommechanika, térdfesztő

A határ a csillagos ég. De mi is a cél? – hivatásos labdarúgó vállalatok stratégiáinak vizsgálata az elmúlt évek trendjei alapján

András Krisztina, Havran Zsolt

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: krisztina.andras@uni-corvinus.hu, zsolt.havran@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Az előadás a nemzetközi és hazai labdarúgásban, a jelenkor tendenciáit figyelembe véve azonosítja az első osztályban, hivatásos csapatokat működtető társaságok stratégiáit. Az előadók célja gazdálkodástani és stratégiai menedzsment alapokon nyugvó, gyakorlati példákon át bemutatni az azonosítható tulajdonosi szándékokat, a sportszakmai és a gazdasági siker közti lehetséges kapcsolatot, a stratégiák alapjául szolgálható alapvető képességeket.

Anyag és módszerek

Mint minden területen, úgy a sportban és azon belül a hivatásos labdarúgásban is számos belső és külső tényező van hatással az itt működő vállalatok viselkedésére, hosszú távú gondolkodására. Az elmúlt bő 10 év történései alapján a korábban a szakirodalom által leírt, labdarúgócégek stratégiáit bemutató elemzések újragondolása komoly feladatnak tűnik, hiszen egyre gyorsabbak az újítások, változások. Egyrészt ide tartozik a külső gazdasági környezet változása (gazdasági recesszió, IT-fejlődés), másrészt pedig a nemzetközi (FFP, transzferdíjak és bérék növekedése, új tulajdonosi típusok megjelenése) és hazai labdarúgásban tapasztalható komoly változások (gyenge nemzetközi versenyképesség, állami dotációk stb.) hatásai. Kutatásunk célja a régi stratégia-típusok és az azokhoz kapcsolt nemzetközi és hazai klubok életének, sportszakmai és gazdasági eredményeinek követése, esetleg új esetek kapcsolása.

További célunk a 2000-es évek elejének, valamint az elmúlt évek hazai és nemzetközi, sportvállalatok stratégiájával foglalkozó tanulmányok fejlődésének bemutatása is.

Módszerintünk a trendek összegyűjtése, alátámasztása; stratégia-típusok relevanciájának vizsgálata, példák keresése a stratégiákhoz (egyszerű elemzések elérhető pénzügyi adatokból, friss tanulmányokból, UEFA-adatokból, transfermarkt.de oldalról); interjúk készítése. Főleg külföldi és utána magyar kitekintés.

Eredmények

Az előadás fel kívánja hívni a figyelmet a sportsiker és a gazdasági siker közötti átválthatóság nehézségére és a sikerességért hozott áldozatok aránytalanságára, kiemelten fókuszálva az új tulajdonosi háttérrel rendelkező sportvállalatokra. Bemutatjuk a nemzetközi labdarúgásban végbement folyamatokat, a legeredményesebb klubok koncentrációját, valamint a szakmai és pénzügyi sikeresség közötti összefüggéseket. A nemzetközi példák mellett a hazai hivatásos labdarúgásban résztvevő klubokat is különböző stratégia-típusok szerint válogatjuk.

Következtetés

Az elmúlt bő 10 évben végbement belső és külső változások komoly trendeket indítottak el a hivatásos labdarúgásban, amelynek következménye a klubok tulajdonosi szerkezetének változása és új stratégiai irányok kitűzése.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, stratégia, a futball gazdaságtani kérdései, üzleti modellek

A sport szerepe az iskolai agresszió megfékezésében

Andrásné Teleki Judit

Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Hajdúböszörmény

E-mail: telekij@ped.unideb.hu

Bevezetés

Az agresszió, a gyengébbekkel szembeni erőteljes viselkedés, nem ismeretlen jelenség, más országok mellett Magyarország is küszködik ezzel a problémával. Az agresszió jellege egyre gyakoribb, és egyre változatosabb formában jelenik meg, de a legnagyobb probléma, hogy egyre fiatalabb korosztályokat is érint. Az agresszió agressziót szül, amely ma már az iskolákban is egyre jellemzőbbé vált. A nevelési-oktatási intézmények egyedül nem képesek vállalni a felelősséget, ezért nagyon fontos az iskolai agresszió megfékezése érdekében a szakmaközi együttműködés, melyben kiemelkedő szerep juthat a különböző közösségeknek. Ilyen közösségek lehetnek az iskolai sportfoglalkozások, a sportkörök, a diáksport egyesületek, a sportklubok, ahol a fiatalok megtanulhatják az indulataikat, feszültségeiket kezelni.

A kutatás célja annak feltárása, hogy a tanulók agresszív viselkedése mennyire fékezhető a rendszeres sporttevékenység által. Lehet-e az iskolai agresszió megfékezésében hatékony prevenció eszköz a sport.

Módszerek

A vizsgálat, az iskolai agresszió különböző módjai közül, csak a tanulók egymás elleni agressziójára terjedt ki. A vizsgálatban két fővárosi és két főváros környéki település iskolája vett részt. Az alkalmazott módszerek interjúk és esettanulmányok voltak. A minta 14-16 éves önként jelentkező fiú tanulókból állt, akik kötekedőnek, verekedőnek, hirtelen haragúnak, agresszív viselkedésűnek jellemezték magukat. A vizsgálatban részt vevők száma 17 fő (N=17).

Eredmények

Az interjúk és az esettanulmányok által megismert tanulók többségénél, az agresszív viselkedés okai között a családi okok, családi problémák, körülmények, feszültségek, neveltetés, az elfojtott és felgyülemlett érzelmek szerepelnek. A vizsgálat eredménye megerősítette, hogy a felgyülemlett érzelmek okozta stressz, feszültség a sport által oldódik, fejlődik az önismeret, kialakul az érzelmi egyensúly. A rendszeresen végzett sporttevékenység eredményeként nemcsak a negatív (agresszív) viselkedés szignifikáns csökkenése tapasztalható, hanem az iskolai teljesítmény javulása is.

Összegzés

A kutatás arra a kérdéskörre kereste a választ, hogy az agresszió megfékezhető-e a rendszeres sporttevékenységgel és ebben lehet-e hatékony prevenció eszköz a sport. Az interjúk és esettanulmányok összefűzése alapján kapott eredmények azt igazolták, hogy a tanulók agresszív viselkedése sporttevékenységgel fékezhető. A rendszeresen végzett feszültségcsökkentő sporttevékenység elősegíti a motorikus nyugtalanság leépítését. Az is bizonyítást nyert, hogy az iskolai agresszió megfékezése, felszámolása érdekében, az iskolának több feltételnek is eleget kell tenni. Szükséges az iskola megfelelő hozzáállása, minél több, változatos sportprogram szervezése, az iskolai sportfoglalkozások, sportkörök mellett diáksport egyesületek, sportklubok működtetése, a sporttevékenységre való ösztönzés.

Kulcsszavak: iskolai agresszió, közösségi hatás, a sport prevenció szerepe

Sportkonceptió és szervezeti megvalósítása a Debreceni Egyetemen

Bács Zoltán, Bácsné Bába Éva

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen

E-mail: babae@agr.unideb.hu

Bevezetés

A szerzők munkájuk során arra keresték a választ, hogy a Debreceni Egyetem 2005-ben meghirdetett sportkonceptiójának megvalósulási folyamata miként alakult, a célkitűzések hogyan valósultak meg napjainkig, milyen fejlődési fázisokon ment keresztül a rendszer és várhatóan milyen jövő áll előtte.

Anyag és módszerek

A vizsgálat során a szerzők a rendelkezésükre álló tanulmányok, irodalmi források, egyetemen belüli statisztikai adat-szolgáltatások, szervezeti egységek időszaki beszámolóit, valamint a belső döntések (szenátus, kari tanács, hallgatói önkormányzat) alapján változó szervezeti keretek rendszerbe foglalásával mutatják be a sporttal kapcsolatos tevékenységek helyzetének alakulását, elért eredményeit a Debreceni Egyetemen.

Eredmények

1. A sportkonceptió megvalósulásának fejlődéstörténeti bemutatása.
2. A testnevelés helyzete alakulásának bemutatása a vizsgált időszakban.
3. Az egyetem és a versenysport kapcsolata alakulásának bemutatása a vizsgált időszakban.
4. Rendszerszintű elemek bemutatása a működtetés szerkezetében.
5. A sporttudomány megjelenése az egyetem képzési és tudományos palettáján, szervező erejének bemutatása a tudományos együttműködés terén.

Következtetés

Az egyetemi sport rendszerszerű fejlesztésében sem nélkülözhető a vezetői szándék, a különböző szinteken rendelkezésre álló lehetőségek összehangolása, rendszerszerű kiaknázása és következetes képviselése. A felsőoktatás olyan korosztályt képvisel, amely predesztinálja arra, hogy a sport az általános tudományos, és szakmai ismeretek követelménye mellett a mindennapokban is jelen legyen, mint hobbi, mint egészségmegőrző tevékenység, valamint maga is tudományként, szakmai tudásanyagként, társadalom- és gazdaságszervező erőként jelenjen meg a köztudatban, az egyetemek tevékenységében.

Kulcsszavak: egyetemi sportkonceptió, megvalósulási folyamat, elért eredmények, további célok

A hatékony edzői kommunikáció, mint a motiváció egyik eszköze a szabadidősportban

Bartha Éva, Perényi Szilvia

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi

és Vidékfejlesztési Kar,

Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen

E-mail: barthaevi@gmail.com

Bevezetés

Az edzői szakma fontos része a megfelelő kommunikációs stílus elsajátítása. Több szakember is foglalkozott már azazal, hogy a versenysportolók hogyan reagálnak az edző utasításaira az üzenet tartalmától és az átadás módjától függően (Lénárt, 2002). Az edzői kommunikáció a szabadidősportban kevésbé vizsgált terület, annak ellenére, hogy az önkéntes részvételen és csere kapcsolatokon alapuló, függőségi viszony mentes edző-tanítvány kapcsolat hosszú távú fenntartásában meghatározó. Jelen kutatás célja feltárni, hogyan mutatkoznak meg az edzői kommunikáció hatásai a szabadidő sportolók körében; befolyásolja-e az edzésátogatás rendszerességét és az edzésátogatási periódusok hosszát, továbbá a szabadidő sportolók körében feltárt eredmények milyen eltéréseket mutatnak a versenysportolóknál kapottakhoz képest.

Anyag és módszerek

A vizsgálati adatfelvétel strukturált interjú módszerével egy vidéki nagy szabadidőközpontban történt, hetente minimum három alkalommal edzést vezető edzők csoportjainak megkérdezésével. A véletlenszerűen kiválasztott alanyok (N=160) edzőik asszertív kommunikációjára vonatkozó értékelését strukturált interjúval mértük, valamint azok szakmai felkészültségének szubjektív megítélését regisztráltuk. A kérdőív kiterjedt a sportolók edzési szokásaira is: mióta és milyen rendszerességgel sportolnak, mennyire ragaszkodnak az adott edzőhöz. Az oktatókat saját munkájukra vonatkozóan mélyinterjú módszerével mértük (N=14).

Eredmények

A vizsgálat eredményei igazolták, hogy az élsport mellett a szabadidősport területén is erőteljes hatással van az edzői

kommunikáció a sportolók edzés/óra- és edzőválasztására. A vendégek számára fontos, hogy az edzői kommunikáció mennyire áll közel saját stílusukhoz. A tudatosan kommunikáló és pozitív üzeneteket küldő edzők óráinak a látogatottsága magasabb, a lemorzsolódás kisebb. A kitűzött célok pontos meghatározása, az edzések felépítésének szakmai indoklása összefügg az ismételt edzéslátogatással és vendégmegtartással. Azokra a csoportokra, amelyekben a kommunikáció nagyobb teret kap, erősebb csoportkohézió és a társas kapcsolatok gyorsabb kialakulása jellemző, ez befolyásolja a kitartást, és az elkötelezettséget.

Következtetés

A hatékonyan kommunikáló edző nemcsak közvetlen módon befolyásolja a vendégek motiváltságának a fennmaradását, hanem közvetetten is, a csoportkohézió kialakításával. Fontos, hogy az edzők minél inkább elsajátítsák az asszertív kommunikáció technikáit. A vizsgálat eredményei segítségével meghatározhatók a sportolókkal való kommunikáció legfontosabb motiváló elemei.

Kulcsszavak: szabadidősport, edző, kommunikáció, motiváció, szolgáltatás

A tánc személyiségre kifejtett hatásának vizsgálata különös tekintettel a szorongásra

Batta Klára, Hédi Csaba, Hegedűs Ferenc,
Pucsek József, Szatmári Ágnes, Kiss Richárd,
Kelemen Olimpia

Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi
Intézet, Nyíregyháza
E-mail: battakl@gmail.com

Bevezetés

A szorongás erőteljes hatást gyakorol az egyén teljesítményére. Megkülönböztetünk mobilizáló és debilizáló szorongást (Füredi, Harmatta, 2009). Amennyiben a szorongás eléri az egyén optimális szintjét, debilizálónak válik, és szétzilált teljesítményhez vezethet. A sportban, a versenytáncban, az előadó művészetben, illetve számos területen a teljesítménykényszer nagy terhet ró az egyénre. A teljesítményszorongással való megküzdés előrelépést jelent a mindennapi életben, illetve az olyan megmérettetések esetében, amelyek az egyén szempontjából meghatározók.

A tánc stresszoldó hatása kiváló, jól használható a feszültség levezetésére, ebből a megfontolásból végeztük el kérdőíves vizsgálatunkat a táncosok körében.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot az Eysenck-féle HJEPQ-, HEIVEQ-, a Spielberger Vonás Szorongás kérdőívvel, és a Coping Preferenciák Kérdőív (Oláh, 1986) változatával végeztük.

A vizsgálat során: 70 fő néptáncos (40 fő nő: átlagéletkor: 30,15 év; táncéletkor: 21,15 év; 30 fő férfi: átlagéletkor: 31,53 év, táncéletkor: 21,17 év), 56 fő társastáncos (31 fő nő: átlagéletkor: 31,90 év; táncéletkor: 22,06 év; 25 fő férfi: átlagéletkor: 32,36 év; táncéletkor: 21,64 év), 166 fő főiskolás hölgy (átlagéletkor: 20,93 év), 112 fő főiskolás férfi (átlagéletkor: 23,16 év) töltötte ki a kérdőíveket.

Eredmények

1. A néptáncos férfiak és nők extrovertáltabbak, kockázattalálabbak és impulzívabbak, mint a főiskolás kontrollcsoport tagjai, ugyanakkor kevésbé empatikusak. A társastáncos hölgyek kevésbé empatikusak, a férfi társastáncosok a pszichotizmus terén egy dominánsabb egoistább karaktert mutatnak, a társadalmi elvárásokkal szemben lázadóbbak, ugyanakkor kevésbé neurotikusak, és a társastáncos hölgyekhez hasonlóan kevésbé empatikusak a kontrollcsoporttal összevetve.

2. A „Trait”, azaz a vonás-szorongás vagyis a szorongásra való hajlam átlagértékei (nők: 40,96; férfiak: 45,37) tükrében a társastáncos hölgyek átlagértéke jelentősen eltér a kevésbé szorongó érték felé (40,32).

3. A Coping Preferenciák Kérdőív eredményei alapján a standard értékekkel való összehasonlítás a táncos férfiak és nők (néptánc-társastánc) esetében kimutatható egy lényegesen magasabb feszültségkontroll, azaz a személyiség stabilitásának megőrzése terheltebb helyzetekben. Jelentős az eltérés a figyelemelterelés és belenyugvás esetében is, ami egy elhárítási manőverező képesség, vagyis az egyén képes kilépni az adott helyzetből, és együttélésre törekszik az esetleges kínos helyzetekkel.

Következtetés

A személyiség kérdőíves vizsgálatok eredményei tükrében megállapíthatjuk, hogy a néptáncosok egy nyitottabb, kockázattalálabb, impulzívabb személyiséget mutatnak, alacsonyabb empatikus képességgel. A társastáncos férfiak esetében egy dominánsabb, lázadóbb, kevésbé empatikus, ugyanakkor egy stabilabb személyiség körvonala lázódik. A társastáncos hölgyek szorongásra való hajlama alacsonyabb a személyiség tükrében. A táncosok összességében sokkal jobban megküzdnek a személyiségük stabilitását kibillentő helyzetekkel, jobb az elhárítási, manőverező, és a kínos helyzetekkel való együttélési képességük is.

Kulcsszavak: tánc, személyiség, szorongás, teljesítmény, megküzdés

Férfiasság női módra a téli sportokban

Béki Piroska

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest
E-mail: beki@tf.hu

Bevezetés

A nőiesség és férfiasság koncepciójának, illetve a nemek viszonyának alakulásában vitathatatlanul fontos szerepet játszik az elmúlt fél évszázadban dinamikus fejlődő női sport, különösen a tradicionálisan férfiasnak tartott sportágakba való egyre nagyobb mértékű behatolás, mely a Szocsi-i téli olimpián is folytatódott egy újabb női versenyszámmal, a síugrással. A feminizációhoz és a maskulinitáshoz kapcsolódó sztereotípiák ugyanis erősödhetnek, vagy éppen gyengülhetnek a csapatsportokban vagy akár az egyéni sportokban versengő nők láttán.

A sport ezáltal nemcsak a nemi sztereotipizálás, hanem egyúttal a férfiasság-nőiesség koncepciói újradefiniálásának állandó színtere is a nemek közötti viszonyrendszer tárgyalásában. Metheny (1965) elméletéből kiindulva a nők három, társadalmilag elfogadottságukat tekintve egymástól eltérő kategóriába tartozó sportági csoportból választhatnak maguknak. A sportágakat olyan jellegzetességek alapján határozta meg, mint az esztétikum, a fizikai kontaktusok és a terhelés mértéke, illetve a használt sportszerek, felszerelések súlya. Vajon hogyan alakult ennek hatására a különböző típusú sportágakban szereplő nők társadalmi elfogadottsága és miképpen vélekednek erről maguk a sportoló nők? Az előadás célja, hogy bemutassa a téli olimpia kapcsán azokat a sportágakat és képviselőket, melyeket férfiasnak illetve nőiesnek tartanak a szakemberek.

Módszerek

Az előadás annak, a jelenleg is zajló PhD-kutatásnak a rész-eredményét mutatja be, amely a különböző téli sportágakhoz kötődő nemi sztereotípiákat vizsgálja a két ellentétes póluson.

Az adatgyűjtés során félstrukturált mélyinterjúkat készítettünk magyar biatlonista, műkorcsolyázó, jégkorongozó nők-

kel (N=37), illetve kérdőíves kutatást végeztünk a testkulturális szakokon tanuló hallgatókkal Magyarországon (N=1008).

Eredmények

A nők jobban elutasítják a férfias sportokat, kivéve, ha a saját sportáguk is férfias, illetve a férfiak jobban elutasítják a nők részvételét a férfias sportokban illetve a férfiak részvételét a nőies sportokban, ha saját sportáguk kifejezetten férfias. A sportszakemberek jobban elfogadják a férfiasnak tartott csapatsportágakban szereplő női sportolókat, mint a hasonló jellegű egyéni sportágak képviselőit. A téli sportokat űző nők magukat egyáltalán nem találják férfiasnak.

Összefoglalás

A nők megjelenése egyre több sportágban teret nyit a kétneművé válásra. Néhány sportág, melyeket hagyományosan férfiasnak tartottak a szakemberek, egyszerűen nemet vált és kifejezetten nőiesnek ítélik meg a smink, a viselete, a lágyága és esztétikuma miatt. Ugyanakkor a férfias téli sportágakat űző nők korántsem tekinthetők férfiasnak a hétköznapiakban, sőt kifejezetten hangsúlyozzák nőiességüket. Míg kezd kiegyenlítődni az olimpiákon a férfi és a női résztvevők aránya, addig a sportágak kétneművé válásában a férfiak bekapcsolódása elmarad a nőkéétől.

Kulcsszavak: női sztereotípiák, feminizáció, maszkulinitás, téli olimpia

Élvonalbeli magyar vágázók gyorsasági állóképességének fejlesztése hosszú távon

Béres Sándor

Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger
E-mail: beres70@gmail.com

Bevezetés

Tanulmányunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a vágázó atléták évekig tartó felkészítése során alkalmazott gyorsasági állóképességet fejlesztő intervall edzés hatására a speciális állóképesség szintje hogyan alakul, javul-e jelentősen. Továbbá vizsgáltuk, hogy felállítható-e az egyénre jellemző fáradási minta az időgörbék alapján.

Anyag és módszerek

Tanulmányunk alanyai több mint 12 éves edzésgyakorlattal rendelkező vágázók, országos szintű eredményekkel. A női versenyzők életkora 24 év, férfi alanya 37 éves. Az alkalmazott edzésprogramot 60 és 100m-es intervall futás, két és fél percenkénti indulással, mely pihenő idejébe a futásra szánt idő is beletartozott. A vágázók a futás során a legjobb átlagsebesség elérésére törekedtek. A felmérésben 10x és 15x-ös ismétlésszámokat szabtuk meg. A felméréseket a vegyes felkészülés első 6 hetében, a hét középso napján, 14-16 óra között hajtottuk végre, a következő sorrendben: 10x60m, 15x60m, 10x100m 15x100m. A felméréseket 9 évig követjük nyomon. A mérések során kézi időmérést alkalmaztunk, melyet minden esetben egy személy végzett. Az indulások állórajtából, önálló indulással történtek. Az óra indítása az indulás utáni első talajfogás pillanatában, megállítása a mell síkjának a célvonalba érkezésének pillanatában történt. A pihenő időt futó órával mértük.

Eredmények

A speciális állóképesség szintje az évekig tartó edzőmunka hatására nem mutatott egyértelmű fejlődést. A női és férfi versenyző javulást mutatott a 60m-es futásokban (a férfi versenyző 10x60m-es futásainak kivételével), ami egybeesik Dupont (2004) által közöltekkel, melyben a labdarúgók ma-

gas intenzitású, 40m-es távon végzett intervall edzései szignifikáns fejlődést eredményeztek a gyorsasági állóképesség paramétereiben. A 100m-es futásokban a férfi versenyző mutatott fejlődést a 15-ös ismétlésszám gyakorlatnál.

A vizsgált személyek fáradása nem mutatott egyéni jellegzetességeket, mert bár a férfi és a női versenyző 15x60m és 100m-es futásainak összehasonlítása szignifikáns korrelációt hozott, viszont a kevesebb ismétlésszámmal végrehajtott futások 60 és 100m-es távjainak összehasonlítása szerint, nincs szignifikáns összefüggés. Ezt az állítást támasztja alá az a tény is, hogy a férfi és a női versenyző egymással való összehasonlítása szerint a 10 és 15-ös ismétlésszámmal végrehajtott 60m-es futások végrehajtási módja hasonló. A 100m-es futások átlageredményeinek jellegzőgörbéi közül csak a 15x100m-es futások végrehajtásának módja hasonlít leginkább a két nem versenyzőinél.

Következtetés

Az eredmények szerint a bemelegítés nem elégséges egyik versenyzőnél sem, mert az atléták az első futások során átlagosan rosszabb eredményeket produkálnak minden esetben, mint a következő ismétlések alkalmával. A két nem többszörös végrehajtási számmal végzett futásainak hasonlóságát tapasztaltuk, de egyéni jellegzetességeket nem.

Kulcsszavak: intervall edzés, gyorsasági állóképesség fejlesztés, vágafutás, teljesítmény profil

Magyar tornászok versenyszorongás és motivációs vizsgálata

Boldizsár Dóra¹, Soós István², Hamar Pál¹

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, United Kingdom

E-mail: boldorka88@gmail.com

Bevezetés

Kais és Raudsepp 2004-es kutatása mentén (Kais és Raudsepp, 2004) – miszerint szükség van a verseny előtti mentális állapot vizsgálatára, hogy megértsük a versenyző pszichológiai tapasztalatait a felkészülésben és a versenyen –, vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a magyar tornászokra milyen motivációs környezet jellemző, illetve a motiváció és versenyszorongás tekintetében mennyiben térnek el a férfiak a nőktől.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során 135 tornászt mértünk fel (58 férfit és 77 nőt), 12 magyarországi tornaklubban, 2013-ban. A vizsgált személyek 10 és 26 év közötti igazolt versenyzők voltak. A felmérés során a Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire-t (Duda, 1989), Sport Motivation Scale-t (Pelletier és mtsai, 1995) és a Competitive State Anxiety Inventory-2 (Martens és mtsai, 1990) kérdőíveket töltötték ki.

Eredmények

A kérdőívek statisztikai feldolgozásából kiderült, hogy a tornászokra a feladat orientált környezet jellemző.

A motivációs faktorok között nem volt szignifikáns eltérés a két nem között.

A versenyszorongás két szorongási faktora (szomatikus és kognitív) a női tornászok esetében szignifikánsan magasabb volt.

Következtetés

A vizsgált mintánkra a feladat orientáltság volt jellemző, amelyről Çetinkalp megállapította, hogy az edzőknek támogatniuk kell a kialakulását, mert az elősegíti a motivációt (Çetinkalp, 2012), valamint Goudas (1998) szerint az ilyen környezetben a szorongási szint is alacsonyabb a sportolók-

nál (Goudas, 1998). Ennek ellenére a vizsgált női sportolók-nál mind a két szorongási faktor magas értékeket mutatott. Korábbi irodalmi adatokkal ellentétben – ahol megállapították, hogy a sportoló nőknek magasabb a belső motivációs értéke (Gillet és Rosnet, 2008; Çetinkalp, 2012) a két nem tekintetében mintánkban nem találtunk eltérést a motivációban.

Vizsgálati eredményeink az edzők munkáját is segíthetik, ugyanis a sportolók pszichológiai szükségleteinek ismeretében a felkészítésbe beépíthetjük azokat a segítő, támogató technikákat, amelyekkel megelőzhetővé válnak a sérülések, kiégések, mentális blokkok vagy a negatív stressz-válaszok.

Kulcsszavak: tornászok, versenyszorongás, motiváció

Testi önismeret, testedzés és rizikómagatartás kapcsolatának vizsgálata középiskolás tanulók körében

Bollók Sándor¹, Takács Johanna², Fliszár Vilmos³

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet, Budapest

³ Corvinus Egyetem Közgazdaságtudományi Doktori Iskola, Budapest

Email: bollók.sandor@gmail.com

Bevezetés

A test az emberek közötti kapcsolatokban, a magatartás különböző mintázataival összefüggő kérdésekben egyaránt jelen van, sőt alapvető szerepet játszik. Az emberi test, mint minden emberi megnyilvánulás és attribútum, nem csak természeti-biológiai, hanem szociokulturális jelleggel is rendelkezik. A test szerepét és szociális státusát a társadalmi nemek közötti küzdelemben, a társadalmi érvényesülés és integráció folyamataiban, illetve a kulturális sokszínűség hálójában célszerű vizsgálni. A fizikai megjelenés, a testi énkép a legmarkánsabb meghatározója az önértékelésnek a szociális elfogadottság mellett. A fogyasztói kultúra kitüntetett figyelemmel ruházta fel a test és az én kapcsolatát. A médiumok a posztmodern, „trendi” életmód közvetítésével, mesterséges szépségesszmény megformálásával, a testsúly fontosságának túlértékelésével jelentős hatást gyakorolnak a fiatalok vélekedésére, viselkedésére, értékrendjére. A testtömegükkel elégedetlenek körében az alacsony önértékelés hozadékként könnyen megjelenhetnek az egészségre ártalmas magatartásformák.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban a testi önismeret, a testedzés, valamint a szerhasználat (dohányzás) kapcsolatát elemeztük sportoló és nem sportoló középiskolás tanulók között. Kutatásunkat 600 fős mintán végeztük el, amelynek tagjai 17-19 éves diákok voltak. A mintának 57,8%-a fiú, 42,2%-a leány volt, átlag életkoruk 17,773±0,7591. 17-19 éves kor közötti megoszlásuk: 17 éves 256 fő (42,7%), 18 éves 224 fő (37,3%) és 19 éves 120 fő (20%). Kutatásunk empirikus survey jellegű vizsgálat, melynek adatait önkitöltős kérdőívekre adott válaszokból nyertük. Az adatfeldolgozás során SPSS 20.0 statisztikai programot használtunk. Sportolónak azokat tekintettük, akik egy héten 3 alkalommal legalább 1 óra rendszeres testmozgást végeznek.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy az optimálisnak vélt testsúly esetében a sport protektív hatású, míg azok esetében, akik a testsúlyukat az optimálistól eltérőnek, kisebbnek vagy nagyobbaknak ítélik meg, a sportolás dohányzásra kifejtett védő jellege teljesen megszűnhet és akár támogató is lehet. Összegzőként megállapítható, hogy a fiatalok saját

külsejükről alkotott véleménye jelentősen befolyásolja a sportolás és a dohányzás közötti kapcsolatot.

Következtetés

A testi önértékelés megközelítése különösen differenciált, több aspektusból vizsgálható: a testtömeg-index használatával (kg/m²); a testkép alkalmazásával (az aktuális és az ideális közötti különbség mérése); a testtömeggel való elégedettség (fogyás-hízás); a testi katexis (egy testtájakkal való elégedettség) alkalmazásával. Fontos tényező, hogy az optimális testsúlytól eltérők esetében, vagy ha a saját valószínűségi énkép és a saját ideális énkép távol esik egymástól, diszfóriás hangulat alakulhat ki, amely depressziós tünetekkel és szerhasználattal is társulhat.

Kulcsszavak: önismeret, énkép, testedzés, szerhasználat

A sportközgazdász-képzés szerepe a felsőoktatásban

Borbély Attila

Debreceni Egyetem Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen

E-mail: draborbely@t-email.hu

Bevezetés

A szerző előadásában felvázolja a hazai és nemzetközi felsőoktatás sporttal és közgazdasági ismeretekkel összefüggő helyzetét, tapasztalatait. Arra keresi a választ, hogy Magyarországon milyen szerepe és lehetősége van a sportközgazdász mesterképzésnek.

Anyag és módszerek

Vizsgálatait elsősorban a fellelhető szakirodalmak tanulmányozásával, empirikus tapasztalatok és nemzetközi felsőoktatási kapcsolatok felhasználásával végezte. A személyes interjúk során tapasztalatokat szerzett a sportban dolgozó közgazdászok és a gazdaságban tevékenykedő sportvezetők álláspontjáról, felkészültségéről, identitásáról, attitűdjéről.

Eredmények

1. A sportban tevékenykedő gazdasági vezetők jelentős része nem rendelkezik szignifikáns sporttudományi, sportgazdasági ismeretekkel.
2. A gazdaság irányításában, vállalatvezetésben kevés olyan vezető található, akik korábban élsportolók, versenysportolók voltak.
3. A gazdaság és a sport között releváns összefüggések vannak, amelyek szükségessé teszik a mélyebb közgazdasági ismeretek megszerzését a sportban főállásban, vagy társadalmi munkában tevékenykedők részére.

Következtetés

A sportgazdaság egyre növekvő szerepet játszik az egyes országok GDP termelésében, amely szükségessé teszi a sportközgazdász-képzés kialakítását, bevezetését.

A vizsgálatok alapján igazolható, hogy a felsőoktatásban hiánypótlóan szükség van a sportközgazdász képzésre, mester szinten.

A főiskolai képzésben megszerzett sportszervezői, közgazdasági ismeretek szélesítése, bővítése a mesterszintű sportközgazdász-képzés keretében valósítható meg.

Kulcsszavak: sportközgazdász képzés, sportgazdaság, sportszervezés

A biztonsági előírások változása a magyar labdarúgásban (megfelelés a nemzetközi előírásoknak)

Borbély Zoltán, Nemes András

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: zoltan.borbely@quaestor.hu; office@drnemes.hu

Bevezetés

2012. augusztus 15. új fejezetet nyitott a magyar labdarúgó sport történetében a barátságos magyar-izraeli mérkőzésen történt atrocitások miatt, tekervényes jogi útkeresések eredményeképpen 2013. március 22-én zárt kapuk mellett kellett lejátszani a Magyarország-Románia világbajnoki selejtező mérkőzést. Mind a FIFA, mind az UEFA, mind pedig az MLSZ jelentős szabályzat-módosító eljárást kezdeményezett, amelynek egyik eredménye az UEFA kötelező előírásainak bevezetése és a hatályos jogszabályok (például a biztonsági beléptető rendszer, kamerás megfigyelés, szurkolói kártyára vonatkozó előírások) maradéktalan végrehajtása és harmonizálása a korszerű európai rendszerekkel.

Módszerek

Komparatív dokumentum-elemzés.

Eredmények

Az úgynevezett háromlépcsős modelltől (hangosbemondós figyelmeztetés, felfüggesztés, legvégső esetben pedig a mérkőzés lefújása) azt várták a szakemberek, hogy ennek következtében normalizálódni fog a szurkolói magatartás, csökkenni fognak a rasszista és xenofób megnyilvánulások, valamint a gyűlölködés egyéb jegyei a szurkolótáborokban. Ennek jelei már észlelhetők, bár a szurkolói kártya bevezetésével kapcsolatban néhányan felvetették a személyiségi jogok sérelmét. Ez utóbbi nyilvánvaló abszurditás, hiszen a szurkolókérését, nevezetesen azt, hogy a lakcím ne szerepeljen a kártyán, az MLSZ – a jogszabályok keretei között – teljesítette. (A klubkártyán a következő adatok szerepelnek: név, születési hely és idő, arckép, adatvédelmi tájékoztató, pályarendszabályok).

Összegzés

Nagy visszhangja volt a két évvel ezelőtti emlékezetes magyar-izraeli barátságos mérkőzést követő civilszervezeti feljelentés kapcsán elindult norma-szigorításnak. A szurkolók egy része „kollektív büntetesként” értelmezte a szankciót. Jogi aggályokat vetett fel az is, hogy a feljelentő „instrukciókat” kívánt adni a szankcionálásra. Az MLSZ nem követett el semmi olyan normasértést, amelyet az UEFA erre tekintettel felelt volna. A generál-prevenációs szempontokra tekintettel született meg a hírhedt zártkapus szankció. Az eset tanulságait levonva az MLSZ harmonizálta a saját szabályzati előírásait a nemzetközi előírásokkal.

Kulcsszavak: háromlépcsős rendszer; a mérkőzés megszakítása, felfüggesztése, befejezteté nyilvánítása

Mozgásprogram szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek számára méréseredmények alapján

Borkovits Margit

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

E-mail: margitborkovits@yahoo.com

Bevezetés

A fizikai aktivitás az egészséges életmóddal együtt járva kihat a életminőségre, és ez összefügg az egészséggel. A mozgásos tevékenységek hatását az életminőség javulása, a

szemléletben bekövetkezett változás és az életben elfoglalt helyzet bizonyítja. A mozgásos aktivitás protektív hatását elsősorban a mozgás során megélt flow élmény (Csíkszentmihályi, 2001) és a társas együttlét adja. Az anyagi helyzet meghatározza az egyének életmódját, a szociális háttér befolyásolja az egészségmagatartást. A testnevelés reformja, a mindennapos testnevelés, és az iskolában folyó rekreációs tevékenység, az ifjúság egészségtudatos magatartását hivatott kialakítani, és ez összefügg az egészséges táplálkozással. Ennek szellemében egy méréseken alapuló rekreációs mozgásprogramot kívánok kialakítani az esélyegyenlőség szemléletében.

Anyag és módszerek

A kutatás adatokat szolgáltatott a szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek számára készített mozgásprogram elkészítéséhez. A méréseket felső tagozatos általános iskolás tanulók szociális háttérének, az egészséggel kapcsolatos érték-orientációjának, motoros teljesítményüknek, valamint az ezek között lévő kapcsolatoknak a feltárása köré szerveztem, majd a programban részt vevő tanulókat vizsgáltam. A szakirodalmi feldolgozás és a mérési eredmények alapján elkészítettem az alternatív iskolai rekreációs mozgásprogramot (Borkovits, 2014), majd elvégeztem a mozgásprogramban résztvevő iskolás tanulók mérését.

Eredmények

Az alacsonyabb iskolai végzettségű szülők gyermekei szignifikánsan több egészségre kedvezőtlen hatású ételt esznek napi rendszerességgel a magasabb iskolai végzettségű szülők gyermekeihez képest. A kevésbé tanult és alacsonyabb szocioökonómiai helyzetű szülők gyermekei nagyobb gyakorisággal esznek több mint háromszor egy nap. Az általam vizsgált iskolákban a magyarországi átlaghoz képest kevés szülő engedheti meg magának, hogy gyermekét sportfoglalkozásra járassa. Az eredmények megerősítettek abban, hogy a családi háttérre figyelembe kell venni a mozgásos fejlesztő program kidolgozása során. Az eredmények alapján a magasabb végzettségű anyák gyermekei a testnevelési teljesítménymutatóknál szignifikánsan magasabb értékeket értek el, mint az alacsonyabb végzettségűeké. A testnevelési teljesítmény összefügg a BMI-vel, amire a mozgás és a fizikai aktivitás szintje is hatással van.

Következtetés

A kutatás alapján feltárt eredmények azt igazolják, hogy az iskolában szervezett rekreációs mozgásprogram megoldást nyújthat a szociálisan hátrányos helyzetű gyermekek felzárkóztatására. Az eredmények szerint létjogosultsága van egy szociálisan hátrányos helyzetű gyermekeket felzárkóztató program megírásának.

Kulcsszavak: mozgásprogram, fizikai teljesítmény, szociálisan hátrányos helyzet

14-18 éves tanulók attitűdje a testnevelés órával és a testnevelővel kapcsolatban

Boronyai Zoltán, Vass Zoltán, Rétsági Erzsébet, Csányi Tamás, Révész László

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

E-mail: boronyai.zoltan@mdsz.hu

Bevezetés

Az iskolai testnevelés kapcsán megjelenő élmények és érzések nagyban alakítják a testneveléshez és a testnevelő tanárhoz kapcsolódó attitűdöt. Az iskolás korban jelen lévő élmények meghatározzák a sportolási szokásokat és a rendszeres fizikai aktivitás szintjét, mely a felnőttkori fizikai aktivitásra is hatást gyakorol. Azon tanulók, akik iskolás korukban fizikailag aktívabbak voltak, felnőtt korukban is

aktívabbak. Ebből fakadóan kiemelt jelentőségű, hogy feltérképezzük, hogy jelenleg milyen attitűddel rendelkeznek a tanulók az iskolai testneveléssel és a testnevelő tanárral kapcsolatban. A Magyar Diáksport Szövetség a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kiemelt projektben végzett kutatásában arra kereste a választ, hogy a köznevelésben résztvevő 14-18 éves tanulók, hogyan vélekednek a testnevelés óráról, a testnevelő tanárról, illetve milyen attitűd alakult ki ezen tényezőkkel kapcsolatban.

Anyag és módszerek

A kutatás során valószínűségi, rétegzett mintavételi eljárással kerültek kiválasztásra a felmérésben részt vevő tanulók. A rétegek kialakításának alapját a régiók, a nem, az életkor és az iskola típusa adta. A mintába 986 tanuló került be (N=986), életkoruk 14-18 év között volt. A vizsgálatunkat önkitöltős kérdőív segítségével végeztük, melyben nyílt és zárt végű kérdések szerepeltek, valamint attitűdskálát alkalmaztunk. A kérdőív több dimenzió mentén összeállított kérdések segítségével vizsgálja, hogy a tanulók miként vélekednek saját testnevelés óráikról, illetve a testnevelő tanárról. Kitértünk még arra is, hogy hogyan élik meg a testnevelés órán történő eseményeket, a játéksituációkat, és a versenyhelyzeteket.

Eredmények

Az elemzések során kimutathatóvá vált, hogy a 14-18 éves tanulók:

- 18%-a gondolja úgy, hogy a testnevelő tanár egyénileg, személyre szabott hangnemben kommunikál.
- 22%-a gondolja úgy, hogy lehetőséget kap a kreativitása, önállóságának fejlesztésére.
- 26%-a gondolja úgy, hogy a testnevelő tanár rendszeresen kommunikál a fizikai aktivitás és az egészség kapcsolatáról.
- 36%-a gondolja úgy, hogy a testnevelő tanár a játékos feladatmegoldásokon keresztül, élményközpontúan tartja az órákat.

Következtetés

Eredményeink alapján elmondható, hogy alacsony számban jelenik meg a testnevelő tanárok személyre szabott kommunikációja a testnevelésben, mely befolyásoló tényező az érzések alakulásában. A személyesebb kommunikáció jobban szolgálná a pozitív érzések kialakulását, a fizikai aktivitás szintjének növelését. Az élményközpontú feladatmegoldások is hasonló módon, pozitívan hatnak a rendszeres fizikai aktivitásra, így a játékos feladatmegoldások számának növelése, illetve az élményalapú feladatok segítik a pozitív attitűd formálását. További szempont a pozitív élmények és a fizikai aktivitás összekapcsolása a testnevelő által, melynek segítségével eredményesen összeköthető a fizikai aktivitás és az egészség kapcsolata.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, attitűd

A bradikinin receptor és az angiotenzin konvertáló enzim génpolimorfizmusai magyar élsportolóknál

Bosnyák Edit, Szmodis Márta, Trájer Emese, Protzner Anna, Udvardy Anna, Komka Zsolt, Györe István, Tóth Miklós
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: bosnyaked@gmail.com

Bevezetés

Az 1998 óta folytatott vizsgálatok alapján az angiotenzin-konvertáló enzim gén polimorfizmus (ACE) I allélja előnyös a fáradozás rezisztencia és a kontraktilitási hatások szempontjából, jelenléte gyakoribb az állóképességi sportolók kö-

rében. A bradikinin receptor béta 2 gén (BDKRB2) aktivációja fokozza a terhelés alatt a membrán glükóz áteresztő képességét a vázizomban, valamint javul az izmok vérellátottsága és az állóképességi teljesítményre is pozitív hatással van. A -9 polimorfizmus fokozza a gén transzkripcióját és jelentősebb a receptor mRNS expresszió. Célunk megállapítani a két gén polimorfizmusainak előfordulását sportolói és kontrollcsoportokban, valamint az élsportolókra jellemző csoportonkénti polimorfizmus kombinációk meghatározása.

Anyag és módszer

A vizsgálatban 136 személy vett részt. 57 fő magyar válogatott állóképességi sportoló (triathlon, evezés, ultra futás), 33 válogatott sportoló a küzdősportágakból (cselgáncs, karate, birkózás, vívás) és 46 nem sportoló, egészséges kontrollszemély. A DNS izolálás vénás vérből, Quickgene izoláló kit segítségével zajlott. A genetikai háttér analíziséhez DNS (TaqMan OpenArray) chip segítségével történt. Statisztikai analíziseinkhez GraphPad Prism programot használtunk, a szignifikancia-szintet 5%-ban határoztuk meg.

Eredmények

A teljes mintában az ACE genotípus megoszlása: II = 26,5%, ID = 51,5%, DD = 22%, míg a BDKRB2 genotípusok esetén: +9/+9 = 23%, +9/-9 = 46%, -9/-9 = 31%. Sem az ACE I/D, sem a BDKRB2 +9/-9 allélfrekvenciák nem különböztek szignifikánsan a három csoport között. A két gén kombinációjának elemzése során azonban szignifikáns különbséget találtunk a BDKRB2 -9 és ACE I/D esetében a küzdősportok és az állóképességi (p < 0,05), valamint a kontroll vs. állóképességi csoportok (p < 0,05) között. A BDKRB2 +9-es polimorfizmusához tartozó ACE variánsok vizsgálatánál szignifikáns különbség volt mindhárom csoport között (p < 0,05).

Következtetések

Az eredményekből arra lehet következtetni, hogy az ACE I és a BDKRB2 -9 polimorfizmusok kombinációja valóban előnyt jelenthet az állóképességi teljesítménynél. A küzdősportágaknál épp az előzőtől eltérő polimorfizmus kombinációk fordultak elő gyakrabban, mely a kutatások alapján haszonnal járhat az állóképességi sportolók számára.

Kulcsszavak: élsportolók, ACE, BDKRB2

Sport-participation: challenges to national and European sport sciences and sport policymakers

Breedveld, Koen

*Radboud University Nijmegen,
Managing Director of the Mulier Institute*

Sport offers tremendous possibilities for improving physical health and social cohesion. In addition, sport has become an important economic factor, and not only professional football but grass roots sports as well.

For these reasons, national and European governments have been promoting sports-for-all for over 40 years. These policies have been successful, in that increased number of people participate in sport. During the last 40 years, especially women and adults (including the elderly) have started to take up sports. Sports nowadays are valued by citizens as a pleasant social activity with good merits for health and well being.

Sport-for-all policies have however not succeeded in bridging social-economic differences in sport-participation. Sports today remain the territory of the higher social-economic strata. Over the past decades, sport-participation rates of higher educated and higher income groups have consistently exceeded those of lower educated and lower income groups. Troublesome is also that in recent years, increases in sport-participation seems to have come to a

halt. Clearly, not everyone loves sports, and lately it appears to have become increasingly difficult to persuade new crowds to be active in sports.

In his contribution, prof. Breedveld will go into the backgrounds of socio-economic differences in sports. By so doing, he will investigate the social and cultural meanings of sports, and grass roots sports, in particular, in today's societies. Using data from different sources, including the new 2013 Eurobarometer, he will analyze how people from different positions view sports differently, and will argue that a choice to participate in sport is not at all self-evident. In addition, he will address the question of what national and European policymakers can do in order to improve sport-participation. What would be the necessary ingredients for a true sport-for-all policy? In so doing he will not only point to policy-opportunities but also to the limits of what sport-policies can accomplish, and the role of sports in helping building effective sport-policies.

