

# 35. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

Testnevelés- és Sporttudományi Szekció



Testnevelés- és  
Sporttudományi  
Szekció

SZEGED  
2021. ÁPRILIS 7-9.



35. ORSZÁGOS  
TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI  
KONFERENCIA 2021

A 35. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekciója az Innovációs és Technológiai Minisztérium támogatásával a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal közreműködésével a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból valósult meg.



Szerkesztők: Dr. Győri Ferenc, Dr. Szász András, Hajdúné Dr. Petrovszki Zita

Technikai szerkesztők: Tanács Dóra Gréta, Toldi Gergő

SZTE JGYPK Kommunikációs Iroda

Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Szeged, 2021

## Tartalomjegyzék

|  |    |
|--|----|
| Védnökök .....   | 9  |
| Támogatók .....  | 10 |
| A Testnevelés- és Sporttudományi Szakmai Bizottság .....                   | 11 |
| A Szegedi Tudományegyetem vezetésének köszöntője .....                     | 13 |
| Dékáni köszöntő .....  | 15 |
| Elnöki köszöntő .....  | 16 |
| Az Országos Tudományos Diákköri Konferencia (OTDK) .....                   | 17 |
| „Énekeljete az elmétekkel” - Roska Tamás Tudományos Előadás pályázat ..... | 19 |
| A 35. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció programja .....          | 22 |
| Prof. Dr. László Ferenc életrajza .....                                    | 24 |
| Testnevelés- és Sporttudományi Szekció - Tagozati zsűrik .....             | 26 |
| A megrendezésre kerülő tagozatok .....                                     | 31 |
| Előadáskivonatokat tagozatok szerint .....                                 | 32 |
| A sport egészség tudományi aspektusai I. ....                              | 33 |
| PERGÉNÉ NAGY SZILVIA ANITA.....  | 34 |
| ARANY ATTILA CSABA .....   | 35 |
| GRIFF ANNAMÁRIA.....   | 36 |
| GOMBOS JÓZSEF .....  | 37 |
| MADÁR ÁGNES .....  | 38 |
| GYENES DOMINIK ZSOLT .....   | 39 |
| TÓTH ILONA RÓZSA .....   | 40 |
| LUDMÁNY LÁSZLÓ .....   | 41 |
| IVUSZA PATRIK .....  | 42 |
| A sport egészség tudományi aspektusai II. ....                             | 43 |
| VARGA MÁTYÁS .....   | 44 |
| GÖNCZY GERGŐ .....   | 45 |
| BUTI NIKOLETT .....  | 46 |
| POROBIC ZITA.....  | 47 |
| PATÓ ANNA .....  | 48 |
| MÁTÉ ÁKOS .....  | 49 |
| JAKAB LUCA.....  | 50 |
| TÓTH NÓRA LILLA.....   | 51 |
| WÉBER ÉVA DOMINIKA .....   | 52 |
| A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései I. ....                   | 53 |
| FÖLDVÁRSZKI EDINA .....  | 54 |

|   |    |
|---|----|
| BALOGH NÓRA ÁGNES .....                                   | 55 |
| BERNÁT VIKTÓRIA .....                                     | 56 |
| ČAMDŽIJA EDO .....  | 57 |
| HORVÁTH ZOLTÁN.....                                       | 58 |
| REINER DÓRA .....   | 58 |
| KÓNYA BENCE .....   | 59 |
| FORGÁCS TAMÁS LEON .....                                  | 60 |
| KERTAI BENEDEGÚZ .....                                    | 61 |
| GYENIS MARTIN.....  | 63 |
| IGNÉCZI IVETT.....  | 64 |
| A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései II. .... | 65 |
| BERNÁTH ANDREA GRÉTA.....                                 | 66 |
| KLÉNÁR ZOLTÁN .....                                       | 67 |
| TASNÁDI RENÁTA .....                                      | 68 |
| TUBA MÁTÉ .....   | 69 |
| FARAGÓ DÁVID.....   | 70 |
| VARGA TAMÁS .....   | 71 |
| BAKK DÁNIEL .....   | 72 |
| MOLNÁR ANITA.....   | 73 |
| KOZMA BETTINA.....  | 74 |
| KIRÁLY BRIGITTA.....                                      | 75 |
| A testnevelés és sport társadalmi hatásai I. ....         | 77 |
| FERENCZI MILÁN .....                                      | 78 |
| GYENES TAMÁS .....  | 79 |
| NÉMETH ENIKŐ .....  | 80 |
| KOKINDA NIKOLETTA.....                                    | 81 |
| NÉMETH CINTIA.....  | 82 |
| MARETICS DALMA .....                                      | 83 |
| SCHMIDT MÁTYÁS.....                                       | 84 |
| KOVÁCS KRISTÓF .....                                      | 85 |
| MARSI BENCE .....   | 86 |
| A testnevelés és sport társadalmi hatásai II. ....        | 87 |
| BÁCS ZALÁN MIHÁLY .....                                   | 88 |
| FODOR MARCELL.....  | 89 |
| BARTHA MILÁN .....  | 90 |
| CSÁNYI ALEXANDRA .....                                    | 91 |

|  |     |
|--|-----|
| SZABÓ ANIKÓ .....                            | 91  |
| SZABÓ DALMA.....                             | 91  |
| SZÖLLŐSI BIANKA .....                        | 93  |
| NYISZTOR PETRA .....                         | 94  |
| MAJOROS REGINA .....                         | 95  |
| KRÁR EDINA.....                              | 96  |
| TÓTH HUBA ELEMÉR .....                       | 97  |
| Edzéselmélet I. ....                         | 98  |
| KOVÁCS MIKLÓS .....                          | 99  |
| GARD RICHÁRD.....                            | 100 |
| VARGA DOROTTYA .....                         | 101 |
| BALLA DÓRA SZILVIA .....                     | 102 |
| GÁSPÁR BALÁZS .....                          | 103 |
| HAVANECZ KRISZTIÁN .....                     | 104 |
| CSELŐK DOROTTYA .....                        | 105 |
| BREIER KATALIN VIKTÓRIA .....                | 106 |
| Edzéselmélet II. ....                        | 107 |
| KELEMEN BENCE .....                          | 108 |
| HORVÁTH MÓNIKA.....                          | 109 |
| KOVÁCS KRISZTIÁN.....                        | 110 |
| NAGY BOTOND ÁGOSTON .....                    | 111 |
| MARTON SZABOLCS .....                        | 112 |
| FERENCZ ANNA.....                            | 113 |
| MARSI MÁRK GÉZA.....                         | 114 |
| NAGY BENEDEK ÁGOST .....                     | 115 |
| Fittségi és antropometriai vizsgálatok ..... | 116 |
| SIMON CSENGE .....                           | 117 |
| KNOPF SZANDRA .....                          | 118 |
| KŐHEGYI ÁGNES BETTINA .....                  | 119 |
| PÉNZES LILLA .....                           | 120 |
| KRASZNAI RUDOLF .....                        | 121 |
| CSALA DÁVID .....                            | 122 |
| ROHONCZYNÉ FUCIN SZILVIA MÁRIA .....         | 123 |
| KORSÓS GYÖRGY .....                          | 124 |
| Gyógytestnevelés és mozgásterápia .....      | 125 |
| SZECSŐDI NOÉMI.....                          | 126 |

|   |     |
|---|-----|
| SINKA GRÉTA CSILLA.....                 | 127 |
| CSUKA MÓNICA.....                       | 128 |
| LÁZÁR MÁRK .....                        | 129 |
| OLÁH RÉKA .....                         | 130 |
| ILLÉS ZSÓFIA .....                      | 131 |
| HORVÁTH ROBERTINA.....                  | 132 |
| CZAKÓ DORINA EVELIN .....               | 133 |
| SZATMÁRI ÉVA .....                      | 134 |
| Humánkineziológia és biomechanika ..... | 135 |
| FÉSŰS ÁDÁM .....                        | 136 |
| KLÉZL TAMÁS.....                        | 137 |
| PERECZ BRIGITTA.....                    | 138 |
| KÉKESI MÁRTON .....                     | 139 |
| KELEMEN BENDEGÚZ .....                  | 140 |
| MÁRIÁS BENCE DÁNIEL .....               | 141 |
| TÓTH PÉTER JÁNOS .....                  | 142 |
| FEKETE HANGA .....                      | 143 |
| Innováció a sportban.....               | 144 |
| RÁCZ LÁSZLÓ .....                       | 145 |
| DONKA DOROTTYA BIANKA .....             | 146 |
| BARTÓK ANIKÓ .....                      | 147 |
| OLÁH ÁDÁM JÓZSEF .....                  | 148 |
| KARIKÁS KRISZTIÁN NORBERT .....         | 149 |
| PINTÉR JÓZSEF.....                      | 150 |
| RAGÁCS ATTILA .....                     | 150 |
| MAKRA GABRIELLA.....                    | 151 |
| PAPP CSENGELE.....                      | 152 |
| SOMOGYI DÁNIEL.....                     | 152 |
| KERTÉSZ TAMÁS .....                     | 153 |
| Sportmenedzsment, sportgazdaság I. .... | 154 |
| WEISZ ANDRÁS .....                      | 155 |
| MATICSNÉ DR. MÉSZÁROS ANNA.....         | 156 |
| BORBÉLY IMRE.....                       | 157 |
| ENTERSZ GERGŐ .....                     | 158 |
| SZENTEI ANDRÁS .....                    | 159 |
| BÁTOR GÁBOR LÁSZLÓ .....                | 160 |

|  |     |
|--|-----|
| KŐVÁGÓ ANDRÁS ISTVÁN .....               | 161 |
| GYÖKÖS BARBARA.....                      | 162 |
| Sportmenedzsment, sportgazdaság II. .... | 163 |
| KOVÁCS PÉTER ZSOLT.....                  | 164 |
| MOLNÁR DÁNIEL .....                      | 165 |
| CSEFKÓ HELGA .....                       | 166 |
| RÁCZ LÁSZLÓ .....                        | 167 |
| MOLNÁR MARCELL ISTVÁN .....              | 168 |
| SZŐKE ADÉL.....                          | 169 |
| KOMÁROMI DOMINIKA ANNA .....             | 170 |
| RAUB NÓRA ZITA.....                      | 171 |
| Sportpszichológia I. ....                | 172 |
| LAUFER GERGELY.....                      | 173 |
| PIGNICZKI FANNI .....                    | 174 |
| GUT GABRIELLA.....                       | 175 |
| DÖMSÖDI RENÁTA .....                     | 176 |
| REKECKI DOROTTYA .....                   | 177 |
| MURVAI BLANKA .....                      | 178 |
| SARUS TAMÁS .....                        | 179 |
| KOMÁROMI HELGA .....                     | 180 |
| PETHŐ BARNÁ .....                        | 181 |
| VARGA ANDRÁS.....                        | 182 |
| KOVÁCS MARTIN TAMÁS.....                 | 183 |
| TÓTH DÁNIEL.....                         | 183 |
| Sportpszichológia II. ....               | 184 |
| KÉRINGER JOHANNA .....                   | 185 |
| PÓLYA MÁRTON .....                       | 186 |
| SZPIN RENÁTA .....                       | 187 |
| DIENES IMRE BALÁZS.....                  | 188 |
| VARGA ANDRÁS.....                        | 189 |
| MOLNÁR ÁKOS .....                        | 190 |
| DARÓCZ ILDIKÓ .....                      | 191 |
| FARAGÓ DIÁNA .....                       | 192 |
| HERÉDI REBEKA MÁRIA .....                | 193 |
| TORMA ESZTER PANNA .....                 | 194 |
| SZÁNTAI LEVENTE.....                     | 195 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Sportrekreáció, sportturizmus .....  | 196 |
| TÓTH LARISSZA .....                  | 197 |
| MÉSZÁROS-BATAY BERNADETT ERIKA ..... | 198 |
| PFEFFERKORN LAURA-JANE.....          | 199 |
| HOPKA LÁSZLÓ .....                   | 200 |
| PUSZTAI MÁTYÁS .....                 | 201 |
| ALBERT ANGÉLA .....                  | 202 |
| BARTA DOROTTYA .....                 | 203 |
| ELEKES ZSOMBOR.....                  | 203 |
| KINCZEL ANTONIA .....                | 204 |
| GÁL KONRÁD .....                     | 205 |



## Védnökök

### **A 35. Országos Tudományos Diákköri Konferencia fővédnökei**

Prof. Dr. Palkovics László innovációs és technológiai miniszter

Prof. Dr. Freund Tamás a Magyar Tudományos Akadémia elnöke

### **A 35. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi Szekció fővédnökei**

Prof. Dr. Kásler Miklós emberi erőforrások minisztere

Prof. Dr. Bódis József felsőoktatásért, innovációért és szakképzésért felelős államtitkár

Dr. Szabó Tünde sportért felelős államtitkár

Dr. Kulcsár Krisztián a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke

Prof. Dr. h. c. Mocsai Lajos a Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség elnöke, a Testnevelési Egyetem rektora

Prof. Dr. Rovó László a Szegedi Tudományegyetem rektora

Dr. Fendler Judit a Szegedi Tudományegyetem kancellárja

### **A 35. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi Szekció védnökei**

Dr. Döbör András a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar dékánja

Fekete György a Szegedi Tudományegyetem sportstratégiai referense

## **Támogatók**

### **Fő támogatók**

Innovációs és Technológiai Minisztérium

Magyar Tudományos Akadémia

### **Szakmai támogatók**

Emberi Erőforrások Minisztériuma

Magyar Olimpiai Bizottság

Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség

Magyar Edzők Társasága

Magyar Sporttudományi Társaság

Országos Tudományos Diákköri Tanács

Szegedi Tudományegyetem

### **További szakmai partnerek és támogatók**

Szegedi Sport és Fürdők Kft.

Napfényfürdő Aquapolis Szeged

Csongrád Megyei Szabadidőport Szövetség

Adidas Márkabolt Szeged Kárász utca

Zabosfa KerTész Kft.

Szegedi Rekreációs Sport Club

Dél-alföldi Ifjúsági Életmód és Szabadidő Alapítvány

Tornádó Team Korcsolyázó SE

A 35. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekciója az Innovációs és Technológiai Minisztérium támogatásával a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal közreműködésével a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból valósult meg.

**Támogatóink segítségét tisztelettel köszönjük!**

## A Testnevelés- és Sporttudományi Szakmai Bizottság

Testnevelés- és Sporttudományi Szakmai Bizottság feladata a testnevelés- és sporttudományi területen működő tudományos diákkörök tevékenységének összehangolása, szakmai irányítása.

### A Testnevelés- és Sporttudományi Szakmai Bizottság vezetése

Elnök:

*Dr. Tihanyi József*  
egyetemi tanár  
Testnevelési Egyetem

Elnökhelyettes:

*Dr. Atlasz Tamás*  
egyetemi docens  
Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar

Elnökhelyettes:

*Dr. Bognár József*  
egyetemi tanár  
Eszterházy Károly Egyetem

Elnökhelyettes:

*Dr. Székely Mózses*  
tudományos főmunkatárs  
Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai  
és Pszichológiai Kar

Titkár:

*Dr. Vajda Ildikó*  
intézetigazgató, főiskolai tanár  
Nyíregyházi Egyetem Testnevelés és  
Sporttudományi Intézet

### A 35. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció ügyvezetése

Ügyvezető elnök:

*Dr. Győri Ferenc*  
intézetvezető főiskolai docens  
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula  
Pedagógusképző Kar  
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Ügyvezető társelnök:

*Hajdúné Dr. Petrovszki Zita*  
tanszékvezető főiskolai docens  
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula  
Pedagógusképző Kar  
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Ügyvezető titkár:

*Dr. Szász András*  
főiskolai docens, kari TMDT-tag, intézeti TDK  
felelős  
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula  
Pedagógusképző Kar  
Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Hallgatói képviselő:

*Sutus Valentin*  
egyetemi hallgató, JGYPK HÖK elnök  
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula  
Pedagógusképző Kar

Helyettes hallgatói képviselő:

*Darida Ádám*  
egyetemi hallgató  
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula  
Pedagógusképző Kar

## A Szervezőbizottság további tagjai

*Dr. Forró Lajos*  
közkapcsolati dékánhelyettes

A Kommunikációs Iroda munkatársai

*Tanács Dóra Gréta*  
irodavezető

*Toldi Gergő*  
ügyvivő szakértő

*Ocskó Ferenc*  
ügyvivő szakértő

A Kulturális Iroda munkatársai:

*Cseh Attila*  
irodavezető

*Szöllősi Bianka*  
kulturális munkatárs

A Szakképzési, Felnőttképzési és Továbbképzési Intézet oktatója:  
*Dr. Bene Zoltánné Pusztai Virág*

A Testnevelési és Sporttudományi Intézet további munkatársai:

*Dr. Berki Tamás* adjunktus

*Kiss Gábor* ny. főiskolai docens

*Dr. Bóka Ferenc* adjunktus

*Lőrinc Ildikó* ügyvivő szakértő

*Dobó Andrea* testnevelő tanár

*Nagy Ágnes Virág* tanársegéd

*Domokos Mihály* mesteroktató

*Dr. Molnár Andor* főiskolai docens

*Hézsóné Böröcz Andrea* testnevelő tanár

*Prof. Dr. Radák Zsolt* egyetemi tanár

*Hocza Ágnes* testnevelő tanár

*Szablics Péter* tanársegéd

*Horváth Zsolt* technikus

*Dr. Szabó Eszter* adjunktus

*Dr. Karancsi Zoltán* egyetemi docens

*Dr. Tokodi Margaréta* adjunktus

*Dr. Katona Zoltán* adjunktus

*Törökné Bielik Márta* tanácsos, ügyvivő  
szakértő

*Katona Zsolt* tanársegéd

*Vári Beáta* tanársegéd

*Kecskemétiné Petri Adrién* ny. adjunktus

## A Szegedi Tudományegyetem vezetésének köszöntője



Tisztelt Hallgatók, Kedves Vendégeink!

A Szegedi Tudományegyetem nevében szeretettel köszöntjük a 35. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójának szervezőit, résztvevőit, valamint a zsűri tagjait!

Nagy örömmel vállaltuk a fővédnöki tisztséget, hiszen intézményünk nem csak

oktatással és tudományos kutatással foglalkozik, hanem köztudomású, hogy a dél-alföldi régió elsőszámú betegellátó centruma is vagyunk. Meghatározó küldetésünk tehát az egészség megőrzése, amelynek egyik legfőbb eszköze a sport.

Egyre inkább bizonyítást nyer, hogy a rendszeres mozgás nemcsak fizikai, hanem szellemi, illetve lelki téren is felbecsülhetetlenül hasznos. Csökkenti a stresszt, oldja a szorongást, fokozza a kreativitást. Emellett növeli az intelligenciahányadost, javítja a koncentrációképességet, és a memóriát is fejleszti. Vagyis elmondható, hogy a testedzés jobban optimalizálja fizikai és szellemi működésünket, mint bármi más.

A Szegedi Tudományegyetemen ez soha nem volt kérdés, számunkra a sport több szempontból is rendkívüli fontossággal bír. Egyrészt, a sporttudományt hosszú ideje önálló diszciplínaként tiszteljük, amelynek kiemelt támogatására és folyamatos fejlesztésére nagy hangsúlyt fektetünk. Testnevelőket, edzőket, sportmenedzsereket, valamint rekreációval, életmód- és egészségfejlesztéssel foglalkozó szakembereket képzünk, emellett saját sportközpontot is működtetünk. Mindez hazai és nemzetközi szinten is kiemelkedési lehetőséget jelent a számunkra. A sporttudomány multidiszciplinaritását jelzi, hogy a diákköri konferencián a természet- és társadalomtudományokat egyaránt felölelő 13 témakörben, 17 tagozatban mutatják be munkáikat a fiatal kutatók.

Másfelől, a Szegedi Tudományegyetem versenyzői és csapatai nemcsak a hazai egyetemistáknak szervezett viadalokon bizonyítanak, de sokan képviselnek minket világversenyeken, így reményeink szerint az idén megrendezésre kerülő olimpián is! Az Universitas-bajnokságban például indul labdarúgó, kézilabda, jégkorong, vízilabda és kajak-kenu csapatunk, az egyetem nevét pedig több szegedi sportegyesület is viseli. Büszkék vagyunk rá, hogy több rangos nemzetközi egyesülettel teremtettünk már gyümölcsöző partneri kapcsolatot, arra pedig különösen, hogy városunkat számos olimpiai és világbajnok választotta – és választja ma is – felsőfokú tanulmányai helyszínéül.

Mindemellett, a testmozgásnak hallgatóink közösségi életében is központi szerepe van. Sokféle, változatos és jó minőségű sportolási lehetőséget biztosítunk, a korcsolyázástól kezdve, a kick-boxon keresztül, egészen az ejtőernyőzésig – a nálunk tanulók néha szinte már panaszkodnak, hogy a felsőoktatásban töltött idő nem is elegendő minden lehetőség kipróbálására. Ezzel kapcsolatos, fontos hír, hogy hamarosan elkezdjük az atlétikai centrum felépítését. Az új létesítmény a legmagasabb igényeket is kielégíti majd, így még vonzóbbá teszi egyetemünket mind a hazai, mind a határon túlról érkező, sportolni vágyó diákok körében.

Kedves Fiatalok!

A sporttudomány erőteljes fejlődését, összetettségét, valamint egyre nagyobb népszerűségét jelzi, hogy minden eddigénél több pályamunka érkezett az idei konferenciára. Bízunk benne, hogy a 35. OTDK

résztevőit is ugyanaz a szándék vezérelte, mint Juvenalist, a híres római költőt, mikor közel kétezer évvel ezelőtt papírra vetette örökérvényű gondolatát: „Mens sana in corpore sano” – vagyis: Ép testben ép lélek!

Ennek szellemében kívánunk valamennyiüknek sok sikert a rendezvényhez, és bár csak virtuális házigazdák vagyunk, mindent megteszünk azért, hogy a konferencián mindenki otthon érezze magát!

Prof. Dr. Rovó László  
rektor

Dr. Fendler Judit  
kancellár

Prof. Dr. Zakar Péter  
Nemzetközi és közkapcsolati  
rektorhelyettes



## Dékáni köszöntő



Tisztelettel köszöntöm a XXXV. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójának résztvevőit! Mindenekelőtt azt szeretném, ha felsőoktatási társintézményeink képviselői – amennyire az online megvalósulás ezt lehetővé teszi – otthon éreznék magukat ezen a rangos eseményen.

Bár a két évtizeddel ezelőtt önálló Juhász Gyula Tanárképző Főiskolából az idő múlásával a világ 500 legjobb egyeteme közé sorolt Szegedi Tudományegyetem egyetemi kara lett, egy dolog nem változott. Nem változott és a kar vezetésének szándékai szerint nem is fog változni a kari hagyományok folytatása, amely a mai napig identitásunk meghatározója. Ez a hagyomány a gyakorlatközpontúság, a hallgatóközpontú szemlélet és a megújulás képessége. Karunk az egyetemi integrációban pedagógusképző karként újult meg, olyan régi-új képzési területeken kamatoztatva az oktatók tudását, mint a tanár-, tanító-, óvodapedagógus-, gyógypedagógusképzés, egészségtudományi, sporttudományi, társadalomtudományi, művészeti képzések, valamint a szak- és felnőttképzés.

A sokféle szakmai ágazatot olyan általános elvek, célok ötvözik mind a mai napig egységgé, melyek között kitüntetett fontossággal van jelen a tehetséggondozás. Ez a folyamat azonban csak látszólag egyszerű. A tehetséges hallgatók, a konzulensek és a kutatási témák találkozásától el kell jutni a tudományos probléma megoldásáig és ezzel együtt egy TDK dolgozat elkészítéséig. Bár ez az út számos kérdés megoldásának lehetőségét tartogatja, az eredmény mindenképp maradandó. A tudományos diákkörökben megmérettetésre vállalkozó hallgatók itt ismerhetik meg először a kutatói lét, a tudományos siker semmihez sem hasonlítható élményét, melyek később további erőfeszítések motiváló erőjévé válhat.

A szakmai tapasztalat és siker elismerésén túl további haszna is van ennek a munkának: a tudományos publikálás alapjai mellett az előadás és a tudományos vitában való részvétel elsajátítása. A kihívás nagy, a feladat összetett. A Juhász Gyula Pedagógusképző Karon a tudományos diákköri tevékenység mindig is nagy megbecsülésnek örvendett, egyetemünkön dobogós helyen állunk OTDK-s sikereinkkel. Ezeknek a sikereknek elismeréseként éljük meg azt a lehetőséget is, hogy ebben az évben a sportszakos képzésben országos viszonylatban is meghatározó egységünk, a Testnevelési és Sporttudományi Intézet szervezésében karunk lehet a XXXV. OTDK Testnevelési és Sporttudományi Szekció házigazdája.

Jelen konferencia résztvevőinek kívánom, hogy a megmérettetés során érjenek el minél rangosabb helyezést! Szerezzenek olyan élményeket, amelyek arra indítják őket, hogy most kezdődő tudományos pályájukon tovább haladva már tapasztalt kutatóként maguk is segítsék az ígéretes tehetségű fiatalok munkáját és néhány évtized múltán elmondhassák, hogy az itt szerzett tudás tanítványaik tudományos eredményeiben sokszorozódott meg.

Dr. Döbör András

az SZTE JGYPK dékánja

## Elnöki köszöntő



A Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet nevében szeretettel köszöntöm a XXXV. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójának résztvevőit! Nagy öröm és egyben megtiszteltetés számunkra, hogy a nyolc évvel ezelőtti sikeres rendezést követően, a 2020-2021-es tanévben tudományterületünkön ismét hozzájárulhatunk a hallgatói tehetséggondozás legrangosabb hazai eseményének megszervezéséhez.

Közismert, hogy a tudományos diákköri mozgalom a tudományos és művészeti „utánpótlás-nevelés” legjelentősebb területe a magyar felsőoktatásban. A tudomány iránt elkötelezett fiatalok és mestereik közös munkájának eredményeként magasan ívelő tudományos életutak indultak és indulnak ma is az egyetemek, főiskolák és szakkollégiumok tehetséggondozó műhelyeiből.

Mi, szegediek büszkék vagyunk arra, hogy egyetemünk neve már korán összeforrt a sporttal és a sporttudományi kutatással. A hagyományok folytatása kötelez bennünket! Különös inspirációt ad mindehhez számunkra, hogy a testmozgás és annak vizsgálata terén olyan példaképek mutatnak irányt, mint egyetemünk egykori rektora, Nobel-díjas tudósunk, Szent-Györgyi Albert, akinek valósággal lételeme volt a sport, a sportélet szervezése, s aki tudományos munkásságával valódi áttörést ért el az izomműködés biokémiai folyamatainak feltárásában.

A 35. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekciója két jubileumi esemény kapcsán kötődik hozzánk mint, szervezőkhöz. Az egyik, számunkra örvendetes tény, hogy éppen 70 éve vált főszakká a testnevelés a szegedi tanárképzésben, mely azóta elkötelezett testnevelő tanárok ezreit indította útra a felnövekvő nemzedékek testi-lelki egészsége szolgálatában. A másik jubileumi esemény egy szomorú évforduló. Éppen tíz évvel ezelőtt tragikus hirtelenséggel távozott közülünk László Ferenc orvosprofesszor, intézetünk tudományos kutatóműhelyének vezetője, akinek elévülhetetlen érdemei voltak a testsúlycsökkentő rekreációs mozgásprogramok hatásainak multidiszciplináris megközelítésű vizsgálataiban, az azóta egyetemes törekvéssé vált „mozgásgyógyszer” programok népszerűsítésében.

Szívből kívánom, hogy a XXXV. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójának résztvevőiként az online lebonyolítás ellenére is átéljenek valamit a „hely szelleméből”, s érezzék, hogy szervezőként mindent megteszünk a konferencia, az Önök sikeréért! Mindamellet szeretném kifejezni abbéli reményemet, hogy hamarosan személyesen is találkozhatunk majd egymással Szegeden, a tudomány kikötőjében, az egykori klebelsbergi álmok szerint megvalósult „Tisza-parti Göttingában”!

Dr. Győri Ferenc  
a szervezőbizottság ügyvezető elnöke,  
intézetvezető  
SZTE JGYPK Testnevelési- és Sporttudományi Intézet



## Az Országos Tudományos Diákköri Konferencia (OTDK)

A magyarországi és a határon túli felsőoktatási intézményekben évente több ezer fiatal vesz részt a tudományos diákköri tevékenységben, végez kutatómunkát, hogy aztán annak eredményeit az intézményi/kari TDK-konferencián is bemutassa. Ezeken a konferenciákon a legjobbak szereznek jogosultságot az OTDK-ra, ahol a különböző intézményekből jövő, hasonló területen kutató fiatalok megismerik egymás eredményeit, valamint visszajelzést kapnak a szakma legjobbjaitól és egymástól.

A tudományos diákkörök (TDK) közel 70 éve látnak el tehetséggondozó feladatokat a felsőoktatásban. A kétévente 16 tudományterületi szekcióban megrendezett Országos Tudományos Diákköri Konferencia a felsőoktatás legnagyobb hallgatói tudományos rendezvénysorozata, amely egyszerre fórum és verseny.

Az OTDK tagozatainak első helyezettjei pályázhatnak a Pro Scientia Aranyéremre, amellyel a teljes hallgatói életpályát ismeri el az Országos Tudományos Diákköri Tanács. Az OTDK évében legfeljebb 48 Pro Scientia és művészeti tevékenységért legfeljebb két Pro Arte Aranyérem, illetve a középiskolai kimagasló eredményekért egy Junior Pro Scientia Aranyérem ítélhető oda. A kitüntetést 1989-ben adták át először, azóta összesen 759 fiatal nyerte el.

A hallgatók mellett fontos az oktatók megbecsülése is, amelyet a Mestertanár Aranyérem jelent. Feltétele a legalább 10 éves eredményes tehetséggondozó tevékenység a felsőoktatásban és a TDK-ban.

A TDK és az OTDK az elmúlt években jelentős minőségi és mennyiségi fejlődésen ment keresztül.

Ennek köszönhetően egy-egy OTDK időszakában 12 000-nél több pályamunkát mutatnak be az intézményi TDK-konferenciákon, az OTDK-n pedig 2011-től 4000 fölé emelkedett az elhangzó előadások száma, amelyek értékelésében több mint 3000 bíráló és 1500 zsűritag vesz részt.

Az OTDK funkciói is bővültek: 2019-től középiskolások is jelentős számban vesznek részt az OTDK szekciók programjain, ezzel segítve, hogy megismerkedjenek fiatal kutatókkal és a kutatói életpálya kezdeti szakaszával.

Szintén 2019-től a kutatóvá válás következő lépcsőjének bemutatására elindította az OTDK a Roska Tamás Tudományos Előadást, amelynek megtartására a doktori képzésben részt vevő fiatalok pályázhatnak, és szekciónként egy fő nyerheti el az előadás jogát. Az OTDK-n tehát megjelent a tehetséggondozás kontinuitása, azaz a középiskolás diákok, az egyetemi és főiskolai hallgatók, valamint a doktori képzésben részt vevők találkozása.



A 35. OTDK adatai (2021):

A 35. OTDK-t megelőzően összesen 1858 TDK-konferenciát rendeztek.

Az intézményi TDK-konferenciákon bemutatott pályamunkák száma 12 736 db.

Az OTDK-ra benevezett pályamunkák száma: 4 726 db.

A 2021 tavaszára tervezett 35. Országos Tudományos Diákköri Konferencia a pandémiára tekintettel online zajlik. A személyes találkozásokat sajnos egy időre el kell felejtenünk, de kihasználva az online tér előnyeit az OTDT és a rendező intézmények a teljes konferenciát elérhetővé teszik az érdeklődők számára. Olyan soha nem látott nyilvánosságot teremtve, amire eddig nem volt lehetőség. Ezzel a TDK, a fiatalok és a társadalom digitális kultúrájának fejlődésében is példát mutathat. A részt vevő hallgatók előadásait így láthatják a barátok, az évfolyamtársak, a családtagok is – akiknek eddig nem volt lehetőségük a konferencia helyszíneit személyesen meglátogatni.

A TDK tehát hagyományaihoz híven a kényszer hatására is a hátrányokból előnyt formálva, remélhetően új működési kultúrát épít. Nem hagyjuk magunkat, hiszen a TDK örök!

Prof. Dr. Szendrő Péter

az OTDT elnöke

## „Énekeljete az elmétekel” - Roska Tamás Tudományos Előadás pályázat

Az Országos Tudományos Diákköri Tanács (OTDT) 2017-ben elhatározta, hogy a felsőoktatás különböző képzési szintjein történő tehetséggondozó, tudományos kutatói tevékenység folyamatosságának támogatása és perspektíváinak felmutatása, a tehetség elismerése és a fiatal kutatói teljesítmények megismertetése, valamint Roska Tamás tudományterületeket összekapcsoló, nemzetközileg elismert kutatói életműve előtti tiszteletadás céljából életre hívja a Roska Tamás tudományos előadások intézményét. Roska Tamás tudományos előadás tartására elismerő felkérést kaphat az a doktorjelölt/doktorandusz/posztdoktor, aki kutatómunkája során az általa választott szakmai területen kiemelkedő teljesítményt nyújtott, eredményeiről nívós publikációk, előadások, művészeti vagy tudományos alkotások formájában számot adott, valamint képes eredményeit magas színvonalú és élményt nyújtó tudományos, tudománynpszerűsítő előadásban szakterülete iránt érdeklődő, az Országos Tudományos Diákköri Konferencián (OTDK) részt vevő fiatalok és mentoraik előtt közzétenni. Roska Tamás tudományos előadás tartására első ízben 2019-ben a XXXIV. OTDK keretében, majd ezt követően két évente, szekciónként egy, összesen 16 tudománykörben kerül sor az Országos Tudományos Diákköri Konferencián.



Roska Tamás (1940 – 2014) Széchenyi-díjas és Bolyai-díjas magyar villamosmérnök, informatikus, egyetemi tanár, a Magyar Tudományos Akadémia rendes tagja

A „Roska Tamás Tudományos Előadás” bevezetéseként próbáljuk meg felidézni, ki volt ő, mire tanít életpéldája?

Nem véletlen, hogy ezt a rangos díjat Roska Tamásról nevezték el.

Roska Tamás Széchenyi- és Bolyai-díjas akadémikus, professzor, a celluláris hullámszámítógép architektúrájának megalkotója, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Információs Technológiai és Bionikai Karának alapító dékánja, a hazai bionikai képzés megteremtője. Tudományos tevékenységét számtalan hazai és nemzetközi díjjal ismerték el.

A száraz adatok ugyanakkor nem adják vissza az embert, a tudóst, aki fiatalok generációit indította el a világszínvonalú kutatómunka felé.

Tudós és kutató volt a szó teljes értelmében, s erre a „szellemi kalandra” hívta tanítványait, munkatársait. „Valami egészen új kell!” – vallotta mindig. Fontosnak tartotta ugyanakkor, hogy a teljes emberhez forduljon – a minőségi, a „legkiválóbb amerikaival, indiaival és kínaival is versenyző”, kitartó munka mellett az igazi erkölcsi hozzáállást is próbálta élővé tenni. Meggyőződése volt, hogy az ember megértéséhez az „igaz” három különböző dimenzióját együtt szemlélve kerülhetünk közelebb. „Hajlamosak vagyunk a mai korban azt hinni, hogy csak az az igaz, amit a természettudományok megmutatnak. Úgy gondolom, hogy nem. Ha meghallgatjuk Mozart Requiemjét, akkor tudjuk, hogy ez igaz. Vagy, ha elolvassuk egy Aranyverset, vagy ránézünk egy Munkácsy-képre, akkor tudjuk, hogy ez igaz. Vagy, ha látunk valakit, aki a családját nemes értékekre neveli, akkor tudjuk, hogy igaz.”

Hite, lelkesedése, a segítőtársakra is, akiket hívott, villámgyorsan átragadt. Megérintette őket alázatos, önzetlen munkája, elkötelezettsége, s a teljes bizalom, amivel feljűk fordult. Mély emberséggel megélt szolgálatával az egyetemes tudományt és mindenkit, aki találkozott vele, személyesen is gazdagított élete során.

Mindig meglátta a lehetőséget a fiatal tehetségekben és teret adott nekik, hogy kibontakoztat-hassák a bennük rejlő képességeket.

Fontosnak tartotta, hogy „olyan kutató legyen, akinek kaland egy új minőség létrehozása”. „Közben bent van az ember a világ élvonalának a történéseiben.”

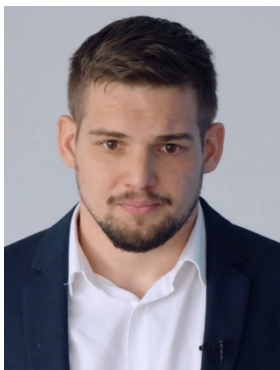
Sosem a saját, önös érdekei mozgatták – a tudomány, és egy erkölcsi alapokon nyugvó, az embert szolgáló új társadalom építésén dolgozott.

Saját szakmai területén messze túlmutató tevékenysége legyen inspiráció és példakép az Önök számára, akik a jövő tudósai! Ebben a szellemben hallgassuk üzenetét:

„Ti vagytok családoknak és a nagy közösségnek, ennek a nemzetnek a reménységei. Itt ülnek köztetek a jövő sikeres kutatói, feltalálói, tanárai, felelős vezetői. A család, a tudás, az igazi művészet és a nemes erkölcsi értékek megbecsülése és támogatása a ti boldogulások és az ország felemelkedésének sarkköve. Sokan küzdünk ezért az értékrendért, és bár nem tudjuk mindig elég hitelesen felmutatni, de az értékek tisztelete kötelez bennünket. ... A fenti értékekre épül a XXI. század új gazdasága, a koncepció vezérelte gazdaság. A sikeres szakemberek felkészülésében, a szakmai ismeretek mellett a klasszikus értékek mentén található humán műveltségnek, az irodalomnak, a zenének, a képzőművészetnek ugyancsak fontos szerepe van. Csodálatos élmény e két világ összekapcsolása. Mindezt egy szép Szent Pál-i hasonlattal kifejezve: énekeljétek az elmétekkel! ... Kívánom, hogy sikerüljön nektek. A marsallbot a zsebetekben van.”

## **A Testnevelés- és Sporttudományi Szekció Roska Tamás Tudományos Előadás pályázatának nyertes előadója az idei évben:**

**Horváth Áron** (Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola)



Horváth Áron 2018-ban végzett az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógia és Pszichológia Karán, pszichológia mesterszakon, ahol ma a Pszichológiai Doktori Iskola hallgatója. Intézményében 2016 óta folytat vizsgálatokat a mozgásszabályozás elemi összetevője, a propiocepció témakörében az Ádám György Pszichofiziológiai Kutatócsoport kötelékében. Kutatási eredményei mind a sportteljesítmény, mind a pszichológiai működés egyes aspektusai szempontjából kiemelkedő jelentőségűek. Az elmúlt négy évben számos rangos folyóiratban, hazai és nemzetközi konferenciákon mutatta be tudományos eredményeit magyar és angol nyelven. Kutatási tevékenysége mellett oktatóként is aktívan részt vesz az ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének életében, ahol több

éve a Fizikai fittség vizsgálata elnevezésű kurzust oktatja. 2019-től a Testnevelési Egyetemen Sportszakpszichológiát tanul.

Magas színvonalú kutatási tevékenysége és oktatói gyakorlata, valamint a sporttudomány területén végzett kiemelkedő munkája eredményeképpen méltán nyerte el a Roska Tamás Tudományos Előadás pályázatot a Testnevelés- és Sporttudományi Szekcióban.

**Gratulálunk!**

## A 35. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció programja

| <b>2021. 04. 07., szerda</b>    | <b>Programok</b>                                     | <b>Platform</b> |
|---------------------------------|--|-----------------|
| 09.00-12.00 óra                 | Ünnepélyes megnyitó                                  | YouTube Live    |
| 12.30-13.30 óra                 | Tájékoztató a zsűrielnökök és -tagok részére         | Zoom 1          |
|                                 | <b>Tagozati ülések</b>                               |                 |
| 14.00-17.30 óra                 | Humánkineziológia és biomechanika                    | Zoom 1          |
| 14.00-17.30 óra                 | Innováció a sportban                                 | Zoom 2          |
| 14.00-17.30 óra                 | A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései II. | Zoom 3          |
| 14.00-17.30 óra                 | Sportpszichológia II.                                | Zoom 4          |
|                                 | <b>Programok</b>                                     |                 |
| 17.30-18.30 óra                 | Beszélgetés Szendy Lillával                          | Zoom 2          |
| 17.30-18.30 óra                 | Online sport   | Zoom 3          |
| 17.30-18.30 óra                 | László Ferenc Emlékülés                              | Zoom 1          |
| <b>2021. 04. 08., csütörtök</b> | <b>Tagozati ülések</b>                               |                 |
| 08.30-11.00 óra                 | A sport egészségtudományi aspektusai I.              | Zoom 1          |
| 08.30-11.00 óra                 | Sportpszichológia I.                                 | Zoom 2          |
| 08.30-11.00 óra                 | Sportrekreáció, sportturizmus                        | Zoom 3          |
| 08.30-11.00 óra                 | Edzéselmélet I.                                      | Zoom 4          |
| 08.30-11.00 óra                 | Sportmenedzsment, sportgazdaság II.                  | Zoom 5          |
|                                 | <b>Tagozati ülések</b>                               |                 |
| 12.00-15.00 óra                 | A sport egészségtudományi aspektusai II.             | Zoom 1          |
| 12.00-15.00 óra                 | A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései I.  | Zoom 2          |
| 12.00-15.00 óra                 | A testnevelés és sport társadalmi hatásai II.        | Zoom 3          |
| 12.00-15.00 óra                 | Edzéselmélet II.                                     | Zoom 4          |

|                              |  |              |
|------------------------------|--|--------------|
| 12.00-15.00 óra              | Sportmenedzsment, sportgazdaság I.           | Zoom 5       |
|                              | <b>Tagozati ülések</b>                       |              |
| 15.30-18.30 óra              | Fittségi és antropometriai vizsgálatok       | Zoom 1       |
| 15.30-18.30 óra              | Gyógytestnevelés és mozgásterápia            | Zoom 2       |
| 15.30-18.30 óra              | A testnevelés és sport társadalmi hatásai I. | Zoom 3       |
|                              | <b>Program</b>                               |              |
| 19.00-20.30 óra              | Fózsúri megbeszélés                          | Zoom 1       |
| <b>2021. 04. 09., péntek</b> | <b>Program</b>                               |              |
| 11.00-13.00 óra              | Záróünnepség, eredményhirdetés               | YouTube Live |

## László Ferenc Emlékülés

### **2021. április 7-én (szerda), 18:00 (Zoom 1)**

Dr. Győri Ferenc: Köszöntő

Dr. Balogh László és Domokos Mihály: Megemlékezés

Dr. Varga Csaba: A TÁMOP 4.2.2. 2008/1-0006 projekt humán vizsgálatának hormonális és laboreredményei

Dr. Puskás László: Testmozgás hatása a metabolikus betegség kialakulására ható gének aktivitására

Dr. Pavlik Gábor: A szív edzettségi jelei idős hipertóniás és normotóniás egyedekben

Dr. Pintér Zoltán: A TÁMOP 4.2.2. 2008/1-0006 projekt humán vizsgálatának antropometriai eredményei

Dr. Tari-Keresztes Noémi: A TÁMOP 4.2.2. 2008/1-0006 projekt kérdőíves panelvizsgálatainak eredményei – Sportolási szokások

Dr. Koltai Erika és Dr. Torma Ferenc: A Testnevelési Egyetem Molekuláris Edzésélettani Kutató Központjának legfrissebb eredményei

## Prof. Dr. László Ferenc életrajza



Ifjabb László Ferenc belgyógyász professzor 1961. július 14-én született Szegeden. Radiológus professzor édesanyja és endokrinológus professzor édesapja nyomdokaiba lépve az orvosi pályát választotta. Gyakorló orvosi munkáját előbb mentőtisztként, majd klinikai orvosként kezdte az I. Belgyógyászati Klinikán, Szegeden. 1998-2004 között a budapesti Szent Imre Kórház adjunktusa, majd 2004 és 2008 között a szegedi Gasztroenterológiai Szakambulancia és Endoszkópos Laboratórium főorvosa volt. Fő szakmai területei az endoszkópia, a sürgősségi endoszkópos vérzéscsillapítás voltak. 2008 után a kiskunhalasi kórházban végezte a kolonoszkópiás vizsgálatokat. 2008-tól rendszeresen járt Angliába, ahol ügyeletes orvosi tevékenységet folytatott. Orvosi felkészültségét nemzetközi szinten is elismerték. Élete során a betegellátást, a gyógyító munkát sohasem hagyta cserben.

A gyógyító tevékenysége mellett kutatóként is jelentős eredményeket ért el. Széles érdeklődési körét mutatja kutatási témáinak sokszínűsége.

Kiemelkedőek a peptidkémiai eredményei, az experimentális gyomorerózió pathomechanizmusának tanulmányozása során tett felfedezései. A szomatosztatin és vazopresszin hatását is tanulmányozta a gyomor- és nyombélfekély kialakulására vonatkozóan, valamint a nitrogén-monoxid szerepét is vizsgálta különböző kóros körülmények között: szepszisben, gyulladásgalambéltbetegségben és műtéti plazmavesztés esetén. Kutatási módszereinek tökéletesítéséhez hozzájárult a Harvard Egyetemen (USA) diákkutatóként eltöltött 3 hónap, majd 1993-94-ben a Wellcome Research Foundation laboratóriumában töltött időszak. 1998-ban lett az MTA egyik legfiatalabb professzora. 1998 és 2004 között az MTA Kísérleti Orvostudományi Kutató Intézet tudományos tanácsadója volt. Bolyai Ösztöndíja, Széchenyi Professzori Ösztöndíja és számos nyertes kutatási pályázata mind segítették kutatómunkáját.

Rendszeres meghívott előadója volt elismert nemzetközi tudományos társaságok kongresszusainak. Tanácsadóként, meghívott professzorként több külföldi egyetem, gyógyszergyár és kutatólaboratórium is számított a munkájára. Kutatómunkájának eredményeit rendszeresen színvonalas nemzetközi folyóiratokban közölte, publikációinak száma 85, melyek összesített impakt faktora 187.315, és összes idézettsége 2123 (2012).

A gyógyítás és a kutatás mellett folyamatosan végzett oktatói munkát. Gyakorlatvezetőként, tantermi előadóként a hallgatói szerették közvetlen, jóindulatú magatartásáért, kiváló tájékozottságáért. TDK témavezetőként számos országos helyezett hallgató munkáját irányította, PhD témavezetőként több doktorandusz is az ő támogatásával szerezte meg doktori fokozatát.



2005-ben került tudományos tanácsadóként a SZTE Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézetébe, ugyanebben az évben habilitált. 2006-ban kapott egyetemi tanári kinevezést, 2007 és 2008 között pedig az Intézet vezetője volt. Utána szakcsoport, illetve tanszékvezetőként tevékenykedett tovább. Jelenléte számottevő változásokat hozott az Intézet életébe. Új BSc és MSc szakok kidolgozását és akkreditációját indította el. Az oktatási tevékenységgel egyenrangúvá vált a kutatómunka, feltűnően fokozódott a pályázati tevékenység, megemelkedett a diákkörös hallgatók, a PhD hallgató kollégák és a fokozattal rendelkező kollégák száma. Megszervezte a korszerű oktatási segédanyagok kidolgozását, illetve tantervbe való beépítését. Nevéhez fűződik a medicinális ismeretek sporttudományi vonatkozásait tartalmazó oktatási csomag kifejlesztése alapozó, törzs- és szakirányú tananyag szintjén. Munkatársaival olyan oktatási és számonkérési csomagot hoz létre TESMEDU néven, amely a legmodernebb eredményeket és technológiákat tartalmazza és alkalmas a távoktatásra is. Tevékenysége alapján 2009-ben a Magyar Akkreditációs Bizottság szakértő-bírálnak kérte fel sporttudományi szakterületen.

Humán vizsgálatok és állatkísérletek alapján kezdett el foglalkozni a testedzés élettani hatásaival. Munkásságának és utolsó nagy pályázatának nélkülözhetetlen szerepe volt a 'mozgásgyógyszer' széleskörű hazai megismertetésében, elfogadtatásában. Tevékenységével a világszerte egyedülálló, hazai mindennapos testnevelés gondolatához, megalapozáshoz is nagymértékben hozzájárult.

László Ferenc professzor édesapjának Kettétört élet című könyvéből idézve ifjabb László Ferenc professzor 2011-ben, tragikus hirtelenséggel bekövetkezett halálával „olyan úrt hagyott maga után, amelyet a mai napig lehetetlen betölteni. Röpke 25-30 év alatt többet alkotott, mint mások egy teljes életút alatt sem. Élete során a megváltozott körülményekhez mindig tudott alkalmazkodni, mindig tudott újraindítani. Munkásságának eredményei teljesnek, de nem befejezettek tekinthetők. Eredményei mellett rengeteg befejezetlen célkitűzést, megvalósítatlan tervet hagyott maga után. Feriben a klasszikus élettani, farmakológiai gondolkodás társult a sporttudománnyal. Személyében megtestesült a sporttudomány igazi tudománnyá alakításának vezető úttörő egyénisége.”

## Testnevelés- és Sporttudományi Szekció - Tagozati zsűri

### **2021.04. 07. szerda, 14.00. Zoom 1. Humánkineziológia és biomechanika**

Zsűrielnök: Prof. Dr. Kiss Rita

Társelnök: Dr. Bejek Zoltán

Zsűritagok:

- Dr. Kalabiska Irina
- Dr. Karsai István
- Kovács Bálint

Tagozati felelősök: Vári Beáta, Hocza Ágnes

### **2021.04. 07. szerda, 14.00. Zoom 2. Innováció a sportban**

Zsűrielnök: Prof. Dr. Borbély Attila

Társelnök: Dr. habil. Müller Anetta

Zsűritagok:

- Dr. Balla Béla József
- Dr. habil. Németh Zolt
- Dr. Ökrös Csaba

Tagozati felelősök: Szablics Péter, Dr. Szabó Eszter

### **2021.04. 07. szerda, 14.00. Zoom 3. A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései II.**

Zsűrielnök: Prof. Dr. Bárdos György

Társelnök: Dr. habil. Révész László

Zsűritagok:

- Dr. Freyer Tamás
- Lenténé Dr. Puskás Andrea
- Némethné Dr. habil. Tóth Orsolya

Tagozati felelősök: Dr. Katona Zoltán, Nagy Ágnes Virág

### **2021.04. 07. szerda, 14.00. Zoom 4. Sportpszichológia II.**

Zsűrielnök: Dr. habil. Tóth László

Társelnök: Urbinné Dr. Borbély Szilvia

Zsűritagok:

- Dr. Boda-Ujlaky Judit
- Dr. Csukonyi Csilla
- Kiss Brigitta

Tagozati felelősök: Dr. Berki Tamás, Dobó Andrea

**2021.04. 08. csütörtök, 08.30. Zoom 1. A sport egészség tudományi aspektusai I.**

Zsűrielnök: Prof. Dr. Radák Zsolt

Társelnök: Prof. Dr. Ihász Ferenc

Zsűritagok:

- Cselkó Alexandra
- Dr. Mészárosné Dr. Seres Leila
- Dr. Molnár Andor

Tagozati felelősök: Szablics Péter, Hézsóné Böröcz Andrea

**2021.04. 08. csütörtök, 08.30. Zoom 2. Sportpszichológia I.**

Zsűrielnök: Dr. Lénárt Ágota

Társelnök: Dr. Járai Róbert

Zsűritagok:

- Dr. Harsányi Szabolcs Gergő
- Dr. Smohai Máté
- Dr. Takács Johanna

Tagozati felelősök: Dr. Szabó Eszter, Hocza Ágnes

**2021.04. 08. csütörtök, 08.30. Zoom 3. Sportrekreáció, sportturizmus**

Zsűrielnök: Dr. habil. Rétsági Erzsébet

Társelnök: Herpainé Dr. Lakó Judit

Zsűritagok:

- Bartha Zsolt
- Dr. Marton Gergely
- Patakiné Dr. Bősze Júlia

Tagozati felelősök: Dr. Katona Zoltán, Dr. Karancsi Zoltán

**2021.04. 08. csütörtök, 08.30. Zoom 4. Edzéselmélet I.**

Zsűrielnök: Prof. Dr. Tihanyi József

Társelnök: Dr. habil. Szakály Zsolt

Zsűritagok:

- Dr. Koltai Miklós
- Dr. Melczer Csaba
- Dr. Petridis Leonidas

Tagozati felelősök: Katona Zsolt, Dr. Tokodi Margaréta

**2021.04. 08. csütörtök, 08.30. Zoom 5. Sportmenedzsment, sportgazdaság II.**

Zsűrielnök: Prof. Dr. Géczi Gábor

Társelnök: Prof. Dr. Magas Antal István

Zsűritagok:

- Dr. Havran Zsolt
- Dr. Laczkó Tamás
- Szegterné Dr. habil. Dancs Henriette

Tagozati felelősök: Vári Beáta, Dobó Andrea

**2021.04. 08. csütörtök, 12.00. Zoom 1. A sport egészségtudományi aspektusai II.**

Zsűrielnök: Dr. habil. Atlasz Tamás

Társelnök: Dr. Szalay Piroska

Zsűritagok:

- Dr. Koltai Erika
- Dr. Mikulán Rita

Tagozati felelősök: Hajdúné Dr. Petrovszki Zita, Hézsóné Böröcz Andrea

**2021.04. 08. csütörtök, 12.00. Zoom 2. A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései I.**

Zsűrielnök: Prof. Dr. Bognár József

Társelnök: Dr. habil. Bíró Melinda

Zsűritagok:

- Dr. Borosán Lívია
- Dr. habil. Csányi Tamás
- Sáringerné Dr. habil. Szilárd Zsuzsanna

Tagozati felelősök: Vári Beáta, Dr. Bóka Ferenc

**2021.04. 08. csütörtök, 12.00. Zoom 3. A testnevelés és sport társadalmi hatásai II.**

Zsűrielnök: Prof. Dr. Ács Pongrác

Társelnök: Dr. habil. Pétervári Erika

Zsűritagok:

- Dr. Dobay Beáta
- Dr. Prisztóka Gyöngyvér
- Dr. Sipos-Onyestyák Nikoletta

Tagozati felelősök: Dr. Szabó Eszter, Dobó Andrea

**2021.04. 08. csütörtök, 12.00. Zoom 4. Edzélmélet II.**

Zsűrielnök: Dr. habil. Balogh László

Társelnök: Dr. habil. Váczi Márk

Zsűritagok:

- Dr. Bartha Csaba
- Dr. habil. Fügedi Balázs
- Dr. Lepeš Josip

Tagozati felelősök: Dr. Berki Tamás, Katona Zsolt

**2021.04. 08. csütörtök, 12.00. Zoom 5. Sportmenedzsment, sportgazdaság I.**

Zsűrielnök: Dr. habil. Sterbenz Tamás

Társelnök: Dr. habil. Gósi Zsuzsanna

Zsűritagok:

- Dr. András Krisztina
- Dr. Máté Tünde
- Dr. Stocker Miklós

Tagozati felelősök: Dr. Katona Zoltán, Dr. Tokodi Margaréta

**2021.04. 08. csütörtök, 15.30. Zoom 1. Fittségi és antropometriai vizsgálatok**

Zsűrielnök: Dr. Suskovics Csilla

Társelnök: Dr. Uvacsek Martina

Zsűritagok:

- Bíróné Dr. Ilics Katalin
- Dr. Pucsok József Márton

Tagozati felelősök: Dr. Berki Tamás, Dr. Karancsi Zoltán

**2021.04. 08. csütörtök, 15.30. Zoom 2. Gyógytestnevelés és mozgásterápia**

Zsűrielnök: Dr. Vajda Ildikó

Társelnök: Dr. Hidvégi Péter

Zsűritagok:

- Dr. Bosnyák Edit
- Dr. Simon István Ágoston
- Vass Lívía

Tagozati felelősök: Hajdúné Dr. Petrovszki Zita, Dr. Bóka Ferenc

**2021.04. 08. csütörtök, 15.30. Zoom 3. A testnevelés és sport társadalmi hatásai I.**

Zsűrielnök: Heszteráné Dr. habil. Ekler Judit

Társelnök: Prof. Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva

Zsűritagok:

- Dr. Dóczy Tamás
- Dr. Konczos Csaba
- Dr. Morvay-Sey Kata

Tagozati felelősök: Szablics Péter, Hocza Ágnes

## A megrendezésre kerülő tagozatok

- ❖ A sport egészségtudományi aspektusai I.
- ❖ A sport egészségtudományi aspektusai II.
- ❖ A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései I.
- ❖ A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései II.
- ❖ A testnevelés és sport társadalmi hatásai I.
- ❖ A testnevelés és sport társadalmi hatásai II.
- ❖ Edzéselmélet I.
- ❖ Edzéselmélet II.
- ❖ Fittségi és antropometriai vizsgálatok
- ❖ Gyógytestnevelés és mozgásterápia
- ❖ Humánkineziológia és biomechanika
- ❖ Innováció a sportban
- ❖ Sportmenedzsment, sportgazdaság I.
- ❖ Sportmenedzsment, sportgazdaság II.
- ❖ Sportpszichológia I.
- ❖ Sportpszichológia II.
- ❖ Sportrekreáció, sportturizmus

**Előadáskivonatok tagozatok szerint**



**Testnevelés- és  
Sporttudományi  
Szekció**

---



## **A sport egészség tudományi aspektusai I.**

## **PERGÉNÉ NAGY SZILVIA ANITA**

*pergenen@gmail.com*

testnevelő tanár - közösségi művelődés tanár

Osztatlan, 8. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Révész László  
egyetemi docens, EKE TTK*

---

### **A sport és egészségmagatartás vizsgálata általános iskolások körében**

Dolgozatomban két általános iskola egy Hajdú-Bihar megyei a nádudvari Kövy Sándor Általános Iskola és egy Heves megyei pétervásárai Tamási Áron Általános Iskola felső tagozatos tanulóinak egészségmagatartását és életmódját vizsgáltam. Összesen 416 fő minta alapján, ebből Nádudvar 302 fő, és Pétervására 114 fő. Vizsgáltam a gyermekek sportolási szokásait, a szabadidős és versenysport tevékenységüket és az egészségmagatartásukat, tanulmányi eredményüket. Az összes felső tagozatos (5-8. osztályos) gyerekekkel (302 fő Nádudvar, 114 fő Pétervására) töltöttem ki egy HBSC kérdései alapján általam szerkesztett kérdőívet, amely a gyerekek sportolási szokásairól és egészségmagatartásáról ad bizonyosságot. A kutatási kérdéseket a HBSC (Health Behaviour in School-Aged Children) kutatás kérdéseiből állítottam össze. A két iskolában összesen 540 fő ebből, akik kitöltötték a tesztet 416 fő (33 %-os válaszhiány). Vizsgáltam az egészségmagatartásukat és életmódjukat, amit a HBSC 2010. és HBSC 2014. kutatás korábbi eredményeivel hasonlítottam össze. Kérdőív: 20 kérdés, anonim, papír alapú, szülői nyilatkozattal együtt. A mintavétel ideje: 2017. november 5 - 25. Vizsgáltam a kitöltött kérdőívek alapján az egészségtudatos életvitel iránti hajlandóságukat. Nominális és ordinális skálaváltozók alapján, Pearson –féle Khi-négyzet próba, és Fisher's próbákkal, van-e összefüggés, függetlenség a változók között? Nominális változók a Phi és Cramer's V, illetve két ordinális változó között Gamma vizsgálatot végeztem. A statisztikai elemzést az SPSS 15,0 for Windows statisztikai programmal végeztem.

