

Sporttudományi Absztraktok

Szeged, 2018.

Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány

A kötet szakmai megvalósításában együttműködő szakmai partner:
SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet

A kötet szerzői:

Almási Dóra	Hegyí Brigitta	Nagy Kristóf
Almási Gyula	Fanni	Nagy Zsuzsanna
Baksa Dávid	Herczeg Tamás	Németh Patrik
Balogh László	Hézsóné Böröcz	Olasz Csaba
Bán Sándor	Andrea	Orbán Kornélia
Bóka Ferenc	Hocza Ágnes	Palásti Éva
Bondor Tamás	Horváth Alexandra	Pelyhe Árpád
Brezovai Zoltán	Horváth Gábor	Petrovski Zita
Árpád	Horváth Norbert	Pintér Zoltán
Buknicz Alexandra	Horváth Virág	Polcsik Balázs
Cziberéné Nohel	Huszár Tímea	Rác Renáta
Gizella	Josip Lepes	Rázsó Zsófia
Csányi Alexandra	Katona Zsolt	Rusz József
Csordás Gergely	Kiss Gábor	Saja Krisztián
Demesák Balázs	Kovács Tamás	Sárszegi Dávid
Dinya Eszter	László Ferenc	Szablics Péter
Domokos Mihály	Linczenbold Máté	Szabó Sándor
Fintor Csaba	Lóránt Vivien	Szabó Márta Kata
Fodor Viktória	Major Kata	Szász András
Gál Mihály	Maróti Kristóf	Szász Róbert
Gönczi Pál	Maróti Levente	Szijasrtó Szilvia
Gura Norbert	Martos Dorottya	Szűcs Levente
Gyekiczki Adél	Meszlényi-Lenhart	Tari-Keresztes
Győri Ferenc	Emese	Noémi
Hachbold Nóra	Mohácsi László	Tóth Eszter
Harsányi Szabolcs	Moldován Krisztián	Tűskés Éva
Gergő	Alex	Ungi Bence Dávid
Házi Márk Bálint	Molnár Andor H.	Vály Bence
Héda Ádám	Monostori Eszter	Varga Csaba
	Nagy Gergely	Vári Beáta

A kiadást támogatta
Nemzeti Tehetség Program

Pályázat címe
Határmenti sportmentori program fiatal sporttehetségek számára

Pályázati azonosító
NTP-PKTF-17-0013

Szerkesztőbizottság:
Dr. Molnár Andor
Dr. Szász András
Dr. Győri Ferenc
Katona Zsolt
Csetreki Rita Renáta
Alattányi István

Szeged, 2018

© Almási Dóra, Almási Gyula, Baksa Dávid, Balogh László, Bán Sándor, Bóka Ferenc, Bondor Tamás, Brezovai Zoltán Árpád, Buknicz Alexandra, Cziberéné Nohel Gizella, Csányi Alexandra, Csordás Gergely, Demcsák Balázs, Dinya Eszter, Domokos Mihály, Fintor Csaba, Fodor Viktória, Gál Mihály, Gönczi Pál, Gura Norbert, Gyekiczki Adél, Győri Ferenc, Hachbold Nóra, Harsányi Szabolcs Gergő, Házi Márk Bálint, Héda Ádám, Hegyi Brigitta Fanni, Herczeg Tamás, Hézsóné Böröcz Andrea, Hocza Ágnes, Horváth Alexandra, Horváth Gábor, Horváth Norbert, Horváth Virág, Huszár Tímea, Josip Lepes, Katona Zsolt, Kiss Gábor, Kovács Tamás, László Ferenc, Linczenbold Máté, Lóránt Vivien, Major Kata, Maróti Kristóf, Maróti Levente, Martos Dorottya, Meszlényi-Lenhardt Emese, Mohácsi László, Moldován Krisztián Alex, Molnár Andor H., Monostori Eszter, Nagy Gergely, Nagy Kristóf, Nagy Zsuzsanna, Németh Patrik, Olasz Csaba, Orbán Kornélia, Palásti Éva, Pelyhe Árpád, Petrovszki Zita, Pintér Zoltán, Polcsik Balázs, Rác Renáta, Rázsó Zsófia, Rusz József, Saja Krisztián, Sárszegi Dávid, Szablics Péter, Szabó Sándor, Szabó Márta Kata, Szász András, Szász Róbert, Szijjártó Szilvia, Szücs Levente, Tari-Keresztes Noémi, Tóth Eszter, Tüskés Éva, Ungi Bence Dávid, Vály Bence, Varga Csaba, Vári Beáta

© Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány

ISBN 978-615-00-2455-4

A kötet összeállításában partnerünk a Közép Európai Sporttudományi Klaszter volt.

A Közép Európai Sporttudományi Klaszter tagszervezetei:

UNIVEZITET NA NOVUM SADU

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
University of Novi Sad - Faculty of Sport and Physical Educatio

UNIVEZITET NA NOVUM SADU

Učiteljskog fakulteta na mađarskom nastavnom jeziku u Suboticia
University of Novi Sad – Teacher’s
Training Faculty in Hungarian, Subotica

**UNIVERSITATEA “AUREL VLAICU” DIN ARAD
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

Aurel Vlaicu University of Arad, Faculty
of Physical Education and Sport

UNIVERSITATEA DE VEST DIN TIMIȘOARA

Facultatea de Educație Fizică și Sport
West University of Timișoara,
Faculty of Physical Education and Sport

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE, FAKULTA
STREDOEURÓPSKYCH ŠTÚDIÍ**

Constantine the Philosopher University in Nitra,
Faculty of Central European Studies

**CHARLES UNIVERSITY, FACULTY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT**

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM

DEBRECENI EGYETEM

NAPPÉNYFÜRDŐ AQUAPOLIS SZEGED

UNIVERSITAS SPORT KLUB

SZEGEDI REKREÁCIÓS SPORT KLUB

**DÉL-ALFÖLDI IFJÚSÁGI ÉLETMÓD
ÉS SZABADIDŐ ALAPÍTVÁNY**

TARTALOMJEGYZÉK

Almási Dóra, Balogh László

A zóna és a sporttehetség 15. oldal

Almási Dóra, Hocza Ágnes

**Funkcionális Mozgásminta Szűrés alkalmazása
szegedi kézilabdázók körében** 17. oldal

Almási Gyula, Hézsóné Böröcz Andrea, Petrovszki Zita

**Testnevelő-edző szakon tanuló atléták
és labdajátékosok kondicionális és koordinációs
képeségeinek összehasonlítása** 19. oldal

Baksa Dávid, Győri Ferenc

A diákolimpiai eredmények változása karatében 21. oldal

Brezovai Zoltán Árpád, Balogh László

Flow a játékvezetésben - Miért lettem játékvezető? 24. oldal

Buknicz Alexandra, Molnár Andor H.

Szegedi egyetemi hallgatók anaerob kapacitása 26. oldal

Alexandra Csányi¹, Bence Vály¹,

Josip Lepes², Kornélia Orbán¹

**Differences in the body composition of first
and second grade Hungarian and Serbian children** 28. oldal

Csordás Gergely, Győri Ferenc

**A magyar diákolimpia labdarúgó eredményei
az utánpótlás tükrében** 30. oldal

<i>Demcsák Balázs, Orbán Kornélia</i> Amatőr és igazolt U19-es leány röplabda csapatok sportágspecifikus képességeinek összehasonlítása	32. oldal
<i>Dinya Eszter, Bóka Ferenc</i> Fiatal lovasok attitűdjei	34. oldal
<i>Fodor Viktória, Domokos Mihály</i> Az iskolai lovasoktatás helyzete a mindennapos testnevelésben	37. oldal
<i>Gál Mihály, Kiss Gábor</i> A gerelyhajító versenyzők életútjának vizsgálata	39. oldal
<i>Gönczi Pál, Balogh László</i> Szuperhős példakép értékközvetítő szerepe fiatal sportolók motivációjában	42. oldal
<i>Gönczi Pál, Vári Beáta, Molnár Andor H.</i> E-sport? Sport! Egy e-sport bemutatása a mediatizált közeg által létrehozott kompetitív lehetőségeken keresztül	44. oldal
<i>Gyekiczki Adél, Meszlényi-Lenhart Emese</i> Az egészségtudatos életmód összehasonlítása az olasz és magyar fiatalok körében	46. oldal
<i>Hachbold Nóra¹, Molnár Andor H.¹, Orbán Kornélia¹, Varga Csaba²</i> A rekreatív fizikai aktivitás hatása a laboratóriumi lipidprofil értékekre az életkor függvényében	48. oldal

<i>Házi Márk Bálint, Szablics Péter</i> A teke sport eredményességét befolyásoló tényezők, az edzettségi és pszichés állapot tükrében	50. oldal
<i>Héda Ádám, Petrovszki Zita</i> Teljesítőképeség vizsgálata a rendőrség hivatásos állományának tagjai között	52. oldal
<i>Hegyi Brigitta Fanni¹, Harsányi Szabolcs Gergő²</i> Kézilabda játékvezetők személyiségének vizsgálata	55. oldal
<i>Hegyi Brigitta Fanni, Tari-Keresztes Noémi</i> Élvsportolók és szabadidő sportolók tetoválásainak motivációs háttere	57. oldal
<i>Herczeg Tamás, Bóka Ferenc</i> Az amerikai futball népszerűsége Magyarországon	59. oldal
<i>Horváth Alexandra, Győri Ferenc</i> Vízi turisztikai szokások felmérése és a lapátos megállóhelyek fejlesztésének lehetőségei a dél-alföldi Tiszán és mellékfolyóin	62. oldal
<i>Horváth Gábor, Horváth Norbert, Tari-Keresztes Noémi</i> Testnevelő tanárok a kompetencia és a társas támogatás tükrében	64. oldal
<i>Horváth Virág, Tari-Keresztes Noémi</i> Szerbiában tanuló egyetemisták egészség-magatartásának jellemzője és helye a pszichoszociális egészségben	66. oldal

<i>Huszár Tímea, Molnár Andor H.</i> Menstruációs zavarok előfordulása sportoló és nem sportoló fiatal felnőttek körében	69. oldal
<i>Kovács Tamás, Molnár Andor H., Kiss Gábor</i> A munkahelyi egészségfejlesztésben résztvevők alkati és fittségi eredményeinek vizsgálata	71. oldal
<i>Linczenbold Máté¹, Pintér Zoltán², Szász András¹</i> Fizikai aktivitás hatása az elhízottságot jelző antropometriai paraméterekre	73. oldal
<i>Lóránt Vivien, Szijártó Szilveszter, Molnár Andor H.</i> Orthorexia, edzésfüggőség és izomdiszmorfia a Crossfítben	76. oldal
<i>Major Kata, Hézsóné Böröcz Andrea</i> Egészségtudatosság vizsgálata bölcsész, medikus és sportszakos hallgatók körében	79. oldal
<i>Maróti Kristóf, Maróti Levente, Molnár Andor H.</i> Elugró láb - lövő kar vs. lendítő láb - passzív kar	81. oldal
<i>Martos Dorottya, Balogh László</i> A flow mint optimális állapot teljesítményt befolyásoló hatásának vizsgálata aerobik versenyzőknél	83. oldal
<i>László Mohácsi, Norbert Gura, László Balogh</i> Organizational culture and leadership behaviour among professional and amateur sport teams	85. oldal

<i>Moldován Krisztián Alex, Kiss Gábor</i>	
Súlyemelés a középiskolai testnevelésben	88. oldal
<i>Monostori Eszter, Molnár Andor H.</i>	
Szerb és magyar 1. és 2. osztályos lányok motoros képességeinek összehasonlítása	91. oldal
<i>Nagy Gergely, Bóka Ferenc</i>	
A gyulai utánpótláskorú labdarúgók motoros képességeinek vizsgálata	94. oldal
<i>Nagy Kristóf, Katona Zsolt</i>	
Igények és lehetőségek az alapszintű újraélesztés iskolai oktatásában	97. oldal
<i>Nagy Zsuzsanna¹, Vári Beáta²</i>	
Az aktív szabadidő-eltöltés – fókuszban a természetjárás	99. oldal
<i>Németh Patrik, Bóka Ferenc</i>	
Labdarúgás utánpótlás helyzete az akadémiai képzés rendszerében	101. oldal
<i>Olasz Csaba, Balogh László</i>	
Sportolók vallási attitűd vizsgálataa sporttevékenységhez való viszonyulás, a pozitív pszichológia és az érett személyiség vonatkozásában	104. oldal
<i>Palásti Éva, Bán Sándor, Győri Ferenc</i>	
A Jövő Bajnokai úszó utánpótlás program elemzése megyei szintű eredmények és mutatók alapján	107. oldal

<i>Pelyhe Árpád, Győri Ferenc</i> A 800 méteres síkfutás a vágta és középtávfutás határán	109. oldal
<i>Polcsik Balázs, Katona Zsolt, Győri Ferenc</i> Az olimpia eszmeisége és nevelő hatása	111. oldal
<i>Rácz Renáta, Tari-Keresztes Noémi</i> Rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkezettek társadalmi háttere	113. oldal
<i>Rázsó Zsófia, Bondor Tamás, Tari-Keresztes Noémi</i> Rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkezettek táplálkozási szokásainak jellemzői és összefüggésük a pszichoszociális egészséggel	115. oldal
<i>Rusz József, László Ferenc, Molnár Andor H.</i> Rekreatív mozgástevékenységek hatása a metabolikus szindróma laboratóriumi profiljára	118. oldal
<i>Saja Krisztián, Szabó Sándor, Molnár Andor H.</i> Rendszeres testmozgás hatására bekövetkező plazma leptin- és inzulinkoncentráció változások	120. oldal
<i>Sárszegi Dávid, Petrovszki Zita, Hézsőné Böröcz Andrea.</i> A testösszetétel és a láb robbanékonyágának kapcsolata kötélugrók és kosárlabdázók körében	122. oldal
<i>Szabó Márta Kata, Cziberéné Nohel Gizella</i> Különböző sportági előképzettségek előnyei és hátrányai a Fit Kidben	125. oldal

<i>Szász Róbert, Katona Zsolt</i>	
A kooperatív tanulás helye és szerepe a testnevelésben	127. oldal
<i>Szijártó Szilveszter, Lóránt Vivien, Molnár Andor H.</i>	
Orthorexia, edzésfüggőség és izomdiszmorfia megjelenése erőemelő és testépítők körében	129. oldal
<i>Szűcs Levente, Vári Beáta</i>	
Sportágválasztást befolyásoló tényezők vizsgálata a szegedi diákok körében	132. oldal
<i>Eszter Tóth, Csaba Fintor, Kornélia Orbán, Andor H. Molnár</i>	
Risk factors of female athlete triad among water polo players	135. oldal
<i>Tüskés Éva, Petrovszki Zita</i>	
Aerobik beépíthetősége a mindennapos testnevelésbe	138. oldal
<i>Ungi Bence Dávid, Szablics Péter, Molnár Andor H.</i>	
Az ökölvívó technika fejlődésének vizsgálata APAS mozgáselemző rendszer segítségével	141. oldal

SZTE JGYPK TSTI

A zóna és a sporttehetség

Bevezetés:

Napjainkban az edzők, sportolók folyamatos „nyomás alatt” dolgoznak, hogy képesek legyenek az elvárásoknak megfelelni. Kutatásunkban azt vizsgáljuk, hogyan lehetne eredményesen mérni a sportolók stresszhatásra történő reakcióját elektrogasztrógráf (EGG) segítségével, ami megkönnyítheti a sporttehetségek kiválasztását.

Cél:

Dolgozatunk célja, hogy bemutassuk az EGG vizsgálati rendszert, és alkalmazásának lehetőségeit, kézilabdázók körében elvégzett mérések alapján.

Módszer:

Az EGG vizsgálat egy fizikai beavatkozást nem igénylő módszer, mely a gasztrointesztinális traktus myo-elektrikus tevékenységét rögzíti, a bélszakaszok percenkénti összehúzóását (CPM) mérve. A mérésünk megkezdése előtt felvettük a kapcsolatot a játékosok edzőivel, akiknek az általunk kiválasztott tehetség definíció alapján kellett nyilatkozniuk, hogy a játékost a tehetséges, vagy a kontroll csoportba sorolják-e. A CPM mérést először stresszmentes környezetben, majd stresszhatás alatt és után végeztük. A stresszhatás egy előre rögzített jelzőhang volt. Külön-külön értékeltük az egyes bélszakaszok (gyomor, vékony- és vastagbél), valamint az egész gasztrointesztinális traktus CPM értékeit.

Eredmények:

A jelzőhangot követő időszakban mindkét csoportnál megemelkedett a CPM érték. A vizsgálat egészét tekintve szignifikáns különbség mutatkozik a két csoport CPM átlaga között a teljes bélszakaszra vonatkozóan (kontroll csoport: 5,13; tehetséges csoport: 7,28). A 18.- 25. percig vizsgált időszakban a vastagbél szakaszán mutatkozik szignifikáns különbség, a tehetséges csoport maximum értéke 11,78 CPM, a kontroll csoporté 8,12 CPM. A gyomor és a vékonybél szakaszokon nem mutatkoztak szignifikáns eredmények.

Konklúzió:

Az eredmények alapján az első hipotézisünk beigazolódott, a jelzőhangot követően mindkét csoport tagjainál CPM változást tapasztaltunk. Azonban a másik feltevésünk nem nyert bizonyítást. A tehetséges csoportban a CPM érték a jelzőhangot követően nem volt alacsonyabb, mint a kontroll csoportban.

Az EGG vizsgálati rendszer alkalmazásával bővíthet a sporttehetségek kiválasztásának módszere. De vizsgálatunkat kis létszámú csoporton végeztük, ezért ahhoz, hogy megbízhatóbb következtetéseket vonhassunk le, további sportolók bevonása szükséges, valamint a tehetséges kategóriába sorolás módszerét is pontosítani kell. Az EGG alkalmazását a tehetségkutatásban mindenképp hasznosnak tartjuk, de ennek bizonyításához további kutatások szükségesek.

SZTE JGYPK TSTI

Funkcionális Mozgásminta Szűrés alkalmazása szegedi kézilabdázók körében

Bevezetés:

Fontosnak tartjuk a kézilabda sportágban a sérülések megelőzését, rehabilitációt. Ehhez, nyújt segítséget az Funkcionális Mozgásminta Szűrés, amit a sportolók teljesítményének javítása, valamint a sérülések számának csökkentése miatt Amerikában már előszeretettel használnak.

Cél:

Dolgozatunk célja, hogy bemutassam a FMS szűrést, és alkalmazásának lehetőségeit szegedi kézilabdázók körében elvégzett felmérések alapján.

Hipotézisek:

Feltételezzük, hogy a lány kapusok és a lány mezőnyjátékosok FMS szűrés eredményei között eltérés tapasztalható.

Elképzelésünk szerint a korrekciós gyakorlatok elvégzése után a kísérleti csoportban lévő játékosok FMS szűrés eredményei javulni fognak.

Továbbá feltételezzük, hogy a kérdőívben megadott sérülések, fájdalmak megmutatkoznak a felmérés eredményében is, de a felmérés kimutathat olyan rejtett problémákat is, amikről a sportoló nem tudott.

Módszer:

Kétféle módon vizsgáltuk a játékosokat. Az egyik a kérdőíves módszer, a másik a Funkcionális Mozgásminta Szűrés. A lány kapusok és az NBI/b-s játékosok első FMS felmérésen elért értékeit összehasonlítottuk egymással. A fiú kapusokat kísérleti és kontroll csoportra osztottuk. Velük az FMS szűrést másodszorra is végrehajtottuk a kísérleti csoport korrekciós gyakorlatainak végeztetése után.

Eredmények:

A kérdőív alapján látszik, hogy a legtöbb sérülés %-os arányokat tekintve, a bokánál fordult elő az általunk vizsgált fiú kapusoknál (40%), mezőnyjátékosoknál (75%). A lány kapusoknál a legtöbbször sérült testrész az ujjak, csukló területe volt (63%). A feladatokat tekintve a legjobb eredményt a jobb oldali váll-mobilitás gyakorlat során érték el a résztvevő sportolók. A második FMS felmérés eredményei kimutatták, hogy a korrekciós gyakorlatok végeztetése után átlagosan magasabb pontot ért el a kísérleti csoport. A kísérleti és a kontroll csoportot külön vizsgálva az első második felmérés értékeit összevetve nem mutatkozott szignifikáns különbség, azonban a két csoport összehasonlításakor a kétmintás „t”- próba kimutatta a szignifikáns eltérést.

Konklúzió:

Az FMS által olyan eszköz kerül az edzők, szakemberek kezébe, ami hozzájárulhat a sportolók teljesítményének növeléséhez.

SZTE JGYPK TSTI

Testnevelő-edző szakon tanuló atléták és labdajátékosok kondicionális és koordinációs képességeinek összehasonlítása

Bevezetés:

Koltai Jenő szerint „az atlétikai mozgások végzése közben megszerzett fizikai képességek, és szellemi tulajdonságok segítségével emelkedhetnek más sportág képviselői is nemzetközi színvonalra." Az atlétika mozgásanyaga, a különböző sportágakban - így a csapatsportágakban is - jelentős szerepet tölt be. A futások, járások, ugrások, dobások, tartalmilag, speciális esetekben (pl. labdaszerzés, jobb helyzet megteremtése a gólhoz, stb...) módosulhatnak. Egyes sportág specifikus elemeket csak azok képesek eredményesen alkalmazni, akik jól hajtják végre az atlétika mozgásanyagát képező természetes gyakorlatokat, így pl. a futásokat, akadályfutást, ugrásokat, dobásokat.

Cél:

Kutatásunk célja, hogy felmérjük a különböző csapatjátékokban versenyző hallgatók kondicionális és koordináció képességeit, és arra a kérdésre szeretnénk választ kapni, hogy van-e szignifikáns különbség a labdajátékosok és az atléták fizikai képességeket igénylő tesztgyakorlatokban megmutatkozó teljesítményei között.

Módszer:

60 férfi főiskolai hallgató képezte a mintánkat, 12 atléta és 4 csapat labdajáték képviselői 12 -12 fővel (labdarúgók, röplabdázók, kézilabdázók, és kosárlabdázók).

A kondicionális képességeket 8 tesztgyakorlat segítségével mértük fel. Ezek voltak a flamingó-teszt, Sargent-ugrás, helyből távolugrás, 60m futás, bumerángfutás, 30m-es szlalom futás, Querg-teszt, és a Cooper-teszt. A kapott eredményeket kétmintás t-próba alapján összegeztük, és elemeztük.