Koen Breedveld (1964) is professor in sport-sociology at Radboud University Nijmegen, and managing director of the Mulier Institute, research center for social-scientific sport-research. He has published widely on issues of sport-participation and sport-policies, and is one of the founding fathers of the Measure network (www.measuresport.eu).

Key-words: sport-participation, sport sciences

Időskorúak figyelmi szintje, mozgás- és erőnléti állapota

Bretz Károly, Kóbor-Nyakas Dóra É., Bretz Éva, Nyakas Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: bretzkarl@hotmail.com

Bevezetés

Jelen munka célja a jó szellemi és elfogadható fizikai állapotú, jó életkörülményeket biztosító idősek otthonában élő, időskorú nők és férfiak pszicho-fiziológiai állapotának meghatározása, a választásos reakcióidők, erő kifejtések, az egyensúlyi stabilitás és a kardiovaszkuláris paraméterek regisztrálásával.

Anyag és módszerek

Húsz időskorú nő és hét férfi vett részt a vizsgálatokban, önkéntes jelentkezés alapján, folyamatos orvosi felügyelet mellett. Psycho 8 készülék (Innomed Zrt. Bp), DYNA 9 univerzális erőmérő (Elektro-BIONIKA KFT Bp), stabilométer (TFTSK Bp), Vicardio berendezés (Energy Lab. Techn., Hamburg) felhasználásával végeztük a vizsgálatokat.

Eredmények

1. A vizsgált nők átlagéletkora: 79,4±7,6 év, kézi szorítóereje: 182,1±52,5 newton, választásos reakcióideje 424±73 ms, pozíció szabályozás hatékonysága: 82±27%, szív állapota (0-5): 2,55±1,04, stressz indexe (0-100%): 66±31%, nyugalmi pulzusa: 71,3±10 pulzus/perc.
2. A vizsgált férfiak átlagéletkora: 84,8±3,76 év, kézi szorítóereje: 319,1±68,9 newton, választásos reakcióideje: 421±65 ms, pozíció szabályozás hatékonysága: 76±31%, szív állapota (0-5): 1,98±1,0 stressz indexe (0-100%): 63±23%, nyugalmi pulzusa: 62,3±11 pulzus/perc.
3. Szignifikáns korreláció volt kimutatható a nőknél (többek között) a szorítóerő és a pozíció szabályozás hatékonysága között: $r = 0,482$ ($p < 0,05$), a választásos reakcióidő és a pozíció szabályozás hatékonysága között: $r = -0,567$ ($p < 0,01$); a férfiaknál a szorítóerő és a stressz index nagysága között: $r = -0,822$ ($p < 0,05$), a stressz index nagysága és a pozíció szabályozás hatékonysága között: $r = -0,812$ ($p < 0,05$).

Következtetés

Mérési adataink rávilágítanak a rendszeres fizikai aktivitás fontosságára az időskorúak napirendjében is. A korrelációs vizsgálatok kimutatták ugyanis, hogy a nagyobb izomerőhöz alacsonyabb stressz szint, tehát kisebb szorongás és jobb koordinációs képesség, ezzel pedig nagyobb egyensúlyi stabilitás tartozik. E faktorok pozitív fejlesztése idős korban az elesések valószínűségét csökkenthetik, ezzel a sérülések száma is csökkenthető.

Kulcsszavak: öregedés, mozgás, erőnlét, reakció idő

A mindennapos testnevelésről

– intézményvezetők körében végzett kutatás alapján, avagy adatok a teremkapacitásról és a testnevelés óra minőségét befolyásoló tényezőkről

Csányi Tamás, Vass Zoltán, Boronyai Zoltán, Révész László, Rétsági Erzsébet

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

E-mail: csanyi.tamas@mdsz.hu

Bevezetés

A Magyar Diáksport Szövetség átfogóan vizsgálja az iskolai testnevelés aktuális helyzetét. Jelen előadás a köznevelési intézményvezetők számára készült kérdőívből a mindennapos testnevelést befolyásoló néhány tényezőre vonatkozó adat bemutatására szorítkozik.

Anyag és módszerek

Az online kérdőívet (47 kérdés, 5 tartalmi egység) 1725 intézményvezető válaszolta meg. Az adatfelvétel 2013. július és szeptember között történt. A minta reprezentatív régióra és intézményfenntartóra. Adatfeldolgozás módszere: leíró statisztika.

Eredmények

Infrastruktúra besorolás az intézményvezetők értékelése alapján: a mindennapi testnevelés oktatására nem felkészült iskolák $N=900$, közepes felkészültségű $N=387$, felkészült intézmények $N=437$.

Az infrastruktúrában legjobban felkészült iskolák: állami iskolák 27,8%-a, egyházi iskolák 20,3%-a. Régiós vonatkozásban Dél-Dunántúlon található az átlaghoz képest jobb infrastruktúrával rendelkező iskola, 39,3%.

Az iskolák 7,1%-a nem rendelkezik testgyakorlásra használható helyiséggel. 9,74%-nak csak nem szabványos, egyéb tornaterem, 33%-nak fél-tornaterem áll rendelkezésére. 33,2% 450-899 m² területű, 11,3% illetve 3,9% 900-1349 m², illetve 1350 m²-nél nagyobb, 26,9% csak testnevelésórákra használt teremmel rendelkezik. Fedett futófolyosó az iskolák mindössze 1,8%-ában, tanuszoda/uszoda 3,4%-ban van.

Az intézményvezetők ötfokozatú skálán jelölték, hogy mennyire értenek egyet a mindennapos testnevelést és a testnevelés órák színvonalát érintő állításokkal.

Inkább egyetértenek: 4,25-ös értékkel abban, hogy a mindennapos testnevelés-oktatás színvonalát jelentősen befolyásolja az iskola infrastruktúráis háttere. 4,27-es átlaggal, hogy a pedagógusok szakmai felkészültségétől függ az oktatás színvonala.

Egyet is értettek, meg nem is: 3,09-es átlaggal, hogy a testnevelés oktatásának színvonalát jelentősen befolyásolja a pedagógusok bérezése.

Következtetés

A mindennapos testnevelés bevezetésével jelentősen megnőtt a tanulók egészségközpontú nevelésének esélye a testnevelés és sport műveltségi területen belül. Az intézményvezetők válaszaiból kibontakozó objektív kép alapján megállapítható, ahhoz, hogy a műveltségi terület élni tudjon ezzel

az eséllyel, elkerülhetetlen az infrastrukturális feltételrendszer fejlesztése. A létesítményi feltételek fontosságán is túlmutat a testnevelést tanító pedagógusok szakmai felkészültségének kérdése. A létesítményi és a humán erőforrások színvonalának emelése együtt biztosíthatja, hogy a testnevelés betölthesse kiemelt társadalmi szerepét.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, infrastruktúra, az oktatás színvonala

Felső tagozatos diákok sportolási- és táplálkozási szokásai. Összehasonlító elemzés általános iskola felső tagozatán, táplálkozás és mozgás területén

Cselik Bence¹, Melczer Csaba², Szmodis Márta³, Szóts Gábor⁴, Ács Pongrácz⁵

^{1,2} Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

^{3,4} Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

⁵ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar
Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: cselik@icwip.hu

Bevezetés

A kutatásunk témája főként az általános iskolás egészségnevelés témakörébe tartozik. A méréseket több alapfokú oktatási intézményben végeztük, aminek egyik általános iskoláját már egy korábbi kutatásom során felmértem.

Aktualitását bizonyítja az egyre fiatalabb korban megjelenő elhízás mértékének növekedése, illetve hogy egy jó stratégiával és rövid távú célokkal hamar pozitív eredményeket érhetünk el az egészségnevelés területén is.

Hipotézis

Feltételezzük, hogy már az általános iskolában elkezdődik a gyermekek egészségneveléssel kapcsolatos tudásának gyarapítása. Továbbá, egy elkötelezett egészségnevelő munkacsoport és egy jó egészségnevelő program pozitív változásokat idéz elő az intézmény polgárainak egészségi állapotában, egészségről alkotott képében. Az eredmények állandó ellenőrzésével és követéses vizsgálatokkal, sikerül egy jó és pozitív irányba haladó egészségprogramot kialakítani egy intézményben. Feltételeztük továbbá, hogy egy már jól bevált egészségnevelő programmal sikert lehet elérni más intézményekben is.

Kutatás célja

1. Bemutatni egy alapfokú oktatási intézményben működő egészségstratégiát, amelynek minősége meghatározó, hiszen a gyermekek másodlagos szociális környezetében realizálódik.
2. Információt nyújtani a mérésekről és a mérési eredményekről.
3. Megismerni a stratégia célokhoz vezető operatív tervezés lehetőségeit, a rövid távú célok megfogalmazásának tapasztalati alapjait.
4. Bemutatni, hogy minden stratégiai jellegű munkának a sikeressége a résztvevők hozzáállásán és elhivatottságán is múlik.
5. Bebizonyítani, hogy minden jövőbeli célunkat csak lépésről lépésre és állandó visszacsatolások és ellenőrzések segítségével tudjuk elérni, illetve fontos a hasonló mérésekkel való összehasonlítások által megfelelő pozícióban látni magunkat.

Anyag és módszerek

A kutatásban a pécsi Városcsoponti Iskola öt általános iskolájának ezerötvenhat 11-14 év közötti tanulója vett részt

(2012-ben), ebből kilencszáznegyvenötön töltötték ki a kérdőíveket, továbbá 1166 főt mértünk fel az ország más általános iskoláiban. A több területre kiterjedő egészségnevelő stratégiából, a mindennapos testmozgást, a testedzés fontosságával kapcsolatos tudatosító tevékenységet, és az egészséges táplálkozást emeltük ki. Az adatfelvétel egyik eszközt egy-egy önkéntes több kérdésből álló kérdőív képezte (feleletválasztós és rövid kifejtős). Az egyik intézményben a kérdések az összehasonlíthatóság miatt megegyeznek egy korábbi mérés kérdéseivel. A kérdések felváltva kapcsolódnak az egészség és a sport témaköréhez. Kitérnek továbbá az étkezési szokásokra, illetve kíváncsiak voltunk az egyéni véleményükre egyes dolgokkal kapcsolatban (Pl. mit gondolnak egészséges ételnek, milyenek az étkezési szokásaik, vagy szeretnének-e több sportolási lehetőséget az iskolában). Rögzítettük továbbá a tanulók BMI adatait is.

Eredmények

A felmérésről elmondható, hogy sikerült pozitív eredményeket elérni a táplálkozási és mozgási szokások terén. A egyes, változatos táplálkozás, rendszeres testmozgás megjelenik a tanulók mindennapjaiban. Elmondhatjuk továbbá, hogy a diákok sokat tudnak az egészségről, a mozgás fontosságáról, a mozgás szeretetének fontosságáról. Az előbbiekből és a mérések eredményeiből is látszik, hogy mennyire fontos egy általános iskolában egy jó egészségnevelő program, egészségnevelő stratégia. A felmérés eredményeit az intézmények beépíthetik az egészségnevelési stratégiába (pedagógiai programba). Fontos: az időben elkezdett egészséges életmódra való nevelés; illetve a másodlagos szociális környezet nevelő hatása, az egészséggel kapcsolatos tudás készség szintű elsajátítása.

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

Sporttudományi fejlesztések a Debreceni Egyetemen

Csernoch László

Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar
Élettani Intézet, Debrecen

E-mail: csl@edu.unideb.hu

Bevezetés

A Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Karán (DEÁOK) nagy hagyománnyal rendelkeznek az izomélettani, a kardiovaszkuláris és a biomechanikai kutatások. Ennek ellenére az Észak-Alföldi Régióban megfelelő teljesítmény-élettani kutatások végzéséhez és a sportélettani oktatások gyakorlati vonatkozásaihoz szükséges laboratóriumi háttér nem áll rendelkezésre. Különösen problémás ez a helyzet annak tükrében, hogy a közeljövőben további jelentős gyakorlati ismeretek átadását igénylő képzések, valamint hallgatói sportszolgáltatások kialakítására kerül sor. Épp ezért feltétlenül szükséges a témakör mind elméleti, mind gyakorlati vonatkozásainak rendezése.

Anyag és módszerek

Első lépésként a DE ÁOK Élettani Intézetében megalakult a Sportélettani Tanszék, majd egy Sportélettani Laboratórium kialakítását tervezzük. Ez utóbbi magában foglalja egy olyan multidiszciplináris teamnek a kialakítását is, mely képes későbbiekben részletezendő ergospirometriás és egyéb teljesítmény-élettani eszközök nemzetközi szintű működtetésére, azok használatának oktatására a sportképzésben résztvevő hallgatók, illetve a szakorvos képzésben résztvevő orvos kollégák részére.

Eredmények

A teamben résztvevők megkezdték egyrészt a megismerkedést más, jelenleg már működő hazai, de elsősorban külföldi sportélettani laboratóriumok munkájával, másrészt a laboratóriumi eszközök megfelelő, nemzetközi szintű használatának elsajátítását. Elvárás a team munkatársaival szemben az is, hogy a kialakításra kerülő eszközpark és a megszerzett tudás birtokában olyan innovációs, a mozgásélettanhoz kapcsolódó fejlesztésekben vegyenek részt, melyek a jelenlegi nemzetközi érdeklődés frontvonalához tartoznak. Ezen munkájukhoz beszerzésre kerülnek olyan ergospirometriás készülékek, melyek alkalmasak terhelés közben a keringésetlettani paraméterek mérésén túl, a be- és kilélegzett gáz légzés-szinkron történő analizisére. A Sportélettani Laboratórium természetesen nem nélkülözheti azokat az alapvető eszközöket sem, melyek a testösszetétel, a csontsűrűség, az alapvető keringésetlettani paraméterek mérésén túl, antropometriai és vér-, valamint vizelet összetétel meghatározására is alkalmasak.

Következtetés

Az így megszerzett élettani ismereteket nem csak a gyógyítás, de a teljesítménynyújtás szolgálatába is állíthatjuk, hozzásegítve Magyarországot sportolói kiemelkedő teljesítmény eléréséhez. Így megvalósulhat a sportolók, illetve a fizikailag aktív emberek teljesítményének legális fokozása direkt (pl. állóképesség növelés, táplálkozás), illetve indirekt (pl. sérülés megelőzés, mentális felkészítés) eszközökkel, a legszigorúbb etikai követelmények figyelembe vételével, valamint az ágazati igények alapján felmerülő sporttudományi/sportélettani képzésekhez elengedhetetlen terhelésetlettani vizsgálatok módszereinek megismertetése a szakemberekkel. Mint felsőoktatási intézmény a labor hozzájárul a sporttudományi kutatások feltételrendszerének megteremtéséhez is.

Kulcsszavak: sport, sportteljesítmény, terhelés-élettan

Magyar és külföldi tornaedzők véleménye a nyújtón végrehajtott Stalder és Endo elemek technikai és oktatás-módszertani jelenéről, jövőjéről

Csirkés Zsolt, Hamar Pál

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: csirkés.zsolt@gmail.com

Bevezetés

A torna világversenyeken szinte az összes tornász nyújtógyakorlatában megtalálható a Stalder és az Endo elem. A versenytorna Magyarországon is megköveteli a tornászoktól, hogy minél több időt töltsenek a magasabb értékű vas-közel elemek tanulásával, ezzel biztosítva a lehetőséget a gyakorlataikba történő beépítésre. Kutatásunk célja, hogy átfogó képet kapjunk a kiemelkedő hazai és külföldi edzők véleményéről a nyújtón végrehajtott Stalder és Endo elemek technikai és oktatás-módszertani jelenéről, illetve esetleges jövőjéről. Véleményünk szerint ezek az elemek jelentik a jó nyújtótornász alapismérvét.

Anyag és módszerek

Tíz kiemelkedő eredményességű magyar tornaedzővel készítettünk strukturált interjút, amelyet négy kérdéskör mentén építettünk fel. Emellett kilenc, a Stalder és Endo elemek technikai végrehajtásáról, oktatás-módszertanáról (előkészítő és rávezető gyakorlatairól) szóló külföldi videofilm-felvételt elemeztünk.

Eredmények

Az edzők többsége egyetért abban, hogy régebben a magyar nyújtótornászok eredményesebbek voltak. A gyengébb szereplés legfőbb kiváltó oka a megfelelő képzettségű tornászok hiánya. A szóban forgó elemeket viszont, az elemekből következő magas értékű kapcsolatok miatt, érdemes precízen megtanulni. Majdnem minden edző egyetért abban is, hogy a képességfejlesztésben az ízületi mozgékonyág és a lábemelő izomcsoportok erejének fejlesztése a legfontosabb. Van olyan vélemény is, amely szerint a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) döntésén múlik az, hogy a tornasport, azon belül a nyújtótorna, milyen irányba mozdul el. Mások úgy gondolják, hogy a vizsgált elemek jövőjére vonatkozólag további fejlődés nem várható, mivel elég „zárt” és behatárolt technikákról van szó. A videofilm-felvételek azt mutatták, hogy a Stalder elem tanításához 21, míg az Endo eleméhez 10 különböző gyakorlatot használnak fel az edzők.

Következtetés

Az interjúk elkészítését és a videofilm-felvételek elemzését követően világossá vált, hogy a magyarországi edzők ugyanolyan nagy szakmai tapasztalattal rendelkeznek a nyújtótorna területén, mint a külföldi kollégáik. Ezzel együtt tény, hogy mégis el vagyunk maradva a világ legjobbjaitól. Ennek elsődleges vélhető oka, hogy a külföldi jól és biztonságosan felszerelt tornatermekkel ellentétben, nálunk sokkal szerényebb a létesítmények infrastruktúrája. Ebből egyenesen következik, hogy az edzők bizonyos elemeket csak rosszabb hatékonysággal, vagy egyáltalán nem oktathatnak. Tapasztalatunk szerint, a szerényebb edzőkörülmények ellenére, a vas-közel elemek oktatása hatékony. Az interjúk és a videofilm-felvételek elemzésén alapulva szükségesnek tartjuk egy egyedi, a szóban forgó elemek oktatás-módszertanáról szóló gyakorlatgyűjtemény elkészítését.

Kulcsszavak: tornasport, nyújtó, vas-közel elemek, Stalder, Endo

Szabó II. László, az első magyar világbajnoki pontszerző motorversenyző

Csöti Gergely Ákos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: gcsoti@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A szerző a poszterrel a magyar motorsport hőskorába invitálja a nézőt és egyik legendás alakja, Szabó II. László előtt tisztel meg.

Anyag és módszerek

A poszter szakirodalmi források mellett a Magyar Olimpia és Sportmúzeum fotóanyagára támaszkodik. Szabó II. László 75. születésnapja alkalmából a múzeum gondozásában fotókiállítás nyílt 2009 novemberében. A kiállításon Schwanner Endre Balogh Rudolf-díjas fotóművész képeiből volt látható egy válogatás. A művész úr a fotó archívumot nagylekűen a múzeumnak adományozta. Ebből a szerző most egy poszterre valót tár a nagyérdemű elé magyarázó szövegekkel ellátva, ezáltal felidézve Szabó II. László káprázatos pályafutásának néhány kiemelt szeletét.

Eredmények

Szabó II. Lászlót, motorversenyzői pályafutását a végtelen kitartás és nyerni akarás jellemezte. A világ legjobbjait szemben állta a sarat, nem törődve a technikai hátrányokkal. 1956 és 1973 között huszonnégy alkalommal volt magyar bajnok és 203 világbajnoki pontot gyűjtött. 1956-ban gyorsasági-, terep-, és túra motorsport kategóriákban állt pályához a 125 cm³-es géposztályban és mindhárom kategóriában bajnok lett. 1961-ben a kelet-németországi Sach-

senring-en elért 5. helyezését köszönhetően Magyarországra felkerült a világbajnoki ponttáblára. Pályafutása egyik legemlékezetesebb versenye szintén ehhez a pályához kötődik, az 1962-es világbajnoki futam. Saját MZ-jével ment ki a pályára, de a gyár a futamra felajánlott neki egy verseny-motort. A verseny során ellenfelei Hondait megelőzve az élre tört, a közönség öröngött. Mindenki a magyar férfi győzelmét várta a hazai motorkerékpáron. A győzelem karnyújtásnyira volt, azonban az utolsó 500 méteren a léghűtéses motor blokk feladta a szolgálatot. Szabó II. László lábon tolta be gépét a célba, és még így is hetedik lett. 1967-ben és 1970-ben ötödik helyen állt a világbajnoki ranglétrán. Az 1971-es Brno-i nagydíjon, Drapál János mellett a második helyen állt a dobogón. 1973-ban súlyos közúti balesetet szenvedett Nancy-ban. Felépülése után nem versenyzett tovább, edzőként folytatta.

Következtetés

A rendelkezésre álló adatok alapján kijelenthető, hogy Szabó II. László a szerényebb technikai háttér ellenére is képes volt felvenni a versenyt a világ legjobb motorversenyzőivel. Az erős, megbízható gép önmagában még nem elég, szükséges a versenyző tehetsége és kitartása is.

Kulcsszavak: sporttörténelem, motorsport, technika, Szabó II. László

A fizikai terhelhetőség növelése verseny előtti időszakban rögbi játékosoknál

Deak Gratiela-Flavia, Boros-Balint Juliana, Szabo Peter Zs., Bogdan Vasile

Babes-Bolyai Tudományegyetem, Testnevelési és Sport Kar, Kolozsvár, Romania
E-mail: gratiela.deak@ubbcluj.ro

Bevezetés

Az antropometriai mutatók és a fizikai képességek fejlesztése elengedhetetlenül javítja a rögbi játékosok teljesítményét. Az erő, a gyorsasági képesség növelése és a testsúly optimális megtartása a fizikai fejlődés azon elemei, amelyek pozitívan befolyásolják a sportolók teherbíró képességét különböző játékhelyzetekben. Mivel a rögbi egyik sajátossága az ismételt nagy intenzitású erőfeszítéssel végzett fizikai terhelés, igazi kihívást jelent az edzők és a fizikai felkészítők számára a játékosok anaerob és az aerob teherbíró képességének egyidejű fejlesztése. A tanulmány célja, hogy vizsgálja a kombinált (intervallum edzés – fartlek és a súlyos edzés) képzési program hatását a rögbi játékosok fizikai terhelhetőségére nézve.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkban 22 férfi rögbi játékos vett részt. Átlagélekoruk 22.86 ± 4.73 év, testmagasságuk 181.09 ± 7.93 cm és testtömegük 93.23 ± 13.85 kg volt, valamennyien az Universitatea Cluj sportklub véletlenszerűen kiválasztott tagjai. A sportolók egy 2 hónapos (2013. január-március) felkészülési programon vettek részt a hivatalos versenyzési időszak előtt. Az edzések célja egyrészt az izomerő növelésére irányult, másrészt a gyorsaság és az állóképesség fejlesztésére (fartlek edzés). A felkészülési program előtt és után fizikai tesztet végeztünk a vizsgálati személyekkel, ezek a következők voltak: fekvenyomás (kg), szakítás (kg), lökés (kg), kar hajlítása és nyújtása függésben (db), magas guggolás (kg), 30 és 50 m gyors futás, lábizom robbanékonyosság (cm) és a Beep-teszt. Az adatok alapstatisztikai feldolgozása mellett az átlagok összehasonlítására a *t*-tesztet alkalmaztuk, szignifikancia szintnek $p < 0,05$ vettük. A statisztikai feldolgozásokat az SPSS 15.0 (SPSS Institute, Chicago, IL) programmal végeztük.

Eredmények

A felkészülési program után szignifikánsan jobbak voltak az eredmények a fekvenyomás ($p = 0,000$), a szakítás ($p = 0,047$), a lökés ($p = 0,000$), a kar hajlítása ($p = 0,000$) és a magas guggolás ($p = 0,000$) esetében. Hasonló fejlődés látható a 30 m-es futásnál ($p = 0,000$), a lábizom robbanékonyosságánál ($p = 0,021$) és a Beep-tesztnél ($p = 0,001$) is. Az 50 m-es gyors futás esetében nem mutatható ki jelentős fejlődés.

Következtetések

A vizsgálati személyeink által végrehajtott kombinált képzési program eredménye a fizikai terhelhetőség növeléséhez vezetett. A súlyos edzés eredményeként jelentősen nőtt a testi erőnlét, az intervallumos (fartlek) edzések a haladó gyorsaság és a gyorsasági állóképesség fejlődéséhez vezettek. Az eredmények alapján ésszerű következtetésünk az, hogy a két hónapos kombinált képzési program a válogatott rögbi játékosoknál jótékony hatással van a fizikai terhelhetőségre.

Kulcsszavak: fizikai terhelhetőség, rögbi, kombinált edzés, intervallumos edzés

Sport és hátrányos helyzet: kereslet, kínálat, kihívások

Dóczi Tamás

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: doczi@tf.hu

Bevezetés

Az utóbbi évtizedben a sport lehetséges társadalmi szerepeit a kutatók és a döntéshozók is egyre szélesebb megközelítésben értelmezik. Ezek egyikeként kerül említésre a társadalmi befogadás a sportba és a sport által, amelyet többféle társadalmi csoportra vonatkoztathatunk. Jelen előadás a hátrányos helyzetűekre fókuszál; elsődleges célként tűzve ki a hátrányos helyzetűeket tudatosan célzó kezdeményezések sajátos, erre a célcsoportra adaptált megoldásainak feltérképezését.

Anyag és módszerek

A „kínálati oldal” megismeréséhez kvalitatív módszerekkel végeztem adatgyűjtést. Félig strukturált fókuszcsoportos interjú keretében kérdeztem a hátrányos helyzetű fiatalokkal Magyarországon foglalkozó sportprogramok, egyesületek vezetőit tapasztalataikról, működésük lényeges elemeiről, és a munkájukkal kapcsolatos kihívásokról, majd eljuttattam hozzájuk egy nyílt végű kérdéseket tartalmazó 'case study' kérdőívet, amelynek segítségével további strukturált információkhoz juthattam a szervezetek célkitűzéseiről, működésükről, partnerségeikről, valamint nehézségeikről. A kapott információk kiegészítéséhez, egy, a hátrányos helyzetű lakosság, (a „keresleti oldal”) körében végzett survey-vizsgálat ($n=500$) eredményei is bemutatásra kerülnek.

Eredmények

A Magyarországon működő társadalmi célú sportprogramok hosszú távú víziójukban kevésbé különböznek; mindegyik a társadalmi egyenlőtlenségek, a társadalmi kirekesztés sport általi mérséklését, kompenzálását tekinti általános végcél-nak, de az általuk megfogalmazott konkrét elképzelések egészen eltérők. A programok közvetlen célcsoportját leginkább a gyermekek és fiatalok alkotják, így a legfontosabb közeget, amelyből a résztvevők toborzása történik, az iskolák jelentik. A személyes kontaktus megléte, vagy kialakításának lehetősége megköveteli, hogy az adott szervezet és munkatársai megfelelő helyismerettel, beágyazottsággal rendelkezzenek, egyszersmind ismerjék a célcsoport mentális térképét és szokásait. A programok működése szempont-

jából kulcsszerepe van a partnerszervezeteknek és a szakembereknek, de a mindennapi munkában legalább ennyire fontos stratégiai partnerek a szülők és az edzők. A velük történő kommunikáció és együttműködés döntő jelentőségű a fiatalok személyes és szakmai fejlődésében egyaránt.

Következtetés

A magyarországi sportrendszerben a társadalmi célú sportprogramok száma egyelőre csekély, ebből adódóan a működésük önmagában is sikerként könyvelhető el, hiszen egy meglévő társadalmi problémára próbálnak a sport segítségével az európai bevált gyakorlatokkal összhangban lévő innovatív válaszokat adni. A sport számos társadalmi problémára adhat választ, ugyanakkor ehhez megfelelő módszertani megalapozottságú, tudatosan tervezett, komplex programokra van szükség.

Kulcsszavak: társadalmi célú sport, hátrányos helyzet, társadalmi befogadás

A mai labdarúgó játékvezetői szakma tudományos kérdésfeltevésai és szakirodalmi áttekintése

Dolnegó Bálint, Bartha Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: dolnegob@tf.hu

Bevezetés

A labdarúgás a világ egyik legnépszerűbb labdajátéka. A sporttudomány világában számos kutatás és cikk készül a sportággal kapcsolatban. Nem csupán edzéselméleti, hanem többek közt gazdasági, szociológiai, pszichológiai szempontból is érdemes vizsgálni a sportágat. Nincs ez másképp a sportszakemberek esetében sem. A labdarúgás hatalmas bázisa és gazdasági ereje miatt fontos a sportág folyamatos fejlődése minden téren. A bizonytalan kimenet megőrzése érdekében fontos, hogy az egyes mérkőzéseket vezető játékvezetők minden tekintetben megfeleljenek a mai labdarúgás elvárásainak. Ezért érdemes tudományos szempontból is vizsgálni a szakmát. Nem csupán a hazai, de a külföldi szakirodalom is kiemelten foglalkozik a témával. Castagna és kutatócsoportja folyamatosan vizsgálja a témát. Bartha (2006) keresztmetszeti vizsgálatot készített a teljes hazai játékvezetői populáción és összevetette eredményeit a külföldi elit játékvezetőkével.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban a teljes hazai játékvezetői populáció szerepel, amely 4000 fő, valamint más országok nemzetközi (FIFA) játékvezetői. Kutatásunk során újra felmérjük a hazai játékvezetői sokaságot Bartha (2006) módszereivel, valamint validált, korszerű tesztekkel vizsgáljuk a bírók konfliktuskezelési-képességét, alkati szorongását, motivációját, kommunikációját.

Eredmények

Az ismert szakirodalmat összegezve megállapítható, hogy a témát csak globálisan, több tudományterületet egyszerre figyelembe véve lehet hiteles vizsgálatot végezni.

Következtetés

A labdarúgó játékvezetés egy igen összetett szakma. A tökéletes játékszabály-ismeret és a magas szintű kondíció mellett egy játékvezetőnek pedagógiai és pszichológiai készségekkel is rendelkezni kell. Tehát a fizikai felkészültség mellett a kognitív képességek is meghatározók. Sok szempontból megváltozott a játékvezetők felé támasztott követelményrendszer. Megváltozott a mérkőzéseken közreműködő játékvezetők száma, státusza, hogy néhányat említsünk. A játék egyre gyorsabb lesz, ami fizikálisan is és szellemileg is

nagyobb kihívások elé állítják a játékvezetőket. PhD disszertációm, mindezeket figyelembe véve a teljes játékvezetői populációt felmérve, összehasonlítva a nemzetközi irodalommal fogom elkészíteni, amelynek első állomása a teljes szakirodalom ismerete, rendszerezése és kohéziójának megteremtése.

Kulcsszavak: labdarúgó játékvezetés, review, longitudinális vizsgálat

Kárpátalja sík vidékein lakó fiatalok fizikai egészségének tanulmányozása az aerob anyagcsere energiaszintje alapján

Dulo Olena, Fábry Zoltán, Melega Kszénia, Huzák Alexandra

Ungvári Nemzeti Egyetem, Egészségtudományi Kar, Ungvár, Ukrajna

E-mail: fabryzolt@gmail.com

Bevezetés

Ukrajnában vannak olyan régiók, melyeknek ökológiai tényezői nagyban meghatározzák a lakosság hormonális státuszát, szomatometrikus paramétereit, a szervezet struktúráls és funkcionális állapotát. Ilyen régióhoz tartozik Kárpátalja.

Kutatásunk célja

Kárpátalja sík vidékein lakó fiatalok aerob képességeinek tanulmányozása a szervezet szomatikus típusától függően.

Anyag és módszerek

Kárpátalja sík vidékein lakó 17-21 év közötti 112 fiatal fizikai, egészségi állapotát vizsgáltuk meg. A fizikai egészség-szintjét a szervezet aerob teljesítménye alapján vizsgáltuk, ezen belül pedig meghatároztuk a fizikai munkaképességet (PWC₁₇₀), a maximális oxigénfelhasználást (VO_{2max}) veloergométer segítségével. Az aerob teljesítmény szintjének meghatározását, Ja. P. Pjárnát értékskálája felhasználásával végeztük el. A szomatotípus komponenseit Heath-Carter módszerrel határoztuk meg.

Eredmények

A sík vidéken lakó fiatalok PWC₁₇₀ abszolút értéke (a szomatotípus figyelembevétele nélkül) átlagosan 1197,5±38,1 kgm·perc⁻¹, míg a relatív érték – 15, ±0,76 kgm·perc⁻¹·kg⁻¹ volt. Az oxigénfelhasználás maximális értéke 3275, 76±87,07 ml·perc⁻¹, míg a relatív – 42,7±0,65 ml·perc⁻¹·kg⁻¹ volt. A fizikai aktivitás (PWC₁₇₀) lényegesen alacsonyabb volt az endomezomorf szomatotípusú fiataloknál, összehasonlítva a más szomatotípussal rendelkező fiatalok mutatóival. A mezo-ektomorf szomatotípussal rendelkező fiataloknál a PWC_{170-rel} mutató volt a legmagasabb (p < 0,05), ugyanakkor a kiegyensúlyozott és a mezo-ektomorf szomatotípusúaknál a PWC_{170-rel} átlagmutatója lényegesen nem különbözött egymástól (p > 0,05). A maximális relatív oxigénfogyasztás átlagmutatója az endo-mezomorf és a kiegyensúlyozott szomatotípusú fiataloknál kevesebb volt, mint a „középátlag” mutató. A VO_{2maxrel} átlagmutatói a mezomorf, mezo-ektomorf és az ektomorf szomatotípus esetén megegyeztek az aerob teljesítmény „középátlagával”.

Következtetés

Az endo-mezomorf és a kiegyensúlyozott szomatotípusú fiatalok fizikai egészsége alacsonyabb szinten van, mint a „veszélytelen egészségi szint” és megegyezik az aerob teljesítmény „alacsonyabb középátlagával”. A mezomorf, mezo-ektomorf és ektomorf szomatotípusú fiatalok egészségi állapota „veszélytelen” egészségi szinten van és megfelel az aerob teljesítmény átlagos „középszintjének”.

Az oxigén maximális felhasználásának mutatói magasabbak voltak, mint a mezo-ektomorf típusú fiataloknál, akikre jellemző volt a nagyobb izomtömeg és kisebb zsírmennyiség. A legalacsonyabb egészségi szintet azoknál a fiataloknál észleltük, akiknél magas volt szervezet zsírtömege.

Kulcsszavak: fizikai egészség, aerob teljesítmény, fizikai munkaképesség, szomatotípus

A mindennapos testnevelés hatása a sajátos nevelési igényű tanulók koordinációs képességeire

Erdei Norbert

Móra Ferenc Általános Iskola

Ihrig Károly Doktori Iskola, Debrecen

E-mail: erdei.norbert.70@gmail.com, erdeinorb@freemail.hu

Bevezetés

Az Oktatási Minisztérium abból a célból dolgozta ki és valósította meg a mindennapos testnevelés oktatását a 2012/2013 tanévtől kezdődően, hogy javítsa tanulóink fizikai állapotát. Jelen előadás célja, hogy vizsgálja a mindennapos testnevelés hatását a Móra Ferenc Általános Iskola sajátos nevelési igényű (SNI) tanulóinak a koordinációs képességei tekintetében.

Anyag és módszerek

A vizsgálati mintát (kísérleti csoport) 80 fő SNI 2-8. osztályos tanulók (8-15 éves) alkották mindkét nemből. Kontrollcsoportként használtam a korcsoportonként és nemenként véletlenül kiválasztott ugyanilyen létszámú (80 fő) egészséges tanulók csoportját, akik ugyanannyi testnevelés órán vettek részt, mint a kísérleti csoport tanulói.

Koordinációs képességeik közül az egyensúlyozó képességüket (Flamingo-teszt), a labdavezetést 2x10 méteres távon, a végtagmozgás gyorsaságát lapérintés (tapping) tesztel vizsgáltam. SPSS 20 szoftverrel, egyszempontos variancia-analízissel (ANOVA) vettem össze a különböző osztályok teljesítményét mindkét nemnél és korosztályonként. Két kérdésre kerestem a választ. 1. A mindennapos testnevelés hatására csökkent-e a különbség a kísérleti és a kontrollcsoport között az egy évvel ezelőtt mért állapothoz képest? 2. Az SNI tanulók tavalyi eredményeit a mostanihoz hasonlítva, tapasztalható-e változás a több testnevelésóra hatására?

Eredmények

A kísérleti és a kontrollcsoport között az egy évvel ezelőtt mért állapothoz képest összesen egy esetben – (labdavezetés $p < 0.003$) az 5-6. osztályos SNI fiúknál tapasztaltam javulást a 2012/13 évhez képest. Az SNI lányoknál a vizsgált négy korosztály esetében, a három motoros próbánál nem tapasztaltam szignifikáns különbséget. Az SNI tanulók a 2012/13 évben, önmagukhoz hasonlított vizsgálatában a fiúknál a vizsgált négy korosztály esetében, három esetben (lapérintés-teszt, $p < 0.001$ – 3-4. osztály), (lapérintés-teszt $p < 0.001$ – 5-6. osztály, labdavezetés $p < 0.009$) tapasztaltam szignifikáns különbséget.

Következtetés

Jelen vizsgálat nem egyértelműen mutatja meg, hogy a mindennapos testnevelés hatására javultak volna a sajátos nevelési tanulók motoros teljesítményei, ezért fontosnak tartom a további vizsgálatokat. Kíváncsok lenné az SNI tanulóknak az emeltszintű testnevelés mellett még speciális mozgásos terápia is, mivel jótékonyan hat az alapbetegségeikre.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, koordinációs képességek, sajátos nevelési igényű tanulók, Zugló

Ultimate használata kiegészítő sportágként

Erdősi Zoltán¹, Kovács Katalin²

¹ *Táncsics Mihály Általános Iskola és Gimnázium, Budapest*

² *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportjáték Tanszék, Budapest*

E-mail: erdosizoli9@gmail.com

Bevezetés

Kutatásunk célja, hogy felmérjük az Ultimate sportágat, hogy specifikus technikai és taktikai elemei, illetve kondicionális képességfejlesztő hatása alkalmassá teszik-e kiegészítő sportágként történő felhasználásra a kézilabda és kosárlabda csapatok esetében. Szakirodalmak mindkét labdajáték esetében a gyorsasági állóképesség fejlesztését emelik ki, mely miatt a felkészülési időszakban – nyári holtsezon – a labdajátékok edzői gyakran alkalmazzák a korong sportot. A szakirodalmakban azonban nem találtunk még utalást sem mérésekre, vagy vizsgálatokra.

Vizsgáltuk továbbá, hogy az Ultimate speciális technikai elemei (pl. korongos dobócselzés, dobástechnika, korongolvasás), illetve speciális taktikai alapelemei (pl. fordított védekezés, korongos emberen történő védekezés) nem jelentenek-e túl nagy nehézséget a labdajátékosoknak.

Hipotézisek

Feltételeztük, hogy a két labdajáték játékosai alkalmasnak ítélik az Ultimate-et gyorsasági állóképesség fejlesztésére, már az első alkalomtól kezdődően.

Feltételeztük, hogy a játékosok számára újszerű technikai-, és speciális alaptaktikai elemek nem okoznak akkora nehézséget, amely alkalmazhatatlanná tenné számukra a sportjátékot.

Módszer

A kutatás során a BEAC női kosárlabda, és a KSI női kézilabda csapatának 1996-99 között született játékosai végeztek Ultimate edzéseket. A 25-25 labdajátékos az öt edzést követően négyes skálájú kérdőíven válaszolt kérdéseinkre.

Eredmények

Az eddigi részeredményeink: (1 = könnyű, 2 = inkább könnyű, 3 = inkább nehéz, 4 = nehéz)

1. Technikai elemek:

- „Aligátor” korongelkapás: Kézilabdások 3,1; Kosárlabdások 3,4.
- „Korongolvasás”: Kézilabdások 3,0; Kosárlabdások 3,3.
- Dobótechnika: Kézilabdások 2,9; Kosárlabdások 1,75.
- Dobócselzés: Kézilabdások 2,3; Kosárlabdások 2,25.

2. Taktikai elemek:

- Korong nélküli elszakadás: Kézilabdások 1,44; Kosárlabdások 2,3.
- „Kitörés mértékű” mély súlypont: Kézilabdások 2,3; Kosárlabdások 1,75.
- „Fordított védekezés”: Kézilabdások 2,43; Kosárlabdások 3,17.
- Védekezés korongos támadón: Kézilabdások 2,14; Kosárlabdások 2,6

Mindkét labdás sport játékosai úgy nyilatkoztak, hogy a sportág specifikus elemek nehézsége nem teszi számukra élvezhetetlenné az Ultimate-et.

3. A gyorsasági állóképesség felmérésében eddigi részeredményeink a kézilabdások esetében támasztják alá meggyőzőbben a vonatkozó hipotézist.

Összegzés

Amennyiben hipotéziseinket a kutatás eredményei alátámasztják, a kézilabda és kosárlabda edzők számára úgy fogjuk ajánlani és bemutatni az Ultimate sportot, mint kiegészítő játékot, hogy a felmerülő edzői aggályokat és kérdéseket megelőzve, sportág specifikus ajánlásokat és javaslatokat

kat teszünk, megkönnyítve az új sportág használatát a labdás edzésprogramban.

Kulcsszavak: Ultimate, gyorsasági állóképesség, kiegészítő sport, versenysport

Sport, az integráló erő

Farago Beatrix

Európai Szociális Alap Roma Kutatóközpont, Budapest

Országos Roma Önkormányzat, Budapest

E-mail: farago.beatrix@esza.hu,

beatrix.farago.b@gmail.com

Bevezetés

A sport adta lehetőségek, képességfejlesztés olyan ajtót nyit meg az integráció, a társadalmi befogadás területén, amely segíti a társadalmi felzárkózást. A kutatás rávilágít arra, hogy jelenleg milyen szinten gondolkodnak a roma származású fiatalok a sportról, a tanulmányi fejlődésükben mennyire jelentős a sport. Mik azok a tényezők, amelyek elősegítik a motivációt, hogy egy sikeres életút program alapján céljaik megvalósulhassanak. A felmérés következtetésekhez enged abban, hogy milyen szerepe van a mentorálásnak a tanulmányaikban, a sportolásnak a társadalmi kapcsolataik kiépítésében, a példakép motiváló-e számukra, a szülők mennyire támogatók ezekben a családokban. A várt eredmény egy felmérés a roma kisebbség és a hátrányos helyzetű fiatalok sportolási szokásairól, oktatásban elfoglalt szintjéről, amely alapján kidolgozhatjuk azokat a programokat, amelyek a roma kisebbség számára a felzárkóztatást segítik elő, általános körülményeiket javítják.

Anyag és módszerek

A felmérés a sportolási szokásokat, motivációs tényezőket, tanulmányi szintet vizsgálja a roma kisebbség és a hátrányos helyzetű fiatalok körében. Kérdések között szerepelnek a következők, amelyek alapján következtetéseket vonhatunk le a sportintegrációs programjaink fejlesztéséhez. A kérdéskör kiterjed a 9-18 év közötti fiatalok rendszeres sportolására, mennyire jelent kitörési lehetőséget a roma fiataloknak a sport, milyen hatással bírnak a példaképek rájuk. A sportintegrációs projektek egyszerre kezelik az oktatás és a sport fejlesztését és egymással szignifikáns összefüggésben állnak. A vizsgálatot kérdőíves módszerrel végeztük, a célcsoport főként a roma származású és hátrányos helyzetű fiatalok. A mintavételi szám 1216 db kitöltött kérdőív az ország különböző területeiről, 16 iskolából.

Eredmények

A felmérés alapján látható, hogy a sportolás és a tanulmányi szint egymással szignifikáns összefüggésben állnak. Akik sportolnak, azok magasabb eredményi szintet érnek el tanulmányaikban. Kimutatható az is, hogy a tanulmányokban való mentorálással a sportolók együttesen tudják fejleszteni a tanulmányi átlagukat és a sportági fejlődésüket. A kutatás rávilágít további észrevételre, amely igazolja a sportintegrációs program létjogosultságát és rámutat a fejlesztési irányokra.

Következtetés

A sport általi felzárkóztatás, a sport általi társadalmi befogadás elősegítéséhez megfelelő a létrehozott koncepció. Továbbfejlesztésében erősíteni szükséges a mentorprogramot, amely biztosítja a minél kisebb mértékű lemorzsolódást a résztvevők között. A sportintegráció motiváló hatású a roma származású és a hátrányos helyzetű fiatalok körében. A sport, mint eszköz alkalmazása a felzárkóztatásban meghatározó jelentőséggel bír.

Kulcsszavak: sportintegráció, társadalmi befogadás, sport, roma

Kézilabdázó és evezős leányok érettség-függő testi jellemzői

Farkas Anna, Tóth Miklós, Szmodis Márta

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: farkas@tf.hu

Bevezetés

A szakirodalomban igen nagyszámú, a két nem növekedési és fejlődési jellegzetességeit feltáró és leíró tanulmányt olvashatunk. A fejlődési folyamat előrehaladását is jelző érettség szintje, a leányok esetében a menstruáció megjelenése, szoros összefüggést mutat a testi jellemzőkkel, valamint azok belső kapcsolatában is megmutatkozik. A leányoknál a még nem menstruáló és már ivarérett lányok között lényeges eltérés mutatkozhat a testi fejlettségben, valamint a testösszetételben, illetve pl. a testtáji zsíreloszlásban is. Jelen vizsgálatunk célja sportoló leányok testalkati jellemzőinek életkor- és érettség-függő vizsgálata volt.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 170 sportoló leány – kézilabdás (n=118) és evezős (n=52) testmérési adatait hasonlítottuk össze az életkor és az érettségi státusz függvényében. Az alminták átlagéletkora az evezősök esetében 12,29 ($\pm 1,38$) év volt, (minimum 9,15 év és maximum 13,99 év) és 12,33 ($\pm 1,21$) év (minimum 9,86 év és maximum 14,75 év) a kézilabdás leányoknál. Mindösszesen 24 testméret alapadatának felvételére került sor, követve a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait (Weiner és Lourie 1969). A relatív testzsírtartalmat Parizková (1961) módszerével becsültük, valamint Drinkwater és Ross (1980) testösszetétel becslő módszerét használtuk a test izom, csont és reziduum arányának meghatározására.