Hipotézisek:

1. Hipotézis: (H1) Szignifikánsan van különbség a nemek és évfolyamok között a reggeli étkezés rendszerességét vizsgálva tanítási napokon. Lányok többen vannak, akik soha nem reggeliznek, mint a fiúk.
2. Hipotézis: (H1) Van összefüggés, kapcsolat a soha nem reggelizők és a gyakori fejfájás között.
3. Hipotézis: (H1) A szubjektív egészsége jobb a rendszeresen sportolóknak, mint azoknak, akik nem mozognak, sportolnak rendszeresen.
4. Hipotézis: (H0) Nincs kapcsolat és szignifikáns különbség nemek között a szabadidőben sportolók fizikai aktivitásuk aránya és a mozgás ideje között.
5. Hipotézis: (H0) Fizikai passzivitásban (számítógépezés ideje és Tv nézés ideje) nincs különbség a sportolók és az inaktívak, illetve a nemek között.
6. Hipotézis: (H1) Amelyik gyerek a szabadidejét mozgással, sportolással tölti annak, jobb a tanulmányi átlaga, mint aki nem sportol semmit szabadidejében.

**ARANY ATTILA CSABA**

aranyattila4@gmail.com

Ápolás és betegellátás [gyógytornász]

BSc, 3. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:*

*Dr. Papp Gábor*

*egyetemi adjunktus, (1) Sporttudományi Intézet, Debreceni Egyetem (2) Klinikai Immunológiai Tanszék, ÁOK, Debreceni Egyetem*

---

**„Az időskorban végzett rendszeres testmozgás immunregulációra gyakorolt hatásainak vizsgálata**

**Célkitűzés:** Az immunrendszert érintő időskori változások a gyakoribb fertőző betegségek és a rosszindulatú daganatok miatt fokozott morbiditáshoz és mortalitáshoz vezetnek. Az elmúlt évtized kutatásai rávilágítottak a fizikai aktivitás immunológiai hatásaira, amelyek nagyban függenek a testmozgás típusától, intenzitásától és időtartamától. Korlátozott információ áll rendelkezésre azonban a sporttevékenységek időskori immunológiai hatásaival kapcsolatban. Tanulmányunk során megvizsgáltuk az adaptív immunrendszer sejtjeinek széles spektrumában bekövetkezett változásokat rendszeres testmozgást követően egészséges idős személyek körében.

**Módszerek:** Huszonkilenc, korábban mozgásszegény életmódot követő, 60 év feletti egészséges nőt vontunk be egy 6 héten át tartó funkcionális edzésprogramba, melynek kezdetén és végén széleskörű vizsgálatokat végeztünk. A fizikai állapot vizsgálatára testösszetétel meghatározást végeztünk, illetve nyomon követtük a kéz szorítóerőben történt változásokat is. Az immunológiai vizsgálatok keretében a korai/késői aktivált T, naiv és memória T, citotoxikus T (Tc), helper T (Th)1, Th2, Th17, T regulatív 1 (Tr1) és CD4+CD127lo/-CD25bright Treg sejtek meghatározása áramlási citometriával történt. A Treg sejtek szuppresszor aktivitásának vizsgálatát in vitro funkcionális teszttel végeztük el.

**Eredmények:** A mozgásprogram végén a fizikai állapotváltozást tükröző paraméterek javulása mellett szignifikáns változásokat figyeltünk meg a naiv és a memória limfocita arányokban is. A naiv Tc sejtek aránya emelkedett, az effektor memória Tc sejteké csökkent, ezenkívül a késői aktivált HLA-DR+ T sejtek aránya nőtt. Az anti-inflammatórikus interleukin (IL)-10 termelő Tr1 sejtek és a regulatív CD4+CD127lo/-CD25bright Treg sejtek aránya csökkent a rendszeres edzéseket követően.

**Következtetés:** Az edzésprogramot követően megfigyelt eltérések az időskori erőnlét javulásával párhuzamosan az immunreguláció újrarendelését és az immunrendszer erősödő válaszkészségét tükrözik.

## **GRIFF ANNAMÁRIA**

*griff.annamaria@gmail.com*

Szakedző szak

Osztatlan, 11. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezetők:*

*Bartusné Dr. Szmodis Márta*  
*egyetemi docens, TE*

*Dr. Bosnyák Edit*  
*egyetemi adjunktus, TE*

---

### **Az MCT1 T1470A polimorfizmus összefüggése néhány teljesítmény-élettani mutatóval**

Az MCT1 T1470A polimorfizmus összefüggése néhány teljesítmény-élettani mutatóval

#### **Bevezetés**

A monokarboxil transzporterek laktátot, piruvátot, zsírsavakat és ketontesteket szállítanak a mitokondriális membránon, illetve a szarkolemmán keresztül. Vizsgálatunk keretében az 1-es típusú monokarboxil transzporter (MCT1) T1470A polimorfizmusával foglalkoztunk. A minor „A” allélt hordozók esetében, akut terhelést követően fokozottabb laktát felhalmozódás és lassabb elimináció tapasztalható, valamint egyes tanulmányok az allélt nagyobb arányú zsírmentes testtömeggel hozták összefüggésbe. A major „T” allél előfordulása egyes tanulmányokban közölt adatokat figyelembe véve gyakoribbnak bizonyult az erő-dominanciájú sportolók körében.

#### **Célkitűzés**

Tanulmányunk célja magyar élsportolóknál az MCT1 T1470A genotípus és allélfrekvenciáinak elemzése állóképességi, erő-domináns és csapatsportágakat képviselő sportolók mintáinak összehasonlításával. Továbbá vizsgáltuk a polimorfizmus kapcsolatát a laktát felszaporodás, a sovány testtömeg és a relatív maximális oxigénfelvétel (relVO<sub>2</sub>max) összefüggésében.

#### **Módszerek**

A vizsgálatban 303 fő (26,31±5,76 év) vett részt: 214 fő élsportoló és 89 fő kontroll személy. Sportági sajátosságai alapján a sportolók három csoportba kerültek: állóképességi (n=107), erő-domináns (n=41), csapatsportágak (n=66). Antropometriai és laktátméréssel egybekötött spiroergometriás vita maxima terhelésen 66 sportoló szerepelt. A genotípus-meghatározás DNS-chip segítségével történt. A kapott adatok közötti összefüggéseket statisztikai próbákkal elemeztük.

#### **Eredmények**

A sportolók és a kontrollcsoport genotípus és allél frekvenciáikban nem különböztek. Az állóképességi és csapatsportolók genotípus gyakoriságai eltértek egymástól (p=0,01). Az A allélt hordozóknál szignifikánsan magasabbak voltak a maximális laktátértékek (AA:13,6±2,26; TA:9,88±1,18; TT:8,5±1,40 mmol/l; p<0,01) és a felhalmozódás is jelentősebb volt (AA:12,14±2,32; TA:8,27±1,20; TT:6,98±1,13 mmol/l, p<0,01). A relVO<sub>2</sub>max és a sovány testtömeg nem különbözött a genotípus-csoportokban.

#### **Összefoglalás**

A polimorfizmus és a laktát felszaporodás kapcsolata alapjául szolgálhat későbbi elemzéseknek a hosszabb eliminációs idő és az anaerob teljesítmény vizsgálatával, azonban ez a génváltozat a magyar mintán a testösszetétel és az aerob teljesítmény szempontjából nem tekinthető befolyásoló tényezőnek a kapott eredmények alapján.

**GOMBOS JÓZSEF**

*jozsika.g@gmail.com*

általános orvos

Osztatlan, 9. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:  
Dr. Csiki Zoltán  
egyetemi docens, DE ÁOK*

---

### **COVID-19 karantén hatása a fizikai aktivitásra és a derékfájásra senior korosztályban**

COVID-19 karantén hatása a fizikai aktivitásra és a derékfájásra a senior korosztályban

A SARS-CoV2 vírus (COVID-19) megjelenése és elterjedése nagy változást hozott az emberek mindennapjaiban. A járvány miatt bevezetett intézkedések korlátozták az egyébként az egészség megőrzésére alkalmas tevékenységeket, megváltoztatták az emberek életét, nagy fizikai, illetve lelki terhet róttak ránk. Az állandó bezártság és bizonytalanság számos érzelmi frusztrációra forrása is lehetett. Köztudott, hogy a rendszeres testmozgás hiánya negatívan befolyásolja az általános egészségügyi állapotot és a fizikai vitalitást, ennek ellenére az állandó bizonytalanság miatt sokan elvesztették a motivációjukat a mozgás iránt.

Kutatásunkban azt szerettük volna megvizsgálni, hogy a karantén intézkedések milyen hatással voltak az idősödő korosztály fizikai aktivitására nézve, illetve hogyan befolyásolta a derékfájásukat. Vizsgálatunk célcsoportját olyan 60 év feletti személyek képviselték, akik a COVID-19 karantén előtti időszakban hetente 2x60 perc funkcionális edzésen vettek részt, tehát nem reprezentálják az átlag idős populációt. Arra kértük őket, hogy az Oswestry index alap kérdőíve szerint összeállított kérdéssorunkat a karantén előtti és a karantén alatti időszakra rájuk jellemzők alapján töltsék ki. Az itt kapott adatokat kigyűjtöttem és elemeztem. Az adatok kielemezése után több érdekes megállapításra jutottunk.

Először a kérdőívünk megbízhatóságát vizsgálva azt az eredményt kaptuk, hogy az alap indexből felhasználható tételek megbízhatóan mérték a kérdőív által mérni kívánt jelenséget. Ezután egy statisztikai próba elvégzésével szignifikáns különbségeket kerestünk szint mellett, és az index 3 tétele esetében szignifikáns változást találtunk.

A kutatás alatt részt vettem a kérdőív összeállításában, az adatok kigyűjtésében és elemzésében, valamint feldolgozásukban.

Vizsgálatunk során arra a tényre jutottunk, hogy a COVID-19 karantén alatti időszak megnehezítette a résztvevők életét, több nehézségük volt saját maguk ellátásával kapcsolatban. Kutatásunk rámutatott arra, hogy a rendszeres fizikai aktivitásra serkentés mindenképp pozitív hatással lenne a derékfájás otthoni „kezelésére” az idősödő korosztály tagjai számára a COVID-19 karanténhoz hasonló, kijárási korlátozottsággal járó időszakokban.

**MADÁR ÁGNES**  
*madaragnes03@gmail.com*  
Humánkineziológia  
MSc, 3. félév  
Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Lacza Zsombor  
tudományos főmunkatárs, TE*

---

**COVID-19 vírusos megbetegedésen átesett sportolók antitest termelésének változása a második hullámban**

**Bevezetés:** A 2020-as év magával hozta a COVID-19 néven elhíresült világvárványt. Habár a teljes lakosság ki van téve a fertőzés veszélyének, az élsportolókat életmódjuk miatt nagyobb arányban sújtja a vírus. Jelenleg a leghatékonyabb kezelési mód a passzív immunizálás, ahol a betegségen már átesett emberek véréből kinyert plazmát használják fel. A plazma hatásmechanizmusának fő komponense a jelen lévő anti-SARS-CoV antitestekben keresendő, amelyet, ha támogató terápiaként a kórházba kerülést követő pár napon belül megkap a páciens, jó eséllyel elkerülheti a lélegeztetőgépre kerülést. Szembesültünk azonban azzal, hogy a várttal ellentétben -hiába esett valaki át a betegségen- a lábadozók egy részében van csak jelen megfelelő mennyiségű antitest. Mivel az élsportolók jellemzően könnyen esnek át a fertőzésen, feltételezhető, hogy szervezetük gyorsan, erőteljes ellenanyag termelés révén védekezik a vírus ellen.

**Anyag és módszer:** A COVID ellenes plazmaterápia kapcsán nagy számú önkéntes donor jelentkezett segítséget nyújtani a rászorulóknak, közülük a jelen vizsgálatban az élsportolói alpopulációt vizsgáltuk. A gyógyult sportolóktól először egy kémcsőnyi vért veszünk, amelyben ELISA és vírus-neutralizációs módszerrel anti-SARS CoV-2 titert mérünk.

**Eredmény:** Az első hullám során az élsportolók esetében 1:29 volt mindössze az aránya a mérhető IgG típusú ellenanyag jelenlétének, amely alacsonyabb mint a teljes lakossági donor minta esetében volt. További kérdésünk hogy a második hullám során ez a kedvezőtlen arány változik-e, ezen kísérletek a járvány jellege miatt már elindultak, eredménye azonban a TDK konferencia idejére várható. Megfigyeltük azt is, hogy több sportoló esetén IgA típusú ellenanyagok voltak jelen, amely arra utal, hogy esetükben szisztémás immunválasz nélkül már a légutak és a garat nyálkahártyájában semlegesítette a kórokozót a szervezetük.

**Diskusszió:** Az élsportolóknál az első hullám eredményei azt mutatják, hogy a B-sejtekből differenciálódott plazmasejtek által termelt immunglobulinok közül a legkésőbb megjelenő, illetve a fertőzést követően szervezetben legtovább megtalálható IgG ritkábban fordult elő. Az antitestek közül először megjelenő IgA, ami már a fertőzés súlyosságától függően akár a második napon kimutatható, nagyobb esetszámot mutatott az átlagpopulációhoz képest. A vírus genetikai változékonysága és mutációs képessége miatt folyamatos vizsgálatra van szükség, amely jelenleg is folyik.

**Kulcsszavak:** COVID-19, plazmaterápia, antitest

**GYENES DOMINIK ZSOLT**

*karacingocska@gmail.com*

Általános Orvos

Osztatlan, 11. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:  
Dr. Sarang Zsolt  
egyetemi adjunktus, DE ÁOK*

---

### **Csökkent vázizom regeneráció Mer Tirozin Kináz hiányos egerekben**

**BEVEZETÉS:** Az extenzív mechanikai stressz, trauma gyakran okoz mikro-, és makro sérüléseket a vázizomban, melyet regenerációs folyamat követ. Ezen regeneráció helyi gyulladással veszi kezdetét, ami az elpusztult sejtek eltávolításával, az izomban nyugvó őssejtek aktivációjával, gyulladással és sejtek infiltrációjával jár együtt.

**CÉLKITŰZÉS:** Mivel a fehérvérsejtek egy részén és a mioblasztokon is expresszáldó sejt felszíni MerTK receptor szerepet játszik mind az apoptotikus, mind pedig a nekrotikus sejtek fagocitózisában és más foszfatidil-szerin receptorok szerepét is bizonyították már az izomregenerációban, célul tűztük ki az izom morfológiájának és a regeneráció folyamatának elemzését MerTK hiányában egér modellen.

**ANYAGOK ÉS MÓDSZEREK:** A kísérlet során intraperitoneális anesztéziát követően vad típusú és MerTK hiányos egerek tibialis anterior izmaiban sérülést váltottunk ki kardiotoxin injektálással, majd a regeneráció különböző szakaszaiban izoláltuk az izmokat és szövettani metszeteken meghatároztuk az izomrostok keresztmetszetét, valamint a nekrotikus terület nagyságát. Az izomregenerációs kísérleteket megismételtük vad típusú egerekben is BMS777607 TAM (TYRO3, AXL, MER) receptor gátlóval történt előkezelést követően.

**EREDMÉNYEK:** MerTK hiányában szignifikánsan csökken a regenerálódó izomrostok átmérője és megnő a kisebb átmérőjű rostok gyakorisága. A nekrotikus izomrostok, kollagén-depozíció szignifikánsan nagyobb volt a MerTK hiányos izmokban a vad típusúhoz hasonlítva. A vad típusú egerekben a TAM receptor gátlása mimikálta a MerTK hiányos egerekben látottakat.

**KÖVETKEZTETÉS:** A MerTK hiányos egerek regenerálódó izomrostjaiban a csökkent keresztmetszeti átmérő és megnövekedett nekrotikus izomrost az izomregeneráció zavarára utal, aminek hátterében feltételezhetően a makrofágok csökkent fagocita képessége állhat. A vad típusú egerekben a TAM receptor gátlása következtében tapasztalt eredmények bizonyítják, hogy a tapasztalt káros fenotípus nem a receptor elvesztése következtében kialakult kompenzáció hatása a MerTK hiányos egerekben. Eredményeink a továbbiak során hozzájárulhatnak a különböző izomdegenerációval járó betegségek kialakulásának mélyebb megértéséhez.

**TÓTH ILONA RÓZSA**

*lonciy@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Herpainé Dr. Lakó Judit  
egyetemi adjunktus, EKE TTK*

---

### **Idősek szabadidő eltöltési szokásai az aktivitás tekintetében**

Mindenki egyszer időssé válik, de nem mindegy, hogy hogyan és milyenné. Hiszen két azonos korú, képességű, egzisztenciájú idős személy között hatalmas különbségek figyelhetők meg. Vajon miért van olyan nagy eltérés az időskorosztályon belül? Míg az egyik 80 éves ember futóversenyekre jár, addig a másik otthon/otthonban ül és a következő műtétre vár.

A 60 feletti korosztály körében kutattam.

Célom a kutatás során elsősorban az volt, hogy megvizsgáljam az idősök fizikai és társas aktivitását.

Valamint kiderítsem, hogy a 60 évesnél idősebb korosztályban mi határozza meg legfőképpen az adott személyek aktivitását.

Szerettem volna kideríteni, miből is fakad az idős korosztályban az életmódbeli különbség idős személyek között. Emellett kutattam azt is, hogy a család és a külső tényezők, mennyire képesek befolyásolni egy szépkorú ember életét, és az élethez, mozgáshoz és egyéb aktivitáshoz fűződő kapcsolatát.

Kutatásomban kérdőív és interjú válaszait elemeztem, és kerestem meg az összefüggéseket. Három hipotézist állítottam fel.

Az első így hangzott: Véleményem szerint a képzettségi szint befolyásolja az időskori aktivitást.

Feltételezem, hogy a magasabban képzett személyek aktivitása nagyobb, mint az alacsonyabban kvalifikált társaiké. Ez a hipotézisem bizonyosságot nyert a kutatás során, miszerint a magasabban képzett idős személyek aktivitása nagyobb marad, alacsony társaikhoz képest.

A második hipotézisemben úgy véltem, hogy a családi állapot és társas kapcsolatok befolyásolják egy időskorú életmódját és fizikai aktivitását. A vizsgálatok alkalmával megfigyeltem, hogy azon személyek, akik magányosnak érezték magukat vagy a családban nem érezték saját fontosságukat, sokkal inaktívabb életet élnek, mint azon társaik, akik családjuk középpontjában állnak.

A harmadik hipotézisemben feltételeztem, hogy azok az időskorúak, akik számítógépet és internetet is használnak, fizikailag és társas kapcsolataikban is aktívabb életet élnek, mint azon társaik, akik nem használják ezeket a lehetőségeket. Az internetnek sok tulajdonsága van, de ami az idősök szempontjából fontos, hogy képes kitérni az életteret. Az ember társalogni tud barátaival, családjával, mintha egy helyiségben tartózkodnának. Tehát elmondhatom, hogy a harmadik hipotézisem is bizonyosságot nyert a kutatásom során.

Összefoglalva úgy gondolom, hogy ha az idős személyekre egy kicsit több figyelmet fordítunk, akkor könnyebben fent tudjuk tartani a mobilitásukat, és tovább maradnak önállóak.



**LUDMÁNY LÁSZLÓ**

*l.ludmany@gmail.com*

Angol - Testnevelés

Osztatlan, 9. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Atlasz Tamás  
egyetemi docens, PTE TTK*

---

**Különböző típusú szájmáskok viselésének hatása 13-15 éves fiatalok kardio-respiratórikus rendszerére fizikai aktivitás közben**

A SARS-CoV-2 pandémia idején kötelező tették az iskolákban is a szájat és orrot eltakaró maszk viselését. A világmjárvány kezdete óta folyamatosan születnek kutatások, melyek a hétköznapokban, illetve a fizikai aktivitás során való maszkviselés hatásait vizsgálják, a fiatal populációra fókuszáló vizsgálat azonban még nem született a témában.

Jelen kutatás 10 diák (életkor: 13,9 + 0,56; magasság: 173,5 + 7,8; súly: 60,1 + 12; BMI: 19,885 + 2,92; n=10) önkéntes részvételével valósult meg. A kutatás során ugyanazt a terhelés (2 körből álló köredzés) hajtották végre 3 különböző alkalommal egyszer maszk nélkül (NM), egyszer sebészi szájmáskban (SM), egyszer pedig többrétegű textil maszkban (TM). A mérések során folyamatosan rögzítettük a diákok kardialis (szívfrekvencia, szívfrekvencia variabilitás) és respirációs adatait (szaturáció, FVC, FEV1, FEV1%, PEF), valamint a terhelések után egy 0-10 pontig terjedő skálán kellett jelölniük szubjektív diszkomfortérzetüket. Az eredmények kimutatták, hogy a maszkviselés nem befolyásolja szignifikánsan sem a diszkomfort érzetet, sem a szaturációt, sem a szívfrekvenciát, illetve szívfrekvencia variabilitást, sem pedig a spirometriai értékeket. Az egyetlen terület, ahol a különbség szignifikáns volt, a textil maszkban való megnyugvási értékek, ám ez esetben is csupán az első perc.

Noha a statisztika nem mutat semmiféle negatív korrelációt a maszkviselés és a 13-15 éves korosztály szív-, és légzőrendszeri funkcióiban, megjegyzendő, hogy a résztvevők 30%-ánál 20%-os esés volt megfigyelhető a szaturációban textil maszkban végzett terhelés során, amely még a megnyugvás 3. percében sem emelkedett vissza a normál értékre. Míg a textil maszkban történő terhelés során megfigyelhető tendencia felhívja figyelmünket ezen maszktípus esetleges negatív hatásaira, valamint az egyéni különbségek figyelembevételének fontosságára, a sebészi szájmásk viselésével szemben semmiféle kontraindikáció nem áll fent a 13-15 éves korosztály esetében, így nyugodtan ajánlható, hogy viseljenek maszkot a testnevelés órákon is társaik, valamint a veszélyeztetett korú testnevelők védelme érdekében.

**IVUSZA PATRIK**

*ivusza.patrik@gmail.com*

Földrajztanár - Testnevelő tanár

Osztatlan, 5. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Váczai Márk*

*egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **Proprioceptív tréning során alkalmazott randomizált és blokkosított ingerek akut hatása az egyensúlyozó képességre**

Az egyensúly-érzékelés, mint koordinációs képesség lehet akaratlagos vagy reflex tevékenység. A propriocepció megfelelő mértékű fejlettsége preventíven hat az alsóvégtagi sérülésekre. Azonban, ha a károsodás bekövetkezett, abban az esetben a felépülés folyamatait is jelentősen felgyorsíthatja az ilyen jellegű gyakorlatok beiktatása a rehabilitációs programba.

Továbbá kulcsfontosságú szerepe van az olyan sportteljesítményt befolyásoló tényezőkben, mint a sportolók agilitása vagy a maximális sebessége. A koordinációs képesség ezen típusára irányuló edzések fejlesztő hatása abban fedezhető fel, hogy a fizikai aktivitást végző személy egyensúlyi helyzete bármelyik pillanatban megbomolhat, ami egy fokozott izomaktivitáshoz vezet. A vizsgálat célja, hogy ezek a véletlenszerű külső ingerek laboratóriumi körülmények között előállíthatóak és kontrollálhatóak legyenek. Ezen célból lett létrehozva a speciális billenőpad, melynek köszönhetően a bizonytalan leérkezésnél a billenés irányát minden esetben befolyásolni lehetett.

A kutatásban 15 sérüléstől mentes, testnevelő tanár szakos, férfi hallgató vett részt, akikre a bemelegítés után MyoMOTION mozgáskövető szenzorokat helyeztünk fel. A műszereknek köszönhetően képesek voltunk az alanyok ízületi szöghelyzet változásait tanulmányozni, illetve azoknak gyorsulásait mérni. A vizsgálat teljesítéséhez a résztvevőknek három egyensúlyozással kapcsolatos, egy lábba tesztet kellett végrehajtaniuk, melyeknek a sorrendje a következő volt: bizonytalan felületen történő egyensúlyozás, Az egyensúlyozó rendszer alkalmazkodó képességének mérése, dinamikus egyensúlyozási blokk. Ezt követően az alanyok mélybeugrás gyakorlatokat hajtottak végre unilaterális leérkezéssel a billenőpad felületére, mely során az egyik kondícióban ismerték a dőlés irányát, a másik esetben viszont előre nem ismertek és véletlenszerűek voltak ezek a billenések. Az edzés után felmértük a vizsgálati személyek proprioceptívitasában bekövetkező javulást, mégpedig úgy, hogy újra elvégezték az egy lábba egyensúlyozásra vonatkozó teszteket.

A rögzített adatok alapján megállapítható, hogy a blokkosított edzés végrehajtása az egyensúlyozás bizonyos területein akut hatást figyelembe véve eredményesebb, mint a véletlenszerűen bekövetkező külső ingerek

## **A sport egészségtudományi aspektusai II.**

**VARGA MÁTYÁS**

matyi0515@gmail.com

Angol nyelv és kultúra tanára, testnevelő tanár

Osztatlan, 9. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Váczai Márk  
egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **A csípőízületi abduktorok funkcionális és izolált bemelegítésének hatása a térdvalgusra**

A csípőízületi abduktorok funkcionális és izolált bemelegítésének hatása a térdvalgusra

Bevezetés:

Az unilaterális felugrás során növekvő terhelés hatására a térdvalgus fokozódása figyelhető meg (Czasche 2017), (Distefano et al 2009). Ez a megnövekedett nyomás az elülső keresztszalag (ACL) épségét veszélyezteti. Feltételeztük, hogy egy, a csípőízületi abduktor izomcsoport aktivitását fokozó bemelegítő protokoll helyes megválasztása és kivitelezése megoldást jelenthet a térd sérülések elkerülésére.

Vizsgálati személyek:

Vizsgálatunkban 14 egészséges sportszakos egyetemi hallgató nő vett részt, akiknek egyikük sem volt élvonalbeli sportoló. A vizsgálati személyek a kutatás során alkalmazott mindkét bemelegítő hatású protokollt elvégezték.

Experimentális protokoll:

A vizsgált izmokra a m. gluteus mediusra, a m. biceps femorisra és a m. vastus lateralisra EMG szenzort és bipoláris felületű elektródát helyeztünk fel. A vizsgálati személyek 2 darab MVC tesztet végeztek el. Az unilaterális felugrásokat a vizsgálati személyek Tenzi erőplatóról végezték. A felugrások során keletkezett térdvalgus és medence dőlésének orientációs szögeit mozgáselemző szenzorok rögzítették.

Eredmények:

A GM izom normalizált aktivitása unilaterális felugrások során a funkcionális bemelegítés hatására 37,6%-kal nőtt, míg az izolált bemelegítés hatására a GM EMG aktivitása 47,2%-kal csökkent. A valgus értékek a funkcionális bemelegítő protokoll elvégzésével csökkentek, megközelítve a szignifikancia 0,05-ös értékét. A kis alanszám és a 10 fok alatti értékek kihagyásával a szignifikancia értéke  $p=0,154$  volt. Az izolált elemzések során megállapítottuk, hogy a protokoll hatására a térdvalgus növekedési tendenciát mutat, melyet feltételezhetően a GM izom fáradása okozhatott. A funkcionális protokoll elvégzése során közel szignifikánsan nőtt a GM aktivitása,  $p=0,119$ , míg az izolált terhelési kondíció elfárasztotta a GM izmot. Az adatok kiemelemzése során megállapítottuk, hogy a kétszemponos varianciaanalízis egyik szempontja között sincs főhatás sem a BF-nál, sem a VL-nál.

Következtetések:

Eredményeink a sporttudományok területén nagy gyakorlati hasznosulással bírhatnak, ugyanis a funkcionális protokoll hatására megnövekedett GM EMG aktivitás és az ezzel párhuzamosan csökkent térdvalgus a térd sérülések kockázatának a csökkenését eredményezhetik.

**GÖNCZY GERGŐ**

gonczydzsi@gmail.com

Ápolás és betegellátás

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:  
Szekeresné dr. Szabó Szilvia  
PhD, adjunktus, PTE ETK*

---

### **A magyar kerékpárversenyzők hosszú távú fáradtságának összefüggése vasstátuszukkal**

**Bevezetés:** Kutatásunkban egy budapesti kerékpáros egyesület felnőtt korú versenyzőit vizsgáltuk. Választ kerestünk arra, hogy a versenyszezon végére kialakuló hosszú távú fáradtságuk összefüggésben lehet-e vasstátuszuk alakulásával, arra hogy étrendi tényezője lehet-e az esetleges vashiánynak ilyen magas szintű sportteljesítmény mellett, és hogy a sportolók önként milyen rendszerességgel vettek részt kontroll céljából laborvizsgálatokon az előző versenyszezonban.

**Kutatás módja:** Tanulmányunkban 22 fő (mindegyikük 18 és 40 év közötti) vett részt, akikkel 3 laborvizsgálatot végeztünk a 2019-es versenyszezon során egy budapesti egészségügyi központ segítségével, valamint egy saját szerkesztésű szubjektív teljesítmény megítéléséről, versenyzési gyakoriságról, étrend-kiegészítőfogyasztásról, azon belül részletezve a vastartalmúakat, ételkészítési és élelmiszerfogyasztási szokásokról szóló kérdéssort töltöttünk ki. Az adatok értékelését korrelációelemzéssel, t-próbával, kereszttábla elemzéssel végeztük. A kinyert adatokat a mintavételi időszakoknak megfelelően hasonlítottuk össze egymással.

**Eredmények:** Kutatásunk alapján nem lehet egyértelműen kijelenteni, hogy a vasstátusz ( $p=0,867$ ) vagy az étrendi vasbevitel ( $p=0,052$ ), vagy akár a rendszeres alacsony dózisú vassupplementáció ( $p=0,984$ ) ráhatással lenne a hosszú távú fáradtságra. A vizsgált versenyzők több mint negyedénél ( $N=6$ ; 27,3%) alakult ki vashiány júliusra. A sportolók önkéntes laborvizsgálatokon való részvételi aránya szerint 4-en egyáltalán nem, 5-en évi egyszer, 4-en kétszer, 7-en háromszor és 2-en háromnál többször jelennek meg kontrollon a kötelező 1 sportorvosi vizsgálaton felül.

**Kulcsszavak:** vas, vasstátusz, hosszú távú fáradtság, kerékpárversenyzők, állóképességi sportolók, anaemia

## **BUTI NIKOLETT**

*butinikolett@gmail.com*

Testnevelő-, Gyógytestnevelő- és

Egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 11. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

*Témavezető:*

*Heszteráné Dr Ekler Judit  
egyetemi docens, ELTE PPK*

---

### **A sportoláshoz kapcsolódó tudatos vízfogyasztás hatásai**

#### Bevezetés és célkitűzés

A megfelelő fizikai és mentális működéshez nélkülözhetetlen az optimális hidratációs állapot. A gyermekek egyes kognitív funkcióit (rövid távú memória, figyelem, koncentráció) enyhe fokú kiszáradás már megváltoztatja. Ezért a testi egészség mellett a kognitív fejlődésben is fontos szerepet tölt be a megfelelő mennyiségű, tudatos folyadékpótlás. Kutatásunk során arra voltunk kíváncsiak, hogy az általunk vizsgált diákok vízháztartása összefüggésbe hozható-e kognitív képességeikkel, valamint izomerejükkel.

#### Módszertan

A vizsgálat a 2019/2020-as tanév 2. félévében zajlott le, a mintát 12. évfolyamos középiskolai tanulók képezték (n=37).

Az adatokat 3 féle módon gyűjtöttük:

1. InBody720 testösszetétel analizáló készülék segítségével vizsgáltuk meg valamennyi diákot. Az InBody sejten belüli vízmennyiség normál kategória középtértékétől  $-/+ 0,5$  értéktartományba eső tanulókat a további vizsgálatból kizártuk. Az összehasonlítás alapját a középzóna alatti és feletti tartományban lévő tanulócsoportok adják (1. és 2. csoport).
2. A tanulók kitöltötték az online Kognitív Profil Teszt 5 feladatát.
3. Kikértük a tanulók 2020. tavaszi NETFIT erőprofil (Ütemezett hasizom és - fekvőtámasz teszt, Helyből távolugrás teszt) eredményeit.

Az 1. és 2. csoport eredményeit a kétmintás t-próba segítségével hasonlítottuk össze.

#### Eredmények és következtetés

A középzóna feletti tartományban lévő tanulók (2. csoport) szignifikánsan jobb eredményt értek el az InBody fittségi pontok értékét illetően, mint a középzóna alatti tartományba eső tanulók ( $p = 0,008$ ). Emellett az InBody eredmények szignifikáns különbséget mutatnak a 2. csoport javára a sovány testtömeg (karok, törzs) tekintetében is. Azonban ilyen különbség nem állapítható meg a láb sovány tömegét illetően, továbbá a két csoport NETFIT (kar-, láb- és törzs) erőprofil eredményei között nincs szignifikáns különbség. Így azt, hogy a tanulók jobb vízháztartása pozitívan befolyásolja az izomerejüket, jelen kutatásban nem tudtuk igazolni. A Kognitív Profil Teszt összesített pontszámai alapján nem tudtunk különbséget megállapítani a két csoport között, azonban elmondhatjuk, hogy a „Mennyiségek” feladatban a 2. csoport szignifikánsan jobb eredményt ért el ( $p = 0,029$ ), míg a „Számolási műveletek” ( $p = 0,162$ ) tesztben tendenciához közeli értékeket kaptunk, a 2. csoport javára. Tehát a pozitív vízháztartás kognitív képességekre gyakorolt hatása kutatásunkban részben igazolható.

**POROBIC ZITA**

*zita.porobic@gmail.com*

gazdálkodási és menedzsment

BA, 7. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi

Egyetem

Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar

*Témavezető:*

*Bartha Zsolt*

*Testnevelő Tanár, ig. helyettes, BME GTK*

---

**Étkezési zavarok a sportolók, célzottan a kézilabdások körében**

A 21. században, számtalan tényezőnek köszönhetően, a táplálkozás és a testsúly központi szerepet tölt be az emberek életében. Napjainkban nem csak az elhízás okoz gondot hanem a testkép és az étkezési zavar is. Az anorexia és a bulimia még ma is hallat magáról és ezek mellett újabb kórképek tűnnek fel. A sportolók körében is megjelennek az étkezési zavarok, sőt sokkal gyakoribb, mint azt gondolnánk. Rendszeres probléma, hogy a sportolók szó szerint mindent elkövetnek a siker érdekében, ezzel átesve a ló másik oldalára.

Dolgozatom célja, hogy bemutassam a testkép és étkezési zavarokat és azt, hogy ezek hogyan hatnak egy sportoló szerveztére.

Munkámban első és másodosztályú női és férfi kézilabdázókat vizsgálok. Arra keresem a választ, hogy vajon mennyire veszélyeztettek ezen sportág játékosai a tárgyalt betegségekre. Néhány korábbi személyes beszélgetésből kiindulva vizsgálom a kézilabdás társadalom résztvevőinek viszonyát és hozzáállását a saját testfelpítésükhöz és a táplálkozáshoz a személyiség jegyeik függvényében.

Kutatásom hozzáadott értéke abban rejlik, hogy a sportolókat ne csak tárgyként szemléljük, hanem, olyan emberekként akik tényleg mindent megakarnak tenni a siker érdekében. A folyamatos nyomás és megfelelési kényszer beletaszíthatja őket egy olyan szakadékba amiből nagyon nehéz kimászni.

**PATÓ ANNA**

*patoanna1999@gmail.com*

Edző

BA, 5. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Prof.Dr.Koller Ákos  
egyetemi tanár, TE*

---

### **Fiatal egyetemisták és a hipertónia**

**Bevezetés:** Az optimálisnál tartósan magasabb szisztémásvérnyomás, a hipertónia, számos kardiovaszkuláris betegség legjelentősebb kockázati tényezője. Egyik jellemzője, hogy sokáig észrevétlen marad, és csak akkor fedezik fel, amikor már valamelyik célszerv károsodása kialakult. Korábban úgy gondolták, hogy a hipertónia elsősorban 45 éves kor felett jelentkezik, azonban újabb adatok szerinta hipertónia előfordul fiatalabb korban is, bár kisebb gyakorisággal. Az is tudott, hogy a túlsúlyos egyéneknél a hipertónia kialakulása gyakoribb.

**Hipotézis:** Feltételeztük, hogy 1) fiatal, látszólag egészséges egyetemi hallgatók körében is mérhető normálisnál magasabb nyugalmi vérnyomás érték, 2) magasabb testtömeg indexű hallgatóknál, a normálisnál magasabb szisztolés vérnyomásértéket is lehet mérni.

**Módszerek:** A méréseket a Testnevelési Egyetem hallgatóin végeztük el (n = 33, 25 férfi, 8 nő). Az átlagéletkor 24,3 év volt (20-34 év). Nyugalmi és ülő helyzetben a szisztolés és diasztolés vérnyomás mérésére egy automata felkaros vérnyomásmérőt (Omron MIT5) használtunk. Mértük a szív frekvenciáját is. A méréseket háromszor megismételtük egyperces időközönként, és a három mérés átlagát statisztikailag elemeztük.

**Eredmények:** A hallgatókon a következő vérnyomás értékeket mértük: szisztolés  $121,9 \pm 14,4$  Hgmm, diasztolés  $75,1 \pm 9,1$  Hgmm, átlag  $90,7 \pm 10,9$  Hgmm, míg a pulzusnyomás  $46,8 \pm 5,3$  Hgmm volt. Bár az átlag vérnyomások a normálistartományba estek, egyes hallgatóknál magasabb értékeket is találtunk. Azon 11 hallgató közül, akik normál tartomány feletti szisztolés vérnyomással rendelkeztek, csupán 3 rendelkezett normál BMI index feletti értékkel. Két mintás t-próba a BMI index és a szisztolés vérnyomás között szignifikáns korreláció mutatott ( $p < 0,05$ ).

**Következtetések:** Ezek az adatok igazolják feltételezésünket, miszerint a magasvérnyomás jelentkezhet fiatal korban is, annak ellenére, hogy a vizsgált egyetemi hallgatók rendszeresen sportolnak, amely fontos a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésében. Ezek az eredmények hangsúlyozzák a vérnyomás rendszeres mérésének fontosságát fiataloknál is. A BMI és a szisztolés vérnyomás értéke közötti szignifikáns korreláció továbbbizonyítékot adott arra, hogy a magasvérnyomás kialakulásának egyik oka a fokozott testsúly lehet, ezért az egészséges táplálkozás és az aktív életmód segít a betegség kialakulásának megelőzésében.



**MÁTÉ ÁKOS**

*mateakos9804@gmail.com*

Edző (labdarúgás)

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Wilhelm Márta  
egyetemi tanár, PTE TTK*

---

### **Fiatal labdarúgók teljesítménye és táplálkozási szokásai közötti összefüggések**

**Bevezetés:** Az egészséges táplálkozás az egyik alappillére a sportolók teljesítményének, és elengedhetetlen a gyermekek normális fejlődéséhez, ennek ellenére hazánkban nem fordítanak elegendő figyelmet az utánpótláskorú sportolók táplálkozási szokásaira. A kutatásunk célja volt megvizsgálni a terhelhetőség és a táplálkozási szokások közötti összefüggéseket fiatal labdarúgók körében.

**Eszközök/módszerek:** A kutatásunkban 15 fiatal labdarúgó vett részt, átlagéletkoruk  $13,6 \pm 0,51$  év volt. A résztvevőket elosztottuk 1-es (Cs1;  $n=4$ ) és 2-es (Cs2;  $n=11$ ) csoportokra. A résztvevők kitöltötték az ételmiszerfogyasztási gyakoriságot felmérő kérdőívet (FFQ). A Cs1 tagjain antropometriai méréseket és terheléses vizsgálatot hajtottunk végre, mely során a Bruce-protokollt alkalmaztuk. Az adatok kiértékeléséhez az IBM SPSS Statistics 25 statisztikai programot használtuk, amellyel leíró statisztikákat, Kétnégyzet próbákat ( $p \leq 0,05$ ); illetve lineáris regressziót ( $r \geq 0,6$ ;  $p \leq 0,05$ ) futtattunk le.

**Eredmények:** Szignifikáns különbséget tapasztaltunk ( $p=0,002$ ) a két csoport között a friss gyümölcs fogyasztási gyakoriságban, miszerint a Cs2 tagjai gyakrabban fogyasztottak friss gyümölcsöt. A kérdőíves vizsgálat eredményeivel megállapítottuk, hogy a résztvevők napi energia-, kalorigén anyag-, és folyadékfogyasztása nem fedezi az életkoruknak megfelelő szükségletüket. A zsírbevitel és az aerob kapacitás ( $VO_{2max}$ ) vizsgálatánál pozitív, erős korrelációt tapasztaltunk ( $r=0,631$ ;  $p=0,396$ ). Megállapítottuk, hogy a margarinfogyasztás szignifikánsan, pozitív irányban, igen erősen korrelál ( $r=0,990$ ;  $p=0,10$ ) a nyugalmi pulzus ( $HR_{rest}$ ) értékével.

**Következtetések:** Az eredményeink azt mutatják, hogy a táplálkozási szokások hatással vannak a gyermekek fejlődésére és fizikai teljesítményére. A résztvevők nem voltak tisztában az életkorukra vonatkozó táplálkozási ajánlásokkal, ezért a számukra táplálkozási tanácsadáson való részvételt javasolunk.

**JAKAB LUCA**  
*lucajakab001@gmail.com*

Középiskolai hallgató  
Nyíregyházi Zrínyi Ilona Gimnázium

*Témavezetők:  
Siklódi-Baglyos Beáta  
középiskolai tanár, Nyíregyházi Zrínyi Ilona Gimnázium  
Dr. Vajda Ildikó  
főiskolai tanár, NYE*

---

### **Hidegterápiás regenerálódás élsportolók körében**

A hidegterápiával való gyógyítás egy feltörekvőben lévő, alternatív gyógymód. A témával foglalkozó felmérésünk hiánypótló céllal jött létre, hiszen a magyar nyelven publikált tanulmányokból hazai viszonylatokat nézve restanciát tapasztaltunk. A kutatásunkkal bizonyítani kívántuk, hogy a hidegterápia jótékony hatást produkál egy sérülés bekövetkezése után vagy a regeneráció gyorsítása során. Internetes kérdőív segítségével igénybe véve, egy tudományos vizsgálat keretein belül érdeklődtünk az élsportolók körében arról, hogy a hidegterápia mely variánsához nyúlnak, és az számukra milyen mértékben nyújt effektív megoldást különböző aspektusokat figyelembe véve.

Célunk volt felmérni, hogy Magyarországon a hagyományos vagy a modernebb válfajait részesítik előnyben a versenyzők a vizsgát módszernek. Az eredmények alapján megkíséreltünk rámutatni arra, hogy hazai viszonylatokban nagyobb hangsúlyt kell szentelni a hidegterápiára, hiszen kutatómunkánkából számos hasznosnak vélt következtetést tudunk levonni a sportolók pozitív tapasztalatairól.

Ezek közül kiemelendő, hogy a gyulladáscsökkentő és izomsérülések gyógyítása során és az edzés vagy mérkőzés utáni regenerációnál kimagaslóan jó eredményeket konstataáltak a kitöltők. A fájdalomcsillapító hatás mértékében és hasznosságában is elégedetten nyilatkoztak. Ezen felül akadnak olyan pozitív élettani hatások, amelyek a hidegterápiát használók körében szép számmal jelentkeztek, mintegy mellékhatásként funkcionálva. A kezelés után koncentráció élesedéséről számoltak be, továbbá fókuszáltságot tapasztaltak, illetve az immunrendszer erősödését érzelték magukon.

**TÓTH NÓRA LILLA**  
*nora.toth93@gmail.com*  
Rekreáció  
MSc, 3. félév  
Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dolnegó Bálint  
egyetemi tanársegéd, TE*

---

**Időben felismerjük a bajt? - A Concussion Recognition Questionnaire teszt eredményeinek vizsgálata a szabadidős- és versenysportban**

**Bevezetés:** Az agyrázkódás gyakori baleseti következmény a sportolók körében, - az élsportban és a szabadidősportokban is bármikor előfordulhat. A felismerés gyorsasága meghatározó. Kutatásunk során azt vizsgáljuk, hogy a rekreációs szakemberek mennyire tájékozottak, felismerik-e, ha egy edzés/ foglalkozás során valamelyik sportolójuknál agyrázkódás gyanúja áll fenn, azaz megfelelő tudással rendelkeznek-e az agyrázkódás felismerésének tekintetében.

**Irodalmi áttekintés:** A témában mások mellett Nagy és mtsai vizsgálták a többek között a jégkorong, labdarúgás és kézilabda játékosok, valamint az edzők és szülők agyrázkódás felismerésének készségét (2006, 2018, 2019).

**Célkitűzés:** Kutatásunk során felmerült a kérdés, hogy vajon a szabadidősportban dolgozó szakemberek is ugyanúgy képesek felismerni az agyrázkódás tüneteit, mint a versenysportban dolgozó kollégáik. Ezért az alábbi hipotézist fogalmaztuk meg: Feltételeztük, hogy a versenysportban dolgozók jobban teljesítenek a CRQ teszten a szabadidősportban dolgozó kollégáiknál.

**Anyag és módszerek:** A vizsgálat 2020. januárjában, internetes, önkéntes, kérdőíves adatgyűjtéssel valósult meg. A kérdőív anamnézis vizsgálat mellett a - (Concussion Recognition Questionnaire (CRQ)) tesztet (Cohen és mtsai, 2007) tartalmazza. A mintavételi módszer nem valószínűségi (könnyen elérhető személyek) volt, n=260. A statisztikai analízist a Statistica for Windows 13. verziójával (StatSoft, 2019) végeztük, Kruskal-Wallis próbát alkalmazva,  $p < 0,05$ .

**Eredmények:** A kapott eredmények alapján megállapítottuk, hogy a szabadidősportban (66%) és a versenysportban (70%) dolgozó szakemberek között szignifikáns különbség található. A teszten az eldöntendő kérdések és a valós tünetek kiválasztásánál is különbséget találtunk, a nem valós tünetek kiválasztásánál nem találtunk különbséget a két csoport között.

**Megbeszélés:** Mivel az összesítés során és a két kérdéscsoportban is találtunk különbséget, ezért a hipotézisünket elfogadtuk.

**Következtetések:** Arra következtettünk, hogy a versenysportban dolgozók tájékozottabbak az agyrázkódás felismerését illetően a szabadidősportban dolgozó kollégáikkal szemben, azaz nagyobb figyelmet kellene fordítani a szabadidősportban is dolgozó sportszakemberek ez irányú képzésére, felvilágosítására.

**Kulcsszavak:** Agyrázkódás, szabadidősport, versenysport, felismerés

**WÉBER ÉVA DOMINIKA**  
weberevadoominika@gmail.com  
edző  
BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:  
Hajdúné Dr. Petrovszki Zita  
főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

**Különböző típusú csoportos fitneszirányzatok szervezetre gyakorolt élettani hatásainak vizsgálata a kalóriaégetés és a pulzusértékek vonatkozásában**

Bevezetés: Napjainkban egyre több ember tartja fontosnak az egészséges életmódot és ezzel együtt a rendszeres fizikai aktivitást, akár csoportos mozgásformában. A probléma a fitneszirányzat kiválasztásánál kezdődik, ugyanis rengeteg irányzat van a legjobbnak hirdetve. Így az emberek nehezen eligazodva keresik azt, amelyikkel a leggyorsabban érhetik el a kívánt testösszetételt.

Cél: Kutatásom célja, hogy felmérjem a különbséget a különböző irányzatok között a szervezetre gyakorolt hatásuk alapján a pulzusértékek változásainak és a szervezet kalóriaégetésének a tükrében. Így objektív eredmények által tudjak tájékoztatást adni az érdeklődőknek, valamint szakmai felkészültségemet is növeljem.

Módszerek: Vizsgálatomban 19 férfi és 19 nő vett részt, átlagéletkoruk  $20,7 \pm 1,7$  év. Kiválasztott 5 irányzaton belül minden irányzatnak az első fél óráját regisztráltam a Polar Team System mellkaspántjának segítségével, mellyel a szívfrekvenciát és az elégetett kalória mennyiséget detektáltam. Az eredményeket egyéni szinten számoltam ki, önmagukhoz képest történő változásokat vettem alapul, hiszen a szívfrekvencia és a kalóriaégetés is egyéni adottságoktól függ.

Eredmények: Az eredményekből egyértelműen láthatjuk, hogy egyéni szinten a legmagasabb átlag pulzus értékeket a résztvevők 70%-a spinning és step aerobik közben érte el. A kalóriaégetés vizsgálata szintén hasonló eredményeket hozott. Önmagukhoz képest a legtöbb kalóriát a résztvevők több mint 60%-a szintén a spinning és step aerobik közben égette el. Ennek oka visszavezethető arra, hogy a magasabb átlagpulzus érték befolyásolja a kalóriaégetést is. A legmagasabb aktivitási zónában való tartózkodás eredményei a korábbi szakirodalmakhoz illeszkedve nyíltan tükrözték, hogy a nők motivációja a csoportos edzésformákhoz magasabb, míg a férfiak átlagosan magasabb edzettségi szinttel rendelkeznek.

Legmagasabb aktivitási zónában a legtöbb időt mindkét nem képviselői közül egyénileg a spinningben töltötték.

Konklúzió: Az eredményekből jól látszik, hogy a spinning és a step aerobik közben mért szívfrekvencia és elégetett kalória mennyiségek kiemelkedőek. Továbbá következtethetünk arra is, hogy a folyamatos koreográfia nélküli végrehajtás, illetve a motiváció is mekkora szerepet tölt be a vizsgált paraméterek tekintetében, hozzájárulva az optimális testösszetétel mihamarabbi eléréséhez.

Kulcsszavak: Fitneszirányzatok, pulzusérték, kalória égetés.

## **A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései I.**

## FÖLDVÁRSZKI EDINA

*foldvarszki.edi@gmail.com*

testnevelő tanár, gyógytestnevelő-

egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 9. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

*Témavezető:*

*Heszteráné Dr Ekler Judit  
egyetemi docens, ELTE PPK*

---

### **A Just Dance program testnevelés órai alkalmazása és hatása az aktivitásra, különböző motivációs környezetet érzékelő osztályok között**

Bevezetés és célkitűzés:

Az iskolai testnevelés órák bemelegítése gyakran monotonnak tűnő, már-már unalmas gyakorlatsorokat idéz fel sokakban, ami kevésbé ösztönöz a bemelegítés szisztematikus, rendszeres elvégzésére.

Kutatásomban egy újszerű bemelegítésváltozat alkalmazásával arra kerestem a választ, hogy a generációhoz közeli mozgásfeldolgozás előidéz-e változást a testnevelés óra további részeiben az aktivitásban (PA). Továbbá arra, hogy a különböző motivációs környezetet érzékelő osztályok órai aktivitására az újszerű bemelegítésváltozat alkalmazása, milyen hatást gyakorol.

Módszertan:

A mintát két 11.-es osztály (n = 71) alkotta. Bemeneti, majd kimeneti mérésneként a tanulók motivációs kérdőívet (PMCSQ-2) töltöttek ki. Az intervenció szakaszban a két különböző tananyagú 3-3 óra bemelegítése a Just Dance programmal történt. Az órai aktivitást (PS) accelerométerrel mértük, illetve a tanulók önértékeléssel is rögzítették. Az adatfeldolgozáshoz -egy és kétmintás t-próbát és varianciaelemzést használtunk.

Eredmények és következtetés:

A PMCSQ-2 bemeneti mérés eredményei azt mutatták, hogy az A osztály tanulói testnevelés óráikon, magasabb motivációs szintet érzekeltek, mint a másik osztály tanulói. Ez arra enged következtetni, hogy az A osztály óráin tanulóközpontúbb, differenciáltabb módszertan uralkodott. Az intervenció után az A osztály szignifikáns előnyét mutató öt komponensből az előny csak kettőben maradt meg. A kimeneti mérésre a kooperatív tanulás és a fejlődésre való törekvés elemeknél a C osztály tanulói szignifikánsan jobb eredményt mutattak, míg a félelem a hibától, büntetéstől elemnél a két osztály érzékelt motivációja kiegyenlítődött.

Az atlétikai tananyag bemelegítéseiben az A osztály tanulói magasabb aktivitási szintet mutattak, míg ugyanezen tananyag óráinak fő részében a két osztály aktivitási szintje közel azonos volt. Az ezt követő labdajátékok tanórák bemelegítései és fő részei esetében viszont, a C osztály tanulói magasabb aktivitási szintet értek el A osztályos társaiknál. Ebből arra következtetünk, hogy a C osztály tanulói számára motiválóbb, érdekesebb volt a korábban nem tapasztalt bemelegítési mód és az azzal járó „lazább” óravezetés.

A magukat motiváltabbnak értékelő tanulók műszeresen mért aktivitási értékei, csak a kutatási szakasz testnevelés óráinak bemelegítési részeivel mutattak kapcsolatot. Ez azzal magyarázható, hogy az intervenció során csak a testnevelés órák bemelegítési formáján változtattunk.

**BALOGH NÓRA ÁGNES**

*balono5e@gmail.com*

Testnevelő tanár; technika-, életvitel és  
gyakorlat- tanár  
Osztatlan, 10. félév

Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:  
Hajdúné Dr. Petrovszki Zita  
főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

### **A kötélugrás beépíthetősége a mindennapos testnevelésbe**

A vizsgálat célja, indoklása: A 2012-ben bevezetett mindennapos testnevelés új kihívás elé állította a testnevelő tanárokat. A kötélugrás alkalmas a motoros képességek fejlesztésére, valamint segíthet a testnevelés iránti motivációt megtartani a tanulók körében. Kutatásom célja, hogy a kötélugrást mint lehetséges alternatívát bemutassam, valamint feltérképezzem, hogy mennyire van jelen az iskolákban, hogyan és mire használják, illetve milyen egyéb eszközt vetnek be a testnevelők a tanítási órák színesítésére.

Vizsgálati anyag és módszer: A vizsgálat módszere kérdőíves anyaggyűjtés volt, a kérdőív 2020 márciusában volt elérhető, amelyben 23 általam összeállított kérdést kellett anonim módon megválaszolni. A kitöltők általános vagy középiskolai testnevelő tanárok voltak (n=103 fő; életkor: 44,88±10,78 év). Az elemzéshez egyszerű leíró statisztikát alkalmaztam.

Eredmények: A válaszadók 100%-a úgy nyilatkozott, hogy alkalmazott már ugrókötelet a testnevelés óráin. A rendszerességet vizsgálva a leggyakrabban havonta (31,9%) építik be, 24,3%-uk kéthetente, valamint szintén 24,3%-uk építi be legalább heti két alkalommal. A megkérdezett pedagógusok 29%-a tanult korábban a kötélugrásról. A testnevelők csupán 18,6%-a nyilatkozott úgy, hogy nem venne részt egy kötélugráshoz kapcsolódó továbbképzésen. A legtöbben a kölyökatlétika eszközeit alkalmazzák (52,4%) a tanítási órák színesítésére, emellett gyakran előkerülnek a tartáskorrekciók (35,9%) és az erősítő eszközök (35,9%) is. A legtöbb iskola nem, vagy csak a legalapvetőbb eszközökre tud anyagiakat fordítani, mindössze 6,8% nyilatkozott úgy, hogy elégedett a torna szertár felszereltségével.

Következtetések: A testnevelők alkalmazzák a kötélugrást, a sikeresség érdekében azonban szükség lenne a rendszerességre és az átfogóbb tudásra a pedagógusok részéről.

**BERNÁT VIKTÓRIA**

*victoria.9658@gmail.com*

Testnevelés-közösségi művelődés tanári szak

Osztatlan, 11. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Herpainé Dr. Lakó Judit  
adjunktus, EKE TTK*

---

### **A középiskolások szabadidő eltöltési szokásai a testnevelés tükrében**

Napjainkra egyre inkább háttérbe szorul a sportolás a középiskolás korúak szabadidejében. Kérdés az, hogy összefüggésbe hozható-e ez a testneveléssel vagy a testnevelő tanárral. A kutatott téma aktualitását tekintve tehát nem vitatott.

Kutatásom fő célja, a középiskolás diákok szabadidő eltöltési szokásainak jellemzőit kutatni, főként megcélözva a sportolási szokásaikat, a testnevelés óra, valamint a testnevelő tanár általi ráhatás mértékének perspektívájából.

Leginkább arra kerestem a választ, hogy a mindennapos testnevelés órákon kívül, sportolnak-e a diákok szabadidejükben, illetve annak bevezetésének van-e hatása arra, ha többet sportolnak. Figyelnek-e, hogy egészséges életmódot folytassanak, kellőképp tájékoztatva vannak a testnevelő által ennek fontosságáról? Példaképként tekintenek-e testnevelőjükre, illetve kellő motiváció nyújtásával több mozgásra tudná az ösztönözni őket? A testnevelés órán kívül is sportoló középiskolások egyik fő motivációs bázisa az esztétikus külső lehet?

Életmódunk megválasztásával 43%-át tudjuk befolyásolni egészségünknek. A 15-19 éves korosztály átlagosan rendelkezésre álló 311 perc szabadidejének csekély részét töltik sportolással, viszont négyszer annyit a tv, számítógép előtt. Európában a 16-19 éves korosztály 52%-a egyáltalán nem sportol. A középiskolás diákok körében pedig a nem sportolók aránya másfélszeresére növekszik általános iskolához képest.