Eredmények:

A tesztgyakorlatok összegzése során a következő eredményeket kaptuk. Az első hipotézisünk beigazolódott, miszerint az atléták dinamikus gyors ereje jelentősen, szignifikánsan jobb (súlypontemelkedésben és a helyből távolugrásban egyaránt), mint a labdarúgóké és kosárlabdázóké, és csak kicsit jobb, mint a röplabdásoké. További feltételezésünk, hogy a labdarúgók és a kézilabdázók a hosszú távú állóképességi tesztben (Cooper futás) közel azonos eredményt produkálnak, mint az atléták, de sokkal jobban teljesítenek a röplabdázóknál és a kosarasoknál, illetve az összetett mozgásgyorsasági feladatokban (Querg-teszt), hogy a röplabdázók és kosarasok eredményei kiemelkedően jobbak lesznek, mint a másik két labdajátékot űzőké, nem a várt eredményt hozta. Az egyensúlyozó képességük kapcsán az a megállapításunk, hogy az egyensúlyozó képességi szintjük az atlétáknak és a labdajátékosnak azonos eredmény fog mutatni, szintén nem igazolódott be. Eltérő eredmények születtek.

Konklúzió:

Az eddigi vizsgálatok alapján, - mivel az atléták kiemelkedtek szinte minden motoros képességben - joggal feltételezhetjük, ha a labdajátékosok edzésében, az atletikus mozgások alkalmazására (pl. futó –és ugróiskola) nagyobb hangsúlyt fektetnének az edzők, akkor magasabb teljesítmény elérésére lennének képesek a különböző csapatsportágak versenyzői.

SZTE JGYPK TSTI

A diákolimpiai eredmények változása karatében

Bevezetés:

Napjainkban a karate már nem csak az önvédelmi eszköz szerepét tölti be, hanem mint sportág is egyre nagyobb népszerűségnek örvend. A 2020-as tokiói olimpiai programban a karate is helyet kapott, így sportszakmai körökben egyre fontosabb kérdéssé válik az, hogy honnan, milyen utánpótlásnevelő műhelyekből kerülnek ki azok a tehetséges sportolók, akik képesek az olimpiai kvalifikáció megszerzésére.

Cél:

Kutatásunkban a diákolimpiai eredményesség változását értékeltük a karate sportágban sportföldrajzi szempontból. Célunk a területi különbségek feltárása, melynek érdekében megvizsgáljuk, milyen földrajzi elhelyezkedés jellemzi azokat az iskolákat, s ezzel együtt az utánpótlásnevelő műhelyeket, amelyek a legeredményesebben szerepeltek ezeken az országos versenyeken. Feltételeztük, hogy a diákolimpiai döntőben a fővárosban sportoló fiatalok eredményesebbek (H1), a nagyobb népességszámú megyék több versenyzővel képviseltetik magukat döntőkön (H2), a megyéken belül a megyeszékhelyek eredményesebbek, mint a többi város (H3).

Módszer:

Adatbázisunkat a Magyar Diáksport Szövetség honlapjának segítségével, az elmúlt 10 év eredményeinek figyelembe vételével, a

diákolimpián az első 3 hely valamelyikét megszerzők adatainak segítségével hoztuk létre (név, helyezés, év, korcsoport, súlycsoport, iskola, település, megye, régió). Az adatok elemzéséhez Excel táblázatkezelő programot és leíró statisztikát használtunk. A területi összehasonlítás céljából megvizsgáltuk a megyeszékhelyek eredményeit a megyéken belüli egyéb városokhoz képest, valamint a megyék népességszámhoz viszonyított relatív mutatóját országos összehasonlításban. A sportolói eredményességet diagramok és térképek segítségével ábráztuk.

Eredmények:

Diákolimpiai eredményesség tekintetében a karate sportág tehetséggondozásában Budapest kiemelkedik. A főváros döntősei nélkül viszont a Központi Régió, illetve Pest megye eredményei nem kiugróak. A népességhez viszonyított adatok közül Somogy és Tolna megye is megelőzi Pest megyét. A megyeszékhelyek eredményessége sem mindenütt kiemelkedő, nincs szoros kapcsolat az eredményesség és a településhierarchiában betöltött vezető szerep között (pl. Eger nem ért el eredményt, de Debrecen sem büszkélkedhetett kiemelkedő eredményekkel).

Konklúzió:

A fővárosban sportoló fiatalok a diákolimpiai eredményesség szempontjából kiemelkednek (H1). Ennek oka lehet a nagy meritési lehetőség, illetve a kiemelkedő eredménnyel rendelkező klubok, és edzők jelenléte. Nincs kapcsolat a megyék nagyobb népességszáma és az eredményesség között (H2). Mivel a karate, mint sportkulturális minta elterjedtsége a vizsgált populációban nem egyenletes, a népességszám, illetve az utánpótlás korúak aránya kevésbé befolyásolja a versenyeken résztvevők számát. Hasonló okok miatt nem teljesült

harmadik hipotézisünk sem (H3), vagyis több megyében nem a megyeszékhelyek iskolái a legeredményesebbek a diákolimpiai döntőkön. Ennek oka, hogy a tehetséggondozó műhelyek – bár egy megyeszékhely általában több fiatal sportolót és jobb feltételeket biztosíthat – nem a településhierarchiához kötődnek, hanem a jól felkészült szakemberek munkájához, az utánpótlásnevelő klubokhoz, iskolákhoz. A megyeszékhelyek emellett jellemzően többféle sportágat is kínálnak a fiatalok számára, akik így nem a karatét választják. Területi különbségek országos szinten is érzékelhetők: a dunántúli megyék összességében eredményesebbek a diákolimpiákon, mint a tiszántúliak vagy a Duna-Tisza köziek.

SZTE JGYPK TSTI

Flow a játékvezetésben - Miért lettem játékvezető?

Bevezetés:

A játékvezetésben még nem történt a flow-élménnyel foglalkozó kutatás. Kíváncsi voltunk, hogy a játékvezetésben, mint a csapatsportokban, létrejöhet-e a flow, és mennyire befolyásolja ezt az érzelmi állapotot az apátia és a szorongás. A játékvezetőnek fizikálisan, mentálisan, pszichésen felkészültnek kell lenni, és a társaknak a teljes bizalmat kell megszavaznia, hogy az optimális zónába jusson.

Cél:

Céljaink közé tartozott, hogy megtudjuk, a játékvezetők mekkora százalékkal élik meg a flow-t. Továbbá a játékvezetők csoportjában a tapasztalt és az újonc játékvezetőket összehasonlítva milyen eredményt hoz majd az élmény átélése, illetve az apátia, a szorongás mennyire befolyásolja a flow-t? A jelenleg legmagasabb és a korábban már magasabb osztályt megjárta játékvezetők mekkora különbséggel élik meg ezt az állapotot és mennyire befolyásolja azt a szorongás és az apátia?

Módszer:

229 játékvezetőt vizsgáltunk véletlenszerű mintavétellel, amit online kérdőíves módszerrel végeztünk. Vizsgálatunkban Oláh Attila rövidített Flow kérdőívét vettük alapul. A kérdőíveket később IBM SPSS Statistics 20 program segítségével elemeztük.

Eredmények:

A flow-t a játékvezetők is át tudják élni. A tapasztalt és az újonc játékvezetők különböző mértékben élik át a szorongást, apátiát és a flow-t. A jelenleg legmagasabb, illetve magasabb osztályból visszakерült játékvezetők csoportja azonban közel azonosan élik meg a flow-t, úgy, ahogy a szorongás és az apátia is azonos szinten van.

Konklúzió:

A kutatásunk eredményei alátámasztják, hogy egy ilyen komplex sportban, a játékvezetésben is létre tud jönni a flow. Azonban sokszor közre játszik a szorongás állapota, illetve az unalom, a stressz érzése is.

SZTE JGYPK TSTI

Szegedi egyetemi hallgatók anaerob kapacitása

Bevezetés:

A szervezetbe bevitt tápanyagainkból aerob vagy anaerob körülmények között nyerhetünk energiát. A robbanékonysághoz, hirtelen, gyorsrokkifejtésekhez szükséges nagy mennyiségű, anaerob úton nyert energia csak viszonylag rövid ideig áll rendelkezésünkre. Az oxigén felhasználás nélkül rendelkezésre álló anaerob energiaforrások mennyiségét az anaerob kapacitással jellemezzük. Az anaerob kapacitás becslése és mérése segíthet egy sportoló fejlődésének ellenőrzésében, illetve egy edzésprogram hatékonyságának megállapításában.

Cél:

Testnevelő- edző és nem testnevelő- edző szakos egyetemi hallgatók maximális anaerob kapacitásának és relatív maximális anaerob teljesítményének összehasonlítását végeztük egy nemzetközileg elfogadott becslési eljárás felhasználásával.

Módszer:

19-23 éves testnevelő (n = 211 fő), illetve nem testnevelő (n = 191 fő) szakos egyetemi hallgatók vizsgálata. Függőleges súlypontemelkedés és testsúly mérése, majd az anaerob kapacitás becslése a mérési adatok Sayers–egyenletbe (1999) illesztése alapján:

$$\text{PAPW} = (60,7 \times \text{VJcm}) + (45,3 \times \text{BWkg}) - 2055;$$

ahol PAPW: csúcsteljesítmény wattban;

VJcm: függőleges ugrás magassága centiméterben;

BWkg : testtömeg kilogrammban kifejezve.

A relatív maximális anaerob teljesítmény a maximális anaerob kapacitás a testsúly arányában kifejezve.

Statisztikai analízis: Mann-Whitney U-teszt

Eredmények:

A maximális anaerob kapacitás eredményei szignifikánsan jobbak voltak a szakok összehasonlítása során a testnevelő szakosok, a nemeket tekintve a fiúk javára. A relatív maximális anaerob kapacitás eredményei hasonlóan alakultak, ám a testnevelő nők és a nem testnevelő férfiak eredményei között szignifikáns eltérést nem tudunk kimutatni.

Konklúzió:

A vizsgálat során felhasznált becslési eljárás jól alkalmazhatónak bizonyult. A szegedi egyetemisták anaerob kapacitásának vizsgálata a várt eredményeket hozta. A testnevelő szakos hallgatók jobb eredményeit a nem testnevelő szakos hallgatókkal szemben a gyakori, rendszeres edzésterheléssel, sportos életmóddal hozhatjuk összefüggésbe.

¹Institute of PE and Sport Sciences, University of Szeged, Hungary

²University of Novi Sad, Teachers' Training Faculty in Hungarian, Subotica, Serbia

Differences in the body composition of first and second grade Hungarian and Serbian children

Introduction:

In 2012 every-day physical education was introduced to Hungarian primary and secondary schools, which means that Hungarian children are obliged to do physical exercises five times a week at school. Meanwhile in Serbia, children have considerably less PE lessons. The aim of this study was to decide whether every-day physical education has a beneficial effect on children's body composition and if it makes a difference between the two nations, both girls and boys, in first and second grade.

Methods:

50 first graders from Hungary and 113 from Serbia participated in the research. Concerning the second graders, there were 67 from Hungary and 84 from Serbia, which adds up to 314 students altogether. We measured their weight, body mass index (BMI), absolute fat mass, percent body fat (BF%), absolute muscle mass, percent muscle mass, absolute fat-free mass, percent fat-free mass (FFM%), basal metabolic rate and fitness score. To assess the

participants' body composition we used a bioimpedance analyzer (InBody 230, Biospace Co. Inc., Seoul, South Korea).

Results:

According to our results, there are significant differences between the two nations' students in both sexes. Among the first graders, the Serbian students weigh more and have a higher BMI than the Hungarian ones. They have considerably higher BF%, as well. On the other hand, Hungarian boys - in first grade - have significantly higher percent muscle mass and fitness score. Serbians' FFM% is greatly lower than the Hungarian students'.

In the second grade, Serbians have significantly higher BF%; meanwhile Hungarians have higher percent muscle mass. The Serbian pupils' FFM% is considerably lower than the Hungarians, just like in first grade.

Conclusion:

These results obviously suggest that every-day physical education is beneficial for children in regard to their body composition. However, it is important to remark that in this study we did not take into consideration the children's social status, lifestyle and out-of-school activities such as sports, and supposed that they only do physical activity in school.

The investigation of these circumstances and their connections to the body composition seems to be perspective.

Support:

TÁMOP-4.1.2.E-15/KONV-2015-0002, Central European Sport Sciences Cluster

SZTE JGYPK TSTI

A magyar diákolimpia labdarúgó eredményei az utánpótlás tükrében

Bevezetés:

A futballal foglalkozó szakirodalom viszonylag kevés figyelmet szentel azoknak a területi változóknak, melyek meghatározhatják mind az utánpótlásnevelés, mind a különböző szintű bajnokságokban való szereplés sikerességét.

Cél:

Kutatásunk célja, hogy kapcsolatot keressünk a gazdasági és társadalmi fejlettség, a labdarúgó diákolimpiai eredmények, az utánpótlás-nevelés területi mutatói, illetve labdarúgó akadémiák elhelyezkedése között. A szakirodalom áttekintése után kérdésként merült fel bennünk az is, hogy egy labdarúgó utánpótlás-nevelő bázis, vagy egy első osztályú csapat mekkora húzóerővel bír a sportág kiválasztásában és mindez megjelenik-e diákolimpiai eredményességben.

Módszer:

Munkánk során a megyei szintre bontott adatokat gazdasági, társadalmi erőforrások alapján analizáljuk, s azt vizsgáljuk, hatással lehetnek-e arra vonatkozóan, hogy egy-egy megyéből hány alkalommal jutottak be iskolák a diákolimpia labdarúgó országos döntőjének legjobbjai (1-8. hely) közé, s ott milyen helyezést értek

el. A megyék társadalmi és gazdasági tényezőinek adatait hivatalos internetes forrásokból merítettük. Az elemzéshez használt III. és IV. korcsoportos fiú diákolimpiai eredményeket szintén a Magyar Diáksport Szövetség honlapjáról gyűjtöttük ki.

Eredmények:

Eredményeinket térképeken és táblázatokban foglaltuk össze. Ezek jól szemléltetik a markáns területi különbségeket. Érdekes, hogy a legtöbb társadalmi és gazdasági erőforrás, valamint utánpótlás-nevelő központ Budapesten összpontosul, a budapesti iskolák mégsem nyújtottak kiemelkedő teljesítményt a diákolimpián. A megyék eredményeit elemezve tükröződik, hogy az eredményes megyékben főként egy-egy város egy-egy iskolája emelkedik ki a legtöbbször.

Konklúzió:

A statisztikai analízis alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy diákolimpiai eredményességet kevésbé befolyásolják a gazdasági mutatók (GDP, TAO). A különböző társadalmi mutatók sem mutattak erős kapcsolatot az eredményességgel. A különféle társadalmi és gazdasági mutatók egymásra hatása azonban viszonylag jól kidomborodott (pl. TAO támogatás és az igazolt játékosok száma). Természetesen a társadalmi és gazdasági mutatók mellett a testnevelő tanárok és edzők sportági elhivatottsága, szakképzettsége is fontos. Mindezek együttállása eredményezhet csak igazán sikeres csapatot a diákolimpián és az egyesületi szinten egyaránt. Ez a munka remélhetően új adalékokkal szolgálja a labdarúgás tudományos kutatását.

SZTE JGYPK TSTI

Amatőr és igazolt U19-es leány röplabda csapatok sportágspecifikus képességeinek összehasonlítása

Bevezetés:

Napjainkban Magyarországon egyre nagyobb népszerűségnek örvend a röplabda, különösképpen a női szakág. Hazánk néhány klubcsapata az utóbbi években a nemzetközi porondon is eredményesen szerepelt, és kiemelkedett a magyar élvonalból, ezzel együtt pedig az osztályok közötti különbség is egyre nagyobbá válik.

Cél:

Kutatásunk során azt tanulmányoztuk, hogy milyen testalkatbeli különbségek, illetve a sportágra jellemző motorikus és sportági technikai eltérések jelennek meg a felnőtt csapatok közvetlen utánpótlását biztosító U19-es korosztályban. Arra a kérdésre igyekeztünk választ találni, hogy miben és mennyit kell fejlődnie egy fiatal játékosnak, ha az élvonalba szeretne kerülni.

Módszer:

Három U19-es leány röplabda csapat sportágspecifikus képességeit vizsgáltuk: a BRSE (NBI/OIB; N=7 fő), az SZRSE (NBII/OIB; N=8 fő) és a Vajda Péter Evangélikus Gimnázium (amatőr; N=8 fő) játékosaiét. A testmagasság és az érintőmagasság felmérése mellett, három teszttel mértük a játékosok sportági eredményességét meghatározó motorikus képességeit (dinamikus láberő – helyből

távolugrás; mozgásgyorsaság – csónakfutás; reakciógyorsaság – Reaction Benchmark) és egy-egy teszttel vizsgáltuk a kosár- és alkarérintés, illetve a nyitás technikai végrehajtásának szintjét. A csapatok eredményeit általános leíró statisztikai módszerekkel és ANOVA statisztikát használva hasonlítottuk össze a GraphPad Prism 5 program segítségével.

Eredmények:

Ahogy az várható volt, a kapott eredmények szerint a legtöbb teszten a BRSE játékosai szerepeltek a legjobban – főlényük csak a reakciógyorsaság és az alkarérintés teszt esetében nem mutatkozott meg. Majdnem minden teszt alkalmával kimagaslóan jobb eredményt nyújtottak, mint az ugyancsak az OIB-ban induló, de csak NBII-es felnőtt csapattal rendelkező SZRSE játékosai, de szignifikáns különbség a két igazolt játékosokból álló csapat között csak a kondicionális képességek tekintetében mutatkozott. Az amatőr játékosokból álló gimnáziumi csapat játékosainak lemaradása alapvetően jelentős szinte minden területen.

Konklúzió:

A csapatok közötti különbségek számszerűsítve kimutathatóak. Tudván, hogy melyek azok a szegmensek, ahol elmaradásuk van, lehetőséget biztosíthatunk a gyengébben szereplő csapatok felzárkóztatására, és a testalkati szempontból megfelelő, de középiskolásként még csak amatőr szinten játszó fiatalok számára is kaput nyithatunk, hogy igazolt játékosként is eredményesen űzhessék a sportágat.

SZTE, JGYPK, TSTI

Fiatal lovasok attitűdjei

Bevezetés:

Az általunk feldolgozni kívánt téma a lovassportok, illetve maga a lovaglás jelenlegi helyzete Magyarországon, továbbá e sport integrálhatósága az iskolai testnevelésbe. A 2012. szeptember 1-jétől bevezetésre kerülő új Köznevelési törvény hivatott a Magyarországon élők egészségi állapotának rohamos romlását kezelni. Leghatékonyabban a kisebb korosztálytól kezdve alakíthatóak ki változások. Véleményünk szerint a lovaglásnak és a lovassportoknak helye van a gyermekek életében, és ennek megvalósításában nagy segítséget jelenthet az iskolai kereteken belül való népszerűsítése. Szólni kell a hátrányos helyzetben lévő, esetlegesen a fogyatékkal élő gyermekekről, akiknél nem csupán a lovaglás sportértékét kell figyelembe vennünk, hanem annak számos jótékony, terápiás hatását is.

Cél:

Vizsgálatunk során arra kerestük a választ, hogy a lovagolni járó diákok, illetve a lovardákban megforduló fiatalok, hogyan viszonyulnak e sportág iskolai keretek közé történő bevezetéséhez, milyen félelmek és attitűdök jellemzik, mely nem körében népszerűbb ez a sportág.

Módszer:

A kutatást 2016 év elején kezdtük el, mely egy keresztmetszeti vizsgálatot foglal magában. A kérdőíveink eljutottak az ország 9 különböző pontján található lovardájába, és összesen 108 gyermek és fiatal töltötte ki. Közülük 36 volt fiú és 72 lány. Életkorukat tekintve a válaszadók 10 és 18 év közöttiek voltak. A kérdőív összesen 32 kérdésből állt. A válaszokat IBM SPSS Statistic, Version 20-programmal digitalizáltuk és dolgoztuk fel. Az eredményeket százalékos eloszlás alapján értékeltük, majd táblázatokban illetve diagramokban ábráztuk.

Eredmények:

A kérdőívet kitöltők 75%-a sportolónak tartja magát, akik közül 24% fiú, 51% lány, azonban érdekes, hogy a megkérdezettek 63%-a nem járt sportorvosi vizsgálaton az elmúlt egy évben. Összességében elmondható, hogy 78%-a saját bevallása szerint jónak gondolja egészségi állapotát. A fiatalok 63% választotta a lovaglást, mert szereti az állatokat, 33% szerint kihívást jelent egy akkora állattal együtt dolgozni, és 4% szeretné leküzdeni a különböző félelmeit, ők mind fiúk voltak. A megkérdezettek 22% a szülei inspirálására, 33% saját ötlettől vezérelve választották a lovaglást. 44% az autó- és motorsportokat, 36% az extrém sportokat, 12% a lovas sportokat sorolja a legköltségesebb sportágak közé. A megkérdezettek 6% tart attól, hogy, lovardai kereteken belül, 4% pedig, hogy verseny közben esik le a lóról. Az ezt válaszolók kivétel nélkül lányok voltak. 18% attól fél, hogy a lóval együtt esnek el, 13% attól, hogy a ló megrúgja. A felsorolt balesetek közül 23% egyiktől sem fél. Az általunk felmért fiatalok 74% örömmel fogadná, ha a lovaglást bevezetnék iskolai keretek közé. Kinek is ajánlanák a lovaglást? Amíg a fiúk

legnagyobb része a beteg gyermekeknek javasolná, addig a lányok leginkább a barátaiknak, és csak azután a beteg gyermekeknek.

Konklúzió:

Vizsgálatunk során egyértelmű választ kaptunk arra, miszerint manapság a lovassportok jóval népszerűbbek a lányok körében. A megkérdezett fiatalok több mint fele igényelné a lovaglás bevezetését a mindennapos testnevelés keretei közé. Az anyagi költségek gátat szabhatnak ugyan ennek, hiszen a megkérdezettek több mint fele heti 5-6 alkalommal is kimenne lovagolni, ha ez ingyenes lenne. Ennek elkerülése érdekében indult egy országos pályázati lehetőség, amely jelen pillanatban éppen anyagi okokból kifolyólag szünetel. A leginkább előforduló baleset a lóról leesés. A lovaglás az egyik legkomplexebb mozgás, mivel a test minden izma dolgozik, elősegíti és fejleszti a mozgáskoordinációt, emellett minden friss levegőn töltött idő jótékony hatással van a szervezetünkre.

SZTE JGYPK TSTI

Az iskolai lovasoktatás helyzete a mindennapos testnevelésben

Bevezetés:

Napjainkban az egészséges életmódra való törekvés életünk elengedhetetlen részévé vált. Ennek egyik megvalósult formája a mindennapos testnevelés. Alternatív megoldásaként 2014-től a Kincsem Nemzeti Lovas Program kezdeményezésére bevezetésre került az iskolai lovasoktatás.

Cél:

Kutatásunk során megvizsgáltuk, hogyan valósult meg a program a mindennapos testnevelés keretein belül, véleménykutatást készítettünk és lehetséges válaszokat próbáltunk keresni a felmerült problémákra.