Az adatok feldolgozása alapstatisztikai módszerekkel történt, a belső összefüggéseket lineáris korrelációanalízissel végeztük, a csoportok közötti különbségeket kétmintás *t*-próbával a véletlen hiba 5%-os szintjén végeztük el a Statistica Statsoft Version 9 komputer program segítségével.

Eredmények

Az életkorfüggő, testméretekben megmutatkozó különbségek evidenciaszintű eredménynek minősülnek. Amikor az érettségnek megfelelő csoportosítás alapján vizsgáltuk a leányokat (menstruáló és még nem menstruáló csoport) tendenciózus és szignifikáns különbségeket találtunk. Az átlagos menarche-kor az evezősöknél (n=25) 11,46 ($\pm 1,10$) év volt, 8,72 és 13,55 év szélsőértékekkel, míg az ivarérett kézilabdázók (n=48) hasonló értéke 11,86 ($\pm 0,95$), év volt, amely 9,23 és 13,78 év közötti értéksávban.

Az evezősök magassága és testtömege – a magasabb abszolút értékek ellenére – nem különbözött statisztikailag értékelhetően a kézilabdázó leányokétól. Ennek oka feltehetően a minta nagy variabilitása volt. Az alcsoportokban azonban szignifikáns különbségek voltak a már ivarérett és nem ivarérett leányok csoport-átlagai között.

Következtetések

A testösszetételt jellemző értékekben tendencia-jellegű különbségek voltak, különös tekintettel az érettségi státuszra. A testméretbeli különbségek nagysága az alcsoportokban statisztikailag is értékelhető volt az evezős csoportok javára, feltehetően a sportág erő-követelményeit is tükröző, és esetleges teljesítmény-fölényhez vezető nagyobb tömeg és testméretek előnyeit mutatva. Ez az egyik alapvető, a sportági követelményeknek megfelelően megmutatkozó különbség a dinamikusabb labdajátékosok és a nagyobb erő kifejtést igénylő, talán statikusabb evezős teljesítmény között.

Kulcsszavak: evezős és kézilabdás leányok, érettségi státusz, testalkati paraméterek

Manno Miltiadesz különös pályafutása

Farkas Ágnes

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: farkasfal1@gmail.com

Bevezetés

Mindig érdekelt az olyan – mai ésszel már felfoghatatlan – sportolói attitűd, amely a XIX. század fordulóján és a XX. sz. elején az ún. all round sportolókra volt jellemző, akik több sportágban is élversenyzők voltak, lehettek.

Képességek, lehetőségek, adottság, önmegvalósítás, a társadalmi kötöttségektől való elszakadás vágya motiválta ezeket a kiváló sportolókat? (A sorra alakuló sportegyesületek korszakáról, az amatőr sport hőskoráról beszélünk.)

Manno Miltiadesz esetében ráadásul ennél sokkal többről van szó; ő nem pusztán sokoldalú sportoló volt, aki kimagasló eredményességgel versenyzett számos sportágban, hanem képzett művész is, aki sajátos látásmódját és stílusát sport témájú alkotások megvalósításával fejezte ki, nem mellesleg: létrehozta a sportplakátot, mint műfajt.

Anyag és módszerek

Kutatásaimat könyvtárakban, illetve közgyűjteményekben (OSZK, Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár Budapest Gyűjteménye, Kiscelli Múzeum, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kara, Magyar Sportmúzeum Könyvgyűjteménye), illetve levéltárban (pl.: Magyar Piarista Rendtartomány Központi Levéltára) folytattam egyesületi kiadványok, évkönyvek, különböző periodikák (szaklapok és általános sportlapok), plakátok és kisnyomtatványok, valamint egyéb (pl.: levéltári) dokumentumok, kéziratok vizsgálatával.

Céлом volt a különböző források által hivatkozott, sokszor eltérő tartalmú adatok ellenőrzése is a pontos, sporttörténetileg hiteles portré felvázolása érdekében.

Eredmények

Civil – és katona, tanár – és diák, versenyző – és tréner. Sportoló – és művész. Mint sportoló: evezős, de korcsolyázó is. Mint művész: festő és szobrász. Amatőr klasszis a sportban, iskolateremtő profi a művészetben. Társasági ember és magányos művész. Az olümposzi istenekhez hasonlóan: elpusztíthatatlan fizikumú, mégis: törekeny egészségű halandó. Neve görög – ő magyar.

Manno Miltiadesz élete – részletesebben: sportolói karrierje – főbb állomásainak vizsgálata során arra az eredményre jutottam, hogy a fentebb említett látszólagos ellentétek valójában párhuzamok. A címben megfogalmazott „különös” jelzőn pedig nem a szokatlan jelentéstartományát értem, inkább a különlegesnek és a páratlannak azt az értékkelvű, egyedi megvalósulását, amely Manno Miltiadesz alakját nemcsak a sporttörténet iránt érdeklődő utókor, hanem már kortársai szemében is rendkívülivé tette.

Következtetés

Egy, a történelem viharaiiban is mindvégig szuverén szellemiségről tanúskodó, az alkotói tevékenység iránt elkötelezett sportember és művész életútját láthatjuk a XX. század első felének Magyarországon, amely összességében erőt és harmóniát, s – ami csak a legnagyobbak esetében mondható el –: folyamatot, befejezettséget sugároz.

Kulcsszavak: Manno Miltiadesz, evezős, korcsolyázó, labdarúgó, kerékpározó, sporttörténet, sportplakát

A nemzetközi kereskedelmi sportszerződések jogi aspektusai

Fézer Tamás

Debreceni Egyetem Állami- és Jogtudományi Kar, Debrecen

E-mail: fezer.tamas@law.unideb.hu

Bevezetés

Az előadás célja, hogy a nemzetközi kereskedelmi sportjog szerződéseinek körében megjelenő legfontosabb jogi problémákat azonosítsa, elemezze, és megoldási lehetőségeket kínáljon a nehézségek kiküszöbölésére. Tekintettel arra, hogy harmonizált kereskedelmi sportjog még az EU-ban sem létezik, a feleknek különös körültekintéssel kell eljárniuk a sportjogi szerződések szövegezése és teljesítése során. A nemzetközi magánjog szabályaiból eredő jogválasztási lehetőségek mellett megjelent az a tendencia, mely nem valamely állam jogának rendeli alá a szerződést, hanem nemzetközi jogelvek és választott bírói fórumok beiktatásával törekszik egy nemzetek feletti lex sportiva kialakítására.

Anyag és módszerek

A vizsgálat tárgyát az arculat-átviteli szerződések, a szponzori szerződések, valamint a merchandising szerződések jelentik. Ezek azok a jogviszonyok, melyek a sportoló érdekeinek védelmét különösen hangsúlyossá teszik. A szerződések azonban gyakran olyan terminológiákkal írják le a felek kötelezettségeit, melyeknek pontos, jogrendszerbeli definíciója nincsen. Az előadás ezért arra keresi a választ, hogy – a jogösszehasonlítás és a praktikum-orientált vizsgálati módszerek segítségével – miként értelmezhetők ezen fogalmak, és mely értelmezés szolgálhatja leginkább a felek érdekeit.

Eredmények

1. A szerződések szövegében előforduló „reasonable endeavours” klauzuláknak nincsen általánosan elfogadott jelentése. E kikötéseket a bíróságok a „just and fair” értelmezési sablonok alapján bírálják el, törekedve a nemzeti jog kereskedelmi szerződéseinek körében kialakított ítélkezési állandók érvényre juttatására.
2. Az általános szerződési feltételek analógiájára a nemzetközi kereskedelmi szerződések szövegezésénél bevett „boiler plate” klauzulák jogbizonytalanságot okoznak a szerződési jogviták elbírálása során, hiszen az eltérő jogrendszerekben uralkodó diverz értelmezési lehetőségek kockázatát viselik magukon.
3. A választott bírósági kikötések nem jelentenek automatikusan jogválasztást is. Ezt a szabályt azonban gyakran figyelmen kívül hagyják a felek, és így előre nem tisztázott játékszabályok szerint kényszerülnek a szerződést teljesíteni.
4. Bizonytalanság mutatkozik a jogirodalomban és a gyakorlatban egyaránt abban a tekintetben, hogy a sportoló tekinthető-e fogyasztónak, és megilleti-e a gyengébb fél védelmére alapított speciális kollíziós jogi szabályozás.

Következtetés

A sportszerződések körében a felek védelmének és az egységes jogértelmezésnek a biztosítása érdekében két út kínálkozik. Az uniós jogalkotási hatáskörrel élve irányelvi harmonizáció lenne kívánatos. Másik lehetőség a modellszerződések kidolgozása, melyek kötelező erő nélkül, mégis önállóan értelmezhető háttérrel adnák az egyedi kontraktusoknak.

Kulcsszavak: nemzetközi sportjog, sportszerződések, kereskedelmi jog

A sportra nevelés lehetőségei az országos és helyi televíziókban

Fintor Gábor János

Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola,
Nevelés- és Művelődéstudományi Doktori program,
Debrecen

E-mail: fintor.gabor@gmail.com

Bevezetés

A televízió a szabadidő eltöltése tekintetében a fiatal korosztály életének szerves részét képezi. Általában tizenhárom évesen töltik a legtöbb időt a képernyő előtt, a legapróbb részleteket is megfigyelik, ítéleteket alkotnak, vagyis a televízió hatása jelentős a gyermekekre (Nagy, 1993). Kósa (2010) vizsgálatai kimutatták, minden ötödik fiatal a médiából választ magának példaképet. Ezáltal az elektronikus média arra is motiválhatja a diákokat, hogy sportoljanak (Nagy, 1993).

Kutatásom egyik célja, hogy megismerjem a 8-14 éves korosztály televíziózási szokásait, hogy a sport hanyadik helyen szerepel náluk a nézettséget illetően. A 8-14 éves korcsoport szüleinek véleménye alapján szeretném feltérképezni, hogy a helyi televízióknak van-e szerepe a sportra nevelésben.

Anyag és módszerek

A Nielsen Közönségmérés Kft. reprezentatív országos adatait elemeztem elsődlegesen a 8-14 éves korosztályban a 2011, 2012, 2013-as években, negyedéves és nemek szerinti bontásokban a televízió nézési szokások kapcsán (ATV). A szülők véleményét a helyi televíziók sportra nevelésével kapcsolatban, egy országos reprezentatív, saját kérdőíves felmérés keretében elemeztem (N=1007) a TÁRKI Kutatóintézet közreműködésével.

Eredmények

1. A vizsgált korosztály napi átlagos tévénézési ideje több mint kétszáz perc (ATV=202 perc), ami a vizsgált időszakban alig csökkent. A fiúk tévénézési ideje egyre kevesebb, miközben a lányoké pedig egyre inkább közelít feléjük.
2. A diákok a gyerekcsatornákat (SHR=28,5%) és az országos kereskedelmi adókat (SHR=29,5%) követik legnagyobb arányban figyelemmel. A sportműsorok nézettsége a fiúk esetében szignifikánsan magasabb, mint a lányoknál.
3. A lakosság 44,5%-nak van lehetősége lakóhelyén helyi televíziót nézni, ami régióként szignifikánsan különböző.
4. A szülők 44,5%-a teljes mértékben, 48,1%-a részben ért egyetért azzal, hogy a helyi médiának a sportra nevelésben szerepe lehet, ebben az életkor (46 év felettiek nézik leggyakrabban) és a televízió nézési szokások (minél többet nézi, annál nagyobb mértékben ért egyet a helyi televízió sportra nevelő hatásával) szerint szignifikáns eltérések tapasztalhatók.

Következtetés

Mivel a tanulók a sportcsatornákat keveset nézik, vizsgálom egyik üzenete, hogy a sportra nevelés érdekében az országos csatornáknak több, az aktív testmozgást hangsúlyozó tartalmat kellene közvetíteniük a nézettebb csatornákon, hiszen a szülők véleménye is azt mutatja, hogy akik rendszeres televíziót nézők, azok a sportra nevelő hatását is magasabbnak ítélik.

Kulcsszavak: televízió hatása, nézettség, sportcsatorna, sportműsorok, általános iskolások

A 16 kiemelt sportág edzőképzésének vizsgálata a sportszakmai AUDIT alapján

Géczi Gábor, Bartha Csaba, Kassay Lili, Sipos-Onyestyák Nikolett, Gulyás Erika

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

E-mail: gabor@tf.hu

Bevezetés

A magyar sport életében jelentős változások zajlanak a mostani időszakban, lehetőségeket kapnak az élsport szövetségei a tudatos sportágfejlesztésre. A kiemelt sportágak állami támogatása mérőföldkönek számít a hazai sportélet korszerűsödéséhez, megújulásához. A sportszakmai audit a sportágfejlesztés fázisai közül az elsőben, az állapot megismerésében, felmérésében kiemelt fontosságú feladat (Sterbenz és Géczi, 2012). Chaker (2004) szerint a sporton belüli megfelelő kormányzáshoz (good governance) szintén szükséges a szervezetek szakmai auditja, ezzel segítve a sport fejlődését. A sportágak sikeres, eredményes fejlesztésének kiindulópontja tehát a sportszakmai audit, az abban rögzített tényadatokhoz képest kell majd később a változásokat mérni. A MOB megbízása alapján, az adott sportágat felügyelő MOB-os munkatárssal közösen elvégzett sportszakmai audit egyik vizsgált területe volt az edzőképzés és továbbképzés, ahol a sportágak képzésekért felelős személyei voltak a partnerek. A sportágak esetében a kiemelt státusz adta lehetőségeket az edzői tudás szélesítésére is megfelelően ki kell használni ahhoz, hogy a sportág komoly fejlődésnek indulhasson.

Anyag és módszer

Dokumentumelemzés (képzési anyagok és képesítési szabályzatok) és félig strukturált interjú. N=16, a sportágak képzésért felelős szakemberei.

Eredmények

Az OKJ-s képzések (sportoktató és sportedző) a tizenhat sportág mindegyikében működik, bár sok sportágnak nincs ráhatása a szakmai tananyagra és az oktató személyére. BSc-s képzés 14 sportágban van jelen, ez a minta 87,5%-a, kevés hallgatóval indulnak a testnevelő szakpár miatt. MSc-s képzés 13 sportágban akkreditált és jellemzően pár évente indul, amely a minta 81,25%-a. Nemzetközi szövetségi edzőképzés a sportágak felénél volt megfigyelhető. Saját képzéssel a 16 sportág egyike sem rendelkezik. Edzői továbbképzést a vizsgált minta 62,5%-a, azaz tíz sportág működtet, azonban ha a továbbképzéseket vizsgálva lezáró rendszerekre kérdeztünk rá, akkor az arány sajnos sokkal rosszabb, csak a minta 25%-a kéri számon a tudást. Az edzői működési engedély rendszere sajnos csak 2 sportágban van jelen, ez a teljes minta 12,5%-a.

Összegzés

A sportszakmai audit rávilágított sok olyan területre, amely az eredményes sportágfejlesztés alapja, ezek közül az egyik legfontosabb a versenyzőkkel foglalkozó edzők szakmai tudásának fejlesztése. Nemcsak az alapképzés és a továbbképzések rendszere javítandó, hanem a működési engedély bevezetése is ajánlott minden sportágban. Az adatok alátámasztják, hogy a felsőoktatási edzőképzés jelentős átalakításra szorul (Géczi, 2013), melyen a TF jelenleg nagy erővel dolgozik.

Kulcsszavak: sportszakmai audit, edzőképzés és továbbképzés, sportágfejlesztés, működési engedély

Vízilabda újhullám. A sportág üzleti érvényesülésének korlátai és lehetőségei

Gergely István¹, András Krisztina²

¹ Semmelweis Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

² Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: gpista@hotmail.com,

krisztina.andras@uni-corvinus.hu,

Bevezetés

A magyar vízilabda sportág komoly szakmai sikereken nyugszik, ugyanakkor a működési modelljében a gazdasági alapok tekintetében nagy hiányosság mutatkozik.

Anyag és módszerek

Az előadás egyrészt egy 2011-ben elkészített közvélemény-kutatás (2076 kitöltővel) eredményeire támaszkodik, amely a sportág fogyasztói oldalának feltérképezését vette célba. Ezt a kutatást Horvátországban is elvégeztük. A kérdőívek döntően interneten keresztül voltak elérhetők, de több mint 100 fő töltötte ki a 2011-es Vodafone Kupán is.

A kutatási anyagból kiderült, hogy a nézők nem minden esetben vannak tisztában a vízben történekekkel. Ebből kiindulva megszervezésre került 2014-ben egy Magyarország-Egyesült Államok barátságos mérkőzés, ahol a bírói ítéletek kommentálva lettek a nézők számára. Az eseményt kihasználva ismét megtörtént a nézők megkérdezése, ami az előadás másik fő kutatási módszerül szolgált.

Eredmények

A két felmérésből kiderült, hogy a sportág érthetősége és az események megfelelő időzítése a legfontosabb szempontok a fogyasztók számára, valamint, hogy a vízilabda válogatott iránti érdeklődés dominánsan meghatározó, ami komoly kihívást jelent a szakosztályokat működtető klubok szempontjából.

Továbbá egyértelműen kijelenthető, hogy a meglévő fogyasztói igény kielégítése még további potenciált tartalmaz.

Következtetés

A sportág innovációja kapcsán a szabályok folyamatos módosításán túltekintően, azok érthetővé tételének elősegítésén is kell gondolkodni. További kiemelten fontos tényezőként jelennek meg az események (nemzeti bajnokságok és kupák) megfelelő időzítése és a konkurens sportesemények elkerülése.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, innováció, csapatsportágak gazdaságtana, vízilabda

Labdarúgás kicsit másképp: bemutatkozik a vakfoci

Gombás Judit

Semmelweis Egyetem, Budapest

E-mail: gombas.judit@gmail.com

Bevezetés

A vakfoci – bár a világ számos országában évtizedek óta játsszák – hazánkban mindösszesen hároméves múltta visszatekintő, a látássérült sportolók speciális szükségletei szerint adaptált sportág. Magyarországi megjelenése a Látássérültek Szabadidős Sportegyesületéhez (LÁSS) kapcsolódik, minthogy e civil szervezet szervezésében indult meg Budapesten a rendszeres edzés, amit később a Magyar Labdarúgó Szövetség Grassroots Programja is felkarolt.

Anyag és módszerek

Előadásomban elsőként röviden bemutatom a vakfoci történetét, szabályait, és a játékhoz szükséges speciális felszere-

lést. Ezt követően összefoglalom a 2012. során, a sportot űző 11 látássérült játékoskal készült félstrukturált interjúk eredményét. Az interjúk célja megismerni:

1. Mi motiválta a látássérült játékosokat a sport kipróbálására.
2. A sportág első magyar képviselőiként milyen nehézségekkel szembesülnek.
3. Mit ad nekik a vakfoci.

Eredmények

1. A motivációk tekintetében jelentős különbségek jelentkeznek a születetten vak vagy aliglátó, illetve a látásukat később elvesztő játékosok válaszaiban. Míg a születetten vak játékosok elmondásuk szerint a labdához fűződő ösztönös szeretetük okán csatlakoztak a csapathoz, a korábban látó válaszadók a vakfocinak köszönhetően visszakapták a hajdani labdajátékok, és a csapathoz tartozás örömet.
2. A nehézségek között az első helyen említik a pályán való tájékozódást: a vakfoci 40 m x 20 m-es pályán zajlik, a játékosoknak hozzá kell szokniuk a térhez, a játék sajátos hangjához. Minthogy a csapatban aliglátó játékosok is vannak, számukra kihívás megszokni, hogy a focipályán – vak társaikhoz hasonlóan – ők sem látnak semmit, hiszen a szempasz és a szemkötő használata minden játékos számára kötelező.
3. Arra a kérdésre, hogy mit ad nekik a játék, nem válaszolnak igazán eltérően attól, ahogy azt nagy valószínűséggel látó labdarúgók tennék: szeretnek csapatban sportolni. Fontos számukra a taktikus játék, és előnyben részesítik azt az általuk monotonnak mondott sportágakkal, pl. az úszással szemben.

Következtetés

Bár a vakfocit pillanatnyilag nagyon kevesen játsszák hazánkban, nagyon fontos, hogy a szakemberek és maguk a látássérült emberek is mind szélesebb körben megismerjék azt, hiszen minden egyes adaptált sportág új lehetőséget teremtet tovább a sportba történő bekapcsolására.

Kulcsszavak: vakfoci, adaptált sport, látássérült sportolók

A sportoló, mint a sportszervezet láthatatlan erőforrása

Gósi Zsuzsanna

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: gosi@tf.hu

Bevezetés

A sportszervezeteknek a hatályos számviteli törvény szerint kell a gazdálkodásáról, vagyonáról évente beszámolót készíteni. A készítés során azonban szembe kell nézni azzal a nehézséggel, hogy a szellemi javak, az emberi erőforrás értéke nehezen meghatározható és nem szerepeltethető a számviteli kimutatásban. Emiatt a sportszervezetek valós és számviteli értéke között jelentős különbség keletkezik.

Anyag és módszerek

A témakört a dokumentum elemzés módszerével tártam fel. Amelyben egyrészt az emberi erőforrások megjelenését vizsgáltam a számviteli beszámolóknak, valamint azokat a módszereket vettem górcső alá, amellyel a láthatatlan vagyon elemek érzékelhetővé válnak a szervezetek szempontjából, illetve hogy a szervezett keretek között sportoló fiatalokra fordított kiadások mennyiben jelennek meg szervezeti, sportegyesületi szinten. A következtetések levonásában segített egy szűk körben elvégzett kérdőíves felmérés, amelyet az utánpótláskorú versenyzők töltöttek ki, amelyben azt vizsgáltam, hogy az egyesületek mennyiben támogatják a

versenyzőket, felszereléssel, nevezési díjakkal és egyéb jutatásokkal.

Eredmények

A sporttörvényben elkülönül egymástól az amatőr és a profi sportoló megfogalmazása. A jelen tanulmány esetében csak az amatőr sportoló megjelenése volt a vizsgálat tárgya. Az amatőr sportoló esetében két fontos, törvény által szabályozott terület befolyásolja az értékalapú megközelítést. Az egyik, hogy az amatőr sportolói szerződés legfeljebb egy évre köthető, a másik, hogy az amatőr sportoló a sportszervezetétől semmilyen díjazásban nem részesülhet. Az egyik megközelítés miatt az amatőr sportoló játékjoga, versenyengedélye nem jelenhet meg a szervezet eszközei között, mert erre egyedül az immateriális javak között lenne lehetőség, amely pedig kizárólag azokat a vagyonelemeket tartalmazhatja, amelyek egy éven túl szolgálják a szervezet tevékenységét. A másik megoldás a sportolói érték meghatározására a költség alapú megközelítés lenne, azaz indirekt módon a sportolóra fordított költségek alapján történik meg a szervezeti érték kiszámolása. Jellemzően ezek a költségek sem jelennek meg a sportszervezet számviteli beszámolójában, hiszen bért, illetve bérjellegű kifizetést amatőr sportoló nem kaphat, emellett jellemző hogy a sportoláshoz szükséges eszközök, felszerelések, nevezési díjak nagy részét nem az egyesület, hanem vagy maga a sportoló, vagy a szülő fizeti.

Következtetés

Megállapíthatjuk, hogy a sportegyesületek legnagyobb értéke – azaz maga a sportoló – a kötelezően elkészítendő számviteli kimutatásokban nem jelenik meg. Emiatt a sportegyesületek valós értéke ismeretlen, illetve nem megállapítható az amatőr sportolók eligazolása esetén a vagyonvesztés értéke sem.

Kulcsszavak: sportoló, intan-gible eszközök, láthatatlan erőforrás

Ösztönző rendszerek versenye

Gulyás Erika, Sterbenz Tamás

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportmenedzsment és Rekreáció Tanszék, Budapest
E-mail: gulyas@tf.hu

Bevezetés

A Magyar Sporttudományi Társaság Sportmenedzsment Szakbizottság keretein belül folyó, sportágak versenyképességét vizsgáló kutatás részeként az előadás a szerzők korábbi, az ösztönzés és teljesítmény kapcsolatát vizsgáló elemzését fejleszti tovább (Sterbenz, Gulyás, Kassay, 2013). Mivel a közgazdaságtudomány módszertani feltételezése szerint a sportversenyeken a sportolók teljesítménye képességeiktől és a győzelem érdekében hozott erőfeszítéseiktől függ, a szerzők azt vizsgálják, hogy a sport különböző területein működő ösztönző rendszerek milyen hatékonysággal segítik az eredmények elérését.

Módszertan

A nemzetközi tudományos életben megismerhető számos tanulmány hazai megismertetése mellett a primer kutatás célja olyan új utak keresése, amely közgazdasági szemlélettel a globális piacon sikeres látványsportágak egyéni-, és csapat-szintű ösztönző rendszereit elemzi, illetve az egyéni sportágak racionális megközelítéséhez járul hozzá. Az elemzés a sportgazdaságtani kutatások hagyományos hipotézisét továbbfejlesztve megvizsgálja a bizonytalanság és a komplexitás szerepét a sportágak működésében, és meghatározza az előbbi tényezők szerepét összefoglaló „zaj” jelentőségét.

A szerzők a kutatásban felhasználják a humán erőforrás menedzsment közgazdasági elemzésében ismert tornák el-

méletét (Lazaer, 2006), és annak megállapításait hasonlítják össze az empirikus kutatásban szerzett adatokkal. A klasszikusan piaci finanszírozású látvány-csapatsportágak nemzetközileg kimagasló versenyrendszereinek (labdarúgás – Bajnokok Ligája, kosárlabda – NBA) elemzése mellett a közösségi forrásokból támogatott elitsportok vizsgálata a kutatás fő célkitűzése.

A két, sportági sajátosságaiban és finanszírozási módjában is eltérő sportági csoport hazai és nemzetközi adatainak elemzése a magyar sportba áramló források hatékony allokációját és az azt meghatározó közösségi döntéshozatalt hivatott elősegíteni. Az előadás egységes keretbe foglalja a magyar sportfinanszírozásban létező ösztönző rendszereket és összehasonlítja az olimpiai játékokon utóbbi évtizedekben látványos fejlődést produkáló Egyesült Királyság eredményes modelljével.

Kulcsszavak: ösztönzés, versenyképesség, sportfinanszírozás, tornák elmélete, közösségi döntések

A különböző sportterületek és sportági fejlesztések kapcsolódási pontjai és szinergikus fejlesztési lehetőségek. A sporttudomány lehetséges szerepe a fejlesztésekben és a fejlesztések hatékonyságának vizsgálatában

Györfi János

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest
E-mail: gyorfi.janos@mob.hu

A szerző előadásában arra kívánja felhívni a figyelmet, hogy az új kormányzati ciklusban a korábban megindított sportstratégiai változtatások (pl. a sportfinanszírozás kiemelkedő növekedése) milyen további szinergikus fejlesztési pontokon tökéletesíthetők.

A lehetséges jövőscenáriók kialakításánál át kell gondolni a komplex lehetőségeket és feladatokat a prioritások mentén. A döntéshozók előtt pontos, sporttudományos megalapozottságú, kidolgozott jövőalternatíváknak kell megjelenítenie. A jövőtervezés csak egy pontosabb, rendszeres adatgyűjtésre és még pontosabb döntés előkészítésre épülhet. A sport alrendszerei – önmagukban értelmes sportterületi, sportági célok mentén – sokszor egymás mellett párhuzamosan fejlesztenek. A XXI. század követelményrendszerének megfelelően keresni kell az együttműködési pontokat, közös fejlesztési lehetőségeket. Pontosítani szükséges a fejlesztési folyamatokban milyen szerepe van a sporttudománynak! A nemzetközi gyakorlatok bemutatásával láthatóvá tehető a sportági szintekhez kötődő sporttudományi gyakorlat!

Az elemzés tárgya a sportági fejlesztési stratégiák áttekintésével a sportágakon belüli és sportterületek közötti met-széspontokon a fejlesztési lehetőségek vizsgálata.

A megindult sportstratégiai változások elemzése rendkívül fontos feladat, különösen annak fényében, hogy milyen hatásokkal jár a versenysport fejlesztése egyéb sportterületekre. A tartós hatások és az eredményesség növekedése sem képzelhető el, csak komplex rendszerelméleti módszerek alkalmazásával, hiszen a sportterületek egymásra hatása nem elhanyagolható. A magyar sportban a tervezési és megvalósítási folyamatok további tökéletesítése szükséges, ebben kiemelkedő szerepet kell játszania a sporttudományos elemzéseknek, a sporttudomány napi gyakorlatba történő hatékony beépülésének. A sportban zajló változások elemzése – az új stratégiai döntések előkészítésének érdekében – átlátható sporttudományi struktúrát, kidolgozott, átlátható munkamegosztási konszenzust igényel.

Kulcsszavak: sportági fejlesztési stratégiák, sportterületek együttműködési pontjai, sporttudomány szerepe

Prepubertáskorú tanulók motoros képességeinek vizsgálata a mindennapos testnevelés tükrében új modell alapján

Hajduné László Zita, Heiter Kitti

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
E-mail: zita@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

Az iskolai testnevelés és sport sajátos eszközeivel megkülönböztetett részét képezi a tanulók testi, lelki, motoros, értelmi, érzelmi és szociális fejlődését szolgáló teljes körű iskolai egészségfejlesztésnek és tehetséggondozásnak. A testnevelés, mint műveltségterület kiemelt célja, hogy minden tanuló életében jelentős szerepet kapjon a rendszeres fizikai aktivitás, továbbá ennek révén élethosszig tartó egészségügyi adatok aktív életvezetésre szocializáljon.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunk során felmértük és összehasonlítottuk a mindennapos testnevelésben résztvevő és a még rendszeren kívüli diákok fejlődési ütemét egy új modell segítségével. A vizsgálati mintában, prepubertáskorú egészséges fiúk és lányok ($n = 41$) vettek részt, így nemenkénti megoszlásban is végeztünk méréseket.

Eredmények

A vizsgálat két részből tevődött össze, egyrészt az antropometriai vizsgálatokból, amely hasznos a prepubertáskori növekedés monitorozására. A pszichovegetatív funkciók vizsgálatára vonatkozóan kardiorespiratórikus állóképesség mérést végeztünk – nyugalmi pulzust és vérnyomást mértük –, majd a gyakorlat végrehajtását követően megismételtük. Másrészt a mozgásalkalmazkodás színvonalának mérésére 13 állomásrendszer alakítottunk ki, amelyek tartalmazzák az életkori sajátosságoknak megfelelő motorikus képességeket. A kondicionális és a koordinációs képességek vizsgálata arányos megoszlásban történt: mértük a végtagmozgás gyorsaságát, a törzsizomzat erő-állóképességét és az alsó végtag robbanékony erejét, míg a koordinációs képességek közül az egyensúlyozó képességet, a ritmusérzékelést, az ügyességet, a térérzékelést. A meghatározott cél-, és feladat valamint a kritériumrendszer ismertetése után minden tanulónak két kísérleti lehetőséget biztosítottunk neutrális körülmények között a feladat eredményes elvégzése érdekében.

Következtetés

A vizsgálatunk alátámasztotta, hogy a motoros képességek hatékonyan fejleszthetők, ezáltal a diákok induktív gondolkodása, a gyakorlatban az adekvát megoldások különböző versenysituációkban eredményes végrehajtást tükrözhetnek. Véleményünk szerint nagyon sok leleményes elképzelés van arra vonatkozóan, hogy a mindennapos testnevelés órát hogyan lehetne kivitelezni, akár tornaterem nélkül is. A mindennapos testnevelés eredményes megvalósítása első sorban a testnevelő tanárok kreativitásán, időbeosztásán és szervező munkáján múlik, nem pedig az anyagi lehetőségeken, és az esetleges tárgyi feltételek hiányán.

Kulcsszavak: motoros képességek, mindennapos testnevelés, új modellezés

Mikrosérülés markerek és adaptáció monitorozása egy kétételes erőfejlesztő mikrociklusban idős és fiatal emberekénél

Heckel Zoltán¹, Atlasz Tamás², Tékus Éva¹, Kőszegi Tamás³, Laczkó József⁴, Váczi Márk²

¹ Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

³ Pécsi Tudományegyetem, Laboratóriumi Medicina Intézet, Pécs

⁴ Pécsi Tudományegyetem, Matematikai és Informatikai Intézet, Pécs

E-mail: heckel.zoltan@gmail.com

Bevezetés

Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy idős emberek izomzata hogyan reagál erőfejlesztő edzés hatására a mikrosérülések kialakulása, illetve a regeneráció tekintetében a fiatal felnőttek izomzatához képest.

Anyag és módszerek

A kutatásban kilenc fizikailag aktív idős személy (életkor: $64,5 \pm 5,5$ év, testmagasság: $176,2 \pm 8,8$ cm, testsúly: $80,3 \pm 10$ kg) és kilenc fiatal személyből álló kontrollcsoport (életkor: $25,1 \pm 4,9$ év, testmagasság: 176 ± 9 cm, testsúly: $72,4 \pm 17,6$ kg) vett részt. A vizsgálati személyek két héten keresztül összesen hat alkalommal arányosan elosztva, alkalmanként 4×15 excentrikus-koncentrikus kontrakciót (térdnyújtást) végeztek Multicont II. számítógép vezérlésű dinamométeren, melynek mindegyikét maximális erővel kellett végrehajtani. A sorozatok között 2 perc pihenő telt el. Az edzést minden alkalommal a jobb végtaggal kellett végezni. A kutatásban az edzések előtt, 24 és 48 óra elteltével, valamint 1 héttel és 2 héttel az első edzést követően, olyan mikrosérülés markereket mértünk, mint a térd extensor izmainak maximális izometriás forgatónyomatéka (MVC) 70°-os ízületi szögben, nyomatékkifejtési meredeksége (RTD) és elektromos aktivitása. Ezen kívül vizsgáltuk az edzések alkalmával a sorozatok közben kifejtett forgatónyomatékok átlagát. Az izomerő vizsgálatokkal megegyező időben meghatároztuk a vér szérum kreatin kináz (CK), valamint mioglobint (Mb) koncentrációját, illetve naponta kérdeztük a vizsgálati személyeket a térdfeszítőknél érzékelt szubjektív fájdalomérzetről.

Eredmények

Az MVC mindkét csoportnál szignifikánsan csökkent 24 óra elteltével. Az edzésen kifejtett teljesítmény a második edzés alkalmával (48h) szintén szignifikánsan gyengült az első edzés teljesítményéhez képest mindkét csoportnál. A CK 24 óra elteltével mindkét csoportban szignifikánsan emelkedett (a két csoportban átlagosan 33%-os emelkedés). A résztvevők nagy része kis fokú fájdalomérzetről számolt be az első edzést követő 24 és 48 órában.

Következtetés

Az eddigi adatokból következtetve mindkét csoportnál valószínűsíthetjük a mikrosérülések kialakulását a térdfeszítő izomban a jelentős erődeficit, valamint a fájdalomérzet kialakulása és az emelkedett CK miatt. A regeneráció üteme lassabbnak bizonyult az idős személyeknél, viszont a program végére szignifikáns erőnövekedést tapasztaltunk. A fiatal csoportnál nem tapasztaltunk jelentősebb erőszint növekedést az edzésprogram végén.

Kulcsszavak: öregedés, mikrosérülések, erőfejlesztő edzés

Sérülésadatok összehasonlítása egyéni és csapatsportágak versenyzőinek válasza alapján

Hegedüs Ferenc, Hédi Csaba, Pásztorné Batta Klára,
Pucsek József

Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi
Intézet, Nyíregyháza

E-mail: hegedus93@gmail.com

Bevezetés

A sportolók sérülése minden sportágban jelentősen befolyásolhatja nem csak a versenyzők pályafutását, hanem az egyes sportcsoportok, csapatok eredményességét is. Különösen nagy lehet a jelentősége az egyéni sportokban, hiszen nincs a versenyző lecserélésére lehetőség. A sérülések kialakulásában a sportolói válaszok elemzése után, az egyéni felelősség kérdése, illetve a kialakulásához vezető problémák felderítése a szerzők alapfogolata.

A célunk a megkérdezett versenyzők válasza alapján különbségek kimutatása egyrészt az eltérő sportolói minősítések, másrészt az egyéni és csapatsportágak versenyzői között.

Anyag és módszerek

A vizsgálati minta: Az egyéni sportágban versenyzők a versenytáncban és atlétikában, a csapatsportágak közül a kézilabda, labdarúgás és kosárlabda sportágban igazolt sportolók ($n = 165$). A módszer egy keresztmetszeti vizsgálat, a „Campus Study 2010 „Sport, stressz és egészség” (Petrika E. - Hegedüs F.) projekt, Petrika (2010) önkitöltéses kérdőív segítségével.

Az értékelés során leíró és következtetési módszert (Mann-Whitney próba) használtunk.

Eredmények

1. A sportolók átlagéletkora 20,16 év ($\pm 4,112$), az egyéni sportolók a minta 35,5%-át, a csapatban sportolók pedig 65,5%-át fedik le.
2. A sérüléseiket 66,2%-ban edzésen és versenyen szereztek, de igen figyelemre méltó, hogy bemelegítés közben sérült meg a válaszadók 19,2%-a.
3. A sérülések megelőzhetőségével kapcsolatban nyilatkozott a válaszadók 49%-a úgy, hogy nem, vagy semmiképpen nem, ugyanakkor a személyes felelősséget 43,5%-ban elismerik, vagy részben elismerik azok létrejöttében.
4. A sérülések kialakulásában a stressz szerepét 53,7%-ban nem, vagy inkább nem válasszal jelölték, a saját sérülésének kialakulásában ennek a tényezőnek a szerepét 65,7%-a gondolta jelentősnek.

Következtetés

Az egyéni és a csapatsportokban versenyzők válasza szignifikánsan különbözik a sérülések létrejöttében ($p = 0,000$) és a stressz szerepének befolyásoló hatását vizsgálva ($p = 0,007$). Nincs lényeges különbség a stressz szerepét vizsgálva a saját sérülésükben ($p = 0,089$), a saját felelősségének vizsgálatában ($p = 0,216$) és a sportsérülések megelőzhetőségében ($p = 0,176$) kérdésekre adott válaszok értékelésénél. A válogatott sportolók és az alacsonyabb osztályokban sportolók válaszait összehasonlítva nem találtunk lényeges különbséget az előbbi kérdéseket vizsgálva.

Kulcsszavak: sérülés, felelősség, megelőzés, stressz

Élsportolók tetoválásainak motivációs háttere

Hegy Brigitta Fanni

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

E-mail: fanni920@tvn.hu

Bevezetés

Kutatásom során az élsportolók tetoválásainak motivációs hátterét vizsgáltam és összehasonlítottam a szabadidő sportolók tetoválásainak motivációs hátterével. A feltevésem az, hogy az élsportolókat tetoválásuk elkészítésére a sport motiválta, míg a szabadidő sportolókat nem. Hasonló témát mások is dolgoztak már fel (Benjamins, Rissler, Cromwell, Feldmann, Bortot, Eissa és Nguyen 2006) általánosságban (Singer, 2009) vagy például a védelmi szférára (Schild és Hornyacsek, 2012), börtönviselt emberekre (Erdélyi, 2012) vagy éppen a magyarországi emberek tetoválási szövegeire (Balázs, 1988) vonatkozóan. Sok esetben párosították a tetováltságot a devianciával (Kaldeneker és Pikó, 2005; Koch, Roberts, Armstrong és Owen, 2010; Swami és Furnham, 2007).

Anyag és módszerek

Kutatásom elemzési egysége egyéni, idődimenziója keresztmetszeti. Vizsgálatomban az interjú módszerét, majd indukzív következtetést alkalmaztam, az alanyok kiválasztásánál pedig hólabda módszert (Babbie, 1995). 15 élsportolót – 8 férfit és 7 nőt – és 15 szabadidő sportolót – 7 férfit és 8 nőt – kérdeztem. 17 fő csapatsportot űző – 9 élsportoló, 8 szabadidő sportoló –, 13 fő egyéni sportot űző – 6 élsportoló, 7 szabadidő sportoló. Az interjúalanyok életkora 18 és 32 év között volt. Vizsgálatom során 14 pontból álló motivációs listát használtam fel (Kaldeneker és Pikó, 2005), melyet egy ponttal, a sporttal egészítettem ki: 1. Önkifejezés, 2. Egyediség, 3. Lázas, 4. Függetlenség, önállóság kifejezése, 5. Érettség, 6. Különbözőség kifejezése, 7. Legyen egy szépség jelem, szexepilem, 8. Emlékeztessen egy eseményre az életemből, 9. Közeli barátomhoz hasonlítani, 10. Elkötelezettség egy csoport felé, 11. Megmutatni, hogy ura vagyok a testemnek, 12. Csak, a kinézet kedvéért, 13. Sport, 14. Nem tudom, 15. Egyéb (Forbes, 2001). Egy interjúalany több opciót is választhatott.

Eredmények

Egyszerű gyakoriság alapján az általam vizsgált élsportolóknál a „Sport” (53,3%) és az „Emlékeztessen egy eseményre az életemből” (53,3%) volt a két fő motiváció, mely arra készítette őket, hogy tetoválást készítsenek, míg a szabadidő sportolóknál az „Egyediség” (73%) és az „Önkifejezés” (60%) voltak a fő motivációs tényezők. A csapatsportolók motivációja az „Egyediség” (53,3%) és az „Emlékeztessen egy eseményre az életemből” (53,3%), míg az egyéni sportot űzőké szintén az „Egyediség” (60%), valamint az „Önkifejezés” (53,3%). A megkérdezett 30 sportoló közül 8 élsportolónak (26,7%) és 3 szabadidő sportolónak (10%) volt sporttal kapcsolatos tetoválása.

Következtetés

Az élsportolók életében fontos szerepet játszik a sport, így evidens, hogy tetoválásuk elkészítésére ez motiválja őket, valamint a motívum megválasztásakor is a sport kapja a fő szerepet, mely a legtöbb esetben egy motiváló szimbólum vagy szöveg.

Kulcsszavak: élsport, tetoválás, motiváció

Weltner Györgyné Ivánkay Mária – A hal(l)hatatlan bajnok

Horváth Edit Melinda

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: info@sportmuzeum.hu

Bevezetés

A négyévente megrendezésre kerülő olimpiai játékok és a diadalt aratott magyar sportolók neve a legtöbb sportkedvelő számára közismert. Ezzel szemben szinte semmit sem tudunk azokról a szintén kiemelkedő teljesítményt nyújtó siket sportolókról, akik felülmúlva más nemzetek legjobbait, sorra gyűjtik vagy gyűjtötték a siketlimpiai aranyakat. Holott a fogyatékkal élő társadalmi csoportok közül a siketek kezdtek elsőként szervezett kereteken belül sportolni.

A kutatás középpontjában a siket sporttörténet egyik legkiemelkedőbb alakja, az idén 80 éves Weltner Györgyné Ivánkay Mária áll, aki számos hazai és nemzetközi diadala mellett nyolcszoros siketlimpiai bajnok, 204-szeres válogatott. Eredményeit tekintve ő hazánk legeredményesebb siket asztaliteniszező nője, aki ugyan gyermekként az úszás és a röplabdázás felé vette útját, végül mégis az asztalitenisz világában érte el legnagyobb sikereit.

2004-ben Weltner Györgyné Ivánkay Mária személyében elsőként került a Nemzet Sportolói közé fogyatékkal élő személy, akiről azonban még akkor is csak nagyon keveset tudott a magyar sportélet. A kutatás célja, hogy Puskás Ferenc, Albert Flórián és számos pienesztálra állított magyar sportolónk mellett, Ivánkay Mária is elfoglalhassa az őt megillető helyet, és belépjen a köztudatba, mint Magyarország legsikeresebb siket sportolónője.

Anyag és módszerek

Ivánkay Mária életével nagyon kevesen foglalkoztak eddig, ezért írásos forrásanyagban sem bővelkednek a kutatók. A legfontosabb életrajzi és sporttörténeti forrásokat a Siketek Sport Clubjában gyűjtötték össze, s őrzik napjainkig. Pótolhatatlan fényképes és dokumentum-anyaguk továbbörökítésével igyekeznek örök emléket állítani az SSC büszkeségeinek, valamint felhívni a figyelmet arra, hogy a siketség nem jelent akadályt a sportolók számára.

Eredmények

Weltner Györgyné Ivánkay Mária asztaliteniszező sportéletútja és egyedülálló sikertörténete példaértékű a mai fiatalság számára. 32 évig tartó sportpályafutása után edzőként és az SSC asztalitenisz szakosztályának aktív támogatójaként tevékenykedett tovább. A siket sportolók újabb generációinak nevelése mellett kiemelkedő szerepet szánt érdekképviselőjük biztosítására is. Nem véletlen, hogy a Magyar Siket Sportérmesek Klubjának (1995) alapító tagjai között szerepel. Kiváló példakép a mai hallássérült fiatalság számára.