Ennek tovább vizsgálásához, kvantitatív szemléletű kutatást végeztem kérdőív formájában két heves megyei középiskolában. Mintámul 14 osztály, 275 tanulója állt rendelkezésemre.

A diákok 54,5%-a sportol a mindennapos kötelező testnevelés órák mellett, azonban ha ezt szűkítem a ténylegesen rendszeresen sportolók körére, akkor ez az arány csak 41,5%. A többségük saját bevallása alapján, figyel az egészséges életmód szegmenseire, valamint kellőképp tájékoztatva vannak a testnevelő által, azok fontosságáról. A tanulók 56,8%-a nem tekint példaképként testnevelőjére. A gyerekek 21,8%-át semmilyen mértékben nem befolyásolja az iskolai kötelező testnevelés óra. A tanulók több mint felét (72%-át) motiválja a sportolásra, az esztétikus külső, további érdekesség, hogy ennek 43,3%-át férfiak teszik ki.

Összességében elmondható, hogy a gyerekek többsége szereti a testnevelés órát, a mozgást, viszont ezt a számot még javában lehetne növelni. Ehhez további kutatásokra lenne szükség, amelyek segítenék feltárni, hogy hogyan hozható közelebb a jelenlegi középiskolás generációkhoz a sport.



**ČAMDŽIJA EDO**

*edocamdzija@yahoo.com*

Földrajz-Testnevelő

Osztatlan, 10. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Nagy Ágnes Virág*

*tanársegéd, SZTE JGYPK*

---

**A mozgásfejlődést befolyásoló szegmensek gyerekkorban a mindennapos testnevelés tükrében**

A vizsgálat célja:

A Juhász Gyula Gyakorló Általános Iskola első osztályos tanulóinak mozgásfejléttségét befolyásoló tényezőit vizsgáltam. Először a gyerekek szubjektíven megítélt életminőségével vettem össze a teljesítményüket. Ezt követően vizsgáltam a várandósság körülményeinek teljesítménybefolyásoló hatását. Majd összevettem az mozgásos teszt eredményeit a születés módjával. Végezetül a korai mozgásfejlesztésben részesülő tanulók teljesítménymutatóit elemeztem. Kutatásom fő célja az volt, hogy rávilágítsak, a mozgásfejlődés szegmenseire és azok fejleszthetőségére.

Vizsgálati anyag és módszer:

A kutatásomban összesen 54 gyermek adatait vizsgáltam, akik a Juhász Gyula Gyakorló Általános és Alapfokú Iskola tanulói. A KIDSCREEN-27 kérdőív segítségével mértem a családi háttérrel és a szabadidőt 7 kérdésen keresztül, ahol max. 35 pontot lehetett elérni. A gyerekeknek 1-5.-ig terjedő Likert-skálán kellett, hogy megadják válaszaikat, ahol az 1 pont az "egyáltalán nem" az 5 pont pedig "rendkívülien" vonatkozik rá. Én 3 tartományra bontottam a kapott eredményeket, amit százalékban fejeztem ki. 21-25p = 60-73%, 26-30p = 74-85%, 31-35p = 86-100%. Vizsgálatomban a szülői kérdőívek a tanulók fejlődéséről adnak információkat, mint pl. a születési mód, a terhesség körülményei és a korai mozgásfejlesztés. A gyerekek mozgásműveltségi szintjét a TGMD-2 tesztrendszerrel mértem, ami 6 eszközt kontrolláló és 6 helyváltoztató feladatból épül fel és, max. 48-48 pontot tudtak elérni. A kapott pontokat összevettem a vizsgálat céljában említett tényezőkkel.

**HORVÁTH ZOLTÁN**

*gazdaderko@gmail.com*

Tanító

BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

**REINER DÓRA**

*reiner.dori.21@gmail.com*

Testnevelő tanár - Gyógytestnevelő -  
egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 11. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

*Témavezető:*

*Heszteráné Dr Ekler Judit  
egyetemi docens, ELTE PPK*

---

### **A tánc helye a mindennapos testnevelésben**

#### Bevezetés és célkitűzés

A kutatásunk témája a tánc helyének vizsgálata a mindennapos testnevelésben. A téma ma fókuszba kerülhet, mikor az egészségszemlélet és az élethosszig tartó mozgásaktivitás kialakítása kiemelt szempont. Célunk volt adatokat gyűjteni arról, hogy mely életkorokban és milyen személyiségű tanulók számára jelenthet a tánc, mint testnevelésórai aktivitás, előnyös alternatívát. További célunk volt az accelerométer optimális elhelyezésével kapcsolatos tapasztalatgyűjtés, táncos mozgásformák mérése esetén.

#### Módszertan

A kutatásban 4. 5. és 7. évfolyamos diákok vettek részt (lány=54, fiú=57). A testnevelés és a táncórai aktivitás mérésére accelerométert használtunk. A személyiségtípusok vizsgálatára a „Hogyan viselkedem?” önismereti kérdőívet online formában töltötték ki a tanulók. Tanulónként 6 (4 testnevelés és 2 tánc) órát mértünk. Az elemzéseket évfolyamok, órai tartalmak és személyiségtípusok szerinti bontásban végeztük el.

#### Eredmények

A testnevelés órák (42,87%) és táncórák (43,67%) fizikai aktivitásában nincs szignifikáns különbség. A különböző órák évfolyamonkénti összehasonlításánál a 4. évfolyamon a táncórai (testnevelés= 42,85%, tánc= 47,41%;), a 7. évfolyamon a testnevelés órai (testnevelés= 42,67%, tánc= 39,40%) aktivitás mutatott szignifikánsan magasabb értéket. Az 5. és 7. évfolyamosok táncórai MVPA értékei szignifikánsan különböznek, a 7. évfolyamon mutatva alacsonyabb értéket. A versengést elutasító személyek táncórai MVPA értékei szignifikánsan magasabbak, mint versengő típusú társaiké. Ez fokozottan igaz a 7. évfolyamon ( $p = ,034$ ). Eredményeink szerint a bokán elhelyezett szenzor mért értékei szignifikánsan magasabbak a csípőn elhelyezettéknél.

#### Következtetés

A testnevelés órák MVPA értékei az egyes évfolyamokon kiegyenlített értéket mutatnak, de a táncórai MVPA átlagértékek az életkor növekedésével szignifikánsan csökkennek. Mivel a versengést elkerülő személyiségtípusú diákok táncórai aktivitási szintje 7. osztályban is magasabb társaiknál kimondhatjuk, hogy adatokkal alátámasztva is megerősítést nyert: a táncórák megfelelő mozgásos alternatívát nyújthatnak e csoport számára, a mindennapos mozgás megvalósításának terén. Jelentőségük azért is nagy, mert az iskolai testnevelésbe épített táncoktatás átadhat olyan mozgásismeretet, amely élethosszig tartó mozgásformát jelenthet a versengést elutasító személyiségű emberek számára.

**KÓNYA BENCE**

*konyabence4@gmail.com*

Testnevelő-Gyógytestnevelő-egészségfejlesztő

tanár

Osztatlan, 5. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:*

*Lenténé Dr. Puskás Andrea*

*egyetemi adjunktus, Debreceni Egyetem - Sporttudományi Koordinációs Intézet*

---

### **A tanulás és sport kapcsolatának vizsgálata fiatal, akadémiai képzésben résztvevő labdarúgóknál**

A legtöbb sportoló, amikor elkezdi sportolni, arról álmodik, hogy felnőtt korában majd sikeres lesz és profi szinten fogja úzni az adott sportágat. A labdarúgásban, mint az egyik legnépszerűbb sportágban sincs ez másképp, azonban ahhoz, hogy valaki sikeres labdarúgó legyen, nagyon hosszú út vezet.

A nemzetközi gyakorlatnak megfelelően a legtehetségesebb játékosok hazánkban is nemzeti akadémiákon, kiváló feltételek között a legképzettebb szakemberek irányításával készülhetnek sportpályafutásukra. Az akadémiai képzésben résztvevő labdarúgóknak a magas szintű sportteljesítmény mellett azonban a tanulásra is sok időt kell fordítaniuk, hiszen ebben a korban már a továbbtanulásra is gondolniuk kell, ezért is fontos, hogy képesek legyenek a tanulmányokat az élsporttal összehangolni.

Tanulmányom célja volt feltárni, hogy az akadémiai képzésben résztvevő labdarúgók a magas-szintű sportteljesítmény mellett képesek-e a tanulmányi követelményeket teljesíteni, továbbá, hogy a sportpályafutás befejezését követő időszakra vonatkozóan milyen célokat fogalmazznak meg a sportolók, és kik azok a személyek, akik segítheti őket ezek megvalósításában. A vizsgálat online kérdőíves lekérdezés alapján történt a Debreceni, Nyíregyházi és Diósgyőri akadémiák sportolói körében (N=54). A kérdőív adatait SPSS statisztikai program segítségével dolgoztam fel. Az eredmények azt mutatták, hogy amellet, hogy a megkérdezett labdarúgók többsége profi karrierről álmodik és jelenleg a labdarúgásra koncentrá, mégis képesek sportolói tevékenységüket az iskola által elvárt tanulmányi követelménnyel összehangolni. Ennek megfelelően a tanulmányi eredményük is közepes és jó szint között mozog, amellet, hogy közben országos I. és II. osztályban szerepelnek a játékosok. Az eredmények arra is rávilágítottak, hogy a sportolók tudatosak és céljaik között a továbbtanulás is szerepel. Vizsgálatom eredményei rávilágítottak arra, hogy a szülők sportolási hajlandósága vagy sportmúltja ösztönzőleg hat a fiatalokra, ők azok, akik elsősorban segíthetik a fiatalokat céljaik megvalósításában.

## **FORGÁCS TAMÁS LEON**

*f.tamass2000@gmail.com*

Testnevelő tanár-gyógytestnevelő és  
egészségfejlesztő tanár  
Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

*Témavezető:  
Heszteráné Dr Ekler Judit  
egyetemi docens, ELTE SEK*

---

### **A videó felvétellel támogatott mozgástanulás tapasztalatai**

#### Bevezetés és célkitűzés

A 2000-es évek óta, a digitalizáció világszerte rohamosan elkezdett fejlődni, és egyre modernebb fejlesztések kerülnek a piacra. A mai generációk már természetes módon kezelik ezeket a hang- és képfelvevő eszközöket, használatuk motiváló jelleggel hathat rájuk. Kutatásunkban, digitális képfelvevő eszközöket vontunk be a testnevelés órába. Kutatásunk célja volt megállapítani, hogy az eszközök használatával a mozgástanulási teljesítményben érhető-e el előny a vizuális visszajelzéssel és önellenőrzéssel megerősített tanítás javára a hagyományos, testnevelő tanár által adott szóbeli visszajelzéses tanítással szemben. Célunk volt még, hogy tapasztalatokat gyűjtsünk a generációközeli, digitális eszközökkel való mozgástanítás motivációs hatásairól.

#### Módszertan

A vizsgálatot 8. évfolyamos tanulókkal (n=32) végeztem, őket vizsgálati és kontroll csoportra bontva. A kutatás kétszer 1 hónapos blokk alatt ment végbe. Kutatásom felmért feladatai a fejállás zsugorfejálláson keresztül, illetve a fektetett dobás 1-2 leütéssel mozgásformák voltak. A bemeneti mérést követően a csoportok 4 héten keresztül heti 3x15 percben gyakorolták a mozgásokat a célkitűzésnél leírt kétféle visszajelzés mellett. A vizsgálati csoport a videóval végrehajtott, gyakorlás közbeni vizuális ellenőrzést, a kulcspontokat tartalmazó önellenőrző lista segítségével végezte, ami a bemeneti és kimeneti mérések értékelésére is használt kritériumskálával megegyezett.

#### Eredmények és következtetés

Az első hipotézisünk, amiben azt feltételeztük, hogy a mozgástanulás során vizuális és szóbeli visszajelzést is kapó mintacsoport a kutatás végére szignifikánsan jobb eredményt ér el, részben beigazolódott. A fektetett dobás esetében mindkét csoport szignifikáns fejlődést mutatott a kimeneti mérésre, és a mintacsoport szignifikánsan jobb eredményt ért el ( $p = ,000$ ), mint a kontrollcsoport. A fejállás esetében nem tapasztaltunk szignifikáns változást, sem különbséget. Feltételezésünk szerint ennek a fektetett dobás esetében, a sokkal nagyobb mozgásterjedelem miatt adódó, nagyobb javítási lehetőségek miatt lehetett eredményesebb a digitálisan támogatott mozgástanulás.

Második hipotézisünk, miszerint a digitális eszközökkel való tanítás által a diákok a tanulási folyamat során egy magasabb motivációs értéket kapnak beigazolódott, hiszen a tanulókat az órákon megfigyelve kijelenthetjük, hogy a videó felvétel és visszazézés lehetősége hihetetlenül lelkesítő, motiválttá tette a tanulókat.

## **KERTAI BENEDEGÚZ**

*bendeguz.kertai@gmail.com*

Testnevelő tanár - Történelemtanár és  
állampolgári ismeretek tanára - egységes,  
osztatlan képzés  
Osztatlan, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar

*Témavezetők:  
Dr. Tóth Ákos  
egyetemi adjunktus, PTE TTK  
Dr. Prisztóka Gyöngyvér  
egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **Koherenciaérzet és veszélyhelyzetben való életmentési hajlandóság összefüggés-vizsgálata egyetemi hallgatók körében**

#### Bevezetés

Többszemponútú kutatásunk egyik célja volt megismerni azt, hogy az egyetemi hallgatók önmegítélés alapján képesnek érzik-e magukat valós veszélyhelyzetben alkalmazni vízbőlmentési-, elsősegélynyújtási tudásukat; másrészt milyen tényezőkkel függ össze az e kérdésekre adott válaszuk, vagyis a beavatkozási hajlandóságuk.

#### Anyag és módszerek

2019. őszén online kérdőív segítségével mértük fel egyetemisták körében (n=715), hogy mennyire ismerik a vízbőlmentés és elsősegélynyújtás legalapvetőbb szabályait, illetve mennyire érzik magukat képesnek arra, hogy alkalmazzák ezeket valós szituációban. Kitöltötték továbbá a koherenciaérzet mérésére alkalmas kérdőívet is, hogy az egészségpszichológiai állapotukról is képet kapjunk. Többváltozós logisztikus regressziós modellel megvizsgáltuk, hogy a megkérdezettek képessége és hajlandósága a vízbőlmentésre összefügg-e nemével, életkorával, tanulmányai tudományterületével, tudásszintjével, és koherenciaérzetével.

#### Eredmények

Többségük a kérdések 60-70 %-ra tudta a helyes választ, és a vízbőlmentéssel kapcsolatban érkezett némileg több jó válasz. A nemek között nem volt szignifikáns különbség a helyes válaszok arányában, viszont a pedagógusképzésben résztvevők tudásszintje minden más szakoséhoz képest lényegesen alacsonyabb volt. Mind a vízbőlmentési, mind az elsősegélynyújtási ismeretekkel szorosan korrelált, hogy a hallgató képesnek érzi-e magát, és hajlandó-e éles helyzetben alkalmazni tudását. A többváltozós modellekkel kapott eredmények alapján az elsősegélynyújtásra való képesség érzete szignifikánsan erősebb a fiúknál, a felsőbb évfolyamosoknál; valamint azoknál, akik több életmentési ismerettel rendelkeznek az egészségtudományi szakosoknál és szemben más szakosokhoz képest; valamint mindezekon kívül azoknál, akik erősebb koherenciaérzettel rendelkeznek. Az éles helyzetben megpróbálnának-e vízbőlmentést/életmentést alkalmazni kérdésben sem a nem, sem az életkor vagy a tudományterület nem szignifikáns tényező; viszont az életmentési és vízbőlmentési ismeretek szintje és a koherenciaérzet erőssége erősen befolyásolja a cselekvésre való hajlandóságot.

#### Következtetések

Az egyetemi hallgatók tudásszintje vízbőlmentési, életmentési és elsősegélynyújtási ismeretek terén nem kielégítő. Ahhoz, hogy valós helyzetben képesek legyenek helyesen cselekedni, tudásukat bővíteni, koherenciaérzetüket erősíteni kell. Ez utóbbihoz az egyetemeken szalutogenetikus szemléletű képzésre lenne szükség.



**GYENIS MARTIN**

*gyenis.martin95@gmail.com*

Földrajztanár-Testnevelőtanár

Osztatlan, 12. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Klencsár Dezső*

*Testnevelés vezetőtanár, PTE Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium 1. Számú Általános  
Iskolája*

---

### **Küzdősportok előfordulásának vizsgálata a középiskolák testnevelés óráin**

A vizsgálatunk során a küzdősportok testnevelés órákon való előfordulásával foglalkoztunk, a középiskolai korosztályt figyelembe véve. Kutatásunkban igyekeztünk választ kapni arra, hogy a diákok milyen mértékben ismerik és találkoznak ezekkel a mozgásformákkal, valamint a testnevelő tanárok beveszik-e ezeknek az oktatását a tanóráikba. Kutatásunk azért is jelentős, mivel az új, 2020-as Nemzeti Alaptantervben és Kerettantervben már nagyobb óraszámokban jelennek meg a küzdősportok, mint a korábbi évek szabályozóiban. Vizsgálatunk során kérdőíves felmérést végeztünk, 507 pécsi középiskolás diákot, 80 egyetemi hallgatót és 40 pécsi középiskolai testnevelő tanárt kérdeztünk meg.

Az eredményekből megtudhattuk, hogy a megkérdezett diákok csak ritkán találkoznak küzdősportokkal a testnevelés órákon, ugyanakkor a pedagógusok magasabb óraszámokról nyilatkoztak. Kiderült továbbá az is, hogy az érettségizők hiányos ismeretekkel rendelkeznek a küzdősportokat illetően. A kapott válaszok azt is megmutatták, hogy a vizsgált csoportok válaszai nem fedik egymást, így elképzelhető, hogy a válaszadók nem voltak teljesen őszinték.

A vizsgálatunk képet ad a küzdősportok jelenlegi helyzetéről a középiskolákban. A kutatásunkat a jövőben érdemes lehet kiegészíteni, megismételni, majd a kapott eredményeket összevetni. A megismétlés során képet kaphatnánk arról, hogy az oktatók miként alkalmazkodtak a küzdősportokat érintő emelkedett óraszámokhoz, valamint mennyire sikerült ezeket beépíteniük. A jövőbeni kutatásokban további magyarázatot kereshetnénk arra, hogy miért ilyen elhanyagoltak ezek a mozgásformák, valamint hogyan lehetne a pedagógusokat bátorítani abban, hogy oktassák a küzdősportokat.

**IGNÉCZI IVETT**

*kavalecz.ivett@gmail.com*

Testnevelés - Természetismeret - Környezettan

tanár

Osztatlan, 10. félév

Nyíregyházi Egyetem

*Témavezető:  
Moravecz Marianna  
főiskolai tanársegéd, NYE*

---

**Nyíregyházi középiskolások testnevelés és sport iránti elköteleződését befolyásoló tényezők vizsgálata a mindennapos testnevelés tükrében**

Napjainkban társadalmi elvárásként jelenik meg a sporttal szemben az egészség komplex (testi, lelki és szellemi) fejlesztése. A fiatalok egészségmagatartás alakításának fontos színtere az iskola. 2012-ben a mindennapos testnevelés bevezetése ebből a szempontból is meghatározó pontnak tekinthető a magyar testnevelés rendszerében. Vizsgálatomban a diákok szempontjait figyelembe véve vártam választ arra a kérdésre, hogy a mindennapos testnevelés mely komponenseivel tud hozzájárulni a középiskolások fizikailag aktív életvezetéséhez.

Első körben kvalitatív előkutatást végeztem fókuszcsoporthoz tartozó interjú keretében 2018 decemberében, melynek alanyai különböző korosztályú, más-más nyíregyházi intézmény középiskolás diákjai voltak (N=7). Az eredményeket Atlas.ti szövegelemző szoftver segítségével elemeztem. Második lépésben kvantitatív kutatásban 2019 márciusában nyíregyházi középiskolások vettek részt (N=307). A kutatás résztvevői önkéntes alapon, random mintavétel során kerültek kiválasztásra. Kutatásom kérdőíves felmérésének adatait SPSS 16.0 program alkalmazásával dolgoztam fel.

Hipotéziseimet korábbi kutatások figyelembe vételével határoztam meg. Eredményeim szerint az első évfolyamosok 80,6%-a, míg a végzősöknek csupán 44,3%-a ért egyet a mindennapos testnevelés bevezetésével. Az életkor előrehaladtával csökkenő fizikai aktivitás fő okaként a diákok időhiánya, iskolai leterheltsége jelenik meg (Perényi, 2013). A mindennapos testnevelés bevezetésével azok a diákok értenek egyet, akik a testnevelő tanár személyiségéről és a tanórán használt módszereiről is pozitívan vélekednek. Ez a megállapításom is megerősíti a korábbi vizsgálatokat, melyek a pedagógus szerepét hangsúlyozzák a mozgás megszerettetésében (Hamar,2016; Fintor,2019). Azt feltételeztem, hogy a testnevelés órák közösségteremtő ereje (Pluhár és mtsai.,2003) jobban érvényesül iskolai kereteken belül, mint a szabadidős aktivitás során. Azonban az iskolatársak és a sportolási szokások vizsgálatánál nem találtam szignifikáns kapcsolatot. Kutatási mintámra vonatkoztatva megállapítható, hogy iskolán kívüli, informális tevékenységekben van nagyobb közösség erősítő szerepe a sportnak.

A mintát adó iskolák hazánk hátrányos térségében működnek, ezért vizsgálatom megerősíti bennem tanári hivatásom fontosságát a testkultúra értékeinek átadása szempontjából. Ezen értékek kulturális tőkét jelentenek, melyek a kedvezőtlen társadalmi rétegek fiataljait is hozzásegíthetik az egészségtudatosabb életmódvezetéshez.



## **A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései II.**

**BERNÁTH ANDREA GRÉTA**

*greta.bernath99@gmail.com*

Testnevelés - Gyógytestnevelés és

Egészségfejlesztés osztatlan tanári

Osztatlan, 5. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:*

*Dr. habil. Biró Melinda*

*egyetemi docens, Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet*

---

**A gyermekszeretet és a hivatásszeretet komplex hatása a tanár – diák kapcsolatokra a testnevelő tanári munkában**

Az oktatásban a szeretet számos formában megnyilvánul: hivatásszeretet, diákszeretet, tárgyszeretet. A szeretet szerepe a nevelésben a kevésbé kutatott témák közé sorolható. Kutatásomban célul tűztem ki a szeretet fogalmának és tartalmi kategóriáinak meghatározását, valamint célom volt vizsgálni, hogy a pedagógus munkája során mivel érheti el a legnagyobb nevelő hatást, és ebben hol kap helyet a szeretet. A kutatásom során primer és szekunder kutatást alkalmaztam. A szeretet definiálásában, tartalmának meghatározásához szekunder adatokra támaszkodtam. A primer kutatás során három nagyobb csoportra osztottam az adatgyűjtést. A kvantitatív eljárás során előtesztelt kérdőívet alkalmaztam, a kikérdezésre, 2019-ben került sor. Az eredmények értékelésénél leginkább leíró statisztikával dolgoztam, és excel programot használtam. A szeretet tartalmi kategóriáinak vizsgálatához tartalomelemzést alkalmaztam, melyek során a kategóriákba csoportosítottam az adott válaszokat, melyek ezt követően számszerűsíthetővé váltak. A vizsgálatban (n=119) pedagógusok (testnevelő tanárok) n=54 és pedagógus jelöltek (leendő testnevelők) n=65 vettek részt.

Eredményeim megmutatták azt, hogy az elfogadás, a feltétel nélküliség jelenik meg leggyakrabban a fogalmi meghatározásokban. A tanár-diák kapcsolatokban legtöbbször az elfogadást, a megértését, az empátiát és a bizalmat tartják fontosnak. A kutatásban kitértem a hivatásszeretet, és a gyermekszeretet fontosságára is, amely talán nem meglepő, de mind a tanároknál, mind a tanárjelölteknél nagyon fontos. Az eredmények azt mutatták, hogy a pedagógus a munkája során a személyes példaadással, a következetességgel és a hitelességgel érheti el a legnagyobb nevelő hatást.

**KLÉNÁR ZOLTÁN**

*klenarzoltan@gmail.com*

Sport-és Rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Szász András*

*főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

### **A sport és az alvási szokások hatása a tanulmányi eredményekre egyetemi hallgatók körében**

Bevezetés:

Köztudott, hogy a sport rengeteg jótékony hatást fejt ki az emberi szervezetre. Tudományos cikkek, kutatások bizonyítják, hogy a fizikai aktivitás jótékony hatással van a tanulásra, a memóriára és szellemi frissességet eredményez. Az alvás befolyásolja a fizikai és pszichikai teljesítményt és az életkor előrehaladtával az emberi alvásszükséglet csökkenését figyelhetjük meg.

Cél:

A kutatásom fő célja, hogy kiderítsem, a 19-24 év közötti egyetemisták tanulmányi eredményeit hogyan befolyásolják a sportolási- és alvási szokásaik. Milyen összefüggés van a sportolási szokások, és a tanulmányi eredmények között. Mindezen túl milyen különbségek vannak a szabadidősportolók, és a versenysportolók között a tanulmányi eredményekben és alvási szokásokban.

Vizsgálati anyag és módszer:

A kutatás során a kérdőíves módszert alkalmaztam. A kérdőívet online felületen osztottam meg. A beérkezett teljes kitöltések száma 116 db volt. Ebből a kiértékelhető kérdőívek száma 82. 42 férfi (51%), és 40 nő (49%) töltötte ki a kérdőívet. A beérkezett adatok kiértékelésére egyszerű, leíró statisztikát, korreláció számítást alkalmaztam.

Eredmények:

A sportolás mennyisége összefüggésben áll a tanulmányi eredményekkel, akik rendszeresen heti 2-3 alkalommal, legalább 60 percet sportolnak, jobb tanulmányi eredményekkel rendelkeznek. A szabadidősportolók jobb tanulmányi eredménnyel rendelkeznek, mint versenysportoló társaik, a heti sporttevékenység tekintetében a versenysportolók több mint kétszer annyit töltenek sporttevékenységgel, mint a szabadidősportolók. A férfiak és a nők között minimális, 0,04 álm/ hét eltérés van az álmok száma alapján, a nők javára. A nők tanulmányi átlaga 4 tizeddel jobb, mint a férfiak tanulmányi átlaga. A 4,00 átlag feletti tanulók heti szinten 0,5-el több álm megmaradásáról számoltak be. A kései lefekvés negatív hatással van a tanulmányi eredményekre, minél később alszik el a diák, annál álmosabb lesz az iskolában, és így a tanulmányi eredményei is romlanak.

Konklúzió:

A sporttevékenység hatást gyakorol a tanulmányi eredményekre, azt, hogy a hatás pozitív, vagy negatív, a sporttevékenység rendszeressége, szintje határozza meg. Az alvási szokásaink hatással vannak a tanulmányi eredményekre. Kutatásom tovább lépési lehetőséget adhat egy nagyobb populáció vizsgálatára, akár általános iskolától. Ezáltal az egész diák/hallgató korosztályt meg lehetne vizsgálni sportolási szokások, tanulmányi eredmények és alvási szokások alapján.

Kulcsszavak: alvás, sport, tanulás

**TASNÁDI RENÁTA**

*renata.tasnadi@gmail.com*

Testnevelő tanár - gyógytestnevelő és

egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

*Témavezető:*

*Heszteráné Dr Ekler Judit  
egyetemi docens, ELTE SEK*

---

## **A tanulóközpontú módszertan testnevelés órai alkalmazásának hatása a kooperációs készség fejlődésére**

### Bevezetés és célkitűzés

A XXI. sz.-i munkahelyeken, de a jól működő magánélethez is kiemelt fontosságú kompetencia az együttműködési készség. Ennek kialakításában az iskola minden tanóráján nyílik lehetőség. Kutatásom során a tanulóközpontú módszertan testnevelés órai alkalmazásának hatását vizsgáltam, azon belül a kooperációs készségek fejlődését 5. osztályos diákok körében. Elsődleges célja tapasztalat és adatgyűjtés volt arról, hogy az együttműködés hangsúlyos testnevelési játék- és feladatváltozatok gyakorlása, tud-e pozitív hatást gyakorolni a tanulók együttműködési készségeinek fejlődésére.

### Módszertan

A vizsgálatot két párhuzamos, 5. évfolyamos osztályban (n=47) végeztem. A kutatás ideje 2020 februártól novemberig valósult meg. Az adatgyűjtéshez két, magas szintű együttműködést igénylő mozgásos játékot alkalmaztam, amelyek eredményét egy-, illetve kétmintás t-próbával hasonlítottam össze. A bemeneti mérés után a minta osztály heti 3 alkalommal kooperációs játékokkal, illetve kooperatív feladatokat alkalmazva dolgozott az órán. Fokozott figyelmet fordítottunk a minél többszöri különböző beosztású csoportokra.

### Eredmények és következtetés

Az eredmények alapján az első hipotézisünk, mely szerint a kooperációs játékfeladatok által a tanulók kooperációs készségei sokat javulnak, beigazolódott, hiszen szignifikáns javulás mutatkozott a kétmintás t-próba elvégzése után.

Azonban második hipotézisünk, miszerint a kísérleti szakasz végére a vizsgálati osztály jobban teljesít a tesztfeladatokban, mint a kontroll osztály, nem igazolódott be, hiszen mind a két osztály szignifikáns fejlődést mutatott a bemeneti méréshez képest.

A kísérleti osztály tanulóinak a kutatásban való részvételük által javultak a tesztfeladatok megoldásához szükséges együttműködési készségeik, de a motoros feladatmegoldások esetében ez nem hozott érzékelhető előnyt a kontroll csoporttal szemben. Viszont elképzelhető, hogy a kísérleti szakaszban gyakorolt kooperációt igénylő játékok és játékos feladatok a kísérleti osztály tanulói körében megerősítették a társas kapcsolatok hálózatát.

A jövő egyre inkább a kooperatív csapatmunkáról szól, ezért kulcsfontosságú, hogy minél előbb és minél szélesebb körben teret nyerjen az iskolai foglalkozásokon a kooperatív feladatmegoldás. Úgy gondolom, erre a testnevelés óra is kiváló lehetőséget nyújt, hiszen a legtöbb tanuló számára a kedvenc tantárgyak közé tartozik.

**TUBA MÁTÉ**  
*mate.tuba@gmail.com*  
Edző BSc (úszás)  
BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Vass Livia  
egyetemi tanársegéd, PTE TTK*

---

### **Attitűdvizsgálat a fogyatékoságról és a fogyatékosággal élők sportjáról**

A mozgás és az egészségtudatos életvitel mindenki számára fontos, ez különösen igaz a fogyatékosággal élőkre. A mozgás preventív hatásai sokak számára ismertek, és ez az ok a fogyatékos személyek rekreációs sportolásában hatványozott szerepet kap. Másrészt, a fogyatékos sportolók számára a sportban a teljesítménynövelés is legalább ugyanannyira alapvető. Ezekhez a szakmai háttérrel az edző, illetve a sportszakemberek tudják biztosítani. Azonban tudniuk kell, hogy milyen módszerekkel érik ezt el, hiszen a fogyatékosággal élő személyek állapotromlását el kell kerülni. Nélkülözhetetlen ezen felül, hogy a sportszakemberek megfelelő hozzáállással rendelkezzenek a fogyatékosággal élők sportjával kapcsolatban, mert ez az alapja a közös munkának. Kutatásunkban választ kerestünk arra, hogy a sportszakember képzésben résztvevők milyen attitűddel rendelkeznek, mit tudnak a fogyatékosággal élők helyzetéről hazánkban, valamint vizsgáltuk, hogy az egyetemi képzés során változik-e a hozzáállásuk. A válaszokból kiderül, hogy a hazai fogyatékosággal élők helyzetével nincsenek tisztában. Kutatásunkban azt láttuk, hogy az egyetemen a szakmai, pedagógiai és pszichológiai ismeretek átadása megfelelő módon megtörtént és ezt képesek alkalmazni a hallgatók a sajátos nevelési igényűekkel kapcsolatban is. A végzős évfolyam attitűdjében sem pozitív, sem negatív eltérést nem láttunk az első évfolyamhoz képest. A kitöltők válaszaiból következtethetünk arra, hogy a rekreációs sportolás előnyeit, lehetőségeit tartották szem előtt a kitöltés alatt, a versenysporttal szemben. Ezért célszerű lenne, hogy a képzés során a fogyatékosággal élők sportja nagyobb hangsúlyt kapjon a kurzusok ismeretanyagában, gondolunk itt elsősorban a sportági kurzusokra, amelyekben a saját sportágban rejlő lehetőségeket meg lehetne ismerni. Ezen belül, pedig tudatosítani kellene a hallgatókban, hogy a fogyatékosággal élő sportolók sem különböznek a többi versenyzőtől, ők is jobb eredményeket szeretnének elérni, csakúgy, mint az ép sportolók. További kutatásokat is szorgalmazunk, amelyekben szeretnénk szélesebb körben felmérni a sportszakember képzésben résztvevő hallgatókat, valamint a már tevékenykedő edzők attitűdjét, amely rávilágíthat különböző összefüggésekre.

## **FARAGÓ DÁVID**

*david.farago98@gmail.com*

Sport és rekreációs szervezés, egészségfejlesztés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:  
Dr. Katona Zoltán  
adjunktus, SZTE JGYPK*

---

### **Középiskolai fittségi mérések szerepe a diákok egészséges életmód és a mindennapos testnevelés iránti motivációjában**

#### Bevezetés

Kutatási eredmények szerint, Magyarországon a testnevelés órák keretein kívüli rendszeres sportmozgást a 15-29 év közöttiek csekély része végez. Ezen belül 9.-12. évfolyamokon tanulók jelentős része szorul fejlesztésre, a szív és kardiovaszkuláris állóképesség tekintetében. Az életmód, motiváció által meghatározott szokásokon alapul, így fő célkitűzésem volt, hogy feltárjam a középiskolás diákok motivációját a testneveléssel, egészséges életmóddal és a fittségi mérések kapcsolatában.

#### Anyag és módszerek

Kutatási kérdéseim megválaszolásához, 2020 tavaszán, anonim, hetven kérdésből álló, online kérdőíves felmérést végeztem hat középszintű oktatási intézetben, mintegy 470 fő, 9.-12. évfolyamos tanuló körében. A kérdések a tanulók sajátos életmódjára és testneveléssel kapcsolatos attitűdjére vonatkoztak. A motivációs jellemzőket 1-5 fokozatú likert skálával mértem. A kapott adatokat excel táblázatban rögzítettem és MSExcel programmal értékeltem. A nyersstatisztikai elemzések mellett korreláció vizsgálatokat hajtottam végre.

#### Eredmények

Kutatásomban új oldalról közelítettem meg a középiskolai fittségi méréseket. Sikerült átfogó képet alkotnom a diákok egészséges életmóddal szembeni motivációs tendenciáira. A kapott eredmények alapján megállapítottam, hogy a középiskolai sportoló diákok motiváltabbak a mindennapos testnevelés órákkal és az egészséges életmódjukkal kapcsolatban, mint nem sportoló társaik. A NETFIT méréseknek jelentős motiváló szerepe van a mindennapos testneveléssel kapcsolatban, azonban az egészséges életmódhoz kötve ez nem mondható el. Az alkoholt fogyasztási és dohányzási szokások egymástól eltérő kapcsolatot mutatnak a testneveléshez és NETFIT mérésekhez kötődő motivációs.

#### Összefoglalás

Az aktív sportolási szokásoknak pozitív szerep jut a diákok egészséges életmódhoz kötődő magatartásában. Kutatásomban sikerült tisztáznom a középiskolai diákok motivációs tendenciáit a NETFIT mérések, testnevelés órák és egészséges életmód viszonylatában. Fontos eredménynek számít, hogy a NETFIT mérések egészséges életmód iránti motiváló szerepe fejlesztésre szorul. Pozitív következtetésként vonható le, hogy a testnevelés órákkal szemben egyértelmű motivációs tényezőnek felelnek meg NETFIT mérések.

Kulcsszavak: Egészséges életmód, Fittségi mérések, 9.-12. évfolyam, testnevelés, motiváció

**VARGA TAMÁS**

90vargat@gmail.com

földrajztanár - testnevelő tanár

Osztatlan, 12. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Prisztóka Gyöngyvér  
egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **Olimpiai sportsikerek értékközvetítésének vizsgálata a köznevelésben**

A testnevelés tantárgy annak ellenére, hogy mindennaposá vált a köznevelésben, elsősorban gyakorlati jellegénél fogva még mindig kevés lehetőséget ad a tanórák során elméleti ismeretek átadására. A tantervek ugyan tartalmaznak útmutatót és tananyagot az olimpiák történetére és a hazai sportsikerekre vonatkozóan, a tapasztalat mégis azt mutatja, hogy fiataljaink kevésbé tájékozottak. A kiemelkedő olimpiai szereplések, sportolói életutak értékközvetítő erejüknél fogva nevelési szempontból nélkülözhetetlenek, illetve visszajelzést adhat a diákok sporthoz való hozzáállásáról és attitűdjéről. Célunk a testnevelés tantárgy erkölcsi jelentés tartalmának erősítése a példa- és mintaadással, a sport eredeti értékeinek közvetítésével formálni a tanulók személyiségét, szélesíteni sportműveltségüket, erősíteni saját sporttevékenységük motivációjukat.

Kutatásunk előzményeként megvizsgáltuk egyetemünk sportszakos hallgatóinak tudásszintjét, amelyről azt feltételeztük, hogy alacsony a hazai sport- és olimpiatörténeti ismeretekre vonatkozóan (n=159). Jelen munkákban a mintát egy gimnázium (n=60), valamint egy általános iskola (n=41) tanulói adták. A kérdésekkel a közelmúlt hazai sporteredményeire és a NAT által előírt követelményekre fókuszáltunk, ezek alapján állítottuk össze a 15 kérdést tartalmazó tesztet. Az eredményeket egyszerű matematikai-statisztikai módszerekkel elemeztük, és összehasonlításokat végeztünk a különböző csoportok teljesítménye között. Hipotéziseink beigazolódtak, az általános és középiskolai adatok feldolgozása során azt tapasztaltuk, hogy nincs szignifikáns különbség a két iskolatípus tanulóinak tudásszintje között. A nemek közti összehasonlításban a fiúk adtak pontosabb válaszokat, ugyanakkor összességében a legutóbbi olimpiák sportolóit ismerik – de vannak, akik érdeklődési körébe a sport és az olimpiai szereplések nyomon követése nem tartozik bele.

Vizsgálatunk alátámasztotta azt a tényt, hogy a sport- és olimpiatörténeti ismeretek csak az adott időszakra vonatkoznak - akármelyik korosztályt nézzük -, és elsősorban a közelmúlthoz kötődő sportolói teljesítmények maradnak meg a köztudatban. Annak érdekében, hogy az évtizedek alatt felhalmozott, sportolók által közvetített erkölcsi értékek közismertek legyenek és mintaként szolgáljanak, indokolt a testnevelés tantárgy keretein belül kidolgozni e témakör ismeretátadásának eszközrendszerét és módszertanát.

**BAKK DÁNIEL**

*daniel.bakk97@gmail.com*

Testnevelés - Matematika

Osztatlan, 9. félév

Nyíregyházi Egyetem

*Témavezetők:  
Urbinné dr. Borbély Szilvia  
főiskolai docens, NYE  
Oláh Dávid  
tanársegéd, NYE*

---

### **Pedagógusképzésben résztvevők véleménye a tanári pálya percepciójáról**

#### Bevezetés

A pedagógusok és a pedagógus képzésre jelentkezők fordított arányosságot mutatnak, ugyanis míg egyre kevesebb a pedagógus állást betöltő személyek száma, ahhoz képest egyre többen jelentkeznek felsőoktatási intézmények pedagógusi képzésére (Hajdú és mtsai, 2019). Ennek az egyik oka lehet a tanárok egyre romló presztízskérdése és alacsony anyagi juttatása (Borbély és Fónai, 2016). Olyan kérdésekre keressük a választ, hogy a személyiségjegyeknek van-e valamilyen hatása a tanári percepció megítélésében, a különböző pedagógusi szakokon belül milyen eloszlás mutatható ki a percepciókra adott válaszok alapján, valamint személyiségjegyek alapján.

#### Anyag és módszer

A kutatásunk mintáját a Nyíregyházi Egyetem pedagógus képzésében résztvevő hallgatói adták 244 fővel, ahol az átlag életkor 21,93 év. A megkérdezettek között voltak tanító, osztatlan testnevelés és osztatlan egyéb szakos hallgatók. Nemek arányában a nők nagyobb számmal voltak jelen, a minta 52,9%-át adták, a férfiak a 47,1%-át. Az osztatlan testnevelés szakos hallgatókra jellemző leginkább szignifikánsan, hogy rendszeresen sportolnak. Kutatásunk adatfelvételéhez két kérdőívet használtunk. A személyiségjegyek kutatásához az Eysenck-féle személyiségtesztet, a pedagógusi percepció vizsgálatára a Fit Choice Scale tesztet.

#### Eredmények

Kiderült, hogy a férfiak esetében nagyobb a kockázatvállalás aránya, így könnyebben veszik az akadályok, míg a nőket inkább az empátia jellemzi. A fizetés egyik szakon sem ér el lényeges pontszámot, míg az osztatlan tanár szakos hallgatók úgy gondolják, hogy magas tudására van szüksége a tanároknak. valamint a személyiségjegyek hatással vannak a pedagógusi percepcióra.

#### Összegzés

A pedagógus pályán lévő hallgatók tudatában vannak annak, hogy alacsony a pedagógusok presztízse és az anyagi juttatás. Az alacsony empátiával rendelkező hallgatók pályá iránti percepcióját a szakmai elvárások, míg az empatikus hallgatókét a pálya és a társadalmi elvárások jellemzik. A kutatásból kiderült, hogy a folyamatban szereplők véleményei, attitűdjei rendkívül differenciáltak, ez nem csak a gyakorló pedagógusok, hanem már a hallgatók pedagógus percepcióját is meghatározzák.



**MOLNÁR ANITA**

*molnaranita97@gmail.com*

Testnevelő tanár és történelemtanár és  
állampolgári ismeretek tanára  
Osztatlan, 9. félév

Nyíregyházi Egyetem

*Témavezetők:*

*Oláh Dávid*

*tanársegéd, NYE*

*Urbinné dr. Borbély Szilvia*

*füiskolai docens, NYE*

---

### **Sportszakos hallgatók magyar vonatkozású olimpiatörténeti ismereteinek vizsgálata**

#### Bevezetés

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

#### Anyag és módszerek

Felmérésünk eredményeit egy 42 kérdésből álló tesztre alapoztuk, amely általános és sportági olimpiatörténeti kérdéssort tartalmazott. A mért mintát N=309 fő (férfi: 63,8%, nő: 36,2%) a Nyíregyházi Egyetem sportszakos hallgatói (osztatlan tanár: 49,5%, sportszervező:35,5%, edző: 6,5%, tanító: 8,5%) alkották.

#### Eredmények

Sportszakos hallgatóink összes kérdésre adott helyes válaszainak aránya 37%. Az általános olimpiatörténeti kérdésekre jobb eredménnyel válaszoltak (44%) a sportági olimpiatörténeti kérdéseknél (27%). A nemek összevetésében a férfiak teljesítettek jobban. Azok, akik testnevelésből érettségiztek, szignifikánsan jobb eredményt értek el a nem érettségiző hallgatókkal szemben ( $F=13,975$   $p=0,000$ ). Az érettségi közép és emelt szintet teljesítők között nem mutatható ki szignifikáns eltérés. A szakok tekintetében az osztatlan tanár szakosok átlaga a legmagasabb (40,9%) és a tanítóképzős hallgatók teljesítettek a leggyengébben (15,2%).

#### Következtetések

Kutatási eredményeink alátámasztják Prisztóka és Varga (2019) vizsgálatát, amelyektől csak 5%-ban értek el jobb átlagot hallgatóink. Általános tendencia, hogy a mai sportolókat jobban ismerik a hallgatók, azonban a korábbi neves sportolóknak is fontos szerepe van abban, hogy a sport által közvetített hagyományos értékek megmaradjanak.

Kulcsszavak: sporttörténet, olimpiatörténet, sportszakemberek képzése

**KOZMA BETTINA**  
*bettyc630@gmail.com*  
Testnevelés  
Osztatlan, 7. félév  
Nyíregyházi Egyetem

*Témavezető:  
Moravec Marianna  
tanársegéd, NYE*

---

**Szocializációs szintek harca a különböző képzési szinteken tanuló pedagógushallgatók egészségmagatartásában**

Napjainkban a sport és az egészség, mint érték kategóriák válsága generációkon átnyúló problémaként jelentkezik. Elmondható, hogy a fiatalok fizikai aktivitását és egészségmagatartását több tényező együttes hatása határozza meg (Ember, 2018), vizsgálatomat csak a család, mint elsődleges és iskola, mint másodlagos szocializációs szintér összehasonlítására fektettem.

A kutatásomat a Nyíregyházi Egyetem pedagógus hallgatói körében végeztem el (N= 194). Az adatgyűjtést 2020 tavaszán kezdtem el, a vírushelyzetre való tekintettel csak saját szerkesztésű online kérdőív segítségével dolgoztam. A kitöltés önkéntes és anonim módon történt. A kapott adatok elemzését SPSS 16.0 programmal végeztem.

Az első kutatási témakörömben az egészségmagatartási formákat vizsgáltam. Elsősorban a rizikómagatartást figyeltem a szakok tekintetében kiderült, hogy az óvodapedagógusok esetében kapjuk a legalacsonyabb mutatókat. Majd megvizsgáltam a fizikai aktivitást, mely alapján a tanár szakos hallgatók érték el a legjobb eredményt.

A második kutatási kérdéskörömet a család és az iskola, mint szocializációs szintek „harcára” hegyeztem ki. Azok a hallgatók, akiknek a családjuk fontosnak tartotta a sport szeretetének átadását pozitívabban vélekedek saját szubjektív egészségi állapotukról (77,1%), nagyobb arányban gondolják úgy, hogy a későbbiekben szeretnének saját egészségmagatartásukkal példa értéket közvetíteni (67,1%). Kíváncsi voltam, hogyha a hallgató későbbiekben nem tud, vagy nem akar példát közvetíteni saját egészségmagatartásával mi az oka. Azt feltételeztem, hogy „saját környezetében nem látott pozitív mintát” vagy „az pedagógus személye negatívan hatott rá”, ebben az esetben nem kaptam szignifikáns eredményt. Megvizsgáltam e két változó negatív értékeit is, melyből kiderül, hogy a családi minta nagyobb arányban hat negatívan a hallgatóra. Ez megerősíteni látszik az elsődleges szocializációs szintér pozitív és negatív irányába ható szerepét.

Harmadik kutatási témakörömben a lakóhely szerepét vizsgáltam azok a hallgatók, akik kitelepülésről érkeztek nagyobb arányban jelölték meg mintaként a családot, mint a megyeszékhelyen élő társaik. A kutatásomban szereplő, hallgatók a hátrányos helyzetű észak-alföldi régióból érkeztek, melynek hatásaként értékelhetjük a fokozott biztonságkeresést. A címben felvetett harcban a család, mint példa érték került ki győztesen. A cél az lenne, hogy e két szintér (család/iskola) pozitív egészségmagatartási befolyása egyenlő mértékben teljesüljön.

## **KIRÁLY BRIGITTA**

*brigi.kiraly@gmail.com*

Testnevelő, gyógytestnevelő-egészségfejlesztő

tanár

Osztatlan, 11. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezetők:  
Dr. Borosán Livia  
egyetemi docens, TE  
Dr. Sebestyén László  
rektori tanácsadó, TE*

---

### **Új perspektíva a testnevelő tanárképzés, és a hazai sportszakember képzés tananyagfejlesztésében a DACUM módszer segítségével**

#### Bevezetés

Mára alapvetővé vált az egész életen át tartó tanulás, melyhez oktatási rendszerünknek folyamatosan igazodnia kell. Ez az oktatási intézményeknek komoly feladat és lehetőség.

Dolgozatomban a testnevelő tanárképzés számára kívánok olyan korszerű, gyakorlatias tananyag-fejlesztési módszertant bemutatni, mely növelheti a képzés minőségét.

A nemzetközi szakirodalom alapján külföldön sikerrel használják a DACUM (Developing A Curriculum) módszert képzési tananyagok fejlesztésére, így alkalmazható lehet a hazai felsőoktatásban is.

Célok, hipotézisek

Munkámban bemutatom ezen módszert, továbbá célom összegezni és elemezni egy 2 napos DACUM-műhely eredményeit, ezt összevetni a hatályos 5/2020. (I. 31.) Korm. és a 8/2013. (I.30.) EMMI (továbbiakban:) rendeletekkel, és az alábbiakat igazolni:

1. A DACUM során meghatározott kompetenciák jelentős átfedésben állnak a rendeletekben leírtakkal.
2. A módszer eredményeként a rendeletekben nem szereplő kompetenciák is megjelennek.
3. A DACUM nem határoz meg minden rendeletben szereplő kompetenciát.
4. A DACUM alkalmas a testnevelő tanárképzés tananyagának fejlesztésére.

#### Vizsgálati módszer

Szekunder kutatásként dokumentum- és történeti forráselemzést végeztem, primer kutatásban a 2 napos DACUM-műhely során a megfigyelés módszerét alkalmaztam 10, nagy szaktudással és gyakorlattal rendelkező testnevelő tanárral.

Eredmények

A műhelymunka eredményeit rendszereztem, így elkészült a valós oktatási folyamatokhoz illeszkedő szervezési, sportági és pedagógia kompetenciákat tartalmazó DACUM-tábla. Elemzésével az alábbiakat igazoltam:

1. A táblában és a rendeletekben szereplő kompetenciák nagymértékben egyeznek, mely a DACUM erejét igazolja.
2. A módszerrel sikerült új, a rendeletekben nem szereplő kompetenciákat találni.

3. A rendeletekben szerepelnek olyan kompetenciák, melyek a DACUM-táblában nem, így érdemes azok szükségességét megvitatni.
4. A fentiek alapján a DACUM a testnevelő tanárképzés tananyagának fejlesztésében jól alkalmazható.

#### Összefoglalás

Egy 2 napos DACUM műhelymunka eredményeinek rendszerezésével 22 főbb témakört, ezen belül 404 kompetenciát kaptam, melyek összhangot mutattak a rendeletekkel és jelenlegi képzési anyaggal, de a különbségek révén azok fejlesztésére is lehetőséget nyújt. A DACUM tehát jól alkalmazható a testnevelő- és sportszakemberképzés fejlesztésére, további lépéseit végrehajtva előállhat egy képzési anyag, mely a hallgatókat felruházza a tanításhoz szükséges sportági, szervezési és pedagógiai kompetenciákkal.

## **A testnevelés és sport társadalmi hatásai I.**

**FERENCZI MILÁN**

*ferenczim98@gmail.com*

testnevelés - történelem és állampolgári

ismeretek tanár

Osztatlan, 5. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:*

*Lenténé Dr. Puskás Andrea*

*egyetemi adjunktus, Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet*

---

### **A 11-14 éves korosztály sportolási szokásainak és az egészséges életmódhoz való viszonyának vizsgálata**

Az elhízás napjainkban már népbetegségnek számít, mely számos káros következménnyel párosul. A KSH egészségre és a gyermekek egészségére vonatkozó 2017-es felmérési adatai alapján megállapítható, hogy hazánkban a felnőtt lakosság több mint fele túlsúlyos, mely nagymértékben a nem megfelelő táplálkozási szokásoknak és a fizikai aktivitás hiányának, illetve elégtelen szintjének következménye.

Kutatási témám megválasztásában meghatározó volt az a világszerte megfigyelhető szomorú tény, hogy az elhízás és a túlsúly napjainkban már nemcsak a felnőtteket, hanem a kisgyermeket is érinti. Témaválasztásomat indokolta, hogy egyre többet hallani az egészségtudatos magatartás szerepéről. Kutatásomhoz azért választottam a 11-14 éves korosztályt, mert már vannak ismereteik az egészséges táplálkozás és a rendszeres fizikai aktivitás fontosságával kapcsolatban. Kutatásom célja volt feltárni a felső tagozatos diákok rendszeres testmozgáshoz való viszonyát és az egészséges életmóddal kapcsolatos gondolkodás módját, rendszeres testmozgás mindennapokban való megjelenését, a szülők sportolási szokásainak hatását a gyerekekre, továbbá a fiatalok egészségtudatos szemlélete és a sportolási szokásai közötti összefüggést.

A kutatási kérdéseim feltárása és hipotéziseim igazolásának érdekében kérdőíves vizsgálatot végeztem. A kérdőívek kvantitatív adatainak feldolgozása Microsoft Excel segítségével történt. Vizsgálatom eredményei azt mutatták, hogy a vizsgált korosztály közel 2/3-a rendszeresen sportol, többségük rendszeresen jár edzésre. A kutatás eredményei arra is rávilágítottak, hogy a fiatalok jelentős többsége fontosnak tartja a rendszeres testmozgás szerepét egészsége megőrzésében, ugyanakkor elgondolkodtató, hogy nagyon kevesen gondolják úgy, hogy a rendszeres testmozgás felnőtt korokban is mindennapos életük része lesz. Az eredmények alapján kijelenthető, hogy a szülői példamutatás pozitívan hat a gyermek sportolási szokásaira. A vizsgált serdülő korosztály táplálkozási szokásai elmaradnak a kívánatostól. Sok esetben elméleti információkkal, tudással rendelkeznek, de a tanúsított magatartásuk nem mindig egyezik azzal, amit gondolnak. A legnagyobb problémát a fiatalok jelenlegi életmódjában a tudatos magatartás hiánya okozza, nincsenek tisztában az életmód egészségre gyakorolt hatásával.

A tanulmányom eredményeit elemezve megállapítható, hogy vannak kedvező mutatók, melyekre lehet építeni és rávilágítanak arra, hogy már elindult egy folyamat, de még a hosszú út elején járunk.

**GYENES TAMÁS**

*gyeneske9016@gmail.com*

Biológiatanár - testnevelő tanár

Osztatlan, 7. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Bognár József*

*egyetemi tanár, EKE TTK*

---

**A család mozgásos életmódjának és a gyermek testnevelés iránti pozitív attitűdjének kapcsolata**

Testnevelőként egyértelműen támogatom azt a gondolatot, hogy a boldog, kiegyensúlyozott élethez szükséges a mozgás. Érdekelt, hogy milyen hatást tud gyakorolni a szülő a gyermekére a mozgás megszerettetése területén.

Az ötödik és hatodik osztályosok körében végzett kérdőíves kutatásommal sikerült bebizonyítanom, hogy a mozgás, a sport szeretetének átadásában a szülőknek, és a családnak nagy felelőssége van. Azokban a családokban, ahol a szülők sportoltak, a mindennapokba beépítik a mozgásos tevékenységeket, azoknál a gyerekeknél a mozgás iránti attitűd is pozitív.

**NÉMETH ENIKÓ**

*neni.stone.0215@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:  
Makai Alexandra  
szakoktató, PTE ETK*

---

**A felnőtt lakosság fizikai aktivitásának vizsgálata szocio-demográfiai tényezők tükrében és összefüggései a lakókörnyezettel**

**Bevezetés és célkitűzés:** A fizikai aktivitás megfelelő mennyisége és minősége megakadályozhatja az egészségi állapot romlását, megfelelő életmóddal az immunrendszer erősödéséhez fizikai állapot javulásához hozzájárul. (Apor, és Babai, 2014) A fizikai aktivitás fenntartásához szükséges a motiváció is, de szerepe van a szocio-demográfiai tényezőknek és a lakókörnyezetnek is alakulásában (Bácsné, és mtsai., 2019) (Lévai, Rucska, & Kiss.Tóth, 2018) (Ríos, Cubedo, és Ríos, 2013) Kutatásunk célja a magyar aktívkorú felnőtt lakosság fizikai aktivitásának felmérése, a fizikai aktivitás különbségei szocio-demográfiai tényezők tekintetében, a lakókörnyezet sajátosságainak figyelembevételével, a GPAQ, és a NEWS kérdőívvel, mely utóbbira tudomásunk szerint Magyarországon először került sor.

**Módszertan:** Kutatásunk prospektív, kvantitatív, keresztmetszeti kutatási módszerekkel végeztünk, kvótás (18-64 év) mintavétellel, a magyar felnőtt lakosság körében 2018 szeptember és 2019 szeptembere között. A vizsgálathoz leíró statisztikai elemzést, khi-négyzet próbát, korreláció elemzést, Mann-Whitney U tesztet és Kruskal-Wallis tesztet használtunk, Microsoft Office Excel program, SPSS 25.0. szoftvereket alkalmazva. **Eredmények:** A vizsgálatban 593 fő adataival, és eredményeivel dolgoztunk, válaszadóink közül 248 férfi, 345 nő volt. Átlagukat véve életkoruk 44,41 év ( $\pm 18,64$ ). Szignifikáns összefüggést találtunk a lakókörnyezet és a rekreációs aktivitás között, mely megmutatta, hogy a nagyvárosi környezetben élők körében volt szignifikánsan magasabb a rekreációs aktivitás ( $p=0,025$ ). Továbbá szignifikáns különbséget találtunk még a fizikai aktivitás összefüggései kapcsán a nemek, az életkor, az iskolai végzettség tekintetében több fizikai aktivitási mutató esetében.

**Következtetés:** A magyar lakosság fizikai aktivitásának vizsgálata során igazoltunk a testmozgás szocio-demográfiai tényezőkkel való összefüggéseit és a lakókörnyezet szignifikáns hatását a rekreációs fizikailag aktív tevékenységekkel eltöltött időre nézve, melynek jelentősége a lakosságot érintő egészségprevenciós programok kidolgozása során hasznos iránymutatást jelenthet.