Módszer:

A vizsgálat egy általános iskolás korú gyermekek számára készült 12 kérdéses kérdőívből, és egy oktatókkal folytatott mélyinterjúból állt. A kérdőívre 92 kitöltés érkezett, melyet főleg 9-11 éves gyerekek töltöttek ki 4 iskola beleegyezésével. A kérdések a program népszerűségére, hatékonyságára vonatkozóak voltak, melynek eredményeit leíró statisztikai módszerrel dolgoztuk fel. A mélyinterjút 5 lovarda 8 oktatójával végeztük el arra irányulóan, hogy miként tudják

lebonyolítani ezeket az órákat, és milyen problémákat kell kiküszöbölniük.

Eredmények:

A kérdőívből kiderült, hogy az iskolai lovaskultúra oktatása igen népszerű mind a gyerekek, mind a szülők körében is, még úgy is, hogy az esetek felében kötelező jellegűek az órák. Intenzitását tekintve elenyésző egy iskolai testnevelés órához képest. Az utaztatás kérdése különféle megoldásokat (gyalogosan, különjárat) igényel, de ezt minden esetben rugalmasan meg tudják oldani a lovardák és az iskolák. Problémaként felmerül, hogy a nagy létszámú csoportokat nehezen tudják lefoglalni az órák alkalmával, mikor épp nem lovon túl a tanuló, főként, ha nincs biztosítva az iskola felőle kísérő tanár a foglalkozáshoz. A gyerekek nagy része nem jár iskolán kívül lovagolni, de szeretne.

Konklúzió:

A kutatás eredményeképpen elmondható, hogy az iskolai lovasoktatásnak van jövője, de szervezésbeli és lebonyolításbeli változtatásokra lesz szükség. A legjobb megoldás a csoportbontásos esetekben alakult. Életkor tekintetében minimum 10-11 éves korosztály a megfelelő. Jelenleg a program nem kifejezetten segíti fellendíteni a szabadidős lovaglást, de népszerűsíti azt.

SZTE JGYPK TSTI

A gerelyhajító versenyzők életútjának vizsgálata

Bevezetés:

Mindketten, egykori illetve jelenleg is gyakorló gerelyhajítóként, mindig is kiemelt figyelemmel kísértük a magyar gerelyhajítás helyzetét. Ezért tanulmányainkhoz, tanári- edzői feladatainkhoz kapcsolódóan úgy döntöttünk, hogy a megfigyeléseinket tudományos alapokra helyezzük, és tudományos igényű dolgozatban fogalmazzuk meg a megfigyelések eredményeit.

A magyar gerelyhajítás, már több évtizede leszakadt a nemzetközi élvonaltól. Ugyanakkor, ismerve a versenyzőtársaink alkatát, alapvető kvalitásait, úgy gondoljuk, hogy nem tehetségtelenebbek, mint az 1970-es évek hajítói, csak valamilyen okból nem sikerült áthozni, átmenteni annak az időszaknak a gerelyhajító tudását, eredményességi mintáját napjainkra.

Cél:

Célunk, hogy mindinkább megértsük a gerelyhajítók felkészüléséhez kapcsolódó tényezők hatásmechanizmusát, és az eredményeket megosszuk versenyző- és edzőtársainkkal.

A jelenlegi dolgozat a tervezett munka első szakaszát mutatja be, melyben a korábbi, hasonló tanulmányokhoz kapcsolódóan, a mai versenyzők keresztmetszeti vizsgálati eredményeit elemezzük. Későbbiekben, az edzői munkánkkal párhuzamosan tovább folytatjuk az adatfelvételeket és az elemzéseket. Néhány esetben nemzetközi

kitekintést is végzünk, hiszen az egyértelmű cél, hogy a magyar gerelyhajítás visszakerüljön a nemzetközi élvonalba, ehhez pedig látnunk kell a mintákat.

Módszer:

A dolgozat anyaggyűjtése két területre irányult. A sportolók kérdőíves megkérdezése, amely során a korábbi kutatásokban használt kérdésekből szerkesztett kérdőívet 40 gerelyhajító sportoló számára továbbítottuk, akik közül 26-an küldték vissza a kérdőívet elemzésre, ebből 12 női, valamint 14 férfi versenyző. A kérdőívet az online-kerdoivek.com internetes oldal segítségével továbbítottuk, és IBM SPSS Statistics 20 programmal dolgoztuk fel. A hazai és nemzetközi szintű dobók eredményeit az all-athletic.com weboldalról gyűjtöttük le, és Microsoft Excel programmal dolgoztuk fel.

Eredmények:

Az eredményeket értékelve megállapítható, hogy a hazai gerelyhajítás eredmény szintje továbbra is elmarad a napjaink nemzetközi, és a hetvenes években, a hazai élvonalban megszokott teljesítményétől. A teljesítmények elmaradása egyértelműen a külső környezeti (személyi –tárgyi) feltételek drasztikus átalakulásának tudhatóak be.

Konklúzió:

A kérdőívekre adott válaszok összegzését, - a gyakorlati tapasztalatokat figyelembe véve -, feladatként fogalmazzuk meg. Az egyesületek a Magyar Atlétikai Szövetséggel (MASZ) együttműködésben ki kell, hogy alakítsák a gerelyhajító műhelyeket, melyet a személyi feltételek tekintetében az edzők együttműködésére épít (megköveteli azt a 70-es évek magyarországi, vagy napjaink németországi mintája!), Kiemelt

fontosságúak a továbbképzések, szakmai konferenciák. Továbbá a tárgyi feltételek vonatkozásában a MASZ kiemelt támogatást nyújt a műhelyek számára a dobófelület (nekifutó-pálya és leérkező hely) vonatkozásában, mivel a dobópályák nagy számban szűntek meg hazánkban, illetve tiltott az atlétikai pályák füves területeinek használata a dobóatléták számára! Nagyon hiányos még a hajítás - korosztályos felbontásban is - megfelelő eszközeinek (turbó és könnyített/nehezített gerelyek), valamint a speciális dobócipők biztosítása.

SZTE JGYPK TSTI

Szuperhős példakép értékközvetítő szerepe fiatal sportolók motivációjában

Bevezetés:

Sajnálatos tény napjainkban, hogy a fiatal korosztály tagjai alig rendelkeznek példaképpel, továbbá az is, hogy a jelenünket jellemző 0-24 órás médiakörnyezetben komoly esély van arra, hogy rossz értékeket képviselő példaképet válasszanak.

Cél:

Vizsgálatunkkal arra akartunk választ kapni, hogy az újra nagy népszerűségnek örvendő szuperhősök képviselői, mint lehetséges alternatív példaképek, mennyire állják meg helyüket példaképként nevük és személyiségjegyeik alapján a 13-21 éves korosztály két különböző csoportjának körében.

Módszer:

Egyénileg összeállított kérdőívben történt az adatgyűjtés.

Eredmények:

Kiderült, hogy az aktívan sportoló fiatalok sokkal inkább hajlamosabbak példaképválasztásra, ezért jobban ki is vannak téve a tömegkultúra hatásainak. Név alapján leginkább követendő példának nem csak a versenyző fiatalok, de a gimnazisták is a sportolókat tekintették, viszont személyiségjegyeik alapján már a szuperhősök voltak, akiket a legkövetendőbbnek vélték a kérdőívben.

Konklúzió:

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy egy szuperhős alkalmas arra, hogy példakép legyen sportoló számára, akár önállóan, akár a sportágak nagy alakjai mellett, mindössze a téma iránti nyitottságra van szükség.

„Mikor amerikai football-t játszom, nem úgy látom magam, mint egy átlagember. Úgy akarom érezni, hogy szuper vagyok a pályán. Szeretem azt hinni, képes vagyok olyanra, amire normál ember képtelen.” Robert Griffin III.

SZTE JGYPK TSTI

E-sport? Sport!

Egy e-sport bemutatása a mediatizált közeg által létrehozott kompetitív lehetőségeken keresztül

Bevezetés:

Az eSportot és azon belül a League of Legends (LoL) játékot, annak sportként való elfogadását és sportkereteken belül való értelmezését szeretnénk ezzel a munkával bemutatni.

Cél:

Célunk, hogy a magyar sportvilágban mozgó szakemberek megismerkedjenek ezzel a játékkal és a számtalan lehetőséggel, amiket magában hordoz. Bemutatjuk, hogy is lehet ezt a játékot sportként felfogni, milyen rendszer alapján működik, és a játékot űző személy számára milyen kardiovaszkuláris terhelést jelent egy LoL mérkőzés. A nemzetközi szakirodalom inkább társadalomtudományi megközelítésben foglalkozott a LoL-al, a mi kutatásunkkal a sportbiológiai vonulatot erősítenénk. Az eSport szimpatikus idegrendszerre, és azon keresztül a szív-érrendszerre gyakorolt hatása még ismeretlen terület, ezért egy játék okozta szívfunkció változások nyomán követése a vizsgálat célja.

Módszer:

A kardiovaszkuláris vizsgálatot Polar Team Systemmel végeztük összesen nyolc főn. A műszert a LoL mérkőzés előtt rögzítettük a

részvevőkre. Három főt otthoni környezetben (kontrollcsoport), a további 5 fő a Deathfaction Multigaming (DFMG) csapata, akiket az I. PlayIt Magyar Bajnokságon vizsgáltunk.

Hipotézis:

Hipotézisünk, hogy a DFMG csapat esetében nagyobb mértékű pulzusváltozások várhatóak, mivel esetükben nagyobb tétje volt a mérkőzésnek és komolyabb nézőközönség előtt szerepeltek.

Eredmények:

A Polar adatok alapján a hipotézis beigazolódott.

Konklúzió:

Úgy véljük, az adataink bizonyítják azt, hogy ideje a konzervatív, elutasító gondolkodást a témával kapcsolatban feloldani, hiszen a világ megállíthatatlanul fejlődik. Szükséges, hogy mind az átlagember, mind a sportvilág képviselői, valamint a tudományos világ is előítéletek nélkül tudjon az ilyen jellegű témákhoz viszonyulni.

SZTE JGYPK TSTI

Az egészségtudatos életmód összehasonlítása az olasz és magyar fiatalok körében

Bevezetés:

Napjainkban az egészségtudatos életmód elterjedése egyre több mindenkit foglalkoztató téma, amely nem csak koronként, nemeként, de nemzeteként is igen eltérő. Az egészségtudatos életmód számos dologból tevődik össze, ám legmeghatározóbb tényező a rendszeres fizikai aktivitás és az egészséges táplálkozás.

Cél:

Magyarország és Olaszország egészségtudatos életmódjának összehasonlítása, valamint a felmerülő azonosságok és különbségek feltárása.

Módszer:

Mélyinterjút készítettünk, illetve kérdőíves felmérés végeztünk. A kérdőív magyar és olasz verziója 23-23 kérdést tartalmazott, nem sportszakos hallgatók töltötték ki, összesen 158-an (60 olasz és 98 magyar kitöltő, a nők aránya 60% fölött mindkét nemzetnél). Az átlagéletkor az olasz válaszadóknál 26 év, a magyaroknál 26,5 év volt. A kiértékelést leíró statisztikai eljárással végeztük.

Eredmények:

Az olaszok egészségesebben étkeznek, mert egészségesebb ételeket fogyasztanak (hal, zöldség, gyümölcs aránya), viszont a káros

szenvedélyek előfordulásánál alkoholfogyasztásban az olaszok, míg dohányzásban a magyarok teljesítenek rosszabbul. Szignifikáns különbség van a testmozgás rendszerességében (napi rendszeresség: olasz:25,6%; magyar: 13,30%). Az olaszok, mentalitásukból adódóan, magasabb %-ban használják a fizikai aktivitást lelki egyensúlyuk megtartása érdekében.

Konklúzió:

Elmondható, hogy a kutatásunk során felmerülő kérdésekre, továbbá ezzel együtt az eredmények mértjére is választ kaptunk. Az étkezésben a nemzetek közötti azonosságok a fokozatosan eltűnő nemzeti jellegű ételek miatt vannak jelen, azonban a különbségek főként a gazdasági, földrajzi helyzetből adódnak, ami azonban a fizikai aktivitásra nem ad okot. A magas százalékos differencia a napi fizikai aktivitás arányában a magyaroknál a mindennapos testnevelés bevezetésével remélhetőleg csökkenni fog.

*Hachbold Nóra¹, Molnár Andor H.¹,
Orbán Kornélia¹, Varga Csaba²*

¹SZTE JGYPK TSTI

²SZTE TTIK Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék

A rekreatív fizikai aktivitás hatása a laboratóriumi lipidprofil értékekre az életkor függvényében

Bevezetés:

Napjainkban, a fejlett ipari társadalmak világában, a szív és érrendszeri megbetegedések és azok szövődményei egyértelműen a népbetegségek közé sorolhatóak. Közismert, hogy a rendszeres fizikai aktivitás jótékonyan befolyásolja a kardiovaszkuláris rizikófaktorokat.

Cél:

Kutatásaink során azt tanulmányoztuk, hogy a 3 hónapon keresztül rendszeresen, rekreatív jelleggel végzett aerob típusú fizikai aktivitás hatására a különböző életkorcsoportok egyes BMI kategóriáiban hogyan változtak a különböző „zsír”paraméterek.

Módszer:

A vizsgálatban résztvevő személyek aerob típusú mozgásprogramokban 3 hónapon keresztül minimum heti 3 alkalommal vettek részt. A programban önkéntes jelentkezés alapján, kortól és nemtől függetlenül bárki részt vehetett (n = 108). A vizsgált csoportbeosztások: 20-29, 30-39, 40-49 és 50 év feletti. Korcsoportonként 19-25, 25-30 és 30 feletti kezdeti BMI-k szerint kategorizáltuk a résztvevőket. A program

kezdeten és végén elemeztük a résztvevők testösszetételét Inbody230 készülékkel, és vérmintavétel történt a vér „zsír”paramétereinek meghatározására. A test relatív zsírtartalmának, a triglicerid, az összkoleszterin, a HDL-, és LDL-koleszterin mennyiségének változásait elemeztük korcsoportonként a kiindulási BMI-k szerint. A statisztikai analízis Mann – Whitney U teszttel történt.

Eredmények:

A testmozgás hatására a testzsír-százalék tendenciaszerűen minden korosztályban csökkent, a 20-29 és 50 felettiéknél pedig szignifikáns csökkenést detektáltunk. A trigliceridszint még érzékenyebben reagált, a 30-39 éves kivételével mindenhol szignifikáns csökkenést tapasztaltunk. A kezdeti magas összkoleszterin értékek minden korosztályban szignifikánsan csökkentek. Ismeretes, hogy a HDL-koleszterin koncentrációjának növekedése jótékony hatású. Ez a tendencia, az 50 feletti korosztály kivételével, meg is jelent a rendszeres testedzés hatásaképpen. Az LDL-koleszterin az 50 feletti korosztálynál tendenciaszerűen, a többi korcsoportokban pedig szignifikáns mértékben csökkent.

Konklúzió:

A kutatás során vizsgált összes paraméter kedvezően alakult. Elmondható, hogy a rendszeres fizikai aktivitás hatása a testösszetételre és a lipidprofil értékekre egyértelműen pozitív minden korosztályban. Ebből következik, hogy a rendszeres, rekreatív testmozgás által jelentős mértékben redukálhatóak a kardiovaszkuláris rizikófaktorok.

Kutatásainkat a TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006 támogatta.

SZTE JGYPK TSTI

A tekesport eredményességét befolyásoló tényezők, az edzettségi és pszichés állapot tükrében

Bevezetés:

A teket Magyarországon manapság az egyik legeredményesebb sportágnak tekinthetjük. Sokan nem is tudják és nem is gondolják, hogy a teke sportágban mekkora szerepe van a kondicionális és koordinációs képességeknek is. Hiszen a versenyzőnek nem elég csak kigurítania a golyót, hanem ezt 120-szor kell megtennie egy mérkőzés során. Jellemzően adódóan sajnos kevesen ismerik ezt a sportot, ezért szinte semmilyen szakirodalom nem található róla, se sportélettani, se edzéselméleti szempontból.

Cél:

Kutatásunk fő célja kideríteni, hogy a tekesport milyen fizikai igénybevételnek teszi ki a szervezetet edzésen és mérkőzésen, illetve ezek alapján vizsgálni, hogy rekreációs jelleggel űzhető-e ez a sport. Valamint összefüggéseket kerestünk, hogy játékosok pulzusa és pszichés állapota hogyan befolyásolja az eredményességüket.

Módszer:

Méréseink során nyolc férfi, $34 \pm 1,97$ átlagéletkorú, I. osztályú tekest vizsgáltam, akik mindannyian az Alabárdos- Szegedi TE játékosai. A pulzusmérés és az adatgyűjtés a Polar Team System segítségével egy edzésen és egy mérkőzésen történt. A pszichés állapot felmérése a

Martens-féle (CSAI-2) kérdőívet használtuk, valamint a játékosok eredményeit a 2017/18-as bajnokság 18 lejátszott fordulójából gyűjtöttük. Az adatok közötti összefüggésekhez statisztikai analízis során kétmintás T-próbát, valamint korrelációt alkalmaztunk.

Eredmények:

A pulzusértékek összesített adatai alapján a játékosok edzésen mért átlagpulzusa $74,5 \pm 1,42\%$, a maximális pulzusa $82,88 \pm 1,66\%$ volt. A mérkőzésen mért átlagpulzus $82,5 \pm 1,64\%$, a maximális pulzus pedig $90,38 \pm 1,79\%$ volt. Az intenzitási zónákban töltött idejük alapján a mérkőzésen jóval magasabb pulzusintervallumokban, több ideig dolgoztak a játékosok, mint az edzésen. A játékosok bajnokságban elért eredményei és a pulzusértékei között nem voltak összefüggések, ahogy az eredmények és a pszichés állapoton belül a kognitív és szomatikus szorongás között sem. Azonban az önbizalom és az eredmények között szignifikáns összefüggések voltak.

Konklúzió:

A mérések bebizonyították az átlagpulzusok, a maximális pulzusok és az intenzitási zónákban töltött idők alapján, hogy a mérkőzéseken jóval magasabb szívfrekvencia értékeken dolgoznak a játékosok, mint az edzéseken. Az eredményességet befolyásoló tényezőknél a játékosok bajnokság során elért eredményeinek átlagai összefüggésben vannak az önbizalmukkal. A játékosok edzésen mért átlagpulzusa alapján a tekesport alkalmas az egészségmegőrzés szempontjából végrehajtott rekreációs mozgásnak.

SZTE, JGYPK, TSTI

Teljesítőkéesség vizsgálata a rendőrség hivatásos állományának tagjai között

Bevezetés:

Az állam irányítása alá tartozó rendvédelmi szerveknél a munka ellátásához elengedhetetlen a megfelelő edzettségi állapot. Több éves szakmai tapasztalat alapján éreztük szükségesnek a rendőrségnél dolgozó, a jogszabály alapján életkori kategóriákba besorolt hivatásos állományú rendőrök teljesítőképségeinek vizsgálatát.

Cél:

Kutatásunk során tanulmányoztuk, hogy a rendvédelmi szerveknél hatályban lévő időszakos alkalmassági felmérő rendszer és annak feltételeit adó lehetőségek megfelelőek-e. További célunk volt, hogy elemezzük, milyen kondicionális állapotban vannak a magyar rendőrség hivatásos állományának tagjai és ezen mutatók hogyan változnak a korosztályok tekintetében.

Módszer:

A vizsgálatban 304 fő hivatásos rendőr (76 nő, 228 férfi) vett részt a Bács-Kiskun Megyei Rendőr-főkapitányság Kecskemét Rendőrkapitányságról. A vizsgált személyek 2017-ben kötelezően teljesített fizikai felmérő eredményeit elemeztük, melyet 298 fő abszolválta, valamint önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk (50 db).

Eredmények:

A fizikai felméréő tesztek eredményeit a 57/2009.(X.30.) IRM-ÖM-PTNM együttes rendelet 9. számú melléklete alapján korosztályonként (I-IV.) rangsoroltuk, mely alapján az elért minősítésekből kiderül, hogy az életkor előrehaladtával csökkenő teljesítmény figyelhető meg a kategóriákhoz igazodó, eltérő szintidejű gyakorlatok teljesítései között. Az I. és II. korcsoportban még a kiváló minősítést is abszolvtálták, azonban a III. és IV. korcsoportban már nem, sőt utóbbiban 93% végzett megfelelt eredménnyel, míg csak 7%-a érte el a jó minősítést. A korosztályonként eltérő szintidőkkel és ismétlésszámmal teljesítendő, mindenki által egységesen választott gyakorlatok (2000 m futás, fekvőtámasz, felülés) teljesítése között is különbség tapasztalható. Az eredmények alapján a futás bizonyult a legnehezebbnek, ahol a kintás mellett a kardiorespiratorikus állóképesség magasabb edzetségi szintjére van szükség. A vizsgálat további részéből az is kiderül, hogy a kérdőív alapján felmért állomány 90%-a fontosnak tartja a rendszeres testmozgást, azonban a munkahelyi leterheltség, alacsony felszereltség, továbbá a motiváció hiánya miatt ez igen körülményessé válik, ezzel nehezítve a meghatározott normák és vizsgálatok teljesítését. A követelményrendszer változtatását 82%-uk javasolná; az egészségügyi vizsgálatok gyakoriságának növelésével, a korcsoportok további, részletesebb felosztásával a kor előrehaladtával, valamint új, a szolgálattal összefüggő felméréő gyakorlatok alkalmazásával.

Konklúzió:

A rendőrségnél nagyon fontos a kiegyensúlyozott munkamorál és elégedettség. Annak érdekében, hogy a dolgozó megfelelően végezze munkáját, ösztönözni és lehetőségeket kell biztosítani számára. Így van ez a rendvédelmi munkához tartozó, elengedhetetlen edzetségi terén is,

melynél az egészségmegőrzés mellett a szakmai elvárások eredményes teljesítése is kiemelt cél. A kutatás eredményeként megállapítható, hogy a vizsgált rendőrök fizikai állapota bár megfelelő, azonban a kecskeméti rendőrkapitányságon végzett felmérés alapján mindenképp szükséges lenne változtatni a rendőrség jelenlegi fizikai alkalmassági követelményrendszerén, valamint annak feltételét adó sportolási lehetőségein.

¹SZTE JGYPK TSTI

²SZTE BTK Pszichológiai Intézet

Kézilabda játéktevésztők személyiségének vizsgálata

Bevezetés, célkitűzés:

Szerzőpárosunkból H.B.F. már második éve tevékenykedik hivatalos kézilabda játéktevésztőként, így felmerült bennünk a gondolat, hogy érdemes lenne egy kézilabda játéktevésztőről szóló kutatást készíteni. Ebből kifolyólag dolgozatunk a játéktevésztők motivációjáról, konfliktuskezelési módszerekről szól és arról, hogy a mérkőzés közben képesek-e átéli a flow élményt.