Következtetés

Életútja és sikerei bizonyítják, hogy nem csak az ép sportolók képesek nagy eredményeket elérni. Az Európa- és Siketlimpiai bajnok magyar sportolók éppúgy megérdemlik a nekik járó elismerést, mint ép társaik. Az esélyegyenlőség megteremtése ezen a területen is elsődleges szempont. Ebből a szempontból is kiemelkedő jelentőségű, hogy 2004-ben – Weltner Györgyné Ivánkay Mária személyében – elsőként választották sérült sportolót a Nemzet Sportolói közé. Ezáltal is felhívták a társadalom, főképp a siket fiatalok figyelmét arra, hogy bárki képes lehet hasonlóan eredményes sportkarrier elérésére; a hallás, a látás, a szellem vagy mozgás sérülése nem jelent akadályt.

Kulcsszavak: sporttörténet, Siketek Sport Clubja, siketlimpia, asztalitenisz, Nemzet Sportolója

Testnevelő tanárok megítélése, társas támogatás

Horváth Gábor, Keresztes Noémi

Szegedi Tudományegyetem, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

E-mail: horvath3gabor@gmail.com

Bevezetés

A kutatásomban próbálok rávilágítani arra, hogy a testnevelő tanároknak milyen lehetőségei vannak az egészséges életmód kialakításában, ha a testnevelő személyében nem egy ellenszenves embert, hanem egy segítőkész tanárt látunk. Választ keresek arra a kérdésre, hogy milyen kapcsolat van a diákok egészségmagatartási formái és a testnevelő tanárok kompetenciái között, a diákok sportolási szokásai és a szülők korábbi, illetve jelenlegi sportolási szokásai és iskolai végzettsége között.

Minta és módszer

A felmérést a kecskeméti Katona József Gimnázium, és a kecskeméti Gáspár András Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium tanulói körében végeztem, véletlenszerűen kiválasztott osztályok (9-12. évfolyamok, 14-19 évesek) segítségével (n = 216). A tanulók átlagéletkora 16,19 év (SD: 1,27 év). A válaszadók 65,7%-a fiú, 34,3%-a lány volt.

Az adatgyűjtéshez önkéntes kérdőíves módszert alkalmaztam. Megvizsgáltam, hogy a testnevelő neme, életkora, sportolási szokásai milyen hatásokkal vannak a diákokra az egészséges életmód kialakításának a szemszögéből. A kérdőívem kérdései a szociodemográfiai változókon kívül kiterjedtek a fiatalok tanulmányi eredményeire, sportolási szokásaikra (milyen sportágat, milyen gyakran), sportág választásuk motivációjára, káros egészségmagatartási attitűdjeikre (dohányzás és alkoholfogyasztás), a társas hatások témakörére és a testnevelők kompetenciáira is. A kérdőív kitöltése testnevelés órák keretei között valósult meg, személyes jelenlétem mellett. Az eredményeket SPSS 19.0 programcsomaggal elemeztem.

Eredmények

A válaszadók 77,7%-a úgy érzi, hogy testnevelője egy nagytudással rendelkező sportszakember. A felmérésből kiderült, hogy a válaszadók 67,5%-át pozitívan befolyásolja a dicséret. A jól működő tanár-diák kapcsolat alapja a bizalom, éppen ezért megnyugtatóak a válaszok, miszerint a tanulók 73,6%-a nagymértékben vagy teljesen megbízik a testnevelőjében. A válaszadók 83,7%-a azt válaszolta, hogy a testnevelők jó példaként szolgálnak számukra a sportos és egészséges életmódot tekintve.

A társas hatások vizsgálatában szignifikáns eredményt kaptunk az apa jelenlegi sportolási szokása és a gyermek sportolási gyakorisága között. Az apa iskolai végzettsége és a gyermek sportolási gyakorisága között tendencia értékű eredmény volt tapasztalható. Ezzel szemben az anya iskolai végzettsége és a gyermek sportolási gyakorisága között már szignifikáns összefüggést találtunk.

Következtetés

Kutatásom rámutatott a dicséret és a motiváció szükségességére a feladatok végrehajtásában, melyben a testnevelő tanárba fektetett bizalom is fontos tényező. A tanulók sportolási gyakoriságát nagymértékben befolyásolja a szociális háttér, mint például a szülők jelenlegi sportolási szokásai és iskolai végzettsége.

Kulcsszavak: testnevelő tanár, szociális háttér, társas hatás, sportolási szokások

Testnevelés órai tartalmak sportiskolai és nem sportiskolai osztályokban

Huszár Ágnes¹, Patakiné Bösze Júlia¹, Lehmann László²

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

² Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai Program, Budapest
E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu

Bevezetés

Korábbi publikációinkban bemutattuk, hogy a sportiskolák világának több tantervi kérdése kutatott, de arról kevés reflexió született, hogy a testnevelés órán az egyes tartalmi elemek hogyan jelennek meg a gyakorlatban.

Anyag és módszerek

Kérdésünk megválaszolásához a közoktatási típusú sportiskolákban kutatási programot indítottunk 2013-ban. A MOB Sportiskolai programban a támogatott 54 iskolában a 7. és 8. sportosztályosok összes létszáma országosan elérte az 1500 főt. Közülük 499 főt mértünk fel (férfi 292; nő 207), s a párhuzamosan működő nem sportosztályokból 373 főt (férfi 193; nő 179). A sportiskolai sportosztályosok és nem sportosztályosok válaszait összehasonlítottuk. Az eredményekből levont következtetések ezért nem általánosíthatók a hazai sportiskolai rendszer egészére. Ennek ismeretében a kutatásból nyert információk feltáró jellegűnek tekinthetők. A diákok közül azok vehettek részt a választásban, akikről pozitív szülői beleegyezést kaptunk. A számításokat SPSS 17.0, valamint GraphPad Prism 5.0 programok segítségével végeztük.

Eredmények

1. A sportosztályosok 99,4%-a részt vesz az iskolai testnevelés órán is, míg a nem sportosztályba járóknak csak 93%-a.
2. A sportosztályosok a testnevelés óra szeretetét átlagosan 4,33-ra értékelték, a nem sportosztályosok 3,95-re. A különbség szignifikáns ($p < 0,0001$).
3. A testnevelés órán szokott úszni kérdésre a sportosztályosok átlageredménye 1,735 volt, a nem sportosztályosoké 1,853. A különbség szignifikáns ($p = 0,0282$).
4. A szoktatok a testnevelés órán tornázni kérdésre a sportosztályosok átlageredménye 2,913 volt, a nem sportosztályosoké 3,118. A különbség szignifikáns ($p < 0,0001$).
5. A szoktatok a testnevelés órán görkorsolyázni kérdésre a sportosztályosok átlageredménye 1,016 volt, a nem sportosztályosoké 1,029. A különbség nem szignifikáns.
6. A szoktatok a testnevelés órán korcsolyázni (jégen) kérdésre a sportosztályosok átlageredménye 1,375 volt, a nem sport osztályosoké 1,53. A különbség szignifikáns ($p = 0,0035$).
7. A sportosztályosok 78,15%-a vallotta, hogy meg tudja csinálni a fejen-átfordulást talajon, míg ez az arány a nem sportosztályosoknál 61,93%. Szignifikáns különbség a Khi^2 -próba alapján.
8. A sportosztályosok 49,09%-a vallotta, hogy meg tudja csinálni a terpeszátugrást svédsekre nyen, míg ez az arány a nem sportosztályosoknál 32,44%. Szignifikáns különbség a Khi^2 -próba alapján.
9. A sportosztályosok 72,34%-a vallotta, hogy tud jégkorcsolyázni, míg ez az arány a nem sportosztályosoknál 65,41%. Nincs szignifikáns különbség a Khi^2 -próba alapján. További részeredmények bemutatására a konferencián kerül sor.

Következtetés

A testnevelés órán „üzött” megkérdezett mozgásformák gyakorisága és a mozgásformák elsajátítási szintje között ellentétes tendencia mutatkozott eredményeink alapján. A kvantitativ eredményeket további kvalitatív módszerekkel érdemes kiegészíteni.

Kulcsszavak: sportiskolások, testnevelés, úszás, torna, korcsolya

Vérnyomásváltozások jellemzői (11-19 éves) fiúk körében nyugalomban és a terhelés maximumán

Ihász Ferenc¹, Kaj Mónika², Csányi Tamás², Karsai István², Marton Orsolya², Vass Zoltán²,

¹ Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

² Magyar Diáksport Szövetség, Budapest
E-mail: ihasz@atif.hu

Bevezetés

A hosszú időn keresztül fennálló magas vérnyomás és annak hatása a szív-keringési rendszerre népegészségügyi probléma. A gyermekkori vérnyomás nagy valószínűséggel fontos meghatározója lehet a felnőttkori vérnyomásnak is.

Anyag módszerek

A vizsgálat során ($n = 248$) fiú (15.16 ± 2.3) testösszetételét (F%), kardiovaszkuláris jellemzőit (RP), (MP), (VO_2), (O_2P), (VE), (R.siziszt.), (M.siziszt.), (R. diaszt.), (M.diaszt) rögzítettük nyugalomban és a terhelés maximumán.

Eredmények

Az általunk vizsgált ($n = 282$); 11-19 éves fiúk 41,8%-a emelkedett, míg 17%-a magas vérnyomással rendelkezik. A nyugalmi és a terhelés maximumán mért pulzus átlagok egyik szelekció alapján sem mutatnak különbséget, tehát az emelkedett, vagy magas nyugalmi vérnyomások nem befolyásolják azokat. Az életkor alapján szelektált csoportokban a terhelés maximumán mért szisztolés nyomás átlagok között nem találtunk különbséget. Addig a vérnyomás szelektált csoportban az átlagok közötti különbség annyival nőtt, mint amennyivel a kiinduló nyugalmi nyomás nagyobb volt. Ami a diasztolés nyomás értékeit illeti a korcsoportonkénti felosztásban nyugalomban is és a terhelés maximumán is fiziológias értékeket találtunk.

Következtetések

Összefoglalva elmondható, hogy az életkor alapján szelektált mintában valóban érvényesülnek a már említett irodalmak alapján is megerősített evidenciák, ami a magasság, az életkor és a testösszetétel hatásait illeti a nyugalmi vérnyomással kapcsolatban. Nagy a valószínűsége, hogy az emelkedett vérnyomás átlagok mögött egy, a feladat elvégzéséhez szükséges vegetatív túlszabályozás állhat. Ha ez igaz, akkor pedig nagyon fontos a feladat elvégzése előtti alaposabb mentális előkészítés, illetve az aktuális állapotnak megfelelő követelmény támasztása.

Kulcsszavak: gyermekkori vérnyomás, népegészségügyi probléma, vegetatív túlszabályozás

A NHANES futószalagos protokoll VO_{2max} predikciós módszerének validitási vizsgálata magyar iskoláskorú gyermekeken

Kaj Mónika¹, Karsai István¹, Marton Orsolya¹, Ihász Ferenc², Kevin J. Finn^{3,4}, Pedro De Saint-Maurice Maduro^{3,5}, Csányi Tamás¹

¹ Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

² Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

³ Cooper Institute, Dallas, Texas

⁴ University of Northern Iowa, Cedar Falls, IA, USA

⁵ Iowa State University, Ames, IA, USA

E-mail: kaj.monika@mdsz.hu

Bevezetés

A National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) szubmaximális futószalagos protokoll (CDC, 2005) maximális oxigénfelvétel-képességet (VO_{2max}) becslő

módszerének validálása ismereteink szerint gyermekekre vonatkoztatva még nem történt meg. Célunk a módszer validitási vizsgálatának elvégzése vita maxima terhelés során mért VO_2max értékek alapján.

Anyag és módszerek

A minta meghatározása a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) háttérét megalapozó tudományos kutatás (2013) régióra és településtípusra országosan reprezentatív mintájából ($n = 2602$) egyszerű véletlen kiválasztással történt. Összesen 482 fő 11-20 éves korú ($14,97 \pm 2,34$ év) tanuló végezte el laboratóriumi körülmények között a NHANES futószalagos protokollt, mely utolsó (gyalogló) fázisát percenként emelkedő sebességű szintekkel bővítettük ki a vizsgált személyek teljes kifáradásának eléréséig. A vizsgálat során folyamatosan monitoroztuk a vizsgált személyek terhelésre adott keringési (pulzus) és anyagcsere (VO_2 , respirációs hányados) válaszait. Akkor tekintettük a VO_2 értéket maximálisnak, ha $\text{HR} > 195$ bpm, $\text{RQ} > 1,05$ és a teljes elfáradás jelei mutatkoztak a vizsgált személyen ($n = 162$, $15,25 \pm 2,38$ év, $33,6\%$ -a a mintának). A becslést és a mért maximális oxigénfelvétel-képesség értékek közötti kapcsolatot regresszióanalízissel és páros t -próbával elemeztük, valamint az adatokat Altman-Blandplot módszerrel ábráztuk. A szignifikancia-szintet $0,05$ -nél állapítottuk meg.

Eredmények

A mért és becslés VO_2max értékek ($46,93 \pm 9,46$ ml/kg/min; $46,06 \pm 10,69$ ml/kg/min, $t = -0,936$, $p = 0,351$) szignifikánsan nem tértek el egymástól egyik életkorcsoport és nem esetében sem. Szignifikáns lineáris összefüggés mutatkozott a mért és becslés VO_2max között ($R^2 = 0,146$, $F_{1,143} = 24,444$; $\text{Beta} = 0,382$; $p < 0,001$). Az Altman-Blandplot alapján felállított tartományon kívül eső értékeknél a becslés VO_2max értékek szignifikánsan különböznek a mért VO_2max -tól, és nem található összefüggés ($R^2 = 0,005$; $\text{Beta} = 0,072$, $p = 0,543$).

Következtetés

A NHANES protokoll a HR és VO_2max növekvő terhelés alatt mutatott lineáris összefüggése alapján becslési a maximális oxigénfelvétel képességet. Az eredményeink mutatják, hogy egyéni szinten a becslés és mért VO_2max értékek (R^2 alapján) egyezése alacsony, ezért a becslési módszer további pontosítása szükséges. Ugyanakkor a NHANES szubmaximális protokoll valid csoportszintű becsléseket eredményez, gyermekkorban költséghatékony és biztonságos megoldást nyújt a maximális oxigénfelvétel-képesség megállapítására, így alkalmazása szélesebb körben javasolt.

Kulcsszavak: validáció, NHANES futószalagos protokoll, VO_2max , NETFIT

A magyarországi sportmarketing kutatás múltja, jelene és jövője

Kajos Attila

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet,
Sportelméleti és Sportszervezési Tanszék, Pécs
E-mail: kajos@gamma.ttk.pte.hu

Bevezetés

A tanulmány célja, hogy bemutassa a hazánkban tudományos igényű íródott, a sportmarketing témakörével foglalkozó kutatásokat és publikációkat, valamint összehasonlítja azt a külföldi mértékadó szakfolyóiratban, a Sport Marketing Quarterly-ben megjelent cikkek témáival, valamint az ott használt kutatási módszertannal. Ezáltal kívánunk képet kapni magáról a magyar sportmarketing szakirodalmáról, valamint annak a külföldi kutatásokkal fennálló hasonlóságairól és eltéréseiről.

Anyag és módszertan

Kutatásunk a fenti cél érdekében a szakirodalom- és tartalomelemzés módszertanára épít, és ennek alapján határozza meg azok témáját és tér ki a nemzetközi trendekkel való összehasonlításra, külön kiemelve a hazai és nemzetközi fókuszpontok különbségeinek okait és következményeit. A szakirodalmi feldolgozás alapját az elmúlt közel húsz évben megjelent összesen 34 db folyóiratcikk, 4 db tanulmány és 2 db disszertáció jelenti. A kutatás során, a hozzáférhetőség megkérdőjelezhetősége miatt figyelmen kívül hagytuk a kizárólag konferenciákon, kongresszusokon elhangzott előadásokat. A publikációk keresése több lépésből állt fel (folyóiratok tartalomjegyzékének böngészése, szakcikkek irodalomjegyzéke, publikációs adatbázisok és személyes tudományos önéletrajzok és publikációs listák). Módszertanunk révén bátran jelenthetjük ki, hogy a létrehozott adatbázis a magyarországi sportmarketing szakirodalom teljes spektrumát lefedi.

A külföldi trendekkel való összehasonlítást a Sport Marketing Quarterly című szaklapban (20: 209-218, 2011) megjelent, Ted P. Peets és Lamar Reams által, a kiadvány első 20 évét összefoglaló, szintén a tartalomelemzés módszertanára épülő cikkének eredményei és útmutatása alapján végeztük.

Eredmény és mondanivaló

Míg a külföldi szakirodalom kutatásainak összesen több, mint 33% -át a passzív sportfogyasztói csoport, a nézők vizsgálata teszi ki és további $25,4\%$ -át a marketingkutatási kérdések, addig a magyar szakirodalomban ezen tényezők csak jóval kisebb arányban ($15,6\%$ illetve 0%) vannak jelen. A magyar sportmarketing szakirodalom leggyakoribb témája a sport szponzorációjának kérdése, amely az összes megjelent folyóiratcikk $37,5\%$ -át foglalja magába.

A különbségek ezen felül is igen jelentősek, amelynek okai leginkább a magyar és a nyugat-európai, valamint az amerikai sportpiac közötti eltérésekben keresendők. A magyar sport finanszírozási kérdéseinek tükrében pl. nem meglepő, hogy a szponzoráció kérdésköre nagyobb hangsúlyt kap, míg a különböző aktív fogyasztói szegmensek vizsgálata háttérbe szorul. A trendek viszont azt mutatják, hogy különösen az elmúlt öt esztendőben a kutatások fókusza már nálunk is változóban van.

Kulcsszavak: sport, marketing, sportmarketing, kutatási kérdések, trendek, jövőbeli kutatások

Obstruktív bronchitis utáni rehabilitáció ukrán sportolóknál

Kalabiska Irina, Malceva Olga, Kacsanova Vira,
Kruczanica Mária

Ungvári Nemzeti Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Ungvár

Ungvári Állami Kórház, Pulmonológia, Ungvár

E-mail: kalabiskai@gmail.com

Bevezetés

Az elmúlt 10 év során az egyik leggyakoribb légzőszervi megbetegedések közé tartozik az obstruktív bronchitis (asztmás hörghurut). A sportolók környezetében ez a légúti betegség gyakran vezet a sportteljesítmény csökkenéséhez, elősegíti a pszicho-emocionális zavarokat és komoly akadályt jelenthet a sporteredmények elérésében. A betegség utáni rehabilitáció nagyon fontos, hogy a sportoló térjen vissza a sportba.

Anyag és módszerek

A kórházi rehabilitációs vizsgálatban összesen $N = 19$ sportoló (atléta és úszó), azaz 11 leány és 8 fiú sportoló vett részt. Az átlagéletkoruk 21 év ($19-23$ év) volt. A vizsgáltak asztmás hörghuruton estek át és önként részt vettek egy 3 hetes kórházi rehabilitáción. A kutatási módszerek a követ-

kezők voltak: a klinikai megfigyelés (napi szintű anamnézissel); a légzésfunkciós vizsgálatok (Stange-próba és Henchi-próba); a tüdő alsó szél mozgásának mérése "percütio" módszerrel; a spirográfia és egy 36 kérdést tartalmazó SF-36 életmód kérdőív.

Eredmények

1. A rehabilitációs vizsgálat elején a sportolók klinikai és funkcionális állapota a betegségük súlyosságának felelt meg: légzési nehézségek főleg kilégzésnél, rohamos köhögés éjszakai vagy reggeli órákban, légszomj fizikai terhelés alatt. A vizsgált fiúk és leányok egyformán panaszkodtak: az érzelmi labilitásra, a csökkent napi aktivitásra, az általános erő-energia hiányra, az ingerlékenységre, az étvágytalanságra, a memóriazavarra és az álmatlanságra. Csökkent az érdeklődésük a szokásos fizikai aktivitás és a mindennapi tevékenység iránt, a szexuális magatartás, az önbecsülés és az önbizalom zavarai jelentek meg, elégedetlenek voltak önmagukkal.
2. A légzésfunkciós vizsgálat eredményei szignifikánsan különböztek, a sportolók átlagértékei alacsonyabbak voltak a normál átlagértékeknél. Mind a két nemnél a Stange-próba átlagértéke 30,2±1,2 másodperc (normál átlagérték 56,6±4,7 másodperc) volt és a Henchi-próba átlagértéke 20,7±2,9 másodperc (normál átlagérték 35,8±3,3 másodperc) volt.
3. A tüdő alsó szél mozgásának mérésében az eredmények szignifikánsak voltak. A vizsgáltak tüdő alsó szélének mozgása korlátozott volt. Az átlagérték 2,5±0,5 cm (normál átlagérték 3,7±1,0 cm) volt.
4. Szignifikáns volt a különbség a spirográfia összes eredményeiben is. Az átlagértékek százalékos arányai eltértek a normál értékektől minden sportolónál.
5. Életmód kérdőív kérdéseiben az instabil pszicho-emocionális háttér eredményezte az életképesség (46,5±16,1 pont), érzelmi problémák (55,4±20,5 pont) és mentális egészség (43,3±11,2 pont) index átlagérték romlását. A különbség statisztikailag szignifikáns volt.

Következtetés

A rehabilitációs időszak végén jelentős változást tapasztaltunk. Javult mind a két nem esetében a vizsgált sportolók teljes érzelmi, klinikai és funkcionális állapota. Eredményeink szerint az összes mutató normalizálódott 92%-ban, az az 18 sportoló esetében.

Kulcsszavak: rehabilitáció, fizikai aktivitás, spirográfia

20 m-es ingafutás teszt alapján VO₂max értéket becsülő regressziós modellek kritérium alapú validitásvizsgálata 11-18 éves magyar populáción

Karsai István¹, Kaj Mónika¹, Marton Orsolya¹, Pedro De Saint-Maurice Maduro², Kevin Finn³, Ihász Ferenc⁴, Csányi Tamás¹

¹ Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

² Iowa State University, Ames, IA, USA

³ University of Northern Iowa, Cedar Falls, IA, USA

⁴ Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

E-mail: karsai.istvan@mdsz.hu

Bevezetés

A kardiovaszkuláris fittség az egyik legfontosabb komponense az egészségi állapottal kapcsolatba hozható fizikai fittségnek (J Sport Sci 9: 899–906, 2009). A helyesen kiválasztott tesztelési és értékelési módszerek garantálják a becslések megbízhatóságát. Kutatásunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a 20m-es ingafutás teszt alapján VO₂max-ot becsülő, teljesített távok számát, BMI-t, nemi különbséget és életkorra vonatkozó változókat is tartalmazó

regressziós egyenlet (Am J Prev Med:4117-123,2011) és a kevesebb paramétert tartalmazó a FITNESGRAM tudományos bizottsága által újonnan kidolgozott regressziós egyenlet, teljesített távok száma és az életkor, milyen megbízhatósággal alkalmazható a magyar iskoláskorú populációra. Az egyszerűsítés célja, a futásteljesítmények könnyebb interpretálhatósága, a módszert a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT) rendszer is adaptálta.

Anyag és módszerek

A kutatásban az ország iskoláiból random módon kiválasztott 184 lány és 244 fiú tanuló (11-18 év) vett részt. A regionális laboratóriumokban elvégzett maximális elfáradásig tartó futószalag terhelés alapján VO₂max került megállapításra, mint kritériumváltozó, valamint a 20m-es ingafutás teszt került lebonyolításra. A modellek alapján számított értékek és a kritériumváltozó kapcsolatát a lineáris regresszió analízis, valamint Bland-Altman ábrázolási módszer segítségével elemeztük, az átlagok különbségét párosított t-tesztel vizsgáltuk, minden vizsgálat esetében a 95%-os megbízhatósági tartományt vettük figyelembe (Eur J Appl Physiol 111:839-849, 2011).

Eredmények

A futási eredményeket VO₂max-ra átszámító mindkét regressziós egyenlet esetében a regressziós ANOVA modell szignifikáns kapcsolatot mutatott a kritériumváltozó és a modellek által meghatározott eredmények között, mindkét nem minden életkori csoportja tekintetében, a mért és számított értékek átlagai között egyetlen esetben sem találtunk szignifikáns eltérést.

A több változót tartalmazó regressziós modell esetében erősebb modell kapcsolatokat találtunk, továbbá a fiú csoportok esetében a kapcsolat mindkét regressziós modell esetében erősebbnek bizonyult.

A Bland-Altman ábrázolás megerősítette a regresszió analízisek eredményeit, a több változót tartalmazó modell esetében nagyobb százalékban kerültek az eredmények az elfogadási határon belül lévő területre.

Következtetés

A több változót tartalmazó modell kissé jobb becslési eredményt mutat, mint az egyszerűbb modell, de mindkét modell alkalmazhatósága bizonyítást nyert. Az új módszer alkalmazásával a lefutott távokból egyszerűbben becsülhető az egészségi állapottal összefüggésbe hozható VO₂max érték, mely adottsága megkönnyíti a teszteredmények megfelelő interpretálását az iskolai testnevelésben.

Kulcsszavak: kardiovaszkuláris fittség, 20m-es ingafutás teszt, gyermek és ifjúsági korosztály, kritérium alapú validitás

A hajlékonyság vizsgálata a 60 év feletti korosztály tekintetében, különböző tornaprogramok és masszázsterápia által

Kopkáné Plachy Judit¹, Bognár József², Ihász Ferenc³, Vécsey K. Magdolna¹, Bíró Melinda¹, Müller Anetta¹

¹ Eszterházy Károly Főiskola Sporttudományi Intézet, Eger

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

³ Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

E-mail: plachy.judit@ekt.f.hu

Bevezetés

Jelen elemzésünkben a 60 év feletti korosztály hajlékonyságának vizsgálatát végeztük el, különböző mozgásformák és masszázsterápia által. Célunk volt elemezni az időskori osteoporosis, dehidratáció következtében kialakuló tartó- és

kötőszöveti rugalmatlanságból adódó, izületi mozgástartomány beszűkülésének korrekciós lehetőségeit.

Anyag és módszerek

Több, Egerben végzett kísérlet elő- és utómérés eredményeit hasonlítottuk össze az idős korosztály számára validált Fullerton Functional Fitness Teszt felső és alsó végtag hajlékonyság mutatóinak tekintetében, páros *t*-próba alapján. Az első program során Pilates edzést tartottunk heti három alkalommal, 60 percen át, a másik csoport két Pilates edzésen vett részt, melyet vízi tornával kombináltunk. Megfigyeltük az erőedzés és az állóképesség fejlesztő edzés, valamint a masszázssterápia hatását.

Eredmények

1. Fél éven át tartó, heti három alkalom Pilates edzés szignifikáns eredményt adott az alsó végtag lazaságában ($M_1 = 4,91 \pm 8,7$; $M_2 = 8,259 \pm 4,621$; $p = ,000$).
2. A Pilates torna kombinálva vízi tornával mindkét mutatóban eredményes volt: vállöv lazasága ($M_1 = 1,28 \pm 8,372$; $M_2 = 2,7 \pm 8,5$; $p = ,001$); alsó végtag lazasága ($M_1 = 5,06 \pm 8,701$; $M_2 = 8,33 \pm 6,808$; $p = ,000$).
3. Egy másik fél éves programban heti két erősítő edzést egy állóképesség fejlesztéssel kombinálva elemeztünk, melyeknél minden esetben javulás mutatkozott: vállöv lazasága ($M_1 = 1,26 \pm 3,51$; $M_2 = 4,87 \pm 3,27$; $p = ,000$), az alsó végtag lazasága ($M_1 = 8,38 \pm 9,94$; $M_2 = 15,15 \pm 6,41$; $p = ,000$).
4. Hasonló életkorú mintán öt alkalmas, kevert típusú masszázssterápia hatását figyeltük meg: vállöv lazasága ($M_1 = 1,32 \pm 3,32$; $M_2 = 5,36 \pm 1,23$, $p = ,001$), alsó végtag lazasága ($M_1 = 6,23 \pm 4,85$; $M_2 = 9,34 \pm 5,26$; $p = ,002$).

Következtetés

Szakirodalmi elemzésekben olvashatjuk, hogy a hajlékonyság-, lazaság fejleszthetőségének szenzibilis időszaka a gyermek és a pubertás korra tehető, ám kísérletünkben kiderült, hogy a hajlékonyság az idős korosztály tekintetében is javítható különböző mozgásprogramok és masszázssterápia által.

Kulcsszavak: hajlékonyság, idős korosztály, különböző mozgásprogramok, masszázssterápia

Mennyire függenek össze a szív edzettségi jelei a spiroergometriás teszten elért eredményekkel?

Kováts Tímea, Győre István, Trájer Emese, Bosnyák Edit, Protzner Anna, Major Zsuzsanna, Tóth Miklós
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: timea.kovats@gmail.com

Bevezetés

A szív, és különösen a bal kamra élsporthoz való alkalmazkodásának jelei, valamint az adaptáció vizsgálatának fiziológiai és patofiziológiai jelentőségei jól ismertek. A szerzők előadásukban arra keresték a választ, hogy a bal kamra strain echokardiográfiával mérhető nyugalmi deformációs paraméterei összefüggenek-e a spiroergometriás teszten nyújtott eredményekkel. Egy korábbi, az Echocardiography című szaklapban (2007 Oct;24(9):901-10.) megjelent tanulmány szerint a hagyományos echokardiográfiával mérhető edzettségi jelek pozitívan korrelálnak a spiroergometriás teszttel mért relatív maximális oxigénfelvétellel.

Anyag és módszerek

A vizsgálatot a magyar férfi evezős válogatott tagjain végeztük. A vizsgálatra önként jelentkező 17 felnőtt élsportolónál nyugalmi szívultrahang és evezőpados spiroergometriás vizsgálat készült. A szívultrahang vizsgálat során 2D, Doppler és M-mód felvételek segítségével meghatározásra kerül-

tek az ún. hagyományos strukturális (üregátmérők, falvastagságok) és funkciót jellemző (mitrális telődés, mitrális anulus szöveti Doppler) paraméterek, valamint off-line speckle tracking analízis céljából kétdimenziós felvételek készültek. A bal kamrai szegmentális és a globális longitudinális strain értékeket QLab 9.0 szoftverrel mértük. A nyugalmi szívultrahang után négy lépcsős vita maxima evezőpados spiroergometriás terheléses vizsgálat alapján, többek között meghatároztuk a terhelésintenzitási küszöbököt és a maximális teljesítményt jellemző oxigénfelvételt, pulzust és kapilláris tejsavkoncentrációt. Az így nyert adatokat Pearson-féle korreláció analízissel elemeztük.

Eredmények

1. A nyugalmi bal kamrai globális longitudinális strain értékek gyenge negatív korrelációt mutattak a maximális teljesítménnyel, a terhelés csúcsán mért tejsav-értékekkel ugyanakkor gyenge pozitív korreláció volt mérhető.
2. A hagyományos echokardiográfiás módszerekkel mért paraméterek közül a falvastagság a maximális teljesítménnyel gyenge pozitív korrelációt mutatott.
3. A globális longitudinális strain és a vizsgált spiroergometriás paraméterek között szignifikáns korreláció nem volt kimutatható.

Következtetés

A miokardiális deformáció speckle tracking echokardiográfiával való mérése a miokardium betegségeinek diagnosztikájában egyre nagyobb szerepet kap. Az extrém fizikai terheléshez való kardiális adaptáció vizsgálata a sportélettan szempontjából is megközelíthető, jelen tanulmány is ezt célozta meg. A jelenlegi kis esetszámnál egyértelmű szignifikáns összefüggés nem volt kimutatható, a megfigyelt trendek azonban megerősítik a további vizsgálatok szükségességét.

Kulcsszavak: echokardiográfia, spiroergometria

A Debrecenben megrendezett edzőtáborok sajátosságai

Kozma Gábor
Debreceni Egyetem, Társadalomföldrajzi és Területfejlesztési Tanszék, Debrecen
E-mail: kozma.gabor@science.unideb.hu

Bevezetés

Az elmúlt időszakban gyors fejlődést felmutató sportturizmus egyik rendkívül dinamikusan növekvő ágazatát alkotják a sporttal kapcsolatos edzőtáborok, amelyek különböző okok miatt (pl. a turizmusban tapasztalható szezonális ki-egyenlítése, az átlagosnál nagyobb kiadások) a befogadó településeken jelentős bevételt eredményeznek. A tanulmány célja a magyarországi sportélet egyik legjelentősebb települése, az elmúlt évtizedben több nemzetközi jelentőségű sportrendezvényt vendégül látó Debrecen esetében az edzőtáborok vizsgálata.

Anyag és módszerek

Az elemzés során felhasználtam Debrecen különböző témában született fejlesztési koncepcióit, a Sport Hotel vendégéjszakákra és edzőtáborokra vonatkozó statisztikáit (a helyzetet megkönnyítette, hogy a városba érkező edzőtáborozók mindegyike ezt a hotelt használja). Emellett interjúkat készítettem a Debreceni Sportcentrum Kft. edzőtáborokért is felelős munkatársával.

Eredmények

1. Az elmúlt időszakban, Debrecenben igen jelentős sportlétesítmény-fejlesztési program ment végbe, és ezzel párhuzamosan a Sport Hotel több módszert is felhasználva törekedett a városnak, mint edzőtábor-helyszínnek a rek-lámozására.

2. Az edzőtáborok számát tekintve a két nagyobb kiemelkedés a 2007/2008-as és a 2011-es évhez köthető.
3. A sportágak jelentőségét összehasonlítva megállapítható, hogy kiemelkedő szerepet töltenek be a csapatsportágak (ezen belül is elsősorban a labdarúgás), mellettük még az úszást lehet kiemelni.
4. Az edzőtáborok éven belüli eloszlását tekintve a február, a július és az augusztus hónapok emelhetők ki.
5. Az edzőtáborba érkezők földrajzi megoszlását elemezve a magyar, a román és az arab sportolók kiemelkedő szerepe tapasztalható.

Következtetés

Debrecen városa az elmúlt 10 évben tudatosan tevékenykedett annak érdekében, hogy minél több edzőtábort vonzzon a településre. Az edzőtáborok számában megfigyelhető ingadozás a gazdasági válsággal, az olimpiára történő felkészüléssel, valamint közigazgatási problémákkal van összefüggésben. Az edzőtáborok éven belüli eloszlása igazodik az egyes sportágak fő felkészülési időszakához. Az edzőtáborozók származását tekintve kiemelkedő szerepet játszik a földrajzi közelség, emellett a személyes kapcsolatok fontossága emelhető ki.

Kulcsszavak: edzőtábor, Debrecen, időbeli megoszlás, sportágak, földrajzi megoszlás

Városfejlesztés sport által

Kynsburg Zoltán, András Krisztina, Kozma Miklós

*Budapesti Corvinus Egyetem,
Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Budapest*

E-mail: kynsburg@t-online.hu,
krisztina.andras@uni-corvinus.hu,
miklos.kozma@uni-corvinus.hu

Bevezetés

Az előadás célja bemutatni, hogy egy sportág és annak létesítményfejlesztése hogyan szolgálhatja értékkeremtő módon egy város fejlődését, a gyermekek sportolási aktivitásának növelését és a korosztályos versenyekben való sikerek elérését.

Anyag és módszerek

Az előadás akciókutatásként épít az esettanulmány készítés módszerére, helyi és az országos vezetőkkel, érintett szakemberekkel elkészített mélyinterjúkra, valamint a helyi projekt részletes dokumentációjának, illetve kontextust adó országos anyagoknak a tartalomlevezetésére, mindezt illesztve a hazai állami sportágfejlesztési lehetőségek kontextusába.

Eredmények

1. A jó szakmai munka az alapja minden fenntartható fejlesztésnek,
2. a helyi közösségbe beágyazott módon lehet jövője a fejlesztésnek,
3. az országos intézmények támogatásának elnyerése kulcs-tényező,
4. a sportgazdasági dokumentáció elkészítéséhez külső szakértők igénybe vételére lehet szükség.

Következtetés

A magyar sportban megjelentek a kormányzati támogatások, és ezek a megfelelő helyi szakmai munkával társulva sportgazdaságilag értelmezhető pozitív stratégiai megközelítésnek képezik alapját. Példát mutatva más sportági/szervezeti kezdeményezések számára.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, stratégia, sport- és létesítményfejlesztés, utánpótlás

Dobogó és Diploma:

A sportolói kettős karrier befolyásoló tényezői élsportoló egyetemi hallgatók körében

Lenténé Puskás Andrea¹, Perényi Szilvia²

¹ Debreceni Egyetem, Ihring Károly Doktori Iskola, Debrecen

² Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Sportgazdaság és -menedzsment Tanszék, Debrecen

E-mail: lente.andrea@gmail.com

Bevezetés

A sportolói karrier periódusait vizsgálva, tekintettel a sportolói és sportági különbségekre, a sportpályafutás csúcsa egybe eshet az egyetemi időszakokkal, mely komoly erőpróbát jelenthet azoknak a fiatal sportolóknak, akik a tanulás és az élsport párhuzamos megvalósítása mellett döntöttek. Jelen kutatás célja, hogy feltárja a tanulmányok és az élsport párhuzamos megvalósíthatóságát befolyásoló tényezőket az egyetemi évek alatt. A kutatási kérdések kitértek a Debreceni Egyetem kapcsolódó szabályozási rendszerének értékelésére, a hallgatótársakhoz, oktatókhoz és edzőkhöz fűződő kapcsolatra. A vizsgálat eredményei felhasználásra kerülnek a témát átfogóan vizsgáló kérdőíves mérőeszköz kialakításában.

Anyag és módszerek

Az adatfelvételt a Debreceni Egyetem sportösztöndíjas (2013/14, 1. félév), válogatott és első osztályú sportoló hallgatóinak mintáján, nemi és sportági eloszlások figyelembevételével történt. Az egyéni és csapat sportolók sportáganként maximum 2 fővel kerültek be az interjúcsoportokba, a behívott kutatási létszám megjelenési aránya 77%-os (N = 17) volt. Az adatfelvétel dokumentációját video- és hangfelvétel biztosította, az elkészített szövegegyesek elemzéséhez Atlas 5.0 verzió szoftvert alkalmaztunk.

Eredmények

Az eredmények szerint az élsportolók tudatos tervezésre és időbeosztásra vonatkozó összehangolási stratégiái a sportági sajátosságoktól, a sportolási szinttől és a napi/heti edzésszámtól függően eltérő mintázatot mutat. Az időbeosztások szempontjából a csapat és az egyéni sportágban való részvétel, valamint az edzés- és versenyszám kritikus pontként jelennek meg. Lényeges tényező a választott szak is, a sporthoz nem kapcsolódó szakokon a hallgatók nagyobb kihívásokkal néznek szembe; az élsportoló-hallgatók számára az egyetem által biztosított támogatási eszközök és szabályozási elemek pozitívan járulnak hozzá a kettős vállalkozás teljesítéséhez. A sikeres megvalósításban különös szerepet kap a hallgatótársak, az oktatók és az edzők támogatása is.

Következtetés

Összegezve elmondható, hogy az egyetemista élsportolók a tanulás és a sport összehangolása során sokszor kerülnek olyan helyzetbe, melynek megoldása problémát jelent számukra. Mivel a kapott válaszok azt mutatják, hogy a párhuzamos karrierépítés sikeres megvalósítása erősen sportág és tanulmányi szak függő, valamint befolyásolják azt a folyamatban részt vevő külső személyek is, így az élsportolói életmóddal kapcsolatos tájékoztatás hozzájárulhat a párhuzamos karriervezetés eredményességéhez. Az eredmények felhasználhatók a téma mérőeszközének fejlesztésében.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, párhuzamos karrierépítés, egyetemi hallgatók, Debreceni Egyetem

Mozgáselemzés (nem csak) a golfban

Lénárt Ágota, Petkovics Bálint

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
Pszichológia Tanszék, Budapest
E-mail: lenart@tf.hu*

Bevezetés

A 2016-os nyári olimpiai játékok programjában szerepel a golf, ami a világ egyik legnagyobb számban űzött egyéni sportágának tekinthető. A résztvevők óriási száma igen gyors technikai fejlődést eredményezett, amivel együtt jár a személyre szabott edzéstervezés, sportszerek technikai beállítás és a teljesítményoptimalizálás iránti megnövekedett igény. Az alábbiakban bemutatunk néhány elemző rendszert alkalmazás közben, melyek segítségével betekintést nyerünk a mozgáselemzés, az egyénre szabott technika kialakítása és a mozgástanulás folyamatának felgyorsításába.

Anyag és módszerek

K-VEST:

A K-VEST egy mobil, könnyen használható, interaktív rendszer, mely magába foglalja a videó és a 3D-s analízist, valamint az azonnali visszajelzést egy komplett eszközben. A K-VEST a testen elhelyezett három érzékelőt használ, a golfozó csípőjén, vállán és kezén. Minden egyes szenzor kilenc kisebb érzékelőből áll, ezek kombinációjával pontos 3D képet kapunk a mozgásról, ezen kívül a felhasználó kép és hanganyagbeli segítséget érhet el a tanuláshoz.

TrackMan:

A TrackMan radar követi a labda röppályáját az elütéstől a leérkezésig. A golf radar értékes információval szolgál az ütőfejről, ezáltal pontos képet adva arról, hogy mit csinál az ütő a labdatalálat pillanatában. A technológia a doppler radar elv alapján működik. A TrackMan radar egység olyan technológiát biztosít, amely alapjaiban megváltoztatta a játékosok gondolkodását, edzését és a személyre szabott ütők kiválasztásának menetét. Jelenleg ezt a rendszert széles körben használják a világ legnagyobb golfakadémiái, televíziós közvetítései és az elit golfjátékosok.

SAM BalanceLab:

A SAM BalanceLab egy rendkívül nagy érzékenységu erőmérő lap, ami képes mérni az egyensúly változását és a testmozgását a golf ütés során. A mérőlap adatai és a párhuzamosan készített videó egy interaktív elemzést tesz lehetővé. A gyenge tartási képesség és a szabálytalan súlypontáthelyezés gyakran felelős a hibás ütésekért.

A grafikus kiértékelés megmutatja az ütés karakterisztikáját és lehetővé teszi, hogy a játékos egyénre szabott, specifikus tanácsokat kaphasson. Az osztott képernyős módban lehetőség nyílik összehasonlítani a mozgást a profi játékosokéval.

Eredmények

Az előadás során részletesen bemutatjuk a mozgáselemzés folyamatát, a helyes technika beállítását (Gecko Pro Tour Academy, Spanyolország).

Következtetés

A K-VEST jól használható nemcsak az élsport, hanem a fizioterápiás rehabilitáció és a fitness edzés területén is. A sportspecifikus területek tekintetében a baseball, tenisz, futás, jégkorong és a kosárlabda sportágakban hasznosítható még, valamint utánpótlásfejlesztési programokban. A felmérésben hét különböző teszt áll rendelkezésre, többek közt tartásellenőrzés, felsőtest és medence mobilitás, stabilitás, mozgástartomány.

Kulcsszavak: mozgáselemzés a golfban, K-VEST, TrackMan, SAM BalanceLab, rehabilitáció, fitness

The Spanish football culture from asociological point of view: A focus on FC Barcelona and its identitarian symbolism

Llopis-Goig, Ramon

University of Valencia, Spain

From early on, the social sciences highlighted the capacity of sports to provide an ideal space for the expression of local, regional or national antagonisms. The followers of sport teams identify intensely with the teams from their own town, region or country because they perceive them as symbols of a specific form of collective co-existence (Bromberger, 2000: 262). Eric Hobsbawm suggested that what placed football in a central place in social life was the ease with which the population could identify with the nation 'as symbolised by eleven young men who do extremely well what practically everyone wants or has wanted to do at some time in their lives' (Hobsbawm, 1990: 152). The extension of the game to all the social strata created a sentiment of 'common belonging' among uprooted sectors of modern urban areas that arose with the industrial revolution, which shows football's capacity to develop a common public space. As Wahl suggested, by recomposing collective identities, football was contributing to 'giving a new balance to modern industrial societies' (Wahl, 1997: 51).

This identification process also occurred in Spain, although with some delay compared to the main European countries (Burns, 2013: 64). Spanish football is currently a public space for identification, capable of influencing the population's interaction patterns, generating large audiences and consumer behaviours, and stimulating a broad repertoire of feelings and emotions. The relevance of football as a space of identification clearly shows the Spanish football clubs' potential for symbolic adhesion. The clubs are, therefore, a true public space of identification that has not been damaged by the social changes or economic transformations experienced by football in recent decades.

The first part of the presentation will offer a theoretical introduction and a contextualization to the Spanish football culture. The second one will examine identification with football clubs in Spain and will analyse the reasons for it. The third section will delve into the case of FC Barcelona and will analyse whether this club conserves its historical identitarian symbolism in the current context of the globalization of European football. The analysis will reveal that the globalisation of the club reinforces its local dimension, rather than eliminating it. This apparent paradox shows how FC Barcelona can be considered a 'glocalised' phenomenon, according to Robertson's interpretation of this term, which explains how 'the local' is socially constructed with reference to globalisation processes (Robertson, 1995).

Key-words: Spanish football, FC Barcelona, globalisation

Ramon Llopis-Goig is associate professor in sport-sociology at the University of Valencia and President of AEISAD (Spanish Association of Social Research Applied to Sport). He has been involved in research comparing football and football cultures in England and Spain; widely published on different issues of Spanish football and FC Barcelona. "Spanish football and social change" is his last book that will be published in the coming months.