**KOKINDA NIKOLETTA**  
*kokindanikoletta@freemail.hu*  
Sportszervező  
BSc, 8. félév  
Nyíregyházi Egyetem

*Témavezető:  
Barabásné dr. Kárpáti Dóra  
főiskolai docens, NYE*

---

### **A fiatalok sportolási lehetőségei a hátrányos helyzetű településeken**

Kokinda Nikoletta

A fiatalok sportolási lehetőségei a hátrányos helyzetű településeken

Dolgozatomban arra a kérdésre keresem a választ, hogy egy hátrányos helyzetű településen milyen sportolási lehetőségek állnak a fiatalok rendelkezésére. Témaválasztásnál a legkülönbözőbb okok ösztönöztek arra, hogy a fiatalok sportolási lehetőségeit kutassam. Régóta foglalkoztatott a téma, mert munkámból adódóan hátrányos helyzetű településeken dolgozom, mint táncpedagógiai asszisztens, és érdekelt, hogy a fiataloknak mennyire van választási lehetőségük a sportágak tekintetében. Szerettem volna mélyebben bele látni a városok sportbéli életébe. A szakmai kíváncsiság vezérelt, amikor a tánc és a sport összehasonlító elemzését tűztem ki célul. A téma jelentősége abban áll, hogy a sportnak számos jótékony hatása ismert: egészségmegőrző, közösségteremtő, stb.

Köztudott, hogy a fizikailag aktív gyerekek magabiztosabbak, határozottabbak társaiknál. Felmerülő gond a mai tinédzserek körében, hogy keveset sportolnak. Már gyermekkorban is nagyon fontos, hogy más szociális környezetben is tanulhasson pld: egy diáksportszövetségben, ahol más-más hatások érik. Kutatásomat kérdőív és interjú segítségével, aktív hallgató jogviszonnyal rendelkező általános és középiskolás tanulók körében végeztem. A minta nagysága 100 fő. Az interjút a két intézményvezetővel készítettem.

Kíváncsi voltam, hogy a diákok az iskola mellett mennyire tartják fontosnak a sportot és magát a sportolást.

A kutatás során három hipotézist fogalmaztam meg:

H1: Feltételezem, hogy a hátrányos helyzetű gyerekek keveset sportolnak.

H2: Feltételezem, hogy a fiatalok sportolási lehetőségei egy hátrányos helyzetű térségben leginkább iskolai keretek közé szorul.

H3: Feltételezem, hogy a település jellege hatással van a fiatalok sportolási lehetőségeire.

A három hipotézis közül kettő igaznak bizonyult, az eredmények megerősítettek azt a feltételezésemet miszerint egy hátrányos helyzetű térségben a fiatalok sportolási lehetőségei leginkább iskolai keretek közé szorulnak. Ezért nagyon fontos, hogy a hátrányos helyzetű térségeket segítsük, támogassuk abban, hogy a fiataloknak legyenek sportolási lehetőségeik. Munkám során a célom, hogy a gyerekek önbecsülését elősegítsem és mutathassak nekik egy olyan jövőképet, amit elérhetnek. Mert bár hátrányos helyzetűek, de kitarásuk és az akaratuk segítségével megvalósíthatják az álmaikat.

**NÉMETH CINTIA**

*nemethcintia960802@gmail.com*

Sportszervező

BSc, 8. félév

Nyíregyházi Egyetem

*Témavezető:  
Barabásné dr. Kárpáti Dóra  
főiskolai docens, NYE*

---

### **Az Appel Lovaskert tehetséggondozó tevékenysége**

Mint láthatjuk a lótartásnak, lovaglásnak és a ló és ember közötti kapcsolatnak igen nagy és jelentős múltja van történelmünk során. A ló és ember kapcsolata nem hasonlítható máshoz, hiszen világunkban egyik állat sem vett részt ilyen jelentősen az életünkben, történelmünkben, biológiai fejlődésünkben. A ló és lovassportok sokszínűsége is remekül mutatja, hogy egy lovas és lova mennyi módon képes megmutatni magát, és mennyire sokrétűen idomítható állatokról van szó. A kutatásom során főként az motivált engem, hogy tudjam, más emberekre is ennyire jó hatással vannak-e a lovak, mint amennyire rám voltak egész életem során. Azért az Appel Lovaskertet választottam, mert én magam is hozzájuk járok edzésekre. Attól, hogy itthon van egy lovam, aki a világon mindennél többet jelent számomra, szeretnék jobb lenni, és jobbá válni azáltal, hogy folyamatosan képezem magam. Egy lovas élete végéig tanul, mert mindig lesz egy újabb és újabb ló, ami mást fog tanítani, és adni nekünk. Nagyon szeretem ezt a kis lovardát, mert remek értékrendjük van, nagyon ló központúak, itt arra is gondolok, hogy a lovakat természetes élőhelyükön tartják, és nem bokszba zárva, illetve szakképzettek és nyugodt környezetet biztosítanak mind a lovasoknak, mind a lovaknak. Az öt hónapos kutatásom során mindenki készséges, kedves és segítőkész volt velem. A hipotéziseimet pedig az ott szerzett tapasztalataim alkották a kíváncsiságomon kívül. Örömmel nyugtáztam azt a tényt, hogy minden megkérdezett lovas testi-lelki egészségére remek hatással van a lovaglás, valamint azt is, hogy bár az életkor előrehaladtával bizonyos ideig csökken a lovasok száma különböző külső tényezők miatt, később, a biztos anyagi helyzet és a családalapítás után a lovasok többsége visszatér a nyeregbe. Jó látni azt is, hogy az ide járók lovasoknak konkrét céljaik vannak a jövőjüket illetően, mindenki előnyben részesíti a tanulást mind az iskolában, mind lovas tudásukat illetően. Annak pedig különösen örülök, hogy az Appel Lovaskertben ilyen remekül működik a tehetséggondozás versenyezésre vonatkozó része, mert a jövőben szeretnék én is rajtengedély vizsgát tenni és megmérettetni magam néhány versenyen újra. Jó egy ilyen remek csapathoz tartozni, ahol mindenki olyan irányba néz, amerre én, ez szerintem nem csak nekem, hanem a többi lovas számára is igazán motiváló. A vezetők folyamatosan azon gondolkoznak, hogy milyen fejlesztéseket vigyenek még végbe a lovardában. Sokszor nekem is egész jó ötleteim támadnak, és szívesen osztom meg velük, aminek nagyon szokatlan örülni, én meg annak, hogy szeretnek, és érdeklő őket a véleményem. Biztos vagyok benne, hogy ez a lovarda még nagyon sokáig működni fog, és időről időre egyre jobbá és jobbá fog válni, ugyanis ezért kitartó és kemény munkával mindent meg is tesznek.

**MARETICS DALMA**  
mareticsdalma9@gmail.com  
Sport- és rekreáció szervezés  
BSc, 5. félév

Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Prisztóka Gyöngyvér  
egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **Az iskolai bántalmazás hatásai és a sporttal szembeni attitűd kapcsolata**

Az iskolai bántalmazás nagyon érzékeny téma. Azért kell nyíltan beszélni róla, mert gyakori jelenség az oktatásban-nevelésben, egyre több az agresszivitás megnyilvánulása a kortárs csoportokon belül, illetve aktuális a mindennapokban is. Legtöbb esetben a bántalmazott nem kér segítséget, és mivel kiszolgáltatott helyzetben van, nagyon könnyen sérülhet, ezért fontos a prevencióra helyezni a hangsúlyt. Nem csak iskolákban létezik ez a mérgező jelenség, hanem mindenhol, ahol gyermekekkel foglalkoznak.

Kutatásunk célja annak vizsgálata, hogy a fekete pedagógia és a diákok közötti bántalmazás során megélt élmények milyen hatással vannak a sporttevékenység iránti beállítódásra, illetve milyen megelőzési lehetőségek állnak rendelkezésre, ezeket mennyire ismerik, használják a köznevelésben. Elsősorban a testnevelés órákhoz, sporttevékenységhez kötődő élmények kapcsán vizsgáldtunk. Kérdéseink megválaszolására négy hipotézist állítottunk fel.

Az adatgyűjtéséhez anonim, online kitölthető Google Forms kérdőívet használtunk, amelynek az is egyik oka, hogy a témakör miatt, ebben a formában jobban megnyílik a bántalmazott és akár a külső szemlélő is. A kérdőívben különböző kérdéseket vagy példát fogalmaztunk meg, melyek logikailag kapcsolódnak egymáshoz. Két részre bontottuk a kérdőívet a szociodemográfiai adatok felvétele után aszerint, hogy bántalmazó vagy külső szemlélőként ad választ a kitöltő. Az adatok egyszerű statisztikai számításokkal és Excel program segítségével kerültek feldolgozásra. Az adatfelvétel 2020 októberében történt, kérdőívünket 140 fő (n=140) töltötte ki.

Magyarországon még a mai napig komoly probléma az iskolán belüli bántalmazás, illetve a tanárok gyakorlatában a fekete pedagógia. A bántalmazottak nagyobb része nő (85,1%-a nő és 14,9%-a férfi). Akik voltak már bántalmazás áldozata az iskolai testnevelés órán, egy korábbi negatív élmény befolyásolta a sporthoz való attitűdjüket. Még mindig a külső alapján ítélnék meg, kezdenek bántani valakit, a belső értékek háttérbe szorulnak. Magyarországon a bántalmazások számát és gyakoriságát az is befolyásolja, hogy a kitöltők döntő többsége még nem hallott iskolai bántalmazás ellenes programokról.

A tanár- és pedagógus továbbképzéseken ismertetni kellene a tanárokkal és tanárjelöltekkel, hogy milyen prevenció eszközöket tudnak alkalmazni megelőzésére, és hogyan kell kezelni a bántalmazással kapcsolatos helyzeteket, az abban részt vevő tanulókat.

**SCHMIDT MÁTYÁS**

matyi0071@gmail.com

Labdarúgó edző

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Németh Zsolt  
egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

### **Edző-szülő-gyermek háromszögében kialakuló konfliktushelyzetek hatása a sportoló karrierjére**

#### Rezümé

Ennek a területnek a kutatása azért volt számomra motiváló, mert a konfliktusok a modern sportban egyre gyakoribbak. Főleg a szülők, és edzők között alakulnak ki ezek a helyzetek. Az edzőnek tudnia kell kezelni ezeket a helyzeteket a gyermekek fejlődése érdekében. Célul tűztem ki, hogy releváns képet kapjunk arról, hogy az edző-szülő, edző-gyermek között kialakuló konfliktushelyzet milyen hatással van a gyermek további sportkarrierjére. A szakirodalmi áttekintésben több magyar és külföldi kutató munkáját idéztem, ezeket saját szavaimmal is megfogalmaztam, hogy jobban érthetővé váljon az olvasó számára.

A kutatás során kérdőíves módszert használtam. Három fajta saját szerkesztésű kérdőívet készítettem külön az edzőknek, külön a szülőknek, és külön a gyermekeknek is. A kérdőívben jól elkülöníthető kérdéscsoportok találhatóak. A kitöltött kérdőívek száma az edzőknél N=16, a szülőknél N=55, és a gyermekeknél N=51. A gyermekeknél tartottam fontosnak az átlagéletkort, ami 14,2 év volt. Ez az életkor már arra utal, hogy komolyan vehető válaszokat kaptam vissza. A kérdésköröket úgy alakítottam ki, hogy hipotéziseimre megkapjam a megfelelő válaszokat, azaz a konfliktusokra, a helyszíneire, és a kommunikációra fókuszáltam. Kvantitatív módszert választottam, hogy a kutatási kérdéseimet számokkal tudjam alátámasztani, vagy éppen megcáfolni. Különböző internetes oldalakon, és csoportokban osztottam meg kérdőívemet, így bárki el tudta olvasni, és kitölteni. A feldolgozás során Excel táblázatkezelőt, majd SPSS rendszert használtam.

Első hipotézisem beigazolódott. Az edzők megfelelően tudnak kommunikálni a szülőkkel. Második hipotézisem is beigazolódott, mivel a háromszögben pozitív kép alakul ki az edzőről. Harmadik hipotézisem nem igazolódott be, a túl kis esetszámú konfliktusból fakadó csapatváltás miatt. Negyedik hipotézisem is beigazolódott. Meccsen, és edzésen volt a legtöbb esetszám, ahol konfliktus alakult ki. Utolsó hipotézisem is beigazolódott. A gyerekek, és az edzők is úgy érzik, hogy „minimális tanáccsal” látják el a szülők a gyermeküket.

Összességében elmondható, hogy az edző-szülő-gyermek háromszögben megfelelő a kapcsolat, ami a gyermekek sportkarrierjére pozitívan hat. Vannak kivételek, ahol megoldhatatlan konfliktushelyzet alakul ki, és emiatt kell a gyermeknek csapatot váltania. Fontos, hogy ez a szám minél alacsonyabb legyen és ez bizony az edző felelőssége is.

**KOVÁCS KRISTÓF**

*krisi0880@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés (sportszervezés)

BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

*Témavezető:  
Dr. Magyar Márton  
egyetemi adjunktus, ELTE PPK*

---

**Inkluzív rendezvény szervezése a táncsportban - A Parkinson-kórral élő személyek szabadidős táncsport lehetőségei egy projekt példáján keresztül**

A pohár vizet két kézzel emeli a szájához, nehogy kiöntse. Ez egy életkép egy Parkinson-kórral élő személy mindennapjaiból.

A Parkinson-kór egy progresszív neurodegeneratív betegség, amely az érintett személy szervezetében mozgáskoordinációs zavarokat okoz. A jelenlegi állás szerint gyógymód nincs, csak tüneti kezelés.

Egy olyan rendezvény bemutatása a fő témám, ahol az e betegséggel élő személyek terápiás kezelése elősegíthető.

A tánc az egész szervezeten túl a pszichés képességekre is hatással van. Sok tanulmány alátámasztotta már, hogy a tánc megfelelő terápia lehet. A megjelent tanulmányokon túl jelenlegi környezetemben is azt látom, hogy bármiféle eltérést a normálistól az emberek nagy része már nem tud kezelni. Értem itt azt, hogyha valaki krónikus betegségben szenved, vagy akár elájul.

Ezekből kifolyólag rövidtávú célkitűzésem az, hogy a már említett rendezvénnyel közelebb tudjam hozni a Parkinson-kórral élőket ép társaikhoz. A táncos foglalkozásokon nem csak az egész test átmozgatása, hanem az együtt töltött boldog órák megélése a cél. Fontosnak tartom, hogy bármely résztvevő egy jó emlékként gondoljon vissza majd e programra.

Jövendőbeli sportszakemberként hosszútávon fontosnak tartom, hogy ne csak az élsport, vagy a szabadidősport kapja a legtöbb figyelmet, hanem a fogyatékosok sportjára is fordítsunk megfelelő figyelmet.

A módszert tekintve egy táncórát képzelek el. Ebben a már meglévő és jól kidolgozott órai anyagok szolgálnak segítségül.

Az egész táncóra elsősorban a korai stádiumban lévő Parkinson-kórral élőknek szól. Továbbá olyan épeknek, akik fontosnak tartják az inklúzió elősegítését a táncon keresztül.

Összességében a projektet megvalósíthatónak tartom. Mind egészségügyi, mind társadalmi szerepvállalásként fontosnak tartom, hogy megrendezésre kerüljön ez a projekt.

A projekt korai fázisára tekintettel kézzel fogható eredményeket még nem lehet közölni.

Előzetes hasznosíthatóságáról tudok beszámolni, eddigi tapasztalataimra alapozva ezt egy magvalósítható rendezvénynek találom.

Várható eredménye a projektnek, hogy a résztvevők megszeretik a táncot, és ezt követően szívesebben mennek el táncklubokba továbbképezni önmagukat.

A Parkinson-kórral élő személyek kapcsán pedig várható eredmény, hogy egy élménnyel lesznek gazdagabbak és a társadalmi integrációs folyamataik fellendülnek a tánc segítségével.

**MARSI BENCE**

*marsi.bence1994@gmail.com*

Testnevelő-edző

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Dr. Molnár Andor*

*főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

### **Marihuánafogyasztás és fizikai aktivitás**

A vizsgálat célja, indoklása:

A marihuánafogyasztás megítélése, nemzetközi szabályozása ellentmondásos, a szer a WADA tiltólistáján is szerepel. Számos publikáció foglalkozik az élettani és pszichés hatásaival, illetve a fizikai aktivitással való kapcsolatával. Kutatásom célja volt, hogy hazai mintán is vizsgáljam a marihuánafogyasztás és a fizikai aktivitás egyes összefüggéseit.

Vizsgálati anyag és módszer:

Az online, anonim kérdőíves kutatásban 58 fő (37 férfi, 21 nő) vett részt, akik önmagukat rendszeresen sportoló marihuánafogyasztónak minősítették. 62,52%-uk a 18-24 éves, 25,86%-uk a 25-30 éves korosztályba tartozott. 46,55%-uk állóképességi, 41,38%-uk erősportot, 24,14%-uk labdajátékot űzött. 70,69%-uk rekreációs céllal, 13,79%-uk amatőr és 12,07%-uk igazolt versenyzőként végzett rendszeres fizikai aktivitást.

Statisztikai analízis: Bonferroni-teszt.

Eredmények:

A marihuánafogyasztók 87,93%-a nem használ semmilyen teljesítményfokozót. Leginkább vitaminkészítményeket és fehérjeporokat használnak táplálék-kiegészítőként. A résztvevők többsége szerint nincs összefüggés a marihuánafogyasztásuk és a sporttevékenységük között. Többségük inkább edzés után használ marihuánát. Többségük állítja, hogy tisztában van azzal, hogy alkalmanként milyen mennyiségű marihuánát visz be a szervezetébe, illetve úgy vélik, hogy tudatosan használják a szert. Többségük kikapcsolódás céljából használja a marihuánát, megelőzve a stressz levezetést és baráti társaságban történő fogyasztást. Főleg pihenés és rekreációs célokból történik a marihuánafogyasztás, a sportteljesítménynövelés nem tartozik a fő mozgatórugók közé. A résztvevők jelentős többségének nincs edzője, valószínűleg mert a többség rekreációs célból végzi a sporttevékenységet. Akik edzővel dolgoznak, ott hasonló arányban tud, vagy nem tud az edző a sportolója szerfogyasztásáról.

Következtetések:

A hazai, rendszeres fizikai aktivitást végzők, főleg a 18-30 éves korosztály is érintett a marihuánafogyasztás tekintetében. A fogyasztók kevésbé alkalmaznak teljesítményfokozó szereket, viszont gyakori a táplálék-kiegészítő használata. Esetükben nincs összefüggés a marihuánafogyasztás és a sporttevékenység között. Inkább kikapcsolódásra használják a szert, mint a sportteljesítményük növelésére. Ezért többségük edzés után alkalmazza a marihuánát. Önmaguk megítélése szerint tudatos marihuánafogyasztók. A fogyasztók többsége edzői segítség nélkül, rekreációs célból végzi a sporttevékenységét.

## **A testnevelés és sport társadalmi hatásai II.**

**BÁCS ZALÁN MIHÁLY**

*bacs.zalan.m@gmail.com*

Testnevelés-Történelem Tanári

Osztatlan, 3. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:*

*Lente Lajos*

*testnevelő tanár, Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet (DESOK)*

---

### **A DEAC csapatsportok helyszíni nézettségének összehasonlító vizsgálata**

TDK dolgozatom témájának a sportfogyasztási motiváció vizsgálatát választottam egy eddig kevésbé vizsgált területen, hiszen egyetemi sportegyesület által működtetett látvány-csapatsportok csapatainak szurkolói mérkőzéslátogatási szokásait vizsgálom. Kutatásom a Debreceni Egyetemi Atlétikai Club csapatainak elemzéséhez kapcsolódik. Témaválasztásomat elsősorban az indokolta, hogy szűk 10 éve a „DEAC család” kötelékébe tartozom, sportolóként a labdarúgó szakosztály tagja vagyok.

Kutatásom fő célkitűzése az volt, hogy az egyetemem (DE) egyesülete (DEAC) által működtetett látvány csapatsportágakban versenyző csapatok nézettségi és a szurkolók mérkőzésre járási szokásainak összehasonlító vizsgálatát elvégezzem labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda, jégkorong és futsal csapatok esetében. A csapatok szurkolói bázisának nagyságát és összetételét vizsgálva arra keresem a választ, hogy a csapatok, a sport mennyire járul hozzá az egyetemi közösség összekovácsolásához, illetve a közösség, az egyetemhez való tartozás mennyire dominál a szurkolók motivációjában.

Vizsgálati módszerként a kérdőíves vizsgálatot választottam. Mérőeszközöm első része demográfiai, második része szakmai kérdéseket tartalmazott, melybe beépítettem Kajos et al. (2017) SPEED-H szurkolói motivációs skáláját. 128 válaszadótól online formában kaptam választ. A válaszok begyűjtése véletlenszerű volt, a közösségi médián keresztül történt hólabda módszerrel. Ez egyben vizsgálatom korlátja is, hiszen a minta nem reprezentatív, de a kapott eredmények további kutatások alapját szolgálhatják.

Jelen vizsgálatban a DEAC kosárlabda és a férfi röplabda csapatok szurkolói képviseltették magukat a legnagyobb számban. (Szemben számos korábbi kutatással, ahol a labdarúgás volt a legnépszerűbb csapatsportág.) Vizsgálati mintámban a sport szépsége és az izgalomkeresés motiválta leginkább a szurkolókat abban, hogy a vizsgált sportágak mérkőzéseit látogassák. A válaszadók jelentős hányada ha nem is az egyetemi klub, a DEAC elkötelezettje, de az egyetemhez tartozás mellett egyértelműen állást foglalt. Kutatásomból kiderült, hogy a felsőoktatási intézmény megválasztásában fontos szerepet játszanak az egyetem által kínált sportolási lehetőségek, szolgáltatások. Megállapítást nyert, hogy a látvány csapatsportágak esetében a nemzeti bajnokság magasabb osztályában való szereplés befolyással bír az egyetemek ismertségére és hírnevére.



**FODOR MARCELL**

*fodormarcell21@gmail.com*

Sportszervező

BSc, 7. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Németh Zsolt*

*egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

### **A koronavírus hatása a Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia működésére**

Kulcsszavak: koronavírus, labdarúgás, Puskás Akadémia

A koronavírus járvány világszerte nagyban befolyásolja a sportegyesületek működését, a sportolók felkészítését és felkészülését, valamint motivációjukat a sportoláshoz. Jelen kutatás célja az volt, hogy bemutassuk a koronavírus hatását a Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia mindennapi működésére. Világszerte a COVID-19 fertőzésen a mai adatok szerint 94.124.612 ember esett át, Magyarországon 354.252 jegyzett esetről tudunk (2021.01.20.). Az Országos Sportegészségügyi Intézet legfrissebb adatai szerint 1260 igazolt sportoló kapta el eddig a vírust Magyarországon. Dr. Lacza Zsombor a Testnevelési Egyetem rektorhelyettesének 2020 tavaszán végzett kutatása kimutatta, hogy az egészségügyi dolgozók után az élsportolók a leginkább veszélyeztetett társadalmi csoport nemcsak Magyarországon, hanem szerte a világon. Mélyinterjúkat végeztem az akadémia orvosával Dr. Pelle Judittal, az akadémia vezetőjével Liszka Dezsővel, korosztályos edzőkkel és olyan játékosokkal, akik átesettek a fertőzésen. A kérdések főként a szakvezetés által tapasztalt negatív és pozitív hatásokra, a játékosok tüneteire, a karrierjükben történt előrelépési lehetőségekre, a tesztelésre, a megbetegedések számára és lefolyására, valamint a visszaengedési protokollra fókuszálódtak. A válaszokból kiderült, hogy a Magyar Labdarúgó Szövetség gyors intézkedéseinek, a bajnokságok és edzések felfüggesztésének köszönhetően jelenlegi munkahelyemen, a Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémián, a tavaszi első hullámban egy-egy megbetegedést regisztrált az akadémia orvosi csoportja. Az akadémia játékosai a leállás négy hete alatt otthoni környezetben a stábok által kiadott edzésterv alapján próbálták megőrizni formájukat. A második hullámban augusztus 14-től november 6-ig az akadémia teljes játékosállományából és dolgozóiból összesen 51 COVID-19 pozitív eset volt, köztük én is. A fertőzésen átesett játékosok válaszaiból kiderült, hogy enyhe lefolyású volt a vírus, a vezető tünet az íz- és szaglászvesztés volt. A bezártságot viselték a legnehezebben, fizikailag legyengült állapotban tértek vissza. A válaszaikból kapott információkat összevettem a saját tapasztalataimmal, majd a következtetéseket levontam. Összességében megállapítható, hogy a Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia eddig hatékonyan kezelte a járvány okozta helyzetet, mindvégig szem előtt tartva a Kormány, a Magyar Labdarúgó Szövetség és az orvosi csoport előírásait.

**BARTHA MILÁN**

*barthamilan04@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Marton Gergely*

*egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

### **A magyarországi amatőr labdarúgás csapaton belüli kommunikációjának komplex elemzése**

A kutatásunkat a sportolók kommunikációjára alapoztuk, azon belül is a magyarországi amatőr labdarúgásban előforduló csapaton belüli kommunikációt vizsgáltuk. Információkat szeretnénk volna megtudni a kommunikációs módszerekről, azok hatékonyságáról, és az edzők viselkedéséről és kommunikációjáról mérkőzés és edzés közben, illetve a játékosokkal kapcsolatban.

Célként tűztük ki az amatőr sportolók szintjén előforduló kommunikációs stílusok, illetve az edzővel való kommunikációjuk megismerését, amiket több tényezőn keresztül vizsgáltunk, ahhoz, hogy az eredményekből következtetéseket tudjunk levonni a témával kapcsolatban. A kommunikációs stílusok eltérősége adódhat többek között az egyéni motivációkból, az edzővel való kapcsolatból és a személyes tulajdonságokból.

A kutatás során egy kérdőíves megkérdezés zajlott amatőr labdarúgók között. Hivatalosan amatőr szintként jellemezhetőek az NB3 és a megyei bajnokságok. A kérdőív eredményei egyéni motivációkra, edzés és mérkőzés közti különbségekre és csapaton belüli kommunikációra vonatkoztak.

Az eredmények vizsgálata után konzekvencia vonható le a sportolók és edzők közötti interakciókra, mely többségében eredményesnek mondható, az edzők megfelelően tudnak reagálni az adott szituációra és hatékony kommunikációra képesek játékosokkal. A csapaton belüli kommunikáció szintén a pozitív oldalt közelíti, a játékosok az egyesület szereplőivel többnyire könnyen és zökkenőmentesen tudnak kommunikálni, csapaton belül inkább segítő szándékú és nyugodt kommunikáció folyik a felek között.

A vizsgálat során egy olyan területet kutattunk és ismertünk meg, amivel ritkán foglalkoznak ilyen szempontból, mivel a sporttal kapcsolatos tudományos kutatások többnyire az él- és versenysportolókra koncentrálnak.

**CSÁNYI ALEXANDRA**  
*alexi.csanyi10@gmail.com*  
Angol-testnevelő tanári  
Osztatlan, 8. félév

Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

**SZABÓ DALMA**

*dalmiish@gmail.com*  
Testnevelés-természetismeret tanári  
Osztatlan, 10. félév

Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

**SZABÓ ANIKÓ**  
*szaboancca105@gmail.com*  
Sport-és Rekreációs szervezés  
BA, 7. félév

Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:  
Dr. Molnár Andor  
főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

### **Az életminőség és az elhízottság fokának összefüggései magyar-román viszonylatban**

Bevezetés:

A mindennapos testnevelés (MT) bevezetésének egyik célja a rendszeres fizikai aktivitás beépítése a tanulók hétköznapi életébe, és számos mozgáshiányból származó probléma prevenciója. Előnyös a mozgás, a fizikai, kognitív és szociális képességek fejlődése szempontjából. Ezen területeknek a fejlődése összefügg a gyermekek életminőségével (QoL). A mozgáshiány viszont elhízáshoz vezethet, ami hátrányosan befolyásolja a gyerekek szubjektív QoL-ját, beleértve az említett képességek fejlődését is.

Cél:

A hazai (HU) MT-ben, illetve a romániai (RO) heti 2 testnevelés órán résztvevő, 6-7 éves tanulók testtömeg indexének (BMI) és a QoL-nak a vizsgálata, illetve a BMI és a QoL összefüggéseinek megismerése az iskolakezdéskor, illetve a fél év elteltével. Pozitív eredmények felhívhatják a figyelmet az MT előnyös hatásaira.

Vizsgálati anyag és módszer:

Résztvevők: Szeged, Kolozsvár, Arad belvárosi, általános tantervű iskoláinak tanulói (HU: 178 fő, RO: 221 fő), akik az iskolakezdés óta, fél éve vesznek részt hazájuk oktatási rendszerében. Az adott országban mért BMI-k percentilisek (P) alapján a résztvevők 3 kategóriába kerültek: túlsúlyos ( $P75% < BMI$ ), normál ( $P25\% \leq BMI \leq P75\%$ ), sovány ( $BMI < P25\%$ ).

QoL vizsgálata: szülő által – a gyermekekre vonatkozóan – kitöltött KidScreen-27 kérdőív

BMI mérése: OMRON BF 511 testösszetétel analízátor

Statisztika: Bonferroni-, Mann-Whitney-teszt, korreláció-analízis

Eredmények:

Fél év alatt egyik országban sem történt változás a BMI-kategóriák többségének BMI átlagaiban és a túlsúlyos gyerekek arányában. Már az 1. mérésnél nem várt különbségeket tapasztaltunk az országok között a QoL-ban és faktorjaiban. Mindkét vizsgálatkor a QoL faktorainak többségében szignifikánsan magasabb a HU átlagpontszám, illetve a faktorok összesítése után is magasabbnak bizonyult a HU QoL. Az egyes BMI-kategóriák között csak elvétve detektálható számottevő differencia, valamint a BMI és a QoL között nem mutatható ki szignifikáns korreláció, kivéve a RO túlsúlyos gyermekek esetén a 2. mérés során.

Konklúzió:

Az eredmények nem igazolják az MT kedvező hatását a BMI-re vonatkozóan. Ebből kifolyólag a jobb HU QoL

adatok nem származtathatóak a jobb BMI-ből, tehát nem állnak összefüggésben a MT-vel.

Hasznos lenne a résztvevők további nyomonkövetése, mert lehetséges, hogy a vizsgált gyermekek még túl fiatalok, és csak az iskolai testnevelésben eltöltött idő rövidege miatt nem alakultak még ki a várt kedvező hatások, melyek az MT hatékonyságát bizonyítanák.

**SZÖLLŐSI BIANKA**

szollosibianka1003@gmail.com

Sport és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Dr. Prievara Dóra Katalin*

*Egyetemi adjunktus, SZTE JGYPK*

---

### **Az ortorexia kockázatai és életmódra gyakorolt hatásai táncművészek körében**

Napjainkban egyre gyakoribb jelenség a túlzásba vitt fogyókúrázás. Ezt sokszor burkolják a tudatosan egészséges táplálkozási szokások eszményébe, melyet a médián keresztül közvetítenek leginkább (Boros, 2010). Akik számára a test esztétikus megjelenése fontos feltétele a munkájuk elvégzésének, fokozottan ki vannak téve az evés- és testképzavar megjelenésének. Az ortorexia esetében nem az étel mennyisége, hanem a minősége áll a fókuszban. Az ortorexia még nem számít önálló pszichiátriai kórképnek, a mentális betegségek diagnosztikai rendszereinek legújabb változatai sem tartalmazzák (DSM-V, BNO-11) azonban egyre gyakoribbá vált az előfordulása. Célunk felmérni a jelenleg aktívan dolgozó fiatal felnőtt táncművészek és a pályára készülő serdülő korú növendékek körében megjelenő ortorexikus attitűdök, és az életmódbeli szokásaik közötti összefüggéseket.

A kutatásban összesen 80 fő vett részt. A résztvevők 85%-a nő és 1%-uk férfi, az átlag életkoruk 22,2 év. Az alkalmazott online kérdőív kitöltése anonim módon történt. Az összeállított kérdéssor négy nagyobb egységre tagolható: demográfiai, majd antropometriai adatok, életmóddal és szokásokkal kapcsolatos kérdések, végül az ORTO-15 teszt (Donini, Donini, Marsili, Graziani, Imbriale és Cannella, 2004).

Az alanyok esetében 80% az ortorexikus tünetek megjelenése. Azon személyek, akiknek valaha volt vagy jelenleg is van étkezési zavara, alacsonyabb százalékban hajlamosak az ortorexiára, mint azok, akik soha nem rendelkeztek ilyen problémával. Magasabb a kockázat, ha nem szakmai előírásra folytatnak diétát. A vegetáriánus és vegán étrendet követők esetében az ortorexikus hajlam megjelenése 100% volt. Azok a személyek, akik a magas rizikójú ortorexiás csoportba tartoznak, kisebb arányban csatlakoztak étkezéssel kapcsolatos csoportokhoz a közösségi oldalakon.

Kutatásunk alátámasztotta, hogy a jelenleg aktívan dolgozó fiatal felnőtt táncművészek, és a pályára készülő serdülő korú növendékek fokozottan kockázati csoportot alkotnak az ortorexia kialakulása szempontjából. Adataink igazolják, hogy több ilyen jellegű kutatásra van szükség világszerte.

**NYISZTOR PETRA**

*zajaczpetra96@gmail.com*

testnevelés-történelem

Osztatlan, 9. félév

Nyíregyházi Egyetem

*Témavezetők:*

*Oláh Dávid*

*tanársegéd, NYE*

*Urbinné dr. Borbély Szilvia*

*főiskolai docens, NYE*

---

### **Elvárások és szükségletek az atléták kettős karrierjében**

#### Bevezetés

A magas szintű karrier alkalmazkodó képesség pozitív hatással van mind az iskolai, mind a sportolói karrierre (Ryba és mtsai., 2016). Érdemes lenne a sportolók kettős karrierjének motivációját külön társadalmi összefüggésekben is megvizsgálni (Lupo és mtsai., 2014). Előzetes kutatásunkban felmértük a magyar atléták igényeit és elvárásait, amelyekben megmutatkozott, hogy szükségesek ezek a programok, illetve a könnyebb hozzáférés ezekhez a támogatásokhoz nagy segítséget jelentene számukra.

#### Anyag és módszer

Tanulmányunk első részében kettős karrierhez kapcsolódó támogatási formák meglétét vizsgáltuk meg három ország nemzetközi szakpolitikai dokumentumaiban. Majd ezt követően kvalitatív módszerrel összehasonlító kutatást végeztünk három nemzet olimpián résztvevő atlétái segítségével a nemzetek közti sportolói támogatások, szakmai háttér és tanulmányuk tekintetében. Ehhez félig strukturált interjút használtunk, amely a sportolók személyes felkeresésével a megkérdezettek saját tapasztalataira, véleményére irányult. 42 kérdésünket három nagy csoportba osztottuk.

#### Eredmények

A szlovén versenyző a támogatásokkal kapcsolatosan némi hiányosságot érzett, de a magyar és a német versenyzők elégedettek, nem szenvednek hiányt semmiben. Tanulmányaikat és a sportot össze tudják hangolni, hiszen mindannyian főiskolán vagy egyetemen tanulnak. Rövid és hosszú távra kitűzött céljaikat abszolválták, hiszen mindhárman olimpiai résztvevők.

#### Következtetés

Összességében elmondhatjuk, hogy a kiválasztott három ország szakpolitikai dokumentumai összhangban vannak az interjúalanyok által bemutatott támogatási formákkal, de a legkiemelkedőbb a német karriertámogatási rendszer.

Kulcsszavak: sportolói karrier, kettős karrier, atlétika

**MAJOROS REGINA**

*majoros.regina31@gmail.com*

Testnevelés-Történelem és állampolgári ismeretek

Osztatlan, 7. félév

Nyíregyházi Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Vajda Ildikó  
főiskolai tanár, NYE*

---

### **Időskorúak és szépkorúak mozgáskultúrája, az egészséges idősödés**

Időskorúak és szépkorúak mozgáskultúrája, az egészséges idősödés

Talán már nincs is olyan, aki ne hallott volna az egészséges életmód fontosságáról, és annak eléréséhez szükséges „komponensekről” (egészséges táplálkozás, pihenés, rendszeres testmozgás, mentális egészség). Nagyon sokan az életkor előrehaladtával megfeledkeznek a helyes egészségmagatartásról. Egészségünk megőrzése minden életszakaszban rendkívül fontos, hiszen ezen odafigyelésünk eredményezheti az egészséges és minőségi életet. Az időskori egészségtudatosság pedig magával hordozza az egészséges idősödés elérésének lehetőségét (Lampek, Rétsági, 2015). Sportszakos hallgatóként a környezetemben élő időseket figyelve motivációt kaptam ahhoz, hogy körükben vizsgálatot végezzek. Kutatásomban több kérdésre is kerestem a választ, többek között arra, mi a motivációja az idős korban is rendszeresen sportoló idősöknek, emellett az inaktivitás miértje is érdekelt, ugyanakkor kíváncsi voltam arra is, miben nyilvánul meg részükről az egészséges táplálkozáshoz fűződő attitűdjük. Kvantitatív kutatásomat saját kérdőívvel végeztem, amely teljes mértékben önkéntes, és anonim módon zajlott, melyet összesen 160 fő töltött ki (N=160). Az eredményeket az SPSS 16.0 program alkalmazásával dolgoztam fel.

Boros és mtsai. 2002-ben végeztek kutatást, melyhez hasonló eredményeket kaptam. Ahogy több szakirodalom is említi, az időskori aktivitás egyik befolyásoló tényezője lehet az adott személy iskolai végzettsége, vagy lakóhelyének település típusa is (Kovács, 2016; Csinády, 2019). Egyik motiváló tényező lehet a fizikai aktivitásra az is, ha valaki fiatal korában is rendszeresen sportolt. Az általam vizsgáltak esetében megfigyelhető, hogy azok az idősek, akik sportmúlittal rendelkeznek, 60,7%-a jelenleg is aktív. Ami a vizsgálatban részt vevők egészséges táplálkozását illeti, megfigyelhető, hogy azok az idősek, akik odafigyelnek táplálkozásukra, 39,6%-a rendszeresen fogyasztanak táplálékkiegészítő vitaminokat is, ugyanakkor látható, hogy a helytelenül táplálkozó idősekre jellemző az időskori súlyfelesleg (N=60). A kapott eredményeim alapján megállapítható, mennyire fontos az egészségtudatos életmódra való törekvés idős korban, hiszen a magyar nemzet egy elöregedő társadalom. Nagyon fontos, hogy bíztassuk az időseket arra, hogy igyekezzenek megővni, és ha lehetséges, fejleszteni fizikai állapotukat, hiszen nekik is megvan a lehetőségük arra, hogy életkoruk előrehaladtával is a társadalom aktív tagjai legyenek (Iván, 2002).

**KRÁR EDINA**

*kraredina@gmail.com*

Humánkineziológia

MSc, 1. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Perényi Szilvia  
egyetemi docens, TE*

---

### **Ultrák a lelátókon: RBD szurkolói tábor vizsgálata**

**Bevezetés:** A sportban nagy szerepet tulajdoníthatunk a szurkolóknak, azon belül is az ultráknak. De vajon mi ösztönöz valakit arra, hogy csapatát minden mérkőzésre elkísérje, a helyszínen buzdítsa? A szakirodalomban a barátok ösztönző szerepe (Földesiné, 1995; Kassay, 2017) és a barátság, mint immateriális érték (Perényi, 2010b) jelenik meg. A szurkolók elköteleződése egy életre szól (Ben Porat, 2010), identitásuk fontos részeként kezelik a szurkolói létet (Freyer, 2004; Samra és Wos, 2014; Kassay, 2017). A sportfogyasztás több típusában való részvételt is feltárja a szakirodalom (Bourdieu, 1978). Az aktív és passzív sportfogyasztás közötti kapcsolat is körvonalazódott (Perényi, 2010a). Freyer (2004) különbséget tesz nézők és szurkolók közt, az aktív szurkolókat rajongókra, huligánokra, ultrákra osztja. Roversi (1991) az ultrák közé tartozást védelmező faktorként tekinti, mely nem ér véget a mérkőzésekkel.

**Célkitűzés:** 1) a szurkolótábor mérkőzéslátogatásain keresztül motivációk, szokások feltárása; 2) aktív és indirekt sportfogyasztás felmérése; 3) sporttal kapcsolatos és azon kívüli turisztikai szokások felmérése; 4) utalások a szurkolótábor háttérváltozóinak ismeretében.

**Vizsgálati módszer:** Kutatásom során tartalom elemzés módszerével az RBD szurkolótábor kommunikációs felületeit (honlap, FB); kérdőívvel az RBD szurkolótábor tagjait vizsgáltam; míg összesen négy személyes interjú készült, a szurkolótábor egyik alapító tagjával, két tagjával (férfi, nő), és egy RBD szurkoló élettársával, részben a SPEEDE-H skála magyar nyelvű validációjának használatával (Kajos és mtsai, 2017).

**Eredmények:** Az ultrák körében fontos a baráti kötelék és a klubhoz való kötődés is. Az ultra lét egy sajátos életforma, a hétköznapiakban is szoros kapcsolatban vannak egymással, identitásuk fontos részeként kezelik a szurkolói létet. 86% sportközvetítéseket is néz; testedzést 60% végez. A szurkolótábor tagjai a vártnál magasabb kulturális és gazdasági tőkével rendelkeznek. Jellegetes a női tagok vártnál magasabb aránya; a csoportra fél-nyitottság jellemző, új tagok bekapcsolódása ajánlás alapú.

**Összefoglaló:** Igaz, hogy található szurkolókról szóló kutatások hazánkban, de a motivációkat és a sportfogyasztási szokásokat általánosságban vizsgálták a nézők körében. A kutatás jövőbeni iránya az egyes csapatok ultraszurkolóinak további vizsgálata, esetleges összehasonlítása lehet.



**TÓTH HUBA ELEMÉR**

*toth.huba@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés (sportszervezés)

BSc, 5. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Prof. Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva  
egyetemi tanár, DE GTK*

---

### **Ultrák szurkolói attitűdje Debrecenben**

Tudományos diákköri dolgozatomban a futball-, valamint kézilabda mérkőzéseken megjelenő szurkolók egy csoportját, az ultrákat vizsgáltam. Azt kutattam, hogy milyen attitűd és szokás társul a debreceni ultraközösség tagjaihoz, valamint milyen feltételekkel lehet egy ilyen csoporthoz csatlakozni.

A média világában a sportesemények mindennap jelen vannak, de a szurkolók mégsem kapnak kellő figyelmet, ha mégis, akkor legtöbbször negatív színben tüntetik fel őket. Céлом, hogy egy olyan reális kép szülessen róluk, amely hozzájárulhat az ultrákhoz fűződő sztereotípiák felszámolásához.

Dolgozatom témája azzal indokolható, hogy érdekelt az a szurkolói csoport, amely minden alkalommal lelkesen buzdítja csapatát, és minden esetben kiáll kedvencei mellett, akár vereség esetén is. A szenvedélyesen rajongó emberek között akkora összetartás van, melyet már csak kevés helyen tapasztalhatunk a mai, rohanó világban. Ezek a személyek a családot és munkát félretéve, pénzt és időt nem kímélve, a lehető legtöbb szabadidejüket a kedvenc csapatukra, a Debreceni VSC-re fordítják. Kulcskérdésként fogalmaztam meg, hogy mennyi időt és pénzt fordítanak a csapatra, mennyire segítik elő a sportolók pályán mutatott teljesítményét, illetve mennyire érzékelik a társadalom többi szegmense által feléjük irányuló előítéletet.

A dolgozat első részében a szabadidő és az attitűd fogalmak érintésével elemeztem a szurkolói csoportot, majd a DVSC fő ultracsoportját is bemutatam. A témában Google Forms kérdőív segítségével, anonim módon kutattam. A fő kérdőívet az ultrák részére készítettem, a Szívtiprók Ultras Debrecen közösség tagjaitól 134 válasz érkezett, míg egy másik kérdőívet a DVSC több, elismert sportolója számára továbbítottam. Válaszuk segítségével bepillantást nyerhettem, hogy a kézilabdázók és labdarúgók milyen elvárásokat fogalmaznak meg az ultrákkal szemben, illetve milyen kapcsolatot ápolnak velük.

Bebizonyosodott, hogy a DVSC ultrái mérkőzéseken kívül, a szabadidejükben is keresik egymás társaságát. A klub számára érdemes új programokat létrehozni, mivel hajlandóak több pénzt is áldozni a saját csapatukért. Eredményeim alátámasztják, hogy a DVSC ultráival szemben sokszor előítéletesek az emberek, ugyanakkor van olyan eset, amikor nem vétlenül tiltják el őket a mérkőzésektől. A megkérdezett sportolók többsége állítja, hogy elősegíti a teljesítményüket a drukkerek biztatása. Így az ultrák továbbra is alappillérei a mérkőzéseken való hangulat megteremtésének.

## **Edzéselmélet I.**

**KOVÁCS MIKLÓS**  
*kovmik11@gmail.com*  
angol-testnevelő tanári  
Osztatlan, 8. félév

Debreceni Egyetem  
Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:*  
*Dr. Pucskó József Márton*  
*egyetemi docens, DE TTK*

---

### **A koronavírus hatása utánpótláskorú labdarúgók teljesítményére**

A taktikai repertoár bővülése, mely egyre inkább leszűkült teret és időt eredményez a labdarúgóknak nagyban átírta a sportág fizikális felkészítésével kapcsolatos elképzeléseket. Elképesztő mennyiségű mikromozgás megtételére kényszeríti a futballistákat, így az intenzív gyorsítások, lassítások, felugrások és irányváltások szerepe felértékelődött. A Speed Court sportdiagnosztikai eszköz sportágspecifikus kondicionális képességek felmérésére kiválóan alkalmazható. Az eszköz segítségével tizenkét utánpótláskorú labdarúgót vetettünk alá három tesztnek a koronavírus járvány kirobbanását megelőzően, majd 13 héttel később, a pandémia okozta kijárási korlátozások befejeztével. Az első mérés a felkészülési időszak végén, standard edzésterhelés időszakában lett végrehajtva, míg a második 4 hét közös csapatedzést, majd 9 hét egyénileg, otthon végzett edzésprogramot követően. Célunk az volt, hogy noninvazív eljárással, felmérjük, sikerült-e szinten tartani vagy akár fejleszteni a különböző kondicionális képességeket. Az alsó végtag robbanékony erejét karlendítés kíséretében, térdhajlításból nyújtással végrehajtott súlypontemelkedés tesztel monitoroztuk, míg a futballisták gyorsaságát egy lépésfrekvencia tesztel, az úgynevezett taposás teszt segítségével elemeztük. A 60 méteres kergetés tesztet az intenzív mikromozgások felmérése céljából alkalmaztuk, míg az egyes kísérletek közt tartott egy perces pihenő időben a sportolók pulzus adatait is rögzítettük. A pulzusmegnyugvás értékéből Heart Rate Recovery (HRR) a gyorsasági állóképesség, a helyreállítódási képesség szintjére következtettünk. Feltételeztük, hogy valamennyi kondicionális képesség szinten tartható egy heti háromedzéses, jól átgondolt egyéni edzésprogram segítségével, részben bizonyosodott csak be. A robbanékony erő és gyorsaság szinten tartható az általunk választott edzésprogram segítségével otthoni körülmények között is, ám az állóképesség szinten tartása nehézségekbe ütközött.

**GARD RICHÁRD**

*richard.gard@hotmail.com*

Testnevelés - Történelem

Osztatlan, 12. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Atlasz Tamás  
egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **A sárkányhajós edzés hatása a funkcionális mozgások minőségére**

A sárkányhajózás napjainkban is dinamikusan fejlődő sportág, ennek ellenére csekély számú kutatás foglalkozik a sárkányhajózás humán szervezetre kifejtett hatásaival. Kutatásunk a funkcionális mozgások aspektusából vizsgálja ezen sportág humán szervezetre gyakorolt hatását. Manapság egyre több profi sportolókkal is foglalkozó klub illetve sportegyesület alkalmazza Gray Cook és Lee Burton által kifejlesztett Functional Movement Screen (FMS) mozgásminta szűrő tesztet, sportolók mozgásminőségi állapotának felmérésére. Kutatásunkban az újonnan a csapathoz csatlakozott sportolóinkat vizsgáltuk egy 6 hetes sárkányhajós mozgásokat magában foglaló fejlesztő program előtt és közvetlen utána. A vizsgálat 20 fő bevonásával történt, az alanyok tanmedencés, ergométeres és vízi edzéseken vettek részt.

Elsőként a főpontszámok (FP) vonatkozásában vizsgáltuk az adatokat. Az elvégzett próba eredményeként a várható érték férfiaknál az első mérésnél 13,7 pont, amely a második mérés esetében 14,8 pontra javult ( $p=0,003$ ). Nők esetén is az első mérés várható értéke 13,56 pontról szignifikánsan 14,6 pontra javult ( $p=0,0026$ ). A továbbiakban az FMS mérés gyakorlatainak pontszámait egyenként is összehasonlítottuk egymással. Az átlépés mozgásminta esetében kétmintás t-próbát használtuk az elő és utómérés kapott adatainak elemzéséhez, amelynek eredményeként férfiak ( $p=0,03$ ) és nők ( $p=0,019$ ) esetében is szignifikáns változást tapasztaltunk. Mivel a sárkányhajós evezés végzése fokozott rotációs igénybevételt jelent a törzsizmok tekintetében, így a rotációs stabilitásra vonatkozó pontértékek esetében is szignifikáns változást mértünk mindkét nem esetében (férfiak:  $p=0,05$ ; nők:  $p=0,04$ ).

A sárkányhajós evezésnél óriási szerepe van a Core-izmok erejének. Az ágyéki gerincszakasz körül elhelyezkedő, gerinchez kapcsolódó mélyizmok, illetve a háti szakasz, a lapocka és a csípő területén elhelyezkedő izmok, továbbá a rotációs mozgásból adódóan a transversus abdominis nagymértékű fizikai megterhelésnek vannak kitéve. Mivel a Coreizmoknak nagy szerepe van a megfelelő stabilitásban, az FMS pontokban történő változások nagymértékben megfelelnek.

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a rendszeres, legalább heti két alkalommal végzett sárkányhajós edzés jótékony hatással van a funkcionális mozgások minőségére.

**VARGA DOROTTYA**

*vargadorka96@gmail.com*

Ápolás és Betegellátás alapszak

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Molics Bálint Mátyás  
adjunktus, PTE ETK*

---

### **A TRX Suspension Trainer és a Physioball eszközök törzsizom fejlesztő hatásának összehasonlítása**

Célkitűzés: Munkánk célja volt a Totalbody Resistance Exercise (TRX) Suspension Trainer, és a Physioball eszköz hatékonyságának összehasonlítása.

Adatok és módszerek: Kutatása típusa prospektív, longitudinális, ideje 2019. február – május. Mintavétel módja nem randomizált, minta elemszáma 40 fő (n=40), tagjai 8. osztályos iskolás gyerekek (14év). A törzsstabilizáló tréninget 6 héten keresztül, hetente 2x, alkalmanként 45 percig, fő részében kizárólagosan a TRX és Physioball eszközzel végeztük. Vizsgálati módszerek: 1) törzsstabilitás – módosított plank teszt; 2) dinamikus egyensúly – felső végtagon Y-balansz teszt, alsó végtagon, csillag balansz teszt; 3) lumbális motoros kontroll (LMK) – Stabilizer Pressure Biofeedback eszköz. Statisztikai próbák: Wilcoxon teszt, Mann-Whitney U próba.

Eredmények: A core izmok ereje szignifikánsan javult ( $p < 0,001$ ). Felső végtagi ízületi stabilitás, Physioball-nál jobb és bal oldalon, TRX-nél, csak jobb oldalon mind a 3 irányban, bal oldalon 1 irány kivételével szignifikánsan fejlődött ( $p < 0,05$ ). A dinamikus egyensúly, a TRX-nél jobb, Physioball-nál bal oldalon mind a 8 irányban javult. TRX-nél, bal, Physioball-nál jobb oldalon 2 irány kivételével, szignifikáns javulás történt ( $p < 0,05$ ). A LMK mindkét esetben javult, jobb és bal oldalon egyaránt ( $p < 0,05$ ).

Következtetés: A TRX, valamint a Physioball eszközzel végzett core tréning jelentős javulást eredményezett a gyermekek esetében. A két eszköz fejlesztő hatása között szignifikáns különbség nem mutatkozott.

Kulcsszavak: TRX, Physioball, core tréning, törzsizom, egyensúly

**BALLA DÓRA SZILVIA**

*balla.dori94@gmail.com*

Rekreáció

MSc, 1. félév

Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar

*Témavezetők:*

*Pápai Zsófia*

*egyetemi tanársegéd, SZE ESK*

*Dr. Szakály Zsolt*

*egyetemi docens, SZE ESK*

---

**Élvonalbeli kézilabda játékosok állóképességét befolyásoló tényezők vizsgálata**

A tanulmány élvonalbeli női kézilabda játékosok testi felépítésével, élettani paramétereik és versenyterhelésük jellemzésével foglalkozik, hangsúlyosan vizsgálva az állóképességét befolyásoló tényezőket.

Mintánkban Magyarország kiemelkedő női kézilabda csapat tagjait vontuk be (n= 17 fő).

A laboratóriumi terheléses vizsgálatot futószalag ergométeren (Marquette S2000) végeztük a berendezéshez a SENSOR MEDICS Vmax29 C Gas Analizátor, és 12 elvezetéses EKG monitor, valamint vérnyomásmérő tartozik. Emellett a sportolókon előzetesen vizsgált vérképet használtuk fel, melyben összefüggéseket kerestünk a teljesítményükre.

Arra kerestük a választ, hogy a jobb fizikai állóképesség befolyásolja-e a vörösvértest számot, valamint a hemoglobin szintet és ha igen, akkor milyen módon.

Feltételeztük, hogy a jobb fizikai képességgel rendelkező játékosoknál pozitív irányú változásokat tudunk kimutatni a vér alkotóelemeinek változásaiban.

A kis elemszám miatt csak óvatos következtetéseket vonhatunk le, valamint további vizsgálatokkal szeretnénk igazolni a jelenlegi vizsgálatunk eredményeit, emellett pontosabb következtetéseken vonhatunk majd le.

Kulcsszavak: állóképesség, aerob kapacitás, anaerob küszöb, hemoglobin, vörösvértest

## GÁSPÁR BALÁZS

gaspar.balazs9797@gmail.com

testnevelés-földrajz

Osztatlan, 7. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezetők:*

*Dr. Váczai Márk*

*egyetemi docens, PTE TTK*

*Sebesi Balázs*

*doktorandusz, PTE TTK*

---

### **Ismert és váratlan ellenállás alkalmazásának bemelegítő hatása a quadriceps femoris izom propriocepciójára és erő kifejtésének szabályozására**

Sokakban felmerülhet az a kérdés, hogy hogyan végezzenek el egy adott gyakorlatot bemelegítés, vagy akár edzés során. Bármely sportágban végezzük ezeket a gyakorlatokat az akaratlagos erőszabályozás, és a propriocepció különösen fontos. A kutatók számos vizsgálatot végeztek a blokkosított és a randomizált edzések körében. A random és blokkosított gyakorlásokat tartalmazó tanulmányok túlnyomó részt vizuális és akusztikus ingereket tartalmaznak. A kutatásunkban kizártuk ezeket az ingereket, ezáltal az érzékelés a kinesztéziára koncentrálódik. Feltételeztük, hogy váratlan (random) és ismert (blokkosított) izomfeszülésekkel végrehajtott gyakorlás eltérő akut hatást vált ki az izom-ízületrendszer propriocepciójára és erő kifejtés szabályozására.

A méréseket egy számítógép által vezérelt dinamométer segítségével végeztük el. A vizsgálatban 20 fizikailag aktív férfi vett részt, akiknél először felmértük az ízületi szöghelyzet érzékelését. Ezután elvégeztünk egy erőszabályozási tesztet. Ezt követően a randomizált, vagy blokkosított kontrakciókból álló bemelegítést hajtották végre. Ezekkel a kontrakciókkal megpróbáltuk a proprioceptorok érzékenységét befolyásolni. Végezetül pedig újból felmértük a bemelegítés előtti két tesztet.

Az adatok elemzése után a következő értékeket kaptuk. Az ízületi szöghelyzet érzékelés tekintetében az abszolút ( $p=0,046$ ) és a konstans ( $p=0,022$ ) hiba esetében a blokkosított bemelegítés bizonyult szignifikánsan jobbnak. A variabilis hiba esetében pedig a randomizált bemelegítés ( $p=0,054$ ) bizonyult hatékonyabbnak. A bemelegítéssel, a proprioceptorok érzékenységének fokozásával igyekeztünk elérni az ízületi szöghelyzet pontosabb reprodukcióját.

Az erőszabályozási tényezőben a proprioceptorok mellett a motoros egyégek kihasználása is fontos. Az adatok nem adtak konkrét választ, nem lehetett egyértelműen megállapítani az eltérő hatást, illetve hogy melyik bemelegítési módszer a hatékonyabb. Az alacsony erő kifejtés esetében a vakon végzett tesztnél az abszolút hibázás a blokkosított csoportnál szignifikánsan romlott ( $p=0,026$ ). A nagy erő kifejtésnél a vakon végzett tesztben az abszolút ( $p=0,030$ ) és a konstans ( $p=0,049$ ) hibázásnál a randomizált bemelegítés bizonyult szignifikánsan jobbnak. A variabilis hibázásban, amikor volt vizuális visszajelzés már a blokkosított bemelegítés javult szignifikánsan ( $p=0,015$ ), illetve idő és kondíció szignifikáns interakciót is találtunk ( $F_{1,19}=8,31$ ,  $P=0,009$ ).