Módszer:

22 „A” keretes játéktevésztő töltötte ki a tesztet. A Thomas-Kilmann teszt 30 eldöntendő kérdést tartalmaz, melyek egy-egy szituációt írnak le. Ezek mögött mindig egy-egy konfliktuskezelési mód áll párban, ezek alapján több kategóriába lehet besorolni az egyént: versengő, problémamegoldó, együttműködő, kompromisszumkereső, elkerülő, alkalmazkodó. A vizsgálathoz a Sport Motivation Scale-t és a Flow State Scale-II-t használtam. A Sportmotivációs Skála 28 tétele méri az intrinzik és az extrinzik motiváció Vallerand-féle hierarchikus modelljében felsorolt elemeket. A Flow élmény skála 36 tétele méri összes flow összetevőt, melyet Csíkszentmihályi megfogalmazott: autotelikus élmény, világos célok, kihívásképeség egyensúly, cselekvés-tudat összeolvadása, pillanatnyi feladatra való

koncentráció, kontrollézés, egyértelmű visszajelzések, önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása, időélmény átalakulása.

Eredmények, konklúzió:

Az első hipotézisünk megdőlt, miszerint minden kézilabda játékos korábban kézilabda játékos volt, mivel a válaszadók közül egy játékos sohasem volt kézilabda játékos, csupán néző.

A második hipotézisünk arról, hogy egy kapus is lehet eredményes játékos, beigazolódott, mivel van olyan „A” keretes, tehát „elit” játékos, aki játékosként kapus volt. A harmadik hipotézisünk nem igazolódott be, mivel a 22-ből hat játékos önértékelési szintje alacsony, ám ez egyben azt is jelenti, hogy 73%-uknak magas, tehát a megkérdezettek inkább ez a jellemző. A negyedik hipotézisünk beigazolódott, a játékosok képesek átélni a flow élményt. Erre a csoportra vonatkozóan az ötödik hipotézisünk igaznak bizonyult, mivel a kérdőívet kitöltők saját bevallásuk szerint intrinzik motiváció hatására lettek játékosok.

SZTE JGYPK TSTI

Élsportolók és szabadidő sportolók tetoválásainak motivációs háttere

Bevezetés:

A 2012-es londoni olimpia után a magyar vízilabda válogatott olimpiai tetoválásaival sokat foglalkozott a média, azonban egy átfogó képet sehol sem kaphattunk a többi sportág sportolójának tetoválásairól, valamint azok elkészítésének motivációjáról.

Cél:

Innen jött az ötlet, hogy az élsportolók tetoválásainak motivációs hátterét szeretnénk vizsgálni és összehasonlítani azokat a szabadidő sportolók tetoválásainak motivációs hátterével.

Módszer:

A kutatásunk során a megalapozott elméletet alkalmaztuk (grounded theory), mely egy kvalitatív kutatási módszer. 15 élsportolót (8 férfi, 7 nő) és 15 szabadidő sportolót (7 férfi, 8 nő) kérdeztünk interjú módszerrel. 17 fő csapatsportot űz (9 élsportoló, 8 szabadidő sportoló), 13 fő egyéni sportot (6 élsportoló, 7 szabadidő sportoló). Az interjúalanyok életkora 18 és 32 év között volt. Az alanyok kiválasztására hólabda módszert alkalmaztunk. Vizsgálatunk során Kaldenekker Mária és Pikó Bettina 2005-ös *A „piercing” és a „tattoo” világa - Deviancia vagy divat?* című kutatásának 14 pontból álló motivációs listáját használtuk fel, melyet egy ponttal, a

sporttal egészségítettünk ki: 1. Önkifejezés, 2. Egyediség, 3. Lázadás, 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. Egy interjúalany több opciót is választhatott. Kutatásunk nem reprezentatív.

Eredmények, konklúzió:

Az élsportolónál 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 sportolónál az „Egyediség” (73%) és az „Önkifejezés” (60%). 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.

SZTE, JGYPK, TSTI

Az amerikai futball népszerűsége Magyarországon

Bevezetés:

Az Amerikai futball közvetítése hazánkban a 2004. február elsején lejátszott NFL döntővel, vagyis a Super Bowl-lal vette kezdetét. Az addig csak kis érdeklődésre számot tartó sportot sok sportkedvelő csak úgy, kíváncsiságból kezdte el nézni, amit nem tudott abbahagyni. Ami ezután történt az felér egy kisebb csodával. Néhány lelkes fiatalember csapatot alapított majd megalakult a sportág hazai szövetsége, melyet a bajnokságok kiírása követett.

Cél:

Dolgozatunkban igyekeztünk felmérni, hogy a társadalom egy bizonyos rétegében mekkora érdeklődést mutatnak, és miként vélekednek az amerikai futball iránt. Hazánkban mennyire vannak tisztában a szabályokkal, valamint, hogy a sportág egyre népszerűbbé válása milyen hatással van a divatra és a médiára.

Módszer:

A vizsgálat során 155 fiatalt kérdeztünk meg. A gimnáziumokból összesen 61 diák, míg a szakközépiskolákból 94 fő töltötte ki a kérdőívet. A diákok tizedik, tizenegyedik és tizenkettedik osztályban tanultak, 16 és 20 év közötti életkorúak voltak. A kérdőívek összesítésére a Google űrlapok elnevezésű internetes felületét használtunk, majd a kapott eredményeket felhasználva diagramokat készítettünk a Microsoft Excel nevű szoftver segítségével.

Eredmények:

A két csoport tagjai nagyjából azonos életkorúak voltak, de a nemek arányában szignifikáns különbség adódott. A szakközépiskolák esetében a megkérdezettek háromnegyede férfi volt, míg ez az arány a gimnáziumok esetében majdnem teljesen fordított, 65%-a nő volt. A kérdőívek kiértékelése közben úgy gondoltuk, hogy az amerikai futball nem egy közkedvelt sport a női nézők körében, de miután végeztünk a kutatással, arra jutottunk, hogy szignifikáns eltérés nincs a két csoport által kitöltött kérdőívek eredményei között. Mindkét esetben a kitöltők nagyjából fele egyáltalán nem érdeklődik az amerikai sportok iránt. Az NFL a megkérdezettek nagyjából egyharmadának érdeklődésére tart számot, míg az NBA is hasonló népszerűséggel rendelkezik. Az NHL iránt nagyjából minden ötödik diák érdeklődik. A következőkben arra voltunk kíváncsiak, hogy a tanulók saját belátásuk szerint milyen mértékben ismerik az amerikai futball szabályait. Sajnos mindkét iskolatípus esetében a diákok 40% egyáltalán nincs tisztában velük. A gimnazisták 64%, míg a szakközépiskolai tanulók 49% soha nem néz amerikai futballmeccset a televízióban. Nagyjából minden negyedik szakközépiskolás legalább havi 2-3 alkalommal nézi a mérkőzéseket, míg a gimnazisták esetében ez csak 15%. A kérdőív eredményeiből kiderült, hogy a szakközépiskolák 68% a televízión keresztül tekinti meg a sporteseményeket, illetve követi a sporteredményeket, amely egyáltalán nem meglepő adat. Ez a szám a gimnazisták esetében még nagyobb 82%. A gimnazisták az internetes forrásokat, mint a stream és az összefoglalók is nagyobb arányban használják a televízió mellett. Az újságból való tájékozódás mindkét esetben csak kis hányadukat érinti. Természetesen a reklámokból és a sportág

népszerűsödéséből adódóan a divatra is egyre nagyobb hatással van az NFL a fiatalok körében.

Konklúzió:

Összességében kijelenthetjük, hogy az amerikai futball, az NFL hatalmas népszerűségnek örvend világszerte. A sportág elterjedése viszont Európában még közel sem tart ezen a szinten. Hazánkban nagyjából 15 éve indult meg a folyamat, amely eredményeként itthon is egyre népszerűbb ez a sportág. A kérdőívek eredményei alapján elmondható, hogy nagyjából minden harmadik diák érdeklődik az amerikai futball iránt, de nagyon kevés olyan tanuló akadt, aki rendszeresen, mondhatni fanatikusan követné a sportág történéseit. Az érdeklődők leginkább televízió keresztül követik a sporteseményeket, de népszerűek az internetes streamek, és összefoglalók is. Meglepő, hogy a diákok nagyjából fele nincs tisztában e sport szabályaival. Talán ha az iskolai oktatásban nagyobb hangsúlyt kapna ez a sport, akkor nagyobb népszerűségnek is örvendhetne.

SZTE JGYPK TSTI

Vízi turisztikai szokások felmérése és a lapátos megállóhelyek fejlesztésének lehetőségei a dél-alföldi Tiszán és mellékfolyóin

Bevezetés.

Vizsgálatunk a Tisza magyarországi alsó szakaszán és annak mellékfolyóin (Körös, Maros) lévő kikötőhelyek vízi turisztikai szempontú fejlesztési lehetőségéről szól. Mivel az aktív szabadidős turizmus világszerte egyre népszerűbb, érdemes azzal foglalkozni, hogy milyen tendenciát mutat annak hazai fejlődése, kihasználjuk-e a földrajzi környezetünk kínálta lehetőségeket.

Cél:

Arra kerestük a választ, hogy mi jellemzi a vízi turisztikai szokásokat a fentebb megnevezett folyószakaszokon. Megvizsgáltuk, milyen kapcsolat van a túrázási szokások, valamint az igénybevett eszközök és különféle szolgáltatások között. Kíváncsiak voltunk, hogy a túrázók hogyan értékelik a kikötőhelyeken igénybe vehető szolgáltatásokat és azok ár-érték arányát.

Módszer:

Munkánk szakirodalmi elemzésre, terepbejárási tapasztalatokra és egy kérdőíves felmérésre támaszkodott.

Eredmények:

Az elemzés során kiderült, hogy a vízi túrázás „mindenki sportja”, jövedelem nem befolyásolja az abban való részvételt. A vízitúrázók ismeretei a túrázásról ugyancsak vegyesek. Sokan nem rendelkeznek a vízi közlekedési szabályok ismeretével sem, ám ennek ellenére nem veszik igénybe szakképzett túravezető segítségét. A vízitúrázókra jellemző a sportos attitűd, többségük korábban sportolt, vagy jelenleg is sportol. Többnyire barátokkal, családtagokkal kelnek útra, de nem ritka a sportegyesületi, vagy iskolai szervezésű túra sem. A Dél-Alföldön a legnépszerűbb megállóhely és úti cél Csongrád, Szeged és Mindszent. A kikötők és a szálláshelyek nyújtotta szolgáltatások messze elmaradnak a „megfelelő” kategóriától. Pedig az infrastruktúra javításával, sportturisztikai termékek fejlesztésével a kereslet is növekedhetne. Ha van is ilyen fejlesztés, a túrázni vágyók és a folyókat kísérő települések lakossága nem értesül pozitív változásokról. Emellett a programkínálat elérhetőbbé és színesebbé tétele az, ami serkenthetné a víziturizmus iránti érdeklődést. Sajnos a legtöbb túrázónak még nem volt lehetősége ilyen jellegű eseményen részt venni, s talán ezért van, hogy sokan idegenkednek is tőle.

Konklúzió:

Mindezek ellenére reklámozni és biztosítani kellene az effajta kikapcsolódási lehetőségeket az egyes vízi megállóhelyeken. Remélhetően a Bejárható Magyarország Program keretein belüli fejlesztések, illetve a vízi megállóhelyek, kikötők felszereltségét jelző „lapátos” védjegy bevezetése, további lendületet ad a víziturizmus fejlődésének, az abban érdekelt szereplők (túrázók, sportszakemberek, vállalkozások, önkormányzatok) meglegedésére.

SZTE JGYPK TSTI

Testnevelő tanárok a kompetencia és a társas támogatás tükrében

Bevezetés, célkitűzés:

Kutatásunkban arra szeretnénk választ kapni, hogy a testnevelő tanárnak milyen lehetőségei vannak arra, hogy megszerettesse a diákokkal a testnevelést, úgy, hogy közben a testnevelés jótékony hatásai is érvényesüljenek. A témakör feltérképezése érdekében vizsgáljuk a testnevelő tanárok kompetenciáit, társas támogatásuk megnyilvánulásait és az órai viselkedésüket.

Módszer:

A felmérést a kecskeméti Katona József Gimnázium, és a kecskeméti Gáspár András Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium tanulói körében végeztük, véletlenszerűen kiválasztott osztályok (9-12. évfolyamok, 14-19 évesek) segítségével (n=216). A tanulók átlagéletkora 16,19 év (szórás 1,27 év). A válaszadók 65,7%-a fiú, 34,3%-a pedig lány volt. Az adatgyűjtés 2012 októberében történt, ehhez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk. A kérdőívünkben vizsgáltuk a szociodemográfiai változókat és a diákok sportolási szokásait is. A testnevelő tanárok kompetenciáit egy erre irányuló kérdéscsoporttal mértük. A fiatalok sportolási szokásait vizsgáltuk, a testnevelő tanár kompetenciái alapján. A kérdőív kitöltése testnevelés órák keretei között zajlott, személyes jelenlétem mellett, az

iskolaigazgatók engedélyével. A kérdőív kitöltése átlagosan 35 percet vett igénybe. Az eredményeket SPSS 19.0 programcsomaggal elemeztük. Az elemzések során gyakorisági vizsgálatot, keresztábrás elemzést, korrelációelemzést, variancia analízist (ANOVA), valamint t-próbás elemzést is végeztünk.

Eredmények:

A diákok 91,1%-a szerint a testnevelő meghallgatja őket. A tanulók 95,8%-a szerint a testnevelő tanár segít nekik, ha nem értenek valamit. Amikor a testnevelő segít elsajátítani a gyakorlatok helyes végrehajtását a diákok nagyobb örömmel hajtják végre a gyakorlatokat

($p \leq 0,01$). A testnevelő tanárok felé irányuló bizalmat és a testnevelő tanári kompetenciákat vizsgálva igen erősen szignifikáns eredményt kaptunk ($p \leq 0,001$). Tehát a tanuló minél jobban megbízik a testnevelőjében, annál magasabbra értékeli annak kompetenciáit. A kompetencia skála és a támogatás skála eredményei pozitívan korrelálnak egymással; $r = 0,365$.

Konklúzió:

Kijelenthetjük, hogy a testnevelő tanároknak rendelkezniük kell a testnevelő tanári pályához szükséges szakmai, szociális és nevelés-oktatási kompetenciákkal is, hogy a diákoknak hosszútávon pozitív hozzá állásuk legyen a sporthoz, mint az egészséges életmód egyik alappillérehez.

SZTE JGYPK TSTI

Szerbiában tanuló egyetemisták egészségmagatartásának jellemzője és helye a pszichoszociális egészségben

Bevezetés:

Az egészséges életmód területén végzett vizsgálatok közkezdvelt témaként jelennek meg a jelenkor tudományos kutatásaiban. Ennek oka az egyre jobban a figyelem központjába kerülő egészség és attitűdjei. Szerb nyelvterületen azonban ez még a kevésbé kutatott és publikált témák közé tartozik. Azzal a feltételezéssel kezdtünk bele a munkába, hogy a fiatalokra mozgásszegény életmód jellemző, nem fordítanak kellő figyelmet az egészségükre, valamint a káros szenvedélyeknek is fokozottabban hódolnak.

Cél:

Kutatásunk célja ebből kifolyólag a fiatalok egészség-magatartási szokásait feltérképezni, valamint rálátást nyerni a vizsgált populáció rizikó-magatartásaira és a velük járó pszichoszomatikus tünetekre. Az életmódbeli változások legerőteljesebben az egyetemistáknál figyelhetőek meg. Ebben az életszakaszban a rizikó-magatartások megjelenése nagyobb mértékű, ezért a korosztályt célzó hatásos intézkedések kidolgozása különleges fontossággal bír. Vizsgálatunk során arra kerestük a választ, hogy az edzettségi és egészségi szint rossz minősége összefüggésben van-e a pszichoszomatikus tünetek

megjelenésével, valamint az táplálkozás milyen mértékben befolyásolja az említett tüneteket. Felvetettük továbbá azt a kérdést is, miszerint az egészségi állapot önminősítését befolyásolja-e a dohányzás mértéke.

Módszer:

A felmérést testnevelés szakos hallgatók, valamint egyéb szakos egyetemisták körében végeztük. (Későbbi célunk az egészség-magatartásbeli különbségek feltárása a két minta között.) Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely kiterjedt a szociodemográfiai változókra, az egészség-magatartásra, valamint az ezeket befolyásoló rizikótényezőkre. A kérdéssor összeállításakor az egészség-magatartás nemzetközi összehasonlító vizsgálatának kérdéseit vettük alapul (Pikó, 2002), hogy ezzel a kutatásunk továbbfejleszhető és összehasonlítható legyen már meglévő magyarországi mintákkal (Keresztes, 2009).

Eredmények:

A vizsgálatok során többnyire a várt eredményt kaptuk. A pszichoszomatikus tünetek és az edzettségi, egészségi szint megítélése között összefüggés található. Aki rossz egészségi, edzettségi állapotú saját szubjektív megállapítása szerint, annál gyakrabban jelentkeznek a pszichoszomatikus tünetek. Az egészséges-magatartásnak a megfelelő táplálkozás és a kockázati tényezők kizárása mellett egyik legfontosabb tényezője a fizikailag aktív életmód, aminek az egyetemista populációban kimagaslóan fontos szerepe van. A nem megfelelő életvezetés koncentrációhiányt, immunrendszeri zavarokat, valamint a későbbiekben kialakuló krónikus betegségeket okozhat.

Konklúzió:

Meglátásunk szerint annak ellenére, hogy az egyetemi évek jelentős változásokat hoznak a fiatalok életében, az egészség-magatartási szokások kialakításában mégis a család és a szociális környezet szerepe a kulcsfontosságú. Éppen ezért már elvégeztük az általános és középiskolás tanulók felmérését is, a későbbiekben ezt szeretnénk beépíteni egy komplex összehasonlító vizsgálatba.

SZTE JGYPK TSTI

Menstruációs zavarok előfordulása sportoló és nem sportoló fiatal felnőttek körében

Bevezetés:

A nemenként eltérő biológiai jellegzetességek mellett van néhány olyan élettani jelenség, amely csak a női nemre jellemző. Ilyen a nemi működésük életkorhoz kötöttsége és ciklusossága, illetve az ebből következő esetleges terhesség és szülés. A nemi ciklust érinthetik annak kóros elváltozásai. A menstruációs zavarok kialakulásának számos oka ismeretes. A hormonzavarok, a pszichés stressz vagy a nőknél gyakrabban jelentkező táplálkozási zavarok mellett a gyakori, intenzív testedzés is okozhat menstruációs zavart. Női sportolóokra vonatkoztatva vezették be a női atlétatriász fogalmát. Ez sportágtól függően a táplálkozási zavarok, a menstruációs zavarok és a csontanyagcsere-zavarok együttes előfordulását jelenti.

Cél:

Kutatásunk célja volt, hogy feltérképezzük a menstruációs zavarok előfordulásának gyakoriságát, illetve jellemzőit 18 és 26 év közötti sportoló és nem sportoló körében.

Módszer:

Önkitöltéses, anonim kérdőíveket alkalmazva vizsgáltuk 100 nem sportoló, 31 labdajátékot űző, 28 esztétikai sportoló és 18 vízi sportot űző (n = 177 fő) nő sportolási szokását, menstruációs ciklusuk

pontosságát, rendszerességét, valamint a ciklus esetleges kimaradásának körülményeit és lehetséges okát.

Eredmények:

A vizsgálat résztvevői között primer amenorrhoeát nem tudunk kimutatni. Sportolók esetében gyakrabban fordult elő menstruációs zavar, mint a nem sportolóknál. Sportoló személyekre jellemzőbb az ivari ciklus pontatlansága. Az esztétikai sportot űzők körében egyértelműen tapasztalható az első vérzés későbbi időpontra való tolodása, valamint náluk jelent meg leggyakrabban oligomenorrhea vagy szekunder amenorrhea. A sportolók a ciklus kimaradásának okául leggyakrabban a nagy intenzitású vagy a rendszeres fizikai terhelést jelölték meg. A labdajátékosok és a vízi sportot űzők kevésbé okolják a pszichés stresszt a menstruációs zavar megjelenéséért. A kontroll személyek a fogamzásgátló szerek alkalmazását vagy a pszichés stresszt nevezték meg a vérzésekimaradás okának.

Konklúzió:

Eredményeink igazolják, hogy a menstruációs zavarok sportágtól függően megjelennek a sportoló nők életében. A nemzetközi szakirodalomnak megfelelően az esztétikai sportok a legérzékenyebbek. Eredményeink alapján úgy tűnik, hogy a sportoló nők tudatában vannak, hogy a rendszeres, illetve nagy intenzitású fizikai terhelés menstruációs problémákat okozhat. A női atlétatriász megelőzése, illetve felismerése és kezelése szempontjából a menstruációs zavarok nyomon követése is fontos tényező, hiszen ezek a problémák az életminőség mellett a sportteljesítményt is befolyásolhatják.

SZTE JGYPK TSTI

A munkahelyi egészségfejlesztésben résztvevők alkati és fittségi eredményeinek vizsgálata

Bevezetés:

Rohanó életvitelünk mellett megjelentek társadalmunkban az ún. civilizációs betegségek. A keringési betegségek, a tartás- és ízületi problémák, valamint a különböző daganatos ártalmak egyre elterjedtebbek.

Cél:

Több vizsgálati ág egymás melletti működésével keressük a választ arra, hogy milyen tesztrendszereket tudnánk kialakítani a felsorolt problémák megelőzésére, korai felismerésére és kezelésére.

Hipotézis:

Feltételeztük, hogy a test alkati tényezői, illetve a tényezők mérésére használt mutatók a hetente legalább két alkalommal végzett aerob testmozgás hatására javuló tendenciát mutatnak.

Módszer:

„Közösen könnyebb” programunkban 60 fő önként jelentkező, jelentős túlsúlyú, hivatali ülő munkát végező embert vizsgáltunk (átlagos BMI: 28,81) többféle módszerrel. A jelentkezők testösszetételét (InBody230), állóképességét (finn gyaloglóteszt, Harward, Sloan stepsteszt), antropometriai, szociológiai adatait, valamint hormonális és véradatait (ELISA módszer) vizsgáltuk. Fő vizsgálati körünk egy testanalizátor

használata (InBody230), amely szegmensenkénti méréssel biztosítja a pontosságot és a megismételhetőséget. Arányba állítja az izomtömeget, az ásványi tömeget (csontokat), a test víz- és zsírtartalmát. A mérések alkalmával odafigyeltünk a körülmények állandóságára és a helyes személyi profilra. E négy fő szegmens mellett kb. 100 adatot kapunk, egészen sejtszintű analízisre lebontva a vizsgálatot. A vizsgálatban résztvevők hetente legalább két alkalommal végeztek nordic walking tevékenységet.