Kerékpár és egészség a századforduló sajtójának tükrében

Manhercz Erika

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: erika.manhercz@gmail.com

Bevezetés

Vizsgálatom célja, hogy kiderítsem, mit gondolt a századfordulós sajtó és közvélemény a kerékpározás egészségügyi hatásairól. A korabeli szakirodalomban pozitív és negatív vélemények egyaránt megjelentek a témában. Kitérnék arra is, hogyan értékelték, mennyire tartották egészségesnek és illedőnek a kerékpározást a nők számára.

Anyag és módszerek

A vizsgálat elsősorban a korabeli sajtótermékekben megjelent véleményekre koncentrál. Ki kell emelni a Kerékpársportban, valamint mellékletében: a Kerékpáros Hölgyek Lapjában, továbbá a Sportéletben megjelent írásokat. A megjelent vélemények egy része magyar sportemberektől származik, másik része a főleg az osztrák sajtóban megjelent véleményeket adja hírül a magyar olvasóknak. Vizsgálatom a korabeli kerékpáros kézikönyvek vonatkozó írásaira is kiterjed. A női kerékpárosok megjelenése különféle reakciót váltott ki, így szükségesnek tartom rövid áttekintését annak, hogy a gyengébbik nem számára mennyire tartották egészségesnek és ajánlható sportnak a kerékpározást.

Eredmények

1. A kezdeti berzenkedés ellenére pozitívan értékelték a kerékpározást. A széleskörű elterjedés előtt olyan híresztelések kaptak szárnyra, hogy a kerékpározás végzetes tüdőbajt és torokproblémákat okoz, valamint nehéz megtanulni – sok az esés és végtagtörés.
2. A cikkek többsége kiemeli, milyen jó hatással van a tüdőre, a vérnyomásra és az emésztésre a kerékpározás, növeli az emberek ellenálló képességét, az izomerőt és jó hatással van a reumára. Ráadásul nem csak a testre hat üdítően, hanem a lélekre is, mert egy kerékpáros mindig jókedvű, ezért kifejezetten ajánlják a sportot a depresszióban szenvedőknek, valamint a hisztériás nőknek is.
3. A kerékpározó nők esetében számos ellenlábas szólalt fel. Főként azt emelték ki, hogy a nők fizikuma gyengébb, a kerékpározás pedig fárasztó, izzasztó sport, ami nemhogy nem áll jól a nőknek, de egyenesen tönkreteszi a női bájít. Sokan azt is felrótták a hölgyeknek, hogy csak parádézni akarnak a kerékpárral és kizárólag a lenge, a korban szokatlan öltözet miatt tekerik a pedálokat. Mások azt hangsúlyozták, hogy a nők számára egészségtelen a kerékpározás, az eltérő testi adottságok miatt. Egyes vélemények kiemelték, hogy a kerekedésnek ugyanúgy része kell lennie a nők testi nevelésének, mint például a tornának, amely jó tartást ad a hölgyeknek. Kitértek arra is, hogy a nők a kerékpározással kiküszöbölhetik – a férfiak körében nem túl népszerű – álszemérem vádját.

Következtetés

A korabeli orvostudomány a kezdeti ellenkezés után arra jutott, hogy a kerékpározás rendkívül egészséges sport, rengeteg kórra, valamint az egészség megőrzésére is ajánlható.

Kulcsszavak: sporttörténet, egészség, kerékpározás, sportlapok

A metabolikus szindróma tüneteinek megjelenési gyakorisága és az aerob kapacitás vizsgálata 11-19 éves magyar tanulókon

Marton Orsolya¹, Kaj Mónika¹, Karsai István¹, Ihász Ferenc², Kevin J. Finn³, Csányi Tamás¹

¹ Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

² Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

³ University of Northern Iowa, Cedar Falls, IA, USA

E-mail: marton.orsolya@mdsz.hu

Bevezetés

A metabolikus szindróma (MetS) számának rohamos növekedése már nemcsak a felnőtt lakosság körében jelent népegészségügyi problémát, hanem a fiatalok körében is. Célunk megvizsgálni, hogy a tünetek megjelenési gyakorisága milyen mértékben befolyásolja az aerob fitsségi szint alakulását.

Anyag és módszerek

A Nemzeti Egységes Tanulói Fitsségi Teszt (NETFIT®) projekt keretében többlépcsős, rétegzett mintavételi eljárás során 53 iskola 2602 résztvevőjéből 482 tanulót vizsgáltunk meg laboratóriumi körülmények között. Derékkerületet (DK), éhgyomri vércukorszintet (GL), koleszterin szintet (CHL), triglicerid szintet (TGL), és nyugalmi vérnyomást (BP), valamint vita maxima futószalagos terhelés során mért maximális oxigénfelvétel-képességet (VO₂max) vizsgáltunk. A MetS leggyakoribb tüneteinek (nagy derékkerület, magas vércukor-, koleszterin-, trigliceridszint) megállapítása a nemzetközileg elfogadott, gyermekekre kifejlesztett (Jolliffe és Janssen, 2007; Cook és mtsai, 2009) töréspontok alapján történt. A MetS rizikó faktorainak megjelenése és a VO₂max értékek összefüggését, a különböző számú tünettel rendelkezők VO₂max értékeit ANOVA-val elemeztük, a normál és tünettel rendelkezők közti különbségek vizsgálatára független mintás t-próbát használtunk. A szignifikancia szintet 0,05-nél állapítottuk meg.

Eredmények

A minta 32,2%-ában nem fordult elő egy MetS kialakulását befolyásoló rizikófaktor sem. 12,03%-a volt magas vérnyomásos, 2,5%-a mutatott magas GL-szintet, 26,3%-a magas CHL-szintet, 17,4%-a magas TGL-szintet és 11,4% nagy DK-t. Az aerob fitsségi értékek szignifikánsan eltértek ($p < 0,001$) a normál és a magas CHL-szinttel ($46,69 \pm 9,33$ vs. $42,83 \pm 8,64$ ml/kg/min), TGL-szinttel ($46,35 \pm 9,25$ vs. $42,72 \pm 9,05$ ml/kg/min) és DK-val ($46,79 \pm 8,99$ vs. $37,11 \pm 7,13$ ml/kg/min) rendelkezők között. Minél több MetS tünettel rendelkeztek a tanulók, annál rosszabb volt az aerob fitsségi állapotuk ($F = 6,709$; $p < 0,001$).

Következtetés

Az aerob kapacitás meghatározó szerepet játszik a MetS kialakulási valószínűségének elkerülésében, így különösen fontos hangsúlyt fektetni a megfelelő fitsségi profil kialakítására már gyermekkorban is.

Kulcsszavak: aerob fitsségi állapot, metabolikus szindróma, NETFIT®

Egészségfejlesztő testmozgás a hazai óvodákban

Martos Éva, Bakacs Márta, Zentai Andrea, Varga Anita
Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI), Budapest

E-mail: medisport@t-online.hu

Bevezetés

Az egészséges életmód a nem fertőző-betegségek megelőzésében kulcsszerepet tölt be, melynek két kiemelt területe az egészséges táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás. Az

egészséges életmódra nevelést a lehető legfiatalabb életkorban el kell kezdeni, ennek egyik kiváló színtere az óvodai közösség. A 2013-ban végzett Országos Óvodai Táplálkozás-egészségügyi komplex felmérésünk célja elsősorban a gyermekétkeztetés, az étkezés körülményeinek vizsgálata volt, de kitértünk az óvodák által biztosított fizikai aktivitásra, egészséges életmódprogramokra is, és az eredményeket összehasonlítottuk a 2009. évi hasonló felmérés eredményeivel.

Eredmények

A 2013. évi felmérés 251 intézményt magába foglaló, országos reprezentatív mintán történt az OÉTI koordinálásával, a Népegészségügyi Szakigazgatási Szervek munkatársainak részvételével. Az egészséges életmódot támogató programban a felmért óvodák 90%-a vett részt (2009-ben ez 41% volt), 65%-uk az egészséges táplálkozás elsajátítását célzó tevékenységet is végzett. Az intézmények több mint felében a szülők számára is volt olyan szervezett program, ami az egészséges táplálkozással és/vagy testmozgással foglalkozott. Minden óvoda tartott rendszeres torna-foglalkozást a gyermekeknek, 56%-uk napi rendszerességgel, 20%-uk hetente 2-4, 24%-uk pedig csak heti egy alkalommal. (A csak heti egy alkalommal torna-foglalkozást tartó óvodák aránya 2009-ben még 36% volt.) Ezen foglalkozásokra az óvodák 61%-ában tornateremben, vagy tornaszobában került sor, 56%-ban csoportszobában, míg csaknem minden óvodában lehetőség volt az udvaron is a testmozgásra. Az óvodák 44%-a – hasonlóan az előző vizsgálathoz – biztosított torna-foglalkozásokon kívül, szervezett formában is rendszeres, ingyenes mozgáslehetőséget, melyek közül a leggyakoribb a tánc, néptánc, úszás és a futball volt.

Következtetés

A gyermekek egészséges fejlődésében a megfelelő táplálkozás és testmozgás kiemelt szerepet játszik, ezért az egészséges közélet megvalósításán túlmenően a mindennapos torna-foglalkozás lehetőségének biztosítása is kívánatos lenne.

Kulcsszavak: egészséges életmód, táplálkozás, testmozgás, óvodák

Szívelégtelen betegek fizikai teljesítőképességének telemetriás vizsgálata. Pilot study

Melczer Csaba¹, Ács Pongrácz¹, Oláh András¹, Németh Mariann², Goják Ilona², Melczer László², Szabados Sándor²

¹ Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

² Pécsi Tudományegyetem Klinikai Központ

Szívgyógyászati Klinika, Pécs

E-mail: melczer.csaba@gmail.com

Bevezetés

A szívelégtelenség szív ingervezetési zavarral szövődött eseteiben hatékony eljárás a szívkamrák összerendezett összehúzóását visszaállító 3 üregű szívingerlő készülék beültetése. A szívtelemetria javulása ismételt szívultrahang vizsgálattal követhető. A fizikai teljesítményjavulás terheléses vizsgálattal igazolható.

Anyag és módszerek

A PTE KK Szívklubján a balkamrai összehúzó, ingervezetési zavar miatt Biotronik Lumax HF-T szívingerlő-defibrillátor készülék beültetésén átesett 15 beteget (3 nő, 12 férfi, átlagéletkor 62,34±12,82 év) válogattunk be a feldolgozásba. A foglalkozás alapján 82,1% nyugdíjas, vagy rokkantnyugdíjas és 17,9% dolgozik. Az utánkövetés időtartama 1 év. A beültetett készülék folyamatos adatszolgáltatása alapján, a fizikai aktivitással kapcsolatos paramétereken keresztüli telemetria beteg ellenőrzés (home monitoring) új lehetőség. Anyagunkban a készülék izommozgást érzékelő

szenzorának adatait használtuk fel a fizikai teljesítmény javulás jellemzésére.

Eredmények

Az adatok elemzése során összefüggéseket kerestünk a változók, így a szívfrekvencia variabilitás (PP variability) és a betegek napi fizikai aktivitása között. A két változó vizsgálat alapján az átlagos szívfrekvencia változás 68,43 ms±34,34, a betegek napi fizikai aktivitása 15,59±8,18%. A változók között közepes szorosságú, pozitív korrelációs összefüggést találtunk ($p < 0,05$). Továbbiakban a betegek napi fizikai aktivitása, az átlagos kamrai szívfrekvencia és az átlagos nyugalmi kamrai szívfrekvencia változás közötti összefüggést vizsgáltuk. A három változó esetében is közepes szorosságú kapcsolatot ($p < 0,05$) találtunk a betegek napi fizikai aktivitása 15,59±8,18% és az átlagos kamrai szívütemszám 74,01±10,39 bpm, valamint a betegek napi fizikai aktivitása és az átlagos nyugalmi kamrai szívütemszám 65,47± 8,49 bpm között. Továbbá a fizikai tevékenységre kialakult átlagos kamrai szívritmus 74,01 bpm és az átlagos kamrai szívritmus nyugalomban 65,47 bpm esetében is szoros kapcsolat mutatkozott a mintánkban. Adataink alapján feltételezzük, hogy a két szívfrekvencia érték közötti kismértékű különbséget a pulzust csökkentő gyógyszerek hatása, valamint a szívnek a fizikai aktivitás növekedéséhez történő javuló adaptációja is befolyásolta.

Következtetés

Az általunk alkalmazott távoli ellenőrzéssel végzett folyamatos utánkövetéssel a fizikai teljesítőképesség változása jól modellezhető. A balkamrai funkció javulás és a mozgásérzékelő szenzor adatai közötti összefüggés jelzi a módszer alkalmazhatóságát.

Kulcsszavak: szívelégtelen betegek, fizikai aktivitás, home monitoring

Az olimpiai tölgyek sorsa (nemzetközi kitekintés) 2. rész

Mihácz Zsuzsanna

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: zsmihacz@sportmuzeum.hu

Bevezetés

2013 folyamán kezdtem el felkutatni a híres berlini tölgyeket. Részeredményeimről beszámoltam a Fialat Sporttudósok I. Országos Konferenciáján, Szombathelyen. Debrecenben további eredményeimet szeretném ismertetni.

Az 1936-os berlini olimpián a szervezőbizottság döntése alapján minden olimpiai bajnok – az aranyérme mellé – egy tölgyfacsemetét kapott ajándékba, hogy azt szülővárosában elültesse, ezzel is ápolva az olimpiai eszmét. A történeti források tanúsága szerint a facsemeték ajándékozásának ideológiai célja is volt: a bolygó flórájának átforgatása – német eredetű növényvilággal.

A berlini olimpiai játékokról 130 tölgyfacsemetét vihettek haza az aranyérmes sportolók. A magyar versenyzők rendkívül sikeresen szerepeltek a bajnokságon, hiszen tíz alkalommal állhattak a dobogó tetejére. A győztesek által hazahozott tölgyfák gyakran kalandos életútjáról nagyrészt tudunk, ezzel szemben szörványosak ismereteink a világ más pontjain elültetett és felnevelkedett olimpiai tölgyekről.

Anyag és módszerek

Eredeti forrásdokumentumok (fényképek, levelek, személyes emlékiratok, hivatalos iratok) felhasználásával dolgozom fel az olimpiai mozgalom sajátos, az emlékezést és a hagyományörzést elősegítő termékének, a berlini tölgynek múltját és jelenét, minden esetben igyekezve összegyűjteni a hozzá kapcsolódó történeteket. Mivel az idevágó nemzetközi szakirodalom bőségesnek nem mondható, elsősorban külföldi

sporttörténészek bevonásával végzem az adatgyűjtést; írásbeli interjúk segítségével szerzek információkat a Berlinben győztes országokra vonatkozóan. 2013 nyara óta elsősorban a németországi győztesek, illetve néhány más európai ország olimpiai bajnoka fájának történetét derítettem ki.

Célom megvizsgálni, miben, hogyan változott az elmúlt, kevesebb, mint 80 évben az olimpiai emlékfák presztízse; mit szimbolizálnak, és milyen emléket őriznek ma, világszerte.

Eredmények

Az emlékfák gyakran a történelem áldozataivá váltak; több olyan tölgyfa ismert, amely a világháború során pusztult el, s néhány olyan is, melyet később tudatosan ültettek újra, mondhatni „rehabilitáltak”. Néhány olyan esetről is tudunk, amikor az emlékfák szimbólumaivá váltak egyes társadalmi eszméknek, majd kvázi zarándokhellyé alakultak, ezáltal az uralkodó hatalmi rend érdekeivel – adott esetben – ellentétbe kerültek.

Következtetés

Az esettanulmány rávilágít arra, hogy az egyes lokális vagy nemzeti hagyományok átörökítésében nagyon hasonló gyakorlatot követnek az eredményesebbnek mondható nemzetek (így az emlékfák esetében is), valamint arra is figyelmeztet, hogy a jó példát érdemes átvenni.

Kulcsszavak: sporttörténet, hagyományörzés, olimpiai mozgalom, olimpia és nevelés, olimpiai emlékhelyek, helytörténet

A konzervatív terápia hatékonyságának vizsgálata non-kontakt ACL szakadás esetén – esettanulmány

Misovics Bernadette, Trzaskoma Lukasz

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: misovicsb@gmail.com

Bevezetés

Az ACL szakadás egyike a leggyakoribb sportsérüléseknek, leginkább gyors irányváltások és forgó mozgások következménye (Jamison et al., 2013). Az elülső keresztszalagot ért sérülések általában nem gyógyulnak konzervatív kezelést követően (Delahunt et al., 2012), mindezek ellenére számos sebész és terapeuta ajánlja az invazív beavatkozást helyettesítő konzervatív kezelési eljárást. A tanulmány célja az volt, hogy meghatározzuk egy fiatal férfi kosárlabda játékos ACL szakadását követő, leghatékonyabb, személyre szabott rehabilitációs protokollját.

Anyag és módszerek

A páciens első sérülése az ACL részleges szakadása volt, amit MR vizsgálattal, illetve funkcionális tesztekkel támasztottak alá, ezt követően keresztlülment egy 3 hónap időtartamú konzervatív fizioterápiás kezelésen. A terápia eredményeként helyreállt az izomerő, a robbanékonyság és a propriocepció. Egy hónappal a fizioterápiás kezelés végét követően, a páciens non-kontakt ACL szakadást szenvedett el egy kosárlabda mérkőzésen. A sérülést követően ACL helyreállító műtéten esett át, amit 10 hónapos intenzív, gyorsított fizioterápiás kezelés követett.

Eredmények

A méréseket dinamométeren hajtottuk végre, amik a quadriceps izometrikus és koncentrikus kontrakcióiból álltak. Az első sérülést követően a sérült végtagon mért quadriceps izomerő 30%-kal volt kisebb, mint az ellenoldali végtag esetében mért. A konzervatív kezelést követően, nem mutatkozott szignifikáns különbség a két végtag izomerejében. A műtétet követő intenzív fizioterápiás kezelés eredményeként a sérült végtag mutatói, izomerő tekintetében, 20%-kal meghaladták az egészséges végtagét.

Következtetés

A helyreállított izom funkció nem helyettesíti a neuromuszkuláris rendszer beidegzése alatt álló szalag funkcióját. Sőt mi több, az extrém gyors kifelé/befelé rotációk, amik a kezdeti kontakt fázisban érik a sípcsontot (40 ms elég az ACL szakadáshoz), megkövetelik a teljes mértékben helyreállított szalag szenzibilitást, amit a Ruffini és Vater-Pacini testecskék, a Golgi-inorsó és a szabad idegvégződészek biztosítanak (Angoules et al., 2011; Webster and Feller, 2012). Ebben az esetben az ACL szakadás effektív terápiája a műtėti rekonstrukció és az azt követő intenzív, gyorsított fizioterápiás kezelés volt. A beültetett graft remodellizációja 18 hónapra tehető, ennek ellenére még 2 évvel a műtétet követően is felléphetnek a térdizület csökkent funkciójára utaló jelek (Holsgaard-Larsen et al., 2014).

Kulcsszavak: ACL szakadás, műtėti rekonstrukció, fizioterápia

Izomaktivitási és koaktivációs mintázatok különböző ellenállásokkal végzett kézi kerékpározásnál

Mravcsik Mariann¹, Laczkó József^{2,3}

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Pécs

³ Pázmány Péter Katolikus Egyetem, Budapest

E-mail: mravcsik.mariann@gmail.com

Bevezetés

A kézi kerékpározás hasznos rehabilitációs eljárás különböző betegségek utáni edzéseken. A helyes eljárást segíti, ha ismerjük, hogy az egészségesek karizmainak aktivitási és koaktivációs mintázata hogyan függ a kézzel hajtott ergométer hajtókarjának ellenállásától. A nagyobb ellenálláskor szükséges nagyobb munkavégzés elérhető a hajlító-feszítő izmok koaktivációjának csökkenésével és az izmok erejének növelésével. Azt vizsgáljuk, hogy nagyobb hajtókar ellenállásnál változik-e a koaktiváció és van-e különbség a domináns és a nem domináns kart nézve.

Anyag és módszerek

Különböző feltételeknél 17 jobbkezes egészséges résztvevő végzett kézi kerékpározást „MEYRA” ergométeren. A feltételeket az ergométer 3 ellenállása, az egy-, illetve kétkezes tekerés adta. Ultrahang alapú ZEBRIS mozgásanalizálóval mértük a Biceps, Triceps, Delta Anterior és Posterior aktivitását (EMG 1000Hz mintavétel) és a kerékpározó kezén, és az ergométer hajtókarján (HK) lévő markerek pozícióját (100Hz). Az adatokat saját fejlesztésű MATLAB és EXCEL programokkal elemeztük. Izmonként, személyenként és felvételenként kiszámítottuk a HK irányait, ahol az EMG az átlag amplitúdó 35%-át meghaladja, azaz ahol aktív az izommunka (Ozgunen et al., 2010), majd megadtuk a HK-irányokat, ahol az izmok egyszerre aktívak. Ezen HK-szögtartományok nagyságával definiáltuk a hajlító-feszítő izompárok koaktivációs tartományának nagyságát (KTN). Statisztikailag vizsgáltuk ($p < 0,05$), hogy 1. Két karral és egy karral végzett mozgásnál különbözik-e a jobb és bal karnál a KTN? 2. A 3 ellenállásnál mért KTN különbözik-e egymástól? 3. A 3 ellenállásnál az EMG amplitúdók különböznek-e egymástól?

Eredmények

1. A két karral végzett mozgásnál nem volt szignifikáns különbség a KTN-ben a két kar között, és egy karral végzett mozgásnál mért KTN egyik karnál sem különbözött szignifikánsan a két karral végzettől.
2. A 3 ellenállást tekintve nem volt szignifikáns különbség a KTN-ben a különböző ellenállásoknál kétkezes és egykezes tekerésnél sem.

3. Szignifikáns a különbség az izmok EMG amplitudójának átlagában, nagyobb HK ellenállás esetén valóban nagyobb izomaktivitás jelentkezett.

Következtetés

Kétkezes mozgásoknál feltehetően a domináns kar idegi szabályozottsága felelős a mozgás irányításáért és a domináns kar izmai koaktivációjának változtatásával alkalmazkodik a külső ellenálláshoz. Ez finom mozgásoknál várható. A kézi kerékpározás azonban ideális rehabilitációs eljárás, abban az esetben, ha az izmok erősítése a cél és nem a szabályozás „javítása”, hiszen a hatékonyság növelése nem az izmok koaktivációjának módosításával, hanem nagyobb izomerővel történhet mindkét karon.

Kulcsszavak: koaktiváció, kar-ergométer

Turisztikai trendek a sportturizmusban

Müller Anetta¹, Bíró Melinda¹, Borbély Attila²,
Váczl Péter¹, Plachy Judit¹

¹ Eszterházy Károly Főiskola, Eger

² Debreceni Egyetem, Debrecen

E-mail: muller@ektf.hu, biromelinda@ektf.hu,
draborbely@t-email.hu, vaczipeter@gmail.com,
plachy.judit@ektf.hu

Bevezetés

Napjainkban a világturizmus keresletének növekedését tapasztalhatjuk. A 2009-es évben a gazdasági világválság éreztette hatását, hiszen a világ turistaérkezéseinek a száma csökkent, de már a 2010-es évben újra keresletbővülést tapasztalhattunk. 2012-ben a turistaérkezések száma meghaladta az 1 milliárdot (1,035 millió-UNWTO).

Előadásunkban arra kerestük a választ, hogy mik a főbb hazai és nemzetközi sportturisztikai trendek. Milyen lehetőségei vannak hazánknak a sportturisztikai termékfejlesztés területén. Milyen márkaértékekkel és márkaalkotókkal rendelkeznek a hazai sportturisztikai termékek, melyek a promótálásban jelentős szerepet tölthetnek be.

Anyag és módszerek

A vizsgálatunkban primer és szekunder kutatást egyaránt alkalmaztunk. Áttekintettük a témával kapcsolatos releváns hazai és nemzetközi cikkeket, folyóiratokat, turisztikai koncepciókat és fejlesztési stratégiákat, KSH adatokat. A márkaalkotók vizsgálata kérdőíves kutatáson (n = 725) alapul. Az adatokat SPSS 17.0 statisztikai szoftver segítségével dolgoztuk fel. Alapstatisztikát számítottunk, az összefüggések vizsgálatára Chi²-próbát alkalmaztunk. Az eredményeket grafikusán is ábráztuk.

Eredmények

1. A sportturisztikai trendek azt mutatják, hogy azok lesznek a sikeres sportturisztikai desztinációk vagy szolgáltatók, akik tudják biztosítani a vendégeknek az egyediség, a minőség és az élmény-centrikus attrakciók komplex tárházát.
2. A környezet-közelség, a design-elemek, az extrém sportok elemei szintén fontos turisztikai motivációt képviselnek.
3. A sportesemények iránti növekvő kereslet biztosítja a nemzetközi sportrendezvények szervezését vállaló desztinációknak a sikerességet, és a növekvő turisztikai bevételeket a sportturizmus piacán.
4. Hazánk sportturisztikai termékfejlesztésében a lovas-attrakcióknak, a vizes-sportoknak, a sporteseményeknek kiemelkedő szerepük van.
5. Elkészítettük hazánk sportturizmusának márkaalkotóit és meghatároztuk azok főbb márkaértékeit. Az ismertség, egyediség, szimbólumrendszer mind-mind olyan érték, mely a promócióban jelentős szerepet tölthet be.

Következtetés

A hazai sportturisztikai piacon a trendek ismerte nélkülözhetetlen, melyet a sportturizmus területén működő turisztikai vállalkozásoknak be kell építeniük a termékfejlesztésükbe és marketingkommunikációs tevékenységükbe.

Hazánk sportturisztikai termékeinek főbb márkaértékeit és márkaalkotóit a nemzetközi promótálásban fel kell használni, mely a versenyképességünket javíthatja a sportturizmus piacán.

Kulcsszavak: sportturizmus, trendek, rekreáció

Lakossági sportolási és sportfogyasztási szokások vizsgálata

Nagy Adrián, Tobak Júlia, Fenyves Veronika

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,

Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: anagy@agr.unideb.hu, tubakka_18@hotmail.com,
fenyves@agr.unideb.hu

Bevezetés

A sport kiemelkedő szerepet játszik a mai modern társadalomban. Jelentős társadalmi és gazdasági súlya van. A fizikai aktivitás nagy hatással van a szellemi és testi fejlődésre, társas kapcsolatok alakítására és ezen keresztül az egészséges társadalom kialakításában vállal nagy szerepet. A sportolás alatt fejlesztett képességek hozzájárulnak a jó közérzet kialakulásához, melyek közvetlenül befolyásolják az ember fizikai, mentális és pszichológiai teljesítményét egyaránt. Kutatások bizonyítják, hogy a rendszeres fizikai aktivitást végzők jobban teljesítenek munkahelyükön. Az egészséges társadalom nevelésének ideológiája nagyon összetett és bonyolult feladat, melyben rengeteg egyéni, társadalmi, gazdasági és szociális hatás is közrejátszik.

Az egészséges munkaerő társadalmi problémája manapság egyre növekvő mértéket mutat a fejlett, illetve egyre fejlődő gazdaságokban, főként a nyugati civilizációkban. Az egészséges munkaerő egyfajta befektetést jelent a jövőbe.

Anyag és módszerek

A sportolással való kikapcsolódás jelenti a legnagyobb fizikai aktivitást. A lakosság sportolási és sportfogyasztási szokásait a kapcsolatos kérdőíves felmérést végeztünk. A mintegy 300 főből álló minta felhasználásával készült kutatásból kiderül, hogy milyen sportolási lehetőségeket használnak ki, illetve használnának ki a lakosok (igények), melyek azok a sportolási formák, melyeket legtöbben és legtöbbször űznek. Változók közötti összefüggéseket vizsgálva utalunk arra is, hogy ezek a tényezők miként gyakorolnak hatást egymásra.

Eredmények

Manapság jelentős politikai és gazdasági hatásai jelentkeznek a sportaktivitásnak. Azok az értékek és normák, melyeket a sport képvisel, elengedhetetlenek a megfelelő teljesítményhez. A helyi intézmények és vállalatok által kínált lehetőségek, az infrastrukturális beruházások nagyban befolyásolják, hogy az emberek milyen tevékenységeket választanak szabadidős elfoglaltságként.

A vizsgálat eredményei segítenek eligazodni a helyi igények és szokások között, és hozzájárulhatnak a jövőbeni fejlesztési irányok meghatározásához.

Következtetés

Az infrastrukturális beruházások hatásai sokrétűek lehetnek és hosszú távú hatásuk ismert. Az infrastrukturális fejlesztések így jelentős hatást gyakorolnak a társadalomra is a társadalmi-szociális hatások keretein belül. A sportlétesítmények és sportolási lehetőségek biztosítása tartozik ide, ezért is fontos a régióknak ilyenfajta beruházásokat kezdeményez-

nie és megvalósítania. Ennek hatásaként kisebb egészségügyi/társadalombiztosítási kiadásokra lenne szükség, kevesebb betegség, kevesebb táppénz és betegszabadság, hatékonyabb fizikai és mentális teljesítmény lenne jellemző.

Kulcsszavak: sportinfrastruktúra, igényfelmérés, hatékonyság

Sportkulturális evolúció napjainkban - A kosárlabda edzők és a kulturális erőforrások szerepe a fiatal kosarasok korai leállásában

Nagy Ágoston

Debreceni Egyetem Nevelés- és Művelődéstudományi
Doktori Program Humán Tudományok Doktori Iskola,
Debrecen

E-mail: gusti@med.unideb.hu

Bevezetés

A rendszeres versenyzés és az egész éven át tartó felkészülési program hatására már az utánpótlásban is megjelent az ár-érték arányos gondolkodásmód. A sportmenedzsment nem akarja elveszíteni a potenciális tehetségeket, míg a sportolók önálló döntést hoznak az alapján, hogy milyen előnyeit látják a sportolás folytatásának. A Michigan Egyetem egy 1998-as kutatásának eredménye jelenti a kutatásom kiindulópontját. Hazánkban is megjelent a professzionizáció jelensége, amelyben a sportolók saját szolgáltatásait, befektetett értékeiket kívánják racionalizálni. Mivel a sportág ezeket az elvárásokat nem tudja garanciákkal teljesíteni, a játékosok döntéshelyzetbe kerülnek. Vagyis a pályaválasztás közeledtével a gyermekek másképp alkalmazkodnak a társadalmi környezethez; azaz a játékosok sportkulturája nem harmonizál a szakmai műhely oktatási, nevelési céljaival és érdekeivel. A sportágat jellemző kulturális késés a legnagyobb ürt azzal teremti meg, hogy évfolyamokra visszavezethető idővesztés keletkezik, hiszen a sportolókba rendkívüli anyagi, erkölcsi, szakmai energiát és forrást fektetnek a szakmai műhelyek. Ezért a nevelő-képző folyamat értékkeremtése nem elégedhet meg azzal, ha csupán egy-egy játékos kerül ki egy adott évfolyamból, hiszen úgy elvesz a programok piaci értéke. A kosárlabda programok legújabb és legpotenciálta bázisa, ahol a teljesítménytudatos képzés folyik, a kosárlabda akadémia.

A magyar kosárlabdázás nemzetközi lemaradása sportpolitikai szempontból stratégiai kérdéssé vált azzal, hogy az állam a kiemelt látványssportok közé sorolta és sok milliárdos támogatásokból fejleszthetik programjukat az arra érdemes utánpótlás központok. A kutatás ebből a szempontból is releváns eredményeket keres, melyek gyakorlati felhasználása növelheti a szakmai műhelyek versenyelőnyét és a sportág versenyképességét, csökkentheti kulturális késését.

Célkitűzés

- A szakmai műhely hatásának vizsgálata a sportolók életmódjára.
- A sportsikerek ellenére hogyan távolodnak el a játékosok a sportolói életpályától?
- A jellemző a sportkulturális késés feltárása, amely a sportteljesítmény értékelése – vagyis a társadalmi erőforrások szintje – és a sportszakmai nevelési célok között húzódik.
- A szervezeti kultúra döntő szerepének értelmezése a tehetségek gondozásában, a megtartásokban, vagyis a beválásukban.

Módszer

Egyrészt – begyűjthető adminisztratív adatokból – összehasonlító statisztikai elemzéssel, összefüggés vizsgálattal kerestem a hipotézisekre a választ. Másrészt a junior korosztályban tevékenykedő edzők és játékosok felmérésével kívánok adatokat nyerni az életmódjukra, értékrendszerükre, sportolási szokásaikra vonatkozóan.

Következtetés

A sportolók életmódja, áldozatvállalása, monotónia tűrése, stb. megváltozik a junior korosztályban. Annak ellenére is, ha a sporteredményekben sikeresek.

A sportteljesítmény társadalmi értékelése nem segíti a kosárlabdázók és egyéb csapatjátékok utánpótlás sportolóit. A nevelési cél kulturális késésben van, mert nem korszerű a felvételin adható pluszpontok rendszere.

A kosárlabda akadémiai programok feladata, hogy a sportkultúra negatív ütközéspontjait közös értékrendszerben tartsa, melynek következménye a sportág kulturális felzárkózása és eredményessége.

Kulcsszavak: sportkultúra, sportolói életpálya, szervezeti kultúra, társadalmi és humán erőforrások

Utánpótláskorú versenyzők motivációs vizsgálata

Nagy Nikolett, Sós Csaba, Szájer Péter, Ökrös Csaba

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

E-mail: nniko21@indamail.hu

Bevezetés

Az utánpótláskor minden versenyszerűen sportoló életében kiemelkedő szereppel bír. Ezen időszak alatt elvégzett munka döntően meghatározza a felnőttkori eredményességet. A motiváció olyan képesség, mely felelős a viselkedés és a cselekvés megindításáért. Fiatal korban a sportolók motivációját jól alakíthatjuk. Ezért ennek a korosztálynak a motivációs vizsgálatait előtérbe kell helyeznünk.

A magyar úszósport kiemelt figyelmet fordít az utánpótláskorú versenyzőire. Motivációjuk hozzájárul eredményességükhöz, így fenntartása és alakítása a mindennapi edzőmunka részét képezi.

Anyag és módszerek

Kutatásunkban a MÚSZ versenyrendszerében szereplő, utánpótláskorúak motivációs programjában részt vevő budapesti (N = 8) és vidéki egyesületek (N = 4) leigazolt, utánpótlás korú versenyzői vettek részt. (N = 230) Adatgyűjtésünket a SMS magyar változatával végeztük. Az adatok feldolgozásához az SPSS 21.0 programot hívtuk segítségül. A motivációs irányultság feltérképezéséhez leíró statisztikai eljárásokat, valamint kétféle t-próbát és ANOVA, Post Hoc tesztet végeztünk.

Eredmények

Az utánpótláskorú versenyzők motivációs irányultságát a nem, a régió és a korosztály változók mentén elemeztük. A fiúk és a lányok között, a külső ráhatás hatására végzett cselekvéseknél találtunk szignifikáns eltérést a fiúk javára. A régiók tekintetében, a vidéki egyesületek külső motivációhoz tartozó összes alskálánál, valamint a motiváció hiány vizsgálatakor tapasztaltunk lényeges különbséget. Minden esetben, a vidéki egyesületek eredményei voltak magasabbak. A korosztályok vizsgálata során, az idősebb korosztályokhoz viszonyítva, a két legfiatalabb korosztálynál találtunk lényeges különbségeket a belső motiváció alskáláinak elemzésekor. Az alkotni valami újat, létrehozni valamit változó szignifikáns eltérést mutatott az ifjúsági korosztálynál, a többi korosztályhoz képest. Az élmények, izgalmak keresése szintén szignifikánsan alacsonyabb a két legfiatalabb korosztályhoz viszonyítva.

Következtetés

A nemek tekintetében mért eredményeink alátámasztják más külföldi versenyzők vizsgálata során megállapított következtetést, mely szerint a fiúk rendelkeznek magasabb külső motivációs hajtóerővel a versenyzőknél. A budapest-

ti és vidéki egyesületek összehasonlításánál kapott eredményeink alapján úgy véljük, hogy a vidéki egyesületek motivációs irányultsága változtatásra szorul a magas külső és amotivációs értékek miatt. A korosztályok tekintetében a 11-12 éves kor és az ifjúsági korosztály az, melyre kiemelt figyelmet kellene fordítani a szakembereknek a mindennapi munkájuk során. Mert az említett korosztályok motivációs irányultsága lényegesen különbözik a többi korosztályétól.

Kulcsszavak: utánpótlás, úszás, motiváció

Sportoló és nem sportoló fiúk regionális zsírmegoszlása

Négle Zsolt¹, Pápai Júlia², Tróznai Zsófia³, Nyakas Csaba³

¹ Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

² Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

³ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: negelezalan@gmail.com

Bevezetés

Előadásunkban az érés folyamán a bőr alatt felhalmozott zsírszövet testtáji megoszlásában mutatkozó különbségeket elemeztük. Vizsgáltuk: 1. A zsír gyarapodásában a szexuális érés ideje alatt bekövetkező változásokat. 2. A sportoló és nem sportoló gyermekek zsírfelhalmozásának hasonlóságait és különbségeit. 3. A túlsúlyos és kövér gyermekek zsíreloszlási mintázatának jellemzőit. 4. A sporttevékenység befolyását a zsírossági mutatókra.

Anyag és módszer

A vizsgálat alanyai sportoló (N = 828) és nem sportoló (N = 989) fiúk voltak. A relatív zsírtömeget a Drinkwater-Ross eljárás alapján becsültük. A regionális zsírmegoszlást nyolc bőrredő (triceps, alkar, lapocka, mellkas, has, csípő, comb, alszár) felhasználásával elemeztük. A testet két-két bőrredő képviselővel négy testtájjra osztottuk (felső és alsó végtag, mellkasi és medencei törzsrégió). A proporcionális testtáji zsírt a vizsgált redők összegének arányában fejeztük ki. A fiúkat genitáliák fejlődési stádiumai (G1-G5) alapján csoportosítottuk. A tápláltsági kategóriákba való besorolást a BMI életkori centilisei felhasználásával végeztük. A túlsúlyos és kövér gyermekeket egy csoportba vontuk össze.

Az alapstatisztikák (átlag, szórás) számítása után az alcsoportokat egyszempontos variancia-analízissel hasonlítottuk össze. Az életkornak és a sporttevékenységnek a zsírossági mutatókra gyakorolt hatását többváltozós varianciaelemzéssel vizsgáltuk.

Eredmények

A nem sportolók relatív zsírtömegének aránya jelentősen felülmúlta a sportolókéét. A serdülés korai szakaszában mindkét csoportban megfigyelhető volt a testzsírszázalék emelkedése. A közép pubertástól (G3) aránya jelentősen csökkent.

A testtájakat vizsgálva a bőr alatti zsírréteg a végtagokon az érésel előrehaladva folyamatosan csökkent, míg a törzsrégiókban nőtt. A két csoport között jelentős volt a különbség. A sportoló fiúk arányaiban a törzsön, míg a nem sportolók a végtagjaikon tároltak több zsírszövetet.

A túlsúlyos és kövér gyermekek bőralatti zsírszövege a végtagokon jelentősen vékonyabb, a törzsön vastagabb volt, mint a normál tápláltságú fiataloké. Az érés folyamán a különböző testtájakon felhalmozott zsír aránya egyáltalán nem változott.

A sporttevékenység legnagyobb mértékben a teljes test zsírtartalmát befolyásolta, de jelentős hatása volt a bőralatti zsírszövet regionális megoszlására is.

Következtetés

A sportoló és nem sportoló fiúk zsírszövetének változása az érés folyamán hasonló fejlődési mintázatot követett. A regionális megoszlásban történő eltolódás, azaz a centralizációs tendencia mindkét csoport esetében kimutatható volt.

A kövér és túlsúlyos fiatalok esetében a szubkután zsírszövet fejlődési mintázata eltért a normál gyermekekétől.

A sporttevékenység kimutatható hatással volt a regionális zsírmegoszlásra és a teljes test zsírtartalmára.

Kulcsszavak: regionális zsírmegoszlás, érés, testösszetétel

A sport civil szervezetei a megváltozott jogszabályi környezetben

Nemes András

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: office@drmemes.hu

Bevezetés

A sport önszerveződésének és öngazdálkodásának legfőbb szereplői (a sportszövetségek, és a sport művelői, sportegyesületek, sportvállalkozások) életében a 2014. év jelentős változásokat hozott, 2014. március 15-től alkalmazandó a 2013. évi V. törvény (Polgári törvénykönyv). A PTK jogi személyek könyve. Valamint a 2011. évi CLXXV. törvény és annak végrehajtása nem kis feladat elé állítja az egyesületi és szövetségi menedzsereket. A megváltozott jogszabályi környezetben legalább 4 jogszabályt (a fenti említett hármat) és a sportról szóló 2004. évi I. törvényt kell ugyanis harmonizálni. Az előadás a menedzser szempontú megközelítésen túl foglalkozik azokkal a szabályzati előírásokkal is, amelyeknek eleget kell tenniük. Az előadás érinti az országos sportági szakszövetségek és származtatott jogi személyeik viszonyát, az ezzel kapcsolatos jogelméleti és gyakorlati vitákat, a sportszövetségek kockázatát, a területi és regionális személyegyesülések jogi aktusaiért való felelősségét.

Anyag és módszerek

Komparatív dokumentumelemzés, survey módszer.

Eredmények

Magyarországon több mint 20 ezer nyilvántartásba vett sportegyesület van, ezek nagy része a Civiltörvény és végrehajtási rendeleteik szerinti alapszabály-módosítási dömping előtt áll, a már meghosszabbított határidő, 2014. május 31. után. Az országban működő – mára több mint 100 – sportjogász, illetve jogi szakokleveles sportszakember vélhetően hatékony segítséget fog nyújtani a sportjogban kevésbé járatatos jogászok számára ebben a „dömpingmunkában”.

Következtetés

A megváltozott jogszabályi környezetben az eredetileg „rendszerváltó” egyesületi jogi szabályozás alapvetően megváltozott (Civiltörvény). Az egyesülési jogról szóló 1989. évi II. törvény korának kimagasló nagy volumenű jogszabálya volt, de nem volt tekintettel az egyesületi működés szabályozására. A most esedékes alapszabály módosítási dömping ezen a helyzeten igyekszik úrrá lenni.

Kulcsszavak: Civil törvény, sport önszerveződése, önszabályozás, jogszabályi harmonizáció

Kombinált, kontrollált, fél éves tréningprogram hatása primer prevencióban, hipertóniában

Noé Judit¹, Pavlik Gábor²

¹ Pannon Egyetem Testnevelés és Sport Intézet, Veszprém

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: noejudit72@gmail.com

Bevezetés

A szív-keringési rendszer betegségei közül a koszorúsér-megbetegedések után a civilizált országokban a magasvérnyomás betegség következik, hazánkban a lakosság 1/5-ét, s a 65 éven felülieknek már csaknem 50%-át érinti. A Magyar Kardiológusok Társasága által alapított Magyar Nemzeti Szív Alapítvány az életmódbeli tényezők megváltoztatását javasolja, melynek eredményeként a testsúly 10 kg-onkénti csökkenése 5-20 Hgmm-rel, az alkoholbevitel jelentős mérséklése 2-4, a nátriumbevitel csökkentése 2-8, az egészséges étrend 8-14, míg a dinamikus fizikai aktivitás 4-9 Hgmm-rel képes mérsékelni a nyugalmi vérnyomás értékét.

Anyag és módszerek

Egy 6 hónapos prevenció életmódprogram részeként mi is vizsgáltuk az egyénreszabott, irányított, rendszeres mozgásterápia szív-érrendszeri rizikóra gyakorolt hatását. Vizsgálatunkban 150 fő tesztelésére vállalkoztunk. A tesztalanyokat 6 csoportra osztottuk, melyből jelen munkánkban, korban és nemben azonosan, 25 fő hipertón edző, 25 fő egészséges nem edző és 25 fő hipertón nem edző személy nyitó és záró adatait elemeztük. A program kardiológus által végzett nyitó- és záró tesztből állt (nyugalmi és terheléses EKG, utóbbi Ergoline 900-as kerékpár ergométerrel, ISZB protokoll alapján, labor- és rutinvizsgálat, anamnézis), a mérési adatokat Microsoft Excelben rögzítettük. A statisztikai kiértékeléshez SPSS 19.0.0, a szövegszerkesztéshez az Office 2010 programcsomagokat alkalmaztuk, Windows 7 operációs rendszeren futtatva. Az egyes paraméterek a két mérés között bekövetkezett változásának vizsgálatára páros *t*-próbát alkalmaztunk. A 6 hónap alatt az edzések ideje 210 perc/hét (140 perc aerob+70 perc rezisztencia), az intenzitás mérsékelt (HRmax 65-80%-a), mindig sportszakember által irányított volt, azok mindegyikét POLAR monitorizáltan végeztük.

Eredmények

1. A két vizsgálat adatai között szignifikáns ($p = 0,01$) változásokat találtunk a BMI (kg/m^2), a nyugalmi és a maximális terheléses pulzusértékek (BpM), a nyugalmi szisztolés és diasztolés vérnyomásértékek tekintetében (Hgmm).
2. A fél éves program végére jelentősen emelkedett a terhelhetőség ideje (min), a teljesítmény (Watt), a maximális, becsült oxigénfelvétel-képesség (ml/tskg) és a számolt MET érték ($3,5 \text{ ml O}_2/\text{tskg}$).
3. Kedvező változásokat detektáltunk a triglicerid, összcholesterolin, az LDL és vércukor szintekben is ($p = 0,05$ mellett).