**HAVANECZ KRISZTIÁN**

*krisztian.havanecz@gmail.com*

Testnevelő-gyógytestnevelő és egészségfejlesztő

Osztatlan, 11. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr.Sáfár Sándor  
egyetemi adjunktus, TE*

---

**Progresszív labda nélküli agilitást fejlesztő időszakos edzésprogram hatása U12-U13 korosztályú pre-akadémiai labdarúgóknál**

Bevezetés: Modern labdarúgás sebességnövekedése meghatározó a sportági sikeresség szempontjából. Magyar labdarúgók gyors irányváltató képessége, és a dinamikus felgyorsulás és lelassulás minősége nem éri el a nemzetközi sztenderdeket. Ezen mozgáselemek az agilitás fogalmi körébe tartoznak, ami a gyorsaság egyik megjelenési formája. Utánpótlás-nevelés során törekedni kell a szenzitív időszak mintájára való képzésnek. Kutatásunk célja, hogy egy hazai labdarúgó pre-akadémiai (U12-U13) elit játékosainak egy időszakos, progresszív jellegű, labda nélküli edzésprogram képes legyen az agilitáshoz köthető változók átlagait szignifikánsan növelni. További célunk, hogy az életkor szerinti képzés modelljét igazolva az agilitáshoz köthető képességek - későbbi bevalás esetében - mértékadók a szenzitív időszak vonatkozásában az adott populációban. Anyag és módszer: Kutatásunkban hatvannégy utánpótláskorú labdarúgó vett részt, akiket véletlenszerűen osztottunk be, korosztályonként egy vizsgálati csoportba (VCS) (N=12, U12; N=19, U13), és egy kontroll csoportba (KCS) (N=15, U12; N=18, U13). A vizsgálati csoport tagjai hat héten keresztül, heti két alkalommal célorientált edzésen vettek részt. A kontroll csoport tagjai - a kutatás egésze alatt - csak a délutáni labdás edzésen jelentek meg. A hatásvizsgálat alapját a felkészülési periódus előtti és azt követő validált agilitás pályatesztek időeredményei, és a GPS mikroszenzorok által rögzített változók átlagai jelentették. Eredmények: Az 505 agilitás pályatesztnél nullához közeli skaláris értéket rögzítettünk az összes csoportot vizsgálva. A VCS tagjainál az Arrowhead teszt időeredményeknél - mindkét korosztályt vizsgálva - szignifikáns különbséget találtunk ( $p \leq 0,05$ ). T agilitás tesztek és az Illinois teszt átlag-értékei javuló tendenciát mutatnak U13 VCS tagjainál. A mikroszenzorok által csak az Illinois teszt alatt mért 2m/s<sup>2</sup> felgyorsulás (#Accs 2m/s<sup>2</sup>) összességét mutattak nagyobb átlagot. Konklúzió: Eredményeinkből nem tudunk közvetlen következtetni arra, hogy U12 számára megfelelő időszak agilitás fejlesztésére. Azonban U13-nál több teszten is szignifikánsan javuló eredményt rögzítettünk. A korosztályok előképzettsége, kronológiai életkora meghatározza a kondíciók beépíthetőségét az edzésekbe.

Kulcsszavak: labdarúgás, agilitás, pre-akadémia, GPS



**CSELŐK DOROTTYA**  
*cseldotty@hotmail.com*  
matematika-testnevelő tanár  
Osztatlan, 13. félév

Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Tóvári Ferenc  
egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

### **Tan- és segédeszközök használata a vízhez-szoktatás, úszásoktatás és úszóedzések folyamatában**

A taneszközök nélkülözhetetlen szerepet kapnak a 21. századi oktatásban, a műveltségi területei közül pedig az egyik leginkább eszközigényes a testnevelés. Ezáltal az úszásoktatás és edzések céljainak hatékony megvalósítása érdekében fel kell ismerni a segédeszközök mindhárom csoportjának jelentőségét (sportszerek, tankönyvek, audiovizuális eszközök).

Célunk egy olyan szakmódszertani ajánlás készítése volt, mely minden leendő és már pályán lévő úszóoktató és edző számára segítséget jelent eligazodni a széleskörű nemzetközi és hazai szakirodalmak között. Kronológiai sorrendben ismertetjük a történelem során alkalmazott „vízi találmányokat” és eszközöket, melyek kezdetekben, csak a víz felszínén történő fennmaradást szolgálták. Majd csak a 19. század második felében használták az eszközöket a vízben való haladás megkönnyítése céljából. A 18.századra alakult ki az első úszásoktatási modell, igaz csak a katonai kiképzés részeként. A szárazföldi oktatás jelentette az első mérföldkövet a modern úszásoktatás kialakulásában. Ezt követte a H. Ladebecki által kifejlesztett úszástanítási folyamat, mely felismerte a siklás jelentőségét. A XX. század első felében a vízhezszoktatás bevezetését a weissneri modell tartalmazta először. Ez a három tematika ötvözése adja ki a XXI. századi úszásoktatás modelljét, mely a taneszközök használatában mutatja a legnagyobb különbséget elődjeihez mérten.

Az átfogó szakirodalmi elemzést követően megállapítottuk, hogy szükséges lehet egy gyakorlati repertoár a különböző taneszközök használatához a vízhezszoktatás és úszásoktatás szintjein. Az úszóedzésekhez pedig egy eszköztárat hoztunk létre, ahol mindegyik segédeszköznél és sportszernél vizsgáltuk milyen képességeket fejleszt, valamint hogyan hat a teljesítményre. Következtetéseinkkel, tapasztalatainkkal az edzés elméleti tudományokhoz is szeretnénk kapcsolódni, mert a változatos, korszerű módszerekkel lényegesen hatékonyabb eredmények érhetőek el.

**BREIER KATALIN VIKTÓRIA**

*breier.kata@gmail.com*

gyógytornász

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:  
Tardi Péter  
szakoktató, PTE ETK*

---

### **Törzsstabilitás fejlesztésének relevanciája serdülőkorú úszók körében**

**Célkitűzés:** Kutatásunk célja volt vizsgálni a hazai, valamint nemzetközi szakirodalom alapján összeállított 8 hetes szárazföldi törzsizomzat erősítő gyakorlatok hatását a rendszeresen, hobbi szinten úszók körében. Célunk volt a törzsizomzat erősítését elősegítő új gyakorlatok kifejlesztése és optimalizálása, mely a későbbiekben mind az egyesületi, mind pedig az iskolai úzásoktatásba beépíthető és hozzájárulhat az úzásoktatás hatékonyságának növeléséhez.

**Adatok és módszerek:** A 2018. szeptember és 2020. február között folytatott kutatás keretében végzett 8 hetes vizsgálatban összesen 31 serdülőkorú gyermek vett részt, akik közül 17 sportoló az úszóedzések mellett az általunk összeállított mozgásprogramot is végezte, míg 14 fő alkotta a kontrollcsoportot. Az úszók törzsizomerejének felmérésére Speed Davies tesztet és Plank tesztet végeztünk, míg a mozgástartományt Schober jel és Domján index segítségével vizsgáltuk. A statikus és dinamikus egyensúlyukat Flamingó és Y Balance tesztel néztük. Továbbá vizsgáltuk az úzás sebességében bekövetkező változást az 50 méteres gyorsúzás során. Az eredményeket egymintás, valamint kétmintás t-próba segítségével értékeltük a Microsoft Office Excel 2010 program használatával.

**Eredmények:** Mind a Speed Davies, mind pedig a Plank teszt esetében a törzsizomerő szignifikáns javulása volt megfigyelhető a vizsgálati csoportban ( $p < 0,001$ ). Míg a Schober jel eredményei szignifikáns különbséget mutattak ( $p = 0,002$ ), úgy a frontális síkban vizsgált lateralflexios mozgástartomány sem jobb, sem bal oldalon nem mutatott szignifikáns különbséget. Az egyensúlyt vizsgálva az Y Balance teszt során az anterior irány kivételével minden irányban szignifikáns mértékű volt a javulás ( $p < 0,05$ ), a Flamingó teszt szintén az egyensúly szignifikáns javulását mutatta jobb és bal alsó végtagon állva is. Az 50 méteres gyorsúzás időeredményében a mozgásprogramot végzők körében szignifikáns mértékű javulás volt megfigyelhető ( $p = 0,01$ ), míg ez a kontrollcsoport esetében nem volt kimutatható ( $p > 0,05$ ).

**Következtetések:** Eredményeink alapján az általunk alkalmazott kiegészítő szárazföldi törzsizomzat erősítő mozgásprogram jótékony hatással van az úszók törzsizomerejére és egyensúlyára, ami hozzájárul az úszók teljesítményének növekedéséhez. Emiatt indokolt ezek bevezetése az edzésprogramba hobbi úszóknál is.

## **Edzéselmélet II.**

**KELEMEN BENCE**

*bencekelemen95@gmail.com*

Atlétika Szakédző

MSc, 1. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Gyimes Zsolt  
egyetemi docens, TF*

---

### **A csúcsteljesítmények életkora futó szakágakban a magyar, és európai atlétikában**

**Bevezetés:** A csúcsteljesítményeket számos egyéb tényező mellett befolyásolja a sportoló életkora. Jelen kutatás célja a legeredményesebb hazai futószámokban versenyző atléták egyéni csúcseinak összehasonlítása az európai élvonallal életkor szempontjából.

**Anyag és módszerek:** A hazai (M) és európai (E) örökranglista versenyszámonként első 25 versenyzőjének egyéni csúcsát (életkor, WA pontérték) töltöttük le az IAAF honlapjáról, majd alapstatisztikai műveleteknek és független kétmintás t-próbának ( $p < 0,05$ ) vetettük alá az adatokat ( $n=2160$ ).

**Eredmények:** Minden versenyszámban a magyar versenyzők fiatalabb korban érték el az egyéni legjobbjaikat, mint az európai atléták, amennyiben a Top 25-ös ranglistákat vizsgáljuk. Férfiaknál szignifikáns különbség volt: 400m (M  $23,16 \pm 3,03$  vs E  $24,84 \pm 2,88$  év); 1500m (M  $24,12 \pm 2,84$  vs E  $26,64 \pm 3,10$  év); 5000m (M  $25,52 \pm 2,97$  vs E  $27,84 \pm 3,6$  év); maraton (M  $27,72 \pm 3,6$  vs E  $31,6 \pm 3,63$  év); 3000m akadály (M  $23,88 \pm 2,02$  vs E  $27,16 \pm 3,22$  év); 110m gátfutás (M  $24 \pm 2,65$  vs E  $26,28 \pm 2,79$  év); 400m gátfutás (M  $24,08 \pm 2,51$  vs E  $25,88 \pm 3,49$  év) esetén.

Nőknél szignifikáns különbség volt: 200m (M  $23,4 \pm 3,41$  vs E  $25,29 \pm 3,59$  év); 800m (M  $22,92 \pm 2,78$  vs E  $26,2 \pm 3,66$  év); 1500m (M  $24,64 \pm 2,49$  vs E  $27,28 \pm 3,29$  év); 5000m (M  $25,84 \pm 2,73$  vs E  $27,72 \pm 3,57$  év); 10000m (M  $26,36 \pm 3,13$  vs E  $29,2 \pm 4,11$  év); maraton (M  $28,6 \pm 4,13$  vs E  $31,88 \pm 3,62$  év); 3000m akadály (M  $23,06 \pm 3,84$  vs E  $26,57 \pm 2,15$  év) esetén.

A magyaroknál nem volt jelentős különbség egyetlen versenyszámban sem az életkorban a nemek között. Amennyiben a Top 5 eredményt vizsgáltuk a ranglistáknál, kisebb volt az eltérés a hazai és nemzetközi mezőny között. Férfiaknál 10000m (M  $24,2 \pm 1,92$  vs E  $29,2 \pm 4,14$  év) és 3000m akadály (M  $24,2 \pm 1,92$  vs E  $29,6 \pm 4,03$  év) számokban volt szignifikáns a különbség, nőknél 800m (M  $24,8 \pm 1,48$  vs E  $27,36 \pm 2,7$  év) és 5000m (M  $24,1,73$  vs E  $26,4 \pm 4,5$  év) versenyszámoknál. Top 5 ranglistákat vizsgálva sem volt jelentős különbség a magyaroknál a nemek között.

A WA pontértékek mindkét nemben a magyar Top 25 ranglistáknál 800m és 1500m versenyszámokban volt a legmagasabb, a legalacsonyabb pedig a félmaratonon

**Következtetések:** Közép és hosszútávfutásban minél hosszabb a versenyszám, annál idősebb korokban érik el az atléták a csúcsteljesítményüket. A magyar atléták fiatalabb korban futják az egyéni legjobb eredményeiket mindkét nem esetében az adott versenyszámban, minden szakágban, mint az európai élversenyzők.

**Kulcsszavak:** atlétika, életkor, csúcsteljesítmény

## **HORVÁTH MÓNIKA**

*monika.horvath96@gmail.com*

sport- és rekreációs szervezés (rekreációs szervezés  
és egészségfejlesztés) - alapképzés (BA/BSc)  
BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

*Témavezető:  
Tarsoly-Huszár Ágnes  
testnevelő tanár, ELTE PPK*

---

### **Aerobik oktatás a Pandémia előtt és az első hullám alatt**

Aerobik oktatás a pandémia előtt és az első hullám alatt

2020 őszén nagyon sok kutató a pandémia megjelenését vizsgálta különböző aspektusból. Kutatásunk témája is a világvárhoz kötődik, azaz megvizsgáltuk, hogy a csoportos fitness órák miként változtak meg a kijárási korlátozások idején, amikor a sportlétesítmények bezártak. Az aerobik oktatók járvány előtti és járvány alatti tevékenységeit elemeztük. Áttekintésünkben az aerobik eredetéről, irányzatairól, képzéséről is szót ejtünk, valamint bemutatjuk az online aerobik órán gyakran alkalmazott felületeket. Ezek mellett néhány 2020-as kutatást is bemutattunk, mely a világvárhoz hatását vizsgálta a sportmozgásokra. 2020 novemberében kérdőíves kutatást végeztünk az aerobik oktatók körében, mintegy 66 főt vizsgálva. Az általános demográfiai kérdéseken túl érdekelt bennünket az edzők világvárhoz előtti, valamint utáni tevékenysége.

Eredményeink kimutatták, hogy az aerobik oktatók élőben nagyobb gyakorisággal végeznek hibajavítást, mint online. Azt állapítottuk meg, hogy a személyes órák során leginkább a szóbeli korrigálást preferálták. A kérdőív második részében választ kaptunk arra, hogy a fitness oktatók hogyan folytatták a munkájukat a pandémia megjelenésekor. Az online oktatás során kevésbé használták az ütemezést, míg kimagasló eredményt mutatott a gyakorlatok közbeni kommunikáció. Arra is választ kaptunk, hogy az oktatók több mint fele negatívan élte meg az online oktatást.

Összességében azt gondoljuk, hogy bizonyos keretek között meg kellene hagyni az online oktatási formát is a csoportos órák megtartására, hiszen lehet, hogy az emberek fizikai aktivitását növelni tudjuk, ha a fitnessztermek kínálatát otthoni lehetőségekkel is bővítjük.

Kulcsszavak: aerobik oktatás, COVID19, online oktatás

**KOVÁCS KRISZTIÁN**

*kovacs.krisztian.970607@gmail.com*

Edző

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Paic Róbert*

*egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

**A kézilabda kapusok védési hatékonyságának vizsgálata a kapus védési stílusok tükrében**

Európában a labdarúgás mellett a kézilabda is nagy népszerűséget élvez az emberek körében, mint férfi és női vonalon. A játékban folyamatos újításokat vezetnek be, ezáltal egyre jobban felgyorsult a játékmenet. A kapusok szerepe mindig is jelentős volt ebben a sportágban, azonban kevés tanulmány készült a teljesítményükről, ami függhet a védelem játékosaitól, a kapus antropometriai értékeitől és a pszichés képességeitől. Tapasztalataink szerint az alsóbb osztályokban és az utánpótlásban elhanyagolják a kapus képzés fontosságát. Ezért a kutatásunk célja, hogy megfigyeljük az egyes kapus technikák gyakoriságát és eredményességét, a magyar bajnokságban résztvevő kapusok védési arányuknak a vizsgálatával. A 2019 őszi szezonban nyújtott teljesítményüket videókból nyertük ki. Ezeket az adatok egy szerkesztett Excel táblázatokban készítettük el. A hipotéziseink részben igazolták, hogy a kapusoknak nagy szerepük van a kézilabdában, ezért a képzésükre külön figyelmet kell szentelni és semmiképp sem szabad elhanyagolni

Eredmények:

91 mérkőzést vizsgáltunk, ami alatt megfigyeltük az egyes védési technikák gyakoriságát és azok eredményességét. 6884 kaput eltaláló lövést jegyeztünk fel, amiből 1901 háritás volt. Ezeket a lövéseket és védekeket egy általunk kreált kapuba írtuk bele, amiből megkaptuk, hogy a támadók melyik területeket célozták meg legtöbbször és hogy a kapusok melyik területet védték a legsikeresebben. Mindemellett megvizsgáltuk, hogy milyen technikákat alkalmaztak.

**NAGY BOTOND ÁGOSTON**

*bobi@basketclinic.hu*

Kosárlabda Szakédző

MSc, 1. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Sterbenz Tamás  
egyetemi docens, TE*

---

### **A negyedik negyed jelentősége a kosárlabdázásban**

Bevezetés: A váltott labdabirtoklás szempontjából mindkét csapatnak hasonló esélye van a kosárlabda mérkőzéseken. A végeredményt tükröző statisztikai különbségek elárulják, hogy a mai kutatási eredmények hogyan valósulnak meg a magyar kosárlabdázás gyakorlatában. Gomez és társai (2016) kutatásukban a maximum tízpontos különbségben látták a szoros eredményt, míg Ruano és társai (2006) az 1-9 pontos határt állapították meg. A modern kosárlabdázásban a hárompontosok számának jelentősége emelkedő trendeket mutat (Basketball Reference, 2019). Cél: Kíváncsi voltam, melyek azok a hagyományos statisztikai támadóelemek, amelyek a tétmérkőzéseken döntőnek bizonyultak. A kapott adatokat különösen a szoros mérkőzések negyedik negyedében kívántam elemezni, de azt is kerestem, hogy az utolsó öt percben hogyan jellemezhetőek a támadóelemek. Valóban a hárompontos dobásoké a főszerep a szoros tétmérkőzéseken a negyedik negyedben? Anyagok és módszerek: A 2018/2019-es szezon 25 férfi NB I A csoportos mérkőzéséből tizenegyet választottam ki, ahol a végeredmény, illetve a negyedik negyed előtti eredmény különbsége nyolc, vagy annál kevesebb pont volt. A vizsgált mérkőzéseken számolt átlagos 1,84 labdabirtoklás/perc alapján a nyolc pontra esett a választásom. Eredmények: Az egész negyedik negyedet tekintve a győzteseknek mindegyik mérkőzésen több sikeres mezőnykosaruk volt és magasabb százalékkal is dobtak. Minden mérkőzésen több kettes kosarat szereztek magasabb százalékkal. A győztes csapatnak több vagy ugyanannyi védőlepattanója volt. Az utolsó öt perc elemzése alapján a győztesek 75 %-ban több sikeres mezőnykosarat szereztek, melyből 83.3 %-ban hatékonyabbak is voltak, valamint 61.1 %-ban kétpontost kíséreltek meg, míg a vesztesek csupán 44.9 %-ban próbálkoztak kettessel. A negyed második felében a győzteseknek 87.5 %-ban kevesebb vagy maximum ugyanannyi eladott labdája volt. Összefoglalás: A magyar győztesek több mezőnykosarat szereztek. A legdöntőbb faktor nem a hármasok, hanem a sikeres kétpontos dobások voltak. Az utolsó öt percben is megmaradt a kétpontosok dominanciája. A győztesek kevesebb labdát adtak el és legalább annyi védőlepattanójuk volt, mint az ellenfélnek. A kosárlabdázás dinamikájának megértéséhez a fentiek alapján indokolt lehet a hagyományos statisztikában nem látható támadóelemek mérkőzésre gyakorolt hatását vizsgálni, ilyenek a dinamikus helyzetkialakító mozgások (pl.: különböző elzárások, befutások, átadások száma, labdaleütések száma, stb).

**MARTON SZABOLCS**  
szabolcsmarton89@gmail.com  
sport- és rekreációs szervezés  
BSc, 5. félév

Debreceni Egyetem  
Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Ráthonyi Gergely  
adjunktus, DE GTK*

---

### **A passz, mint teljesítmény indikátor a labdarúgásban**

A passz, mint teljesítmény indikátor a labdarúgásban  
Passing, as a performance indicator in soccer

A világ egyik legnépszerűbb sportágában, a labdarúgásban egy mérkőzésen rengeteg teljesítménnyel kapcsolatos esemény számszerűsíthető. A teljesítmény indikátorok közül a leggyakrabban feljegyzett mutató a passz (akár 1000 átadás egy mérkőzésen), melynek vizsgálatával egyre többen foglalkoznak a tudományos világban is. A játékosok teljesítményét gyakran a passzok számával és azok pontosságával jellemzik, mely sok esetben nem reprezentálja a valóságot, ráadásul az egyes posztok közötti játékspecifikus különbségeket sem veszik figyelembe.

Dolgozatom elsődleges célkitűzése a passzolási teljesítmény részletes vizsgálata, a posztspecifikus jellemzők feltárása és az egyes játékosok közötti különbségek reálisabb értékelése. A célok megvalósításához primer kutatást végeztem, melyben a Premier League 2019/2020-as szezonjának 30-32. fordulójának mérkőzéseit elemeztem egy általam kialakított szempontrendszer szerint. A rendelkezésre álló közvetítések alapján három fordulóban 15 csapat, egyenként három-három mérkőzését elemeztem. Az elemzéseket exportálás és átalakítás után egy Excel táblázatban összegeztem és az így kapott adatbázis alapján alapstatisztikát számoltam, valamint a különbségek feltárására Pearson-féle kvi-négyzet próbát alkalmaztam.

A 45 mérkőzésen összesen 21 058 passzt vizsgáltam, melyből 82,3% volt pontos és 17,7% pontatlan, átlagosan csapatonként egy mérkőzésen közel 468 átadás született. A posztok közötti szignifikáns különbség alapján látható, hogy a hátsóbb pozíciókban jelentősen több átadást hajtanak végre a játékosok, mint a támadó pozíciókban ( $p < 0,05$ ). Nyomás alatti passzok esetén megfigyelhetjük, hogy szignifikánsan nő az elrontott átadások száma a nyomás növekedésével, és amennyiben posztonként vizsgáljuk, a támadósor irányába növekszik a nyomás alatti átadások száma ( $p < 0,05$ ).

Az eredmények alapján látható, hogy a hagyományos passz statisztikák vizsgálata elavult, továbbá egyoldalú félrevezető eredményeket tükröz a játékosok értékelése során. Több tulajdonság vizsgálata, például a nyomás és a posztok hozzájárulhat a játékosok, csapatok passz teljesítményének objektív értékeléséhez. Az ilyen értékelés által könnyen rangsorolhatóvá válnak a játékosok teljesítményei, ami leegyszerűsítheti és még objektívebbé teheti a játékos kiválasztásnak hosszú folyamatát.



**FERENCZ ANNA**

*ferencz.an@gmail.com*

Testnevelő és Gyógytestnevelő-  
egészségfejlesztő Tanár  
Osztatlan, 9. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezetők:*

*Dr. Gyimes Zsolt*  
*egyetemi docens, TE*

*Kovács Bálint*  
*tudományos segédmunkatárs, TE*

---

### **Atlétikai világbajnokságokon résztvevő sprint és távfutók kronológiai életkor vizsgálata**

Tanulmányunk az elmúlt tíz év felnőtt atlétikai világbajnokság résztvevőinek életkori vizsgálatára irányult. Csaknem az összes futószám (100-10000m) férfi és női versenyzőjét (N=4884) megvizsgáltuk a verseny alatti életkorát figyelembe véve. Az elmúlt években számos tanulmány vizsgálta, hogy melyik életkorban érik el az atlétikában versenyzők az egyéni csúcsteljesítményüket (Hollings és mtsai. 2014, Allen és mtsai. 2015, Kovács és mtsai. 2015). Új megközelítésnek számít azonban, hogy az általános elemzésen kívül összehasonlítottuk a kvalifikáltak és döntőbe jutott futók életkori adatait. Vizsgálatunkban a versenyzőket több csoportosításban vizsgáltuk. Külön vettük a világbajnokságra kvalifikált (de döntőbe nem jutó) és döntőbe jutott versenyzőket, figyelembe vettük a versenytávot (sprint és távfutás), illetve a biológiai nemet. Feltételeztük, az általános szakmai vélekedés alapján, hogy azok az atléták, akik döntőbe jutnak és hosszabb távon versenyeznek, idősebbek. Emellett feltételeztük, hogy a nők átlagosan idősebb korban szerepelnek világbajnokságokon. Az adatokat a Nemzetközi Atlétikai Szövetség nyílt hozzáféréssé adatbázisából nyertük. Normalitásvizsgálat után az életkori különbségek vizsgálatához független kétmintás T-próbát alkalmaztunk. Amennyiben az adatok nem normál eloszlásúak voltak, Mann-Whitney U próbát használtunk (a szignifikancia szintet  $\alpha=0,05$  értéken határoztuk meg). A férfiaknál a kvalifikáltak és döntőbe jutottak átlagéletkora között nem találtunk különbséget ( $p=0,17$ ), a nőknél szignifikánsan ( $p<0,01$ ) idősebbek a döntőbe jutottak. A kronológiai életkor alapján a két nemet összevont csoportban vizsgálva szignifikánsan ( $p<0,01$ ) idősebbek voltak a döntősök. A nemek összehasonlításakor a nők átlagéletkora a selejtezőkben és a döntőkben is magasabb volt a férfiakénál, azonban ez a különbség csak a döntő esetében volt statisztikailag szignifikáns ( $p=0,01$ ). Vizsgálatunk eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a világbajnokságokon versenyzők átlagéletkora 24-26 év közé esik, futótávtól függetlenül. Azonban a döntőkbe átlagosan idősebb atléták jutnak be, mint a selejtezőkbe. Érdekes, hogy a nőknél az átlagéletkor a selejtezők és a döntők esetében is döntő többségében magasabb a vizsgált versenyszámoknál, azonban ennek vizsgálata további kutatást igényel.

**MARSI MÁRK GÉZA**

*marsimark6@gmail.com*

Edző BA

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:  
Katona Zsolt  
tanársegéd, SZTE JGYPK*

---

### **A versenyúszás jelentőségének vizsgálata magyar és norvég minták alapján**

A vizsgálat célja:

Vizsgálatom célja a versenyúszás magyar és norvég statisztikai adatok alapján történő vizsgálata, annak érdekében, hogy pontos képet kapjunk arra vonatkozóan, melyik ország úszósportja a megtartóbb a versenyzői létszámot illetően fiatal felnőttek körében.

A vizsgálati módszer és minta:

Kutatásom adatbányászaton alapuló leíró statisztikai összehasonlítás. Vizsgálatom során a két nemzet szövetségének oldaláról gyűjtöttem be az adatokat a 2019-es évből. A 2020-as év nehézségei okán rengeteg sportesemény maradt el, így a 2019-es évet találtam a legmegfelelőbbnek kutatásomra. Vizsgálatomban a 4 fő úszásnem mellett vegyesúszásban is megvizsgáltam az abszolút rangsorokat, melyek 2019-ben 50 méteres medencében elért időeredmények alapján készültek el. Női és férfi eredmények esetén az első 40 helyezett, 20 év alatti, illetve 20 év feletti úszó eredményét vettem alapul mindkét nemzet úszói esetében azért, hogy megfelelő elemszámú összehasonlítással igazolni lehessen a sportágban maradás tartósságát, igazolva annak az adott nemzetre jellemző megtartó erejét.

Eredmények:

A 20 év feletti versenyzők számát tekintve a várt különbség alakult ki, hiszen férfi vonalon az összes úszásnemben és versenytávon Magyarország rendelkezik több versenyzővel ebben az életkorban. A nőknél ugyan valamivel kisebb volt a különbség, de itt is hazánk tudott kiállítani jelentősen több versenyzőt Norvégiával szemben. Az összesített versenyzőszámokat tekintve azonban érdekes adatokra lettem figyelmes, hiszen a versenyszámok többségében Norvégia tudott felmutatni több úszót hivatalos versenyein, valamint többségében jellemző volt az is, hogy a rövidebb számokban rendre Norvégiában volt több versenyző, míg Magyarországon szinte csak a hosszabb távokon.

Következtetések:

Kutatásom alapján elmondható, hogy Norvégiában a lakosság alacsonyabb száma ellenére több úszóegyesület működik és több regisztrált versenyző van. Ugyanakkor az országos rangsort tekintve szinte minden versenyszámban Magyarországon van több versenyző a 20 évesnél idősebb populációban. Kivételt az 50 méteres számok képeztek, amely arra mutat, hogy ha a norvég versenyző kitartóan benne is marad a versenyrendszerben, akkor is csak a kevesebb felkészülést igénylő legrövidebb távokon vállalják a megmérettetést. Míg a magyar versenyzők esetében jól nyomon követhető, hogy a 20 éves kor után is aktív versenyző úszók valóban komolyan gondolják a sportot és a hosszabb távokon és nehezebb úszásnemekben is elindulnak.

## NAGY BENEDEK ÁGOST

*benji@basketclinic.hu*

Kosárlabda szakedző

MSc, 1. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Sterbenz Tamás  
egyetemi docens, TE*

---

### Valóban a védekezés nyeri a bajnokságot?

Bevezetés: Dean Oliver négy faktoros elmélete 96%-os sikerrel jósolta meg az elmúlt három szezonban az NBA csapatok teljesítményét. A mérkőzésteljesítmény meghatározói: a mezőny-, illetve a büntető dobószázalék, az eladott, illetve a lepattanó labdák. Karipidis és társai (2001) a védőlepattanókban látták a döntő különbséget, míg mások a kétpontos mezőnyszázalékban és a gólpaszok mennyiségében (Ortega és társai, 2008). Garcia és társai a védekező cselekedetekben való dominanciát értékelték. Cél: Megtalálni a mérkőzés statisztikában látható mutatókat, melyeknek döntő szerepük lehetett a négy legjobb magyar férfi csapat teljesítményében (2018/2019-ben). A bajnoknak a statisztikai rangsorokban a legjobbnak kell lennie vagy elegendő a győzelemhez, ha hatékonyabb védekezéssel lerontja az aktuális ellenfél teljesítményét? Anyagok és módszerek: A 2019-es végső négy helyezett 104 alapszakasz mérkőzésének statisztikai eredményeit elemeztem. A csapatok kapott és dobott pontjait, a saját és az ellenfél dobószázalékait, a lepattanók, gólpaszok, a szerzett és eladott labdák, illetve a személyi hibák számát vettem alapul. Saját támadási és védekezési rangsorokat készítettem. Eredmények: Az elmúlt 11 szezonban a bajnokcsapat egy kivétellel minidig az élen végzett a kapott pontok alapján. Ezzel ellentétben a dobott pontokban csak ötször végzett az első két helyen. A bajnok ellen dobtak a csapatok a legrosszabb kétpontos mezőnyszázalékkal 45,08%-kal. A hárompontos százalékát tekintve is ők voltak a legjobbak. Ellenük volt a legkevesebb büntető kísérlet 17,58 db, és bedobott 11,58 db. Védőlepattanó százalékban csak a harmadik legjobb volt a bajnokcsapat 71.09%. Ellenük adták el átlagosan a második legtöbb labdát, 13,27 darabot, valamint ellenük volt a második legkevesebb gólpasz, 15,62 darab. A gólpasz/eladott viszonyában a Szombathely volt a legjobb. Összefoglalás: Az eredményesség szempontjából kiemelt jelentősége van a védekező cselekedetek dominanciájának. A bajnoknak nem kell minden statisztikai rangsorban a legjobbnak lennie. Elegendő, ha az adott meccsen lerontja az ellenfelek teljesítményét. A 2018/19-es bajnok minden olyan védekező kategóriában dominált, amivel sikerült a legkevesebb pontot kapnia és a védekező rangsor első helyén végeznie, de csak a nyolcadik legjobban támadó együttes voltak. Az eredményes támadással lehet ugyan mérkőzéseket nyerni, de hosszú távon csak a hatékony védekezéssel lehet sikeres egy alakulat.

## **Fittségi és antropometriai vizsgálatok**

**SIMON CSENGE**

*csevengeve@gmail.com*

Dietetika

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:  
Szekeresné dr. Szabó Szilvia  
PhD, adjunktus, PTE ETK*

---

### **A felnőtt labdarúgók táplálkozási szokásainak és étrend-kiegészítők fogyasztásának vizsgálata**

Cél: A megfelelő tápanyagbevitel, illetve a tudatos étkezés elvülhetetlen része a professzionális labdarúgás legmagasabb szintű végrehajtásához. Kutatásunk célja az volt, hogy profi felnőtt futballisták körében végezzünk antropometriai méréseket több alkalommal és hogy megvizsgáljuk az ő táplálkozási szokásait. Adatok és módszerek: Vizsgálatunk hat részből állt. Először egy előadást tartottunk az egészséges táplálkozásról és a sporttáplálkozásról. Ezt követte négy mérés, az első 2019. novemberében történt, a második 2019. decemberében, a harmadik 2020. januárjában az edzőtábort követően és az utolsó mérésünket pedig 2020. márciusában végeztük el. Az utolsó fázis pedig a kérdőíves felmérés volt. A mérések elvégzéséhez egy OMRON BF511-es klinikailag validált bioelektromos impedancia testösszetétel mérőt használtunk, továbbá egy saját készítésű kérdőívvel mértük fel a táplálkozási szokásokat és az étrend-kiegészítők használatát. Az antropometria mérésen résztvevők elemszáma 27 fő volt, a kérdőív mintanagysága pedig 40 fő. A kérdőívet kitöltők átlag életkora  $25,4 \pm 4,63$  év volt, a mérésben résztvevők átlag életkora pedig  $26,26 \pm 5,78$  év volt. Eredmények: Az eredményeink között szerepelt, hogy a második és a harmadik mérés között szignifikáns összefüggést találtunk a testtömegek átlaga ( $p=0,018$ ) között, a testzsírszázalékok átlaga ( $p=0,001$ ) között és a testizomszázalékok átlaga között ( $p=0,002$ ). Továbbá a táplálkozási naplók adataiból fény derült arra, hogy a felmért játékosok kalóriabevitele elmarad az ajánlásoktól még úgyis, hogy betekintést nyertek a sporttáplálkozás alapjaiba az általunk tartott előadás révén. Következtetések: Ebből kifolyólag arra következtethetünk, hogy szükség van egyénre szabott tanácsadásra és még több oktatásra. Továbbá, az is fontos szempont lenne, hogy minimum az edzőtáborozás időszaka alatt dietetikus felügyelje a sportolók helyes táplálkozását. Ezzel elősegítve a még professzionálisabb felkészülést az elkövetkezendő időszak megmérettetéseire.

**KNOPF SZANDRA**

*szandra.knopf@gmail.com*

Sport és rekreációs szervező

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Atlasz Tamás  
egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **A fizikai teljesítőképesség vizsgálata középiskolás diákok körében**

Az egész világban hatalmas kihívást jelent az elhízás, azon belül is a gyermekkori obezitás. Az iskolában töltött hosszú órák, az otthon folytatott inaktív életmód, és a mai generációra jellemző digitális depedencia hozzájárul a probléma növekedéséhez. Számos módszerrel és programmal törekednek a visszaszorítására, azonban a tökéletes és hatékony szisztéma még várat magára. 2012/2013-as tanévtől, hazánkban egyedülként vezették be a mindennapos testnevelést, és a NETFIT rendszert, melyeknek törekvései az iskoláskorú gyermekek mozgásszegény életmódjára irányult. Kutatásunk célja volt kideríteni, hogy az általunk vizsgált tanulók tápláltsági, aerob, és vázizomzat fittségi profiljában a heti öt testnevelés hatására pozitív változások mutathatóak-e ki a négy év során.

Felmérésünket az Ady Endre Szakképző Iskolában végeztük, ahol 148 végzős diák 9.-es (meglévő) és 12.-es eredményét (saját mérés) hasonlítottuk össze a NETFIT rendszer segítségével. A mérés során az aerob fittséget a 20 méteres ingafutás tesztel, a vázizomzat fittséget a helyből távolugrás vizsgálatával, a tápláltsági profilt pedig egy testzsír százalék-mérő eszköz segítségével végeztük el.

A kapott eredmények kimutatták, hogy az állóképesség vizsgálata során a 9.-es és 12.-es lányok értékeiben szignifikáns ( $p=0,001$ ) változás figyelhető. Ennek oka, hogy a három év alatt a teljesítményükben romló tendencia mutatkozik. Ezzel ellentétben a fiúk helyből távolugrás eredményeiben mutatható ki a szignifikáns ( $p=0,001$ ) különbség. A diákok tápláltsági profiljában kiugró változás nem figyelhető meg, ugyanis aki kezdetben az elhízott kategóriába tartozott, az a későbbiekben is abba maradt.

A kapott eredmények függvényében megállapítható, hogy mind a két nemnél magas arányban megtalálhatóak a fejlesztést igénylő egyének. Náluk ajánlatos lenne az egyénenkénti foglalkozás bevezetése a testnevelés órákon, melynek segítségével ők is fel tudnának zárkózni az egészséges társaikhoz.

**KÓHEGYI ÁGNES BETTINA**

*kohegyiagnes1997@gmail.com*

biológia-testnevelés osztatlan tanárképzés

Osztatlan, 10. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Hézsóné Böröcz Andrea*  
*testnevelő tanár, SZTE JGYPK*

---

**A helyes testtartáshoz szükséges izmok fejlettségének összehasonlító vizsgálata ötödik osztályos tanulók körében**

Bevezető: Napjainkban a mozgásszegény életmód nemcsak a felnőttekre jellemző az ülő, irodai munka miatt, hanem az iskoláskorú gyerekekre is, a szabadidő passzív eltöltése miatt. Amíg óvodában, a gyerekek idejük nagy részét szervezett mozgásos játékokkal töltik el, addig az iskolában napi 5-6 tanóra mellett kevés a lehetőség a mozgásra, a szünetekben is egyre kevesebb időt töltenek aktív mozgással járó játékokkal. A mozgásos játékok helyét átveszi a mobiltelefon „nyomkodása”, a közösségi oldalakon való folyamatos tevékenység.

Cél: Célom, hogy összehasonlítok két-két olyan osztályt, ahol az 1 - 4. évfolyamban az osztályfőnök/tanító tartotta a testnevelés órákat, illetve ahol testnevelő tanár tanított az alsó évfolyamokban is, hogy van-e eltérés a testtartásért felelős izomzat fejlettségében. Szerettem volna megvizsgálni azt is, hogy van-e különbség a nagyvárosban élő, és a vidéken, kistelepülésen tanuló gyerekek testtartása és testi képességei között.

Módszerek: Dolgozatomban két-két városi és vidéki iskola 2018/2019-es tanévi Netfit eredményeit vizsgáltam. A kiválasztott Netfit gyakorlatok: az ütemezett hasizomteszt, a törzsizomteszt, helyből távolugrásteszt és a hajlékonyság teszt. Az osztályokat testnevelő illetve tanító tanította az alsó évfolyamban. Az osztályok létszáma nem volt azonos. Minden osztályban kiszámoltam a gyakorlatok átlagát, valamint, hogy mennyire jellemzi az átlag az osztályokat.

Eredmények: A hipotéziseimet tekintve az első hipotézisem részben beigazolódott, hiszen a hasizomtesztben a testnevelők osztályai jobb eredményt értek el, viszont a törzsizomtesztben meglepő módon azonos eredményt értek el a testnevelők és a tanítók által tanított osztályok tanulói. Második hipotézisem nem igazolódott be az átlageredmények alapján, a városi iskola tanulói jobb eredményt értek el a combizom erejét felmérő helyből távolugrás teszten. A harmadik hipotézisem teljes mértékben beigazolódott, a testnevelők osztályai jobb eredményt értek el az előbb említett tesztben mint a tanítók osztályai. A negyedik hipotézisemet, amely szerint a testnevelők által tanított osztályok hajlékonyság tesztjének eredménye jobb mint a tanítóké, egy iskola adatainak hiányában csak részben tudtam elemezni, viszont a hipotézis megállta a helyét így is, ha a két vidéki iskola eredményeit veszem figyelembe.

**PÉNZES LILLA**

*lilla.penzesb97@gmail.com*

Testnevelői tanár

BSc, 7. félév

Újvidéki Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Halasi Szabolcs  
docens, RS UE*

---

### **A VAJDASÁGI MAGYAR EGYETEMISTÁK FIZIKAI AKTIVITÁSA ÉS TÁPLÁLTSÁGI INDEXE**

A rendszeres és intenzív, erőteljes fizikai aktivitás hosszú évezredek keresztül őseink mindennapi életének részét képezte. Az élelemszerzés vagy szálláshely készítés mellett a fizikai aktivitás nagy szerepet játszott a kultúrában, hitben és vallásban is.

Napjainkban már ennek az ellenkezőjét tapasztaljuk. A fizikai munkát egyre inkább gépek helyettesítik, gondoljunk itt a különféle munkagépekre, földmegmunkálásra, épületek felépítésére stb., a gyaloglást felváltják a gépkocsik, órákat töltünk a TV vagy számítógép előtt és mindez a fizikai inaktivitáshoz vezet (Pavlik, 2015).

A mozgásszegény életmód komoly egészségügyi kockázattal jár, következménye lehet az elhízás, a helytelen testtartás, emellett számos olyan betegség kialakulásában is szerepet játszik, mint például az érrendszeri megbetegedések vagy a cukorbetegség. Ezek kezelésében a rendszeres testmozgás a terápia egyik eszköze lehet.

Tanulmányom célja, hogy bemutassam a vajdasági magyar egyetemisták fizikai aktivitását, minél pontosabb képet mutassak arról, hogy hanyadéves hallgatók a legaktívabbak/ leginaktívabbak, van-e különbség a fizikai aktivitásban a nemek között illetve foglalkoztam a hallgatók tápláltsági-indexével. Kutatásom alapeszköze a fizikai aktivitást mérő nemzetközi IPAQ- kérdőív (International Physical Activity Questionnaire) volt, amelyet 152 hallgató töltött ki, közöttük 93 nő és 59 férfi. A kutatási eredményeim felhasználásával relevánsabb információt kaptam a vajdasági magyar egyetemisták fizikai aktivitáshoz való viszonyulásukról illetve, hogy jelen van-e az elhízás veszélye körükben



**KRASZNAI RUDOLF**

*krasznai.rudii@hotmail.com*

Rekreáció

MSc, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezetők:  
Dr. Wilhelm Márta  
egyetemi tanár, PTE TTK  
Sebesi Balázs  
PhD hallgató, PTE TTK*

---

### **A vízilabdázók testösszetéti és fittségi összehasonlítása posztok szerint**

A vízilabdázás kifejezetten komplex sportág. Minden kondicionális képességre szüksége van a vízilabdázóknak a sportág komplexitásának megfelelő teljesítéshez. Ehhez elengedhetetlen, hogy pontosan fel tudjuk mérni, hogy milyen edzettségi szinten állnak a játékosok. Ilyen mérési lehetőség lehet a sportspecifikus pályatesztek, amik a játékosokat felkészítő edzők számára elengedhetetlen. A jó pályateszt egy folyamatos visszacsatolás a tanítványuk állapotáról és fejlődéséről.

Egy év kronológiai eltérés a játékosok között nem jelentett jelentős különbséget. Az antropometriai és bőrredő mérések során a különböző posztok játékosai hasonló eredményeket produkáltak, a centereket kivéve, akiknek az eredményei a többiekhez képest nagy eltérést mutattak.

Kutatásunkban a játékosok felmérése terheléses vizsgálat és pályatesztek alapján történt. A felmért játékosoknak 5 edzésük volt a vízilabda sportban. A kutatásunkban négy posztra osztottuk a játékosokat. A posztok szerint eltérő eredmények születtek. A legnagyobb testzsírtartalommal rendelkező játékosok a csapatukban a centerek voltak. A nagy testzsírtartalom a pályatesztekben, spiroergometriás vizsgálatban és a 200 méteres gyorsúszásban is kiütöközött, a centerek ezen vizsgálatok során rendre rosszabbul teljesítettek, mint más poszton játszó társaik. A magasabb testzsírtartalmat hordozó játékosok sokkal lassabbak voltak és a lábtempós gyakorlatokon is gyengébb eredményeket értek el, mint a társaik. A nagyobb testzsír százalék a 10 és 20 méteres egyszeri gyorsúszásnál nem okozott nagy különbséget, de a 200 méteres erős gyorsúszásnál a testzsír százalék nagy hátrányt jelentett a centerek számára. A pályatesztek eredményei és a laboratóriumi mérés VO<sub>2</sub>max értékei hasonló eredményre vezettek, ezért a pályatesztek is megbízható prediktorai a várható teljesítménynek.

A vízilabdában gyakran használt elemek segítségével történő felmérése a játékosoknak adhatja a valóságot legjobban tükröző képet. A pályatesztek alapján történő felmérés még nem annyira elterjedt, ezen tárgyban kevés eredmény és szakirodalom lelhető fel, azonban az általunk elvégzett sport- specifikus pályatesztekkel a játékosok állapotát jól fel lehetett térképezni és összehasonlítani a rendelkezésünkre álló korábbi eredményekkel vagy a társaik eredményeivel. Ha a vízilabda- specifikus teszteknek elterjednek, akkor más egyesületek hasonló korú játékosainak eredményeit is felhasználva a sportág utánpótlás játékosainak állapotáról pontosabb képet kaphatunk.

**CSALA DÁVID**

*fm.csaladavid@gmail.com*

testnevelő tanár - történelemtanár és

állampolgári ismeretek tanára

Osztatlan, 12. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Wilhelm Márta*

*egyetemi tanár, PTE TTK*

---

### **Az anabolikus ablak jelentősége a testösszetétel változásában**

Az anabolikus ablak elmélet szerint az edzés után bevitt tápanyagok legoptimálisabb hasznosulása számára limitált idő áll rendelkezésre, ami akár még a napi makro tápanyag bevitelnél is fontosabb. A jelen kutatás célkitűzése, hogy ennek a kérdésnek a megválaszolására kínáljon egy megbízható vizsgálati alternatívát. A vizsgálat 21 fő, 20 és 30 év közötti, hobbi szinten sportoló férfit vizsgált, fokozatosan növekvő edzés intenzitással és edzés volumennel. A jelentkezőket két csoportra osztottuk. A két csoport közötti eltérés az edzés utáni tápanyag bevitel időpontja volt. Mindkét csoport résztvevői szénhidrátot és fehérjét fogyasztottak. Az első csoport ezt a komplexet közvetlenül edzés után (EU), a másik csoport 3 órával később (EU3) fogyasztotta el. A kutatás során a két csoport közötti eltéréseket vizsgáltuk egy 5 hetes periódus alatt. Az alanyok változásait testösszetétel-, bőrredő-, láberő mérés, vér-, haj- és nyálminta elemzés segítségével detektáltuk. A kialakult helyzet és a korlátozott laborhasználat miatt a vér-, haj- és nyálminta elemzés eredményei, még kiértékelésre várnak. A kapott adatok alapján elmondható, hogy a tápanyag bevitelének időzítése szoros összefüggést mutat az edzés hatékonyságával, kiváltképpen a testösszetétel változása szempontjából. A bioimpedancia adatok azt mutatták, hogy az EU csoport esetében nagyobb mértékű volt az izomtömeg növekedése és az összesített InBody score. Az EU csoport InBody score első mérésének átlaga  $76,64 \pm 8,79$ , míg a második mérés átlaga  $80,27 \pm 10,77$  volt, ezzel szemben az EU3 csoport első mérésének átlaga  $84,1 \pm 8,68$ , míg a második mérés átlaga  $86,1 \pm 6,64$ . Mindkét csoportnál jelentős mértékben nőtt az izomtömeg, amely igazolja, hogy a kialakított edzésprogram és a bevitt makro tápanyagok megválasztása biztosította a vizsgálhatóság feltételeit. A testzsír százalék átlaga is csökkent, azonban a második csoport esetében jelentősebb mértékben. A második csoport első mérésének átlaga  $14,9 \pm 6,75$ , míg a második mérés átlaga  $14,04 \pm 6,29$  volt. A bioimpedancia analizátor által detektált testzsír százalék változásait a kaliper segítségével vizsgált bőrredő mérés eredményei is alátámasztották. A dinamométerrel végzett láberő mérések eredményei mindkét csoport esetében nagy fejlődést mutattak az első mérési alkalomhoz képest, azonban jelentős különbség nem volt kimutatható a csoportok eredményei között.

**ROHONCZYNÉ FUCIN SZILVIA MÁRIA**

*fucinszilvi@gmail.com*

Földrajztanár - testnevelő tanár

Osztatlan, 10. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Váczai Márk*

*egyetemi docens, PTE TTK*

---

**Az életkor és az edzettség hatása a maximális aerob kapacitásra: metaanalízis**

Napjainkban egyre inkább előtérbe kerül a maximális oxigénbefogadó képesség fejlesztésének fontossága. Összegző kutatásunkban arra kérdésre kerestük a választ, hogy mely tényezők befolyásolják leginkább a maximális aerob kapacitás fejlődését fiatalkorban. Ezen tényezők ismeretében javaslatokat tehetünk a maximális aerob kapacitás minél hatékonyabb fejlesztésére. Különböző kutatásokból nyert adatokat elemeztünk, amelyek segítségével megvizsgáltuk a három általunk kijelölt független faktor (életkor, edzettség, nem) fő hatását és a faktorok közötti interakciókat. Feltételeztük, hogy a faktorok fő hatásként meghatározzák a VO<sub>2</sub>max fejlődését és azt, hogy a három faktorok között interakció van jelen. Három szempontos variancia analízist (ANOVA) alkalmaztunk, melyben a vizsgálni kívánt faktoroknak két szintjét határoztuk meg: életkor (11-15 év – 16-20 év), edzettség (edzett, edzetlen) és nem (férfi, nő). A szignifikancia szint értékét  $p < 0,05$ -ben határoztuk meg. A VO<sub>2</sub>max értékek szignifikánsan magasabbak voltak a fő hatások között az idősebb korosztály esetében, illetve az edzettekénél és a férfiaknál, abban az esetben, ha figyelmen kívül hagyjuk a többi faktort. Szignifikáns interakció a faktorok között egyetlen esetben volt, mégpedig az életkor és az edzettség esetében. Ez arra enged következtetni, hogy bár a különböző életkorokban edzetlenek és edzettek esetében is nő a VO<sub>2</sub>max értéke, jelentősebb növekedés az edzettekénél tapasztalható. Viszont nem találtunk szignifikáns interakciót sem az életkor és a nem, sem az edzettség és a nem, sem pedig a három független faktor között. Vizsgálatunknak voltak limitációi, melyekre részletesen kitértünk. A kapott eredmények alapján nem lehet pontosan meghatározni, hogy a különböző életkorokban milyen módszer javasolható a maximális aerob kapacitás leghatékonyabb fejlesztése érdekében.

A kutatás során saját magam végeztem a különböző szakirodalmak elemzését és a szakcikkekben az adatok kigyűjtését, illetve az adatfeldolgozás után kapott eredmények összegzését és a következtetések levonását. Az adatok elemzését a koronavírus miatt nem állt módomban végrehajtani, mivel nem rendelkezem hozzáféréssel az adott programok használatához és személyes kontaktra sem volt lehetőség a kutatás vezetőjével az egyetemek bezárása miatt.

**KORSÓS GYÖRGY**

*gyuri.korsos@gmail.com*

Rekreáció

MSc, 1. félév

Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Szakály Zsolt  
egyetemi docens, SZE ESK*

---

**Fiziológiai jellemzők összehasonlítása a mindennapi testnevelésben résztvevő, valamint az amatőr és az elit akadémiai futballképzésben részesülő 14 éves fiúk körében**

Vizsgálatomban különböző mennyiségű és minőségű fizikai aktivitást végző, azonos életkorú csoportokat tanulmányoztam. Kutatásom során a vizsgált csoportok fiziológiai jellemzőinek segítségével arra kerestem a választ, hogy milyen mértékű testmozgás elegendő az egészséges testi fejlődéshez, illetve a professzionális labdarúgóvá váláshoz. Ezen felvetések igazolása érdekében áttekintettem a nemzetközi és hazai szakirodalmat, valamint saját méréseket végeztem. Az általam végzett vizsgálatok eredményei összhangban voltak a nemzetközi és hazai kutatási eredményekkel. Beigazolódtott, hogy a mindennapos testnevelés önmagában nem elegendő az egészséges testi fejlődéshez, kiegészítő sport gyakorlása szükséges. A labdarúgás példáján keresztül bizonyítottam be, hogy bármely sportegyesületi kereteken belül végzett fizikai aktivitás jelentősen hozzájárul az egészség megőrzéséhez és fejlesztéséhez. Kutatásomban továbbá azt is alátámasztottam, hogy 14 éves korig bezárólag nincs akkora különbség amatőr egyesületnél és elit akadémiánál képzésben részesülő labdarúgó palánták között fiziológiai attribútumok tekintetében, mely megakadályozná a gyermekek hivatásos labdarúgóvá válásának lehetőségét.

## **Gyógytestnevelés és mozgásterápia**

**SZECSÓDI NOÉMI**

*naomi.szecsodi@gmail.com*

Testnevelő és Gyógytestnevelő-  
egészségfejlesztő Tanár  
Osztatlan, 3. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezetők:*

*Dr. Mészárosné Dr. Seres Leila  
egyetemi docens, TF*

*Dr. Olexó Zsuzsanna  
tudományos munkatárs, TF*

---

**A gyógytestnevelésben részt vevők száma és a gerinc elváltozások gyakorisága az iskola-egészségügyi statisztikák tükrében**

Céljaink között szerepelt annak a kérdésnek a vizsgálata, hogy a mindennapos testnevelés bevezetése óta eltelt tanévekben megfigyelhető-e pozitív tendencia a gerincelváltozások számának csökkenésében. Az összes beiratkozott, közel egymillió tanulóra vonatkozóan megvizsgáljuk, hogy közülük hány százalékban kerültek gyógytestnevelési kategóriába a tanulók, milyen volt a gyógytestnevelésre küldött, netán felmentett tanulók aránya. Feltételeztem, hogy kevesebb gyermek jár gyógytestnevelésre, mint ahány gyermeket kiszűrnék az ortopédiai problémák miatt. Érdeklődésem középpontjában áll, hogy milyen a nemek eloszlásának aránya az egyes ortopédiai elváltozások esetében, és a gyógytestnevelésben részt vevő tanulók illetve a felmentettek között.

A tartási rendellenességek a középiskolások körében fordulnak elő a leggyakrabban, 12-14% körüli mértékben. A fiúknak minden korcsoportban rosszabb a tartása. A statisztikákból kitűnik, hogy még így is, a tartási rendellenességgel kiszűrt tanulók kevesebb, mint fele vesz részt gyógytestnevelésen. A fiúk aránya a könnyített és a gyógytestnevelési kategóriában nagyobb, míg több felmentett lány tanuló van. Az iskola-egészségügyi adatok alapján a 6. osztálytól évfolyamonként emelkedik a Scheuermann betegség gyakorisága. A 10. évfolyamra beiratkozott középiskolások (14-16 évesek) körében a leggyakoribb, a fiúknál fordul elő gyakrabban. A scoliosis /gerincferdülés gyakorisága az intenzív testi növekedés időszakában a leggyakoribb, vagyis a 10-16 évesek körében, a lányoknál gyakoribb és az elmúlt tíz évben nem nőtt számottevően az előfordulási gyakoriság. A lúdtalp aránya minden életkorban magas – 25-30%. A 2009-2019-ig tartó időszakot elemezve a lúdtalp előfordulása osztályonként folyamatosan emelkedett az adott korosztályban.

A statisztikákból kitűnik, hogy a tartási rendellenességgel kiszűrt tanulók kevesebb, mint fele vesz részt gyógytestnevelésen. Ebből az adatból az következik, hogy a 2011. decemberi törvény alapján a felmenő rendszerben bevezetésre került mindennapos testnevelés keretein belül kiemelten szükséges a gerinc prevenciós gyakorlatok rendszeres végrehajtása. Külön figyelmet igényel a kiszűrt gyerekek követése és gyógytestnevelésen való részvételének ellenőrzése a későbbi életkorokban jelentkező gerincproblémák megelőzése céljából.

**SINKA GRÉTA CSILLA**

*sinkagreta97@gmail.com*

Ápolás és Betegellátás Alapképzési Szak

(Gyógytornász)

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezetők:*

*Tóth Bettina*

*szakoktató, PTE ETK*

*Dr. Pavlik Attila*

*adjunktus, Országos Sportegészségügyi Intézet, Ortopédiai és Sportsebészeti Osztály*

---

### **Az első osztályú felnőtt női kézilabdázók vállízületi instabilitásának állapotfelmérése és rehabilitációja**

Bevezetés: Vizsgálatunk célja az első osztályú ifjúsági vízilabdázók vállízületi stabilitásának és törzsizom erejének felmérése volt, továbbá ezek hatásának vizsgálata a lövési sebességre és pontosságra. Adatok és módszerek: Vizsgálatunkat az UVSE és DFVE vízilabdázóinak körében végeztük Budapesten és Dunaújvárosban. Egy állapotfelmérést követően (60 fő) 15 főt választottunk be a mozgásprogramba. Kizártuk a traumás vállfájdalommal rendelkező és fél éven belül műtött sportolókat. Vizsgált változók: törzsizmok ereje (4 pontos és oldal plank, 9 szintes törzsstabilitási teszt), vállízület stabilitása (Davies, Y-balance), passzív ROM (goniométer), lövés sebesség és -pontosság. Statisztika: leíró, páros és kétmintás t-próba, Mann Whitney teszt, korreláció-számítás. SPSS 20.0 ( $p < 0,05$ ).

Eredmények: Pozitív erős kapcsolat mutatható ki a vállízület posztero-mediális stabilitása és a lövési sebesség között ( $p < 0,001$ ;  $r = 0,73$ ), a törzs oldalsó lánc és a vállízület stabilitása ( $p < 0,001$ ;  $r = 0,834$ ), a váll stabilitása és a sebesség ( $p < 0,001$ ;  $r = 0,737$ ) között. A három hónapos mozgásprogram során szignifikáns javulás mutatkozott a vállízületi stabilitás, lövési pontosság és sebesség tekintetében ( $p < 0,001$ ) is.

Következtetések: Megállapítható, hogy a vízilabdázók sportspecifikus paraméterei összefüggésben állnak a törzsizmok és lapocka stabilizáló izmok erejével, valamint a vállízület stabilitásával, ezek fejlesztésével jobb eredményt érhetnek el az adott sportágban, továbbá a sérülések kockázata is leredukálható ezáltal.

Kulcsszavak: vállízületi instabilitás, vízilabda, sebesség, pontosság, törzsstabilitás

**CSUKA MÓNKA**  
*csukamo@freemail.hu*  
Gyógytornász  
BSc, 7. félév

Debreceni Egyetem  
Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:  
Mile Marianna  
Gyógytornász, Debreceni Gyógytornaközpont*

---

### **Gerinctorna hatása a nyak és vállövi régióra időskorban**

Az átlag élettartam növekedésével egyre nő az idős emberek száma a földön. Az életkor előrehaladtával különböző fizikai és mentális változások következnek be a testünkben, megváltozik a testtartás, csökken a fizikai teljesítő képesség. Ebben az életkorban a cél az egészség megőrzése és a teljesítő képesség megtartása.