Eredmények:

Kapott eredményeink kimutatták, hogy a rendszeres rekreatív tevékenységgel végzett aerob testmozgás jótékony hatással van a különböző fitességi, erőnléti, valamint hormonális és vérkémiail eredményekre egyaránt. Alkalomról alkalomra javult a testösszetétel, növekedett az izom-, valamint csökkent a zsírmennyiség. A véreredmények (HbA1C, vércukor, koleszterin) is javuló tendenciát mutattak. A hónapról hónapra végzett gyalogló- és lépcsőeszközök is pozitív változásokat hoztak. Növekedett a végrehajtási idő, valamint csökkent a terheléses pulzus is. Az eredményeket vizsgálva az antropometriai mérések és az InBody230 tekintetében számos eltérés mutatkozott. Ezek túlnyomórészt az antropometriában használatos kalkulált képleteknek köszönhetőek.

Konklúzió:

A munkahelyeken szervezett csoportos mozgásprogramok nagy hatékonysággal működtethetők egészségmegőrzésünk érdekében. Különleges fontosságú szerepet tölthetnek be olyan multidiszciplináris tesztrendszerek kialakításában, illetve alkalmazásában, amelyekkel jobban meg tudjuk érteni számos civilizációs betegség kialakulásának mechanizmusát.

¹SZTE JGYPK TSTI

²SZTE TTIK Embertani tanszék

Fizikai aktivitás hatása az elhízottságot jelző antropometriai paraméterekre

Bevezetés:

Témaválasztásunk elsődleges szempont volt az aktualitás. Általánosan jellemző, hogy korunk embere hanyagolja a rendszeres testmozgást, ezáltal fokozott kockázatnak van kitéve a testsúlygyarapodás és az elhízás (obezitás) kialakulásának terén. Magyarországon az elhízottság, a világ számos fejlődő és fejlett országához hasonlóan, népbetegségnek számít. Az elhízás veszélye a következményeiből adódik, hiszen számos betegség kialakulásának kockázatát növeli. Széles körű kutatások alátámasztották a mozgás jótékony szerepét az egészség megtartásában és a testsúlykontrollban.

Cél:

Kutatásunk során azt vizsgáltuk, hogy a rendszeres fizikai aktivitás milyen hatással van az elhízással összefüggésbe hozható antropometriai paraméterekre, történik-e kimutatható változás, testsúlycsökkenés egy 4 hónapos mozgáskúra alatt.

Módszer:

A felmérés 108 személyre terjedt ki (20 férfi és 88 nő), átlagéletkoruk $45,5 \pm 12,6$ év. A vizsgált személyek szervezett csoportok keretein belül részt vettek egy 4 hónapos mozgásprogramban, ahol rendszeres,

rekreatív, aerob testmozgást végeztek. A programhoz kapcsolódó, meghatározott diéta csak a „fogyiklubosoknál” volt előírva. A méréseket két alkalommal végeztük el, a programok kezdetekor és a végén. A felmérés során 25 antropometriai paramétert vettünk fel. Méréseinket a test bal oldalán hajtottuk végre a szakirodalmi módszerleírás alapján.

Eredmények:

A férfiak elhízottságát jelző antropometriai paraméterek leíró statisztikája szerint a combkerület, az alszárderő és a testzsír százalék kivételével a férfiak átlagértékei szignifikánsan magasabbak a nők átlagértékeinél. Az egyes elhízottságot jelző paraméterek (testzsír százalék, BMI, derékkerület, sagittális abdominális átmérő, derék-csípő arány) vizsgálata alapján elmondható, hogy mindkét nemben igen magas a túlsúlyt és elhízottságot mutató személyek aránya, különösen a centrális zsírlokalizáció kifejezett. A programok végén mért adatok arról tanúskodnak, hogy számos paraméterben szignifikáns csökkenés történt. A testsúlycsökkenés a férfiaknál átlagosan 3,5 kg, nők esetében 2,9 kg. A testzsír százalék is kedvező irányba változott (nők 6%-os, férfiak 10,7%-os csökkenés). Az elhízottságot jelző paraméterek által meghatározott elhízottsági kategóriákban is jelentős átcsoportosulások történtek; minden esetben az alacsonyabb fokot jelentő csoportok aránya növekedett.

Konklúzió:

A vizsgálattal sikerült azt a tényt megállapítani, hogy a rendszeres testmozgás jótékony hatással van az elhízottsági paraméterekre. Már heti 2-3 alkalommal végzett, alacsony intenzitású fizikai aktivitás is szignifikáns csökkenést eredményezett a testsúlyban és egyéb, az elhízás mértékére utaló antropometriai jelzőkben. Továbbá úgy

tűnik, hogy a derékkörület és a BMI viszonylag pontos jelzők az elhízottság változásának nyomon követése szempontjából.

A munka a TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006 támogatásával és keretein belül valósult meg.

SZTE JGYPK TSTI

Orthorexia, edzésfüggőség és izomdiszmorfia a Crossfitben

Bevezetés:

Az egészségeselet-függőség (orthorexia nervosa, ON), a testedzésfüggőség (EF) és a soványságfőbiával, normálisnál nagyobb izomtömeggel társuló izomdiszmorfia (ID) olyan bio-pszichoszociológiai problémák, melyek egyre gyakrabban jelennek meg a különböző sportágakban és a sportolók fizikai teljesítményét és életminőségét is veszélyeztethetik.

Cél:

Kutatásunk során azt tanulmányoztuk, hogy milyen gyakorisággal jelentkezik a három „kényszerbetegség” férfi és női crossfitterek (XF) körében.

Módszer:

A vizsgálatban 100 fő XF (50 férfi, 50 nő) és kontroll csoportként (C) 100 fő fizikailag inaktív személy (50 férfi, 50 nő) vett részt. Az ON gyakoriságát ORTO-15 (Donini, 2005) kérdőívvel, az EF prevalenciáját Exercise Addiction Inventory (EAI; Terry, 2004) kérdéssorral (kategóriák: nincs kóros eltérés; veszélyeztetett; függő), az ID előfordulási rátáját Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS; Mayville, 2002) teszttel térképeztük fel.

Statisztikai analízis: Bonferroni-, Mann – Whitney U - teszt.

Eredmények:

Az ORTO-15 átlagpontoszámai alapján az ON-re való hajlam erősebb a XF esetében, de azonos arányban jelenik meg körükben az ON, mint a C csoportban. Az XF férfiak hajlamosabbak az ON-re, mint a C férfiak. A nők között nem találtunk hasonló különbséget. A C csoportban a nők hajlamosabbak az ON-re, az XF körében nem figyelhető meg nemi különbség az ON vonatkozásában. Az ORTO-15 átlagpontoszámai alapján az XF és a C csoport, azokon belül a nemi csoportok is az ON kategóriába tartoznak. Ennek megfelelően az XF és a crossfit csoportban, azokon belül a nemi csoportokban is magasnak mondható az ON prevalenciája.

Az EAI átlagpontoszámai magasabb az XF körében, tehát hajlamosabbak az EF-re. Ugyanez igaz az XF és C csoportot nemenként összehasonlítva is. Az XF és C csoporton belül, a nemeket összehasonlítva nem különbözik az EF-re való hajlam. Az XF és C csoport is a „veszélyeztetett” kategóriába tartozik az átlagpontoszámot tekintve. Ugyanez igaz az XF és C csoportba tartozó férfiakra, és a női XF-re nézve is, viszont a C nők átlagpontoszáma a „nincs kóros eltérés” kategóriába tartozik. Az XF esetén összesítve és nemi bontásban is jelentősen kimagaslik a veszélyeztetettek aránya a két másik kategóriához viszonyítva. A C csoportban a „nincs kóros eltérés” kategóriába tartozók aránya jelentősen kisebb, mint a másik két kategóriába tartozóké. A „függő” kategóriába tartozók arányában nem észlelhető különbség az XF és a C csoport, azokon belül a nemi csoportok között. Az XF körében szignifikánsan nagyobb a „veszélyeztetett” kategóriába tartozók aránya, mint a C csoportban. A C férfiak jelentősebb hányada „veszélyeztetett” a C nőkhöz képest. Jelentősen nagyobb a „nincs kóros eltérés” kategóriába tartozó C

személyek aránya, az XF-hez viszonyítva. Ugyanez igaz az XF és C csoportot nemenként összehasonlítva is. Az XF és C csoportokon belül nemi különbségeket nem detektáltunk.

A MASS átlagpontjai magasabbak az XF csoportban, összesítve, illetve nemenkénti bontásban egyaránt, tehát a XF csoport hajlamosabb az ID-re. Ezzel szemben az ID előfordulási gyakoriságában nincs különbség az XF és C csoport között. Az XF csoportban viszonylag alacsony a prevalenciája, nemi különbséget nem regisztráltunk. A C csoportban az ID megjelenése 0 %. Az XF csoportban nemi különbséget nem figyeltünk meg az ID-re való hajlam vonatkozásában, míg a C csoportban a férfiakban erősebb az ID hajlam. A MASS átlagpontszámait tekintve egyik vizsgált csoport sem, és azokon belül a nemi csoportok sem tartoznak az ID kategóriába.

Konklúzió:

A crossfittereknek, valamint edzőiknek figyelmet kell fordítaniuk a kényszerbetegségekre, táplálkozás- és testképzavarokra, mivel nagy gyakorisággal fordul elő közöttük az ON, erős az ON-re való hajlam, gyakori az EF veszélyeztetettség, továbbá az EF és az ID is előfordul körükben.

SZTE JGYPK TSTI

Egészségtudatosság vizsgálata bölcsész, medikus és sportszakos hallgatók körében

Bevezetés:

Egy fiatal számos változás ér, amikor egy új helyen megkezdni tanulmányait. Ez minden bizonnyal egészségi állapotát is befolyásolja, de vajon milyen mértékben?

Cél:

Kutatásunk célja az volt, hogy kérdőívünk által adatot gyűjtsünk a mai egyetemisták egészségtudatosságáról, illetve, hogy kiderítsük az egyetemisták elméleti tudásának mekkora része válik gyakorlattá a mindennapjaikban. Kutatásunk során arra is kíváncsiak voltunk, hogy a különböző egyetemi Karok hallgatóinak életmódjában van-e különbség?

Módszer:

Kutatásunk során bölcsész, medikus és sportszakos hallgatók egészségtudatosságát vizsgáltuk. A kérdőívet online felületen töltötték ki az egyetemisták. A kérdőívet személyes kapcsolatokon keresztül próbáltuk minél több diákhoz eljuttatni. Összesen 120 válasz érkezett. A beérkezett eredményeket Microsoft Office Excel program segítségével százalékoltuk.

Eredmények:

Kérdéseink négy témakört öleltek fel, a táplálkozás, a testmozgás, káros szenvedélyek és a lelki egészség témaköreit. Dolgozatunkban grafikonok segítségével szemléltettük az eredményeket, melyeken keresztül jól látható a válaszadók elméleti tudása és gyakorlati megvalósítása közötti különbség, illetve a vizsgált szakos hallgatók közötti különbségek is. Az eredmények azt mutatják, hogy az egyetemisták többsége egészségesnek érzi magát, fontosnak tartja egészségi állapotát és a tudatos életmódot. A gyakorlati megvalósítás és az elméleti tudás között nem találtunk olyan nagy különbséget, mint amire számítottunk. A káros szenvedélyekre vonatkozó kérdésekre igen megoszló eredmények érkeztek. A legtöbb dohányzó a bölcsészek közül került ki, míg a legtöbb személy, aki egyszer már próbált tudatmódosító szert, a sportszakos hallgatók között van. A legtöbben ritkán, illetve havi 1-2 alkalommal fogyasztanak alkoholt.

Konklúzió:

A kutatásunknak köszönhetően betekintést nyertünk az egyetemisták mindennapjaiba és tanulmányozhattuk az egészséges életmódról alkotott képüket. Úgy gondoljuk, a vizsgált Karok hallgatói összességében fontosnak tartják egészségüket és törekednek egészségtudatosan élni.

SZTE JGYPK TSTI

Elugró láb - lövő kar vs. lendítő láb - passzív kar

Bevezetés:

A test középvonalában lévő, úgynevezett mediánsagittalis sík két majdnem tökéletesen hasonló jobb és bal oldalra osztja a testet. A szimmetria csak majdnem tökéletes, valójában kétoldali részarányosságról beszélhetünk. Ehhez kapcsolódik a jobb- és balkezesség is, ami annak tudható be, hogy melyik agyfélteke dominál. Ez a bilaterális szimmetria a végtagokon is megfigyelhető. Rendszeres fizikai aktivitás hatására a végtagok antropometriai szempontból aszimmetrikussá válhatnak.

Cél:

A vizsgálatunk során szeretnénk megtudni azt, hogy a női kézilabdázók felső és alsó végtagjai között, a lövő és passzív kar, valamint az ugró és lendítő láb között van-e szignifikáns antropometriai, valamint testösszetétel-beli különbség.

Hipotézis:

A vizsgálat során azt az eredményt várjuk, hogy a vizsgált személyek elugró lábának és lövő karjának antropometriai méretei nagyobbak lesznek, mint a lendítő láb és a passzív kar antropometriai méretei.

Módszer:

A testméretek megállapítását antropometriai eszközökkel végeztük, a testösszetételi adatokat pedig InBody230 készülékkel vettük fel. A

vizsgálat eredményeit egyszerű leíró statisztikával, illetve Mann-Whitney U-teszttel értékeltük.

Eredmények:

A vizsgálatban azt az eredményt kaptuk, hogy nincs szignifikáns különbség a lövő kar és passzív kar, valamint az ugró láb és lendítő láb antropometriai méretei és testösszetétel eredményei között.

Konklúzió:

Eredményeinkből arra következtetünk, hogy a kézilabda játékosoknak nem erősebb vagy gyengébb az egyik vagy a másik végtagja. Különbség csupán a végtagok mozgás-koordinációjában, a technikai végrehajtásban mutatkozik, illetve azokban játszik fontos szerepet.

SZTE JGYPK TSTI

A flow mint optimális állapot teljesítményt befolyásoló hatásának vizsgálata aerobik versenyzőknél

Bevezetés:

A mai modern sporttudományban fontosnak tartjuk, hogy minél több ismeretet szerezzünk a különböző sportágak pszichológiai hátteréről, valamint felkeltsük a figyelmet a kevésbé népszerű sportágak körében is. Véleményünk szerint a versenyzők pszichikus jellemzőinek megismerése, a sport és a versenyzés által kiváltott pszichikus jelenségek létrejötte, és azok teljesítményfokozó hatásának megismerése rendkívül fontos a mai magas szintű sportteljesítmények eléréséhez.

Cél:

Célunk, hogy sportpszichológiai módszerekkel összehasonlítsuk a flow átélését 1-3. helyet elért és 4-10. helyezést elért aerobikversenyzőknél. Valamint, hogy választ kapjunk arra a kérdésre, hogy csapatban vagy egyéniben érik el a versenyzők a magasabb flow állapotot.

Módszer:

A vizsgálatban összesen 47 aerobikversenyző vett részt, felnőtt és utánpótlás korú versenyzők. A kérdőívünkben egy nyílt, saját szerkesztésű, és egy standardizált kérdőívet kellett megválaszolnia a

versenyzőknek. Az eredményeket az SPSS program segítségével értékeltük.

Eredmények:

A program segítségével kiszámítottuk a flow, unalom és a szorongás átlagait, a sikeres és nem sikeres versenyzők átlagait, valamint a csapat és egyéni versenyzők átlagait. A hipotéziseink beigazolódtak a kutatásunk során, mivel a csapatban versenyzőknél magasabb a flow állapot átélése, és azok a versenyzők, akik 1., 2., 3. helyezéseket értek el, hamarabb kerültek a flow állapotába, mint akik 4-10. helyezettek lettek.

Konklúzió:

Összességében elmondható, hogy a sikeres versenyzők kevésbé stresszesek és szorongóak, magabiztosságukból és megfelelő felkészültségükből kifolyólag kevesebb a mozgáskoordinációs hibájuk, kiváló ritmusérzékükből adódóan jobban átéli a zenét, és ez által a gyakorlatot is, tehát hamarabb esnek a flow, azaz a „tökéletes élmény” állapotába.

University of Szeged, Institute of PE and Sports Science, Szeged,
Hungary

Organizational culture and leadership behaviour among professional and amateur sport teams

Background:

The purpose of this study was to examine the phenomena of organizational culture (OC) and how it is affected by leadership behaviour (LB) in professional and amateur sport. Every organization has its norms, dynamics which define its members' behaviour and attitude (Balogh, 2009). Schein (1990) defined OC as a “pattern of shared basic assumptions that the group learned as it solved its problems of external and internal integration”. We hypothesize that amateur organizations have more familiar and less competitive inner environment than professional teams have. We suppose coaches of amateur teams are more supportive and rewarding while leaders of professional teams are more autocratic. On the other hand, the amateur teams are more satisfied about their efficiency as a team because of lower expectations and less competitive environment.

Methods:

Two amateur and two professional basketball and football teams were examined. Cross-sectional analysis was conducted with questionnaires about leadership behaviour and organizational culture

among athletes and their coaches (N=60). LB of coaches was measured with Chelladurai's Multidimensional Model of Leadership (1980). Organizational-diagnostic multidimensional questionnaire was used to investigate the attitudes of organizations (Cameron, Quinn, 1999). Furthermore, participants were asked of personal and organizational effectiveness. All data were collected in the mid-season and were analysed by GraphPad Prism 5 program.

Results:

Significant correspondences appear ($p > 0,05$) of LB in four categories between the teams. Highest average scores in all the four teams are in Rewarding Behaviour (3.9) dimension, while the lowest numbers appeared in Democratic Behaviour (2.6). Clan culture dominates generally in the teams. All teams rated their organizations a friendly, familiar place to work. Leaders of both professional teams were regarded by the players rather hierarchical, organizer- and coordinator-type leaders than mentors or parent figures. The feeling of effectiveness is just as low in the amateur football team as in the professional teams. Only the amateur basketball team rated their efficiency with a higher number (7.8 of 10).

Conclusion:

We started this study to reveal if there was correspondence between OC, LB, personal and organizational effectiveness. To have a strong OC, teams should create familiar environment that they can build upon later, and this can happen with a rewarding, supportive leader. Participant teams and their coaches received feedback, which they could make use of in the future.

References:

- Balogh (2009): A szervezetfejlesztés lehetőségei a sportszervezetekben – szervezeti kultúra diagnosztika (sportcsapatok szervezeti kultúrája és szervezeti bizalommintázata). MSTT Sportinnovációs Szak-bizottságának évkönyve, 63-73. MSTT, Budapest.
- Cameron, Quinn (2004): A Process for Changing Organizational Culture. The Handbook of Organizational Development. University of Michigan Business School, Michigan.
- Chelladurai , Saleh (1980): Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development of a Leadership Scale. Journal of Sport Psychology, 2, 34-45.
- Schein (1990): Organizational culture. American Psychologist, 45(2), 109-119.

SZTE JGYPK TSTI

Súlyemelés a középiskolai testnevelésben

Bevezetés:

A mindennapos testnevelés lehetőséget ad arra, hogy az órákat színesebbé illetve hatékonyabbá tegyük, - mint pl. új sportágak oktatásával.

Cél:

Dolgozatunk esetében a súlyemelés alkalmazása áll a fókuszpontban. Bemutatjuk a súlyemelést, valamint azt, hogyan lehetne, és miért alkalmazzuk a mindennapos testnevelésben. Megmutatjuk, hogy a súlyemelés megfelel a testnevelés céljainak és feladatainak. Mozgásanyaga elhelyezhető a mindennapos testnevelésben, ezzel növelve a diákok mozgásműveltségét, fejleszthetjük a motoros képességeiket, és egészségük megőrzésében is fontos szerepet játszhat.

Főbb témák:

- az élettani háttér, miképpen hat a serdülő szervezetre a súlyzóval való edzés;
- a motoros képességek fejlesztésének lehetőségei;
- milyen módszerrel edzünk az eredményesség érdekében.

Módszer:

Kiemelt jelentőséggel bír az oktatás módszertan, mely gyakorlatokat alkalmazzuk, és miképpen helyezzük el a súlyemelést a középiskolai testnevelésben.

Eredmények és konklúzió:

A dolgozat eredményei a hipotézisek alapján leírva:

Első hipotézis (H1): A súlyemelés megfelel a testnevelés tantárgy céljainak és feladatainak. Bár nem mindegyik céljának felelt meg, mint például a játékoknak, de a legtöbbször igen, ezért igyekszünk rávilágítani a súlyemelés sokoldalúságára. Mint kiderült, fejleszthető és növelhető vele a mozgásműveltség, de a mindennapi életben is alkalmazható mozgások, pl. egy nehéz tárgy felvételének technikája szempontjából is hasznos. De pozitívan hat a testre is, fejleszti az egész csontrendszert, vázizomzatot, stb., ezzel akár elkerülhető vagy kijavíthatók a testtartási hibák, megelőzhető a munkaképesség csökkenése. A motoros képességeket is széles körben fejleszti, sőt a súlyemelést fel lehet használni olyan sportágakban, ahol szükség van robbanékonyságra, erőre. Kiváltképp ahol a sprinteknek, ugrásoknak és az egyensúlynak van szerepe. A terhelést optimálisan lehet alkalmazni, nem kell attól tartani, hogy nagy súly alá kerül a diák. A versengés is teljesen elképzelhető, de ez már egyéni döntés kérdése.

Második hipotézis (H2): A súlyemelés elhelyezhető a testnevelés tananyagában. A Nemzeti Alaptantervnek megfelel, de a sportág művelése nagyban függ az infrastruktúrától, ezért a megvalósításához szükség van arra, hogy a lakhelyen legyen súlyemelő szakosztály, ahol az órákat meg lehetne tartani. Természetesen az lenne az ideális, ha minden középiskola rendelkezne olyan szinten felszerelt kondicionálóteremmel, mely alkalmas lehet a felvázolt program megvalósítására. Ezzel nemcsak a testnevelés oktatása válhatna még színesebbé, hanem minden más sportág kondicionális megalapozását is sokkal hatékonyabban tudnánk elvégezni testnevelés órán, vagy a délutáni „kondicionálás” sportköri foglalkozáson. A szakosztályok

súlyemelő edzőit és a sportolókat is fel lehet kérni az oktatás segítségéhez.

A legfontosabb cél legyen megszeretetni a gyerekekkel a mozgást, élvezetessé és kihívásokkal telivé tenni az órákat. Súlyemelés oktatásánál mindig a helyes technika elsajátítását és a motivációt tartsuk szem előtt.

Továbbiakban meg kell vizsgálni a társadalom, legfőképp a szülők, tanárok és diákok véleményét a súlyemelésről, és hogy miként tekintenek ennek oktatására a középiskolában. Akár próbaedzéseket lehet tartani a diákoknak, hogy felkeltsük érdeklődésüket és motivációjukat. De meg is lehet tervezni az órákon belülre a súlyemelés gyakorlatokat, akár atlétika óra kereteiben, vagy kondicionális képességeket fejlesztő órákban.