Következtetések

Eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy a 6 hónapos, kombinált (aerob+rezisztencia) fizikai aktivitás tréningek igen kedvező változásokat gyakorolnak a magasvérnyomás-betegek élettani paramétereire. Emellett jótékony befolyást gyakorolunk a páciensek életvezetésére, és a rendszeresen végzett sporttevékenység is életmódjuk részévé válik. Ezáltal terhelhetőségük, állóképességük, izomerejük, vérparamétereik is javuló tendenciát mutathatnak, valamint javarészt megelőzhető a rizikófaktorok talaján a konkrét betegség kialakulása.

Kulcsszavak: prevenció, hipertónia, mozgásprogram, terápiás ajánlások

Komplex mozgástréning hatása az időskorú patkányok kognitív teljesítményére

Nyakas Csaba, Zalai Lilla, Kóbor-Nyakas Dóra É., Marosi Krisztina

Semmelweis Egyetem Sporttudományi Kutatóintézet, Budapest

E-mail: nyakas@tf.hu

Bevezetés

A demográfiai változások következtében riasztóan nő az idős humán populáció részaránya, ami párosul az átlagos életkor folyamatos emelkedésével. Egyre nagyobb figyelem fordul a prevenció és egészségmegőrzés szerepére az agy egészséges öregedése szempontjából. A korral járó ideg-involúciós és -degeneratív elváltozások egyik legfontosabb nemgyógyszeres prevenciója a fizikai aktivitás. Munkánk során öregedő és idős állatokon vizsgáltuk egy optimálisan kombinált mozgástréning kognitív és neuropszichológiai hatásait. Célunk az időskori mozgásterápia metodikájának pontosabb megközelítése és kidolgozása.

Anyag és módszerek

Három különböző típusú fizikai tréning neuropszichológiai hatását hasonlítottunk össze különböző életkorú (12 illetve 24 hónapos) nőstény Wistar patkányokon. Az első csoportban 15 hetes, közepes intenzitású, a másodikban 7 hetes, magas intenzitású futópados mozgástréninget alkalmaztunk. A harmadik csoport egy komplex környezet és mozgásterápiában részesült, amelyben kombináltuk a mozgáskoordinációra ható Rotarod-kerékkel és a futópádon, magas intenzitáson történő edzést egy szociális aktivitást fokozó kezeléssel. Az edzésprogramok végén mértük az állatok térbeli tanulási képességét (Morris teszt). A figyelmi és emocionális funkciók megváltozását az új tárgy felismerése és a porond-módszerrel határoztuk meg. Továbbá mértük a hippocampus BDNF koncentrációját Western blot technikával.

Eredmények

A közepes intenzitású edzés a kognitív képességeket nem befolyásolta időskorban, középkorban viszont javította a memóriát. Az intenzív edzésben részesült állatok időskorban szignifikánsan jobban teljesítettek a Morris vízi útvesztő tesztben, középkorban kevésbé volt látványos a funkciók javulása. A komplex mozgás-szociális program kísérletben résztvevő idős állatoknál volt mérhető a legnagyobb mértékben a különbség a kontroll és az edző csoportok között a Morris tesztben, de jelentősen fokozódott a figyelmi képesség is. A komplex tréning jelentősen fokozta a hippocampus BDNF koncentrációját idős állatokon.

Következtetés

Időskorban a megfelelő intenzitású és kombinált mozgás és a kiegészítő szociális környezeti kezelés, együttesen, hatásosnak bizonyult a kognitív és figyelmi képességek javításában az inaktív kontroll állatokhoz viszonyítva. A komplex terápia kognitív eredményessége mellett jelentősen növelte a hippocampus BDNF tartalmát, ami központi jelentőségű az agy normális működéséhez.

Kulcsszavak: agy öregedése, fizikai tréning, szociális interakció, kognitív képességek, BDNF

Helyzetjelentés a sportiskolákból, szabadidő eltöltés és sport - 2013

Patakiné Bősze Júlia¹, Lehmann László², Huszár Ágnes¹

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

² Magyar Olimpiai Bizottság Sportiskolai Program, Budapest
E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu

Bevezetés

Korábbi publikációinkban bemutattuk, hogy bár a sportiskolák világának több kérdése kutatott és publikált, de a szabadidő, egészség, életmód kérdései, azok családi összefüggései még kevésbé feltártak. Jelen dolgozatban a szerzők arra keresik a választ, hogy milyen a sportiskolákban tanuló sportosztályos és nem sportosztályos diákok időfelhasználása, azok összefüggései.

Anyag és módszerek

Kérdésünk megválaszolásához a közoktatási típusú sportiskolákban kutatási programot indítottunk 2013-ban. A MOB Sportiskolai programban a támogatott 54 iskolában a 7. és 8. osztályos sportosztályosok összes létszáma országosan elérte az 1500 főt. Közülük 499 főt mértünk fel, s a párhuzamosan működő nem sportosztályosokból 373 főt. Az eredményekből levont következtetések ezért nem általánosíthatók a hazai sportiskolai rendszer egészére. Ennek ismeretében a kutatásból nyert információk feltáró jellegűnek tekinthetők. A diákok közül azok vehetnek részt a válaszadásban, akikről pozitív szülői beleegyezést kaptunk. Kérdőíves módon mértük a család szocio-ökonomiai jellemzőit, valamint a gyermekek életmód paramétereit – melyek közül most a szabadidőhöz kötődő területek alaperedményeit mutatjuk be. A számításokat SPSS 17.0, valamint GraphPad Prism 5.0 programok segítségével végeztük.

Eredmények

1. A szabadidőhöz köthető mutatók kérdésében hipotézisünk bebizonyosodott: a sportiskolai sportosztályos minta tagjai jelentősen több időt töltenek sportolással a nem sportosztályos mintához képest ($p < 0,0001$).
2. Feltételezésünk, hogy a sportiskolai sportosztályos minta tagjai egyéb külön foglalkozásra (nyelv, zene, egyéb) szignifikánsan kevesebb időt fordítanak, mint a nem sportosztályos minta tagjai, nem bizonyult igaznak.
3. Feltételezésünk, hogy a sportiskolai sportosztályos minta tagjai tanulásra szignifikánsan kevesebb időt fordítanak a nem sportosztályos minta tagjaihoz képest, nem bizonyult igaznak.
4. Feltételezésünk, hogy a sportiskolai sportosztályos minta tagjai számítógépezésre szignifikánsan kevesebb időt fordítanak, mint a nem sportosztályos minta tagjai, nem bizonyult igaznak.
5. Feltételezésünk, hogy a sportiskolai sportosztályos minta tagjai televízió és video nézésre szignifikánsan kevesebb időt fordítanak, mint a nem sportosztályos minta tagjai, szintén nem bizonyult igaznak.
6. Azon feltételezésünk bizonyult igaznak, hogy a sportiskolai sportosztályos minta tagjai olvasással szignifikánsan kevesebb időt töltenek, mint a nem sportosztályos minta tagjai ($p = 0,0007$).

Következtetés

Bár a sportiskolai sportosztályos diákok napi időfelhasználásában a sportolásra fordított idő jelentősen magasabb, mint a nem sportosztályos diákoké, a legtöbb egyéb szabadidős tevékenységre hasonlóan jut ideje a két csoport tagjainak. Ez vélhetően az optimálisabb időgazdálkodásból adódhat ebben a korosztályban is. Az előadásban további összefüggések bemutatására kerül sor.

Kulcsszavak: sportiskolások, szabadidő, időgazdálkodás

Amatőr futók a Budapest Maraton rendezvényein 2008 és 2012 között

Perényi Szilvia

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és
Vidékfejlesztési Kar,
Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen
E-mail: sperenyi@hotmail.com

Bevezetés

Függetlenül a sport rendszerváltást követő finanszírozási válság-állapotától, a szabadidősportban fellelhetők olyan gyakorlatok, ahol viszonylagosan kismértékű állami szerepvállalás mellett, piaci viszonyok között növekvő iparági szegmensek alakultak ki. Jó példa erre, a tömegfutó versenyek rendezvényei, amik folyamatosan növekvő részvételi arányokat voltak képesek felmutatni. Jelen kutatás célja, hogy bemutassa az elmúlt öt év Budapest Maraton rendezvények össz-résztevői, illetve versenyszámonkénti eloszlásait és ezzel jellemezze a rendezvény sportpiaci részvételének változásait. Továbbá jellemezze a rendezvényeken részt vett futók szocio-demográfiai profilját tekintettel a nem, a kor, a piaci aktivitás (főtevékenység) és a lakóhely település típusának, valamint a külföldi futók változóira. A szabadidősport rendezvények résztvevőire vonatkozóan, hasonló elemzés Magyarországon korábban még nem készült.

Anyag és módszerek

A minta elemszáma ($N = 63,549$) magában foglalta mindazokat, akik 2008 és 2012 között, a vizsgálatba bevont öt Budapest Maraton rendezvény nyolc versenyszámának valamelyikét teljesítette. Az adatok feldolgozása eloszlások, parametrikus statisztikai módszerek alkalmazásával, az SPSS 19.0 verziójú szoftver segítségével készült. Az adatok elérhetőségét a Budapest Sportiroda tette lehetővé.

Eredmények

A vizsgálat eredményei szerint a futók létszáma a Budapest Maraton rendezvényein 2008 és 2012 között folyamatosan, míg 2010 és 2012 között ugrásszerű (63,3%) emelkedést mutatott. Az öt év összevont részvételi adataiból arányaiban a legnagyobb, a maraton (28,2%), míg legkisebb futó-létszámot a reggeli futás (2,4%) képviselt. A rendezvényeken indulók több mint fele 30 év feletti volt, míg a férfiak és a nők aránya évről évre kiegyenlítettebbé vált. A társadalmi nem szerepe kiemelt a futók versenytáv választásában, miszerint a férfiak részvételi dominanciája az évek során megtartott volt a maraton és a 30km-es távon; a távok rövidülésével a nők részvétele szignifikánsan nőtt. Abszolút értékekben mind a hazai, mind a külföldi futók létszáma nőtt, azonban a külföldiek aránya a teljes mintán belül csökkent, a fővárosiaké megtartott maradt, míg a vidéki futóké nőtt, mely az amatőr futás vidéki térhódítását jelzi.

Következtetés

Úgy tűnik, hogy az amatőr futás azokat a korcsoportokat éri el, amelyek a magyar teljes populációira vetítve, a legkevésbé aktív és egyben legnehezebben elérhető csoportokat jelentik. Továbbá, a futóturisták létszámának folyamatos emelkedése város- és ország marketing, valamint a sport minden területén alulreprezentált nők fokozott bevonása kapcsán a tömegfutó versenyek hatékony eszközként jelennek meg.

Kulcsszavak: amatőr futás, Budapest Maraton, szocio-demográfiai profil, szabadidősport, tömegfutó versenyek

Különböző sportágak hatása a súlypontemelkedés teljesítményére 10-15 éves lányoknál

Petridis Leonidas

Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar,
Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen
E-mail: lpetridis@yahoo.co.uk

Bevezetés

A súlypontemelkedés mérése egy elterjedt módszer az alsó végtag izmok explozív erőteljesítményének, a neuromuszkuláris teljesítménynek az értékelésére. A különböző sportok mozgásanyaga és a sportolók edzéskora hatást gyakorolnak a súlypontemelkedés teljesítményére felnőtt korban. Jelen kutatás célja megvizsgálni 10-15 éves lányoknál három sportágnak a hatását a súlypontemelkedés teljesítményére.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban összesen 534 felmérés eredményei kerültek elemzésre, három sportág sportolóinál (atlétika = 147, kézilabda = 236, kosárlabda = 151 felmérés) éves bontásban 10-15 éves korú lányoknál. A súlypontemelkedés teljesítménye egy hároméves időszakban került felmérésre. Mérése falhoz rögzített súlypontemelkedés mérő segítségével történt meg, 2,5 cm-es pontossággal; a sportolóknak három próbálkozásuk volt, a legjobb eredményüket tartottuk meg. A súlypontemelkedés eredményeiből kiszámításra került a lábizmok maximális erőteljesítménye (peak power) Sayers et al. (1999) képlete alapján.

Eredmények

1. A sportoló lányok súlypontemelkedés eredményei az egymást követő korcsoportokban 14 éves korig mindhárom sportágban magasabbak voltak a fiatalabb korcsoportokhoz képest, a 14 és a 15 éves korosztályok között nem voltak különbségek.
2. A három sportág képviselői között többnyire nem voltak különbségek a súlypontemelkedés teljesítményében.
3. Ugyanakkor a kiszámolt maximális erőteljesítmény értékeiben jelentős különbségek láthatók egyes sportágak között, főleg 13 éves korig.
4. Az atléta lányok teljesítménye súlypontemelkedésben nem tért el a két csapatjáték sportolójának teljesítményétől, a maximális erőteljesítményben viszont jelentősen alacsonyabb értékeket mutattak.

Következtetés

Úgy tűnik, a lányok fejlődése súlypontemelkedésben 14 éves korban csökkenni látszik, az addig folyamatos javulást egy stagnáló időszak követi. 10-15 éves korban nem jelennek meg eltérő hatások a három vizsgált sportág sportolóinál, teljesítményük alakulása talán más tényezők függvényében alakul. A maximális erőteljesítményben kapott különbségek a növekvő korosztályok között és a sportágak között is felvetik annak gondolatát, miszerint a pubertáskori „nagy” változások időszakában nagyobb figyelmet érdemes fordítani a magasabb neuromuszkuláris aktivitást kiváltó képességek és edzés módszerek bevezetésére a sportolók edzésrendszerébe.

Kulcsszavak: súlypontemelkedés, utánpótlás lányok, atlétika, kosárlabda, kézilabda

Szabadidősport lehetőségek és sportolási szokások vizsgálata a Debreceni Egyetemen

Pfau Christa

Debreceni Egyetem, Debrecen
E-mail: pfauch@agr.unideb.hu

Bevezetés

A szabadidősport egyre kiemelkedőbb szerepet kap az egyetemi sportéletben. Jelen kutatásban a szabadidő-sportolás helyszínének preferenciáját vizsgálom egyetemi és nem egyetemi környezetben a hallgatók körében. Arra kerestem a választ, hogy van-e különbség a fizikai aktivitás motivációs tényezőiben az egyetemi környezeten belül illetve azon kívül sportoló egyetemisták között, valamint abban, hogy egyetemi éveik alatt hogyan viszonyulnak a sportoláshoz.

Anyag és módszerek

A kérdőívet 213 Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar és Mezőgazdaság-, Élelmiszertudományi és Környezetgazdálkodási Kar hallgatója töltötte ki. A megkérdezettek közül 112 férfi és 101 nő válaszolt a kérdésekre. A kérdőív 42 zárt jellegű kérdésből állt. A kérdőívet három fő kérdés-csoport alkotta. Az első csoportban a hallgatók sportolási szokásaira, sportági preferenciáira irányuló kérdések voltak. A második csoportban a kérdések az egyetemi szabadidősport szolgáltatásokra, a harmadik csoport kérdései pedig a hallgatók demográfiai adataira vonatkoztak. Jelen munkában főleg az első kérdéscsoport feldolgozását végeztem el. Az eredményeket nemi, illetve campuson belüli és campuson kívüli sportolók bontásban elemeztem.

Eredmények

1. A megkérdezettek közül többen sportolnak a campus területén kívül, mint azon belül (65%, illetve 35%). Ezzel együtt, a campus területén kívül sportolók kevésbé ismerik az egyetemen kínált szabadidősport lehetőségeket. Nemi bontásban a férfiak nagyobb arányban értesülnek a rendezvényekről, kupákról és sportfoglalkozásokról, mint a nők (72%, illetve 63%).
2. Alapvetően sem nemi bontásban, sem a campuson belül és kívül sportolók között nem voltak különbségek sportolási tevékenységük aktivitásában. Egybehangzóan az időhiányt jelölték meg rendszeres mozgás legjelentősebb nehézségének, ugyanakkor nehézségként merült fel az órarendi kötelezettségeiknek összeegyeztetése a sportolási tevékenységükkel, ez utóbbi a nők körében volt hangsúlyosabb.
3. A motivációs tényezőkben nem voltak különbségek az alcsoportok között, az egészséges életmód megerősítése volt a legmeghatározóbb motivációs indok.
4. A hallgatók hasonlóan értékelték a sportolás általános értékeit és jellemzőit, sem a pozitív, sem a negatív megítélésben nem voltak szignifikáns különbségek az alcsoportok között.

Következtetés

Úgy tűnik, mind a campuson belül, mind a campuson kívül sportoló hallgatóra hasonló motivációs tényezők jellemzők sportolási szokásuk szempontjából. Sem a motivációs tényezők, sem a sportoláshoz alkotott véleményük nem tud adekvát választ adni arra, hogy miért veszik igénybe a hallgatók a campuson belüli, illetve az azon kívüli sportolási lehetőségeket. Ezen különbségek kialakulásában talán egyéb tényezők a meghatározók.

Kulcsszavak: szabadidősport, egyetem, szabadidősport szolgáltatások

Állami utánpótlás program pénzforrásainak felhasználása.

Szakmai és finanszírozási tendenciák a MOB Sport XXI. Programjában (volt NSI, NUPI) 2004-2013 között

Pignitzky Dorottya

Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest

E-mail: pignitzky.dorottya@mob.hu

Bevezetés

Az állami utánpótlás program során a következő célokat foglalmazták meg:

Egységes, egymásra épülő, államilag finanszírozott országos rendszerek működtetése a sportági szakszövetségek szakmai munkájának bevonásával, de a sportági profil figyelembevételével.

A Sport XXI. Programban maximum 14-15 éves korig az utánpótlás versenysporttal foglalkozó egyesületek megerősítése, a képzés, a versenyeztetés, a felkészítés és a kiválasztás elősegítése.

Az országos szövetségi események és versenyek finanszírozása az egyesületi program kiegészítéseként működik.

Utánpótlás vagy regionális központok megjelenése a központi képzés, kiválasztás és felkészülés megerősítéseként jöttek létre.

A képzés, a felkészülés és a versenyeztetés komplex működtetése jelenleg 20 olimpiai sportágban folyik.

Az elmúlt években megjelenő látvány-csapatsport támogatás 4 sportág finanszírozását megváltoztatta. Ezzel összefüggő jelenségek elemzésre kerülnek.

2013-as évtől megjelenő Kiemelt Sportágfejlesztési (KSF) projektek hatása az utánpótlás-nevelésre. 14 kiemelt és 2 további felzárkóztató sportág részesül a keretből.

Módszerek

A helyzetelemzés során kitértek a vizsgált időszak számszerűsíthető eredményeinek, hozadékának áttekintésére, a szakmai és működtetési erősségek és gyengeségek felsorolására, a támogatott sportágakban elért szakmai mérhető eredmények összegzésére, valamint a program során tapasztalt pozitív és negatív tendenciák vizsgálatára.

Az éves sportági programok és költségvetés szerint működtetett támogatási rendszerben a támogatás folyósítása az országos sportági szakszövetségi javaslatok alapján, a testületi döntések figyelembe vételével történtek.

A támogatások felhasználásának vizsgálatakor elemzésre kerül a felkészítés, képzés és versenyeztetés költségeinek megoszlása, a közvetlen szolgáltatások és támogatások aránya (kb. 450-500 szerződés/év), a támogatások makro és mikro elemzése, szakmai tartalma (4,8 milliárd Ft), a jogcímek megoszlása és aránya (10 féle felhasználási jogcím), az egyesületi, szövetségi és egyéb szakmai támogatások aránya általánosságban és sportági bontásokban.

A vizsgált szempontok elemzése leíró statisztikai módszerekkel történt.

Eredmények és tendenciák

A program elemzése során számos lehetőségünk van a rendszer működésének kontrolljára, folyamatos visszacsatolásra és szükséges beavatkozásra. A központi sport költségvetésből juttatott pénzügyi keret felhasználásának a pénzügyi és jogi szabályozás adta kötelező, szigorú ellenőrzése folyamatos, amit kiegészít a szakmai és pénzügyi tervezés és felhasználás állandó kontrollja.

A vezetés, szervezés, finanszírozás tartalmilag és pénzügyileg is komoly feladatot jelent, az ellenőrzés pedig visszacsatolást jelent mindenki számára. Fontosnak tartjuk a program folyamatosságát, kiszámíthatóságát és tervezhetőségét, emellett biztos országos kiválasztási rendszerek, alapok megerősítését a Héraklész Programok alatt. Vizsgálati szempont, hogy mely sportágban mi és milyen formában valósult meg az elmúlt években, valamint, hogy az utánpótlás-

ba bevonható sportolók, minősített szakemberek létszámának növekedése mérhető-e vagy csak stagnáló számokról van szó. A szakmai programok tartalma és annak kedvező hozadéka milyen eredményeket mutat általánosságban és sportáganként.

Új, kiemelt források megjelenésének első tapasztalatai, egyes területekre vonatkozó felhasználási eredmények összegzése.

Kulcsszavak: állami utánpótlás program, központi és szövetségi döntéshozatali szintek, támogatás, ellenőrzés

Eysenck és a flow anti-flow élmények előfordulása serdülő fiúk és lányok tükrében

Pinczés Tamás¹, Plikó Bettina²

¹ Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged és Debreceni Református Kollégium Általános Iskolája, Szeged

² Szegedi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézet, Szeged

E-mail: tamas050510@gmail.com

Bevezetés

Az információ gyors áramlása és a felgyorsult világ következtében sajnos háttérbe szorult a fizikai aktivitás fontossága. A folyamat megállítása, esetleg visszafordítása érdekében sürgető lépéseket kell tennünk, különben hosszútávon tovább fognak romlani hazánk egészségügyi mutatói. A fizikai aktivitással eltöltött időre a sportolási lehetőségek mellett a kor, a nem és a földrajzi helyzet is hatással van (Trost et al., 2002). Érdekes szempontként merülhet fel a személyiségjegyek szerepe is. Kutatásunkban ezért célként tűztük ki a nemek mozgásélményeinek és személyiségjegyeinek vizsgálatát és összehasonlító elemzését sporttagozatos és általános tagozatos diákok között.

Anyag és módszerek

Adatainkat 2012. év első félévében vettük föl Debrecenben, három középfokú intézmény bevonásával. Összesen 413 értekelhető kérdőívet tudtunk feldolgozni, aminek 52%-a sporttagozatos, 48%-a pedig általános gimnáziumi osztályos tanuló. Felmérésünk alapját egy önkitöltéses kérdőív alkotta, amely kiterjedt a szociodemográfiai adatokon túl a serdülők személyiségjegyeinek (Eysenck és Matolcsi, 1984; Kozéki, 1994), és mozgásos élményeinek (Oláh, 1999) a megismerésére. Az adatokat *t*-próbával, és regresszióanalízissel elemeztük.

Eredmények

1. A minta alapján szignifikánsan a fiúk neuroticizmus szintje (érzelmi labilitás) kisebb, a pszichoticizmusé (agresszív viselkedés) magasabb, mint a lányoké. A lányok empátia képessége magasabb, ami szignifikánsan is eltér a fiúkéétól.
2. A vizsgált minta elemzése során a flow élmény a fiúknál gyakoribb, ugyanakkor az extraverzió mind a két nem esetében befolyásolja a flow élmény kialakulását. A lányok inkább akarnak megfelelni a társadalmi elvárásoknak, ami flow-t eredményezhet. Az anti-flow élmények esetén egyetlenegy esetben sem kaptunk szignifikáns különbséget.
3. A sporttagozatos fiúk és lányok is gyakrabban élnek át flow élményt, amire az extraverzió és a szociális konformitás szignifikáns különbsége predesztinál. Sporttagozaton a szorongás is megjelenik mind a két nem esetén. A fiúknál az impulzivitás és a kockázatvállalás domináns szerepe, míg a lányoknál a magas kockázatvállalás, valamint az empátia hiánya miatt.

Következtetés

Az eredmények tükrében elmondhatjuk, hogy a személyiségjegyek fontos szerepet töltenek be a mozgásos élmények

során. A nemenkénti eltérésekből adódóan pontosan láthatjuk, mely személyiségekre kell nagyobb hangsúlyt fektetni a nevelés során annak érdekében, hogy mind a két nem fizikai aktivitása növekedjen, a mozgás pedig örömteli élménnyel párosuljon.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, áramlatélmény, személyiség-típus, serdülők

A rekreatív testmozgás kardiovaszkuláris protektív hatása kísérletes menopauzában

Pósa Anikó, Csonka Anett, Szabó Renáta, Daruka Lejla, Berkó Anikó, Szalai Zita, Török Szilvia, Kupai Krisztina, Varga Csaba

Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, GLP Toxikológiai labor, Szeged
E-mail: paniko@bio.u-szeged.hu

Bevezetés

Menopauzális korban, az ösztrogén hiányos állapot fellépésekor a szív- és érrendszeri betegségek előfordulásának incidenciája jelentősen megnő. Ezen megbetegedések kísérő tényezői a proinflammatorikus citokinek (tumor nekrozis faktor-alfa: TNF- α) és a mieloperoxidáz (MPO) enzim aktivitásának megnövekedett szintje, valamint a hemoxigenáz enzim (HO) aktivitásának és expressziójának csökkenése. Célunk a mesterséges menopauzát követő hormonhiányos állapot, illetve a rekreatív testmozgás (RT) és táplálkozás befolyásoló hatásának megfigyelése a TNF- α , és a HO-1 szintekre, valamint az MPO és HO enzimek aktivitására vérplazmában és szív homogenizátumban (bal kamra-LV).

Anyag és módszerek

Nőstény Wistar patkányokat 12 csoportba osztottuk. A két fő csoportba az ovariectomizáltak (OVX) és az áloperáltak (SO) tartoztak. Mind a két fő csoportot tovább osztottuk fizikai mozgást végző (futó) vagy nem végző (nem futó) csoportokra. A futó és nem futó csoportokon belül etetés szerint magas triglicerid tartalmú (HT), kalória megvont (CR) vagy normál (CTRL) diétán tartott állat csoportokat különítettünk el. Az etetési és futási periódust 12 hétig monitoroztuk. A TNF- α és a HO-1 szinteket ELISA módszerrel, a HO és az MPO enzimek aktivitását spektrofotometriás eljárással mértük.

Eredmények

Az OVX CTRL állatok szív balkamrájában a HO-1 koncentrációja, valamint a HO aktivitás szignifikánsan alacsonyabb, mint az SO állatokban. Ezt a különbséget mind a CR diéta, mind a futás szignifikánsan megszünteti. A HT etetés az SO állatoknál szignifikánsan csökkenti a HO-1 szintet, mely változások a RT-vel megelőzhetők. A plazma TNF- α értéke és a szív MPO aktivitása az OVX-es nőstényekben szignifikánsan magasabb, mint SO csoportban. A CR diéta mind a két értéket, a RT pedig az MPO aktivitást csökkenti szignifikánsan. A HT diéta szignifikánsan emeli a TNF- α szintet és az MPO aktivitást az SO csoportnál, az emelkedést pedig a futás meggátolja.

Következtetés

Az OVX, valamint a HT diéta következtében kialakuló kardiovaszkuláris kockázatok hátterében gyulladásos folyamatok kialakulása, valamint az antioxidáns védekező rendszerek csökkent működése valószínűsíthető. A szabadidős testmozgás segíthet, a kockázati tényezők kialakulásának megelőzésében.

Kulcsszavak: rekreatív testmozgás, kísérletes menopauza, magas triglicerid tartalmú diéta

A kutatás a TÁMOP 4.2.4.a/2-11-1-2012-0001 Nemzeti Kiválóság Program című kiemelt projekt keretében zajlott. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

Preferált megküzdési stratégiák és mozgásformák kapcsolata

Prémusz Viktória, Bobály Viktória, Pusztafalvi Henriette, Lampek Kinga

Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs
E-mail: premusz.viktoria@pte.hu

Bevezetés

A legelmeibb szituációkban is döntésekre kényszerülünk, új helyzetekben célunk pedig jó esetben nem az egyszerű alkalmazkodás, hanem a sikeres megküzdés által egyre magasabb célok kitűzése; eredményesség és kompetencia élményünk növelése. Pótolva a gyermekkortól hiányzó fizikális és mentális kihívásokat, az adaptív attitűdök kialakításához a fizikai aktivitás és a csoportos mozgással együtt járó társas támogatás köztudottan jelentősen hozzájárul. Kutatásunk célja annak bizonyítása, hogy a tánc, mint speciális mozgásforma eltérően befolyásolja a megküzdést, illetve más megküzdési módok preferálásához vezet.

Anyag és módszerek

A megküzdés elméletei közül a Folkman és Lazarus-féle kognitív tranzakcionista modellt, illetve a Ways of coping, Kopp és Skrabski által hazai mintára adaptált kérdőívet vontuk be a kutatásba.

Keresztmetszeti kvantitatív vizsgálatunkban 2013 nyarán és őszén egy pécsi nemzetközi tánckursus női résztvevőit vizsgáltuk és hasonlítottuk össze a PTE rendszeresen sportoló (labdajátékos) illetve rendszeres testmozgást nem végző hallgatóival. A megkérdezettek kiválasztása egyszerű, nem véletlenszerű mintavétellel történt, beválasztási kritérium a 16 és 37 év közti életkor volt (N=102).

Az adatokat részben saját szerkesztésű, nyitott és zárt, szociodemográfiai, táncsal, sporttal és egészségi állapottal foglalkozó kérdéseket tartalmazó kérdőív segítségével gyűjtöttük. Majd a stressz és megküzdés témakörében töltötték ki a válaszadók három hazai viszonyokra adaptált, standard kérdőívet. Az adatok kiértékeléséhez SPSS 20 programot használtunk.

Eredmények

Megállapíthatóvá vált az egyének stresszrel való megküzdésének mértéke, illetve az, hogy milyen megküzdési stratégiát alkalmaznak leggyakrabban. Kimutatható összefüggést azonban nem találtunk a rendszeres testmozgást végzők preferenciái között, csekély eltérés csak a fizikai aktivitást kerülőknél tapasztalható. Mégis a nem sportoló és sportoló csoportnál szignifikánsan nagyobb arányban ($p < 0,05$) vannak jelen a negatív affektivitást kiváltó diszfunkcionális attitűdök, amelyek a táncos csoport 24%-ában egyáltalán nem jelennek meg, és önértékelésen alapuló egészségi állapotuk is kiugróan jobb.

Következtetés

A rendszeresen végzett testmozgásnak fontos szerepe van a sikeres megküzdésben. A mozgásformák közül a táncnak pedig az élmény és önkifejezés túlsúlya, a teljesítménykényszer viszonylagos hiánya miatt kitüntetett jelentősége van.

Kulcsszavak: egészség, mozgásformák, tánc, megküzdés

Sport-szakmai tantárgyak hallgatói megítélése jövőbeli használhatóságuk szempontjából

Prisztóka Gyöngyvér, Tóvári Ferenc, Kovács Zsófia, Krammer Attila

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar
Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs
E-mail: gyongy@gamma.ttk.pte.hu, toferenc@freemail.hu

Bevezetés

A felsőoktatásban régóta működik az oktatók hallgatói véleményezésének rendszere, amelynek megítélése és elfogadása vitatott. Hallgatóként és oktatóként is „testközelből” tapasztalhatjuk nap, mint nap a különböző elméleti és gyakorlati sport-szakmai tantárgyak oktatásának színvonalát, kedveltségi szintjét. A visszajelzések alapján fontos következtetések fogalmazhatók meg arra vonatkozóan, hogy a megújuló szakmai igények, valamint az újabb hallgatói generáció véleménye alapján milyen változtatásokra van szükség a képzési kimeneti követelmények felülvizsgálatakor; ugyanakkor azonnali alkalmazkodást is lehetővé tesz a tantervi programok, oktatói szakmódszertani felkészültség korszerűsítésében.

Célunk azon tantárgyak megkeresése volt, amelyeknek hasznossága a hallgatók szerint megkérdőjelezhető, illetve amelyeket nélkülözhetetlennek ítélnék. Kíváncsiak voltunk, hogy az oktatás során közvetített és megszerzhető tudást mennyire találták hasznosnak, és elegendőnek ítélik-e meg jövőbenő munkájuk szempontjából.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat a Pécsi Tudományegyetem II. és III. éves testnevelő-edző alapszakos, valamint rekreáció mesterszakos hallgatókkal végeztük el. Két kimenetű zárt kérdéstípusokból álló kérdőívet állítottunk össze, amely során kapott adatokat matematikai-statisztikai módszerrel összegeztük, rangsort állítottunk; az eredményeket táblázatokban és diagramokban jelenítettük meg.

Eredmények

Feltételeztük, hogy a kedveltségi listán a gyakorlati tárgyak végeznek előkelő helyen, amelyek mindegyike plusz ismertet ad a hallgatóknak. Elképzeltek azt is, hogy lesznek egyértelműen és kimagaslóan kedvelt illetve negatívan értékelt órák. Az eredmények azt mutatták, hogy valóban a gyakorlati kurzusok közül kerülnek ki a leginkább kedveltek, de az általánosan – mindkét oldalról – nehéznek ítélt elméleti tárgyak hasznossága sem vitatott. A hallgatók véleménye alapján a megszerzett gyakorlati ismeretekkel még nem vállalkoznának önállóan foglalkozások levezetésére.

Következtetés

A hallgatói válaszok hozzásegítenek minket (oktatókat) ahhoz, hogy olyan mintatantervi módosítási javaslatokat tegyünk, amelyek során képzéseink a szaktárgyakon keresztül gyakorlatorientáltabb megközelítést kap(hat)nak, hasznosságuk megítélését is figyelembe véve. A kurzust vezetőkre sokat jelenthetnek a visszajelzések, ösztönözheti őket az esetleges módszerek és eljárások megváltoztatására, ami nagymértékben befolyásolhatja a tárgy iránti attitűdöt és motivációt.

Kulcsszavak: tantárgyak kedveltsége, hallgatói véleményezés, használható tudás

Utánpótláskorú atléták funkcionális mozgásminta (FMS) tesztjeinek eredményei, sérülékenyséjük és sportteljesítményük kapcsolata

Pucsek József Márton, Vajda Ildikó, Hegedűs Ferenc, Tarnóczy Zalán

Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza
E-mail: pucsekj@nyf.hu

Bevezetés

A Funkcionális Mozgásminta Szűrés egy standardizált értékelő, osztályozó rendszeren alapul. A felmérés bárhol, egyszerűen és gyorsan elvégezhető, azonnal értékelhető, számszerű, közérthető eredményt ad. A teszt hét gyakorlat elvégzésével, 0-21 közötti skálán osztályozza az egyéni mozgásminta lehetséges eltéréseit, a jobb és bal oldali mozgásvégrehajtás asszimetriáit. A helytelen mozgásminta így beazonosítható, majd a későbbiek során célzottan javítható. A teszt egyéni értékei alapján egyénre szabott korrekcióra, még specifikusabb, célzott fizikai felkészítésre nyílik lehetőség (Cook, 2013). A helyes mozgásminták elsajátításával egy lehetséges sérülés kockázata jelentősen csökkenthető. Végül soron ez javítja az edzések, a felkészülés hatásfokát, így közvetve a sportteljesítményt is (Butler, 2011).

Módszer

Vizsgálatainkat ez év tavaszán végezzük el. A felmérésekben harminc utánpótláskorú (16-23 éves) atléta vesz részt. A minta a Nyírsuli igazolt sportolóiból az ugró és futó szakágak képviselőiből áll össze. A felmérések során először egy teljes funkcionális mozgásminta szűrésre (FMS teszt), majd egy egyszerű motoros próbára (helyből távolugrás) kerül sor. A két teszt eredményeit az aktuális sportteljesítmény mérhető adataival vetjük össze, egyben összefüggéseket keresünk. A vizsgálatokat a későbbiek során ugyanazon mintán egy év elteltével megismételjük.

Feltételezések

A teszt során elért alacsonyabb pontértékek nagyfokú asszimetriára, esetleges sérülésveszélyre utalnak. Célzott fizikai terheléssel, gyakorlatokkal ezek az értékek egy ismételt teszt elvégzése után javulhatnak. A jobb pontértékek egyben nagyobb teljesítménypotenciált rejtjenek. Feltételezzük, hogy a magas 14 fölötti értékek, alacsonyabb sérülési hajlandóságot, nagyobb fizikai terhelhetőséget, magasabb szintű sportteljesítményt eredményezhetnek (Butler, 2013). Azaz a magasabb FMS értékek, az alacsonyabb szintű sérülékenység, a kiemelkedő sportteljesítmény között pozitív korreláció mutatható ki. A kapott eredmények alapján az egyénre szabott, sportágspecifikus felkészítés, felkészülés még eredményesebbé válhat.

Kulcsszavak: Funkcionális Mozgásminta Szűrés, utánpótláskorú atléták, sérülékenység, sportteljesítmény

Esettanulmány két válogatott úszó vállsérülésének kezeléséről, proprioceptív, valamint testtudatos mozgásokkal

Ramocsa Gábor, Osváth Péter

Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest
E-mail: ramocsa@tf.hu

Bevezetés

2013 januárjában a Magyar Úszó Szövetség egészségügyi szakszolgálatói közé választottak. Szakterületem a testséma beállítása, a túlterhelési ártalmak

mozgásos kompenzációja, illetve a sérülések utáni mozgásos terápia megtervezése, összeállítása és levezetése. 2013 januárjában jelentkezett tornára Sportolól1 vállfájdalommal, melynek hátterében SLAP laesio a labrum felső-elülső részén, valamint az elülső-középső glenohumeralis szalag megvastagodása állt. A diagnosztizált szindróma hátterében a bicepszet, illetve a vállövet érő túlterheléses ártalom állt. 2013 augusztusában Sportolól2 jelentkezett vállövi fájdalommal tornára, melynek hátterében a jobb vállízület instabilitása, a rotátorköpeny túlterheléses ártalma (köpenyszakadás), valamint a labrum superior szakadása állt. Mindkét sportoló esetében elsőként a sérülés következtében kialakult kóros mozgáspályák átkódolása volt az első lépés, majd tehermentesített helyzetekben az anatómiailag helyes mozgáspályán végzett mozgások alkalmazása eszköz nélkül, majd eszközökkel. Sportolól2-nél a mozgásos program átalakult műtétet előkészítő kondicionáló programmá, majd következhetett a műtét utáni helyreállítást szolgáló mozgásos program összeállítása.

Anyag és módszer

Mindkét sportoló esetében elsődleges volt a fájdalom, valamint a fájdalom következményeképp kialakult fokozott izomzati tónus megszüntetése. Ennek érdekében egy elektrotérapiás BOOSTER készüléket alkalmaztunk, amely magyar világszabadalom (TreaTherm). A készülék a szövetek hipertermiáját váltja ki elektromágneses hatáson keresztül. A készülék nagy hatásfokkal csökkentette a versenyzők fájdalomérzetét, kiválóan segítette a krém alapú gyulladás-csökkentők (pl. Counterpain) mélyszöveti régiókba juttatását, valamint nagymértékben csökkent a kezelések során a vállöv izomzatának tónusa. Mindez lehetővé tette a fájdalommentes torna alkalmazását. Mindkét versenyző esetében módszertanilag hasonló mozgásprogramot készítettünk. Az eltérés a cél megfogalmazásában rejtett. Sportolól1 esetében külön figyelembe kellett vennünk az aznapi edzésterhelést a munkánk során. Ebben a szakaszban az elsődleges célunk az volt, hogy képessé tegyük a mindennapi edzőmunka elvégzésére úgy, hogy mellette a korrekciós mozgásprogram is elérje megfelelő hatását. Mindez csak úgy valósulhatott meg, hogy a rehabilitációs gyakorlatokba a PNF technikával végzett nyújtásokat a testtudatos (taktilis kontroll mellett, vagy vibrációs fixáló hatást kiváltó) munkát alkalmazva végeztettük a gyakorlatokat. Itt kell említést tennünk arról is, hogy a munkánk kezdeti szakaszában az úszás technikai modelljeit, jellemzőit figyelmen kívül hagytuk a mozgás során (az alapvető anatómiai mozgásmintákat figyelembe véve mozgattunk), majd a rehabilitáció következő szakaszában beépítettük az úszásnemekre jellemző szerkezeti elemeket is a mozgásos program gyakorlataiba. Sportolól2 esetében arra törekedtünk, hogy a legjobb funkcionális állapotba kerüljön mind a vállöv izomzatát, mind az ízületi mozgásokat tekintve. Nehézséget jelentett az alig csökkenő vállövi fájdalom. A műtétet követő rehabilitációban a labrum csavarral történő rögzítése, mint kontraindikáló tényező kizárta a BOOSTER alkalmazásának lehetőségét. Ez nagymértékben módosította a terápiás munkánkat (a BOOSTER lehetővé tette volna a letapadt szöveti részek oldását). Sportolól2 a rögzítés levétele után gyakorlatilag a „befagyott” váll szindróma állapotában volt.

Vezetett mozgásokkal és ellenállásos nyújtásokkal oldottuk a vállöv rögzített, kötött állapotát.

Itt alkalmaztuk először a pozíciós terápiát, amely a gravitációs erő, valamint a testrész súlyának felhasználásával vált ki nyújtó hatást. Minden esetben a fájdalomhatárig végeztük a mozgást s házi feladatként napi 2-3 esetben végeztettük a begyakorolt feladatokat. A munka következő szakaszában Sportolól1 esetében alkalmazott taktilis kontroll illetve vibrációs hatás mellett végzett munka volt a jellemző. Ezen a szinten kezdtük el a vízi gyakorlatok alkalmazását, meleg vizes oktató medencében. Testtudatos gyakorlatok szerepeltek a programban mind kondicionáló-erősítő, mind nyújtó hatással. Nagy hatásfokkal alkalmaztuk az excentrikus gyakorlatokat a vállöv izomzatának nyújtásának érdekében.

A rehabilitáció utolsó időszakában HIIT jellegű nagy intenzitással, kis mozgásterjedelemmel végzett gyakorlatokkal dolgoztunk a teljes funkció visszaállítása érdekében.

Összegzés

Mindkét versenyző esetében elértük a kívánt célt. Sportolól1 2013-ban az Ifjúsági világbajnokságon két ezüstérmet szerzett. Sportolól2 2014-ben (a 2013 szeptemberében végzett műtétje után 7 hónappal) kiválóan szerepelt a Grazi versenyen, ahol számos érmet szerzett. Véleményünk szerint kiemelten fontos az élversenyzők célzott mozgásterápiás munkájának beépítése, mind a rehabilitációs, mind a terheléses edzőmunkát igénylő felkészülési szakaszokba.

Kulcsszavak: BOOSTER, PNF technika, testtudatos mozgás, pozíciós terápia

A sport, a fizikai aktivitás iskolai támogatottságáról, kommunikációjáról - az intézményvezető véleménye alapján

Rétsági Erzsébet, Boronyai Zoltán, Vass Zoltán, Révész László, Csányi Tamás

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

E-mail: retsagie@gmail.com

Bevezetés

A Magyar Diáksport Szövetség átfogóan vizsgálja az iskolai testnevelés aktuális helyzetét. A kutatás egyik területe a sport, illetve a fizikai aktivitás iskolán belüli elfogadottságának, beágyazottságának feltárása. A reális helyzetkép kialakítását az általános jellemzőkön kívül, a regionális, az iskolafenntartói, az iskolafok, illetve az iskolatípus szerinti különbségek megismerése segíti.

Anyag és módszerek

A releváns kérdések vizsgálatára online kérdőív szolgált, amely magába foglalta az ötfokozatú Likert-attitűdskálát is. Az online kérdőívet (47 kérdés, 5 tartalmi egység) 1725 intézményvezető válaszolta meg. Az adatfelvétel 2013. július és szeptember között történt. A minta régióra és intézményfenntartóra reprezentatív.

Eredmények

Példák a fenti kérdésekre kapott válaszokból:

A szabadidősport támogatása. Az iskolák fontosnak tartják 4.65-ös átlagértékkel, hogy a tanulók szabadidejükben is rendszeres testmozgást végezzenek, 4.57-es átlaggal, hogy a tanulók részt vegyenek a délutáni iskolai sportkörfoglalkozásokon. 3.82-es átlagot kapott állítás: Arra ösztönözzük tanulóink szüleit, hogy gyermekeikkel együtt vegyenek részt az iskola által szervezett mozgásos programokban.

Szakmai segítségkérés. A tanulók az iskolák 91 százalékában, a tantestület tagjai pedig 78 százalékában kértek tanácsot a testnevelést tanító pedagógusoktól szabadidős testmozgásukkal kapcsolatban.

A tanulók és szülei közös sportolása. Intézményen belüli lehetőség 57 százalékban, intézményen kívül 63 százalékban fordult elő.

Információk a szabadidőben végezhető testedzésről, illetve a táplálkozásról. Iskolai felületeken 89%-ban, a honlapon 54%-ban kerültek fel információk.

Megállapítást nyert, hogy a legtöbb kérdésben a sporttagozattal rendelkező iskolák érték el a legjobb eredményeket; hogy a felmerült témákban szignifikáns különbségeket regisztrálhatunk regionális, iskolafenntartó, iskolafok, illetve iskolatípus szerint. Bemutatásukra az absztrakt terjedelme nem ad lehetőséget.

Következtetés

Az intézményvezetők válaszaiból alapvetően pozitív kép bontakozik ki az iskolák sporttal, fizikai aktivitással kapcsolatos hozzáállásáról. Ebben feltételezhetően fontos szerepet játszik a testnevelést tanító pedagógusok tevékenysége, értékátadó hatásrendszere. A helyzetkép megfelelő alapot biztosíthat a Magyar Diáksport Szövetség stratégiai jelentőségű javaslatainak befogadására, amelyeket az egészségközpontú mindennapos iskolai testnevelés megvalósítása érdekében fogalmaz meg.