Kutatásunk célja, hogy felmérjük az idősek otthonában élő 70 év feletti lakók testtartását, megvizsgáljuk a gerinc mobilitását és a sarcopenia mértékét valamint szeretnénk volna felmérni az idősek életminőségét. Ezen paramétereket fizikális vizsgálattal és kérdőív segítségével vizsgáltuk meg. Célul tűztük ki, hogy növeljük az idősek fizikai aktivitását javítsuk a gerinc funkcionális állapotát és az életminőséget, ezen változások által pedig megkönnyítsük az ápoló személyzet munkáját. A felméréseket követően heti 3x45 perces gerinctornán vettek részt az idősek 15 alkalommal. A programot követően ismét elvégeztük a felméréseket.

A kutatásunk és a tornaprogramunk sikeresnek bizonyult. Az intervenciót követően jelentős javulás következett be az idősek testtartásában, életminőségében és a gerinc mobilitásában. A programban résztvevők maguk is beszámoltak arról, hogy érzékelték a torna pozitív hatásait, kevésbé voltak fáradékonyak az intervenciót követően. A változásokból arra következtethetünk, hogy 70 éves kor felett is javíthatunk a testtartáson és a fizikai teljesítő képességen megfelelő testmozgás segítségével.



**LÁZÁR MÁRK**

*mark.lazar97@gmail.com*

Gyógytornász

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:  
Szilágyi Brigitta  
PhD Hallgató, PTE ETK*

---

### **Gyógytorna program jótékony hatása a Mucopolysaccharidosis II betegség progressziójában**

**Bevezetés:** A tanulmányban vizsgált Mucopolysaccharidosis II egy komplex, minden szervrendszert érintő enzimhiányból adódó genetikai megbetegedés. A gyermekgyógyászatban komoly problémát jelentő aránylag ismeretlen kórnak a sokrétű érintettsége miatt multidiszciplináris kezelési módokra és terápiákra van szüksége. A mozgásszervrendszer érintettsége, és a szakirodalmak hiánya miatt szükségszerűnek láttuk, hogy felmérjük egy adaptált gyógytornaprogram hatását a különböző fizikai tényezők változására nézve. **Módszerek:** Ezen esettanulmányban négy enzimterápiával párhuzamosan kezelt beteget mutatunk be, kiknek vizsgáltuk a mozgásterjedelmét, az állóképességét, és az életminőségét. A mérésekhez goniométert, hat perces járástesztet, és egy életminőség kérdőívet, a Pediatric Outcomes Data Collection Instrument (PODCI)-t alkalmaztuk. A mozgásprogramunk elemei között találhatóak eszközös, és eszköz nélküli mobilizáló és nyújtó gyakorlatok, manipuláció, egyensúly és koordináció fejlesztő gyakorlatok. Részletesen elemeztük az egyes betegek állapotát a mozgásterápia előtt, és mozgásprogram hatásra létrejött változásokat.

**Eredmények:** Minden ízület mozgásterjedelme pozitívan változott, vagy stagnált a mozgásprogram hatására. Az alanyok állóképessége ( $359,25 \pm 127,23$ ,  $561,5 \pm 206,15$  m;  $p=0,030$ ) és globális funkciója ( $p=0,015$ ) szignifikáns fejlődést mutatott. Az állóképességi teszt eredményei egyes alanyoknál meghaladták az egészséges populációk átlageredményit is.

**Konklúziók:** Összességében, alanyaink fizikális állapotára és életminőségére számottevően pozitív hatást gyakorolt a mozgásprogram, a vizsgált paraméterek javultak, negatív elleneredmény nélkül, így a Mucopolysaccharidosis II betegségben szenvedő alanyok számára kiemelkedő fontosságúnak ítéljük a gyógytornát.

**Kulcsszavak:** Mucopolysaccharidosis II, MPS II, Hunter-szindróma, mozgásprogram, gyógytorna, 6MWT, PODCI.

**OLÁH RÉKA**

*ol\_reka@yahoo.com*

Mozgatószervrendszer bántalmainak

gyógytornája

MA, 4. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

*Témavezető:*

*Boros- Bálint Julianna  
egyetemi docens, RO BBTE*

---

**Szétnyílt hasizom rehabilitációja LoveYourBelly módszerrel várandósság után**

A szétnyílt hasizom egyre gyakoribb mozgásszervi elváltozás, amely a várandósság után a nők nagy részét érinti. A dolgozat a LoveYourBelly módszer hatását vizsgálja a szétnyílt hasizom rehabilitációjában, illetve különböző paraméterek közötti összefüggéseket tanulmányoz. A kutatás 3 hónapig tartott, fő kutatási módszernek a szisztematikus megfigyelést választottam. Kutatási csoportomat 12 szétnyílt hasizommal rendelkező édesanya alkotta. A kutatásban alkalmazott mozgásprogram pozitív változásokat eredményezett a hasizmok erő-és állóképességét, a gerincfájdalmakat, a haskörfogatot és az esztétikai elégedettséget illetően. Összességében a csoport fizikai állapota 38,21% -os javulást mutatott. Összefüggések voltak észlelhetők a különböző vizsgált paraméterek között.

Kulcsszavak: rectus diastasis, LoveYourBelly mozgásprogram, várandósság, rehabilitáció

**ILLÉS ZSÓFIA**

*illeszsofia1995@gmail.com*

Ápolás és betegellátás

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezetők:*

*Dr. Járomi Melinda*

*egyetemi docens, PTE ETK*

*Makai Alexandra*

*szakoktató, PTE ETK*

---

**Törzs állapotfelmérés és gerincprevenációs mozgásprogram alkalmazása egészségügyi dolgozók körében**

**Bevezetés és célkitűzés**

Magyarországon egészségügyi dolgozók számára nagyon kevés gerinciskola program van, ezen belül nincsen munkára adaptálható munkahelyen végezhető gerincprevenációs mozgásprogram. A kutatás célja felmérni az egészségügyi dolgozók funkcionális állapotát, és egy három hónapon keresztül tartó gerincprevenációs mozgásprogram és egy munkára adaptált munkahelyen végezhető mozgásprogram kidolgozása és alkalmazása a résztvevők körében.

Prospektív, longitudinális, kvantitatív felmérésünk során 48 egészségügyi dolgozót vizsgáltunk 2018.01.08.-08.27. között. 24 fő (6 férfi, 18 nő, átlagéletkor=49,04±9,34 év) tartozott a vizsgálati csoportba, és 24 fő (7 férfi, 17 nő, átlagéletkor= 47,00±8,13 év) a kontrollcsoportba. A résztvevők állapotáról a 0-100 Vizuális Analóg Skálával (VAS), a New York Posture Rating (NYPR) skálával, a Sitting Forward Lean (SFL), a Sitting Knee Extension (SKE), a Kraus-Weber (KWT), a has-, a törzs, és a vállöv izmainak erejét mérő és a térd flexorok nyújthatóság vizsgáló Kempf-szerint tesztekkel, a Single Leg Step-Down (SLSD), a Back Scratch (BST) és a statikus guggolás tesztekkel, illetve a Core Outcome Measurement Indexszel (COMI) és a Roland-Morris Disability kérdőívvel (RMDQ) tájékoztunk. Az adatok elemzése leíró statisztikával, párosított és kétmintás t-próbával történt SPSS 22.0 és Microsoft Office Excel 2016 statisztikai programokban. Eredményeinket  $p < 0,05$  esetén tekintjük szignifikánsnak.

**Eredmények és következtetés**

Eredményeinket tekintve szignifikánsan csökkent a deréktáji fájdalom intenzitása ( $p < 0,001$ ), javult a habituális és a helyesnek vélt testtartás ( $p < 0,001$ ), a lumbális motoros kontroll ( $p < 0,001$ ), az izomerő ( $p < 0,001$ ), az izomnyújthatóság ( $p < 0,001$ ) és az ágyéki gerinc funkciója ( $p < 0,001$ ). Felmérésünk alapján a munkahelyre adaptált munkahelyen végezhető mozgásprogram kedvező változást eredményezhet az egészségügyi dolgozók funkcionális állapotában.

## **HORVÁTH ROBERTINA**

*robertina.horvath96@gmail.com*

gyógytornász

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezetők:*

*Papp Zsófia*

*ügyvivő szakértő, szakoktató, PTE ETK*

*Szilágyi Brigitta*

*szakoktató, Phd hallgató, PTE ETK*

---

### **Törzs stabilizáló, tartáskorrekciós és funkcionális aszimmetria prevenciós mozgásprogram hatása amatőr labdarúgók körében**

**Bevezetés:** A labdarúgás az egyik legkedveltebb sportág Európában. A törzs a test magja, ezért a törzsstabilitás fontos labdarúgók esetén is. Törzsstabilitás és izmok nyújthatóságának afiziológiája mellett a funkcionális aszimmetria is gyakori az esetükben.

**Módszer:** A kutatásban összesen 19 amatőr labdarúgó vett részt a mozgásprogramban (átlag életkor: 26,34 év). A mozgásprogram 2019.09-2020.01-ig tartott. A törzs stabilitást Hoogenboom flexor és extensor teszttel, sidewaysbench teszttel és core-teszttel, az izmok nyújthatóságát Kempf-féle tesztekkel, a funkcionális aszimmetriát Funkcionális Mozcsminta Szűrés (FMS) tesztrendszer segítségével, a testtartáselemzést fotogrammetriás módszerrel, a lumbális motoros kontroll (LMK) felméréséhez Enoch-féle Sitting Forward Lean tesztet használtunk. A statisztikai számításokat Microsoft Excel 2010-es verziójával végeztük. Statisztikai próbák közül a párosított t-próbát alkalmaztuk a program előtti és utáni értékek összehasonlításához, az eredményeket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha  $p < 0,05$ .

**Eredmények:** A labdarúgók esetében a Hoogenboom flexor teszt (51,47, 97,47;  $p < 0,001$ ) az extensor teszt (31,32, 64,89 mp;  $p < 0,001$ ), core teszt (49,05, 110,11 mp;  $p < 0,001$ ), a sideways bench teszt jobb oldalon (41,21, 55,68 mp;  $p < 0,001$ ) bal oldalon (38,16, 53,00 mp;  $p < 0,001$ ), és az izmok nyújthatósága mindkét oldalon szignifikáns javulást adott ( $p < 0,001$ ). Mellizmok esetén a program hatására a labdarúgók 89%-áról 18%-ra, a csípőflexoroknál 79%-ról 29%-ra, a térdflexoroknál 89%-ról 24%-ra csökkent a nyújtandó izmok aránya. Az FMS pontszámai szignifikánsan ( $p < 0,001$ ) javultak, az első mérést követően 26 labdarúgónál volt szimmetrikus a két oldal pontszáma, ez a program végére 37 esetre nőtt, 42%-os javulást mutat. A habituális testtartás (12,22, 10,61;  $p < 0,001$ ) és az LMK (4,11, 1,68 cm;  $p < 0,001$ ) szignifikáns javulást mutatott a programot követően.

**Következtetés:** A labdarúgók törzs stabilitása, testtartása és funkcionális aszimmetriája javítható megfelelő mozgásprogrammal.

**Kulcsszavak:** labdarúgó, törzsstabilitás, testtartás korrekció, lumbális motoros kontroll, funkcionális aszimmetria

**CZAKÓ DORINA EVELIN**  
czako.dorina@gmail.com  
Ápolás és betegellátás alapszak  
BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem  
Egészségtudományi Kar

*Témavezetők:*  
*Tardi Péter*  
*szakoktató, PTE ETK*  
*Dr. Melczer Csaba*  
*adjunktus, PTE ETK*

---

**Vállizület - rotátor köpeny állapotának vizsgálata utánpótlás kaja-kenu sportolók körében**

Célkitűzés Kutatásunk során az utánpótlás kajak-kenu sportolókat vizsgáltuk. Vizsgáltuk a sportolók vállizületének stabilitását, felső végtag dinamikus stabilitását, felső végtag gyorsaságát, rotátor köpeny állapotát és a törzsizom erejét. Vizsgáltuk, hogy az általunk kialakított mozgásprogram hogyan befolyásolja a sportolók teljesítményét.

Vizsgálati anyag és módszer A kutatás helyszíne Baranya megye, Pécs Pécsi Kajak-Kenu Club tornaterme. A kutatás 2018. novemberétől 2019. márciusáig tartott. A kutatás típusa kvantitatív, longitudinális prospektív vizsgálat. Minta elemszáma 21 fő (n=21) életkoruk 11-18 év. A mozgásprogram 16 héten keresztül zajlott, hetente 2x alkalmanként 45 perc. Alkalmazott módszerek: vállfájdalom mérés (VAS-skála), vállizületi stabilitás vizsgálata (mozgástartomány mérés, Apprehension teszt, Sulcus jel, Y-balance teszt), rotátor köpeny állapot (rotátor köpeny speciális tesztjei), törzsizomerő vizsgálat (Plank teszt), felső végtag gyorsaság (Davies teszt). Alkalmazott statisztikai próba: egymintás T-próba.

Eredmények A vállfájdalom szignifikánsan javult  $p < 0,005$ . A Sulcus jel szignifikáns javulása  $p = 0,021$ . Y-balance teszt t próbái szignifikáns javulása ( $p_1 < 0,001$ ,  $p_2 < 0,001$ ,  $p_3 < 0,001$ ) mindhárom irányba. Rotátor köpeny speciális tesztjei közül a Lift-off teszt  $p = 0,042$ , Infraspinatus teszt  $p = 0,042$  és Jobe full can tesztje  $p = 0,021$  szignifikáns javulása. Belly press teszt, Lippmann teszt és a Jobe empty can tesztje nem szignifikáns. Plank teszt  $p < 0,001$ . Davies teszt  $p < 0,001$  szignifikáns javulást mutatott.

Következtetés Összességében elmondható, hogy a tréningprogram pozitívan befolyásolta a sportolók vállfájdalmát, vállizületi stabilitását, rotátor köpeny állapotát, törzsizom erejét és felső végtag gyorsaságát.

Kulcsszavak: vállizület, rotátor köpeny, kajak-kenu

**SZATMÁRI ÉVA**

szatmarieva05@gmail.com

Kinetoterápia a mozgásszervi panaszok  
kezelésére

MA, 2. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

*Témavezetők:*

*Hock Márta*

*adjunktus, PTE ETK*

*Balla Béla József*

*egyetemi tanársegéd, RO BBTE*

---

**Vizeleti inkontinencia súlyosságának csökkentése, betegségsspecifikus életminőség növelése a medencefenék izomzatának erősítésére szolgáló tornaprogram által a szült és nem szült nők között**

A vizeleti inkontinencia fontos egészségügyi problémának számít a magas prevalencia és az életminőségre gyakorolt negatív hatása miatt.

Jelen kutatás célja, hogy egy gátizomerősítő tornaprogram által csökkentse a vizeleti inkontinencia súlyosságát és növelje a betegségsspecifikus életminőséget, illetve hogy megvizsgálja a szült és a nem szült nők közti különbségeket ami a gátzomerőt, vizeleti inkontinencia súlyosságát és az életminőséget illeti. A vizsgálatban 32 nő vett részt: 16 a szült és 16 a nem szült nők csoportját képezve. A 10 hetes tornaprogramot napi kétszer, 15 percig végezték a vizsgálati személyek. A program előtt a szült nők csoportjánál a gátizomerő kisebb volt, míg a vizeleti inkontinencia súlyossága nagyobbak, a betegségsspecifikus életminőség pedig alacsonyabbnak bizonyult. A mozgásprogram után, a vizeleti inkontinencia súlyosságát illetően, a két csoport között szignifikáns különbség maradt. Az alkalmazott program hatékonynak bizonyult a vizeleti inkontinencia és az ehhez kapcsolódó életminőség esetében: mindkét csoportnál javulást állapítottunk meg.

## **Humánkineziológia és biomechanika**

**FÉSÚS ÁDÁM**

*fesusadii4@gmail.com*

földrajztanár-testnevelőtanár

Osztatlan, 7. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Váczai Márk*

*egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **A csípőízületi abduktorok fáradásának hatása az unilaterális felugrás neurokinematikájára**

Korábbi tanulmányokban olvasható, hogy a térd valgus irányba történő elmozdulása következtében megnövekszik az elülső keresztszalagra eső húzóerő, amely az elülső keresztszalag sérüléséhez vezethet. A térdízület stabilizációjában közvetlenül szerepet játszó izomcsoportok aktivációjában szerepet játszanak a csípőízület izmai. Kutatócsoportunk korábban azt az eredményt kapta, hogy a térdízületet feszítő és hajlító izomcsoportok mellett egy csípőízületi abduktor (m. gluteus medius) is magas EMG aktivitást mutatott egy lábás felugrások során. Egy szintén általunk korábban elvégzett kutatás során negatív korrelációt találtunk a leérkezéskor mutatott m. gluteus medius aktivitás és a térd valgus irányba történő elmozdulása között.

Jelen kutatásunk során vizsgáltuk, hogy csípőabduktorok fáradásának hatására megnövekszik-e a térd valgus, illetve a megnövekedett térd valgus következtében fokozódik-e a m. biceps femoris EMG aktivitása. Vizsgálatunkban 15 rendszeresen sportoló, előzetes térdízületi sérüléssel nem rendelkező testnevelés szakos férfi hallgató vett részt. A vizsgálati személyek egy unilaterális felugrás tesztet hajtottak végre csípőabduktorok fáradását előidéző edzés előtt, illetve után. Az unilaterális felugrás teszt során vizsgáltuk a térd valgus mértékét, különböző izmok EMG aktivitását, valamint a felugrási impulzust.

A csípőabduktor izmok edzését követően a vizsgálati személyeknél jelentős erődeficit jelentkezett. A m. gluteus medius egységnyi forgatónyomatékra jutó EMG aktivitás az edzés hatására csökkent. A fáradás következtében nem változott a térd valgus mértéke, valamint nem fokozódott a m. biceps femoris EMG aktivitása. Ez valószínűsíthetően azért történt így, mert a vizsgálati személyek a csípőabduktorok fáradását követően megváltoztatták a térdízületi hajlítás kinematikáját. Kisebb térdhajlítást alkalmaztak az egy lábás felugrások során, valamint a mérséklődött térdízületi hajlítás mellett csökkent a felugrás alatt mért m. vastus lateralis EMG aktivitásuk, valamint a felugrási impulzusuk.

A csípőabduktor izmok fáradásának hatására megváltozott térdízületi hajlítás neurokinematikája, amely kényszerhelyzetekben sérülésekhez vezethet. A sérülések elkerülése végett fontosnak tartjuk, hogy a sportszakemberek, edzők a felkészülés, erőfejlesztés során megfelelő hangsúlyt fektessenek a csípőabduktor izmok megerősítésére. Az izmok megfelelő edzettségi állapota késleltetné a fáradást, ezáltal csökkentené a sérülés rizikóját.



**KLÉZL TAMÁS**

*tomiklezl84@gmail.com*

testnevelő-edző

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Váczai Márk*

*egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **A robbanékony erő karakterisztikája statikus és dinamikus kontrakcióknál**

A robbanékonyerő mutatója egy kontrakció során az időegység alatt bekövetkező erő- vagy nyomaték- kifejlődés mértéke (rate of force/torque development, RFD/RTD), melyet számítógéppel vezérelt dinamométer vagy erőplató segítségével tudunk mérni. A térdextenzorok izometrikus maximális ereje meghatározó jelentőséggel bír a robbanékonyerő indukálásában. Mivel korábbi kutatások a statikus robbanékonyerő vizsgálatára korlátozódnak, ezért kutatásunkban a statikus és a dinamikus robbanékony erő közötti összefüggést vizsgáltuk.

A kutatásban 13 egyetemi hallgató vett részt (életkor=23±5 év, testmagasság=181±5 cm, testtömeg=76±7 kg), akik a számítógép vezérlésű Multicont II-es típusú dinamométerrel térdextenzió-flexiókat hajtottak végre maximális izometriás, nyújtásos-rövidüléssel, gyors izometrikus, valamint koncentrikus kontrakciókkal.

A három kondícióban mért kontrakcióknál kiszámoltuk a maximális nyomaték-fejlődési meredekséget (RTD/Rate of Torque Development). A statikus és a dinamikus robbanékonyerő közötti elemzésünket Pearson-féle szorzatkorrelációs együtthatóval számoltuk SPSS program segítségével.

A dinamométer által rögzített adatokkal megállapítottuk, hogy a nyújtásos-rövidüléssel kontrakció nyomaték-fejlődési meredeksége (NYRK) kisebb nyomatékot eredményezett, mint a gyors izometrikus (IK) vagy a koncentrikus (KK) kontrakciók RTD eredményei. Szignifikáns korreláció volt IK és KK ( $r=0,73$ ;  $p=0,005$ ) között. Negatív korrelációt tapasztaltunk IK és NYRK ( $r=-0,63$ ;  $p=0,02$ ), NYRK és KK ( $r=-0,60$ ;  $p=0,03$ ) között. A maximális izometriás kontrakció egy esetben sem korrelált RTD-vel.

A vizsgálat eredményei azt mutatják, hogy a statikus robbanékonyság jelentős mértékben meghatározza a dinamikus robbanékonyságot, függetlenül attól, hogy az milyen típusú kontrakció alatt valósul meg.

**PERECZ BRIGITTA**

*brigittaperecz@gmail.com*

Fizioterápia

MSc, 2. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezetők:*

*Dr. Járomi Melinda*

*egyetemi docens, PTE ETK*

*Dr. Sebők Ágnes*

*egyetemi adjunktus, PTE ÁOK*

*Makai Alexandra*

*egyetemi tanársegéd, PTE ETK*

---

**Az Activities-specific Balance Confidence egyensúly magabiztossági skála validálása az egyensúlyi problémák vizsgálatának segítésére a neurológia megbetegedésekben**

**Célkitűzés:** Az elesésekkel és egyensúllyal kapcsolatos problémakört gyakran vizsgálja a nemzetközi szakirodalom, amit az egyre idősödő populáció különösképpen indokol. Kutatásunk fő célja, hogy az ABC tevékenységek-specifikus egyensúly magabiztossági skála magyar változatát elkészítsük és annak validitását és érvényességét vizsgáljuk. Továbbá elvégezzük a belső konzisztencia és a külső validitás elemzését. Célunk még a neurológiai betegek egyensúlyának és egyensúlyáról alkotott szubjektív véleményének vizsgálata.

**Adatok és módszerek:** Az Activities-specific Balance Confidence (ABC) - Tevékenység-függő Biztonsági skála (TEB Skála) validásáról szóló vizsgálatunk teljes minta nagyságát 167 személy alkotta (Átlagéletkoruk 59,10 év (21-88 év) ) jelen előadásban összesen 52 beteget vizsgáltunk meg. Vizsgálatunkhoz nem randomizált, kényelmi mintavételt alkalmaztunk. Az ABC skála validálást Beaton és munkatársi 2000-ben megalkotott 6 lépcsős elvét alkalmaztuk, és keresztmetszeti kutatást végeztünk. Vizsgálatunkat a Pécsi Tudomány Egyetem Klinikai Központ Neurológia Klinikáján végeztük 2019.12.20.tól - 2020.11.30-ig. A belső konzisztencia vizsgálatot Cronbach alfa statisztikai próbával végeztük. A külső validáláshoz Spearman tesztet végeztünk, a csoportok közti vizsgálat során varianciaanalízist végeztünk.

**Eredmények:** A belső konzisztencia vizsgálatok szignifikánsnak bizonyultak. A Cronbach alfa vizsgálat azt mutatta, hogy a kérdőívünk megbízható, a számítás szerint 0,70 felett tekinthető annak egy kérdőív, (Cronbach alfa 0,9766). A validálás során a mérőeszköz alkalmasságát vizsgáltuk továbbá korreláció elemzéssel is, melyben különböző betegséggel, életkorral és a Berg Balance skálával való összefüggéseit vizsgáltuk az ABC skálának. Eredményeink értékelésekor a korrelációs koefficiens R érték 0,3 alatt gyengének, 0,3-0,7 között közepes, 0,7 felett szoros kapcsolatnak tekintettük. A beteg csoportok közti vizsgálatok szintén szignifikáns különbséget mutattak.

**Következtetések:** AZ ABC egyensúly magabiztossági skála magyar nyelvű fordított verziója megbízható képet ad a betegek önmaguk által megítélt egyensúlyáról.

**Kulcsszavak:** ACTIVITIES-SPECIFIC BALANCE CONFIDENCE, egyensúly, neurológia, Berg Balance, validálás

## KÉKESI MÁRTON

*marton.kekesi@olympian.org*

Testnevelő és Gyógytestnevelő -

Egészségfejlesztő Tanár

Osztatlan, 11. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:*

*Dr. Lacza Zsombor*

*Tudományos rektorhelyettes, TE*

---

### **Az alpesi síversenyzők elülső keresztszalag szakadására hajlamosító tényezők összefüggései**

1. Bevezetés: A térsérülés, ezen belül főleg az elülső keresztszalag (ACL – ligamentum cruciatum anterius) szakadása jellemzően fordul elő az alpesi síversenyzésben. A modern sílécekkel és sítechnikával egyre nagyobb szerepe van a térd csavarodásának, vagy a mediális irányú túlzott betörésének, a hyperflexió mellett. A síversenyzés kötött pályán a lehető legnagyobb sebességgel végzett mozgást igényel, amely során a térsérülésekre hajlamosítást a sítechnikában és a sportoló fizikai állapotában kimutatható aszimmetria jelentősen fokozza.
2. Cél: Összetett műszeres mérési és kiértékelési módszer kifejlesztése, amivel a az ACL sérülését veszélyeztető állapot számszerűen kimutatható. A különböző műszeres felmérések eredményei között összefüggések kimutatása, elsősorban a végtagi aszimmetria tekintetében.
3. Módszerek: A felmérésekhez 5 fő válogatott alpesi síversenyzőből, valamint 8 fő rekreációs jellegű sízőből (köztük 2 síoktatóból és 6 fő kezdő/haladó sízőből) álló csoport állt rendelkezésre. A csoportokban mért átlagos jellemzők összevetésével kiválaszthatók voltak a síversenyzők esetében legfontosabb jellemzők, amelyek szimmetria értékei alapján megítélhető a sérülési hajlamosítás.
4. Eredmények. A sí-technikai mérésekben jobb eredményt produkáltak azok, akiknek mérsékeltebbek voltak a Q-szög változásai és jobbak a szimmetria indexei. A nagyobb genu valgum-ot mutató térd a kondicionális képességek között is elmaradást mutat izomerőben. A kimutathatóan gyengébb láb, az aszimmetria, nemcsak a sí-technikai jellemzőket rontja, de hajlamosítanak az ACL sérülékenységre. A tesztek mindegyike hangsúlyozottan kimutatta egy ACL rekonstrukción frissen átesett versenyző sérült lábának 7, illetve 8 hónap speciális rehabilitációja után mért jelentős fejlődését.
5. Megbeszélés. A Carv rendszerrel mért adatok feldolgozásából kiválasztott eredmények között a külső lábra jutó terhelés hányadnak a bal és a jobb kanyarokra, valamint a bal és a jobb sílécek talpszögeinek a hasonlóságára vonatkozó szimmetria indexek jelzik a sérülékenység mértékét. Ezzel összefüggésben állnak a CoRehab tesztek között a stabilométeres egyensúlykiesési, valamint a gyorsított mérő akadálypályás teljesítési idők szimmetria indexei. A kiemelt jelentőségű quadriceps izomcsoport tagjainak erőállapotában megmutatkozó aszimmetriát a Dynaknee rendszer virtuális Q-szög mérésével állapítottam meg. A terhelés hatására fellépő szögváltozás összefüggésbe hozható a m. vastus med. relatív erőfejlesztő képességével.

**KELEMEN BENDEGÚZ**

*kelemen.bendi@gmail.com*

Edző (Karate)

BSc, 5. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Kopper Bence  
egyetemi docens, TE*

---

**Hátsó kezes ütés erejének magyarázása különböző mozgásminták maximális erejével és robbanékony erejével lineáris regresszió segítségével**

Dolgozatomban a küzdősportokban alkalmazott hátsó kezes ütéssel foglalkozom. A hátsó kezes ütés számos küzdősportban fontos ütés, a NOB-által elfogadott világszövetséggel rendelkező küzdősportok közül az ökölvívásban, muay thai-ban, kick-boxban, és a combat szambóban full kontakt, míg a karatében semi/light kontakt szabályrendszerben használják a sportolók a hátsó kezes ütések. A kontakt jellegétől függetlenül fontos szerepe van az ütés erejének az eredményes küzdelemben.

Számos forrás foglalkozik az ütések, azon belül is a hátsó kezes ütés biomechanikájával és a kutatások, mérések egyértelműen megállapítják, hogy az ütés egy teljes testet felölelő mozdulat. A kinetikus lánc az alsó végtag ízületeinek (boka, térd, csípő) nyújtásával kezdődik, a csípő, majd törzs rotációjával folytatódik és a felső végtag ízületeinek (váll, könyök) nyújtásával fejeződik be. Ez alapján három, egymástól függetlenül is edzhető részre oszthatjuk az ütésben résztvevő izomcsoportokat és az alábbi három mozgásmintát különíthetjük el: alsó végtag nyújtása, törzs rotációja, felső végtag vízszintes tolása.

Kutatásomban azt vizsgáltam, hogy az ütés ereje milyen kapcsolatban van a fenti mozgásminták maximális és robbanékony erejével. Hipotéziseim szerint minden mozgásminta erejével pozitív korrelációt mutat az ütés ereje (H1) és a robbanékony gyakorlatok erejével szorosabb a kapcsolat (H2).

Méréseim során 13 korosztályos karate sportolónak mértem le az ütés erejét boxzsákra erősített gyorsulásmérővel és a fenti 3 mozgásminta erejének 2-2 megnyilvánulási formájának (max. erő és robbanékony erő) nagyságát. A számításaimban a mért értékeket átalakítottam, majd Gretl programmal lineáris regressziót készítettem. A magyarázó változók között azonban nagy volt az autokorreláció, ez a lineáris regresszió korlátját jelentette, ennek lehetséges okáról írok a dolgozatomban.

A lineáris regresszió híján a különböző mozgásminták különböző megnyilvánulási formáinak ereje és az ütés ereje közötti korrelációt elemeztem. Minden mozgásminta pozitív kapcsolatban volt az ütés erejével, ez alapján a H1 hipotézist elfogadom. A max. erő gyakorlatok ereje bár csak minimálisan, de szorosabb kapcsolatot mutatott, mint a robbanékony gyakorlatok ereje, így a H2 hipotézist nem fogadom el, de a kis különbség miatt nem is utasítom el egyértelműen. A legszorosabb kapcsolat az alsó végtag max. erejével volt ( $R^2=0.5564$ ), ez egybecseng az egyik legfontosabb forrásom eredményeivel.

**MÁRIÁS BENCE DÁNIEL**

*mbenced97@gmail.com*

Testnevelő tanár

Osztatlan, 9. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezetők:  
Dr. Béres Sándor  
egyetemi docens, TE  
Dr. Szabó Tamás  
főigazgató, TE  
Dr. Bosnyák Edit  
egyetemi docens, TE*

---

### **Mobilitás a motorsportban**

Jelen tanulmány célja, hogy a motorozással kapcsolatos hibás elképzeléseket eloszlassa, és rávilágítson arra, hogy a motorversenyzés egy rendkívül komplex sportág, amelynek eredményességéhez sokrétű felkészültségre van szükség. A jó felkészültség nem csak a motorversenyzésben hasznosul, de a közúti forgalomban, az amatőr motorosok számára is elengedhetetlen a biztonságos közlekedés szempontjából. Kutatásunkban arra a kérdésre kerestük a választ, hogy a gyorsasági motorversenyzésben milyen képességekre van szükség ahhoz, hogy a versenyző megfelelő mértékben és minőségben tudjon mozogni motorján. A feltételezésünk az volt, hogy a pilóták, akiknek az ízületi mozgékony és flexibilitás mutatói jobbak, azok kedvezőbb motor-talaj pozíciót, ezáltal magasabb gumi tapadást és kanyar sebességet érhetnek el. Ehhez a versenyzőket aktív és passzív mobilitási tesztek alá vetettük, illetve versenypályán vizsgáltuk a motorok sebességét és dőlésszögét. Az eredmények azt mutatják, hogy a motorversenyzésben megjelenő mozgásokban a versenyzők kiváló mobilitási értékkel rendelkeznek. Azok a pilóták, akiknek a mozgékony mutatóik jobbak, azok nagyobb dőlésszög-sebesség különbséggel rendelkeznek, tehát kisebb dőlésszöggel és magasabb kanyartempóval képesek motorozni. Az eredmények alapján meghatároztunk egy optimális mozgástartományt, amely segítséget nyújthat mind a profi versenyzők, mind az amatőr motorosok számára a biztonságos és eredményes vezetés érdekében.

**TÓTH PÉTER JÁNOS**  
*toth.peter.janos96@gmail.com*  
Rekreáció  
MSc, 3. félév  
Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr.Sáfár Sándor  
egyetemi adjunktus, TE*

---

**Tenisz specifikus támadó és védekező ütések sikerességének és mechanikai terhelésének kapcsolata  
utánpótláskorú teniszezőknél**

**Bevezetés**

A teniszben sok ismétlődő, magas intenzitású mikromozgás jelenik meg. Manapság az olyan mikroszenzoros technológiák segítségével, mint a GPS alapú rendszer egyre többet tudhatunk meg a versenyzők által leadott mechanikai teljesítményről. A tenisz sportágban a legtöbb tanulmány a különböző lokomotív terhelési tényező és a sikeres teljesítmény összefüggéseinek a vizsgálatára irányult és csak kevés olyan kutatás született, melyben a mechanikai terhelések intenzitását elemezték. Jelenlegi tudásunk szerint olyan kutatás még nem született, melyben külön a támadó és védekező ütések sikeressége és a mechanikai terhelési tényezők közötti kapcsolatot vizsgálták volna utánpótláskorú teniszezőknél. A célkitűzésünk az volt, hogy megállapítsuk milyen kapcsolat áll fenn a támadó és védekező ütések sikeressége és a mechanikai terhelési tényezők intenzitása között utánpótláskorú teniszezőknél.

**Anyagok és módszerek**

A kutatásunkban 16 (n=16) elit, magyar utánpótláskorú fiú teniszező (14,13±2,03 év) vett részt. A támadó és védekező ütések sikerességi paramétereinek és a mechanikai terhelések közti összefüggések felmérésére a „Big X” tesztet (Reid és mtsai, 2008) alkalmaztuk. A mechanikai terheléseket GPS alapú rendszerrel (Catapult Vector S7, Ausztrália, Melbourne) vizsgáltuk, míg az ütések sikerességét a pálya széléről kamerával (GoPro HERO4 Silver, USA, Los Angeles) rögzítettük. Az összegyűjtött adatok feldolgozásához SPSS 20.0 statisztikai programot használtunk. A kapott adatokat khi-négyzet próbával vizsgáltuk és szignifikánsnak tekintettük a kapcsolatot  $p < 0,05$  szintnél.

**Eredmények**

Az eredmények többségénél nem találtunk szignifikáns kapcsolatot az egyes ütések sikeressége és a mechanikai változók intenzitása között. Egyedül a Total IMA Events mechanikai változónál a harmadik, vagyis a fonák védekező ütések esetében mutatkozott szignifikáns összefüggés az ütési sikerességgel. (khi-négyzet=6,514;  $p=0,039$ )

**Következtetések**

Az eredményeink alapján kijelenthetjük, hogy a támadó és védekező ütések sikeressége és a mechanikai terhelések intenzitása közötti kapcsolat alacsonyabb az általunk vizsgált U14-es korosztálynál.

Következtetésünk szerint ebben a korcsoportban az alapütések pontos kinematikai végrehajtása áll a sikeresség hátterében és kevésbé súlyozható a pályán végzett mozgások mechanikai terhelése.

**Kulcsszavak:** GPS, tenisz, utánpótlás

## **FEKETE HANGA**

*hanga.fekete97@gmail.com*

ápolás és betegellátás

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezetők:*

*Dr. Molics Bálint Mátyás*

*adjunktus, PTE ETK*

*Séllyéné dr. Gyuró Mónika*

*habil, főiskolai docens, PTE ETK*

---

### **Triatlonosok és tájfutók mozgásmintáinak összehasonlító vizsgálata és fejlesztése 6 hetes mozgásprogrammal**

Célkitűzés: Vizsgálatunk célja volt a Funkcionális Mozgásminta Szűrés (FMS) segítségével összehasonlítani az utánpótláskorú triatlonisták és tájfutók funkcionális mozgásmintáit, mobilitási- és stabilitási képességeit egy 6 hetes korrekciós mozgásprogram előtt és azt követően. Adatok és módszerek: Prospektív kutatásunkba 34 utánpótláskorú (14-23 évesek) triatlonista (n=19) és tájfutó (n=15) került beválasztásra önkéntes alapon, két különböző szegedi sportklubból. A felmérések megkezdése előtt az atlétákkal kitöltöttünk egy általunk összeállított sportkarrierrel, edzésekkel és sérülésekkel kapcsolatos kérdéssort. A tanulmány lefolytatása a két sportág alapozó időszakában történt 2019-ben. A vizsgálati alanyok FMS szűrésére kétszer került sor; a mozgásprogram kezdete előtt 1 héttel, és a vége után 1 héten belül. A 6 hetes, heti két alkalommal, 45-60 percben végzett korrekciós mozgásprogram úgy lett összeállítva, hogy az összes felfedezett diszfunkciót és hiányosságot javítsa, illetve pótolja. A statisztikai analízist az R statisztikai szoftver 3.6.2-es verziójával végeztük. A statisztikai próbák közül Wilcoxon tesztet, valamint Mann-Whitney U próbát alkalmaztuk, és a  $p < 0,05$  értéket tekintettük szignifikánsnak. Eredmények: Bár a triatlonosok és a tájfutók mozgásprogram előtti FMS összesített pontszámaiban nem volt szignifikáns eltérés ( $p=0,709$ ), a mozgásprogram utániakban már volt ( $p=0,004$ ). A triatlonosoknál és a tájfutóknál is szignifikáns volt a javulás ( $p < 0,001$ ) az FMS összesített pontszámaiban az első szűréshez képest. Az FMS eredményei alapján a triatlonosok (átlagpontszám:  $16,26 \pm 1,48$ ) fejlődése nagyobb mértékű volt, mint a tájfutóké (átlagpontszám:  $14,53 \pm 1,77$ ). Következtetések: A korrekciós program mindkét vizsgált csoport esetén hatásosnak bizonyult, azonban az a tény, hogy a mozgásprogram végére a két sportág sportolói között szignifikáns eltérés volt tapasztalható az FMS szűrés eredményeiben azt jelzi, hogy a fejlődés mértékét az edzések mennyisége és a terhelés mértéke is nagyban befolyásolhatja.

Kulcsszavak: FMS, triatlonista, tájfutó, mozgásprogram, összehasonlítás, korrekció, fejlődés

## **Innováció a sportban**



**RÁCZ LÁSZLÓ**

*raczl@live.com*

gazdaságinformatikus

MSc, 5. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi

Egyetem

Villamosmérnöki és Informatikai Kar

*Témavezető:*

*Bartha Zsolt*

*Testnevelő Tanár, BME GTK*

---

**Adatvizualizációs eljárások fejlesztése a sportanalitikában**

Napjainkban egyre nagyobb teret hódítanak a különböző, mozgáselemzésen alapuló sportanalitikai rendszerek. Az elérhető rendszerek képességeit megvizsgálva megállapítható, hogy az elemzések többsége kvantitatív jellegű, a kapott eredményeket gyakran csupán számokból álló táblázatok sokasága jelenti.

Dolgozatom célja az adatvizualizációs lehetőségeket kihasználva a meglévő rendszerek által gyűjtött, de fel nem használt adatok minőségi reprezentálása. Segítségével a sportszakemberek, kiváltképp az edzők új információkat nyerhetnek a játék lényeges elemeiről és a játékosok által nyújtott – elsősorban taktikai – teljesítményről.

Munkám során a kézilabda sportágban rendelkezésre álló adatokat elemeztem, megfelelő formába alakítottam, majd alapvizualizációk segítségével vizsgáltam a további fejlesztési lehetőségeket. Elkészítettem egy mérkőzéslejátszó platformot, majd komplex vizualizációkat állítottam elő.

Tanulmányom a kidolgozott adatvizualizációs platform bemutatásával, illetve további fejlesztési lehetőségek elemzésével zárul.

Kutatásom hozzáadott értékei az innovatív szemléletben, az újszerű vizualizációs technikák alkalmazásában és a meglévő adathalmazokban lévő információfeltárási lehetőségek kihasználásának automatizálásában rejlenek.

**DONKA DOROTTYA BIANKA**

*donkadorka@gmail.com*

matematika-testnevelés tanári

Osztatlan, 7. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:  
Dr. habil. Balogh László  
egyetemi docens, DE*

---

**A döntés hátterében álló kognitív képességek és stressz tolerancia szintjének összehasonlító elemzése  
kezdő és tapasztalt sportolóknál**

**Bevezetés:** Az élsportban a sportteljesítmény eredményességének érdekében a sportolókat számos vizsgálatnak vetik alá, melyben nem csak a kondicionális és koordinációs képességeket elemzik, hanem egyre elterjedtebb a kognitív, emocionális-affektív képességek módszeres vizsgálata is.

**Célkitűzés:** Szükséges az eddigi kutatások alapján olyan innovatív vizsgáló eljárások alkalmazása a teljesítménydiagnosztikában, melyek a kognitív és affektív képességek vizsgálatában is újszerű innovációk közvetlen gyakorlatban való felhasználását és adott esetben sportágspecifikus módszertant jelentenek. Érdekes irány lehet az egyes sportágakból származó alanyok eredményeinek összehasonlítása, valamint a csapatokon belül a tapasztalt és kezdő sportolók eredményeinek elemzése.

**Módszer:** A kutatásunk módszere kísérlet. Keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk 41 férfi és 13 nő csapatsportolón. Kognitív képességekre a VTS DT programcsomagját, stressz mérésre az MDE Heidelberg Stressz Holtert (gasztro, HR, TH, GSR) használtuk. A 35 perces mérés során az 1.szakaszban nyugalmi állapotot, a 2. szakaszban egy 10 perces stresszhelyzetre (kognitív tesztre VTS-DT) való reakciót, a 3. szakaszban pedig egy megnyugvási állapotot mértünk.

**Eredmények:** Szignifikáns eredményeket kaptunk, miszerint valóban van kapcsolat a nők és férfiak stressztűrő és kognitív képessége között. A sportágak összehasonlítása során is szignifikáns eredményeket kaptunk, hiszen a futballisták minden más csapathoz képest rosszabban túrték a stresszt, és többet hibáztak a DT teszt során.

**Következtetések:** A jövőben a kezdő és tapasztalt kategóriába való besorolást egységesebben szükséges végezni, illetve az alanyszám bővítésével a mérés komplexitása új innovációt jelenthet az ezen területen kutatóknak, hiszen a kognitív és affektív képességek méréséhez is szükség van 'realtime', valid eredményeket adó, összetett műszeres eljárásokra.

**BARTÓK ANIKÓ**

*bartokanca97@gmail.com*

Testnevelő-Edző

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Dr. Győri Ferenc*

*főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

**A felkészülés és versenyzés lehetőségei online eszközök és módszerek alkalmazásával a Fit-Kid sportág példája alapján**

Célkitűzések, hipotézisek:

Kutatásom a 2020 márciusától kezdődő koronavírus-járvány okozta pandémiás helyzetet vizsgálja. Kíváncsi voltam milyen módszereket alkalmaztak az online oktatás keretein belül, a Fit Kid sportágra speciálisan kivetítve és, hogy azok milyen mértékben voltak hasznosak, mind szülő, edző vagy sportoló szemszögéből.

Anyag és módszer:

Kutatásomhoz kérdőíves módszert választottam, mivel így az országban több egyesülethez is el tudtam juttatni a kérdéseket. A kérdőívet a Google Űrlapok segítségével készítettem el, majd több Facebook csoportban tettem közzé, célzottan azok számára kik érintettek voltak. A kitöltők mind valamilyen formában részt vesznek a Fit Kidben. A kérdőívet 2020.10.21-től 2020.11.08-ig volt lehetőség kitölteni. Az eredményeket World és Excel programok segítségével értékeltem ki, és diagrammok segítségével ábrázoltam. Összesen 75 kitöltés érkezett, ebből 13 edző/klub vezető, 35 sportoló és 27 pedig szülő.

Eredmények:

A kutatás során választ kaptam a célkitűzésekben megfogalmazott kérdésekre. Különbséget tehetünk Szülők, Edzők és Sportolók között. A kitöltések alapján az „Online kiküldött anyagok feldolgozása” és az „Online Szinkron oktatás” bizonyultak a legnépszerűbbnek, azonban különböző mértékben tartották őket sikeresnek. Míg a sportolók az első említett módszert találták a legcélravezetőbbnek, addig az edzők és a szülők az Online Szinkron oktatásra szavaztak.

A válaszadók több, mint 90%-nak el kellett hagynia az edzések eredeti helyszínét és a válaszok alapján kisebb és rosszabb körülmények közé szorultak.

A kitöltők fele bizonytalan abban, hogy építene-e be online edzéseket a hagyományos edzések mellé, de ha igen akkor a válaszadók közel háromnegyede az Erősítő edzést vagy a Lazaságot fejlesztő gyakorlatokat építené be, mint online edzés.

Az Online verseny közvetítéssel kapcsolatban szinte teljesen egyhangú válaszok érkeztek, miszerint a versenyeken való személyes részvétel pótolhatatlan élmény, és az emberi kapcsolatok fejlődésében és a versenyzők teljesítményében is nagy szerepet játszik.

Összegzés:

Összességében elmondható, hogy kutatásom sikeresnek bizonyult, ugyanis kapunk egy képet ami alapján kiderül, hogy ebben a helyzetben hogyan lehet alkalmazni a technológia adottságait. Rengeteg kreatív megoldás született, sok sportolónak sikerült fenttartani a motivációját. A későbbiekben érdemes lenne újra górcső alá venni a lehetőségeket és újabb módszereket kipróbálni a nagyobb sikerességi ráta elérése érdekében.

**OLÁH ÁDÁM JÓZSEF**  
*olah98adam@gmail.com*  
Biológia-testnevelés tanári  
Osztatlan, 4. félév

Debreceni Egyetem  
Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezetők:*  
*Dr. Pucsok József Márton*  
*egyetemi docens, DE TTK*  
*Dr. habil. Szemán- Nagy Gábor György*  
*egyetemi docens, DE TTK*

---

**Articulatio genus és Articulatio radiocarpea elemzése termográfias módszerrel lány tornászokon**

Kutatás során arra kerestem a választ, hogy mozgás hatására a térd és csukló bőrfelületén milyen hőmérsékleti elváltozások figyelhetők meg termográfia segítségével. Dolgozatom célja, hogy olyan termográfias mérési eljárást, elemzést hozzunk létre, ami nagyobb elemszámú kutatási projektbe interpretálható. Kutatás során a térd hőmérsékletét bemelegítés előtt és után értékeltem ki, míg a csukló elemzésénél a bemelegítés, valamint 10(5-5) kézen átfordulás hatására létrejövő hőmérsékleti változásokat detektáltam. A mérések során egységes képkockotási eljárást alkalmazva standardizált körülményeket biztosítottam. Az elkészült thermogrammok elemzését VirtualDub, ImageJ és Excel programok használatával végeztem el. Az elemzés az alábbi metodika szerint zajlott: megfelelő minőségű képkockát kiválasztása, 8-bites színmélységű kép létrehozása, fényintenzitás alapú analízis. A kapott adatokból arra következtettünk, hogy az alkalmazott módszerrel valós értékek jelentek meg, de azok további használatához egyéb képkockotó eljárási módszerek társítása ajánlott. A sportolók térdein és csuklóin nagyfokú hő aszimmetria jelenség lépett fel, ami azt jelenti, hogy a szimmetrikusan elhelyezkedő területeken eltér a hőmérsékleti érték. Az eltérő hőmérsékleti értékek az egyéni viselkedésbeli kompenzációra, strukturális elváltozásra vagy a mozgásból eredő terhelési eloszlásra vezethetők vissza. A termográfias mérés minden olyan kutatásba hasznosnak bizonyulhat, ahol terheléses vizsgálati protokollként termográfias módszert, használnak. A termográfias eljárás kiegészítő vagy akár fő elemzési módszer lehet a sporttudomány minden olyan területén, ahol a vizsgált minta olyan hatásoknak van kitéve, amelyek megváltoztatják a hőmérsékleti (mozgás, stressz stb.) viszonyokat.

**KARIKÁS KRISZTIÁN NORBERT**

*karikaskrisztian22@gmail.com*

Sportszervező

BSc, 5. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Ráthonyi Gergely  
adjunktus, DE GTK*

---

**A siker kulcsa – spanyol és angol bajnokság csapatainak vizsgálata különböző teljesítmény indikátorok mentén**

Napjainkban a világ egyik legnépszerűbb sportja egyértelműen a labdarúgás, amely emberek millióit köti össze. A győzelem érdekében a csapatok minden olyan lehetőséget próbálnak kiaknázni, amivel lépéselőnybe kerülhetnek a vetélytársakkal szemben. Egyik ilyen terület a technológia, melynek rendkívül dinamikus fejlődése a labdarúgásba is jelentős változásokat eredményezett. Számos olyan technológiai újítás jelent meg, melyek a játékosok teljesítményét, élettani paramétereit monitorozzák. Széles körben elérhetővé váltak a különböző videóelemző szoftverek és cégek, melyek a csapatok teljesítményét különböző indikátorok mentén elemzik és ezáltal rengeteg adatot bocsátanak az edzők számára. Dolgozatom elsődleges célkitűzése az volt, hogy a spanyol (La Liga), illetve angol (Premier League) bajnokság csapatait, különböző teljesítmény indikátorok mentén összehasonlítsam, a csapatok bajnoki szerepléseinek tükrében az elmúlt öt évben. Az adatokat egy szabadon hozzáférhető ingyenes adatbázisból nyertem, melyet letöltést és validálást követően alakítottam adatbázissá. A statisztikai elemzés elvégzése előtt a csapatokat bajnoki helyezésük alapján, három csoportra osztottam – 1-7 helyezett, 8-14 helyezett, 15-20-ik helyezett csapatok – annak érdekében, hogy a csoportok közötti esetleges eltéréseket feltárjam a vizsgált teljesítmény indikátorok mentén. A leíró statisztika mellett az eloszlás normalitásától függően paraméteres és nem paraméteres vizsgálatokkal kerestem a szignifikáns különbségeket az egyes teljesítménymutatók mentén a csoportok között.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az első hét csapat mindkét bajnokságban szignifikánsan többet birtokolja a labdát, többször lő kapura, nagyobb százalékban találja el azt és az ellenfél térfelén a támadó harmadban is jelentősen több időt tölt, mint a másik két csoportban szereplő egyesületeknek. A bajnokságok közötti különbségek esetén elmondható, hogy az angol bajnokságban jelentősen kevesebb szabálytalanság történik, és ezzel összefüggésbe egyéb mutatók (pl. sárga és piros lapok száma) is jelentős különbséget mutatnak.

A kapott eredmények alapján megállapítható, hogy több teljesítménymutató is összefüggésbe hozható az eredményességgel, mely hozzájárulhat a sikeres taktikai elemek kidolgozásához.

**PINTÉR JÓZSEF**

*jozsikamk@gmail.com*

Matematikus MSc

MSc, 1. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi

Egyetem

Természettudományi Kar

**RAGÁCS ATTILA**

*ati980511@gmail.com*

Matematikus

MSc, 1. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi

Egyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Molontay Roland*

*Tudományos segédmunkatárs, BME TTK*

---

**Magyar bajnoki labdarúgó-mérkőzések eredményének előrejelzése valószínűségi és gépi tanulási modellekkel**

Labdarúgó-mérkőzések végeredményeinek becslése már a 20. század közepe óta nagy népszerűségnek örvendő kutatási terület. A téma első igazán komoly áttörése Maher angol matematikushoz kötődik, ezen kezdeti modell továbbfejlesztései közül kiemelkednek Dixon és Coles modelljei. A dolgozatban azt is megvizsgáljuk, hogy hogyan teljesítenek a fenti modellek a magyar OTP Bank Liga mérkőzésein, továbbá saját elgondolásaink alapján igyekszünk statisztikai és gépi tanulási modelleket fejleszteni.

A kutatások alapjául általában európai topliga adatai szolgálnak, ezzel szemben a magyar bajnokság egy keveset kutatott terület, mind a tudományos világban, mind az egyesületek szintjén az adatfelhasználás terén. A mi célkitűzésünk a szakértők, fogadóirodák oddsait, valószínűségeit is figyelembevéve olyan modellek építése, amelyek magas pontossággal tudják előrejelezni a mérkőzések végkimenetelét. Továbbá, ezen modellek felhasználásával megvizsgáltuk lehetséges-e nyereséges fogadási stratégia kidolgozása.

Rendelkezésünkre állnak az előző három szezon statisztikái, amit az Eredmények.com weboldalról webscraping technikával gyűjtöttünk be Python segítségével. Az adat felderítő elemzése, illetve a szükséges adattisztító lépések elvégzése után a valószínűségi és gépi tanulási modellek illesztését és kiértékelését végeztük el.

A modellek pontosságát az eltalált végkimenetek arányával mérjük. Összehasonlítva a modellek mutatóit, azt találjuk, hogy a gépi tanulási modellek minimálisan jobban teljesítenek, mint a valószínűségi modellek. Nyereséges fogadási tervet is sikerült kidolgoznunk a modellek segítségével. A gépi tanulási modell esetében a legjobb stratégia 27.94%-os hozamot produkált, míg a valószínűségi modellnél ez a szám 20%-os.

**MAKRA GABRIELLA**

*makrag9@gmail.com*

matematika-testnevelés tanár szak

Osztatlan, 7. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:*

*Dr. habil. Balogh László  
egyetemi docens, DE TTK*

---

**Sportolók pszichés eredetű stresszének monitorozása invazív és non-invazív módszerekkel.**

**Bevezetés:** A teljesítőképesség minősége mind a hétköznapi életben, mind pedig a versenyhelyzetekben igen fontos. A sporttudomány területén (is) az emberről komplexen, mint bio-pszicho-szociális egységről kell gondolkodjunk. Előző kutatásainkban már igazoltunk, hogy a fizikai aktivitás és a kognitív képességek között inverz kapcsolat van (MAKRA, BALOGH, 2018). Ezen a szálon haladunk tovább a módszerek és a műszerek bővítésével, mely komplexitása innovatívan hat a sporttudományi kutatásokra. Az EKG HR és a vér kortizol szintjének változása mellett, a gasztrointesztinális traktusok mozgásai is összefüggésben állnak az adott személy stresszkezelésével (FUKUNAGA et. al., 2000)(VIANNA, TRANEL, 2006), melyeknek igen nagy szerepe van a teljesítőképesség minőségének meghatározásában. Számos preklinikai kísérlet történt, melyek alapul szolgálnak vizsgálatunkhoz (SZÚCS et. al., 2018).

**Módszer:** n= 13, sportolók, férfi=11, nő=2, átlag életkor 22+/-1,031 év. A protokollunk 115 perces volt, melyben négy szakaszt (nyugalmi, stressz, latencia 1, latencia 2) különböztetünk meg. Stresszmérésre két módszert használunk. Az egyik a vérből mért kortizol szint (ELISA), a másik pedig az MDE Heidelberg Stressz Holtere (EGG), mely innovatív mérőeszközként számos paraméter egyidejű vizsgálatára képes (Vékonybél, Vastagbél, Gyomor, EKG HR). Stresszorként a VTS DT csomagját alkalmaztuk.

**Eredmény:** Az EGG komplex eredményei alapján azt állapíthatjuk meg, hogy a Vékonybél, Vastagbél, Gyomor motilitás, melyet a Power Spektrum (PS) Fold Change (FC) számítás alapján értékeltünk, együtt növekedett a stressz hatására, majd a latencia időben együtt csökkent. Mindemellett a kortizol szint változásának aránya megmutatta, hogy a résztvevők jelentős többsége eustresszként adaptálta a stresszort, így az értéke lineárisan csökkent.

**Következtetések:** A jövőre vonatkozó célkitűzésünk, hogy magasabb elemszámmal szignifikáns értékeket kapjunk és bővítsük a mért paraméterek számát, hiszen ezen új mérési eszközök és jó összehangolt, közös alkalmazásuk segítségével komplexebb eredményeket kaphatunk, melyek nemcsak a sportolók körében fontosak, hanem átültethetőek másik tudományágba (például orvostudomány), így a prevenció, rehabilitáció és teljesítménynövelés elsősegítése érdekében még hatékonyabb módszerekkel szolgálhatunk.

**PAPP CSENGELE**

*pappcsengele@gmail.com*

Sport-és rekreáció szervezés

BSc, 3. félév

Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar

**SOMOGYI DÁNIEL**

*somadani22@gmail.com*

Sport-és rekreáció szervezés

BSc, 3. félév

Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Bánhidi Miklós*

*főiskolai tanár, SZE ESK*

---

### **Telefonos applikációk használatának vizsgálata sportoló és nem sportoló személyek körében**

A kutatásunk célja sport és rekreációs szervezés hallgatókként a telefonos applikációk használatának vizsgálata. Kifejezetten érdekelt minket, hogy a mai modern világban szignifikánsan elterjedt okos eszközök miként vannak jelen a környezetünkben. Méginkább a sport és egészség területén és miként használják ezeket az adott egyének és csoportok. Fiataloktól kezdve az idősebb korosztályig kérdeztünk felhasználókat a szokásaik, applikáció típusaik, aktivitásuk tekintetében. Ezen adatok feltárására online kérdőívet szerkesztettünk amely lefedte és kiegészítette az igényeinket. A kérdőívből kapott információkat feldolgoztuk és kategorizáltuk az általunk legoptimálisabban felhasználható módon. Ez a sport és egészség alkalmazások vizsgálata volt, azok milyensége és mennyiségi mutatója. A mutatók összeefüggése a sportolás gyakoriságával és az életmóddal, valamint a telefonos ismeretekkel. A telefonos applikációk vizsgálata többfajta alkalmazásra kiterjedt, azonban a fókusz a sport és egészség alkalmazások használati mennyiségét és milyenségét írta le. A kutatás során pontos választ kaptunk, a következőkre: a felhasználók sportolási szokásai életkor szerinti leosztásban; a kiegészítő applikációk letöltöttségi mértékére; az okostelefon használati céljaira. Mivel a kapott eredményeket mint sportolás gyakoriságát, sport és egészség applikációk rendszeres használatát nem tartottuk az optimális egészségi állapothoz mérve megfelelőnek, ezért a következő javaslatokkal zártuk dolgozatunkat: növelni kell a sport és egészség alkalmazás letöltők számát, akik ha szükségét érzik eleinte használjanak egyszerűbb, majd később válalják az esetleges fizetős alkalmazások használatát egészségmegőrésük érdekében. Továbbá, a sport-és egészségtudományi szakokon kapjanak teljeskörű képzést az IKT eszközök megfelelő alkalmazásáról, tehát a technológia integrálását erre területre. A már meglévő kutatások mellett, remélhetőleg a miénk is, segítségre lehetnek a jövő innovatív ötleteinek megoldásaira. Emellett pedig növelhetjük az egészséges emberek és az aktívan sportolók számát, akiknek állapotukhoz, mind életmódbeli mind egészségügyi szempontból is pozitívan járulhatunk hozzá.