SZTE JGYPK TSTI

Szerb és magyar 1. és 2. osztályos lányok motoros képességeinek összehasonlítása

Bevezetés:

2012-ben Magyarországon, az általános és középiskolákban bevezették a mindennapos testnevelést, ami azt jelenti, hogy a tanulóknak kötelező hetente ötször fizikai aktivitást végeznie az iskolában. Ezzel szemben Szerbiában csak heti három testnevelés órájuk van a gyerekeknek.

Cél:

A kutatás célja, hogy a szerb és magyar, első és második osztályos lányok motoros képességeit összehasonlítva bebizonyítsuk a Magyarországon bevezetett mindennapos testnevelés hatékonyságát. A kutatás során összehasonlítottuk a magyar, valamint a szerb első osztályos lány tanulók motoros képességeit az azonos nemzetbeli második osztályos lányokéval, megvizsgálva mennyit változnak eredményeik egy év alatt. Továbbá különbségeket kerestünk a magyar és a szerb első osztályos lányok, valamint a magyar és a szerb második osztályos lányok eredményei között.

Módszer:

A vizsgálatokat a tavaszi félév elején végeztük, amikor az első osztályosok is már fél éve részt vesznek az adott ország oktatási, testnevelési rendszerében. A minta nagysága 223 fő volt, ebből

magyar elsős 58 fő, magyar másodikos 61 fő, szerb elsős 57 fő, szerb másodikos pedig 47 fő volt. A vizsgálatban résztvevő gyermekek motoros képességeit a következő Bala – Stojanovic féle (2007) tesztekkel mértük fel: 20 méter futás állórajtából, akadálypálya hátrafelé, lapérintés, függés hajlított karral, helyből távolugrás, törzshajlítás előre terpeszülésben, felülések 60 másodperc alatt. A vizsgálat eredményeit Mann-Whitney U-teszttel értékeltük.

Eredmények:

Az első osztályosok körében a magyar lányok az összes teszt során eredményesebbnek bizonyultak a szerb lányoknál. Ezek közül szignifikáns különbséget mutatnak az akadálypálya, a lapérintés, és az előrehajlítás teszt eredményei. A második osztályosok esetében szintén a magyar lányok értek el jobb eredményeket, hiszen a lapérintés, az előrehajlítás, a helyből távolugrás, a függés hajlított karral, és a felülések 60 mp alatt teszt során is jelentősen jobban teljesítettek a szerb lányoknál. A szerb és magyar lányok motoros képességeinek különbsége a második osztályosok körében hangsúlyosabb. A nemzeten belüli összehasonlítás során csak a magyar másodikosok eredményei lettek jobbak elsős társaikénál. A szerb első és szerb második osztályos lányok esetében egyik teszt során sem tapasztaltunk szignifikáns különbséget.

Konklúzió:

A vizsgálatunkban felhasznált motoros tesztek eredményei igazolják a mindennapos testnevelés hatékonyságát. A mérések alapján azt tapasztaltuk, hogy a magyar első és második osztályos lányok jobb fizikai teljesítőképességgel rendelkeznek, mint a szerb első és második osztályosok. Tapasztalatunk szerint, a Bala-féle motoros tesztrendszer jól alkalmazható magyar diákok körében is. Az

akadálypályát örömmel, élvezettel teljesítették a tanulók, amiből arra következtethetünk, hogy a NETFIT rendszert ki lehetne egészíteni egy ilyen, vagy ehhez hasonló játékos feladattal, legalábbis a fiatalabb (óvodás, alsó tagozatos iskolás) gyermekek esetében.

Referencia:

Bala, G., Stojanovic, M.V., Stojanovic, M. (2007): The measurement and definition of motor skills in children. Novi Sad, Faculty of Sport and Physical Education

SZTE JGYPK TSTI

A gyulai utánpótláskorú labdarúgók motoros képességeinek vizsgálata

Bevezetés:

A labdarúgást emberek milliárdjai követik figyelemmel a televízión és egyéb médián keresztül, a FIFA felmérései alapján 265 millió aktív játékos van, melyből 26 millió nő. A modern labdarúgó játékos nagyon magas fizikai terhelésnek van kitéve, egy évben 45-55 mérkőzésen kell a játékosnak magas színvonalú teljesítményt nyújtania. A modern labdarúgásnak nélkülözhetetlen eleme a sporttudomány. A mai profi klubok olyan stábbal rendelkeznek már, melynek tagjai a sporttudományok széles területén jártasok, mint például az élettan, pszichológia, teljesítmény-diagnosztika stb.

Cél:

Vizsgálatunk céljaul azt tűztük ki, hogy a felméréseinkkel egy összefogó képet kapjunk a gyulai utánpótlás korú labdarúgók motoros képességeinek fejlettségi szintjéről, korosztályok és posztok szerint lebontva. Továbbá eredményeinkkel hozzájárulva a gyulai utánpótlás nevelés fejlődéséhez.

Módszer:

A labdarúgó klub U14, U15, U17 és U19-es korosztályú csapatait mértük fel. Posztok tekintetében 6 különböző pozíciót különítettünk el: kapus, szélső védő, belső védő, szélső középpályás, belső

középpályás, illetve támadó játékos. Kutatásunkban 76 utánpótlás korú labdarúgó vett részt. A vizsgálatunk során sprint és agilitást mérő tesztek, a helyből távolugrást, és a Yo-Yo időszakos regenerációs-tesztet mértünk. A mért adatokat excel táblázatban rögzítettük, korosztályok és posztok szerint lebontva. Átlagszámítást végeztünk és meghatároztuk a szórás értékét. A kapott eredmények közötti összefüggések vizsgálatához korrelációs számítást végeztünk ($p \leq 0.05$).

Eredmények:

Az elvégzett méréseink során az U19-es korosztály bizonyult legeredményesebbnek. A négy korosztályban mindig az idősebbek teljesítettek a legjobban, egy kivétellel, a Zig Zag agilitás teszten az U15-ös korosztály felülmúlt mindenkit. A posztok vonatkozásában, a sprint tesztek során a szélső védők az 5 és 10 méteres, a szélső középpályások a 30 méteres mérésen teljesítettek a legjobban. Az eredmények alapján, a szélső poszton szereplő játékosok mind a három táv tekintetében jobb időeredményeket értek el, mint a többi poszton játszó. Az agilitás tesztekkel kapcsolatban megállapítható, hogy a támadók három mérés alkalmával is jobb eredményeket produkáltak, mint a többiek. Érdekes módon, a belső középpályások egyik agilitás teszten se tudtak a leggyorsabbak lenni. Meglepő volt számunkra, hogy az AATB és AATJ tesztekben a belső védők eredményei lettek a legjobbak. Az állóképesség mérése előtt meg voltunk győződve, hogy a posztokból adódóan a belső középpályások fognak a legjobban teljesíteni és a kapusok eredményei lesznek a leggyengébbek, ami be is igazolódott.

Konklúzió:

A mai labdarúgásban véleményünk szerint rendkívül fontos a játékosok felmérése, képességeiknek konkrét adatokban való rögzítése, mérése. Ezek a vizsgálatok támogatják a játékosok fejlődését és felkészítését, hiszen ez egyfajta visszajelzés az edzők számára az elvégzett munka hatékonyságáról, illetve a jövőbeli edzések megtervezéséhez nyújthat jelentős segítséget. Természetesen ezen adatok alapján a játékosok egyéni, speciális képzésére és kondicionális fejlesztésére is lehetőség nyílik. Egyetlen eredmény lepett meg minket, hogy a belső középpályások az agilitás tesztekben nem tudtak kiemelkedő teljesítményt nyújtani. Az mi tapasztalataink és elképzeléseink szerint nekik ebben a tesztekben a leggyorsabbnak kellett volna bizonyulniuk.

SZTE JGYPK TSTI

Ígények és lehetőségek az alapszintű újraélesztés iskolai oktatásában

Bevezetés, célkitűzés:

Kutatásunk során az alapszintű újraélesztési ismeretek általános iskolai oktatásának lehetőségét, annak tanulói és tanári viszonyulását, valamint 1 óra elmélet-gyakorlat oktatása utáni tanulói tudásszintet vizsgáltuk.

Módszer:

144 általános iskolás diákot (átlagéletkor: 12 év) kérdeztünk meg 2 típusú kérdőívvel, melyek egyenként 18 ítemet tartalmaztak. Az első kérdőív állításokat tartalmazott (1-5 Likert skálán mérve) az újraélesztés oktatásának gyakorlati megvalósíthatóságát illetően. A második kérdőív az újraélesztés ismereteit feleletválasztásos formában, az aktuális protokoll szerint mérte. A vizsgált tanárok (23 fő) egy része csak az attitűdre vonatkozó ívet töltötte ki.

Eredmények:

A megkérdezett diákok és tanárok egyaránt szükségesnek tartják az alapszintű újraélesztési ismeretek elsajátítását, össztársadalmi szinten is, azonban a tanárok nem értenek egyet azzal, hogy már általános iskola alsó tagozatában foglalkozzanak a gyerekek ezen ismeretek elsajátításával. Többségük a biológia és a testnevelés órák keretében tudná elképzelni az alapszintű újraélesztés oktatását, mely

alátámasztja azon hosszú távú elképzelésünket, hogy a mindennapos testnevelés lehetőség az újraélesztés és az elsősegélynyújtás széles körű oktatására. Az újraélesztési teszt alapján elmondhatjuk, hogy a orvosok által bemutatott 1 órás elméleti-gyakorlati alapszintű újraélesztési tréning nem elegendő ahhoz, hogy az új ismeretek kellően elmélyüljenek. Az oktatást követően 1 héttel felmértük a diákok tudását és a tanárok egy része (9 fő) is kitöltötte a kérdőívet. A tanárok előképzés nélkül elért eredménye a vizsgált 8. osztályos tanulók eredményével egyezett meg.

Konklúzió:

Eredményeink alátámasztják azt, hogy az alapszintű újraélesztés ismerete hasznos tudásnak bizonyul és annak rendszeres szinten tartása minden életkorban szükséges.

Nagy Zsuzsanna¹, Vári Beáta²

¹SZTE JGYPK

Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

²SZTE JGYPK TSTI

Az aktív szabadidő-eltöltés - fókuszban a természetjárás

Bevezetés:

A természetjárás, mint rekreációs tevékenység napjainkban újra reneszánszát éli, megfigyelhető a városi élettől, zajtól való eltávolodás, a természetbe való visszatérés igénye. Leginkább a gyalogtúra szakága van jelen töretlen népszerűséggel a túrázók körében, és szinte minden olyan lehetőség adott az emberek számára, amely a természeti környezetben történő aktív szabadidő eltöltés lehetőségét biztosítja.

Cél:

Egy átfogó képet kapni a jelenlegi magyar természetjárási szokásokról, a rekreációs céllal végzett túrázás jótékony hatásairól, a túrázók személyes indítatásról.

Módszer:

Online kérdőívünk kitöltését olyan emberektől vártuk, akik félévente minimum egy alkalommal túráznak. A 29 kérdésből álló kérdőívet 333 fő töltötte ki anonim módon, a legfiatalabb kitöltő 10, a legidősebb 83 éves volt. Leginkább zárt, kombinatív jellegű kérdéseket használtunk, amelyek a megadott válaszlehetőségeken kívül „egyéb” kategóriát is tartalmaztak. E kérdések leginkább a

túrázási szokásokra, mint például a tervezési folyamatokra, túra hosszára, tájékozódásra, időjárési viszonyokra, valamint az egészségügyi és pszichés hatásokra vonatkoztak.

Eredmények:

A túra szakágakat tekintve a gyalogtúra népszerűsége mutatta a legkiugróbb értéket a többivel szemben, és a kitöltők 60%-a a 10 és 20 kilométer közötti túrákat kedveli leginkább. Az eredményekből az is kiderül, hogy a legtöbben a barátok társaságában szeretik a túráikat teljesíteni, viszonylag kevesen jelölték az egyedüli teljesítést. A rendszeresen túrázók többsége a hagyományos tájékozódási eszközökkel tájékozódik a túrák során, a telefonos applikációk és a GPS használata kisebb arányban volt jelen. A 333 kitöltő közül 292 tisztában volt a rendszeres természetjárás jótékony egészségügyi hatásaival, viszont a pszichére gyakorolt hatást kevésbé érzékelték magukon.

Konklúzió:

A túrázás vagy kirándulás a természetben a jótékony szellemi, érzelmi és testi felfrissülés egyik legfőbb eszköze, tagadhatatlanul hatással van az egyénre. Úgy véljük, hogy a természetjárás megfelelő lehetőséget biztosít arra, hogy preventív jellegű legyen az emberek egészségkultúrájának fejlesztésében, és a tartalmas aktív szabadidő eltöltésben.

SZTE, JGYPK, TSTI

Labdarúgás utánpótlás helyzete az akadémiai képzés rendszerében

Bevezetés:

Magyarországon megoszló vélemények születnek a labdarúgók utánpótlás neveléséről és a futball akadémiák szükségességéről. Sokan kételkednek abban, hogy valóban kell-e ilyen mértékű állami és magántámogatás, mikor a siker elmarad. Több emberben felmerül a kérdés, hogy képes lesz a magyar futball olyan játékosok kinevelésére, akik nemzetközi szintre juttatják a magyar labdarúgást. Úgy gondoljuk, hogy ennek háttérével érdemes foglalkozni annak érdekében, hogy reális elvárásokat, követelményeket támaszunk a magyar labdarúgás felé.

Cél:

Dolgozatunk célja, hogy átfogó képet kapjunk a hazai és külföldi labdarúgó akadémiák rendszeréről, működéséről, felépítéséről. Munkánkban három nyugat-európai ország, Spanyolország, Anglia és Olaszország futballműhelyeit hasonlítottuk össze egy magyar labdarúgó akadémiaiával.

Módszer:

A szakirodalmak áttanulmányozása után a saját vizsgálaton alapuló, empirikus jellegű munkát választottuk. A vizsgálatot 2017/2018 telén végeztük, ahol előre egyeztetett időpontban kerestük fel

személyesen vagy telefonon a játékosokat interjú céljából. Négy különböző ország neves akadémiáján nevelkedett személlyel végeztük el annak érdekében, hogy tágabb képet kapjunk az akadémiák működéséről, képzéséről. Az interjú előre átgondolt és megtervezett kérdésekből állt, mely beszélgetésekről hangfelvételt készítettünk.

Eredmények:

A feldolgozott szakirodalmak és interjúk összegzése alapján a hazai labdarúgó akadémiák képzési színvonala összességében nem éri el a nyugat-európaiak színvonalát. A magyar utánpótlás nevelésben már a kezdetben nagy a lemaradás. Az első és az egyik legfontosabb tényező a gyermekek kiválasztása. A fiataloknál nem csak a technikai tudást vagy a fizikális tényezőket kellene felmérni és figyelembe venni, hanem a gondolkodásmódot, az információ feldolgozási képességet, észlelési gyorsaságot és a mentális bázist is. Fontosnak tartjuk még megemlíteni, hogy itthon a 6-13 éves korosztályra nem fektetnek annyi figyelmet, mint amennyit a nyugati 'top' utánpótlásképzésben. Az ezzel a korosztállyal foglalkozó edzőnek a szakmai tudáson kívül, pedagógiai ismertekkel is rendelkeznie kellene. A 'top' akadémiákon sem végeznek más feladatokat, mint itthon. Hangsúly a végrehajtás gyorsaságán és precizitásán van, a lényeg, hogy olyan gyorsasággal hajtsák végre a gyakorlatokat, ami a mérkőzés iramára jellemző. Magyarországon az akadémiák az elmúlt években kapott hathatós támogatásoknak köszönhetően, képesek azokat a háttérket biztosítani, amit bármely európai 'top' akadémia. Legtöbb akadémia minimum 4-5 műfüves, füves és fedett pályával rendelkezik. Hazánkban a tehetségesebb fiataloknak a felnőtt csapatba való beilleszkedése is elmarad a

nemzetközi szinttől. A szükséges átmenet nincsen meg az utánpótlás és a felnőtt csapat között, ami a sikeres beintegrálás alapja lenne. Ellenben a bemutatott külföldi akadémiákon erre sokkal jobban odafigyelnek.

Konklúzió:

Az interjúk elemzése és a Double Pass Audit konklúziója alapján jól körülhatárolhatóak a magyar utánpótlásképzésben rejlő hiányosságok és azok kiküszöbölésére tett intézkedések megléte. Ez pozitív irányba terelhetik a hazai labdarúgást. Tévhit, hogy Magyarországon nincsenek tehetséges fiatalok. Hazánkban az utánpótlás képzés alapjaiban nem tér el a nemzetközi trendektől, de részleteiben érezhető a 10 éves lemaradás. A kiválasztás, az edzésmentalitás, az edzői stáb, és a játékosok menedzselése között érezhetőek főként a különbségek. Természetesen ezek fejlesztésére vannak törekvések, megújítások, például edzői továbbképzések, tanfolyamok, fiatalszabály létrehozása, külföldi tornák, az edzőt segítő személyek továbbfejlesztése, de jelenleg hosszútávú futballfilozófia sajnos nincsen.

SZTE JGYPK TSTI

Sportolók vallási attitűd vizsgálata a sporttevékenységhez való viszonyulás, a pozitív pszichológia és az érett személyiség vonatkozásában

Bevezetés:

A sport és a vallás találkozása egészen az ókorig nyúlik vissza, és vitathatatlanul azóta is mély kapcsolatban állnak egymással. Bár létező jelenség, mert számos sportoló beszámolója, nyilatkozata áll rendelkezésünkre, melyben mély istenkapcsolatukról tesznek tanúságot, mégis mind a mai napig hazánkban és a világon is keveset foglalkoztak a sport és vallás kapcsolatával, különösen annak sportolóknak kifejtett mentális hatásaival.

Cél:

Fő kérdésünk, hogy különböznek-e a vallásos sportolók a nem vallásos társaiktól?

Ezek alapján a következő hipotéziseket tettük:

1. A hitüket aktívan megélő sportolók és a nem vallásos sportolók sportteljesítményhez való viszonyulásuk között nincs különbség.
2. A hitüket aktívan megélő sportolók körében a pozitív pszichológia fokozottabban megjelenik, mint egy nem vallásos sportolónál.

3. A hitüket aktívan megélő sportolók személyisége érettebb, mint a nem vallásos sportolóké.

Módszer:

Kérdőívet szerkesztettünk Google Driveban, kifejezetten a témához igazítva a kérdéseket. A tesztet kitöltők száma 163 fő. A beérkezett válaszokat SPSS statisztikai programban elemeztük. A sportolókat „vallásos” és „nem vallásos” kategóriába soroltuk. A vallásos kategóriába való soroláshoz kritériumokat állítottunk fel, amik a vallásos hit gyakorlására vonatkoztak. Ezek alapján 41fő (24%) hitét aktívan gyakorló, és 122 fő (76%) nem vallásos, vagy hitét nem gyakorló sportolót különítettünk el.

Eredmények:

Az első hipotézis valósnak bizonyult, hiszen ahhoz, hogy eredményt tudjon elérni a sportoló, hasonló elszántság és rátermettség szükséges vallásos és nem vallásos sportolóknál egyaránt. A második hipotézis állítása nem igazolható a teszt alapján, hiszen önmagában a sport és testmozgás kellő célt és önbizalmat ad művelőjének, és a sportoló világnézettől függetlenül jól érzi magát 'a bőrében'. A harmadik hipotézis állítása nem igazolható az eredmények alapján, melynek oka az lehet, hogy a sportolói személyiséggel alapvetően együtt járnak az érett személyiség jellemzői, és ezáltal tudnak „alkotni” a saját sportágukban.

Konklúzió:

Az eredményekből látható, hogy a nem vallásos sportoló hasonló összeszedettséget birtokolhat spottevékenységében, valamint a pozitív gondolkodás, és a személyiségi érettség tekintetében is olyasféle eredményeket tudhat magáénak, mint az istenkapcsolatát aktívan megélő

sportoló. A két tábor közötti különbséget feltételezhetően inkább a biztonságérzet meglétében vagy hiányában érdemes tovább keresni.

SZTE JGYPK TSTI

A Jövő Bajnokai úszó utánpótlás program elemzése megyei szintű eredmények és mutatók alapján

Bevezetés:

Kutatásunkban a Jövő Bajnokai programban 2013-2014-ben résztvevő, 2002-2004-ben született versenyzők 200 m-s vegyesúszás időeredményeit vizsgáljuk, összehasonlítjuk a különféle társadalmi, gazdasági és infrastrukturális mutatókkal.

Cél:

Célunk, hogy feltárjuk, mely megyék járnak élen az úszó tehetség gondozásban, bemutassuk, hogy a programban résztvevő gyerekek úszóteljesítménye, valamint a társadalmi, gazdasági fejlettség, illetve az úszáshoz szükséges infrastruktúra között milyen összefüggések mutathatók ki.

A feltevéseink a következők: A program hatással van az időeredmények javulására, tehát valamennyi résztvevő megye esetében számottevő javulás tapasztalható. A nagyobb merítési bázissal rendelkező főváros és nagyobb népességgel rendelkező megyék jobban teljesítenek az időeredmények tekintetében, ami tükröződik a havi időeredmények segítségével felállított rangsorban is. A társadalmi és gazdasági fejlettség, illetve az infrastruktúra kapcsolatban áll az úszóteljesítményekkel.

Módszer:

Kutatásunkban az időeredmények feldolgozásához alapvető statisztikai műveleteket, illetve a változók egymáshoz viszonyított kapcsolatának feltárásához korrelációs számítást alkalmaztunk, ami segített a program eredményei és a társadalmi-gazdasági-infrastrukturális változók közötti összefüggések bemutatásában.

Eredmények:

A vizsgálat eredményei azt tükrözik, hogy a program hatással volt az átlag időeredmények javulására. A nagyobb népességgel rendelkező megyék nem teljesítettek jobban az időeredmények tekintetében, a megyék közötti különbségek viszont csökkentek. A programban részvevő megyék társadalmi és gazdasági fejlettségét jellemző változók (HDI, GDP), valamint az úszó időeredmények között nem mutatkozott számottevő kapcsolat. Nem bizonyítható egyértelműen az úszó infrastruktúra és az időeredmények közötti összefüggés sem, hiszen csak a fiú teljesítmények esetében utaltak erre az eredmények.

Konklúzió:

A program tehát csökkenti az úzásban fennálló területi különbségeket, illetve mérsékli a főváros uralmát. A társadalmi – gazdasági - infrastrukturális háttér hatására vonatkozó hipotéziseink csak részben igazolódtak be, a mélyebb összefüggések feltárása ezért további kutatásokat igényel.

SZTE, JGYPK, TSTI

A 800 méteres síkfutás a vágta és középtávutás határán

Bevezetés:

A nemzetközi 800 méteres síkfutás sebessége olyan szinten felgyorsult, hogy a tempója, ritmusa és a futás technikája egyre jobban kezd hasonlítani a 400 méteres síkfutáshoz, mint a középtávú futószámokéhoz.