Kulcsszavak: a sport támogatása, a testedzéssel, az egészséges életmóddal kapcsolatos kommunikáció

A testnevelés oktatás módszertani kérdései a mindennapos testnevelés fényében

Révész László, Boronyai Zoltán, Rétsági Erzsébet,

Vass Zoltán, Csányi Tamás

Magyar Diáksport Szövetség, Budapest

E-mail: revesz.laszlo@mdsz.hu

Bevezetés

A gyors technológiai fejlődés eredményeként a fizikai aktivitás és az egészségtudatos életvezetési elemek a felnövekvő generációk többségének már nem jelent értéket. Ez a változás komoly kihívások elé állítja az egészségfejlesztő testnevelést a középpontba állító pedagógusokat. A Magyar Diáksport Szövetség a TÁMOP-3.1.13-12-2013-0001 kiemelt projekt keretében a testnevelést tanító pedagógusok körében a testnevelés oktatás módszertani kérdéseit járta körbe, kiemelt jelentőséget tulajdonítva annak, hogy milyen módszerek és technikák használatával próbálják a testnevelés, egészségfejlesztő értékeit az új generációk számára átadni.

Anyag és módszerek

A kutatás során valószínűségi, rétegzett mintavételi eljárást alkalmaztunk. A rétegek kialakításának alapját a régiók, a nem, az életkor és az iskola típusa adta. A mintába 3183 tanár került be ($N = 3183$). Vizsgálatunkat önkitöltős kérdőív segítségével végeztük, melyben nyílt és zárt végű kérdések szerepeltek, valamint attitűdskálát alkalmaztunk. A kérdőív több dimenzió mentén összeállított kérdések segítségével állapítja meg a tanári óravezetési stílusokat, attitűdöket, preferenciákat. Kitértünk még arra is, hogy hogyan ítélik meg a testnevelők az eredményes tanári magatartást az órákon.

Eredmények

1. A kérdőív sportági dimenziója arra keresi a választ, hogy mennyire tartják a testnevelők fontosnak a hagyományos, sportági technikai dominanciát a tanulói tudás átadása során. Az elemzés alapján kijelenthető, hogy a megkérdezett tanároknak csak 17%-ára jellemző, hogy egyetértenek vagy teljesen egyetértenek azzal, hogy a sportági technikák és a versenyzés kiemelkedően fontos a saját gyakorlatukban.
2. A második dimenzió az iskolai testnevelés egészségfejlesztő hatását vizsgálja. A kérdések fókusz a egészség, a rendszeres testmozgás és a mozgás, valamint a pozitív attitűd kérdéskörét elemzi. A tanárok 71%-ára jellemző, hogy egyetértenek vagy teljesen egyetértenek a területet vizsgáló kérdésekkel.
3. A testnevelés oktatás egyrészt a direkt, tanár által vezérelt oktatási módszerek alkalmazását helyezi a középpontba. Ennek jól meghatározható elemi és tanári attitűdjei jellemzik a tanár módszertani repertoárját. A tanárok 73%-ára jellemző, hogy egyetértenek vagy teljesen egyetértenek a témát vizsgáló kérdésekkel.

Következtetés

Az eredmények rámutatnak arra, hogy a testnevelést oktató pedagógusok körében jelentős értékrendbeli változás figyelhető meg, ami a sportági technikák és versenyzés dominancia értékvesztését jelentik, míg ezzel egyidőben felértékelődik az egészséget a középpontba helyező testnevelés oktatása. Az alkalmazott tanári módszerek azonban megoszlanak, ami azt jelzi, hogy több oktatási stílus és stratégia is eredményes lehet.

Kulcsszavak: testnevelés tanítás, egészségnevelés, oktatási stílus

Az óvodás korú gyermekek rendszeres úszásának gazdasági értéke

Simon István Ágoston, Kajtár Gabriella

Nyugat-magyarországi Egyetem Benedek Elek Pedagógiai

Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

E-mail: simon.istvan@bpk.nyhme.hu

Bevezetés

Az úszás egészségre és a személyiségre gyakorolt pozitív hatásáról már számos publikáció jelent meg, de ezeknek a pozitív változásoknak gazdasági hasznosságával alig foglalkozik kutatás. A 3-7 éves korosztály immunrendszere még nem elég erős, hogy a különböző betegségekkel szemben megfelelő ellenállást fejtsen ki, így ebben a korosztályban a betegségek előfordulása gyakori, aminek következtében a szülők táppénzes napjainak a száma magas. Ennek hatásaként a szülők jövedelme csökken, esetleg a munkahelye is veszélybe kerülhet. Kutatásunk célja megvizsgálni a rendszeresen úszásedzésen résztvevő gyermekek egészségi állapotának változását és annak gazdasági értékét.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban feltételeztük, hogy az úszóedzésen résztvevő gyermekeknél pozitív egészségi állapotváltozást tapasztalunk, ami a hiányzási napok számának és így a szülők táppénzes napjainak számának csökkenésével jár együtt. Feltételeztük, hogy az asztmás gyermekek gyógyszerfogyasztása, s így az arra fordított költség is csökkent. Feltételeztük, hogy az úszásedzésre nem járó óvodások többet hiányoztak az óvodából, mint úszó társaik. Feltételeztük, hogy a szülők jó anyagi befektetésnek tartják a gyermekük úszásoktatásának finanszírozását. A hipotézisek bizonyítására kutatási módszernek dokumentumelemzést és írásbeli kikérdezést, zárt végű kérdéseket tartalmazó kérdőívet használtunk. Mintát a soproni úszóudvarban úszásoktatáson és gyógyúszáson résztvevő óvodások, illetve kontrollcsoportként a soproni óvodákba járó, de úszásoktatáson részt nem vevő gyermekek szülei adták (100-100 fő).

A kérdőív feldolgozására a Statistica 11 Single programot használtuk.

Eredmények

A kutatás eredményeinek eddigi feldolgozottsága (60%) alapján elmondhatjuk, hogy a rendszeresen úszásoktatáson résztvevő óvodások ritkán betegek, illetve a betegségből rövidebb idő alatt épülnek fel, mint nem úszó társaik. A betegségben eltöltött napok számának csökkenése az esetek 78%-ban a szülői táppénzes napok számának csökkenésével járt együtt. Az asztmás gyermekek 65%-nál a gyógyszerre fordított anyagiak kismértékben, de csökkentek, ami a szülők terheit csökkentette. Az úszásedzésre járó asztmás gyerekeknél a hiányzási napok száma alacsonyabb volt, mint úszásedzésre nem járó egészséges társaiké. Ezt tapasztaltuk az úszásedzésen résztvevő óvodások és az azon nem résztvevő társaik összehasonlításakor is. A szülők jó befektetésnek tartják gyermekük úszásoktatásának finanszírozását, de fő indítéknak csak 32%-uk jelölte meg.

Következtetés

Az eredmények ismeretében kimondhatjuk, hogy a rendszeresen úszóedzésen résztvevő óvodások pozitív egészségi állapotváltozáson mennek keresztül, s így csökken a betegségben töltött napjaik száma. Ennek hatására a szülők munkahelyi hiányzásának mértéke csökken, s ez anyagi megtakarítást eredményez. A szülők gazdaságos befektetésnek tartják gyermekük úszásának finanszírozását.

Kulcsszavak: úszásedzés, egészségi-állapotváltozás, gazdasági megtérülés

Kenusok edzésterve flow-val

Szabó Attila

Szegedi Tudományegyetem Neveléstudományi
Doktori Iskola, Szeged
E-mail: sztorony@tonline.hu

Bevezetés

A szerző kutatásában arra kereste a választ, hogy milyen kiegészítő módszereket használhatunk az edzések során. A mai sikeres edzők számtalanszor kerülnek választút elé. Kutatásom fő célja, hogy segítsen a sportedzők pedagógiai profiljának erősítésében. Statisztikailag is kimutatható legyen, az élsport segít az élet későbbi szakaszában a megküzdési technikában, valamint a FLOW megélése segít a teljesítmény fokozásában.

Anyag módszer**I. mérés.**

A pszichológiai immunkompetenciát meghatározó személyiségjegyek vizsgálatára a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK) szolgál (Oláh, 2005. 87. o.). Vizsgált minta: Pályafutásukat befejező, válogatott szintű kajak-kenus versenyző, 50 fő.

Kontrollcsoport: nem sportoló pedagógusok, 50 fő.

II. mérés.

A FLOW edzésterve hatékonyságának mérése, Flow kérdőívvel (Oláh, 2005).

Kontrollcsoport: (felnőtt és U-23, válogatott kajak-kenus versenyzők).

„Felkészített csoport” (saját csapat).

III. mérés interjú.

Felnőtt és U-23, válogatott kajak-kenus versenyzők. „Felkészített csoport” (saját csapat).

Az adatok feldolgozása: SPSS programcsomaggal történt.

Eredmények

A kontrollérzésben visszatükröződik az edzéseken gyakoroltatott képesség, mely szerint az új, váratlan helyzetet mindig uralnia kell a sportolónak (pl. időjárási viszonyok). A szociális alkotóképesség magas szintjén a sportoló kihozza a másikban rejlő tartalékokat, a legjobbat. Ez a csapat-hajóban nagyon fontos a győzelemhez. Az impulzivitás kontrollnál a sportolónak mindig a legmegfelelőbb magatartást és a legelőbbre vivő megoldást kell választania.

A koherencia érzésnél mutatott szignifikáns eltérés a tanárok javára a sportolók túlzottan szabálykövető magatartásával magyarázható, mely szerint a későbbi élethelyzetek váratlan kihívásait nem tudják a tanult modellbe beilleszteni. A felkészített csoportba tartozó élsportolók: 7,5-szer nagyobb gyakorisággal tapasztalnak flow élményt (Fisher-teszt).

A kontrollcsoportba tartozó élsportolók: 17,8-szer nagyobb gyakorisággal tapasztalnak apátiát (Fisher-teszt).

Következtetés

A pedagógusoknál egyedül a koherencia érzék konstruálásában van szignifikáns eltérés, ami, Gombocz megállapítását igazolja. „Nem segíti a sport a személyiséget a nevelés harmadik dimenziójában, az autonóm cselekvések elsajátításában.

A szabálykövetés válik a cselekvésekben uralkodóvá” (Gombocz, 2007. 179.o.). Az interjúban regisztráltak szerint, fontos az edzések nevelési háttérét erősíteni, valamint a pozitív gondolkodást fejlesztő, FLOW élmény megélését elősegítő edzéstervezés is hatékonyak bizonyult.

Kulcsszavak: flow, egészségfejlesztés, teljesítményfokozás

Tanulásban akadályozott tanulók testi fejlettségének és motoros teljesítményének összehasonlító vizsgálata ép értelmű gyermekekével

Szabó Eszter

Kaposvári Egyetem, Kaposvár
E-mail: szabo.eszter@ke.hu

Bevezetés

A szerző előadásában arra kereste a választ, hogy a tanulásban akadályozott gyermekek testi fejlettségben és motoros teljesítményben elmaradnak-e ép értelmű kortársaiktól. Számos hazai irodalmi forrásmunka arra utal, (Buday, Pilák, Vámos, Laborfalusi) hogy a tanulásban akadályozott gyermekek testi fejlődésükben és motoros teljesítményükben is elmaradhatnak az azonos korú, ép értelmű gyermekektől.

Anyag és módszerek

Vizsgálatom a következő létszámú tanulókra terjedt ki: 188 fő ép értelmű keszthelyi alsó tagozatos gyermek: 7-11 évesek, valamint 112 fő tanulásban akadályozott keszthelyi fiatal: 8-24 évesek.

Felméréseim során a testméretek közül a testmagasságot (cm) és a testtömeget (kg) mértem. Motoros tesztek közül, pedig 20 m-es vágtafutást (s), helyből távolugrást (cm), 6 perces tartós futást (m), medicinlabda dobást előre, alsó dobással (m) és akadálypályát (s) vizsgáltam.

Az adatokat MS Excel adatbázis kezelő programba vittem fel, majd SPSS statisztika programmal értékeltem. Alapstatistikát számoltam mindkét iskola összes tanulójára.

LSD próbával összehasonlítottam az azonos életkorú gyermekek: 9-11 évesek testi fejlettségét és motoros teljesítményét életkoronként és nemeként a két iskolatípusra tekintettel.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy a testmagasság mind a fiúk, mind a lányok összehasonlított életkor csoportjában az ép értelmű gyermekek esetében nagyobb volt, mint a tanulásban akadályozott gyermekek esetében, azonban csak a 10 éves ép értelmű fiúk voltak szignifikánsan magasabbak tanulásban akadályozott kortársaiknál. Míg az azonos életkorú, ép értelmű fiúk testtömege nagyobb volt, mint a tanulásban akadályozottaké, addig a lányok esetében ez fordítva volt.

Motoros tesztekben lányoknál az ép értelmű gyermekek teljesítménye általában szignifikánsan jobb, fiúknál viszont vannak olyan eredmények, amiben a tanulásban akadályozottak felülmúlják a többségi általános iskolába járó fiúkat (20 m-es vágtafutásban 9 évesek, helyből távolugrásban 9 és 11 évesek, 6 perces tartós futásban 11 évesek), azonban egyik esetben sem szignifikánsan. Ép értelmű fiúk közül szignifikánsan csak a 10 évesek voltak jobbak a 20 m-es vágtafutásban, medicinlabda dobásban és akadálypályán.

Következtetés

Elmondhatjuk, hogy a tanulásban akadályozott lányok alacsonyabbak és nehezebbek ép értelmű kortársaiknál. Valamint minden motoros tesztben gyengébben teljesítettek.

Fiúk esetében a tanulásban akadályozott gyermekek alacsonyabbak és könnyebbek is. Meg kell jegyezni, hogy a 10 éves tanulásban akadályozott fiúk minden motoros teszt-

ben mindig gyengébbek voltak ép értelmű társaiknál, legtöbb esetben szignifikánsan.

Kulcsszavak: tanulásban akadályozott tanulók, testi fejlettség, motoros teljesítmény

A CDT% értéke absztinens és nem absztinens fiataloknál, különös tekintettel a sportoló fiatalokra

Szabó György¹, Fraenkel Emil², Jegessy Andrea³, Bajnóczky István³

¹ Csorna Sportorvosi Rendelő, Csorna

² Kassa Belgyógyászati Klinika, Kassa

³ Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar, Igazságügyi Orvostani Intézet, Pécs

E-mail: drszabogyorgy@t-online.hu

Bevezetés

A szerzők arra keresték a választ, hogy a CDT%, GOT, GPT, GGT értékek hogyan változnak az absztinens és a nem absztinens gimnazista fiataloknál 14-18 év között. Az irodalomban ennek sem a referencia, sem cut-off értékei nem ismertek. A felnőttekhez hasonlóan szignifikáns különbség van a két eltérő életvitelű csoport között. A sportoló fiatalok értékei is a vizsgálat tárgyát képezhetik szerencsés módon, mivel sporttagozatos osztályból is jelentkeztek a vizsgálatra.

Anyag és módszer

Gimnazista önként jelentkezők 300 fős csoportja 14-18 év között voltak a vizsgáltak, akikről ismételt anamnézis lett felvéve, mintegy az eredmények kiegészítéséhez és alátámasztásához. A fiatalok általunk tudottan egészségesek voltak, gyógyszer nem szedtek. Életvitelük egységesnek vagy nagyon hasonlóknak tűnt. Mivel sporttagozatos vizsgáltak is jelentkeztek ezért az anamnézisek ismételt felvétele kapcsán több érdekes jelenségre sikerült fényt deríteni.

Eredmények

A fiatalok között a születés illetve kor szerint vizsgáltak, ez csak négy év volt, nem sikerült a CDT%, a GOT, GPT, GGT paraméterek mentén szignifikáns jelenségre bukkanni. Két szignifikáns csoport azonban elkülönült, ami az anamnézis ismételt felvételével is megerősítve a felnőttekhez hasonlóan igazolta, hogy az alkoholfogyasztási szokásokban különbség van.

Az absztinens csoport CDT% értékei 2,1 alatt maradtak a vizsgáltak 50%-ában. A nem absztinens fiatalok csoportjának CDT% értékei 2,1 felett voltak, ami a felnőttek értékeihez hasonlóan az alkoholfogyasztás gyanúját vetette fel, amit később a megismételt célirányos anamnézis felvétele még megerősített.

A vizsgált csoportokban a sportoló fiatalok aránya a nem absztinens csoportban 10% körül volt. A sportoló fiatalok nagy része, 90%-a absztinensnek mondható az adott vizsgálatban.

Következtetés

A sportoló fiatalok laborértékei és anamnézise alapján úgy tűnik, arányokban szignifikáns eltérést mutatnak ital fogyasztási szokásaikban. Ez azt mutatja, hogy a sport védő hatással bír és rendkívül fontos szerepet játszik az egészségtelen önpusztító életmód elleni küzdelemben.

Kulcsszavak: egészséges életmód, sport, alkoholfogyasztás

Busbach Péter, egy ismeretlen sportvezető

Szabó Lajos

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: lajos.szabo@sportmuzeum.hu

Bevezetés

Az ember, aki a legszebb magyar sportdíj névadója, és aki nek a Kisfaludi Stróbl Zsigmond által faragott szobra ma is ott áll a Műjégyár épülete előtt, még a sporttörténetek számára is jóformán ismeretlen.

Eredmények

A Tolna megyei Gyöngyösön 1827-ben született evangélikus vallású, sváb származású fiatalember pesti jurátusként állt önként honvéddnek és századosként fejezte be az 1848-49-es szabadságharcot. Évek múltán folytathatta csak tanulmányait, 1856-ban végzett jogász, egy évvel később már ügyvéd lett. Pesten dolgozott tovább, fontos szerepet vállalva, a Főváros egyesítését előkészítő bizottságban. Az egyesítéstől a fővárosi képviselő testület tagja volt, majd 1881-től 1896-ig országgyűlési képviselő a Szabadelvű Párt tagjaként. Elhivatott közéleti szerepvállalását tükrözi az is, hogy az Evangélikus Egyház egyik legfontosabb vezetőjeként tevékenykedett.

A Budapesti Korcsolyázó Egylet elnöke 1874-ben választották meg és ezt a posztot 31 éven keresztül (élete végéig) betöltötte. A BKE több mint hatezer tagjával ebben az időszakban vált nemcsak Magyarország, de Európa egyik legfontosabb sportegyesületévé, a Főváros meghatározó társadalmi egységévé, amely alapvetően saját erőforrásokból építette fel a világ akkor és talán ma is legszebb jégy pályáját.

Előadásomban azt kerestem, hogy ki volt ez az ember, hogyan tudta (szigorúan társadalmi munkában) megvalósítani mindazt, amit a BKE elnökeként elért?

Kulcsszavak: Busbach Péter, korcsolyázás, BKE, Műjégyár, politika

A rekreatív testmozgás szerepe a 2-es típusú cukorbetegség kezelésében patkány modellen vizsgálva

Szabó Renáta, Pósa Anikó, Csonka Anett, Szalai Zita, Kupai Krisztina, Korsós Margaréta, Magyariné Berkó Anikó, Török Szilvia, Daruka Lejla, Varga Csaba

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

E-mail: szaborenata88@gmail.com

Bevezetés

A 2-es típusú cukorbetegség (2-DM) a XXI. század elejére az egyik legjelentősebb népegészségügyi problémává vált. Elődleges rizikófaktorok tekinthető az elhízás, melyet a szükségleten felüli táplálékfelvétel, illetve a fizikai aktivitás hiánya is okozhat. A betegség igen gyakran társul szív és érrendszeri szövődeményekkel, melyek a vezető halálokok közé tartoznak. Munkánk során tisztázni kívántuk a rekreatív testmozgás metabolikus és keringési paraméterekre gyakorolt hatását 2-es típusú diabéteszes állatmodellen.

Anyagok és módszerek

A hathetes kísérleti periódus alatt kontroll Wistar (W), valamint a 2-DM modellezésére alkalmas, károsodott glükóz toleranciával rendelkező Goto-Kakizaki (GK) patkányokat használtunk. Utóbbiakat testmozgást nem végző (GK-K) és futókerékkel felszerelt ketrecekben elhelyezett, fizikai aktivitást végző (GK-F) csoportokra osztottuk.

1. Vizsgáltuk a metabolikus szindrómát jelző paraméterek közül a testtömeg változást, a vér glükózterhelésre adott

választát (orális glükóz tolerancia teszt; OGTT), az inzulin- és leptin hormonszinteket (ELISA).

2. Meghatároztuk az oxidatív stressz által indukált hem-oxigenáz (HO) antioxidáns enzim aktivitását.
3. Tisztázni kívántuk, hogy izolált szíven hogyan változik a szívperfúzió mértéke, illetve 45 perc koronária lekötést követően az infarktusz terület nagysága.

Eredmények

1. A hathetes testmozgás hatására csökkent a GK-F állatok testtömege, javult a vércukor- illetve az inzulinszint. A leptin értékek tekintetében szignifikáns csökkenést tapasztaltunk a GK-F csoportban.
2. Diabéteszes állatok esetében szignifikánsan emelkedett az aortában mért HO aktivitás a kontroll patkányokéhoz képest, míg ezt a növekedést a futás mérsékelte.
3. Fizikai aktivitás hatására javult az izolált szív perfúziója, illetve csökkent az infarktusz terület nagysága a testmozgást nem végző GK-K csoporthoz viszonyítva.

Következtetés

Eredményeink azt bizonyítják, hogy a hathetes rekreatív testmozgás csökkenti a kardiovaszkuláris rizikót, azáltal, hogy szerepet játszik a 2-DM egyik kulcs tényezőjeként ismert oxidatív stressz elleni védekezésben.

Kulcsszavak: 2-es típusú cukorbetegség, rekreatív testmozgás

A kutatás a TÁMOP 4.2.4.A/2-11-1-2012-0001 Nemzeti Kiválóság Program című kiemelt projekt keretében zajlott. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg (Szabó Renáta, Dr. Varga Csaba, Dr. Pósa Anikó, Kedvesné Dr. Kupai Krisztina).

Diagnosztika az utánpótlás-nevelés szolgálatában

Szabó Tamás, Velenczei Attila, Szelid Zsolt, Tróznai Zsófia, Sziva Ágnes

Nemzeti Sportközpontok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatósága, Budapest
E-mail: szabo.tamas@mnsk.hu

A modern sport utánpótlás-nevelése, annak ellenére, hogy a sportolónak válás folyamatának része, egy jól definiált, céljában, módszereiben jól elkülönülő szakaszt jelent. Miután az elmúlt 20 évben a fiatalok sportja is alapjaiban változott, a felgyorsult fejlődés egy sor új tehetséggondozási, módszertani problémát vetett fel. Ennek a megoldandó feladat halmaznak egyik jól definiált része a tudományos támogatás, a diagnosztikai munka.

Azok a műhelyek, szolgáltatók, vállalkozások, amelyek nem megfelelően vagy kiszorulva az élsport tudományos segítségével, az utánpótlás-nevelésben próbáltak szerencsét, a jelenben már olyan kihívásokkal kell szembe nézniük, amelyek nemzetközi szintű tevékenységet követelnek.

A fiatalok vizsgálatában egy új módszertan kezd körvonalazódni, amelyet a sokrétű feladatok kényszerítenek ki, alakítani.

Az alábbi főbb témakörökben várjuk a tudomány segítségét:

1. Kiválasztás
2. Predikció
3. Aktuális egészségügyi, fejlettségi státusz, szűrés
4. Terhelhetőség
5. Képzési irányok

Ezeknek a problémaköröknek a tudományos vizsgálatában az integratív diagnosztikai módszertan látszik a leghatékonyabb eljárásnak.

Előadásunkban az NSK Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratóriumának (NSK SDI) új vizsgálati elképzeléseit, módszertanát mutatjuk be, különös tekintettel az integratív megközelítésre. Szót ejtünk a vizsgálati metodikák modernizálásáról és a várható fejlődési trendekről. Az NSK SDI

évente 1200-1500 fiatal mérését végzi el a különféle tudományterületeken, ezeknek a vizsgálati eredményeknek a kezelhetőségéről adunk tájékoztatást.

Kulcsszavak: utánpótlás-nevelés, Sporttudományi és Diagnosztikai Laboratórium, integratív megközelítés

Kistérségi iskolában a 6-12 éves korú gyermekek testnevelésében felmért motorikus teljesítmények összehasonlító vizsgálata

Szalay Piroska¹ Janovics Zsuzsanna²

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Petőfi Sándor Általános Iskola, Szabadszállás

E-mail: szalay.piroska@tf.h

Bevezetés

A felmérés előzménye az volt, hogy 2011. évi Köznevelési törvény alapján (2011. december 19-én) a Magyar Parlament elfogadta azt a törvényjavaslatot, hogy a következő iskolai tanév szeptemberétől bevezetésre kerüljön a mindennapos tanórai testnevelés, az első, az ötödik és kilencedik évfolyamokon, amely 2012 szeptemberétől lépett hatályba a magyar közigazgatási intézményekben. A szerzők a jelen munkában arra keresték a választ, hogy a mindennapos tanórai testnevelés bevezetése hogyan hatott a vizsgált tanulók motorikus teljesítményére.

Anyag és Módszerek

A felmérés során összesen 88 tanuló, 56 fő lány és 32 fő fiú tanuló végezte el a motoros próbákat. Erre a vizsgálatra a 2012/13-as tanév megkezdésekor és a befejezésekor, tehát két alkalommal, év elején és év végén került sor, a Petőfi Sándor Általános Iskolában Szabadszálláson, az első, második, ötödik, és hatodik osztályokban.

A motoros próbák mellett antropometriai mérések, tanulói kérdőívek kitöltetése és szülői interjúk készítése is történt. Az első, ötödik évfolyamon heti 5 testnevelés óra volt, míg a második, hatodik évfolyamon csak heti 3 órakeret volt a biztosított. A testnevelésórákon a motoros próbák során a gyermekeknek ugyanazt a fizikai teszteket kellett teljesíteniük. Mivel ugyanannak a csoportnak a két különböző mérésből adódó átlagait hasonlítottuk össze az egymintás *t*-próbát használtuk. A statisztikai mutatók alapján, (*p* = 0,000) jelentettük meg a fizikai teljesítményeket.

Eredmények

A vizsgálati eredmények azt mutatták, hogy a heti 5 testnevelés óránál hatékonyabb és erőteljesebb motorikus fejlődést lehet elérni, mint azokban az osztályokban, ahol csak heti 3 órában folyik a testnevelés oktatása. A mindennapos tanórai testnevelés jótékony hatását hangsúlyozták azokban az osztályokban mind a szülők, mind a gyermekek, ahol heti 5 órában történt a testnevelés tanítása. Természetesen ahol csak heti 3 órában vehettek részt a gyermekek testnevelés órán, a szakszerű testnevelés oktatás hatására bár kisebb mértékben, de szintén pozitív fejlődés volt kimutatható.

Következtetés

A rendszeres és módszeres testnevelés tanítás következményeként a tanulóknál egyértelmű motoros teljesítménynövekedés mutatható ki. Különösen kistérségi iskolákban van ennek jelentősége, mert az utánpótlás neveléséhez, és a sporttehetségek felfedezéséhez járul hozzá. Hangsúlyozzuk, a korszerű ismeretekkel rendelkező testnevelő tanárok szerepét, akik a megfelelő képzéseken sajátítják el hivatásukat.

Kulcsszavak: mindennapos tanórai testnevelés, motoros próbák, sporttevékenység

Fiziológiás sport-szív átalakulásra utaló jelek az utánpótláskorú játékosok szűrésében: a szürke zóna és a kóros elkülönítése

Szelid Zsolt, Sziva Ágnes, Szabó Tamás

Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest
E-mail: szelidzs@gmail.com

Bevezetés

A hirtelen szívhalál megelőzése a versenysportot megelőző orvosi vizsgálatok fontos célja. A potenciálisan katasztrófát okozó kórképek nagy része a sportolók esetében a szívizom kóros megvastagodásából, kóros mértékben megnövekedett üregi méretekből és halálos ritmuszavart okozó ingerületvezetési zavarokból adódik. A sportkardiológiai gyakorlatban ezek kimutatása a 12-elvezetéses EKG, a nyugalmi vérnyomásmérés és a transthoracalis echokardiográfia vizsgálatok segítségével, jó eséllyel lehetséges.

Anyag és Módszerek

A Nemzeti Sportközpontok Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság tevékenysége keretében 2013. június és 2014. március közötti időszakban $n = 290$ utánpótláskorú (13-18 életév közötti) sportoló (labdarúgás, öttusa, úszás, kajak, evezés, kézilabda, kosárlabda) vizsgálatára került sor. A 12-elvezetéses EKG vizsgálat során sportolóknál gyakori, de a normál populációtól különböző EKG eltérések fiziológias sportadaptációnak valószínűsíthetők, ezek: sinus bradycardia, I fokú AV blokk, inkomplett jobb Tawara szárblokk és korai repolarizáció. A sportolóknál ritka EKG eltéréseket (pl.: ST szegment depresszió, legalább 2 összetartozó elvezetésben negatív T hullám, komplett szárblokkok, rövid PQ) kóros elváltozásként értékeltük. A transthoracalis echokardiográfia vizsgálat során a nagyobb üregméretek és kamrafal vastagság és esetlegesen más patológiák (bicuspidális aorta billentyű, non-kompaktáció, emelkedett pulmonális nyomás) képezték a további kivizsgálás szükségességét. A korra, nemre és testmagasságra meghatározott kóros vérnyomásértékeket a hatályos standardok alapján határoztuk meg (Pediatrics, 2004: 114 /2 Suppl 4th Report/: 555-576).

Eredmények

1. Sportolóknál gyakori EKG eltéréseket $n = 196$ fő esetében észleltünk, ritka eltérést pedig további $n = 41$ fő esetében írtunk le.
2. Transthoracalis echokardiográfia vizsgálat során potenciálisan kóros eltérés gyanúja $n = 27$ sportoló esetében került regisztrálásra, ami további rendszeres kontrollvizsgálat, vagy további speciális kivizsgálás indikációját jelenti.
3. A hatályos standard értékeket figyelembe véve az utánpótláskorú sportolók esetében kóros nyugalmi szisztolés vérnyomást $n = 93$ sportoló esetében regisztráltunk.

Következtetés

A megvizsgált utánpótláskorú sportolók 39%-a esetében rögzítettünk további kontrollvizsgálatokat, vagy speciális vizsgálatokat szükségessé tevő eltéréseket. A speciális sportkardiológiai kivizsgálás jó hatékonysággal képes kiszűrni a fiatal sportolók „szürke zónán” túli, potenciálisan életveszélyes szív- és érrendszeri eltéréseit.

Kulcsszavak: sportkardiológia, sportadaptációs kardiális „szürke zóna”, ingerületvezetési zavarok, bal kamra hipertrofia, magas vérnyomás

‘Glocal’ processes in the peripheral football countries: The development of Finnish and Hungarian football

Szeróvay, Mihály¹, Perényi, Szilvia²

¹ Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä, Finland

² University of Debrecen, Department of Sport Economics and Management

E-mail: mihaly.szerovay@jyu.fi

Introduction

The aim of this presentation is to increase the understanding of the global and local contexts in football by finding out what complex and interdependent social, cultural, and economic dimensions seem to have shaped ‘periphery’ football. More specifically, this paper attempts to assess how Finland and Hungary are incorporated within the world order of football.

The theoretical framework employed is formulated around the globalization of football within the social sciences of sport. Figurational sociological perspective is applied, given that it is applicable in understanding the evolution of sports, the relations between globalization processes and sport, and the global sport formations.

Methods

The research materials used in this study are publications about the history and sociology of international, Finnish and Hungarian football as well as face-to-face semi-structured interviews carried out with representatives of Finnish and Hungarian football clubs.

Results

The results of this research will enhance the understanding on why contemporary Finnish and Hungarian football can be considered as peripheral when looking at football from the global contexts.

Conclusion

Well due to the fact that the level of Finnish and Hungarian football is rather similar from the performance perspective today, the conclusion of this analysis that would stress upon similarities and differences might be beneficial for both Finnish and Hungarian sport sociologists and football practitioners.

Keywords: periphery football, figurational sociology, glocalization, Finland, Hungary

Sportoló és nem sportoló 16-18 évesek humánbiológiai jellemzői és közérzete

Szmodis Márta¹, Bosnyák Edit¹, Protzner Anna¹, Trájer Emese¹, Vajda Ildikó², Szóts Gábor¹, Tóth Miklós¹

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

² Nyíregyházi Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Nyíregyháza

E-mail: szmodis@tf.hu

Bevezetés

Évtizedek óta jellemző a civilizációs betegségek egyre korábbi jelentkezése és gyakoriságának növekedése, melynek hátterében döntő tényező a kedvezőtlen életmód. A rendszeres fizikai aktivitás hiányának következményei nemcsak a humánbiológiai jellemzőkben nyilvánulnak meg, hanem befolyásolják a serdülők közérzetét, egészségképét is. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy 16-18 éves sportoló és nem sportoló gyermekek pszichoszomatikus tüneteinek gyakorisága eltér-e, mutat-e kapcsolatot a testösszetétellel,

élettani paraméterekkel, valamint egészségképük összefügg-e a vizsgált jellemzőkkel.

Vizsgált személyek és alkalmazott módszerek

Vizsgálatunkban az ország különböző régiójában élő 16-18 éves serdülőkorú, rendszeresen sportoló (minimum 3 éve, heti 2-3 edzés) és nem sportoló tanulók vettek részt (sportoló fiúk: $n = 121$, nem sportoló fiúk: $n = 89$; sportoló leányok: $n = 91$, nem sportoló leányok: $n = 131$) ($N = 432$). Az antropometriai vizsgálatban a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1963) ajánlásait követtük. A tápláltsági státuszt a testtömeg-index alapján jellemeztük, becsültük a relatív zsírhányadot (Parizková, 1963) és a testösszetételt (Drinkwater és Ross, 1980). Komplex vizsgálati módszereinkből ebben a tanulmányban felhasználtunk még néhány keringési mutatót is. Kérdőív segítségével tájékozódunk a sportolási szokásokról, a pszichoszomatikus tünetek gyakoriságáról (HBSC, Currie, 2004) és a serdülők egészségképéről. Elemeztük a humánbiológiai jellemzők, az élettani paraméterek, valamint a közérzet összetevőinek korreláció mintázatát. Az alcsoportok összehasonlítása során kétféle t -próbát, χ^2 -próbát és variancia-analízist alkalmaztunk, a szignifikancia-szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

A sportoló fiúk testmagassága, relatív zsír- és izomtömege szignifikánsan eltért a nem sportoló fiúkéétól. A sportoló és nem sportoló leányok humánbiológiai jellemzői nem különböztek, melynek hátterében a leányokra ebben az életkorban jellemző testsúlykontroll állhat. Az alcsoportok testtömeg-index átlaga a normál tápláltsági kategóriában volt. A szisztolés vérnyomás szignifikánsan magasabb volt a fiúknál, a diasztolés vérnyomás nem különbözött, a habituális fizikai aktivitás szintje nem bizonyult befolyásoló tényezőnek. A szívfrekvencia szignifikánsan alacsonyabb volt a sportoló serdülőknél. Az összesített közérzet mutató szignifikánsan rosszabb volt a leányoknál, várakozásunkkal ellentétben azonban a rendszeres testmozgás kedvező hatását nem tudtuk igazolni (sportoló fiúk: $1,77 \pm 0,51$, nem sportoló fiúk: $1,92 \pm 0,61$; sportoló leányok: $2,21 \pm 0,64$, nem sportoló leányok: $2,20 \pm 0,61$). A serdülők fele nemtől és sportolástól függetlenül jónak ítélte egészségét. Szignifikánsan különbözött az egészségüket kiválóknak tartók száma: a sportoló fiúk 38%-a, a nem sportoló leányok 7%-a vélekedett így, illetve a leányok 5%-a rossznak ítélte egészségét, függetlenül a fizikai aktivitás szintjétől. Az összesített közérzet mutató és az életkor ($r = 0,14$), a testzsír% ($r = 0,12$), a szisztolés vérnyomás ($r = -0,17$) és az egészségkép ($r = 0,31$) gyenge, de szignifikáns kapcsolatot mutatott.

Összefoglalás

Jól ismert tény, hogy a rendszeres fizikai aktivitás szerepe kiemelkedő jelentőségű a prevencióban. A vizsgált sportoló és nem sportoló serdülők pszichoszomatikus tüneteinek gyakorisága nem különbözött, azonban a leányoknál az egyes tünetek gyakoribbak voltak és ennek megfelelően az összesített közérzet mutatójuk is rosszabb volt. Fizikai aktivitási szintjükől függetlenül, ez egészségképük szubjektív kedvezőtlen megítélésével is társult.

Kulcsszavak: serdülőkorúak, sport, testösszetétel, közérzet, egészségkép

Vizsgálatainkat a Magyar Sporttudományi Társaság Mozgásgyógyászati Szakbizottságának Mozgás=Egészség Programjának, valamint a TÁMOP-6.1.2/11/2 projekt keretében végeztük.

A sportolók körében tapasztalható hirtelen szívhalál prevalenciája, megelőzésére alkalmazott nemzetközi protokollok áttekintése

Szűcs Botond, Kith Nikolett, Balatoni Ildikó

Debreceni Egyetem Általános Orvostudományi Kar,

Élettani Intézet, Debrecen

E-mail: balatoni@med.unideb.hu

Bevezetés

A rendszeres aerob aktivitás csökkenti a különböző krónikus betegségek kialakulását (szívbetegségek, diabétesz, osteoporózis), azonban az ACSM (American College of Sports Medicine), az AHA (American Heart Association) és más független tanulmányok is kiemelik a túlzott aktivitás és a hirtelen szívhalál közötti párhuzamot. A fennálló probléma ellenére az egyes országok sportolóinak szűrési rendszere különbözik egymástól.

Anyag és módszerek

A sportolói társadalomban a hirtelen szívhalál előfordulási aránya körülbelül 2,5-szer magasabb, mint a nem sportoló populációban, illetve előfordulása a sportolók korának növekedésével exponenciálisan nő. A probléma súlyossága ellenére nem létezik egységes nemzetközi protokoll a sportolók szűrésére. Jelen előadásunkban a különböző tanulmányokban közzétett hirtelen szívhalál előfordulási adatait, illetve megelőzését célzó diagnosztikai lehetőségeket, valamint az egyes országok sportorvosi gyakorlatait foglaljuk össze.

Eredmények

A hirtelen szívhalál előfordulásáért a 35 évnél fiatalabb korosztályban öröklött és veleszületett elváltozások (hipertrofiás kardiomiopátia, aritmogén jobb kamrai kardiomiopátia, Marfan szindróma), a 35 évnél idősebb korosztályban elsősorban a szívkoszorúér betegségek felelősek.

A hirtelen szívhalál 75%-ban férfiakban jelentkezik, illetve férfiak között 3-4-szer gyakoribb, mint nőkben. Ennek az oka elsősorban az, hogy a sportolói társadalom nagy részét férfiak alkotják.

A különféle sportok között intenzitásuk és statikus-dinamikus jellegükből adódóan jelentős eltérések tapasztalhatók a hirtelen szívhalál előfordulásában.

Az egyes országok szűrési rendszere jelentős mértékben különbözik. Míg az amerikai NCAA (National Collegiate Athletic Association) nem ír elő kötelező monitorozást, Olaszországban 1971 óta törvényileg szabályozott a versenysportokban való részvétel előtti kötelező szűrés, mely nagyon hasonlít a 16. és 26. Bethesda Konferencián előírtakhoz. Bár a magyarországi sportorvosi gyakorlat az olaszsal mutat párhuzamot, a sportlétesítmények felszereltségére és a képzett személyzetre vonatkozó ilyen irányú előírások hazánkban hiányosak.

Következtetés

Magyarországon is szükség lenne annak meghatározására, hogy nem csak a rendezvényeken, hanem folyamatosan a sportlétesítményekben mely eszközöknek és milyen képzett-ségű személyzetnek kell rendelkezésre állni az újraélesztés feltételeinek biztosításához, mivel a sportolással kapcsolatos tevékenység jelentős részét nem a verseny időtartama, hanem az arra történő felkészülés adja. Fontos hangsúlyozni azt is, hogy a személyzet rendszeres továbbképzéseinek mind technikai, mind anyagi feltételeit is meg kell teremteni.

Kulcsszavak: hirtelen szívhalál, protokollok, statisztikai adatok

Vívósport a Horthy-korszakban

Szűcs Gábor

Debreceni Egyetem, Debrecen

E-mail: igorgaben@gmail.com

Bevezetés

Kutatásom során igyekszem feltárni, milyen is volt a magyar vívás hőskorának tekintett Horthy-korszakban a sportág élete, hogyan élték meg a versenyzők az akkori jelenben, majd a tanítványaik a jövőből visszatekintve azt az időszakot, amikor a világ nem tekintett igazi vívóversenynek olyan olimpiát, ahol nem voltak ott a magyarok. Emellett arra kerestem a választ, hogy a zsidóság asszimilációjában, illetve a női emancipációban mekkora szerepe volt a magyar sportéletnek, különösen a polgárság tehetősebb rétegei számára elérhető sportvívásnak. Emellett vizsgáltam a korszak sajátos, vívással kapcsolatos jelenségeit, így a párbajozást, az intézményesített modern ifjúsági vívásoktatás megindulását és a leventemozgalmakat is.

Anyag és módszerek

Kutatásomban Elek Ilona, Elek Margit és Dr. Bay Béla memoárjaira, a korszakról készült médiatermékekre, az Interneten elérhető statisztikai adatokra, illetve a Magyar Vívószövetség által kiadott 75 éves jubileumi összefoglalóra és az annak mellékletében található statisztikákra támaszkodtam.

Eredmények

A Horthy-kor sportéleti reformjai megalapozták mind az akkori jelennek, mind a jövőnek a sportági összetételét, infrastruktúráját, előrevetítették az egyes sportágak eredményességét. A női emancipációban fontos szerep jutott a sportolók megjelenésének a nemzetközi versenyeken, illetve az ott elért sikereknek. A korszak polgári és katonai köreinek rivalizálásáról elmondható, hogy a német külpolitika egyre fenyegetőbb árnyékában sem hagyták cserben a jelentős részben zsidó származású társaikat a katonai körökben aktív magyar vívók. A rendszer, noha formálisan militáns intézkedéseket hozott ugyan, a gyakorlatban védeni igyekezett a sportolót, etnikai és vallási megoszlástól függetlenül. A zsidóság asszimilációjában a sport és a nemzetért küzdő sportoló ideája óriási szerephez jutott.

Következtetés

Kutatásom eredményei közül ki kell emelnem a vívó közönség viszonylagos szeparációjának és toleranciájának feltárását, a női emancipáció és a zsidó asszimiláció elősegítésében betöltött folyamatok elemzését és a kor társadalompolitikai intézkedéseinek hatástanulmányozási lehetőségét. A jelenkor sportéleti fejlesztéseinek minden szempontból megismételhető alapja lehet az az intézkedéscsomag, amely az 1920-as években a magyar sportvilágot, és ezen belül a magyar vívóvilágot is érte, ugyanis minden kiemeltként kezelt sportágban képes volt biztosítani egy olyan erős középmezőnyt, amelyen átjutva már a nemzetközi mezőny szintjén álltak a sportolók. Emellett fontosnak tartom a korabeli versenyzői szint alatt létező és városi társadalmi normának tekintett testkultúra-ápolás vizsgálatát, mivel ennek napjainkban is komoly lehetőségei lennének a fennálló népegészségügyi problémák kezelésében és megelőzésében.

Kulcsszavak: sporttörténet, vívás, Horthy-kor, társadalom, integráció

10.000 lépés kéne csak...

A fizikai aktivitás alvás- és hangulatjavító hatása

Takács Johanna¹, Bollók Sándor²

¹ Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: spss.stat@gmail.com

Bevezetés

A laikusok szerint az egyik legfontosabb lehetséges alvásjavító tényező a testmozgás és számos epidemiológiai felmérés is alátámasztotta, hogy a mérsékelt, rendszeres fizikai aktivitás alvásjavító hatású, azonban az empirikus eredmények nem ennyire egyértelműek. A testmozgás alvásjavító hatékonyságának kérdése egészen új keletű, így nem meglepő, hogy a rendelkezésre álló szakirodalom alapján még nehéz egyértelmű választ adni, mert maga a testmozgás is – az alváshoz hasonlóan – egy komplex jelenség, amelynek fiziológiai és pszichológiai előnyei egyaránt lehetnek, de ugyanakkor terhelést is jelent a szervezet számára. Több epidemiológiai tanulmány igazolta, hogy a rendszeres fizikai aktivitás jelentős hatással van az alvás minőségére, elősegíti és fenntartja a jó alvást.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 30 egészséges, ülő munkát végző személy vett részt, átlag életkoruk $35,38 \pm 5,75$ (Az előzetes tesztelés során kizárásra kerültek azok a személyek, akik krónikus értéket mutattak depresszió és/vagy szorongás tekintetében). A résztvevők egy héten keresztül lépésszámláló segítségével regisztrálták napi aktivitásukat, emellett alvásnaplót vezettek, valamint minden nap végén meg kellett ítélniük boldogságuk mértékét, illetve, hogy mennyire voltak feszültek, stresszesek az adott nap. Az eredmények értékelésénél minden egyes személy heti átlag lépésszámahoz viszonyítottuk a naponta megtett lépésszám mennyiségét és ezt vetettük össze a vizsgált alvás és hangulati változásokkal.