**KERTÉSZ TAMÁS**

*kertesztamas92@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 7. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Ráthonyi Gergely  
adjunktus, DE GTK*

---

### **Videóelemzés szerepe a hazai labdarúgásban**

Manapság a labdarúgás a világ legnépszerűbb sportja, a világ 200 országában 240 millió ember újí rendszeresen ezt a sportot. Az információtechnológia töretlen és rendkívül dinamikus fejlődése ebben a népszerű sportágban is jelentős változásokat eredményezett. A technológia révén új szakma jelent meg a futballban, a szakmai stábok új feladatkört ellátó szakembereket alkalmaznak, akiknek az elsődleges feladatuk a videóelemzés. A labdarúgás a technológia révén rengeteg adatot szolgáltat a szakemberek számára, melynek feldolgozása és hatékony alkalmazása a csapatok és a játékosok teljesítményének fokozásában, végső soron a versenyelőny megteremtésében rendkívül fontos feladat. A videóelemzés egy fontos eszköze a teljesítmény fokozásának, de hogyan is néz ki ez a valóságban? Milyen területeket vizsgálnak az elemző szakemberek? A nemzetközi irodalomban többen is foglalkoznak a témával, míg Magyarországon a témával foglalkozó szakirodalommal nem találkoztam. Ennek megfelelően dolgozatomban elsődleges célkitűzése az volt, hogy egy átfogó képet kapjak arról, hogy a hazai labdarúgásban milyen helyzetben van a videóelemzés.

Kutatásom során kérdőíves megkérdezést alkalmaztam, a hazai professzionális labdarúgó klubok (NB I. és NB II.) videóelemzőként dolgozó stábtagejai körében. A kérdőívet 8 NB I.-es és 9 NB II.-es klub szakemberei töltötték ki. Az adatok tisztítását követően leíró statisztikai elemzést végeztem, majd a két osztály közötti szignifikáns különbségeket vizsgáltam.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a klubok jelentős többségénél alkalmaznak videóelemző szakembert, akinek az elsődleges feladata a saját és soron következő ellenfél csapatának elemzése, melynek során több mérkőzést is elemeznek, majd az elemzéseket leggyakrabban csapatszinten prezentálják a csapat irányába. Az első osztályban a videóelemzők 87,5%-a csak elemző feladatokat végez, addig a másodosztály tekintetében csak az elemzők 22,2%-a végez kizárólagosan elemző munkát, a maradék 77,8%-nak más munkaköre van az elemző feladatokon kívül. Az elemzők közel fele úgy ítéli meg, hogy munkája maximálisan hozzájárul a csapat teljesítményéhez.

Összességében megállapítható, hogy Magyarországon is egyre szélesebb körben alkalmaznak a klubok videóelemző szakembert és a csapaton belül egyre nagyobb szerepet töltenek be.

## **Sportmenedzsment, sportgazdaság I.**

**WEISZ ANDRÁS**

*andrisrajon@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 5. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Sisa Krisztina  
egyetemi docens, TE*

---

**A pénzügyi fenntarthatóság és a játékos kinevelés ösztönzése a Budapesti Honvéd államilag kiemelt kosárlabda akadémiánál a Balanced Scorecard teljesítménymérési eszköz segítségével**

Kutatásom során a Balanced Scorecard - Kiegyensúlyozott mutatószámok rendszere - teljesítménymérési eszköz adaptálását vizsgálom a sportszektorban, elsősorban a Budapesti Honvéd államilag kiemelt kosárlabda akadémiánál.

Témaválasztásom oka két rétű. Korábban az Akadémia játékos voltam, így van egyfajta személyes kötődésem a sportághoz és azon belül a sportszervezethez is. Másrészt szerettem volna azt megvizsgálni, hogy egy, a vállalati szférában jól bevált teljesítménymérő modell alkalmazható-e a sportszektorban. A kutatás során felállítottmodell egy pilot programnak szánjuk, mellyel egy üzleti szektorban sikeresen alkalmazott teljesítménymérő modell sportszektorra történő adaptálhatóságát kívánjuk megvizsgálni.

Kutatási célom egy olyan teljesítménymérési eszköz kidolgozása a Budapesti Honvéd államilag kiemelt kosárlabda akadémia számára, amely a Balanced Scorecard stratégiai teljesítménymérési rendszeren alapszik. A BSC modellből kiindulva arra törekszem, hogy Akadémia és sportág specifikusan kidolgozzam az egyes dimenziókat, azok stratégiai céljait és a célok teljesülését mérő lehetséges mutatószámokat. A kutatómunkát négy lépésben kívánom végrehajtani. Az első lépés a témához kapcsolódó szakirodalmak áttekintése (szekunder kutatómunka), a második lépés az egyes szakterületek neves szakembereivel történő interjú elkészítése (primer kutatás), a harmadik lépés a saját modell felállítása (primer kutatás) és a negyedik, s egyben utolsó, a szakmai igazgatók által kitöltött kérdőív feldolgozása.

Feltételezésem szerint, ha BSC-t sikeresen adaptálja az Akadémia, akkor két területen várható javulás, amelyek egyben a kutatásom alaphipotézisei is: 1) eredményesebb magyar fiú utánpótlás nevelés, ami a kinevelt játékosok számának növekedésével mérhető, 2) Akadémiák szemléletváltozása, amely törekszik a pénzügyi függetlenség növelésére, a pénzügyileg is fenntartható működés megvalósítására.

Kutatásom eredményeként egy államilag kiemelt kosárlabda akadémia számára a BSC adaptálhatóságának a vizsgálata került számbavételre. A szakirodalmakra és a szakemberektől származó interjúkra alapozva, a célkitűzésben meghatározott elvek alapján részletes modell került kidolgozásra. Az önállóan készített teljesítménymérési rendszer adaptálhatóságát tekintve azt tudom mondani, hogy ha nem is pont az általam kidolgozott modellt felhasználva, de egy ahhoz hasonló teljesítménymérési rendszerrel növelné a sportszervezet hatékonyságát és maximálisan kompatibilis a rendszer a sportszektorral.

**MATICSNÉ DR. MÉSZÁROS ANNA**

*anna.meszáros14@gmail.com*

Testnevelő-edző

BSc, 9. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Szekeres Diána  
egyetemi docens, TE*

---

### **A sportlétesítmény-fejlesztés jogi szabályozása Magyarországon**

**Bevezetés:** A magyar sportot érintő állami finanszírozást már a rendszerváltás előtt folyamatos beszűkülés jellemezte. Az állami finanszírozás megszűnését követően annak helyét nem vette át a magántőke, így a fejlesztések elmaradása mellett a meglévő létesítmények állapota is romlott. A kormányzat felismerte azt az évezredek óta elfogadott ténytet, hogy a sportnak egyéni szinten önfejlesztő és nevelő szerepe van.

**Hipotézis, cél:** Célom megvizsgálni, hogy a sportlétesítmények fejlesztésére vonatkozó, folyamatosan módosuló szabályzás alkalmas-e a megvalósítani kívánt célok elérésére, milyen fejlődés tapasztalható az eddigi élettartama alatt és milyen kilátások elé nézünk a jövőt illetően.

**Hipotéziseim:**

1. A sport és a sportlétesítmény-fejlesztés kiemelt állami ágazat.
2. A sportlétesítmény-fejlesztés elsősorban kormányzati támogatáson alapul.
3. A 2010 óta bevezetett fejlesztési programok nélkül a hazai sportlétesítmények tovább amortizálódó állapota miatt a legtöbb sportág létesítmény nélkül maradt volna.

**Anyag és módszertan:** Kutatásom vizsgálati módszere nagyrészt dokumentumelemzés, amellyel a Sporttörvény vonatkozó rendelkezéseinek, egyéb a témával kapcsolatos hatályos jogszabályok, illetve kormányrendeletek által kialakított sportlétesítmény-fejlesztési rendszert szeretném feltárni és esetleges hiányosságaira felhívni a figyelmet. Tekintettel arra, hogy az OTDK Központi felhívásának 2. számú melléklete alapján a pályamunkák a feltöltési határidőig módosíthatóak, egyéni, félig strukturált, nyitott kérdéseket tartalmazó interjúk készítésével térképeztem fel témám gyakorlati oldalát.

**Eredmény:** Tudományos dolgozatomban felvetett hipotéziseim a primer és szekunder kutatásaim, valamint a mélyinterjúk által egyaránt igazolást nyertek. Összességében arra az eredményre jutottam, hogy a sport kiemelt ágazatként való kezelése, és az ennek keretében eszközölt beruházások a kívánt hatást elérték. A sportolók számára biztosított a modern igényeknek megfelelő létesítményellátottság.

**Összefoglalás:** Annak érdekében, hogy egy ilyen átfogó fejlesztési stratégia hatékonyságát megállapíthassuk, szükséges az egyes fejlesztési koncepciókat külön-külön és egyben is megvizsgálni. Így láthatjuk, hogy az elérni kívánt célok megvalósultak-e, illetve az időközben felmerült akadályozó tényezők milyen módon küszöbölhetők ki a jövőben.

**Kulcsszavak:** sportjog, létesítmény-fejlesztés, sportstratégia

**BORBÉLY IMRE**

*imiborbely@gmail.com*

Sportközgazdász MSc

MSc, 3. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Balogh Renátó  
doktorandusz, DE GTK*

---

**Az angol Premier League-ben szereplő klubok pályán nyújtott teljesítményének advanced statisztikai mutatókkal történő értékelése a pénzügyi háttérük függvényében**

Nem túlzás azt állítani, hogy az elmúlt években egyfajta tudományos forradalom vette kezdetét a labdarúgás világában, sorra jelentek meg a különböző statisztikai, matematikai modellek, melyek akár a különbséget is jelenthetik a legmagasabb szinten. Noha bizonyos hazai kluboknál már a szakmai munka szerves részeként tekinthetünk az analitikus, adatalapú szemléletmódra, a módszerek széleskörű elterjedésére és alkalmazására ez idáig még nem került sor. Kutatásom általános célja olyan következtetések és összefüggések levonása, melyek gyakorlati alkalmazása az egész magyar futballközeg számára megteremtheti a lehetőséget a legújabb innovatív megoldások szervezeti kultúrába történő integrálására.

A célkitűzésem megvalósítása érdekében először szekunder kutatást végeztem, aminek a segítségével feltártam egyrészt az európai top bajnokságok 2014 és 2019 közötti erőssorrendjét, másrészt az angol bajnokságban szereplő csapatok transzferpiaci aktivitását. Ezt követően a szekunder kutatás során gyűjtött adatokat primer módszerekkel elemeztem. Annak a megválaszolásához, hogy az egyes klubok a finansiális erőforrásaikat milyen effektivitással tudták sportszakmai sikerré konvertálni, kétféle hatékonysági mutatót (pontszám/bérkeret, xPTS/keretérték) képeztem. A pályán nyújtott teljesítmény és a klubok gazdasági erejét szemléltető változók közötti kapcsolat erősségének és irányának a jellemzésére pedig egy komplex összefüggésvizsgálatot folytattam.

A tanulmány során visszaigazolást nyert, hogy a stabil gazdasági háttér elengedhetetlen feltétele a sportszakmai eredményességnek, ugyanakkor önmagában kevés a sikerhez. A hatékonyságelemzés arra mutatott rá, hogy általában nem a legtöbb pénzből gazdálkodó együttesek működnek a leghatékonyabban. Az összefüggésvizsgálat során ugyanakkor az is nyilvánvalóvá vált, hogy a keretérték és a bérkeret igen erős korrelációt mutat nem csupán a végső helyezéssel, hanem a pontszámmal, a gólkülönbséggel, az xPTS-al és az NPxGD-vel is. Primer kutatásom legfontosabb következtetése az, hogy a dolgozatban részletesen kifejtett modellek és eszközök napi szintű döntéshozatalba való beillesztése a nemzetközi szintű versenyképesség elérésének és fenntartásának egyik megkerülhetetlen vetülete.

**ENTERSZ GERGŐ**

*entersz95@gmail.com*

Sportközgazdász

MSc, 5. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Ráthonyi-Odor Kinga  
adjunktus, DE GTK*

---

### **Egyes európai és amerikai sportligák versenyegyensúlyának összehasonlító vizsgálata**

Egyes európai és amerikai sportligák versenyegyensúlyának összehasonlító vizsgálata.

A comparative study of the competitive balance of some European and American sports leagues.

Témám az észak-amerikai Major League-ek és az európai top ligák versenyegyensúlyi értékein alapul. A kutatás fókuszában az állt, hogy az egyensúly fenntartása érdekében hozott intézkedések, milyen mértékben váltják be a hozzájuk fűzött reményeket. A vizsgálat során arra kerestem a választ, hogy (1) vajon az amerikai ligák hosszú évek során kialakult felépítése, mely az egyenlő feltételek biztosításán alapszik, kiegyensúlyozottabb bajnokságokat bonyolít-e le, mint az európai modellt alkalmazó ligák? (2) Mely ligákban szereplő csapatok eredményei állnak közelebb a tökéletes egyensúlyhoz?

A vizsgálatban szereplő bajnoki rendszerek kiválasztásánál fontosnak tartottam egyrészt, hogy világszerte sokak által űzött sportágak legyenek, melyek televízió által közvetített mérkőzésekkel rendelkeznek. Másrészt, hogy számszerűsített statisztikai adatok álljanak rendelkezésemre. Ezek alapján dolgozatomban három amerikai liga (National Basketball Association, National Football League, Major League Baseball) és három európai liga (Premier League, La Liga, EuroLeague) szerepel.

A ligák 2017/18-as és 2018/19-es idényeinek győzelmi arányaival, valamint bajnokságonként az utóbbi 10 év bajnokaival dolgoztam. A vizsgálat során két mutatót használtam az egyensúlyi értékek felírásához: a Herfindahl-Hirschman (HHI) indexet, amely a bajnokság végkimenetelének bizonytalanságát, a bajnoki címek koncentrációját mutatja meg, valamint a versenyegyensúlyi modellt, amely a csapatok győzelmi eredményének az átlagtól (0,5) való átlagos eltérését szemlélteti. A legfrissebb eredményeken alapuló összehasonlítás segítségével számszerű eredmények alapján ragsort állítottam fel a ligák között.

Az eredmények alapján elmondható, hogy a ligák versenyegyensúlyi értékei között nem figyelhető meg jelentős különbség. Az MLB azonban kiemelkedik a mezőnyből, melynek értékei messze a legközelebb állnak a tökéletes egyensúlyhoz. A HHI tekintetében nagyobb különbségeket láthatunk az egyes ligák között, ahol az európai bajnokságok sokkal rosszabban teljesítettek az egyenlőség aspektusában. Megállapítható, hogy a bajnokságok mezőnyét figyelembe véve nem mérvadó tényezők az egyensúlyt elősegítő intézkedések, a bajnoki címek esetében azonban megmutatkozik a szupercsapatok egyeduralma, ami az amerikai ligák esetében nem figyelhető meg.

**SZENTEI ANDRÁS**

*szenteia@gmail.com*

Sportmenedzser

MSc, 5. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Paár Dávid  
adjunktus, PTE ETK*

---

**Fiatal felnőttek sportfogyasztási szokásainak vizsgálata szocio-demográfiai, valamint sportmotivációs szempontból**

A fiatal felnőttkorban elkezdenek jelentős mértékben csökkenni a fizikai aktivitás mutatói. Annak érdekében, hogy jobban megismerjük a fiatal felnőttek sportfogyasztását, amely tudás később felhasználható különböző intervenciók tevékenységeiben, a kutatásunk több szempontból vizsgálta a fiatal felnőtt korcsoportot: (1) szocio-demográfiai, (2) sportra fordított költségek, (3) fizikai aktivitás, (4) sportpszichológiai, (5) milyen sporttevékenységet végez.

A fent említett jelenségek önkitöltős kérdőívekkel kerültek felmérésre. Kutatásunkban 117 18-29 év közötti ( $M=23,18$  év;  $SD=3,01$ ) fiatal felnőtt (férfi=44, nő=73) vett részt. A kérdőívcsomag saját szerkesztésű kérdések mellett tartalmazta a GPAQ, H-SMS és RSES-H kérdőíveket.

A szocio-demográfiai tényezők közül az édesapa végzettsége, a lakhely, a szabadidő és az, hogy milyen sporttevékenységet végez szignifikánsan ( $p<0,05$ ) befolyásolta a résztvevők fizikai aktivitását. Szignifikáns különbség mutatkozott ( $p=0,009$ ) az egy főre jutó nettó jövedelem szerinti csoportok sportköltségei között. Emellett a sportköltség jelentős pozitív irányú összefüggést mutatott egyes sportmotivációs faktorokkal. Eredményeink alapján az e-sportolók önértékelése szignifikánsan ( $p<0,05$ ) alacsonyabb, mint az egyéni sportolóké. A belső sportolási motiváció tekintetében az effektív, azaz az önhatékonyság növelése, az egyéni sportolónál magasabb volt. A külső sportolási motivációk közül az identifikált és introjektált szabályozásban az egyéni és a csapatsportolók magasabb értéket értek el, mint az e-sportolók, valamint az integrált szabályozó motiváció tekintetében is magasabb volt az egyéni sportolók értéke az e-sportolókhoz képest.

A szocio-demográfiai tényezőkkel kapott eredményeink konzisztensek a hazai és nemzetközi kutatásokkal. A fiatal felnőttek között egyre népszerűbb e-sport tevékenység rizikófaktornak bizonyult a megfelelő mennyiségű rekreációs aktivitás és a mentális jóllét szempontjából. Emellett a tradicionális sportolók és e-sportolók közti sportolási motivációs különbségek arra hívják fel a figyelmet, hogy a különböző sportokhoz, eltérő sportélmények társulhatnak.

Kulcsszavak: (1) fiatal felnőtt, (2) sportköltség, (3) fizikai aktivitás, (4) sportpszichológia, (5) e-sport.

**BÁTOR GÁBOR LÁSZLÓ**

*bator.gabor96@gmail.com*

Sportmenedzser

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezetők:  
Dr. Paár Dávid  
adjunktus, PTE ETK  
Dr. Laczkó Tamás  
adjunktus, PTE ETK*

---

**Hazai és nemzetközi sportesemények rendezésének gazdasági szempontjai és megtérülése**

Célkitűzés: Konkrétan egy kisvárosi futóverseny, félmaraton gazdasági hatásainak és megtérülésének a vizsgálatát tűztem ki célként. Adatok és módszerek: Az elemzésbe bevont mintacsoport a 2018-as és 2019-es várpalotai Félmaraton Futóverseny résztvevő versenyzői voltak. 2018-ban összesen 65 fő versenyzőt sikerült megkérdezni kérdőív formájában, mely az összes induló 18 %-a. Ebben az évben csak online kitöltésre volt lehetőség a verseny után. 2019-ben összesen 171 fő töltötte ki a kérdőívet személyesen a verseny helyszínén, közvetlenül a futás után, vagy online módon a versenyt követően. A kutatás módszere kérdőíves vizsgálat volt. A kérdőíves vizsgálat mellett szekunder módon információt gyűjtöttem a szervezőktől. A félmaratonra érkező versenyzők költségeinek és a verseny rendezésének gazdasági hatásait az Ágazati Kapcsolatok Mérlegén alapuló input-output modell segítségével vizsgáltam meg. Eredmények: A versenyzők összköltségei átlagosan 2018-ban 5763,38 forint, míg 2019-ben 6157,05 forint voltak. A verseny 2018-ban 3.430.449 Ft GDP-t generált, viszont nagyobb költségvetés mellett, nagyobb központi támogatást ráfordítva szervezték meg a rendezők. 2019-ben 2.157.116 Ft megközelítő GDP-t generált a sportesemény, viszont jóval hatékonyabb volt, mint az előtte lévő évben. 2018-ban a verseny költségvetés által 1 Forintra lebontva 0,94 Forint GDP-t generált. Az adó mértékére tekintve 1 Forint mindösszesen 0,41 Forint adót generált az eseményre vonatkozóan. 2019. év eredményeit tekintve egy jóval magasabb szám található e két értéknél. 1 Forintra lebontva összesen 1,36 Ft GDP-t, valamint 0,63 Forint adót generált a verseny. Választ kaptam arra, hogy a versenyzők mennyire érezték jól magukat az eseményen. 2018-ban 4,63, míg 2019-ben 4,61 pontszámú értéket átlagban egy 1-5-ös skálán. Megkérdeztem azt is, hogy milyenek értékelik a verseny rendezésének színvonalát. 2018-ban 4,23, míg 2019-ben 4,31 átlageredményt jelöltek ugyancsak 1-5-ös skálán. Következtetések: Összességében választ kaptam a felvetett kérdéseimre, hipotéziseimre a kutatás alapján, és azt gondolom, hogy egy kifejezetten sikeres kutatást zártam, mely valós képet mutat egy regionális futó/sportesemény megszervezéséről és gazdasági hatásairól.

Kulcsszavak: sport, sportesemény, futóverseny, félmaraton, gazdasági hatás



**KÓVÁGÓ ANDRÁS ISTVÁN**

*kovago.andras05@gmail.com*

Pénzügy és számvitel

BSc, 4. félév

Budapesti Corvinus Egyetem

Gazdálkodástudományi Kar

*Témavezető:  
Havran Zsolt  
Adjunktus, BCE GTK*

---

**Magyarország sportpolitikája nemzetközi viszonylatban; mega sportrendezvények hatása a rendező városra**

Dolgozatom két fő témával foglalkozik. Munkám első fele saját kutatásomra épül, amelyben Magyarország sportpolitikáját vizsgálom nemzetközi viszonylatban. Magyarországon az elmúlt időszakban sok jelentős sportberuházás történt, illetve ezek mellett sok nagy világversenynek ad otthont Budapest és Magyarország. Ezek közé tartoznak a 2023-ban megrendezésre kerülő atlétika világbajnokság, amely a világ második legnagyobb mega sportrendezvénye, illetve a 2017-ben megrendezett FINA vizes világbajnokság.

Az elmúlt évtizedben jól látható, hogy Magyarország igyekszik minél több nagy világversenyt vendégül látni, így nagyon fontos kérdés, hogy ezek az események az országra, településekre, társadalomra, gazdaságra, sportolókra milyen hatással bír. Az előbbi kérdésre mutatom be a választ a Győrben 2017-ben megrendezett ifjúsági olimpiai fesztivál és a 2017-es budapesti vizes világbajnokság példáján keresztül.

## **GYÖKÖS BARBARA**

*gyokos.barbara98@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Prof. Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva  
egyetemi tanár, DE GTK*

---

### **Prevenció vs. rehabilitáció kézilabda sportág specifikusan**

Napjainkban a sportban a tét, a magas elvárások, a folyamatos terhelés az egészség határait feszegetik, melyek veszélyt jelentenek a sportolók számára. Ebből adódóan növekedik a sportsérülések valószínűsége. Egy sportoló ideiglenes elvesztése negatív hatással lehet a csapat jövőbeli eredményességére, amely az adott klubnak gazdasági problémát is okozhat. A sportsérülések ellátásának magas költségei számottevő terhet róhat az egyesületre, vagy magára a sportolóra. A sérülések elkerülésére határozottan megoldást jelent a megelőzés. A kutatásom célja a sportolók sérülésarányának csökkentése, valamint a sérült sportolók mielőbbi felépülésének elősegítése, különös tekintettel a kézilabda sportágra.

A szakirodalmi kutatás után az adatgyűjtést a játékosok körében kérdőíves módszerrel végeztem, melyben a 18-23 éves női kézilabdázókat kérdeztem meg. Vizsgálataim során arra kerestem a választ, hogy a sportegyesületeknél a játékosok mennyi időt töltenek el preventív jellegű edzésfeladatokkal, illetve mennyi energiát fordítanak a sportsérülésükből való felépülésre. Ezenkívül vizsgáltam, hogy a sportolók anyagi viszonylatban mennyit lennének hajlandók költeni prevencióra, illetve rehabilitációra. A másik oldal véleményének feltárására szakértői interjú keretein belül egyeztettem gyógytornászokkal, szakedzőkkel, akik elsősorban kézilabda specifikus klubokkal foglalkoznak. A szakemberek megvilágították a jelenleg alkalmazott gyakorlatot és az ideálisnak tartottat is.

Eredményeim alapján beigazolódtak a hipotéziseim, azaz, hogy a kluboknak és sportolóknak megéri inkább prevencióba fektetni, mint rehabilitációt finanszírozni, hiszen egy bekövetkezett sportsérülés miatt kieső játékos már nem tud a csapat rendelkezésére állni. Viszont, ha mégis bekövetkezett egy sportsérülés a klub nem feltétlen tudta sportolóját anyagilag támogatni, tehát a rehabilitáció részleges vagy teljes költsége a játékosra hárult. Ezenkívül a sportolóknak több időt kell befektetniük a rehabilitációba, hiszen a leggyakoribb sérülésből való felépülés 6, vagy annál több hónapot igényel. Így megállapítható, hogy a preventív jellegű edzések számának növelésével csökkenne a rehabilitációra fordított idő. Ezek a tréningek a rendszeres edzésekbe beépíthetők, többlet költséget nem feltétlenül jelentenek a kluboknak. Az esetleges sérülések viszont mind a játékosnak, mind a klubjának negatív következményekkel járnak, így vizsgálataim megerősítették a prevenció fontosságát a versenysportban.

## **Sportmenedzsment, sportgazdaság II.**

**KOVÁCS PÉTER ZSOLT**

*peter.kovacs@gnail.com*

Sport- és rekreációs szervezés szak

BSc, 4. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Prof. Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva  
egyetemi tanár, DE GTK*

---

### **A sportfényképezés távlatai az online kommunikáció korában**

Tudományos diákköri dolgozatomban azt vizsgálom, hogy a sport témájú fotók mennyisége, minősége milyen mértékben formálja az online- és az offline formájú információhordozó felület látogatottságát, olvasottságát, továbbá ezeken keresztül miként lehet még értékesebbé, eladhatóbbá tenni a sporthíreket továbbító platformokat.

A felvetett kérdésnek egyre nagyobb jelentősége van, mivel a sport üzleti működésével kapcsolatban bizonyított a média meghatározó szerepe. A közvélekedés szerint egy sport témájú internetes portál látogatottságát, egy sportfelület olvasottságát alapvetően határozza meg a rajtuk megjelenő sportfotók mennyisége és minősége. Egy médiafelület értékét, reklámhordozó erejét pedig a látogatottsága, az olvasottsága határozza meg.

Ezen dolgozat időzítése akár optimálisnak is mondható, hiszen a profi sportfotózás világméretű elterjedését követően néhány évtizeddel teret nyert az okostelefonokkal történő képkészítés. Ez alól pedig a sportesemények sem kivételek. Dolgozatom kulcskérdései: az egyre magasabb technikai színvonalat képviselő okostelefonok világában van-e még létjogosultsága a profi sportfotózásnak, illetve, hogy a fényképek mennyire keltik fel az emberek figyelmét a cikkek elolvasására.

Az elektronikus Google Forms kérdőívemre 221 válaszadótól érkeztek be a válaszok. A minta nemek közötti megoszlása hűen tükrözte Magyarország demográfiai adatait, míg a többi szempontból a mintavétel mutatja, hogy a kitöltők debreceni egyetemi kötődésűek.

Válaszaikból egyrészt kiderült, hogy a sportfotók és az olvasottsági adatok közt észrevehető összefüggés van. Az sem mindegy, hogy ezen fényképek milyen momentumokat örökítenek meg, és mekkora felületen, illetve milyen darabszámban kínáljuk őket a cikkek mellé. Az olvasók az akciókat, azon belül is az eredményt (pl. gól) elérő megmozdulásokat, illetve a pozitív érzelmeket bemutató jeleneteket értékelik leginkább.

Eredményeim alátámasztják: az okostelefonos kamerák világában is létjogosultsága van a profi sportfotózásnak, szükség van a fotóriporterek és ezen belül a sportfotóriporterek munkájára.

Következtetéseim szerint a képek tartalmát és terjedelmét az olvasók ízlésének megfelelő módon kell tálalni. Ez hosszabb távon akár az olvasottsági ráta emelkedését is magával hozhatja, ezzel együtt a hírhordozó felület reklámfelületként történő értékesíthetőségét is jelentősen növeli.

**MOLNÁR DÁNIEL**

*molnar.dani23@gmail.com*

Sport-és Rekreációs Szervezés

BSc, 6. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Perényi Szilvia  
egyetemi docens, TE*

---

**Az Erste jégkorong liga szurkolóinak és szervezőinek veszteségei a pandémia alatt és a szolgáltatások jövőbeni lehetőségei**

**Bevezetés:** A sportágak követői, kiemelten azok, akik a mérkőzésekre jegyet váltanak, fontosak a csapatok és a mögöttük meghúzódó szolgáltató (sportvállalkozás) számára. A szolgáltató (csapatok) és fogyasztó (néző/szurkoló) közötti kapcsolatban számos kedvezményrel és akcióval igyekeznek a szurkolókat/nézőket a meccsre elcsábítani; merchandise termékekre szóló kuponok, környező éttermekbe és más lokális érdekeltéssel szolgáló szolgáltatásokhoz kapcsolódó kedvezmények ajánlatai alakítják ki a „harmadik otthon” érzését (Gladden & Funk, 2001).

**Célkitűzés:** Vizsgálatom célja, hogy felmérje a jégkorong szurkolók és szervezők pandémia okozta leállással kapcsolatos vélt veszteségeit; továbbá, bemutassa a hazai jégkorong mérkőzések nyújtotta élményeket/szolgáltatásokat fogyasztói (szurkolók) és szolgáltató (szervezők) oldalról. Ezenkívül, beazonosítsa azokat a területeket melyeken a csoportok fontosnak látják a fejlődést és jellemezze véleményüket az új kezdeményezésekről, innovációkról.

**Vizsgálati módszer:** A szurkolói kérdőív alapján került kialakításra a szövetség és a hazai klubok munkatársait mérő eszköz, mely a szurkolók meglátásaira és benyomásaira tért ki.

Mindkét kérdőív kitért a szurkolási; a járvány miatti szurkolás veszteségérzet jellemzőire; valamint a szurkolói szolgáltatások igénybevételére/kínálatára (vendéglátás, mérkőzésnapon szurkolói programok, merchandise vásárlási szokások), és a klub döntéshozatali mechanizmusában való részvételre.

A kérdőívet a csapatok szurkolói FB csoportjaiban tettem közzé. A szurkolói válaszadók (N=1144) 59,9%-a férfi 40,1%-a nő volt, átlagéletkor 37 év, közülük 86,7% érezte jelentős veszteségnek a bajnokság idő előtti leállítását. A szövetség és klubcsapatok részéről 124 válasz érkezett.

**Eredmények:** Az eredmények fényében elmondható, hogy mindkét oldal nyitott az innovációkra, több területen is. Szembetűnő a szurkolók elégedettsége a mérkőzésnapon programokkal és merchandise termékekkel szemben. Ezen felül a jegyárakra, a meccsre járó közösség összetételére és a vezetőségbe vetett bizalomra is választ kaptam.

A pandémia mindkét oldalt negatívan érintette, és számtalan téren veszteséget okozott.

**Összefoglaló:** Ahogy esetenként a szurkolók véleménye különbözött a szövetség/klubok dolgozóitól, úgy az igénye is más a hazai jégkorong közösségnek az amerikaiaktól. A szolgáltatások „magyarosítását” gondolom célravezető megoldásnak, amelyek elvértve már megjelennek egy-két hazai klubnál.

**Kulcsszavak:** jégkorong, szolgáltatások, erste liga

**CSEFKÓ HELGA**

*csefkohelga@gmail.com*

Sport- és Rekreációs szervező

BSc, 3. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Madarász Tamás*

*tudományos munkatárs, DE GTK*

---

### **Budapesttől Rómáig két keréken**

Dolgozatomban arra vállalkozom, hogy röviden bemutassam az országúti kerékpársportot, hiszen a kerékpár, mint eszköz nagy fejlődésen ment keresztül az évszázadok során, mire a szabadidős felhasználásból kialakult a mai modern sport. Vizsgálatomban a Giro d'Italia olasz körverseny szerepel, amely eredetileg 2021-ben hazánkból rajtolt volna, de a COVID19 pandémia miatt 2022-re halasztották a budapesti rajtot. A kutatásom célja, hogy megismertessem az országúti kerékpársportot a társadalommal, majd megvizsgáljam, milyen előnyöket jelent Magyarország számára ez a kiemelkedő esemény.

Hipotézisem során azt feltételezem, hogy a sportág ismertsége hazánkban alacsony, továbbá a válaszadók nincsenek tisztába a sportág eseményeivel. Feltételezésem szerint amennyiben kerékpársport esemény zajlik a közelükben, úgy szívesen kilátogatnak a helyszínre, hogy élőben követhessék azt.

Vizsgálatomban primer és szekunder kutatást egyaránt alkalmazok. Szekunder kutatásom során a releváns szakirodalmak felhasználásával bemutatom a kerékpár kialakulását és ismertetem az országúti szakág fejlődését. Primer adatgyűjtés során létrehoztam egy kérdőívet, amely segítségével megvizsgáltam, hogy a kitöltők kerékpároznak-e, továbbá milyen mértékű ismerettel rendelkeznek a sportággal kapcsolatos versenyekről, versenyzőkről. A vizsgálat során kitértem a Giro d'Italia körverseny ismertségére és fontosságára is. A kérdőívemet 350 ember töltötte ki, melyből 308 kitöltés volt értékelhető. Többségében egyetemi korosztály alkotja a vizsgálati mintát. A kitöltőknél figyelmen kívül hagytam a versenyzőket, hogy a válaszaik ne torzítsák az eredményeimet.

Eredményeim felhasználásával megállapítottam, hogy a mintában szereplők többsége rendszeresen kerékpározik, továbbá tisztában van a nagyobb nemzetközi kerékpáros körversenyekkel, így a Giro d'Italiával is.

A vizsgálat során kapott eredményeim alapján megállapítható, hogy a kitöltők alacsony mértékben követik az országúti kerékpár eseményeket a TV közvetítéseken keresztül, azonban nagymértékű egyetértés volt tapasztalható az élőben a helyszínen történő figyelemmel követéssel kapcsolatban.

Az eredményeim alapján hipotézisem részben beigazolódott. A mintában szereplők jelentős része tisztában van az országúti kerékpársport főbb eseményeivel. Kiemelkedő ismertsége azonban nem vonzza magával a magas nézőszámot a TV közvetítések során. A vizsgálati minta több, mint 80%-a inkább a helyszínen élőben követné a kerékpáros versenyeket, amennyiben lenne rá lehetősége.

**RÁCZ LÁSZLÓ**

*raczl@live.com*

gazdaságinformatikus

MSc, 7. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi

Egyetem

Villamosmérnöki és Informatikai Kar

*Témavezető:*

*Bartha Zsolt*

*Testnevelő Tanár, BME GTK*

---

**Kézilabda-bajnokságok végeredményének megállapítása vis maior helyzetben**

A 2020-as koronavírus-járvány kihívások elé állította mind a hazai, mind a nemzetközi sportélet döntéshozóit, mivel a május-június időszakban befejezni tervezett bajnokságok mérkőzéseinek nagy részét ugyan már lejátszották, számos, a versenyek végkimenetelét befolyásoló mérkőzés maradt el. Egyúttal (többek között az előrelátó intézkedések hatására) a legtöbb sportszövetség a következő évi versenysorozatok megszervezését kezdte el, ehhez azonban több esetben is szükség volt a 2019/2020-as versenysorozatok eredményeinek pontos, helyezéseket tekintve számszerű megállapítására, mivel ezen eredmények döntöttek el többek között a feljutás-kiesés, illetve a nemzetközi szereplési lehetőségek kérdéseit. A tapasztalatok alapján ez nem minden esetben volt zökkenőmentes, ugyanis a különböző sportszövetségek más-más elvek mentén hozták meg döntéseiket.

Dolgozatom célja különböző matematikai modellek és statisztikai számítások segítségével, minél nagyobb pontosságot garantálva egy lehetséges megoldást kínálni a hazai kézilabda-bajnokságok végeredményeinek megállapítására az addig lejátszott mérkőzések számának függvényében.

A bemutatott módszerek, számítási eljárások, modellek mellett a kidolgozott eljárások jóságát is vizsgálom a korábbi évek végeredményei alapján, ezzel is segítve a döntéshozók munkáját a határozatok meghozatalakor.

Dolgozomban a hozzáadott értéket kifejezetten a különböző matematikai eljárások, módszerek felkutatása, azok használhatóságának vizsgálata, kvantitatív elemzése, illetve a gyakorlati példán keresztüli szemléltetés jelentik.

**MOLNÁR MARCELL ISTVÁN**

*m.marci1996-2008@hotmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Marton Gergely*

*egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

### **Sport és „egészségtelen” szponzoráció**

#### **Bevezető**

A tanulmány a sport egy gazdasági vonatkozású témájával, a sportszponzorációval foglalkozik, azon belül az egészségtelen termékekhez kapcsolódó tartalmakkal és hatásaikkal. A téma aktualitását már csupán az a tény is jól mutatja, hogy a recens populáris sportközvetítéseken keresztül rengetegszer találkozhatunk az egészségre káros hatással bíró termékek szponzorációs célzatú megjelenítésével.

#### **Célkitűzések**

A dolgozat egyik alapvető célja bemutatni az efféle szponzorációs folyamatokat, a folyamat résztvevőinek szerepét és viszonyrendszerét. Továbbá a sportfogyasztók fogyasztási szokásainak felmérése, külön összpontosítva az egészségtelen termékekre és azok hatásaira a fogyasztók tekintetében. Végül a hatások összehasonlítása különböző szegmentumok kialakítása mellett, mint például a sportfogyasztási intenzitások és iskolai végzettségek szintje.

#### **Módszertan**

A keresztmetszeti kutatás alapját egy kvantitatív jellegű internetes kérdőív jelentette. Az elemzésre érdemes, adattisztítás utáni elemszám  $n = 194$ . A kérdőívben 5 fokú egykérdéses és csoportos Likert-skálák, emellett szemantikus differenciálok és diszkrét értékelőskálák kerültek alkalmazásra. A statisztikai eljárások az IBM SPSS 25.0 statisztikai programcsomaggal készültek, melyek során független kétmintás T-próba, egyszempontos varianciaanalízis, korrelációanalízis és lineáris regressziószámítás eszközeivel mentek végbe a hipotézisellenőrzések.

#### **Eredmények**

Az ellentmondásosság az, ami a legjellemzőbb emóció a fogyasztók részéről, továbbá ezen érzelem asszociációs kapcsolatban áll a szponzorációs kapcsolat negatív egészségügyi hatásaival. A felsőoktatásban végzettek nagyobb hajlandóságot mutattak bizonyos termékek megvásárlása iránt a szponzorációs tartalmak észlelése után, és ezzel konzisztensen kevésbé értettek egyet azok betiltásával. A regressziós modell alapján az egészségre káros hatások azok, amelyek felelősségvállalásra sarkallhatnak.

#### **Konklúzió**

Az efféle szponzoráció megítélésében a káros egészségügyi hatások játszották a legnagyobb szerepet. Az iskolai végzettség és a sportolási intenzitás mértéke nem mutatott minden esetben szignifikáns különbséget, a szakirodalommal többször ellent is mondott. Az eredmények hátterében valószínűleg a válaszadók azon szerzett tudása és kialakult véleménye állhat, amelyek az általános szponzorációs hatásokra vonatkozhatnak.



**SZŐKE ADÉL**

szoke.adell@gmail.com

Sportmenedzser

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Cselik Bence  
adjunktus, PTE ETK*

---

### **Sportfogyasztási szokások vizsgálata a közösségi médiában**

A magyar sportfogyasztók közösségi média szokásait, a sport influenszerek tevékenységét bemutató kutatásunkban azt vizsgáljuk, hogy milyen befolyásoló hatással vannak a sportolók és az influenszerek az átlagemberekre. A téma aktualitását mi sem tükrözi jobban, mint a rohamos gyorsasággal fejlődő közösségi média. Az emberek nagy része jelen van valamelyik platformon, így mára a legtöbb vállalat is felfedezte, hogy ez a jelenlét elengedhetetlen egy sikeres vállalkozás működéskéhez. Előzetesen feltételeztük, hogy: 1. pozitívan befolyásolja az embereket a sportolók és influenszerek közösségi média tevékenysége, ezáltal az átlaghoz képest magasabb a sportolási hajlandóságuk. 2. inkább a közösségi médián keresztül informálódnak a sportolókról, sporteseményekről, mint más médiumon keresztül. 3. a 18-30 évesek szívesebben követnek sportolókat és influenszereket a közösségi média felületeken.

A mérést kérdőívvel végeztük, anonim módom. Arról kérdeztünk meg embereket, hogy követnek-e sportolókat a közösségi médiában. Ezen felül megvizsgáltuk az egyes influencerek követése kapcsán jelentkező motivátorokat, egészséges életmódra, sportolási hajlandóságra gyakorolt hatásukat. A saját szerkesztésű kérdőívet n=460 fő töltötte ki. Az elemzést a különböző leíró statisztikai módszerek mellett IBM SPSS program segítségével végeztük.

Az 1. hipotézis igazolódott, mivel a statisztikai vizsgálatok alapján több esetben is szignifikáns kapcsolat állapítható meg. A 2. hipotézis is igaznak bizonyul, mivel a válaszadók 76,08%-a a közösségi médián keresztül is informálódik a sporteseményekről. A 3. hipotézis már a szakirodalmi áttekintésben is beigazolódott, mivel a különböző statisztikák kijelentik, hogy leginkább a 25-34 évesek használják a közösségi média felületeket. A kutatásunk is ezt támasztja alá, hogy a 18-30 éves korosztály nagy számban követ sportolókat.

A kutatásból kiderült, hogy az általunk megvizsgált mintában a vizsgált személyekre pozitív hatással vannak az ilyenfajta influenszerek. Érdemes tehát a sportolóknak, sport- és egészségügyi szakembereknek jobban beleásni magukat a témába és a közösségi média oldalait professzionálisabb módon, következetesebben vezetni, ezáltal az embereket ösztönözni az egészséges életmód, rendszeres fizikai aktivitásra, helyes táplálkozásra. Ezen felül az önkormányzatok, sportegyesületek, civil szervezetek is több figyelmet fordíthatnának a sportolókkal való ilyen jellegű együttműködésre, mely motiváló lehetne a lakosság számára.

**KOMÁROMI DOMINIKA ANNA**

*domi.komi21@gmail.com*

Turizmus-vendéglátás

BA, 6. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Prof. Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva  
egyetemi tanár, DE GTK*

---

### **Szurkolói motivációs vizsgálatok a DVSC labdarúgó mérkőzések helyszíni nézői körében**

Napjainkban a labdarúgás az egyik legnépszerűbb sport, tömegeket vonz, emberek milliói követik a mérkőzéseket. A nézők pedig fontos szereplői, kulcsmotívumai egy futballklub sikerességének. Jelen dolgozatban a DVSC labdarúgó csapatának hazai mérkőzéseit élőben követő szurkolók összetételét és motivációit felmérő vizsgálatot folytattam. Célkitűzésem, hogy megismerjem a helyszíni nézők mérkőzészátogatásait ösztönző fő tényezőket.

A vizsgálat eszközének a kérdőívet, mint kvalitatív kutatási módszert választottam. Kérdőívem szocio-demográfiai adatokra, fogyasztói szokásokra és elégedettségre vonatkozó kérdéseket tartalmaz. A szurkolók motivációinak mérésére a magyar kutatók (Kajos et al., 2017) által validált SPEEDE-H skálát használtam. Kérdőívemre 70 kitöltés érkezett online úton, további 34 válaszolót pedig személyesen kérdeztem meg, így összesen egy 104 elemet számláló mintával dolgoztam.

A megkérdezettek többsége negyvenes éveiben járó férfiakkól állt. Az eredmények alapján megállapítottam, hogy a DVSC mérkőzéseinek megtekintésére motiváló tényezők közül az „önbecsülés” faktor a legjelentősebb, azaz a csapat győzelmének saját sikerként való megélése jellemzi leginkább a szurkolókat. Továbbá különbségeket fedeztem fel a kitöltők körében a nézőtéri sportfogyasztás motivációiban a nemek és a mérkőzészátogatások gyakorisága szerint is. A vizsgálatok során kiderült, hogy egyes fogyasztói rétegek számára a társas kapcsolatok ápolása (melyre a mérkőzésen nézőként való részvétel lehetőséget teremt) más rétegekhez képest kiemelkedő fontossággal bír.

A DVSC számára előnyös lehet a klub iránti hűség kialakítása és megerősítése szurkolóinak körében, annak érdekében, hogy az így kialakult kötődés növelje, majd stabilan magasan tartsa a mérkőzészátogatások arányát, emelve ezzel a hazai nézőszámokat.

**RAUB NÓRA ZITA**

*nora@raub.hu*

Sportszervező

BSc, 6. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Hideg Gabriella*

*Egyetemi adjunktus, EKE TTK*

---

### **Versenyszervezés a ritmikus gimnasztikában**

A magyar ritmikus gimnasztikában új ajtók nyíltak meg 2017-ben. A hazai rendezésű Európa-bajnokságnak köszönhetően visszakeült az ország az RG térképére.

A Nemzetközi torna szövetség 2017 és 2019 között felvetette, hogy a rekord hosszúságúnak nevezhető Világbajnokságokat ideje lenne rövidíteni. Konkrét tervet akkoriban nem vázoltak fel és maga a gondolatmenet pedig viszonylag gyorsan felejtésbe merült, azonban számomra izgalmas kihívásnak tűnt a dolog.

A ritmikus gimnasztikában azt vallják, hogy az a csapat, illetve egyéni versenyző, aki az összetett versenyt – minden bemutatott gyakorlat pontszámának beszámításával keletkezett pontszám – megnyeri, az az abszolút bajnok. Tény, hogy minden sportág életében az olimpia a legnagyobb megmérettetés és a legnagyobb elismerést vonzó esemény és győzelem, azonban az olimpiai ciklus második és harmadik évében többszáz versenyző közül kerül ki az egyéni győztes, a csapatok esetében pedig több mint 30 csapat viadalából avatnak All-Around bajnokot. Az olimpiai létszám a töredéke a két viadalon felvonuló résztvevők számának, hiszen 24 egyéni tornász, valamint 12 ország csapata lép szőnyegre az utolsó napok valamelyikén (az RG minden olimpián az utolsó napokban kerül megrendezésre, 2016-ban Margarita Mamun olimpiai bajnok az eredményhirdetésről érkezett meg a záró ceremóniára).

Az olimpiász során megrendezett Világbajnokságok menetei a hosszúságot tekintve nem egyeznek meg. Míg az első évben a viadalra utazók összesen 3-5 napot töltenek a rendező ország adott városában, addig a következő két évben 3-9 napot töltenek a rendezés jogát megszerző országban. Ennek oka, hogy a Világbajnokság kialakított rendszere meglehetősen bonyolult, illetve a tornászok számára igen sok szőnyegre lépéssel jár. A verseny hosszúsága nem csak a bemutatandó gyakorlatok száma, hanem a részt vevő országok számától egyaránt függő.

A korábbi évek Európa - és Világbajnokságainak delegációs adatainak, a szőnyegek számának és beosztásainak, bírói asztal összeállítása és összetétele, idő és kapacitások vizsgálatával egy provizórikus terv meghatározása megtörtént.

Bizonyos szegmenseket tekintve a változás rendkívül drasztikus lenne, azonban többségben vannak azok a pontok, amelyek az utazó delegációk, szövetségek és szervezők javát szolgálhatják. Ennek a tervnek a segítségével egy olyan előzetes időrend tehető össze, mely alapján kijelenthetővé válhat, hogy van-e lehetőség az egy hetes viadal rövidítésére.

## **Sportpszichológia I.**

**LAUFER GERGELY**

*laufgeri99@gmail.com*

Angol-testnevelés

Osztatlan, 7. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Paic Róbert*

*egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

**A döntéshozatal mechanizmusának jellemzői sportoló és nem sportoló egyének körében.**

A döntéshozatal életünk mindennapos részét képezi. Életünk során számtalan döntést hozunk meg, amely a továbbiakban pozitív vagy negatív irányban befolyásolhatja az éltünket. Ahogy a mindennapos tevékenységeinkben így a sportban is kulcsfontosságú képesség a döntéshozatal. Egy döntés akár egy egész mérkőzést befolyásolhat.

Kutatásunk során egy döntéshozatali kérdőívet (DMQ) alkalmaztunk, amiben a válaszokat egy 1-9-ig terjedő Likert-skálán lehetett megadni. A kérdőív 3 nagy faktorra és annak 10 különböző alfaktorára épül, amivel mélyebb betekintést nyerhetünk a döntéshozatal mechanizmusába.

A válaszok kiértékelése során kiderült, hogy nincs szignifikáns különbség a sportoló és nem sportoló egyének között. Az is kiderült, hogy a csapatsportolók és egyéni sportolók között sincs különbség. Viszont a férfiak és nők között az összes faktorban szignifikáns különbség található, ami azt jelenti, hogy más a döntéshozatali mechanizmus, mást tartanak fontosnak egy döntés meghozatalakor a férfiak, mint a nők. Az életkorokban is különbség található, ami azt jelenti, hogy minél idősebb az ember, annál megfontoltabban hoz meg egy döntést és más faktor domináns egy döntés meghozatalakor.

**PIGNICZKI FANNI**  
*fannip2000@gmail.com*  
Szakedző  
BA, 5. félév  
Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. habil. Tóth László  
egyetemi docens, TE*

---

### **A kiégés magyarázóváltozói elit ritmikus gimnasztikázók körében**

A sportolói kiégés és lehetséges magyarázóváltozói egyre nagyobb figyelmet kapnak (Gustafsson et al., 2017). Ritmikus gimnasztikázók körében mindeztidáig nem vizsgálták, ugyanakkor számos eredmény - a gyakori fáradásos sérülések (Cavallerio és mtsai., 2016), az evészavarok valószínűsége (Salbach és mtsai., 2007), a magas stressz és szorongásszint (Codonhato és mtsai., 2018) - mind valószínűsítik, hogy a kiégés is gyakori lehet. Kutatásunk célja a kiégés gyakoriságának és magyarázóváltozóinak a feltérképezése volt elit ritmikus gimnasztikázók körében. Feltételeztük, hogy a magasabb heti edzőmennyiség, a kedvezőtlenebb megküzdési sajátosságok és a nem-támogató edzői magatartás mind kapcsolatban áll a kiégéssel. Vizsgálatunkban 101 elit ritmikus gimnasztikázó (16-29 év) vett részt önkéntesen; mindannyian a 2019-es Világbajnokság résztvevői voltak. A kérdőívcsomagot online módon töltötték ki angol vagy orosz nyelven. Demográfiai, edzéssel/versenyzéssel kapcsolatos adatokra kérdeztünk rá és a következő kérdőíveket használtuk: Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2009), Athletic Coping Skills Inventory-28 (Smith és mtsai., 1995), Leadership Scale for Sports (P. Chelladurai & S. D. Saleh, 1980). Eredményeink alapján a mintánk 51.5%-a jellemezhető olyan kiégés pontszámmal, amiről feltételezik, hogy klinikai szintű problémát jelenthet. Bár a korrelációs elemzések azt mutatták, hogy a kiégés több sportolói megküzdési sajátossággal is kapcsolatot mutat, a végső többszörös lineáris regressziós modellben ( $R^2=0.43$ ;  $F=5.79$ ,  $p<0,001$ ) a kiégés „Érzelmi és fizikai kimerültség” alszállájának a szignifikáns magyarázóváltozói a magasabb BMI, a magasabb teljesítményszorongás és az autokratikus edzői magatartás voltak. A BMI erős magyarázóereje a kiégésre azzal lehet összefüggésben, hogy a testsúly kontrollálása kimeríti a versenyzők önszabályozási kapacitását. Érdekes módon a válogatottság időtartama negatív kapcsolatban állt a kiégéssel. Vizsgálatunk arra hívja fel a figyelmet, hogy a világ elit ritmikus gimnasztikázói között gyakori a kiégés. Hipotézisünkkel ellentétben a kiégés nem a túlzott edzőmennyiséggel, hanem a szorongás mértékével és a nem-partneri edzői stílussal mutat kapcsolatot. A kiégés megelőzésében a tornászokra helyezett nyomás mérséklése és a támogatóbb edzői magatartás vezethet sikerre.

**GUT GABRIELLA**

gutgabriella@gmail.com

Sport-és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Hajdúné Dr. Petrovszki Zita  
főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

### **A sport hatása a mentális egészségre családanyák körében**

**Bevezetés:** A mindennapokban sok feladat, nagy teher hárul a családanyákra: a munka, háztartás mellett a gyermeknevelés oroszlán részét is sok esetben ők vállalják. Hiányzik az életükből az „énidő”, amikor csak magukra tudnak figyelni és olyan dolgokat csinálni, ami jó érzéssel tölti el őket. Így egyre feszültebbek, ingerlékenyebbek lehetnek, hajlamosabbak lehetnek a depresszióra is.

**Cél:** Kutatásom célja, a rendszeres sport testi-lelki jólléttel, a depresszió kialakulásával, a stressz észlelt szintjével és a rezilienciával való összefüggéseinek keresztmetszeti vizsgálata.

**Módszerek:** A résztvevők (n=215) a WHO Jól-lét Kérdőív rövidített változatát, a Beck - féle depressziós skálát, az Észlelt stressz kérdőívet és a Reziliencia kérdőívet töltötték ki.

**Adatok:** átlag±SD. Statisztika: Mann Whitney-próba, korreláció analízis.

**Eredmények:** A WHO Jól-lét eredményiskálán a sportolók szignifikánsan magasabb pontszámot értek el (11,42±2,41; p<0,0001), sokkal boldogabbnak, kiegyensúlyozottabbnak érzik magukat, mint az inaktív családanyák (8,56±3,05). A Beck - féle depressziós skála eredményeiben szignifikáns eltérést mutatkozott (p=0,0004) a sportolók (11,18 ± 2,34) és az inaktív személyek (13,2±4,27) átlagértékei között. Az Észlelt stressz kérdőív alapján nem találtunk markáns eltérést a két csoport között. A reziliencia kérdőív eredményeinek szignifikáns eltérése (p<0,05) tükrözi, hogy aki rendszeresen sportol sokkal alkalmazkodóbb és rugalmasabban kezeli a változásokat. A kutatásba bevont családanyák gyerekeinek számával nem tapasztaltunk összefüggést a mért változók tekintetében, viszont a heti edzés mennyisége és az édesanyák közérzetének minősége között közepes erősségű pozitív korrelációt detektáltunk (r=0,42).

**Konklúzió:** Kutatási eredményeim összefüggnek korábbi kutatások eredményeivel. Bizonyosságot nyert a sport preventív szerepe, minél többet sportolunk, annál jobban érezzük magunkat, kevésbé leszünk hajlamosak a depresszióra. Sportolók esetében inkább érvényesülnek a sport pozitív hatásai a stressztűrés és - kezelés esetében valamint a reziliencia mértékében. Összességében elmondható, hogy a mozgásszegény, inaktív életmód jelentős kockázati tényezőként áll fenn a mentális egészség szempontjából az eredmények tükrében.

**Kulcsszavak:** családanyák, sport, jól-lét, reziliencia, észlelt stressz, depresszió.

**DÖMSÖDI RENÁTA**

*renatafree@gmail.com*

Szakedző

BA, 7. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Kovács Krisztina  
egyetemi tanársegéd, TE*

---

### **A testmozgás motivációja és a reziliencia kapcsolata**

Háttér: Kutatásunkban a testedzés mögött álló motiváció, valamint a reziliencia kapcsolatát vizsgáljuk. A sportolásra való motiváció megbízhatóan előre jelzi a rendszeres testmozgást, amely pozitív kapcsolatban áll a rezilienciával (Childs & Wit, 2014; Gillison, Standage, & Skevington, 2006). A sportolásra vonatkozó motiváció Zach, Bar-Eli, Morris és Moore (2012) vizsgálata alapján több forrásból is származhat. Gillison és munkatársai (2006) a testmozgás motivációját Deci és Ryan (1985) öndeterminációs elmélet keretrendszerébe illesztette be. A reziliencia az a képesség, ami lehetővé teszi az egyén ellenállását, felépülését vagy növekedését stresszorok és változó körülmények, követelmények esetén (Deuster és Silverman, 2013). A sportolásra való motiváció megbízhatóan jelzi előre a rendszeres testmozgást, amely pozitív kapcsolatban áll a rezilienciával (Childs és Wit, 2014; Gillison, Standage, és Skevington, 2006).

Kérdésfeltevés: A kutatás során a testedzés motivációjára igyekeztünk válaszokat keresni: mi motiválja az embereket a testedzésre? Továbbá kíváncsiak voltunk arra, hogy a testedzés motivációjának eltérő típusai milyen kapcsolatban vannak a rezilienciával, és ezt a kapcsolatot milyen tényezők befolyásolhatják még?

Módszer: Vizsgálatunkban amatőr, –és hobbisportolókat (N=256) kerestünk fel. Az adatgyűjtés hozzáférés alapú mintavétellel történt, online kérdőív segítségével. A kérdőívben szerepeltek demográfiai (pl. életkor, nem) és sportolási szokásokra (pl. heti testedzéssel töltött órák száma) vonatkozó kérdések. A testedzés motivációját a Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS; Zach és mtsai, 2010) kérdőív magyarrá fordított változatával mértük fel, a reziliencia vizsgálatára a Connor-Davidson Reziliencia kérdőív 10 itemes változatát (Járai és mtsai, 2015) használtuk.