Cél:

Kutatásaink során a férfi 800 méteres síkfutás technikájának és rekordjainak vizsgálata alapján, választ szerettünk volna kapni arra a kérdésre, hogy a 800 méteres síkfutás közelebb áll-e a vágtafutáshoz.

Módszer:

A 2012-es utolsó férfi 800 méteres rekordtól számítva 50 évvel visszamenőleg világrekordok eredményét vizsgáltuk (n=14). A 14 világrekordot kettő csoportra osztottuk az első 400 méter eredménye szerint. „A” csoportba kerültek az 50 másodpercnél erősebb kezdésű rekordok (n=7), „B” csoportba kerültek az 50 másodpercnél gyengébb kezdésű rekordok (n=7). Az így kapott két csoport időeredményeit alapstatisztikai műveletekkel és független kétmintás t-próbával vizsgáltuk, hogy vannak-e kimutatható változások a rekordok részidő között. A hibaértéket 5%-ban adtuk meg. Irambeosztáshoz, férfi 400 méteren, 2016-ban született világrekordtól visszamenőleg a 7. rekordig

vizsgáltuk a sebesség alakulást részidők segítségével (n=7). Végül ezt a kapott eredményt összehasonlítottuk az „A” csoport sebesség-idő eloszlásával. A technika elemzésére videoelemzést alkalmaztunk, ahol 200 méternél és 600 méternél vizsgáltuk meg a futó technikáját.

Eredmények:

Első lépésben a két kör alakulását vizsgáltuk csoporton belül. „A” csoport részidőinek vizsgálata során eredményül kaptuk, hogy az első kör átlaga 49,3 másodperc, a második kör pedig 51,94 másodperc. „B” csoportnál pedig az első kör 51,32 másodperc, a második kör ideje 52,48 másodperc átlagosan. A rekordok szignifikánsan javulnak, azonban a körök közötti különbség nő. „A” csoport esetén 2,64 másodperc differencia jelenik meg átlagosan, még a „B” csoportnál 1,16 másodperc. Az „A” csoport második köre igen erős szignifikáns erősödést mutat ($p < 0,0000002$). „B” csoport esetén is kimutatható szignifikancia, azonban nem olyan mértékben ($p \leq 0,01$). Az „A” és „B” 7-7 részidejét t-próbával teszteltük. Eredményül kaptuk, hogy a második kör a rekordok alakulása során nem erősödik szignifikánsan. Viszont az első körök eredményei igen erősen szignifikáns fejlődést mutatnak, mivel a $p \leq 0,00003$. A 400 és a 800 méteres rekordok részidői, sebessége/méter grafikonon való ábrázolása után eredményül kaptuk, hogy az irambeosztása azonosan alakult a vizsgált rekordoknál, tehát folyamatos sebességromlás történik a táv során.

Konklúzió:

A kutatás eredményei alátámasztják, hogy az atléták az első 400 méter sebességére koncentrálnak, ezáltal a sebesség alakulása is közelít a 400 méteres síkfutáséhoz. A kapott eredmény megkérdőjelezi a távra való felkészülést, besorolását.

Az olimpia eszmeisége és nevelő hatása

Bevezetés:

Az olimpiai nevelés, hasonlóan a testi neveléshez, potenciális szintér a tanulók sokrétű személyiségfejlesztésére, az osztályfőnöki órák tartalmas eltöltésére, vagy akár az infrastrukturális problémákból fakadóan nem mindenhol kivitelezhető és fenntartható minőségi és mindennapos testnevelés oktatására. A nemzetközi szakirodalomban számos példát találunk a téma tárgyalására, annak alkalmazására különböző iskolai, pedagógiai programokban.

Cél:

Jelen tanulmányunk célja, a 8. és 10. osztályos tanulóknak az olimpiai eszméről vallott nézeteinek a vizsgálata, valamint egy olimpiai nevelés témájú foglalkozás-sorozat bemutatása.

Módszer:

Szekunder kutatásunk kiinduló pontját az elmúlt évtizedekben közzétett, főként nemzetközi szakirodalmak áttekintése jelentette az olimpiai nevelés oktatási hátterére vonatkozólag. Primer kutatásunkat egy általunk szerkesztett kérdőíves lekérdés képezte, ahol feltártuk az olimpiai értékekhez kapcsolódó tanulói attitűdöket, valamint a foglalkozás-sorozat eredményességét. Az öt órából álló foglalkozásokat 2018. márciusában két különböző iskolatípusban (általános iskola és gimnázium) próbáltuk ki, majd értékeltük a szerzett tapasztalatokat. Vizsgálati (n=37) és kontroll-csoporttal (n=32) dolgoztunk, a

kérdőíveket mindenki kitöltötte (n=69), azonban foglalkozásokat csak a vizsgálati csoportban tartottunk. A tanulók egy 25 állításból álló kérdéssort töltöttek ki, az órák megkezdése előtt és után, melyben az állításokat 1-5-ig terjedő intervallumban, Likert-skálán értékelték. A kutatás során öt érték vizsgálata valósult meg: küzdelem árán elért öröm, tisztességes játék, mások iránti tisztelet, tökéletességre/ kiválóságra törekvés, harmonikus test és szellem.

Eredmények:

Az 1. mérés alkalmával a tanulók válaszainak átlaga négyes érték felett volt (4,12), a legfontosabbnak a tökéletességre/ kiválóságra törekvést tartották (4,5). A vizsgálati és a kontroll-csoport, illetve a két iskola tanulóinak válaszai között nem volt lényeges eltérés. Az órákon a tanulók az olimpiai értékekről szóló kreatív, játékos, interaktív feladatokban vettek részt. Az 1. és a 2. mérés eredményeinek összehasonlítása alapján elmondható, hogy a vizsgálati csoportban résztvevők (n=37) körében a válaszok átlagai a vizsgált értékeknél pozitív irányban változtak, mind a két intézményben egyaránt. A legszámottevőbb változás a „küzdelem árán elért öröm” értéknél volt tapasztalható (1. mérés: 3,6; 2. mérés: 4,3).

Konklúzió:

Az órákat egyértelműen hasznosnak és motiválónak találtuk. A vizsgált értékek változtak, ugyanakkor gimnazisták számára tartott foglalkozás-sorozat eredményesebb volt, mivel több tanuló attitűdjét változtatta pozitív irányba, mint az általános iskolában.

P.B.-t az Emberi Erőforrások Minisztériuma UNKP-17-2 kódszámú, Új Nemzeti Kiválóság Programja támogatta.

SZTE JGYPK TSTI

Rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkeztettek társadalmi háttere

Bevezetés:

A társadalmi tényezők hatása az életmódra, így a sportolási szokásokra is jelentős szereppel bír, amivel számos kutatás foglalkozik. A különböző szociodemográfiai tényezők, mint például a nem, a kor, az iskolai végzettség, a társadalmi-gazdasági státus, a családi állapot, a gyermekek száma, mind-mind befolyásolják az élet különböző területeit.

Cél, hipotézis, módszer:

Az előzetes szakirodalmi áttekintés után azt tapasztaltuk, hogy érdemes a szociodemográfiai tényezők és a fizikai aktivitás kapcsolatát vizsgálni. Ezért hipotézisünkben a korábbi kutatások eredményeire támaszkodva azt feltételeztük, hogy a szociodemográfiai faktorok jelentősen befolyásolják a sportolás és a fizikai aktivitás szintjét. Kutatásunkat a *TÁMOP-4.2.2-08/2008-0006-os* projektre jelentkeztettek körében végeztük. Azért különleges ez a vizsgálat, mert önként jelentkeztettek körében végeztük, így megvizsgálhattuk, hogy egy homogén mintában is megmutatkoznak-e a szakirodalomban leírt összefüggések. Módszerként önkéntes kérdőívet alkalmaztunk, melynek a célja az volt, hogy megismerjük a jelentkezők szociális hátterét, egészségmagatartását (preventív, illetve rizikó-magatartások),

szabadidős tevékenységeit, pszichés és pszichoszociális egészségi állapotát, sportolási szokásait és az erre vonatkozó társas hatásokat, illetve a sportmotivációs tényezőket. A kérdőívet 187-en töltötték ki, az átlagéletkor $43,5 \pm 13,1$ év, 17%-uk férfi, 83%-uk nő. Az adatokat SPSS 13.0 statisztikai programcsomaggal dolgoztuk fel.

Eredmények:

Az eredményeknél észrevehető volt a minta homogenitása. Néhány változó (a szülők iskolai végzettsége, a nem, a társadalmi rétegződés és a családi állapot) nem mutatta a várt szignifikáns kapcsolatot a többivel ellentétben, míg voltak a szakirodalom megállapításaival ellentétes összefüggések is (például a 60 év felettiak nagy része hetente 2-3 órán át végez sporttevékenységet, illetve sokkal aktívabbak azok, akiknek több gyermekük van). A megkérdezettek 42%-a sportol heti rendszerességgel, ez a gyakoriság szoros összefüggésben van az egyén iskolai végzettségével, illetve jövedelmével, hiszen a magas iskolai végzettségűek több mint 50%-a, illetve a magas jövedelemmel rendelkezők közel fele végez heti rendszerességgel sporttevékenységet. A 60 év felettiak inkább a gyaloglást, illetve a tornát preferálták, míg a fiatalabb korosztály a kerékpározást, a futást és az úszást.

Konklúzió:

A testmozgás gyakoriságát számos tényező tudja befolyásolni, így az ilyen irányultságú kutatások hozzájárulhatnak a különböző egészségfejlesztő vagy prevenciós programok sikerességéhez, illetve a korábbi eredményekkel való összehasonlítás is fontos. Az egyén társadalmi háttérének vizsgálata lényeges, hiszen a különbözőséget figyelembe véve lehet optimálisan fejleszteni az egészséget, akár egy egészségfejlesztő, akár egy rekreációs program keretein belül.

A kutatást támogatta a TÁMOP-4.2.2-08/2008-0006 projekt.

SZTE JGYPK TSTI

Rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkezők táplálkozási szokásainak jellemzői és összefüggésük a pszichoszociális egészséggel

Bevezetés:

Fontosnak tartjuk az egészséges életmódra való törekvést, mert a mai rohanó világban egyre szembetűnőbb az egészségtelenül táplálkozóknak számának növekedése minden korosztályban. Kutatásunkban vizsgáltuk a résztvevők táplálkozási szokásait, valamint az önmagukkal és életükkel való elégedettségüket. George Herbert szavaival élve „Bármilyen betegség apja, a helytelen táplálkozás az anyja”. Giddens is felismerte a betegségek kialakulása és a helytelen táplálkozás és életstílus közötti kapcsolatot. Sokszor hallhatjuk az „ép testben ép lélek” kifejezést, amely szintén annak fontosságára utal, hogy az egyén összhangban legyen önmagával és kiegyensúlyozott életet éljen.

Cél:

Célkitűzésünk az volt, hogy megvizsgáljuk a jelentkezők táplálkozási szokásait és elemezzük pszichoszociális egészségmagatartásukat. Ezzel hozzájárulunk a résztvevők egészséges életmódhoz való alkalmazkodásához, illetve a kutatásunk későbbi eredményeinek kidolgozásához.

Módszer:

Önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk az életmódprogram mozgásos, leginkább a testsúlycsökkentésre fókuszáló alprogramjaiban (*Fogyi Klub*, „*Közösen könnyebb*” csoport, *Női torna*). A vizsgált 185 résztvevő önkéntesen jelentkezett programunkra. Vizsgálataink során χ^2 -próbát, varianciaanalízist (ANOVA) és gyakoriságelemzést végeztünk. A válaszadók 82,9%-a nő, 17,1%-a férfi, az átlagéletkor $43,48 \pm 13,12$ év volt.

Eredmények:

Az egy főre jutó havi nettó jövedelem emelkedésével növekszik az egészséges ételek fogyasztására való odafigyelés. A gyorséttermi ételek (hamburger, hot dog) fogyasztása és a társadalmi rétegek közötti vizsgálatban látható, hogy minél magasabb társadalmi rétegbe sorolták magukat, annál kevesebbet fogyasztottak az említett ételekből. A résztvevők a három fő étkezést megtartják, viszont az ajánlott napi ötszöri étkezés tekintetében rendszertelenül táplálkoznak. Minél inkább odafigyelnek az egészséges ételek fogyasztására, annál kevesebbszer esznek édességeket. A jelentkezettek testtömegindexét vizsgálva megfigyelhető, hogy az egészségtelen életmódjuknak jelentős szerepe van a túlsúly, elhízás kialakulásában. A kutatásban résztvevők minél egészségesebben táplálkoznak, annál értékesebb embernek tartják magukat és összességében annál elégedettebbek is önmagukkal.

Konklúzió:

A táplálkozási problémák szoros kapcsolatban állnak az egyének pszichoszociális egészségével. Figyelnünk kell a táplálkozásra, tisztában kell lennünk önmagunkkal, tudnunk

kell kezelni a problémáinkat. A legfontosabb, hogy ezzel az elhatározással a saját életünkről döntünk. Jövőbeli céljaink közé tartozik, hogy az utánkövetés eredményeit figyelembe véve pontosabb képet kapjunk a témával kapcsolatban és ezzel segítsünk, tanácsot adjunk a jelentkezőknek egy jobb, egészségesebb élet kialakításához.

A kutatást támogatta a TÁMOP 4.2.2./08/1- 2008-0006 projekt.

Rekreatív mozgástevékenységek hatása a metabolikus szindróma laboratóriumi profiljára

Bevezetés:

A szív- és érrendszeri megbetegedések komoly népegészségügyi kihívást jelentenek világszerte. A legfontosabb rizikótényezők között szerepel a túlsúly, a lappangó cukorbetegség, illetve az emelkedett vérzsírszintek. A probléma egyik sarkalatos kérdése a mozgásszegény életmód. A rendszeresen végzett fizikai aktivitás a szív- és érrendszeri betegségek rizikótényezőit jótékony irányba befolyásolja.

Cél:

Kutatásunk célja az volt, hogy megvizsgáljuk, vajon az alacsony intenzitású, több hónapig tartó, ismétlődő, aerob fizikai aktivitás hogyan változtatja meg a cukor- és zsíryanycsere legfontosabb laboratóriumi paramétereit.

Módszer:

Vizsgálatunkat szervezett formában meghirdetett 4-5 hónapos, heti 2-3 edzést tartalmazó mozgásprogramok (*Fogyi Klub, Asszonytorna és Közösen könnyebb*) alanyainál végeztük (n=91 fő; átlagéletkor: 46,7 év). A mozgásprogram kezdetén, egy hónappal később, majd az mozgásprogram végén meghatároztuk a vércukor, koleszterin, triglicerid és hemogloblin A1C szintjeit.

Eredmények:

Azt tapasztaltuk, hogy olyan vizsgálati alanyoknál, akiknek cukor- és zsírsanyagcsere-értékei a normál érték felső határtartományából indultak (n=20-30 fő; vércukor>5,5 mmol/l, koleszterin>5,6 mmol/l, triglicerid>1,5 mmol/l, hemoglobin A1C>6%) a mozgásprogram hatására rizikófaktoraik szignifikánsan a normál tartomány szintjének középső értékeire csökkentek. A többi vizsgálati alanynál, akiknek laboratóriumi értékei a normál tartományba estek a mozgásprogram megkezdése előtt, a rizikófaktorok hasonló csökkenő tendenciát mutattak, de a változás nem volt szignifikáns.

Konklúzió:

A vérvételre jelentkezők közül a laboratóriumi rizikócsoportba a vizsgálati alanyok 28%-a tartozott, ami arra mutat rá, hogy a fizikailag aktív felnőtt társadalom jelentős része a szív- és érrendszeri megbetegedések szempontjából veszélyeztetett. A rekreatív mozgásprogramok egyre szélesebb körű elterjesztése feltétlenül ajánlott, mert néhány hónap csoportosan végzett fizikai aktivitás jelentősen csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát.

A munka a TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006 projekt támogatásával jött létre.

SZTE JGYPK TSTI

Rendszeres testmozgás hatására bekövetkező plazma leptin- és inzulinkoncentráció változások

Bevezetés:

A túlsúly, illetve kövérség egyre elterjedtebb egészségügyi problémát okoz. A kövérséghez társuló cukorbetegség, magas vérnyomás, illetve magas vérzsírszintek együttese egyre inkább metabolikus szindrómaként kerül be a köztudatba, ahol a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata 5-10-szer nagyobb. A betegség egyik oka a mozgásszegény életmód. A betegség kialakulásának szabályozásában számos hormon vesz részt. A zsírszövet, illetve hasnyálmirigy által termelt leptin és inzulin, s a velük szemben kialakult rezisztencia kulcsszereplő a metabolikus betegség kialakulásában, melynek összetevői: magas vérnyomás, 2-es típusú diabetes, inzulinrezisztencia, magas koleszterin, magas triglicerid.

Cél:

Vizsgálatunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a leptin és inzulin szintje hogyan alakul rekreatív mozgásprogram hatására túlsúlyos emberekben.

Módszer:

A felmérésben normál súlyú (BMI: 20-25), túlsúlyos (BMI: 25-30), valamint elhízott (BMI > 30) vizsgálati alanyok 2 hónapos

mozgásprogramban vettek részt, ahol havonta meghatároztuk a leptin- és inzulinszintjüket ELISA technikával.

Eredmények:

Azt tapasztaltuk, hogy elhízott és túlsúlyos egyénekben az inzulin és leptin szintje magasabb, mint normál testsúlyúakban. A legmagasabb értékeket elhízott egyénekben mértük (leptin: 26 ± 3 ng/ml; inzulin: $13,8 \pm 1,2$ μ IU/ml; $n=5-7$), amíg a túlsúlyosokban ez a kiinduló érték alacsonyabb (leptin: 17 ± 2 ng/ml; inzulin: $7,7 \pm 0,8$ μ IU/ml; $p < 0,05$ az elhízott egyénekhez képest; $n=6-9$). Kéthónapos mozgásprogram hatására a leptin értéke az elhízott és túlsúlyos csoportokban időarányosan lecsökkent, míg a normál súlyúakban nem változott. A kezdeti magas inzulinszint értékek valamennyi csoportban szingifikánsan lecsökkentek. A testzsírszázalék (InBody230), illetve fittségi index (Harward és Sloan step-teszt) változása hasonló tendenciát mutatott.

Konklúzió:

A rekreatív típusú testmozgás csökkenti a leptin- és inzulinrezisztenciát. A leptin- és inzulinszintek mérése alkalmas a testmozgás hatékonyságának egzakt nyomon követésére. Más kövérségihormon-szintek mérésének beiktatása perspektivikus lehet a testmozgás pozitív hatásmechanizmusának jobb megértéséhez a metabolikus betegség kialakulásában.

A munka a TÁMOP 4.2.2-08/1-2008-0006 projekt támogatásával jött létre.

SZTE, JGYPK, TSTI

A testösszetétel és a láb robbanékonyságának kapcsolata kötélugrók és kosárlabdázók körében

Bevezetés:

A modern sportban egyre fokozottabb szerepet kapnak a fizikai képességek. Közülük számos sportágban jelentős szerepe van a robbanékony erőnek, mint a gyorsaság és az erőkifejtés együttes, speciális megnyilvánulási formájának. Valamennyi sportág számára szükséges és elengedhetetlen az erő fejlesztése, de természetesen jelentős eltérések vannak abban, hogy milyen mértékű és jellegű erőre van szükség az adott sportágban. A különböző sportok mozgásanyaga, valamint a sportolók edzéskora hatást gyakorol a motoros teljesítményére. Számos korábbi kutatás irányult már a testösszetétel és a motorikus képességek kapcsolatára, összefüggésére különböző előképzettséggel rendelkező személyek és eltérő sportágakat képviselő egyének között, azonban a kötélugrók körében végzett ilyen jellegű felmérést nem találtunk.

Cél:

Kutatásunk célja hogy megvizsgáljuk, van-e különbség két különböző, de mégis hasonló mozgásanyaggal rendelkező sportág, mint a kötélugrás és kosárlabdázás fiatal sportolóinak testösszetétele és a láb gyorserejének tekintetében. További célunk a testösszetétel,

illetve az alsó végtagok robbanékonysága közötti teljesítményt befolyásoló kapcsolat felderítése volt.

Módszer:

A vizsgálatot 12-14 éves lányok körében két csoport között végeztük, melyben 20 fő ugróköteles és 20 fő kosárlabdázó sportoló vett részt. A testmagasság meghatározását követően, a testösszetétel mérését Omron BF511 típusú bioimpedancia analízis elven működő készülékkel, a láb robbanékonyságát pedig helyből távolugrással (HT), továbbá előzetes lendületszerzéssel végrehajtott felugrástesztel (CMJ) vizsgáltuk.

Statisztikai analízis: kétmintás t-próba, korreláció-analízis

Eredmények:

A felmért értékekből kalkulált BMI értékek, a testzsírszázalék és a vázizomszázalék átlagértékei nem különböznek markánsan a két sportág képviselőinek körében. Azonban a kétmintás t-próba szignifikáns eltérést mutat a HT esetében a kötélugrók ($196,3 \pm 25,4$ cm) és a kosárlabdázók ($157,2 \pm 15,1$ cm) átlagértékei között. Szintén szignifikáns eltérés figyelhető meg a CMJ teszt tekintetében a kötélugrók ($28,8 \pm 8,3$ cm) a kosárlabdázók ($20,3 \pm 3,7$ cm) átlagértékei között. A CMJ és a vázizomszázalék közötti korreláció analízis eredménye ($r = 0,35$) gyengének mondható, de ebből még nem következik a változók függetlensége. Megállapítható, hogy a két paraméter között pozitív korreláció áll fent, tehát minél magasabb vázizomszázalékkal rendelkezik, annál magasabb súlypontemelkedést produkál. A testzsírszázalék hatása a súlypontemelkedésre, ahol az $r = -0,13$, szintén alacsonynak mondható, de az együttható negatív értéke egyértelműen arra mutat, hogy minél magasabb a testzsírszázalék, annál rosszabb eredményt ért el az sportoló. A HT és a vázizomszázalék esetében számolt korreláció ($r = 0,31$) szintén nem túl erős

összefüggésre utal. A testzsírszázalék és a helyből távolugrás kapcsolata esetében az együtttható értéke ($r = - 0,29$) már jobban alátámasztja a negatív korrelációt.

Konklúzió:

Kutatási eredményeink illeszkednek a korábbi szakirodalmi eredményekhez, ezáltal elmondható, hogy az aktuális testösszetétel hatással van a fizikai teljesítmények szintjére, a megnövekedett zsírtömeg ezen eredményeket egyértelműen rontja, míg a vázizomszázalék arányának növekedése pozitívan befolyásolja. A motorikus teljesítmények genetikai meghatározottsága evidenciának tekinthető, ugyanakkor a fejlesztését, optimális szinten tartását a biológiai és környezeti tényezők, mint például az edzés mennyisége, minősége és nem utolsó sorban a sportág specifikus edzés módszerek egyaránt befolyásolják.