Eredmények

1. A tényleges alvásidőtartam, a szubjektív alvásminőség és a kipihentség fordított U alakú kapcsolatot mutat a naponta megtett lépések számával. Azok alszanak a legtöbbet, akik jellemző aktivitásuk átlaga körül „teljesítenek” egy nap, míg azok, akik átlag lépésszámuk hányadát vagy többszörösét teszik meg egy nap, csökkent alvásidőt mutatnak. A szubjektív alvásminőség is hasonló változást mutat, azok ítélik legjobbnak alvásminőségüket, akik saját átlagukat teszik meg egy nap, az ennél kevesebbet vagy többet „lépők” alacsonyabbra értékelik alvásuk minőségét. Reggel kipihentebbnek érzik magukat azok, akik heti átlaguknak megfelelő lépésszámot tartanak fenn, míg az ezt meghaladók vagy alulteljesítők felkelést követően álmosabbnak érzik magukat.
2. Az alváshatékonyság pozitív lineáris kapcsolatban áll a naponta megtett lépésszámmal.
3. Nagyobb nappali álmoság jellemzi azokat, akik átlag lépésszámuk többszörösét vagy bizonyos hányadát teszik meg.
4. A boldogság nem áll kapcsolatban a naponta megtett lépésszámmal, viszont a legkevésbé aktívak mutatták a legnagyobb mértékű stresszt és feszültséget.

Következtetés

Eredményeink alátámasztják, hogy a fizikai aktivitás segíthet az alvás javításában, a nappali álmoság csökkentésében és az alváshatékonyság emelésének hatásos eszköze lehet. A fizikai aktivitás hiánya pedig egyértelműen rosszabb alvással és nagyobb feszültség-érzéssel áll kapcsolatban. További fontos eredménye kutatásunknak, hogy az aktívabb személyeknek vagy kevesebb alvás szükséges vagy alvásuk

hatékonyabb, mint az inaktívaké, valamint gyorsabb elalvást és hosszabb alvásidőt is mutatnak.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, alvás, boldogság, feszültség

A jóga gyakorlás hatása az életminőség több összetevőjére, különös tekintettel az észlelt stresszre és a stresszel való megküzdésre – pilot study

Tornóczky Gusztáv József¹, Tihanyi Benedek²

¹ Semmelweis Egyetem Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest

² Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: gustav.tornoczky@gmail.com

Bevezetés

A szerzők előadásukban arra keresték a választ, hogy a jóga gyakorlatok végzése hogyan befolyásolja az életminőséget, különös tekintettel az észlelt stresszre és a stresszel való megküzdésre. Manapság a stressz egy jelentős társadalmi probléma, ami mentálisan és fizikálisan is befolyásolja az egyéneket. A jógaval kapcsolatos vizsgálatok kimutatták annak stresszt csökkentő hatásait, de kevés tanulmány foglalkozik a jóga kapcsán a stresszel való megküzdés témakörével. Jelen kutatás és előadás a jógavégzés és a fokozott munkahelyi stressz relációját vizsgálja.

Anyag és módszerek

A Nyitott Kapuk Egyesület, TÁMOP 6.1.2/11/1-2012-1165 számú, "Egészségesen a falakon belül – Egészségre nevelő és szemléletformáló életmód programok a Heves Megyei Büntetés-végrehajtási Intézetben" nevű pályázat kapcsán került meghirdetésre és lebonyolításra 20 alkalmas jóga foglalkozás (heti egy alkalom az intézményben megtartva), amelyre szabadon jelentkezettek a börtön gondozói. Összesen 8 fő jelentkezett a tréningre, akik a kezdés előtt, a 10. alkalom után, majd végül a 20. alkalom után töltöttek ki kérdőívet. Az intervenció csoport végül 5 fő lett (nem mind a 8 fő vett részt minden alkalommal a tréningeken, így ők kiestek), a kontrollcsoport is ugyanennyi. Az adatok a Microsoft SPSS for Windows 20.0 statisztikai szoftver segítségével kerültek feldolgozásra.

Használt kérdőívek: Brief Stress and Coping Inventory's Life Meaning Subscale (BSCI-LM), Negatív affektivitás (Positive and Negative Affect Schedule – PANAS, Watson et al, 1988), Well-being (WHO-Five Well-being Scale – WHO-5, WBI-5, Bech et al, 1996), Beck-féle Depresszió Skála rövidített verzió (BDI), Depresszió nem-klinikai, egészséges mintára (CESD), Megélt Stressz (Percieved Stress Scale, PSS).

Eredmények

1. A jóga gyakorlók szignifikánsan jobb eredményt mutattak a kontrollcsoportéhoz képest a következő paraméterekben: csökkent észlelt stressz és depressziós tünetek, növekvő jólét.
2. A jóga gyakorlók szignifikáns fejlődést mutattak a pozitív affektivitás terén és szignifikáns csökkenést a negatív affektivitás terén a kontrollcsoportéhoz képest.

Következtetés

A jóga gyakorlása pozitívan befolyásolja az életminőséget, segít a stressz és depresszió tüneteit csökkenteni és ellensúlyozni, érzelmeiket kiegyensúlyozó és pozitív érzelmeiket keltő hatásai miatt. Ezen hatások által a jóga – mint rekreációs módszer – hozzájárulhat a felnőttek érzelmi egészségének fejlesztéséhez és fenntartásához, ami különösen fontos lehet a fokozott stresszrel járó munkakörben dolgozók életminőségének javításában.

Kulcsszavak: jóga, rekreáció, stressz, megküzdés, életminőség

Szalai Margit – a para kajak úttörője

Tóth Viktória

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: n.toth.viktoria@gmail.com

Bevezetés

Napjainkban – eredményesség tekintetében – a kajak-kenu az egyik legsikeresebb magyar sportág. Amikor olyan kiemelkedő egyéniségeket ismerünk, mint Kovács Katalin (aki háromszoros olimpiai bajnok, harmincegyszeres világbajnok, s a nemzetközi mezőny élén áll), hajlamosak vagyunk megfeledkezni a kis hősökről, akik ugyan nem rendelkeznek olyan sikerlistával, mint méltán nagynevű társaik, mégis rendkívüliek.

Szalai Margitnak nincs sem olimpiai, sem világbajnoki, sem pedig Európa-bajnoki érme – bár kevésen múltott, hogy nem jutott ki az 1964-es tokiói olimpiára, a magyar bajnokságot pedig többször is megnyerte. Miért több mégis ő, mint a társai? Margitka 3 éves korában, egy balesetben combközéptől elvesztette jobb lábát, mégis teljes értékű életet tudott élni. Eleven, mozgékony gyermek volt, korán megismerkedett több sportággal is. Már fiatalon munkába állt, amellel aktív sportéletet élt; az épekkel versengve kajakozott. Rosszkor született: az 1960-as években ugyanis még nem létezett para kajak-kenu. Csodabogárnak tekintették, úttörővé kellett válnia, szorgalmával pedig felérhetett a többiek teljesítményéhez. Emberi és sportolói kvalitásai elismeréseképpen 2006-ban elnyerte a MOB Fair Play életmű-díját.

Anyag és módszerek

Szalai Margit életével kevesen foglalkoztak, egyetlen életrajzi leírás sem született még róla. Mivel élő személyről van szó, elsődleges forrásként ő maga szolgál. Az interjú során kedves történeteket osztott meg velem, illetve a kajak-kenu és a parasport sajátosságairól adott különleges információkat. Forrásul szolgál továbbá Csöke József 1964-es: „Margitka” című díjnyertes riportfilmje, amely a sportlónőt mutatja be vízparti tevékenységei és kajakozás közben. E film hatására kezdett megélni az érdeklődés a kajak-kenu iránt a paralízis gyermekek körében. Ezen túlmenően csupán egy rövid tanulmány készült róla, amely Réti Anna „Sportoló hölgyek – női sportolók” című kötetében jelent meg.

Eredmények

A kutatás célja, hogy az elfeledett sportlónőt megismertesse, méltó emléket állítson sportteljesítményének, pályafutása bemutatása pedig ösztönzőleg hasson épekre és sérültekre egyaránt.

Következtetés

Szalai Margitnak olyan világban kellett felnőnie, amelyben a sérült gyermekeket intézetbe zárták. Olyan utat kellett végigjárnia, hogy sportolhasson, amelyet előtte még senki sem tapasztalt ki. Rendkívül szegény sorból származik, a sport mégis célt adott neki, nem hagyta, hogy elkallódjon. Bár egész életében a létminimumon élt, jó kedélye és sportszenvédelme sosem hagyott alább. Ma is derűs és aktívan sportoló idős hölgy, aki elismerésre vágyik. Helytállása példaértékű.

Kulcsszavak: sporttörténet, parasport, kajak

A fogyatékos személyek iránti pozitív attitűd szerepe az inkluzív testnevelés oktatásban

Tóthné Kálbli Katalin, Lénárt Zoltán, Berencsi Andrea, Fótiné Hoffmann Éva, Vámos Tibor

Eötvös Loránd Tudományegyetem Bárczi Gusztáv

Gyógypedagógiai Kar Szomatopedagógiai Tanszék, Budapest

E-mail: kalbli.katalin@barczy.elte.hu

Bevezetés

Az UNESCO 1994-ben kiadott „Salamanca-nyilatkozata” leszögezi, hogy az inklúzió az oktatásban emberi jog, melynek mindenki számára elérhetőnek kell lennie, hiszen a szegregált oktatás egész életen át tartó szegregációhoz vezet. A 1993. év közoktatási törvénye hazánkban is hivatalos keretet adott az integrációs kezdeményezéseknek, és a jelenleg hatályos köznevelési törvény is támogatja az inkluzív oktatási formát. Mindez a testnevelés tantárgy oktatását is érinti és számos kihívás elé állítja a pedagógusokat. Az inkluzív nevelés, ezen belül pedig az inkluzív testnevelés az elmúlt évtizedekben a pedagógiai kutatások egyik központi témája lett. Számos kutatás keresi a választ arra, mi a sikeres inkluzív oktatás kulcsa.

Anyag és módszerek

Előadásunkban a témával foglalkozó szakirodalmak áttekintése, elemzése és összegzése által szeretnénk rámutatni a fogyatékos személyek iránti pozitív attitűd elengedhetetlen szerepére az inkluzív testnevelésben. Ajánlásokat fogalmazunk meg arra nézve, hogyan lehet a fogyatékos személyek iránti attitűdöt pozitív irányba változtatni.

Eredmények

Számos nemzetközi kutatás eredménye bizonyítja, hogy a széleskörű módszertani ismeretek mellett a tanár fogyatékos emberek iránti pozitív attitűdje a sikeres inkluzív oktatás egyik kulcsa. Ausztráliában 2011-ben kiadtak egy összefoglaló tanulmányt arról, hogyan lehet a leghatékonyabban pozitív irányba változtatni a társadalom fogyatékos személyek iránti attitűdjét. A tanulmányból kiderül, hogy a hiányos ismeretekből fakadó téves előítélet a legmeghatározóbb oka a negatív hozzáállásnak. Több nemzetközi kutatás eredménye bebizonyította, hogy speciális tréningek javítottak a tanárok fogyatékos diákok iránti attitűdjén. Azok a személyek, akik fogyatékossgal, vagy inklúzióval kapcsolatos tréningen vettek részt, kevésbé voltak előítéletesek, mint azok, akik ilyen jellegű képzésben nem részesültek. Rámutattak továbbá arra, hogy azok a tanárok, akik attitűdjét pozitív a sajátos nevelési igényű (SNI) gyermekek irányába, a többi tanulóval szemben is elfogadóbbak, munkavégzésük hatékonyabb.

Következtetés

A fogyatékos személyek iránti pozitív attitűd kialakítása a pedagógusok körében mind a tipikus fejlődésű, mind pedig a SNI gyermekek érdekeit szolgálja. Az attitűd megváltoztatása hosszadalmas folyamat, ugyanakkor bizonyos módszerekkel megvalósítható. 2013-ban a Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közhasznú Nonprofit Kft. egy 297 órás tanfolyam keretén belül 13 „Fogyatékosügyi esélyegyenlőségi tréner”-t képzett ki, akik speciális tréneri kompetenciáikkal, a tapasztalati tanulás módszerét felhasználva segíthetik a fenti folyamatot.

Kulcsszavak: inkluzív testnevelés, fogyatékos személyek, attitűd

Iskoláskorúak fizikai aktivitása és az „új média”

Trájer Emese, Protzner Anna, Bosnyák Edit, Udvardy Anna, Szmodis Márta, Szóts Gábor, Tóth Miklós
Simmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: trajer.emese@gmail.com

Bevezetés

Az életmód, ezen belül a fizikai aktivitás szintje, a környezeti tényezők és a modern technika, napjainkban egyre inkább kedvezőtlenül befolyásolják a lakosság egészségi állapotát. Jelen vizsgálatunkban egy átfogó, 6-19 év közötti gyermekek állapotfelmérése során kapott részeredményekről számolunk be. A komplex vizsgálat célja az aktuális fizikai állapot felmérésén túl, az esetleges kóros elváltozások kiszűrése, valamint a reprezentatív és regionális adatbázisunkban szereplő eredményekkel történő összehasonlítás. Ebben a tanulmányban a vizsgált csoportokba a döntően még szülők által irányított életmódú gyermekeket (10-11 éves) vontuk be.

Módszer

Vizsgálatunkban a mindennapos testnevelésben résztvevő 5. osztályosok, illetve az alattuk járó 4. évfolyam tanulói közül 110 fő (53 leány, 57 fiú) vett részt. A habituális fizikai aktivitást triaxiális akcelerométer (ActiGraph wGT3X-BT) segítségével mértük, melynek viselését tekintettük kiválasztási kritériumnak. A 4-5. osztályos leányok átlag életkora: $10,8 \pm 0,09$ év, míg a fiúké: $10,8 \pm 0,18$ év volt. Az antropometriai méréseket a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1963) ajánlásai alapján végeztük, ebben az elemzésben a testösszetételt a relatív zsírhányaddal (PZS%) (Parizková, 1963) jellemeztük. Az aktivitásmérő 5 napig (egy hétfélig napot is bevonva a mérésbe), 12 órán (8:00-20:00-ig) keresztül viselték a résztvevők. Az értékelés során öt aktivitási szintet különböztettünk meg (Freedson Children, 2005). A szociodemográfiai felmérés kérdőíves adatgyűjtés formájában valósult meg. További csoportosítás a gyermekek tévévezérlési, illetve számítógép használati szokásuk szerint történt (AAP, 2013). A nemek összehasonlítása során kétmintás *t*-próbát alkalmaztunk, az alcsoportokat varianciaanalízis segítségével vizsgáltuk, az összefüggések elemzésénél lineáris korrelációt használtunk, a szignifikancia-szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

A nemi eltéréseket vizsgálva azt találtuk, hogy a fiúk fizikai aktivitása mind időben, mind intenzitásban meghaladta a leányokét (MPVAF: 741 ± 201 vs. MPVAL: 690 ± 209 ; $p < 0,005$), továbbá relatív zsírhányaduk is alacsonyabb volt (PZS% F: $20,72$ vs. PZS% L: $19,05$; $p < 0,12$). A hipoaktív tartományban (sedentary) eltöltött idő közötti eltérés nem volt szignifikáns (SedF: 3020 ± 354 vs. SedL: 3074 ± 495 ; $p < 0,51$). Az iskolán kívüli heti sportfoglalkozásokon való részvétel alapján elmondható, hogy a fiúk szervezett keretek között is többet mozognak, mint a leányok (SportF: $4,46 \pm 3,2$ vs. SportL: $3,30 \pm 2,38$, $p < 0,08$).

A napi 2 óra alatti vagy feletti tévévezérlés, illetve a számítógép előtt töltött idő alapján nem találtunk szignifikáns eltérést sem a relatív testzsír, sem az aktivitási szint között. Az összesített képernyő előtt töltött idő nagyobb hányada hétvégére esett.

A teljes minta esetén a fizikai aktivitás és a relatív testzsír között negatív korrelációt találtunk ($r_{\text{light}} = -0,27$, $r_{\text{mod}} = -0,33$, $r_{\text{vig}} = -0,46$, $r_{\text{mpva}} = -0,39$) míg a heti képernyő előtt töltött idő és a hipoaktív időtöltés között pozitív korreláció mutatkozott ($r_{\text{tv}} = 0,35$).

Összefoglalás

Vizsgálatunk alapján elmondható, hogy a 10-11 éves fiúk a vártak megfelelően többet és nagyobb intenzitással mozognak, mint a hasonló korú leányok.

A nemi különbségeket is alapul véve, az életkorral köztudot-

tan csökken a mozgásos aktivitás és nő a testzsír százalék, ezért javaslatként megfogalmazható az iskolák számára egy életkori, nemi sajátosságot is figyelembe vevő, egyedi programokat nyújtó mozgásos tervezet, mely az életkor előrehaladtával is képes a szervezett sportfoglalkozások keretében a mozgásos igényt fenntartani.

A napi képernyő előtt töltött idő nem befolyásolta a napi aktivitást és a testösszetételt sem. Ebben az életkorban feltételezzük, hogy a képernyő előtt töltött idő hétköznapi iskolai elfoglaltság és a szülők korlátozása révén kevesebb. Ezen tevékenység jelentős hányada hétvégére esik, így megfogalmazható a család és az életmód kiemelt szerepe.

A vizsgálat alapján kimutatható, hogy mennél több időt tölt a gyermek képernyő előtt, annál magasabb lesz a relatív testzsírja már ebben az életkorban is. Az ülő tevékenységgel töltött idő jelentős része a képernyő előtt történik. A tévénézés, illetve a modern technika vívmányai által kialakított életforma már prepubertás korban is befolyásolja az egészségi állapotot. Ezek alapján fokozottan javasolt a gyermekek számára szervezett mozgásos programok támogatása a hétvégéken is.

Kulcsszavak: relatív testzsír, média, aktivitás

Vizsgálatainkat a Magyar Sporttudományi Társaság Mozgásgyógyász Szakbizottságának Mozgás=Egészség Programjának, valamint a TÁMOP-6.1.2/11/2 projekt keretében végeztük.

Utánpótláskorú labdarúgók testfelépítése

Tróznai Zsófia¹, Pápai Júlia¹, Szabó Tamás¹, Négele Zsolt²

¹ Nemzeti Sportközpontok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

² Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

E-mail: troznai.zsolt@mnsk.hu

Bevezetés

Előadásunkban a labdarúgó akadémiák csapatai közötti testfelépítésbeli különbségeket vizsgáltuk. A következőkre kerestük a választ: milyen az utánpótlás akadémiák játékosainak testösszetétele. Eltér-e a különböző posztokon játszó testösszetétele. Miben különböznek a felnőtt és utánpótláskorú labdarúgók testfelépítése.

Anyag és módszerek

2013. november 19. és 2014. február 7. között 6 labdarúgó akadémia 182 játékosának vizsgálatát végeztük el. A felvett adatok közül 15 abszolút testméret alapján a II. Országos Növekedésvizsgálat referencia adatainak felhasználásával kiválasztási profilt készítettünk. A testösszetételt a Drinkwater-Ross-féle négykomponensű antropometriai módszer és a bioelektromos impedancia analízis segítségével becsültük. Az abszolút testösszetevők, valamint a testmagasság és testtömeg bevonásával közös faktoranalízist készítettünk. A feldolgozás során alapstatisztikát számítottunk. A csoportok összehasonlítását egy szemponts variáncianalízissel végeztük. Az átlagok közötti különbségeket a Tukey-féle post-hoc teszt segítségével vizsgáltuk.

Eredmények

A referenciaértékekhez viszonyítva az utánpótláskorú labdarúgók testméretei a normál tartományban vannak. Alsó végtagjuk rövidebb, csípőjük keskenyebb, bőrdőik vékonyabbak a medián értéknél. Végtagkerületeik a 75. percentilis érték közelében, testtömegük és testmagasságuk a középérték körül helyezkedik el. A faktoranalízis során két faktor különült el. Az első az izom- és csontméreteket, a testvizet, valamint a testmagasságot és a tömeget tartalmazta. A második faktorba tartoztak a test zsírtartalmát jellemző paraméterek. Az első fak-

tort Mozgatórendszernek, a másodikat Zsír faktornak neveztük el. A továbbiakban a két faktor standard értékeivel dolgoztunk. Az akadémiák a két faktor mentén nem különböztek el. Ugyanakkor jelentősen különböztek a felnőtt élvonalbeli játékosok csoportjától. A különböző posztokhoz tartozó fiatalok közül a középpályások és a hátvédek a mozgatórendszer faktorban szignifikánsan különböztek. A zsír faktor mentén nem találtunk lényeges eltérést.

Következtetés

A posztpubertás korú labdarúgók testméreteit és testösszetételét elemezve a vizsgált szempontok szerint minor differenciákat találtunk a csoportok között. Ez nagyfokú testfelépítésbeli hasonlóságra utal és azt mutatja, hogy ebben az életkori szakaszban az átlagos magasságú és tömegű, ezzel együtt a kedvezőbb izom/zsír arányú fiatalok a válogatás célpontjai. A felnőttektől való jelentős méret- és testösszetételbeli eltérés a természetes biológiai fejlődést és az edzéshatást magában foglaló életkori különbséggel magyarázható. Ugyanakkor benne van a további szelekció lehetősége is.

Kulcsszavak: utánpótlás, testösszetétel, labdarúgás

A gyermekeknél mért aktivitás módszertani kérdése: az epoch hossz

Uvacsek Martina, Tóth Miklós

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: martina@tf.hu

Bevezetés

Az objektíven mért fizikai aktivitás eredményeit, vagyis a könnyű, mérsékelt illetve magas aktivitással eltöltött idő mennyiségét vagy az MVPA és a mozgás mennyiség egységek (bouts) számát is befolyásolja a mérési beállításban az epoch hossza (Vale et al., 2009, Ayabe et al., 2013). Jelen tanulmányban a gyermekeknél ajánlott 5 secundumos adatgyűjtés eredményeinek módosulását vizsgáljuk a 10 secundumos illetve 30 secundumos mérési egységre történő átállítás következtében.

Anyag és módszerek

Általános iskolás gyermekek (9-13 évesek) hétköznapi módon mért fizikai aktivitását derékra rögzített ActiGraph GT3X eszközökkel mértük. Az aktivitás intenzitását és időtartamát az ActiLife 6.0 program segítségével elemeztük. Vizsgálatunkban a különböző beállítások eredményeit hasonlítottuk össze ANOVA és Scheffé tesztekkel.

Eredmények

Az 5 secundumról 30 secundumra történő átállítás szignifikánsan növelte a %MVPA-t (25,16% vs. 30,65%), az MVPA/nap értékét (184,7 vs. 225,1 perc), az alacsony (269,3 vs. 459,2 perc) és mérsékelt (662,9 vs. 894,0 perc) intenzitással töltött aktivitás idejét, valamint jelentősen csökkentette a nyugalomban (2121 vs. 1754 perc) töltött időt, a magas (125,7 vs. 86,07 perc) és nagyon magas (24,5 vs. 9,8 perc) intenzitással töltött időket. Az 5-ről 10 secundumra történő módosítás hasonló változásokat eredményezett, de szignifikáns különbséget csak az alacsony és a nagyon magas intenzitás esetében kaptunk.

Következtetés

A gyermekek fizikai aktivitásának mérésekor ajánlott a kisebb, 5 illetve 10 secundumos epoch egységek használata. A 30 secundumos beállítás már jelentősen módosítja és átrendezi a mért eredményeket. A fizikai aktivitás értelmezésekor és összehasonlításakor kiemelten fontos a mérési beállítások tanulmányozása.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, actigraph, gyermekek

Szemere Miklós, a lövészet prófétája

Varga-Cserjési Zsófia

Magyar Olimpiai és Sportmúzeum, Budapest

E-mail: zsofia.cserjesi@gmail.com

Bevezetés

Szemere Miklós neve nem idegen a magyar társadalomnak, ám leginkább politikusként ismerik. Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy Szemere Miklós (1856-1919), országgyűlési képviselő milyen szerepet töltött be a magyar sport történetében, különös tekintettel a sportlövészetre és a cselgáncsra. Kiemelten az előbbi sportág szempontjából vizsgáltam alakját. Előadásomban részletesen bemutatom, hogyan támogatta a hazai lövészetet kifejlődését, milyen intézkedéseket tett annak érdekében, hogy minél többen értsenek e honvédelmi szempontból sem elhanyagolható sporthoz.

Anyag és módszerek

Vizsgálódásom során különböző források segítségét használtam fel. Megvizsgáltam a levéltári anyagokat (lövész egyesületi iratok), a korabeli sajtót, a különböző lövészversenyek kiírásait, az ezekről készült beszámolókat. Külön figyelmet fordítottam Szemere Miklós országgyűlési beszédeire, amelyekben több alkalommal érintette a sportlövészeti témáját. Továbbá nélkülözhetetlen forrással szolgált kutatásom során a Tomory Lajos Pedagógiai és Helytörténeti Gyűjtemény.

Eredmények

Kutatásom során kiderült, hogy Szemere Miklós nagy hangsúlyt fektetett az ifjúság honvédelmi szempontú nevelésére, lövésztanfolyamokat tartott, illetve szorgalmazta, hogy minden 10 év feletti fiú sajátítsa el a lövészet tudományát. Utóbbi a katonai előképzés részeként képzelte el. Szemere a leventemozgalom első szószólójának is tekinthető, hiszen már 1902-ben amellett érvelt egyik országgyűlési beszédében, hogy az ifjúság honvédelmi nevelése nagyon fontos feladat. A lövészet gyakorlására Pusztaszent Lőrincen (Pestszentlőrinc) lévő birtokán egy 300 méter lőtávolságú, a korban nagyon modernnek számító lövöldét építtet. A sok gyakorlás meghozta gyümölcsét, a magyar versenyzők egyre jobb eredményeket értek el a versenyeken. Szemere a lövészet első mecénásának is tekinthető, hiszen rendszeresen nagy összegeket ajánlott fel a sportolóknak. A lövészetet kívül a cselgáncs magyarországi meghonosításában is kiemelkedő szerepet játszott: meghívta a judo megalapítóját, Kano Jigoró-t. A japán mester nem tudott eleget tenni a meghívásnak, de – maga helyett – elküldte Sasaki Kichisaburo-t. Az edzéseket a lövölde területén tartották.

Következtetés

Kutatásom során egyértelműen kiderült, hogy Szemere Miklósnak, a BEAC elnökének úttörő szerepe volt a céllövés magyarországi történetében. Tevékenysége nélkül nem fektettek volna akkora hangsúlyt a sportra a XX. század elején. Lövöldéjében sorra tartották a versenyeket (nemzetközi és országos egyaránt), melyek színvonala időről-időre nőtt.

Kulcsszavak: Szemere Miklós, sportlövészeti, lövölde, sporttörténet, honvédelem

A Dr. Vargha Metodika a sportolók teljesítő-bíró képességeik fokozásában

Vargha Zoltán

Dr. Vargha Metodika Tudományos Intézet, Budapest

E-mail: info@varghagyogymod.hu

Bevezetés

A Vargha metodus olyan szabadalmilag védett eljárás, melynek alapját a hagyományos orvoslás és a Dorgó professzor által kifejlesztett neuráalterápia továbbfejlesztése képezi. A szervezetet egységes rendszernek feltételezve, elsősorban a talpon észlelhető, ún. idegleképeződések megadott szigorú ütemezés szerinti ingerlésével olyan külső-belső hatást gyakorolunk a szervezetre, idegközpontokra, neuro-humorális részekre, amely képessé teszi azt a regenerálódásra, megújulásra. A nagyfokú specializálódás miatt a csak egy-egy szakterületre koncentrálnak hagyományos orvoslással szemben, a kutató szerző és munkatársai a szervezet egészét tekintik egységes rendszernek, és ugyanezen szemléleten alapul a kezelés is.

Anyag és módszerek

Magyarországi, németországi, amerikai, kubai és romániai terapeutákból álló csoportunk kifejlesztette az extrém terheléseknek kitett egyének diagnosztizálási, monitorizálási, prevenciós és kezelési módszereit. Munkánkhoz felhasználtuk prof. Ioan Dorgó, a Marosvásárhelyi Gyógytorna Főiskola Neurológiai Tanszék vezetője és a Sportszakorvosi Rendelőintézet igazgatója által ebben a témában közölt eredményeket is. A tudományos kutatások új eredményeit követve dolgoztam ki és hosszú évek óta sikerrel alkalmazom az ún. „Dr. Vargha Metodikát”, mellyel nemcsak egészséges egyének teljesítménycsökkentésében, hanem orvosilag diagnosztizált betegek kiegészítő kezelésében is jelentős eredményeket értem el. Pl.: a német bobszemélyi csapat, Mc Enroe, Borg, Villas teniszzsztárok, a magyar Kovács Ági úszó felerősítése, teljesítési erőnlétének fokozása.

Eredmények

A Vargha metodus segítségével is felkészített sportolók állóképességének, extrém pszichikai és fizikai terhelhetőségének ellenőrzésére, objektívizálására alkalmas lehet a P.I.S.I. Teszt, a „Dorgó teszt” általi ellenőrzés, melynek eddigi eredményei a Hullám-féle módosításokkal figyelemre méltók. Az eredmények is alátámasztották a módszer hatékonyságát és helyességét, a gyakorlati példákat támasztotta alá a tudományos igényességű, objektív és reprodukálható mérés. A vizsgálatokat kiterjesztettük az extrém terhelés során fellépő terheléselettani paraméterek detektálására is.

Következtetés

A természetes gyógymódok közül a lábon található idegleképeződések ingerlésével számos iskola foglalkozik. Ezek közül jelentős nemzetközi ismertségre tett szert a Dr. Vargha metodus, mely nemcsak a beteg szervezet gyógyulásának felgyorsítására, hanem extrém terhelésnek kitett egészséges populáció teljesítőképességének időleges, vagy tartós fokozására is alkalmas. A szervezetet egységes egésznek tekintve, a terhelhetőség gyakran a pszichikai teljesítő-képesség csökkenésével, pszichoszomatikus panaszok megjelenésével társul a metodus segítségével. A sportolók mind fizikai, mind pszichikai értelemben jól tolerálják az extrém terhelést. A pszichológiai immunrendszer azoknak a személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére, az eredményes küzdelemre úgy, hogy a személyiség integritása, működési hatékonysága és fejlődési potenciálja ne sérüljön, sőt felerősödjön.

Kulcsszavak: Dr. Vargha Metodika, regenerálódás, teljesítő-képesség fokozás

A közvetítési jogok változása a 2014-es téli olimpia kapcsán

Várhegyi Ferenc¹, András Krisztina²

¹ Eurosport, Budapest

² Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: fvarhegyi@eusp.hu,

krisztina.andras@uni-corvinus.hu

Bevezetés

A szerzők előadásukban azzal foglalkoznak, hogyan változtak az olimpiai televíziós közvetítési jogok a 2014-es téli olimpián a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) megváltozott médiapolitikájának következtében. A NOB és az európai közszolgálati televíziókat és rádiókat tömörítő ernyőszervezet, az European Broadcasting Union (EBU) között a 2012-es londoni nyári olimpiai játékokkal lejárt a közvetítési jogokra vonatkozó szerződés. Ez több évtizedes hagyományt szakított meg, új piaci helyzet elé állítva az EBU tagszervezeteit és más televíziós és rádiós társaságokat, összefoglaló néven műsorszórókat. A NOB új közvetítési csomagjai új választási lehetőségeket is kínáltak a műsorszóróknak.

Anyag és módszerek

A közvetítési jogok piacának fogalmi keretét András Krisztina (2004): A hivatásos labdarúgás piaci, Vezetéstudomány XXXV. évfolyam, PhD különszám 40-57. old. tanulmánya adja. A piaci szereplők és jellemzőik leírása után bemutatjuk a piaci értékeket és a piaci szereplők döntési lehetőségeit. Szólunk a közvetítési jogok természetéről, majd ismertetjük a NOB közvetítési jogokból származó bevételeinek változását és a NOB új televíziós közvetítési csomagjait. Az alkalmazott vizsgálati módszerek: tartalomelemzés és interjú.

Eredmények

1. A NOB az első kiugró, műsorszóróktól származó bevételt hozó, 1984-ben Los Angelesben rendezett nyári olimpia óta a 2012-es londoni olimpiáig folyamatosan növelte a közvetítési jogok eladásából származó bevételeit. A közvetítésben részt vevő televíziós szervezetek száma a 2000-es Sydney olimpiáig folyamatosan nőtt, azóta stagnál.
2. Az olimpiai közvetítések időtartama és nézettsége folyamatosan nő.
3. A NOB és az EBU közötti szerződéses kapcsolat megszűnése növeli az ezeken a földrajzi területeken érdekelt műsorszórók költségeit és megszüntette az EBU ernyő adta viszonylagos kényelmes helyzetüket.

Következtetés

A NOB az egyenkénti eladással tovább kívánja növelni az olimpiai közvetítések exkluzivitását egy adott földrajzi területen, illetve országban, amely jó műsorcsomag megvásárlása esetén nézettség-növekedést hozhat. A közvetítési jogokat mostantól megvásárolni nem tudó vagy nem akaró televíziók nézőket veszíthetnek. Ezek a változások jelenthetik az olimpiai sportágak nézettségének területi, országonkénti megváltozását és átrendeződését is. Komoly változások érinthetik a sportágak piaci helyzetét is, amelyre az érintett sportágaknak reagálniuk kell.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, NOB, EBU, televízió, hivatásos sport piaci, közvetítési jogok, üzleti működés

Gyógyúszásra utalt gyermekek

Vass Livia

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

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

Bevezetés

A gyógyúszás jelentősége, hogy megfelelő terhelés és jól megválasztott úszásnem, valamint speciális gyakorlatok segítségével segíthet a gyógytestnevelésre utalt tanulók többféle betegségeinek (pl. obesitas, tartási rendellenességek, scoliosis) kezelésében, javításában. Komplex egészségfejlesztő hatása van, hozzájárul a fizikai állóképességnövelés kialakításához.

Anyag és módszerek

Az adatfelvétel a gyógyúszásra utalt tanulók és szüleik között történt. A kérdések az oktatók személyét, pedagógiai és szakmai hozzáértését, a foglalkozás szervezési kereteit, a beutalás okát (betegség típusokat), az előzetes úszástudást, és az iskolai testneveléshez voltak köthetők.

Eredmények

1. A szülők és a gyermekek elégedettek az oktatók felkészültségével. Legfontosabbnak a segítőkészséget, valamint a szakmai tudást tartják. Kevésbé jelentős, hogy tényleges végzettsége van-e a foglalkozást vezetőeknek.
2. Nagy többségük úgy érkezik, hogy egyáltalán nem tud úszni. A szülők gyermekeik úszástudását általában nem tudják objektíven felmérni, sokkal jobbnak tartják, mint a tényleges helyzet.
3. Az uszodát és járulékos helyiségeit átlagosnak, rendezettnek tartják, de az órán használt eszközök lehetőségeit bővítenék. Szignifikáns különbséget tapasztaltunk abban, hogy a gyermekek többet szeretnének játszani, míg a szülők a biztos úszástudást sorolták első helyre.

Következtetés

Az úszás az egyik legkedveltebb sport a gyermekek körében. A gyógyúszás foglalkozásokra szívesen járnak, a speciális gyakorlatokat néha nehéznek tartják. Legtöbbjük nem végez az iskolai testnevelésen (néhányuk gyógytestnevelésen), gyógyúszáson kívül más sporttevékenységet. Jellemző rájuk a szabadidő passzív eltöltése, az ülő életmód.

Kulcsszavak: gyógyúszás, gyógytestnevelés, iskolai testnevelés

A sportteljesítmények és a biofizika kapcsolata

Vincze János, Vincze-Tiszay Gabriella

Egészséges Emberi Környezetért Nemzetközi Alapítvány, Budapest

E-mail: ndp@mail.datanet.hu

Bevezetés

A különböző sportágakban döntően fontos a sportoló izomereje, gyorsasága és állóképessége. Az izommozgás kísérleti és elméleti vizsgálatait a biomechanika keretében tanulmányozzuk, amely a biofizikának egy részterülete. Ahhoz, hogy a sportolók egyre nagyobb teljesítményt nyújtsanak, a komplex, összetettebb mozgások hatásfokának növelésére van szükség. Az emberi szervezet biológiai paramétereinek átlag értékeihez viszonyítva az egyedi értékek nagymértékben különbözhetnek, elsősorban az öröklött biofizikai szerkezeti és funkcionális tulajdonságai miatt.

Anyag és módszerek

Három 9. osztály 120 tanulója vizsgáltuk meg, a biofizikai, a biokémiai és az élettani paramétereit alapján. A 120 tanu-

lóból 16 rendszeresen, különböző sportágakban több éve versenyeken vett részt. E 16 sportoló fiatalnál az iránt érdeklődtünk, hogyan választották ki az általuk gyakorolt sportágat. Válaszaikból kiderült, hogy a példaképek utánzása vagy a környezeti ráhatások voltak, amelyek meghatározták a sportág választását. A 16 fős sportolói csoport esetében széleskörű és igényes egészségügyi vizsgálatot végeztünk, sőt ezen túlmenően alkati és biológiai paraméterek alapján értékeltük az adott személy alkalmasságát, az általa kiválasztott sportág szempontjából. A másik 104 fős csoport esetében a testi, alkati és fontosabb biológiai paramétereket vizsgáltuk meg és egy számmemória tesztet is végeztünk velük. Ebből a csoportból (amelynek tagjai rendszeresen nem sportolnak), a vizsgált alkati, biológiai és szellemi paraméterek alapján kiválasztottunk 8 fiatalt. Ezen nyolc fiatallal és a szüleikkel elbeszélgettünk és egyéni adottságaik alapján arról győztük meg őket, hogy bizonyos sportágak edzése mellett kiváló eredményeket érhetnek el.

Eredmények

A 16 fős fiatalok esetében, az egyiknél aritmiás szívproblémát véltünk felfedezni. Sajnos a kardiológus végleg eltiltotta egyelőre az aktív sportolástól. Egy másik esetben emésztőszervi problémát észleltünk és a gasztroenterológus megváltoztatott táplálkozást írt elő számára, de tovább folytathatja a sportolást. Egy harmadiknál, egy futó-atlétánál, a lábboltozat perturbációt észleltünk és emiatt a futásban jelentős eredmény ettől a személytől nem várható. Az általunk kiválasztott fiataloknál a következő sportágakra tettünk javaslatokat: ritmikus gimnasztika (2), sakk (1), dobó-atléta (1), cselgáncs (2), műkorcsolya (1), tenisz (1). Hat hónapon keresztül nyomon követtük e nyolc fiatal sportágbeli fejlődését. Mind a nyolc fiatalok esetében az edzők ragyogó sportteljesítményekről számoltak be.

Következtetések

a) A sportoló fiatalok nagy többsége véletlenszerűen választotta a sportágát. b) Sokkal nagyobb sportteljesítményekre képesek azon fiatalok, akiknél figyelembe vesszük a testi, alkati és biológiai adottságaikat és így módon irányított sportágválasztás történik.

Kulcsszavak: sportteljesítmény, biofizika, fiatalok, sportágcentrikus kiválasztása

A nemzetközi labdarúgásban alkalmazott mérkőzés és teljesítményelemző rendszerek alkalmazása

Zalai Dávid¹, Holanek Zoltán², Csáki István^{3,1}, Hamar Pál⁴

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest

² Győri ETO FC, Győr

³ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék, Budapest

⁴ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Torna, Rg, Tanc és Aerobik Tanszék, Budapest

E-mail: zalaidavid@yahoo.com

Bevezetés

A modern labdarúgás fizikai követelményei az elmúlt években folyamatosan emelkedtek. A játékosok fizikai paramétereinek folyamatos objektív nyomonkövetése edzés és mérkőzés közben alapvető eljárás a hatékony teljesítményfejlesztés vonatkozásában. A sportági mozgásprofil a gyakori magas intenzitású gyorsulások és lassítások, irányváltások jellemzője. A helymeghatározó Global Positioning System (GPS), valamint a Prozone® napjaink egyik leginkább használt teljesítmény-elemző rendszerei. A GPS mikroelektronika segítségével meghatározható a játékosok pozíciója, futósebessége továbbá mozgása a pálya teljes szegmensében. A kapott adatok a fizikai teljesítmény meghatározásán túl a csapatsportok taktikai rendszereinek felkészítésében is jelentős.

Módszerek

A vizsgálatban összegezzük és elemezzük a szerzők által legfontosabbnak tartott, kapcsolódó hazai és nemzetközi tanulmányok eredményeit és módszereit.

Következtetés

A XXI. századi labdarúgásban elengedhetetlen a játékosok edzés illetve mérkőzés alatti nyomonkövetése. A valós időben, mérkőzőkörülmények között kapott objektív adatok alapvető információkat nyújtanak a játékosok fizikális állapotáról és teljesítőképességük fejlesztési területéről. A GPS által megállapított futóteljesítmény, továbbá a gyorsulások és lassulások sebessége alapvető objektív adat a sportági mozgásprofil tekintetében. A helyzet és sebesség meghatározó technológia által kapott adatok segítségével korosztály és pozícióspecifikus különbségek megállapítására is lehetőségünk nyílik.

Kulcsszavak: labdarúgás, teljesítmény, sebesség, GPS



Magyar Sporttudományi Társaság

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax.: 06-1-460-6980, 06-30-991-0203, 06-30-579-3626

E-mail: bendinora@hotmail.com. **Internet:** www.sporttudomany.hu

Fénymásolható! Terjeszthető!

Belépési nyilatkozat

Kijelentem, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság tagja kívánok lenni, alapszabályát elfogadom, az éves tagdíjat befizetem.

Név: Szül. év:.....
 Levelezési cím:
 Telefon:..... Fax:.....
 Mobil: E-mail:.....
 Munkahely:.....
 Munkahelyi beosztás:.....
 Fő tevékenysége: oktatás 1, kutatás 1, egyéb:.....
 Tudományterülete:
 Kutatási területe:.....
 Tudományos fokozata:..... Megszerzés éve:
 Legmagasabb iskolai végzettsége:.....
 Nyelvismerete:.....
 Melyik szakbizottságba kíván belépni:.....
 Kelt:.....

.....
 aláírás

Tájékoztató! Az aktív dolgozók tagdíja évente 3 000,- Ft., diákoknak és nyugdíjasoknak 2 000,- Ft. Az MSTT tagok részére a társaság szakmai folyóirata, a Magyar Sporttudományi Szemle térítésmentesen jár. A tagdíjat az MSTT sárga csekken vagy közvetlen átutalással a társaság 11705008-20450407 sz. bankszámlájára kérjük befizetni. Minden esetben kérjük a pontos hivatkozást a befizető nevére, postai címére és az évszámra, amelyre a tagdíjat befizeti.

HIRDESSZEN A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLÉBEN!

A Magyar Sporttudományi Szemle a Magyar Sporttudományi Társaság évente négy alkalommal megjelenő sportszakmai és tudományos folyóirata. (Formátuma A/4, példányszáma 700.) Eljut valamennyi magyar egyetem és főiskola testnevelési tan-székére, az összes (közel 100) országos sportági szakszövetség szakembereihez, az olimpiai felkészítést végző edzőkhöz, az olimpiai mozgalom szakértőihöz, a megyei és megyei jogú városok sportszakigazgatási szervezeteihez, sporttudományi társaságokhoz, szövetségekhez, intézetekhez, testnevelő tanárokhoz, sportorvosokhoz, az egyes sportági és sportszakmai folyóiratok szerkesztőségéhez. Ezért úgy véljük, kölcsönös előnyökkel járma, ha lapunkban hirdetni, reklámozni.

A HIRDETÉS, REKLÁMOZÁS FELTÉTELEI

- | | |
|--|--------------|
| 1. Hátsó, külső és első belső teljes borítólapon színes anyag egyszeri megjelentetése | 100 000,- Ft |
| 2. Hátsó, külső és belső, valamint első belső teljes borítólapon fekete-fehér anyag egyszeri megjelentetése | 50 000,- Ft |
| 3. A lap közepén befűzve: | |
| 4 oldalas színes anyag egyszeri megjelentetése | 120 000,- Ft |
| 4 oldalas fekete-fehér anyag elütő színű papíron | 80 000,- Ft |
| 4. Egyoldalmi fekete-fehér anyag, a lapban a műszaki szerkesztő által meghatározott helyen elhelyezve egyszeri megjelenéssel | 30 000,- Ft |
| 5. Egyoldalas A/4-es méretű szórólap egyszeri elhelyezése, terjesztése a folyóirattal | 20 000,- Ft |
| 6. Az egy oldálnál kisebb terjedelmű hirdetések, reklámok költsége, terjedelmükkel arányos. | |
| 7. Folyamatos, legalább négy alkalomra történő lekötés esetén árainkból 20% engedményt adunk. | |
| Egyéb feltételek külön megállapodás szerint. | |

A fenti árak ÁFÁ-t nem tartalmaznak.

A HIRDETÉSEK, REKLÁMANYAGOK KÉZIRATAI

A hirdetések szövegeit, grafikáit, fényképeit az igényelt hirdetési terület méretének és a lap tükrének megfelelő méretben és elhelyezéssel kérjük megküldeni a szerkesztőség címére: Magyar Sporttudományi Szemle szerkesztősége, 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax: 460-6980, mobil: 30-991-0203. A megrendelések teljesítését követően számlát küldünk. Megkeresésüket várjuk és előre is köszönjük. A szerkesztőség: Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT), 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Számlaszám: 11705008-20450407.
 Tel/fax.: 460-6980, mobil: 30-991-0203. E-mail: bendinora@hotmail.com.