SZTE JGYPK TSTI

Különböző sportági előképzettségek előnyei és hátrányai a Fit Kidben

Bevezetés:

Kutatásunk témája egy örök kérdés volt eddig a Fit Kid világában. Sok vita folyt arról, hogy vajon kik az ügyesebbek, jobbak, kik tudnak elérni jobb helyezéseket, melyik sportágból jövök, vagy vajon azok, akik csak Fit Kideztek a kezdetektől fogva. Érvek és ellenérvek sokaságát lehet felhozni, ám ezt szakszerűen még senki sem vizsgálta.

Cél:

Kutatásunk fő kérdése, hogy milyen előnyök és hátrányok adódnak a sportági előképzettségekből, illetve, hogy akik csak Fit Kideztek, érzik-e hátrányát, hogy nem volt sportági előképzettségük?

Módszer:

Vizsgálatunkhoz kérdőíves módszert választottunk, amelyet régi és jelenlegi Fit Kidesekkel töltettünk ki. A közösségi médián osztottuk meg és összesen 101 kitöltés érkezett. 21 kérdést tettünk fel a sportolóknak. A kérdőív nyitott és zárt kérdéseket tartalmazott. Egyszerű statisztikai módszerrel dolgoztuk fel a kapott eredményeket. Azokból következtetéseket vontam le és igyekeztem a hipotéziseimet igazolni.

Eredmények:

A korábban nem rokonsportágat űzőknek problémája van a hajlékonysággal, mivel a többség azt jelölte meg válaszul, hogy hátránya a Fit Kidben az volt, hogy nem volt elég hajlékony. A korábbi aerobikosok többsége megjelölte válaszként, hogy túl szögletes a mozgásuk. Ez köszönhető az aerobik gimnasztikus, dinamikus voltának. A korábbi tornászok nagy százaléka mondta azt, hogy nem tudott táncolni, nem tudta jól előadni a gyakorlatát, vagy nem volt jó a ritmusérzéke. A korábbi tornászoknak nincs külön táncórájuk, és a talajgyakorlatnál nem figyelik nagyon az előadást és a tánctudást. Igaznak bizonyultak a feltételezéseink a hátrányaikról, mégis sokan nagyon jó helyezéseket és eredményeket tudnak elérni a Fit Kidben. Valószínűleg kompenzálja a hozott negatív beidegződést a sok pozitívum, amikre viszont szert tettek az előző sportágukban.

Konklúzió:

A kutatás során vizsgált kérdéseknél szinte mindenhol beigazolódtak a feltételezéseink, viszont arra a kérdésre, hogy vajon kik érnek el jobb eredményeket, vagy kik a jobbak, úgy tűnik, nem lehet választ adni. Sokat számít a genetika, az adottságok, a szorgalom, az edző tudása és kreativitása és a családi háttér. Így ez a „vita” úgy tűnik, még sokáig megmarad a két oldal között.

SZTE JGYPK TSTI

A kooperatív tanulás helye és szerepe a testnevelésben

Bevezetés:

A testnevelés tantárgyi megjelenése óta alapjaiban eltér más tantárgyak tartalmi jegyeitől. Az oktatás tartalma mindig az adott kulturális közeghez és az abban élő emberek igényeihez igazodott. Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt fektet az oktatásirányítás a korszerű, életmód kialakító, preventív testnevelésre. A felértékelődés során megnőtt az érdeklődés a tanárok tanítási stratégiái iránt is, melynek megalapozottságát a generációs különbségek és eltérő igények adják.

A Nemzeti Alaptanterv (NAT 2012) képzési feladatokat, követelményeket és nevelési célokat határoz meg, viszont nem ejt szót konkrét tanítási módszerekről. A célok elérése és az eredményes nevelőmunka érdekében a tanítási módszereknek is lépést kell tartaniuk a tantervi változásokkal.

Cél, módszer:

Kutatásunkban széleskörű szakirodalmi feltárást és a jelenlegi gyakorlat bemutatását követően a kooperatív tanulás alkalmazhatóságát és lehetőségét boncolgatjuk. Feltételezzük, hogy a nevelési célok elérésére adekvát lehetőséget biztosít a kooperatív tanulásszervezés, továbbá, hogy a jelenlegi gyakorlatban kevés és főleg tanár központú tanítási módszer van jelen.

Eredmények:

Alapul véve Ashley Casey és Ben Dyson kutatók kooperatív tanulás-szervezéssel kapcsolatos munkáit (2012; 2016), és megfigyelve a közvetlen lakókörnyezetünk gyakorlati módszereit megállapítható, hogy a foglalkoztatási formák esetén közelít a hazai gyakorlat a külföldi szakirodalomban feltártakhoz, ám a kommunikáció, a tanulás-szervezés, a kooperatív feladat végrehajtás terén nem.

Konklúzió:

Sajnos kevés számú az a hazai módszertani segédletet, amely a kooperatív tanulás formáit a testnevelés vonatkozásában mutatja be. Célunk a gyakorlati oktatás területén ennek mélyrehatóbb feltérképezése.

Irodalomjegyzék:

Ashley Casey, Ben Dyson (2012): *Cooperative Learning in Physical Education: A research based approach* (Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport), Abingdon: Routledge.

Ashley Casey, Ben Dyson (2016): *Cooperative Learning in Physical Education and Physical Activity*, Abingdon: Routledge.

Szász Róbert az Új Nemzeti Kiválóság program támogatásában részesült.

SZTE JGYPK TSTI

Orthorexia, edzésfüggőség és izomdiszmorfia megjelenése erőemelők és testépítők körében

Bevezetés:

Az egészségeselet-függőség (orthorexia nervosa, ON), a testedzésfüggőség (EF) és a soványságfőbiával, normálisnál nagyobb izomtömeggel társuló izomdiszmorfia (ID) olyan bio-pszichoszociológiai problémák, melyek egyre gyakrabban jelennek meg a különböző sportágakban és a sportolók fizikai teljesítményét és életminőségét is veszélyeztethetik.

Cél:

Kutatásunk során azt tanulmányoztuk, hogy milyen gyakorisággal jelentkezik a három „kényszerbetegség” férfi és női erőemelők és testépítők körében.

Módszerek:

A vizsgálatban 78 fő erőemelő (53 férfi, 25 nő) és 68 fő testépítő (45 férfi, 23 nő) vett részt. Az ON gyakoriságát ORTO-15 (Donini, 2005) kérdőívvel, az EF prevalenciáját Exercise Addiction Inventory (EAI; Terry, 2004) kérdéssorral (kategóriák: nincs kóros eltérés; veszélyeztetett; függő), az ID előfordulási rátáját Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS; Mayville, 2002) teszttel térképeztük fel. Statisztikai analízis: Bonferroni-, Mann – Whitney U - teszt.

Eredmények:

Az ORTO-15 átlagpontszámai alapján az ON-re való hajlam erősebb az erőemelők esetében, és szignifikánsan nagyobb arányban is jelenik meg körükben az ON. A férfiak tekintetében is ugyanezeket a különbségeket detektáltuk, viszont a nők között nem találtunk sportágra jellemző különbséget. Az erőemelők között a férfiak hajlamosabbak az ON-re, és gyakoribb is az ON, mint a nők esetében. A testépítők körében nem figyelhető meg nemi különbség az ON vonatkozásában. Az ORTO-15 átlagpontszámai alapján mindkét sportág és azokon belül a nemi csoportok is az ON kategóriába tartoznak. Ennek megfelelően mindkét sportágban és azokon belül a nemi csoportokban is magasnak mondható az ON prevalenciája.

Az EAI átlagpontszámai nem különböznek a két sportág képviselőinek körében. A sportágakat nemenként összehasonlítva, illetve a sportágakon belül a nemeket összehasonlítva sem különbözik az EF-re való hajlam. Mindkét sportág és azokon belül a nemi csoportok is a „veszélyeztetett” kategóriába tartoznak az átlagpontszámot tekintve, és minden vonatkozásban jelentősen kimagaslik a veszélyeztetettek aránya. A „nincs kóros eltérés”, „veszélyeztetett” és „függő” kategóriákba tartozó sportolók arányában nem észlelhető különbség a két sportágat, a sportágakat nemenként, illetve a sportágakon belül a nemeket összehasonlítva.

A MASS átlagpontjaiban és az ID előfordulási gyakoriságában nincs különbség a sportágak között. A testépítő férfiak hajlamosabbak az ID-re, mint az erőemelő férfiak, viszont az ID előfordulási rátájában nem észlelhető ez a különbség. Az ID hajlamban, illetve ID prevalenciában a nők között nem detektálható sportági különbség. A testépítők között a férfiak hajlamosabbak az ID-re, mint a nők, de az

ID előfordulási gyakoriságában nem jelentkezik ez az eltérés. Az erőemelők körében nem figyelhető meg nemi különbség az ID vonatkozásában. A MASS átlagpontszámait tekintve egyik sportág és azokon belül a nemi csoportok sem tartoznak az ID kategóriába. Ennek megfelelően mindkét sportágban és azokon belül a nemi csoportokban is előfordul, de nem mondható gyakorinak az ID.

Konklúzió:

Az erőemelőknek és a testépítőknek, valamint edzőiknek figyelmet kell fordítaniuk a kényszerbetegségekre, táplálkozás- és testképzavarokra, mivel nagy gyakorisággal fordul elő közöttük az ON, erős az ON-re való hajlam, gyakori az EF veszélyeztetettség, továbbá az EF és az ID is előfordul körükben.

SZTE JGYPK TSTI

Sportágválasztást befolyásoló tényezők vizsgálata a szegedi diákok körében

Bevezetés:

Gyermekkorban a rendszeres testmozgás elengedhetetlen az egészséges testi és szellemi fejlődéshez. A rendszeres edzések fejlesztik a szocializálódást, segítenek az egészséges önbizalom kialakításában, ezenkívül olyan készségek és képességek kialakítását is elősegítik, amelyeknek később, felnőttkorban is nagy hasznát vehetik.

Cél:

Feltárni, hogy hogyan, illetve milyen mértékben befolyásolják gyerek- és serdülőkorban a sportágválasztást a következő körülmények: a sportolással kapcsolatos motivációs tényezők, a család attitűdje, a médiafogyasztási szokások, illetve a demográfiai jellemzők.

Módszer:

Kutatásunkat 2018 februárjában végeztük három szegedi iskolában. Anonim, papír alapú, kérdőíves módszert alkalmaztunk. A vizsgálati személyeket 3 korosztályra bontottuk:

4. osztályosokra (1. csoport), 8. osztályosokra (2. csoport), és 10. osztályos (3. csoport) tanulókra. Minden csoportból 50 fő került megkérdezésre, így a minta összlétszáma 150 fő. Az eredmények

feldolgozása során a Microsoft Excel táblázatkezelő segítségével alap matematikai és statisztikai számításokat végeztünk.

Eredmények:

Összesen 62 fiú és 88 lány került megkérdezésre. Az egykor versenyszerűen sportoló és jelenleg is aktív életmódot folytató szülők gyerekeinek 80 %-a, míg a sosem sportoló szülők gyerekeinek csupán 58%-a sportol rendszeresen. A megkérdezettek közül 21 diák (14%) választotta ugyanazt a sportágat, mint amit egykor a szülő versenyszerűen űzött, és csupán 16 tanuló (10,6%) sportága egyezik meg a szülők jelenlegi mozgásos tevékenységével. Külön-külön elemezve az osztályok átlagos napi médiahasználatát és fizikai aktivitásuk gyakoriságát, szoros összefüggés nem mutatható ki. Saját bevallásuk alapján 62 főre, azaz a megkérdezettek 41,3 %-ára egyáltalán nincs hatással a média, 34 fő kis-, 25 közepes-, és 29 diák pedig nagy/teljes mértékben befolyásoló tényezőként tartja számon a médiát. A kérdőívekben előforduló összes sportág közül a tánc volt a legnépszerűbb, ezt követi a kézilabda, kosárlabda, úszás és a röplabda. A sporttevékenység elkezdésének okait vizsgálva megállapítható, hogy a szülők és a barátok vannak legnagyobb befolyással a gyermekekre. A rendszeres testmozgásra irányuló legfőbb motiváció az edzéseken, illetve sportfoglalkozásokon uralkodó jó hangulat, a barátokkal való együttlét. Az egészségmegőrzés így a 3. helyre szorult. A felmérés szerint a diákok 46%-ának van példaképe. Mindhárom korosztályban, a fiúknál (70%) és a lányoknál (43%) egyaránt a híres sportolói példakép van többségben.

Konklúzió:

A sportos szülők gyerekei egyértelműen nagyobb rendszerességgel sportolnak. A gyerekek nagyobb arányban választják a szülők

egykori versenysportját. Az internethasználattal eltöltött idő növekvő tendenciája ellenére a testmozgás gyakoriságára nincs egyértelműen negatív hatással. A szülők befolyása és az élsport vonzereje az életkor előrehaladtával csökken, míg a saját elhatározásból született döntések aránya fokozatosan emelkedő tendenciát mutat. A nagy múlttal rendelkező szegedi sportegyesületeket választják nagyobb arányban. Az egészségmegőrzés minden korcsoportnál kiemelkedő motivációs tényező.

University of Szeged, Institute of PE and Sports Science, Szeged,
Hungary

Risk factors of female athlete triad among water polo players

Introduction:

The diagnosis of female athlete triad (FAT) requires the presence of an eating disorder (ED), amenorrhea (AM) and osteoporosis (OP). The relevant literature is controversial about the frequency of FAT among athletes of different types of sports or non-athletes. Previously, there were no studies about the FAT's incidence among water polo players.

Aim:

Our purpose was to determine the prevalence of FAT's risk factors among female water polo players and to compare these risk factors with their prevalence among physically inactive women.

Methods:

69 water polo players (WP) of the Hungarian national championship and 64 physically inactive (CTRL) university students participated in the study. We used the method of Torstveit and Sundgot-Borgen (Med Sci Sports Exerc, 37, 184-93, 2005), completed with bone densitometry (SONOST3000), to identify the risk factors of FAT. The risk factors of ED were low BMI, pathogenic weight-control methods (use of diet pills, hunger-repressive pills, laxatives,

diuretics, or vomiting to reduce weight), self-reported ED, results over the critical limit in 'Drive for Thinness' or 'Body Dissatisfaction' subscales of ED Inventory (Garner et al., *Int J Eat Disord*, 2, 15-34, 1983). The risk factors of AM were self-reported menstrual dysfunctions (primary amenorrhea, secondary amenorrhea, oligomenorrhea or short luteal phase). The risk factors of OP were self-reported stress fracture or low bone mineral density (osteopenia or osteoporosis).

Results:

We detected significant differences in the occurrence of low BMI (CTRL: 12.5%; WP: 2.9%*) and self-reported eating disorder (CTRL: 1.56%; WP: 27.54%*). In the WP group the self-reported ED was more frequent than the other types of ED's risk factors. The aggregated risk factors of ED occurred in similar rate in both groups (CTRL: 40.63%; WP: 36.23%). Oligomenorrhea was more prevalent in the CTRL group (CTRL: 35.94%; WP: 15.94%*). In the WP group the short luteal phase, and in the CTRL group the oligomenorrhea was more frequent than the other types of AM's risk factors. The rate of the cumulated risk factors of AM was similar in both groups (CTRL: 50.0%; WP: 39.13%). Osteopenia was significantly more prevalent in both groups than the other types of OP's risk factors. We could not detect any significant differences between the groups in the incidence of the aggregated risk factors of OP (CTRL: 48.44%; WP: 46.38%). The rates of participants with risk factors of ED and AM (CTRL: 21.88%; WP: 5.8%*), or ED and OP (CTRL: 17.19%; WP: 5.8%*), or AM and OP together (CTRL: 26.56%; WP: 5.8%*) were lower in the WP group. 10.94% of the CTRL group and 13.04% of WP group has at least one risk factor of

all the three components of FAT. We did not observe any difference between the groups in the occurrence of FAT's risk factors.

Conclusion:

Our results suggest that, similarly as in the CTRL group, the risk factors of FAT are very prevalent in the WP group. For water polo players it would be beneficial to pay attention to the prevention or treatment of the FAT and its risk factors, because these problems could impair their quality of life and sport performance.

SZTE, JGYPK, TSTI

Aerobik beépíthetősége a mindennapos testnevelésbe

Bevezetés:

A mindennapos testnevelés lehetőséget ad a testnevelők számára, hogy kipróbáljanak új módszereket, eszközöket, irányzatokat és színesítsék az alkalmazott gyakorlatok táráát. A nagyobb óraszám lehetőséget biztosít alternatív mozgásformák beépítésére, ilyen az aerobik is.

Cél:

A vizsgálat során felmértük, hogy a testnevelő tanárok körében mennyire elterjedt az aerobik alkalmazása a testnevelés órák során, milyen módon alkalmazzák azt és milyen új eszközök beszerzését javasolják. Közvetett célunk, hogy a tanárképzésben is teret nyerő aerobikra és irányzataira egyre több testnevelő figyeljen fel.

Módszer:

Az adatgyűjtés online kérdőíves módszerrel történt a testnevelés órát tartó pedagógusok körében. A válaszadók (n=77) 78,2% -a nő és 21,8 % -a férfi, átlag életkoruk 40,63 év. A megkérdezettek által tanított korosztály 1. osztálytól 12. osztályig terjed.

Eredmények:

A kutatásban résztvevő testnevelők 59,7%-a, többnyire nők (87%) építik be az aerobikot a mindennapos testnevelés órák során és 40,3%, akik egyáltalán nem tartanak ilyen jellegű foglalkozásokat. A bevont személyek közel fele (45,5%) rendelkezik aerobik edzői

végzettséggel, akik kamatoztatják is szaktudásukat az órákon. Ennek ellenére legnagyobb arányban csak havonta egyszer (30,8 %) illetve hetente egyszer (21,2%) alkalmazzák az aerobikot a testnevelés órákon. A testnevelők többsége (44%) délelőtti órákon, 20%-a délután építi be az órába, míg 36% délelőtt és délutáni órák keretében is használja ezt a mozgásformát. Az aerobik gyakorlatok az óra bármely részében elhelyezhetők, az eredmények mégis azt mutatják, hogy leginkább (88%) bemelegítésként használják ezt a mozgásformát, a fő órarészben pedig, ahol a legjobban kihasználhatók lennének az eszközös vagy szer nélküli gyakorlatok, csupán 33%-a alkalmazza. Az aerobik pozitívumai közül legtöbben a hatékony képességfejlesztő hatását, a változatosságát, kevés szerigényét és a létszámtól független alkalmazását jelölték meg előnyként. A legnépszerűbb az eszköz nélkül is végezhető alap aerobik óra volt (86,3%), majd ezt követte a step aerobik (37,3%) és a fitt-ball (25,5%). Eredményeinkből az is kiderült, hogy a legmultifunkcionálisabb eszközöknek a step padot, a bosut, a fitt-ballt, gumiszalagot és a súlyzót tekintik. Az irányzatok közül az alap aerobik órát gondolja a legkedveltebbnek a tanárok fele. A step aerobikról és a fitt-ballról egyenlő mértékben gondolják, hogy a tanulók kedvelt óratípusa. Ahhoz, hogy ezekkel az eszközökkel színesítsük a testnevelés órákat, az iskolák segítségére is szükség van az eszközök beszerzésének tekintetében. A felmérésből kiderült, hogy 46,4%-ban bár van lehetőségük új eszközök beszerzésére, ebből csak 10,7% az, akinek ki is kéri beszerzés előtt a szakmai véleményét. A válaszadó testnevelők többsége (61,4%) még nem vett részt olyan továbbképzéseken, ami az aerobikkal foglalkozik,

viszont igényük lenne (84,2%) aerobik irányzatokra épülő tanfolyamokra.

Konklúzió:

Az aerobik kiváló alternatívája a testnevelésnek, amely biztosítja a sokoldalú képességfejlesztést és a megfelelő fittségi állapot kialakítását. Fontos, hogy a jövőben minél több testnevelő sajátítsa el alapjait, ezáltal színesítve foglalkozásait. Hiszen kitűnő mozgásforma a délutáni testnevelésórák alkalmazására, ahol esetleg több osztály, eltérő képességű és korosztályú diákok nagy létszámban is intenzíven megmozgathatók. Az bizonyos, hogy az intézmények szertárai fejlesztésre szorulnak, de nem szabad megfeledkezni arról, hogy a megfelelő szaktudás, továbbképzés nélkül hiába kerülnek újabb eszközök beszerzésre. Bízunk benne, hogy az aerobik/fitnesz iparban fellelhető innováció a közoktatásra is hatással lesz.

SZTE JGYPK TSTI

Az ökölvívó technika fejlődésének vizsgálata APAS mozgáselemző rendszer segítségével

Bevezetés:

Számos sportágban nagy jelentőségű kérdés, hogy a technikai fejlődés kezdő sportolók esetében milyen gyorsan megy végbe.

Cél:

Kutatásunk célja felmérni, és nyomon követni az egyetemi testnevelés órán részvevő hallgatók ökölvívó technikájának fejlődését videofelvételek elemzése alapján.

Módszer:

Egy ökölvívó technikát mértünk fel, a jobb egyenes ütést. Videofelvételeket készítettünk, melyeket több szempontból kielemeztünk APAS mozgáselemző rendszer segítségével, majd az eredményeket grafikonon szemléltettük. Egy hallgató minden felmérésen háromszor hajtotta végre a technikát fényjelzésre, ezek átlagából nyertük ki a felhasznált adatokat, melyek az ütés közben eltelt idő, valamint a csukló legnagyobb sebessége az ütés során.

Eredmények:

Két féléves felméréseink eredményei alapján igazoltuk, hogy a technikai fejlődés kezdetben, egyetemista korú hallgatóknál igen gyorsan végbemegy. Ezt a következtetést az ütési idő csökkenéséből

vontuk le, viszont a csuklóra helyezett mérőpont sebessége csökkent bizonyos felmérések közt.

Konklúzió:

Eredményeink további kérdéseket vetnek fel a technikai fejlődéssel kapcsolatban. Szeretnénk választ kapni arra, hogy mi az ökölvívó technika fejlődésének fő feltétele, illetve milyen fizikai képességek fejlesztésére kell nagyobb hangsúlyt fektetni a kezdőknél. A további perspektívák tekintetében hasznos eredményeket nyerhetünk azzal, ha az egész test mozgását kielemezzük, beleértve a törzs rotációját, mely nagy szerepet kap az ökölvívó technika végrehajtásában. Terveink közt szerepel a testösszetétel változásának mérése is.

Kutatásunk eredményeit egyaránt felhasználhatjuk ökölvívók specifikus edzéseikhez, és testnevelés órán, általános képzésben részvevő hallgatók esetében.

Impresszum

Kiadja

Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány
6725 Szeged, Boldogasszony sgt. 6.

Szakmai együttműködő partner

SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet

A kiadást támogatta

Nemzeti Tehetség Program

Pályázat címe

Határmenti sportmentori program fiatal sporttehetségek számára

Pályázati azonosító

NTP-PKTF-17-0013