Eredmények: Szignifikáns, de gyenge kapcsolatot találtunk a reziliencia és az intrinzik motivációk között, illetve az extrinzik motiváció pszichológiai fejlődés alszála között. Az eredmények alátámasztották, hogy erre a kapcsolatra a nem nincs hatással. A nemek közti különbség vizsgálatára független mintás t-próbát végeztünk, ami az extrinzik jellegű motivációkban mutatott szignifikáns eltérést: a férfiak inkább versengőbbek, míg a nőket inkább a külső megjelenés motiválja. Szignifikáns, de értékében elhanyagolható kapcsolatot találtunk az életkor és az intrinzik jellegű alszála között.



**REKECKI DOROTTYA**

*rekecki.dorottya@gmail.com*

Sport-és rekreációs szervezés

MSc, 1. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Dr. Prievara Dóra Katalin*

*Főiskolai adjunktus, SZTE JGYPK*

---

### **Az aktív és inaktív életmód érzelmi intelligenciára gyakorolt hatása**

A vizsgálat célja, indoklása: Magyarországon még igen csekély azoknak a kutatásoknak, szakirodalmaknak a száma, melyek az érzelmi intelligencia és a fizikai aktivitás közötti kapcsolatot ölelik fel. Az érzelmi intelligencia fejlesztésére pedig szükség van annak érdekében, hogy adaptálódni tudjunk a környezetünkhöz és, hogy megfelelő válaszreakciókat generáljunk a külvilág adta nehézségekre. A fizikai aktivitás az egyik legkézenfekvőbb megoldása a lelki-mentális-emocionális és a szociális dimenziók fejlesztésére. A vizsgálat célja annak a feltérképezése, hogy a testmozgásnak milyen hatásai jelennek meg az érzelmi intelligencián, valamint az hogyan jelenik meg a különböző dimenziók mentén.

Vizsgálati anyag és módszer: A vizsgálati mintába 109 magyarországi, 18-25 év körüli egyetemista diák került véletlenszerűen, akiknek a kérdőívet online felületen volt lehetőségük kitölteni, majd a válaszaik alapján hivatásos- (n=12) és szabadidősportolók (n=53), illetve inaktív életmódot folytatók (n=44) csoportjába kerültek szétosztásra. A kutatásban az Oláh Attila-féle SZEMIQ tesztet használtuk (Oláh, 2005), amely az érzelmi intelligencia centrális képességeinek szintjét és deficitjét méri.

Eredmények: A kapott eredmények rámutatnak arra, hogy a rendszeres testmozgás az érzelmi intelligencia centrális képességi területein elért magasabb pontszámokban mutatkozik meg, amely hozzájárul egy egészségesebb, kiegyensúlyozottabb életmód kialakításához. Ám ezzel szemben a hivatásos sportolóknál „túlzott edzésterhelés” már kedvezőtlen a mentális egészség szempontjából. Mindemellett korrelációt véltem felfedezni az előzőleg említett csoport alacsony társas támogatottsága és az érzelmi inkompetencia alskála területén.

Következtetések: Az általam használt módszer alapján nem dönthető el, hogy a rendszeres testmozgás egy magasabb érzelmi intelligencia szinttel párosulna, viszont annak pozitív hatása mégis megmutatkozik az eredményeken. Mivel kis létszámú mintával dolgoztunk, így nem mondható teljes egészében reprezentatívnak a minta a magyarországi egyetemista populációra nézve, viszont ebből kifolyólag gondolom azt, hogy egy nagyobb létszámú csoporttal sokkal hitelesebb eredményeket tudunk kapni a további kutatásokban, ami az érzelmi intelligencia és a fizikai aktivitás kölcsönhatását vizsgálja.

**MURVAI BLANKA**

*blanka.1997@freemail.hu*

Sport-és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Hajdúné Dr. Petrovszki Zita  
főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

**Az önértékelés és a testi tudatosság vizsgálata jógázók, sportoló és nem sportoló személyek körében**

**AZ ÖNÉRTÉKELÉS ÉS A TESTI TUDATOSSÁG VIZSGÁLATA  
JÓGÁZÓK, SPORTOLÓ ÉS NEM SPORTOLÓ SZEMÉLYEK KÖRÉBEN**

**BEVEZETÉS**

Napjainkban a kötelezettségek nagy terhet rónak az emberekre. A teljesítménykényszer életünk minden területén jelen van. Pontosan emiatt egyre kardinálisabb kérdés a minőségi szabadidőeltöltés kérdése. Ennek egyik módja lehet a rekreációban elterjedt jóga gyakorlása, mely a testre és szellemre is jótékonyan hat. Kutatásomban arra keresem a választ, hogy a jóga szerves részét képező testi tudatosság, valamint önértékelés hogyan jelenik meg sportolók, jógázók és inaktív személyek körében.

**VIZSGÁLATI ANYAG ÉS MÓDSZER**

Az általam összeállított kérdőívet kitöltőket (n=111) három csoportba soroltam, sportolók (52%), jógázók (28%) és kontroll (20%) személyek. A kérdőívem elején szociodemográfiai kérdéseket tettem fel, majd a sportolók körében a sportolási, valamint jógázók esetében a jógázási szokásokat mértem fel, továbbá a kérdőívemben a WHO jóllét 5 tételes skálát, a Magönértékelések Skálát és a Testi abszorpció skálát alkalmaztam.

**EREDMÉNYEK**

Kutatási eredményeim szerint a testi tudatosság, valamint az általános jóllét tekintetében a jógázók szignifikánsan jobb értékekkel rendelkeznek. Az önértékelést tekintve meglepő módon a kontrollcsoport értékei a legmagasabbak, azonban a különbség a jógázókhoz képest nem számottevő.

**KÖVETKEZTETÉSEK**

Az eredmények alapján elmondható, a jóga az önértékelés és a testi tudatosság magasabb szintjével jár együtt. A pozitív érzelmi állapot fokozásán keresztül segíti elő az életminőség és a pszichés jóllét növekedését, hangsúlyozva az egészségmegőrzésben betöltött preventív és protektív szerepét.

**KULCSSZAVAK:** szabadidő, jóga, testi tudatosság, önértékelés

**SARUS TAMÁS**

*sarustom6@gmail.com*

Testnevelő tanár - történelemtanár és

állampolgári ismeretek tanára

Osztatlan, 7. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezetők:*

*Dr. Prisztóka Gyöngyvér  
egyetemi docens, PTE TTK*

*Dr. Paic Róbert  
egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

**Az osztatlan testnevelő tanár és edző szakos hallgatók motiváltságának és kiegészésének vizsgálata a képzési idő tükrében**

A pedagógusok jelentősen alakíthatják diákjaik személyiségét. Ebből következik, hogy a tanárképzésben résztvevő hallgatók lelkiállapotának tanulmányozása kiemelkedően fontos, hiszen a képzés célja szakmailag felkészült és elhivatott pedagógusok biztosítása a gyakran munkaerőhiánnyal küzdő oktatási intézményeknek. A tanárképzés 2013-tól osztatlan formában működik, a képzés ideje 10-12 szemeszter. Ez az időtartam megosztó véleményeket eredményez. A „20on.hu” oldalon Mihályi cikkében (2019) egyetemi hallgatók értékelték az osztatlan tanárképzést. A legtöbben negatív véleménnyel vannak a képzés hosszáról, valamint a képzés gyakorlatközpontúságát is hiányolják.

Jelen vizsgálatunk célja a testnevelő tanárszakos és az edző szakos hallgatók kiegészési és motivációs szintjének mérése, így képet kapva arról, hogy a képzési idő befolyásolja-e a hallgatók motivációját és kiegészését, illetve saját vizsgálati eredményeink megerősítik vagy megcáfolják-e az érdeklődésünket felkeltő cikkben foglaltakat.

Az adatok felvételére egy három részből összeállított kérdőívet alkalmaztunk. Az első rész szociodemográfiai és saját összeállítású kérdéseket tartalmazott. A második az MBI SS (Maslach 1981; Hazag et al., 2012), a harmadik a GMS (Guay, Blais, Vallerand, & Pelletier, 1999) kérdőívekből állt. A kérdőívet egy vidéki egyetem osztatlan testnevelő tanár és edző szakos hallgatói (n=160) töltötték ki. Az összefüggések feltárására korrelációanalízist alkalmaztunk.

A képzési idő előrehaladtával, a testnevelő tanárszakos hallgatók képzéssel kapcsolatos amotivációja és cinizmusa növekszik, elégedettsége pedig az edző szakos hallgatókhoz hasonlóan, csökken. Az osztatlan tanár szak negyedévfolyamán tapasztalt negatív értékek látszólag összhangban vannak a Mihályi cikkében olvasható véleménnyel, a hosszú képzési idő valóban negatív hatással lehet a motivációra, azonban ennek biztos igazolására nagyobb mintaszámra és többéves longitudinális vizsgálatra van szükség.

Eredményeink alapján feltételezhető, hogy az osztatlan tanárképzésben szükség lehet a gyakorlati és elméleti ismeretanyag arányának átalakítására, és a képzési idő esetleges lerövidítésére.

## KOMÁROMI HELGA

helgakomaromi@gmail.com

Sport és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Dr. Molnár Andor*

*főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

### **Orthorexia, edzésfüggőség és izomdiszmorfia megjelenése hobbisportolók és fitneszversenyzők körében**

A vizsgálat célja, indoklása:

Napjainkban a karcsú, feszes, szálkás testalkat hódít, melynek hajszolása súlyos kényszerbetegségeket von maga után. Az egészséges étel-függőség (ON), a testedzésfüggőség (EA), és a soványságfóbiával, átlagnál nagyobb izomtömeggel társuló izomdiszmorfia (ID), olyan bio-pszichoszociológiai problémák, amelyek a fitneszirányzatokban nagyon gyakran megjelennek. Kutatásom célja, hogy feltérképezem az ON, EA és az ID előfordulásának gyakoriságát a hobbi fitneszterem-látogatóknál és a fitneszversenyzőknél. és összehasonlítsam a vizsgált zavarok prevalenciáját a nemek között. További célom, hogy feltárjam a vizsgált zavarok közötti kapcsolatokat, illetve felmérjem, hogy a vizsgált minta tagjai mennyire vannak tisztában saját evés-, testkép-, vagy addikciós zavaraikkal.

Anyagok és módszerek:

A vizsgálatban 88 hobbisportoló (52 nő, 36 férfi) és 43 fitneszversenyző (21 nő és 22 férfi) vett részt. Az ON gyakoriságát ORTO-15 kérdőívvel, az EA prevalenciáját Exercise Addiction Inventory (EAI) kérdéssorral (kategóriák: nincs kóros eltérés; veszélyeztetett; függő), az ID előfordulási mutatóját Muscle Appearance Satisfaction Scale-lel (MASS), az önértékelés alapján (self-reported – SR) bevallott zavarokat saját kérdésekkel vizsgáltam. Statisztikai analízis: Bonferroni-, Mann–Whitney U-teszt, korrelációanalízis.

Eredmények:

Kutatásomban az ON gyakoribb a versenyzőknél, de elég magas százalékban jelen van a hobbisportolók életében is. Az EAI függő kategóriájában többen vannak a versenyzők, mint a hobbisportolók. Az ID jelensége többnyire csak a versenyzőknél mutatkozik meg. A zavarok közös megjelenésében a fitneszversenyzők csoportja jelentősen érintettebb. Kimutatható az korrelációs összefüggés a zavarok megjelenése között. A résztvevők az ON-nél, valamint az EA-nál is többnyire tisztában vannak vele, hogy ezekkel a problémákkal küzdenek.

Következtetések:

Akik a fitneszt választják mozgásformának, figyelniük kell az esetleges kényszerbetegségekre, a táplálkozás- és testképzavarok megelőzésére, mivel erős az ON-re való hajlam, gyakori az EA veszélyeztetettség, az EA és az ID is előfordul körükben. A vizsgált zavarok közül több is jelentkezhethet egyszerre.

**PETHŐ BARNA**

*pethobarnus@gmail.com*

Osztatlan tanári szak

Osztatlan, 9. félév

Nyíregyházi Egyetem

*Témavezetők:*

*Urbinné dr. Borbély Szilvia*

*főiskolai docens, NYE*

*Oláh Dávid*

*tanársegéd, NYE*

---

**Pedagógusjelöltek személyiségtulajdonságainak és pályamotivációjának vizsgálata a Nyíregyházi Egyetemen**

Bevezetés:

A pályán lévő fiatal tanárok aránya csökken, ami a pedagógus társadalom elöregedéséhez vezethet (Hajdu és mtsai., 2019). Ennek okai a pedagógusok anyagi és társadalmi megbecsültségében keresendők (Paksi és mtsai., 2015). A pedagógus pályamotivációban főleg az intrinzik és altruista motivációs tényezőknek van fontos szerepe (Barmby, 2006), de a személyiség is befolyásolja a motivációt (Di Blasio, 2010). Célunk a személyiségtulajdonságok és pályamotiváció vizsgálata, összefüggések keresése, a testnevelő tanárjelöltek összehasonlítása a nem testnevelő pedagógusjelöltekkel.

Anyag és módszer:

Mintánkat a Nyíregyházi Egyetem pedagógus képzésében résztvevő 244 pedagógusjelöltje adja, akiknek az átlagéletkora 21,93 év. A hallgatók osztatlan testnevelés tanár szakos hallgatók (56,6%), és nem testnevelés szakos pedagógus hallgatók (43,4%) voltak. A pedagógusjelöltek 1-4. évfolyamosok voltak, a nemek között magasabb a nők aránya (52,8%), mint a férfiaké (47,2%). A vizsgálatban használt kérdőívünk az EPQ, az IKE, és a FIT-choice-scale pedagógus pályamotivációs tesztet tartalmazta. Az adatokat spss 16.0 program segítségével dolgoztuk fel.

Eredmények:

Igazoltuk, hogy a testnevelők és az egyéb pedagógusok személyiségjegyei között szignifikáns különbségek vannak. A testnevelők kockázatvállalóbbak, extrovertáltabbak, érzelmileg stabilabbak a nem testnevelő tanároknál. A sportolási szokások pozitívan hatnak a kockázatvállalásra és az érzelmi stabilitásra, csökkentik az empátiát. Megállapítottuk, hogy a testnevelés szakosok kevésbé motiváltak, a női nem pozitív, a évfolyam növekedése pedig negatív hatással van a pályamotivációra.

Következtetések:

A sporttevékenység és a testnevelés szak növelik a kockázatvállalást, az érzelmi stabilitást, és az extroverziót, illetve csökkentik az empatikusságot. A nők, és a nem testnevelés szakos pedagógusok pályamotivációja erősebb, a képzés során a pedagógus hallgatók motivációja csökken, a pályáról alkotott képük megváltozik. A kockázatvállalás negatív hatással van a pályamotivációra, a társadalmi elvárásoknak megfelelni kívánó személyeket viszont a hivatás szépsége, és társadalmi hasznossága motiválja, míg az impulzív személyeket a pedagógiai állás személyes hasznosságga, és a társadalmi befolyás motiválta a pályaválasztáskor.

**VARGA ANDRÁS**  
vrgandrs@gmail.com  
edző  
Osztatlan, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar

*Témavezetők:*  
*Dr. Paic Róbert*  
*egyetemi adjunktus, PTE TTK*  
*Dr. Kemenesi Gábor*  
*egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

### **Személyiség típusok hatása a sportolók mentális állapotára COVID-19 fertőzést követően**

A COVID-19 járvány minden társadalmi rétegre hatással van. Az élsport és a szabadidősport sem kivétel ez alól. A második hullám kezdete előtt a hazai sportéletben is egyre több csapatot érintett ez a probléma. Teljes csapatokat betegített meg egészen a játékosoktól a szakmai stábig, így számos mérkőzés maradt el. Nem csak fizikálisan, de mentálisan is nagyobb megküzdéssel szembesülnek jelenleg a sportolóink. Számos kutatás foglalkozik azzal, hogy különböző szövődmények alakulhatnak ki fertőzés után, főleg szívproblémákat okozhat. A játékosok eltérő személyiséggel rendelkeznek, ezek részben öröklött mintázatot mutatnak, amik hatással lehetnek a stresszel való megküzdésre. Kutatásokban igazolták, hogy vannak olyan személyek, akiknél a gyógyulás után is tartós kognitív problémák jelentkeztek, mint például a motiváció visszaesés, memória zavarok.

Összesen 56 sportoló vett részt a kutatásban. Nemek szerint 33 női és 23 férfi játékos, átlagéletkoruk 22,3 év. Közülük 30 személy hivatalos pozitív PCR teszttel rendelkezett, míg a kontroll csoport 26 fő tünetmentes volt. Bajnokságok szerint 6 fő NB1-es, 13 fő NB1/B-s, 10 fő NB2-es, 6 fő egyéni sportoló, illetve 21 fő amatőr sportoló.

A stressz medián értéke alapján a COVID-19 pozitív és a tünetmentes kontroll csoportot is két csoportra bontottuk. Szignifikáns különbség volt mind a két csoportnál az ártalomkerülés és az önirányítottság személyiségdimenzióknál. Szignifikánsan rosszabb volt a memóriája, illetve amotiváltabbak voltak a magas stresszt elérő pozitív játékosok értékei az alacsony stressz értékűekkel összevetve. Ezzel szemben a tünetmentes csoportnál nem kaptunk szignifikáns eltérést a memória és a motiváció között.

A memória zavarok, motiváció romlása nem csak a sportéletben okozhat komolyabb gondokat, hanem a hétköznapi életben, munkahelyen, a családi és baráti társaságokban is. Ilyen nyomasztó és extrém stresszes világban gyakrabban vagyunk agresszívak a másikkal szemben vagy éppen bezárkózunk. Előfordulhat, hogy több együtttható eredményezi ezeket a kifakadásokat. Edzőként, testnevelőként fontos, hogy az eredmények alapján képesek legyünk kezelni ezeket a szituációkat. A kibővített kutatásokkal jobb megértést érhetünk el és jobb terápiás módszereket alkalmazhatnánk a sportolóknál, hogy előbb tudják visszanyerni mind a fizikai, mind a mentális egészségüket.

**KOVÁCS MARTIN TAMÁS***kvcsmrtn99@gmail.com*

Tanár szak (testnevelő, gyógytestnevelő,  
egészségfejlesztő tanár)  
Osztatlan, 5. félév

Testnevelési Egyetem

**TÓTH DÁNIEL***totdani99@gmail.com*

Tanár szak (testnevelő, gyógytestnevelő,  
egészségfejlesztő tanár)  
Osztatlan, 5. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezetők:  
Dr. Tóth László  
egyetemi docens, TE  
Horváth Eszter  
PHD hallgató, TE*

---

**Szívfrekvencia variabilitás (HRV) és az érzelmi állapot/beállítódás, valamint a kognitív  
érzelemszabályozás összefüggéseinek vizsgálata sportolóknál**

A szívfrekvencia variabilitás (HRV) egy pszichofiziológiai non-invazív biomarker, mely a külső és belső környezeti változásokra érzékenyen reagál (Lane et al., 2009). Kutatásokban bizonyították, hogy a HRV érzékeny a szorongási szint változására (Blásquez et al., 2009). Egészséges felnőtteket vizsgálva, statisztikailag szignifikáns fordított arányosságot találtak a HRV és az érzelemszabályozási deficit között (Visted et al., 2017) továbbá kimutatták, hogy szorongás hatására csökken a HRV értéke (Chalmers et al., 2014). Magas HRV mellett az élsportolói teljesítmény növekszik (Morales et al., 2015). Kutatásunk célja volt, hogy a HRV és az érzelmi állapotok, érzelemszabályozási stratégiák közötti összefüggéseket megvizsgáljuk magyar sportolóknál is. Feltételeztük, hogy a HRV és a pszichológiai tesztekkel mérhető érzelmi állapotok, mint pl. a szorongás vagy a düh és a kognitív érzelemszabályozás között szignifikáns összefüggések mutatkoznak. A vizsgálat 18-30 év közötti sportolók körében zajlott. Fiziológias mérőeljárás során a szívfrekvencia variabilitás mérését NeXus10 MKII készülékkel végeztük. A fiziológias mérőeljárások mellett a résztvevők pszichológiai tesztekkel töltötték ki, melyek a versenyszorongást (SAS-2), az aktuális és vonás jellegű érzelmi tulajdonságokat (STPI-Y) és a kognitív érzelemszabályozást vizsgálták (CERQ). Eredményeink arra utalnak, hogy a HRV érték egyik komponense (LfLog) az érzelmi önszabályozási képességgel összefüggésben van. Az idősebb korú vizsgálati személyek adaptívabb érzelemszabályozási stratégiákkal rendelkeznek, mint a fiatalabbak. Ez egybevág Nicholls et al., (2015) eredményeivel, miszerint az érzelmi éretlenség korlátozza az érzelemregulációs stratégiák hatékonyságát. A sportszorongás és a kognitív érzelemszabályozási stratégiák összefüggésrendszere is arra utal, hogy a sportszorongás kognitív összetevője az aggodalom és az ennek következtében fellépő koncentrációzavar növekedésével az egyén egyre inkább maladaptív stratégiákat alkalmaz az érzelmeinek szabályozására. A szorongás kognitív összetevőjének, az aggodalomnak, illetve annak csökkentésének, kulcsszerepe van a hatékony érzelemregulációban. Hasonlóan korábbi tanulmányok eredményeihez a maladaptív (kevésbé hatékony) érzelemszabályozási stratégiák az autonóm önregulációs folyamatokat is kedvezőtlen irányba befolyásolják.

## **Sportpszichológia II.**



**KÉRINGER JOHANNA**  
*keringerjohanna126@gmail.com*  
Humánkineziológia  
MSc, 3. félév  
Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Gyömbér Noémi (PhD)  
egyetemi adjunktus, TE*

---

**A magyar elit ritmikus gimnasztika pszichológiai hátterének vizsgálata. A motiváció és a testkép kapcsolata a sportháromszög viszonyában.**

Vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy a sportolók motivációját milyen jellemzők által határozhatjuk meg; továbbá, hogy a sportolók karrierje és sportszocializációja során milyen típusú stresszorokat élnek meg a szülők és a sportolók? Milyen módon változik a sportolók testképe a pályafutásuk folyamán, valamint, hogy ezen változásokat milyen adaptív és maladaptív technikák által érik el?

Résztevők:

A mintavétel rétegzett kényelmi mintavétellel történt. A mintába kerülés kritériuma: a sportpályafutásukat már lezárt felnőtt magyar ritmikus gimnasztika válogatott kerettagokat, illetve szüleiket kerestük meg. A sportolói minta (n=4) átlagéletkora 20,25 év (SD=2,06), a sportágban eltöltött éveik számának átlaga 14,25 év. A szülők (n=3) átlagéletkora 46, 14 év (SD=3,07).

Módszer:

A kvalitatív kutatás módszere félig strukturált interjú. Az interjú teljes hanganyagáról felvétel készült, valamint jegyzőkönyvben került rögzítésre, az anonimitás biztosításával. Az interjú kiértékelése tartalomelemzéssel történt (Szokolszky, 2004). A sportoló motivációjának feltérképezésére a célorientációs elmélet 2X2 modelljét (Fejes, 2015) használtuk, míg a sportszocializáció során megélt stresszorok azonosítására Harwood és Knight (2009) besorolását vettük alapul.

Eredmények: A sportolók és a szülők által megélt stresszorokat négy kategóriába soroltuk (Versenyekhez kötődő stresszorok, Szervezeti stresszorok, Családi élet nehézségei, Sportoló gyermek egészsége). A sportolók és a szülők által is nagy jelentőségű téma a sportolók testsúlyának „optimalizálása” így megvizsgáltuk, hogy milyen adaptív és maladaptív technikák alkalmazásával érték el ezt. Ezen technikák közül minden sportolóra jellemző volt a rendellenes táplálkozási szokások kialakítása. A sportolók motivációját a szülők kellőképpen átlátták, orientációjuk legnagyobb részben megközelítő viszonyítási célokként határozhatók meg.

Kulcsszavak: sportoló-szülő diád; célorientáció, testkép; Ritmikus Gimnasztika

**PÓLYA MÁRTON**

*polyamarton@freemail.hu*

Testnevelő- gyógytestnevelő, egészségfejlesztő  
osztatlan tanár  
Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

*Témavezető:  
Heszteráné Dr Ekler Judit  
egyetemi docens , ELTE PPK*

---

**A nyújtó és mobilizáló gyakorlatok rendszeres használatának hatásai középiskolás tanulók  
pszichomotoros képességeire**

Bevezetés és célkitűzés

A testnevelés órák anyagában számos olyan mozgásforma megtalálható, melyek pozitív hatást gyakorolnak az ízületi mozgékonyaságra és a stresszkezelésére egyaránt. Ilyenek a nyújtó gyakorlatok, vagy a relaxáció is, mely már régóta a tanterv része. A 2020-as Kerettantervek az ötödik évfolyamtól nevesítik a nyújtás mozgásanyagát. Az 5-6. osztályban ajánlják mind a dinamikus, mind a statikus nyújtó hatású feladatok rendszeres gyakoroltatását, a biomechanikailag helyes testtartás kialakításának érdekében. Ettől az évfolyamtól a 12. évfolyamig általános cél a terhelések utáni nyújtó gyakorlatok jelentőségének megismerése.

Kutatásunkban célunk az volt, hogy megtudjuk a diákok minden testnevelés óra végén elvégzett nyújtó blokkja hogyan hat az ízületi mozgékonyaságukra, illetve az észlelt stressz szintjükre.

Módszertan

A vizsgálatunk 2019. decembertől-2020 novemberig tartott. A mintát 69, 11 évfolyamos tanuló alkotta. Az intervenciós időszak alatt a vizsgálati osztályon belüli „A” csoport statikus nyújtó gyakorlatokat, a „B” csoport dinamikus nyújtósorokat végeztet a testnevelés órák végén. A bemeneti és a kimeneti mérésekor az adatokat az FMS teszt 3 gyakorlatával, a NETFIT hajlékonysági profil tesztjével és PSS kérdőívvel gyűjtöttük.

Eredmények és következtetés

Nem sikerült pozitív változást elérnünk a rendszeres nyújtás alkalmazásával az ízületi mozgékonyaság javítása területén (FMS romlott  $p = ,033$ ; NETFIT  $p = ,889$ ). Ez nem meglepő, mert a tervezett 6 hónapos intervenciós idő a covid miatt 2 hónapra csökkent.

A vizsgálati csoport tagjai, akik a kísérleti szakaszban testnevelésóráikat nyújtó blokkal fejezték be - mindkét nyújtástípusnál (statikus és dinamikus) – jobban kezelték a stresszt, a nyújtást nem végző csoport tagjaival szemben. A nyújtást végző csoport a különlegesen stresszes időszakban, amit a covid helyzet okozott, tartani tudta a „normál életben” általánosan jellemző stresszszintjét. A minden emberre kimondottan negatívan ható körülményeket úgy tudták kezelni, hogy PSS-teszt értékeik nem romlottak. A kontroll csoportban viszont, a stresszszint szignifikáns romlása ( $p = ,002$ ) következett be. Ebből arra következtetünk, hogy már, akár napi 5 perc nyújtás – feltételezzük, hogy elsősorban a hozzá kapcsolt tudatos légzés jótékony hatásának következtében – mérhetően pozitív hatást gyakorol a diákok stresszkezelésre.

**SZPIN RENÁTA**

*szpin.renata@gmail.com*

Óvodapedagógus

BA, 5. félév

Gál Ferenc Egyetem

Pedagógiai Kar

*Témavezető:  
Dr. Halasi Szabolcs  
főiskolai docens, GFE PK*

---

### **A röplabda személyiségfejlesztő hatása**

A sport számos területen nagyon fontos, nem csak az egészségmegőrzésében, a sportot űzőt fegyelemre, figyelemre és kitartásra neveli. Aki sportol, rendszeresen jobban teljesít a munkahelyén és a családi mindennapokban is. A röplabda, mint csapatjáték a motoros készségek mellett, hatással van a motoros képességek fejlesztésére is, és a személyiség formálódásában szintén jelentős szerepet játszik. A több emberrel való együttes munka során ugyanis szükség van a társas erényekre, értékekre, amelyek nélkül a közös célt nem lehet elérni.

A kutatás célja a női röplabdázók motivációjának és motivációs környezetének, valamint az NBI. és NBII.-es játékosok motivációja közötti különbségek feltárása volt. Vizsgálat mintáját 26 felnőtt női röplabda játékos alkotta, akik Magyarországon a NBI. Extraliga és NBII.-es ligában játszanak a 2020/21-es idényben. A sportolók önkéntesen töltötték ki az online kérdőívet, és a válaszaik alapján Mann-Whitney teszt segítségével megállapítást nyert, hogy a röplabda személyiségfejlesztő attitűdjei között szignifikáns különbség jelentkezett a Napirend ( $p=0.003$ ), az Edzőhózzáállás ( $p=0.047$ ), és Edzőhatás ( $p=0.015$ ) változóknál az extraligás sportolók javára.

Az élsportolók napirendje eltér az alacsonyabb ligákban szereplő röplabdázóktól és meghatározza napi, heti és havi időbeosztásukat is a kimagaslóbb eredmény elérése érdekében. A hivatásos sportolók sportpályafutását döntően befolyásolja az edző személyisége, attitűdje. A sikerhez nélkülözhetetlen az edző és a sportoló közötti megfelelő kapcsolat, annak hatékonysága, megfelelő nevelési módszer kiválasztása és alkalmazása.

Kulcsszavak: női röplabda, személyiségfejlesztés, sport.

**DIENES IMRE BALÁZS**

*dbalazs1999@gmail.com*

Testnevelő tanár - Történelem és állampolgári

ismeretek tanár

Osztatlan, 5. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:*

*Dr. habil. Biró Melinda*

*egyetemi docens, Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet*

---

**A sportágválasztás indítékainak és a sporttehetség néhány kérdésének vizsgálata a vízilabda sportágban**

A mai eredményorientált versenysportban, így a vízilabdában is, mely az egyik legeredményesebbnek számít hazánkban, nélkülözhetetlenek a kiemelkedő képességű és motiváltságú sportolók. A sportági eredményesség összetett, számos tényezője van, melyek közül egyik maga a sportoló. Miként lehet valakiből olimpiai bajnok? Ki a tehetséges? Kiből lesznek bevált, eredményes játékosok? Számos kérdés, mely napjainkban is foglalkoztatja a szakembereket, ugyan úgy, mint a sportágválasztás kérdése is. Az elmúlt években számos kutatásban is központi szerepet kaptak e témák, de a vízilabda sportág tekintetében sajnos nem, így célom volt mindezt megvizsgálni. A kutatásomban számos területet vettem górcső alá: egyfelől a sportágválasztás indítékait -kitérve az azt befolyásoló tényezőkre és szereplőire-, másfelől a kiválasztás folyamatát, valamint a tehetség kérdését. A kutatás kérdéseinek a megválaszolásához, a sportágválasztás indítékainak megismeréséhez, a tehetség jellemzőinek a feltárásához kérdőíves módszert alkalmaztam Révész (2008) kutatási módszerének adaptációjával. A kutatás keretein belül, a 2019-es év második felében és a 2020-as év első felében összesen 959 kérdőív került kiküldésre a hazai felnőtt bajnokság első és második osztályban játszó vízilabda játékosainak, melyeknek mintegy 28%-a érkezett vissza. A minta (N=265 fő) 74,5% férfi, 25,5% nő, 12,5% jelenleg is válogatott, 39,2% korábban válogatott kerettag volt. Az eredmények azt mutatták, hogy a sportág választásában a korábbi kutatásokra alapozva a legmeghatározóbb szerepe a szülőnek lesz, a sportág választását kis mértékben befolyásolja a gyermekkel foglalkozó pedagógus, testnevelő, de a sportági edző aktív szerepet játszik a vízilabda sportág választásában. Az eredmények tükrében igazolódtak azok a feltevéseim, hogy az élsportolóvá válás lehetősége motiváló, valamint, hogy a tehetséget leginkább a kiemelkedő képességekkel, a mentális tulajdonságokkal és fizikai paraméterekkel jellemzik.

**VARGA ANDRÁS**  
vrgandrs@gmail.com  
edző  
BSc, 2. félév

Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar

*Témavezetők:*  
*Dr. Paic Róbert*  
*egyetemi adjunktus, PTE TTK*  
*Jánosa Gergely*  
*egyetemi tanársegéd, PTE GYTK*

---

### **A sportmotiváció és a személyiségdimenziók összefüggésének vizsgálata kézilabdázók körében**

Az edzők, a testnevelők és a sportpszichológusok legfontosabb feladata, hogy elérjék a csapat optimális teljesítményszintjét. Ezt az ideális szintet csak hosszú úton lehet elérni. Ezen a nehéz úton folyamatosan változik a személyiségük és a motiváltságuk. A temperamentumnak és a karakternek eltérő dimenziói vannak, amelyek összefüggésben lehetnek a motivációval. Erre mutat rá Bowman kutatása is, ahol az érzelmi stabilitás és a lelkiismeret pozitív kapcsolatot mutat az intrinzik motivációval.

Vizsgálatunkban két kérdőívet használtunk fel. A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív rövidített magyar változatát (TCI55) és a magyar nyelvű Sportmotivációs Skálát (H-SMS) alkalmaztuk 120 kézilabdázónál. A kérdőíveket elektronikus formában kapták meg és anonim módon töltötték ki. A játékosok 16 és 38 év közöttiek voltak, átlagéletkoruk 23,5 év. Kiértékelés után IBM SPSS Statistics 24, illetve Microsoft Excel programok segítségével elemeztük az eredményeket.

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a magyar kézilabdázók belsőleg motiváltak és nem küzdenek motivátlansággal. A női és férfi játékosoknál a személyiségdimenziók között szignifikáns eltérést kaptunk az újdonságkeresés, a kitartás temperamentum, illetve az önirányítottság karakterdimenzióban. Korrelációs analízis során kapcsolatot találtunk a temperamentum- és karakterdimenziókkal is. A részben öröklött ártalomkerülés, illetve az önirányítottság karakter mind a két nemnél megjelent.

Jól látható, hogy a genetikai és környezeti hatások is nagymértékben befolyásolhatják a sportolóink személyiségét és motivációját. A magas társadalmi elvárás, amely nagymértékben ronthatja a gyerekek teljesítményét és abbahagyhatják a sportolást. Erről a romlásról írt Orosz és Jónás 2016-ban, amiben megjegyzik, hogy a szülők és az edzők iránti megfeleléskényszer erős érzelmi megnyilvánulást mutat, mely hatással van a teljesítményre is. E tényezők egyaránt kihatnak a gyermekek iskolai eredményeire és a versenyben elért helyezésekre, hiába nagyon tehetségesek.

Az eredmények felhasználása hasznos lehet a hazai tehetséggondozásban, a kiválasztási folyamatban, az általános- és középiskolás diákok körében is a testnevelők számára.

**MOLNÁR ÁKOS**

*akiboy1992@gmail.com*

Testnevelő tanár-Történelem és állampolgári

ismeretek tanár

Osztatlan, 7. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Prisztóka Gyöngyvér  
egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **A tánc hatásának vizsgálata a szociális és érzelmi kompetenciák fejlődésében**

#### Bevezetés

Napjainkban egyre többen választják versenysportként, vagy szabadidős sporttevékenységként a tánc valamely stílusát. Nagy előnye, hogy összetett formanyelvének köszönhetően olyan sajátosságokkal bír, amelyek lehetővé teszik kapcsolatok kiépítését, a csoportmunkát, az egymáshoz való alkalmazkodást, a személyes kommunikációt, és a bizalom kiépítését mások iránt. Célunk, hogy kutatásunkkal vizsgáljuk és bizonyítsuk a szociális kompetencia, az érzelmi intelligencia, illetve a viselkedéskultúra fejlesztésében betöltött kiemelkedő szerepét.

#### Anyag és módszer

Kutatásunk során saját szerkesztésű, anonim, online, önkitöltős kérdőívet alkalmaztunk. A mintavételt 13-20 év közötti alanyok alkotják. Alapvető kritérium volt, hogy a vizsgált személy minimum 1 éve űzze a táncműfajok valamely stílusát. A mintát (n=157) 144 lány ( $16 \pm 2,24$ ) és 13 fiú ( $15 \pm 2,21$ ) alkotta. Az adatbázist először leíró statisztikai módszerrel vizsgáltuk, majd Khí-négyzet próba és varianciaanalízis segítségével összefüggésvizsgálatokat végeztünk. Kapcsolatszorossági mutatóként a vizsgált ismérvektől függően Cramer's V vagy Gamma mutatót is meghatároztunk. Egyes tulajdonságok mérésére, amelyek egyetlen változó segítségével nehezebben ragadhatók meg, látens változókat hoztunk létre. Ezek belső megbízhatóságának vizsgálatához a Cronbach's alfa mutatót használtuk.

#### Eredmény

Eredményeink igazolták, hogy a tánc segít kialakítani az önazonosságot; a magabiztos kisugárzást, ezzel növelve az önbizalmat.

A kérdőíves felmérésben résztvevők személyiségfejlődésére egyértelműen kimondható a tánc pozitív hatása, amely kedvező irányba befolyásolja az érzelmi intelligencia változását.

Igazoltuk, hogy nagymértékben javulnak a táncosoknál azok a pszichikai tulajdonságok, melyek mindegyike hatással van az egyének viselkedéskultúrájára, szocializációs folyamataira.

#### Következtetések

A kutatás eredménye alapján igazolható a tánc kedvező hatása a személyiségfejlesztés, a szociális kompetencia és a viselkedéskultúra vonatkozásában. Bizonyítható, hogy kedvezően hat a mentális állapotra, szerepet játszik olyan pszichés tulajdonságok és kompetenciák fejlesztésében, amelyek együttesen viselkedés és személyiségzinkronizáló tényezők. A táncnak a gyermek személyiségfejlődésben betöltött jótékony hatása elsőrangú, mivel a testi fejlődést a lélek fejlesztésével együtt éri el. Alkalmazása során olyan pozitív információs ingerek közvetíthetők, amelyek hozzájárulnak az egyén képességeinek és készségeinek sokrétű fejlesztéséhez.

**DARÓCZ ILDIKÓ**

*daroczildiko18@gmail.com*

testnevelő-edző

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:  
Dr. Bóka Ferenc  
adjunktus, SZTE JGYPK*

---

**Az értelmi fogyatékosággal és egyéb pszichés fejlődési rendellenességekkel élő egyénekre gyakorolt fizikai és pszichológiai hatások a birkózás által**

Bevezetés: Napjainkban egyre több gyermek küzd valamilyen pszichés rendellenességgel vagy különböző fokú értelmi fogyatékosággal. Azonban Magyarországon még nem terjedt el igazán ezen, gyermekek körében a küzdőport, mint fejlesztési terápia.

Cél: A vizsgálat elsődleges célja, hogy a felállított hipotézisek bizonyosságot nyerjenek. Feltételeztem, hogy a küzdősporti foglalkozásokon való részvétel csökkenti az egyén fogyatékosága által okozott funkcionális korlátokat és javítja a motoros képességeket. Továbbá a küzdősporti képzésben való részvétel javítja ezen gyermekek kognitív képességeit és kommunikációs képességeit. A tanulmány 5 alannyal ment végbe. Ebből 2 autizmus spektrum zavarral élő fú gyermek (15,17), 2 súlyos magatartás, figyelem és pszichés zavarokkal rendelkező fiúgyermek (14,15), továbbá 1 Down szindrómával, súlyos halmozott fogyatékosággal küzdő lány gyermek (13). Az alanyoknál alkalmazott eljárásokról globálisan elmondható, hogy motoros játékokra épül, illetve a képességek feltérképezésére saját módszereket alkalmaztam. Az első-második, a harmadik és a negyedik egyénnel két – két fős csoportos foglalkozás keretein belül, míg az ötödik alannál egyéni foglalkozás keretein belül végeztem a tanulmányt.

Eredmények: A koordinációs és kondicionális képességek közül mértek hónapról-hónapra pozitív eredményeket mutattak, csak néhol jeleztek stagnálást. Összeségében elmondható, hogy minden alannál pozitívumokat detektáltam. Az emlékezés egyes személyeknél nagyon bizakodó visszajelzéseket mutatott. Továbbá a Down-szindrómával küzdő gyermeknél szignifikáns emelkedés volt észlelhető a kommunikációs készségek területén. Az eredményeket tekintve egy kardinális részt képez az adott személy fogyatékoságának mértéke, hisz a gyermekek között számottevő különbségek tapasztalhatóak. A reagálási képességek redukálása mutatta az egyik legnagyobb fejlődést. Nevelőjüket, szüleiket kérdezve a hétköznapjaikban nem vélték felfedezni a megszokottól eltérő agresszivitást. Ezen idő alatt dührohamokról nem számoltak be.

Konklúzió: Ezen tanulmány volt az első olyan lépés, amely alapján úgy gondolom, hogy kitűnő terápiás eljárás lehetne a küzdősport elemire épülő módszer, hiszen a képesség-és személyiségfejlesztő tulajdonságai ezt indokolják. A gyermekeknél labilis egyensúlyi helyzetben is biztonságérzet alakulhat ki, megtanulnak sérülésmentesen esni ezáltal csökkenthetjük a balesetek számát is. Úgy vélem, hogy a küzdősportok erre kiváló alternatívát szolgálnak.

**FARAGÓ DIÁNA**

*dianafarago2@gmail.com*

Sportszervező

BSc, 12. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Németh Zsolt  
egyetemi adjunktus, PTE TTK*

---

### **Korcsolyázás motivációja felnőttkorban**

A kutatásom témájául azért választottam a felnőttkori korcsolyázás motivációját, mert kiskoromtól kezdve a korcsolyázás a mindennapjaim része. A versenyzés befejeztével, edzőként kezdtem el tevékenykedni, amely alatt, különböző korosztályokkal dolgoztam együtt. Azonban a felnőttek voltak azok, akik a leginkább kíváncsiságot ébresztettek bennem, és leggyorsabban egy hullámhosszra tudtam velük kerülni. A kutatás alanyai, azok a 18 éves, és afeletti felnőttek voltak, akik tanfolyami szinten korcsolyáznak, illetve azok, akik versenyzőként kerültek kapcsolatba a korcsolyázással.

A kutatással elsősorban az volt a célom, hogy megvizsgáljam, mi motiválja felnőttként az embereket a rendszeres korcsolyázásra, ezen kívül néhány kérdés erejéig a felek között kialakuló konfliktus helyzetekre is kitértem.

Kutatásomban az egész ország területén működő egyesületek versenyzőit, és tanfolyami résztvevőit kérdeztem meg, egy saját szerkesztésű kérdőívben. A kérdőív 46 kérdést tartalmazott, melyben szerepeltek nyitott és zárt kérdések; Likert-skála; egy -, vagy több válaszlehetőséget megjelölendő; illetve saját választ leírandó kérdések is. A kérdések nagy része sportággal kapcsolatos volt, emellett demográfiai kérdések is megjelentek. Összesen, 104 főtől érkeztek be válaszok, és ezek kiértékelése után összehasonlítottam a két csoportot, vagyis a versenyzők és a tanfolyami résztvevők véleményét. Ezeket az eredményeket, Excel táblázatban át kódoltam, majd SPSS rendszert alkalmaztam a különböző kimutatásokhoz. A kitöltésben 91 fő nő, és 13 fő férfi vett rész. Legtöbben 40-49 év közöttiek voltak a kitöltők, a legidősebb kitöltő pedig 66 éves volt. A legtöbb kitöltőnek konfliktushelyzetben nem volt része, ők 66 főt jelentettek.

A kutatás eredménye az lett, hogy az 5 hipotézisemből 4 beigazolódott, és 1 nem. Eszerint, nem igazolódott be az, hogy a felnőttek minden esetben gyermekeik miatt kezdenek el korcsolyázni. Beigazolódott, hogy esés vagy rossz tapasztalat nagyban befolyásolja azt, hogy folytatják-e a korcsolyázást. A versenyzőket, ezek egyáltalán nem befolyásolják. Az is beigazolódott, hogy edzéseken nem tartják fontosnak a résztvevők, hogy mindig újat tanuljanak, de ha mégis új elem vagy korcsolya lépés tanulására kerül sor, azt élvezettel veszik. Az is beigazolódott, hogy a versenyzők több pénzt költenek a korcsolyázásra, mint tanfolyami társaik. Szintén beigazolódott, hogy a versenyzőket és a tanfolyami résztvevőket, pedig teljesen más motiválja a korcsolyázásban.



**HERÉDI REBEKA MÁRIA**

rebeka0191@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Dr. Molnár Andor*

*főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

### **Orthorexia, edzésfüggőség, izomdiszmorfia és szteroidhasználat testépítők körében**

A vizsgálat célja, indoklása:

Kutatásom célja az volt, hogy felmérjem a testépítők körében az orthorexia nervosa (ON), testedzésfüggőség (EA) és izomdiszmorfia (ID) előfordulásának gyakoriságát. Továbbá, hogy felmérjem a szteroidhasználók arányát, és megállapítsam, hogy a szerhasználat milyen mértékben befolyásolja az ON, az ID és az EA együttes előfordulását.

Vizsgálati anyag és módszer:

A kutatás során felmért személyek csoportja 135 fő férfi testépítőből állt. A 135 főn belül, volt, aki használt vagy jelenleg is használ (SU), vagy sosem használt szteroidokat (NSU). Kutatásomban kérdőíves módszert alkalmaztam. Az ON gyakoriságát ORTO-15 kérdőívvel, az EA prevalenciáját Exercise Addiction Inventory (EAI) kérdéssorral (kategóriák: nincs kóros eltérés; veszélyeztetett; függő), az ID előfordulási rátáját Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS) teszttel térképeztem fel. Statisztikai analízis: Bonferroni-, Mann – Whitney U - teszt.

Eredmények:

Az ORTO-15 átlagpontszámai alapján ON-nel rendelkezők száma szignifikánsan magasabb, mint az ON-nel nem rendelkezők száma. Az EAI átlagpontszámai alapján elmondható, hogy az EA által veszélyeztetettek száma kiugróan magas a függők és a tünetmentesek számához képest. Az ID-vel nem rendelkezők száma szignifikánsan magasabb, mint az ID-vel rendelkező személyek száma. Az ON és a EA előfordulási gyakorisága nem magasabb az SU testépítők körében. Az ID prevalenciája viszont magasabb az SU csoportban. Az EA veszélyeztetettek száma mindkét vizsgált csoportban kiugróan magas. Kimutatható az együttes megjelenés és a korreláció a vizsgált testkép-, evés- és addikciós zavarok között, illetve bizonyítható a kapcsolat a szteroidhasználat és az ON, valamint a szteroidhasználat és az ID között. A szteroidhasználat és az EA között nem detektálható összefüggés.

Következtetések:

A vizsgált három jelenség, az orthorexia nervosa, a testedzésfüggőség és izomdiszmorfia mind megjelenik a férfi testépítők körében. A vizsgált zavarok közül bármely kettőnek, vagy akár mindháromnak az együttes megjelenése is előfordul. Az orthorexia prevalenciája, valamint az edzésfüggőség rizikója magas a vizsgált sportágban. A szteroidhasználat összefügg az orthorexiával és az izomdiszmorfiával.

**TORMA ESZTER PANNA**

*tormaeszter00@gmail.com*

testnevelés-történelem tanár

Osztatlan, 3. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:*

*Dr. habil. Balogh László*

*egyetemi docens, intézetigazgató, DE TTK*

---

**Törékeny teljesítmény – A mentális keménység szerepe az élsportban, Nemzetközi kitekintés**

A review célja, azoknak a cikkeknek az áttekintése, amelyek a mentális keménység konstrukcióját és annak sportteljesítményhez való viszonyát vizsgálják. A szakirodalmi áttekintés során 50 nemzetközi cikket használtam fel, melyek kvalitatív és kvantitatív megközelítéseket is egyaránt figyelembe vettek. Kutatásom során a mentális keménység pontos összetevőire, fejleszthetőségére kerestem választ, illetve arra, hogy van-e szignifikáns különbség a nemek tekintetében, az edző mennyire befolyásoló tényező e tekintetben és hogy van-e olyan mérési módszer, mely valid, realtime eredményeket mutat. Szükség van minél több pszichológiai tréningre a sportolóknál, főként az élsportban. A sportszakemberek, sporttudósok és az edzők munkája jelentős a mentális edzések kapcsán. Ezek a tréningek nemre, korcsoportokra bontva, illetve a környezeti tényezőket figyelembe véve hatékonyak. Szükség van olyan számítógépes tesztrendszerekre, melyek interaktív tesztek tartalmaznak és képesek elemezni nyomás alatt a sportolókat kognitív és pszichomotoros képességeik alapján.

## SZÁNTAI LEVENTE

szantailevente33@gmail.com

Tanácsadás- és Iskolapszichológia

MA, 4. félév

Szegedi Tudományegyetem

Bölcsészettudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Szabó Éva  
egyetemi docens, SZTE BTK*

---

### **Utánpótlás labdarúgók felelősségérzetének fejlesztése gamifikációs elemeket is tartalmazó tréningprogram keretében**

A magyar labdarúgás az utóbbi évtizedekben elmarad eredményesség tekintetében a nemzetközi elithez képest, melynek egyik lehetséges okát a felelősségérzet csökkenésében látom. Kutatásom célja ezért egy 30 alkalmas tréningprogram kidolgozása és gyakorlatban való alkalmazása volt, melynek hatására nő a sportolók felelősségérzete. Szabó és Kékesi a Felelősségérzet koncentrikus modelljében (Szabó és Kékesi, 2016) három különböző szintet említ, mely labdarúgásban a következőképpen értelmezhető: a mikro szint a labdarúgó saját sportteljesítményére-, a mezo szint a csapat sikerességére-, míg a makro szint a klubra, tágabb értelemben a magyar labdarúgásra vonatkozik. Az általam kifejlesztett tréningprogram során gamifikációs elemeket is alkalmaztam (BeeTheBest gamifikációs program), melynek segítségével a játékosok folyamatosan monitorozhatták egyéni teljesítményüket. Kutatásomban azt feltételeztem, hogy a tréningprogramot követően nő a kísérleti csoport általános- és labdarúgóspecifikus felelősségérzete mikro-, mezo- és makro szinten egyaránt. Vizsgálatomban két vidéki akadémia U19-es férfi csapata vett részt, a kísérleti csoport 25 fővel (átlagéletkor: 17,08; SD: 0,493), míg a kontroll csoport 27 fővel (átlagéletkor: 17,22; SD: 0,641). A tréningprogram hatására nem nőtt szignifikánsan a kísérleti csoport általános- és labdarúgóspecifikus felelősségérzete sem. Azonban érdekes eredmény, hogy míg a 8 hónapos időszak alatt a kontroll csoport mikro szintű labdarúgóspecifikus felelősségérzete szignifikánsan csökkent, addig a kísérleti csoporté nem változott. Hasonló mintázat volt megfigyelhető a makro szintű labdarúgóspecifikus felelősségérzet esetén is. A kísérleti csoport makro szintű labdarúgóspecifikus felelősségérzete nőtt ugyan, de ez nem szignifikáns. Ellenben a kontroll csoporté szignifikánsan csökkent. A kapott eredmények alapján azt mondhatom, az általam kidolgozott tréningprogram preventív hatással volt a vizsgált U19-es csapat labdarúgóinak labdarúgóspecifikus felelősségérzete esetén. Érdekes kérdés azonban, hogy a programnak milyen hatása lehet más korosztályoknál? Ennek vizsgálatára 2020 szeptembertől egy U14-es és U15-ös korosztálynál is elkezdtem a felelősségérzet fejlesztését célzó, 30 alkalmas tréningprogramot. Fontosnak tartom továbbá a program továbbfejlesztését és a későbbiekben a magyar labdarúgó edzői képzésben való alkalmazását is.

## **Sportrekreáció, sportturizmus**

**TÓTH LARISSZA**

*tothlarissza1@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Dr. Győri Ferenc*

*főiskolai docens, SZTE JGYPK*

---

### **A szabadtéri rekreáció lehetőségei urbánus környezetben egy nagyvárosi park példája alapján**

A vizsgálat célja: Kutatásom célja felmérni az Erzsébet Ligetbe járó sportolni vágyók rekreációs szokásait, azon belül is látogatásaik célját, hosszát, tervezettségét. Céлом felmérni, mennyire környezetkímélő módon jutnak el a parkig a látogatók, milyen hatásköre van a ligetnek, mennyire messziről utaznak az emberek, hogy ott sportolhassanak, valamint a szakirodalomban olvasott információktól mennyire térnek el a kapott válaszok.

Vizsgálati anyag és módszer:

Anyag: A kutatásom vizsgálati mintáját azok a személyek képezték, akik valamilyen testmozgás céljából érkeztek az Erzsébet Ligetbe, vagyis azokat a személyeket szólítottam meg, akik valamilyen sportolási szinten vagy annak közvetlen közelében tartózkodtak.

Módszer: Empirikus kutatásom vizsgálati módszereként a papír alapú kérdőív kitöltését választottam. Az adatfelvétel helyszíne kizárólag az Újszegeden található Erzsébet Liget, ennek is az egész területe volt (n=109).

Eredmények: Az Erzsébet Liget látogatóinak nagy része többféle rekreációs lehetőséget is igénybe vesz látogatásai során, és az általuk igénybe vett szolgáltatásokkal elégedettek. A látogatók nagy része nem közvetlen városrészekből érkezik, viszont a legtöbben környezetkímélő módon jutnak el a parkba. Sportolás céljából érkező látogatók nem veszik rendszeresen igénybe az Erzsébet Liget szolgáltatásait, csupán hetente 2 alkalommal, viszont a nagy részüknek az edzései tervezettek. Átlagosan majdnem egy órát töltenek el a parkban, jellemzően délután és az esti órákban.

Következtetések: Eddig még nem volt konkrét vizsgálat az Erzsébet Ligetben sportolók rekreációs szokásaival kapcsolatban, valamint a kialakult pandémia miatt betekintést nyertünk a park megváltozott látogatottságába és a liget által nyújtott szolgáltatások kihasználtságára. A kutatásnak köszönhetően fény derült a sportolni vágyók egyéb rekreációs szokásaira és céljaira is, valamint a kutatás ki lehetne terjeszteni Magyarország összes rekreációs parkjára.

Kulcsszavak: sportrekreáció, rekreációs edzés, városi parkok

**MÉSZÁROS-BATAY BERNADETT ERIKA**

*batay.bernadett@gmail.com*

Rekreáció

MSc, 1. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:  
Dr. Lacza Gyöngyvér  
egyetemi docens, TE*

---

### **Az online mozgás hatása a szenior korosztályra a járványügyi korlátozások idején**

**Bevezetés:** Vizsgálatunk célja az volt, hogy megállapítsuk hogyan hatottak a 2020-ban életbe léptetett járványügyi korlátozások az időskorúak életmódjára, sportolási szokásaira. Hazánk lakosságának 26% -a 60 év fölötti és ez az arány folyamatosan növekszik (KSH, 2014). A karantén idején a WHO megerősítette korábbi ajánlását, azaz hetente 75 perc magasabb intenzitású vagy 150 perc közepes intenzitású edzést javasol az időseknek otthon, speciális eszközök használata nélkül (WHO, 2020). Az ajánlásnak megfelelően mi is áttértünk az online edzésekre, ez idő alatt végig heti kétszer-háromszor tartottam a számukra foglalkozásokat.

**Célkitűzés:** Számtalan kérdés fogalmazódott meg bennem, hogy vajon mennyire jelent nehézséget a számukra a modern technika használata, élvezik -e ebben a formában is az edzést, változott -e a motivációjuk a kialakult helyzetben. Az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg: H1: Az időskorúak nehezebben veszik rá magukat az online edzésre, mint az 'élő' edzésre és nehezen tudnak bekapcsolódni az online világba. H2: Az idősek jobban szeretnek élőben mozogni, mint online. H3: Az idősek számára az online edzés programot, társasági eseményt jelenthet a kialakult helyzetben. H4: A résztvevők az online edzés hatására is meg tudják őrizni korábbi fittségi állapotukat.

**Anyag és módszerek:** Vizsgálatomat online kérdőíves módszerrel saját vendégkörömön végeztem, a vizsgált minta elemszáma 28 fő volt. Kutatásomat három szenior online edzésben gyakorlott szakemberrel végzett mélyinterjúval egészítettem ki.

**Eredmények:** Az eredmények alapján a többségnek nem volt könnyű a bekapcsolódás, de az edző és a családtagok segítették a technikai problémák megoldását. A résztvevők 71,4% az 'élő', míg 28,6% az online edzést preferálja. A résztvevők számára az online foglalkozások a korlátozások mellett „társasági” eseményt, kikapcsolódást, fix programot jelentettek. Saját bevallásuk szerint az online edzések hatására a résztvevők 60,7%-a sikerült megőriznie korábbi fittségi állapotát, 35,7 %-a pedig javulást érzékelt.

**Konklúzió:** A kapott eredményekből arra következtettem, hogy az online mozgás egyértelműen pozitív hatással volt az idősekre. A rendszeres program által lehetőségük volt fenntartani a fittségi állapotukat és kapcsolatban tudtak maradni egymással.

**Felhasznált irodalom:** Központi Statisztikai Hivatal (2014): A népesség gyarapodó rétege - Az időskorúak jellemzői World Health Organization (2020): Stay physically active during self-quarantine

**PFEFFERKORN LAURA-JANE**

*laurajane.pfefferkorn@gmail.com*

sport- és rekreációs szervezés alapképzés

(sportszervező szakképzettség)

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:*

*Dr. Prisztóka Gyöngyvér  
egyetemi docens, PTE TTK*

---

### **Bedróto'Z'ott generáció és a szabadidő**

A 2020-ban felvételt író általános iskolás végzős diákok nem tudják már elképzelni a világot internet nélkül. Ők a Z generáció utolsó hulláma, akik még a szüleikkel élnek, iskolába járnak, és készülnek a felnőttkorra. Egyik célkitűzésünk, hogy a bedrótozott generáció szabadidő eltöltési szokásait jobban megismerjük, és egy járható egészségesebb élet felé kezdjük el terelni a fiatalokat. H1 A Z generáció jobban preferálja a passzív szabadidő eltöltési szokásokat, mint a testmozgással járó aktív szabadidőeltöltési tevékenységi formákat. Második célunk egy magával ragadó, sokszínű, sokféle válaszadási módot tartalmazó, új típusú, kreatív kérdőív összeállítása volt. H2 Az új, kreatív kérdőíves, generáció specifikusabb módszer alkalmazása a hagyományos kérdőíves formával szemben jobban ösztönzi a fiatalokat a valódi és átgondolt válaszadásra.

Három különböző megye általános iskolájának végzős diákjaival végeztünk kérdőíves vizsgálatot. Teljesen eltértünk a megszokott kikérdezési módszerektől, és a Z generáció fiataljainak szokásaira épülő feladatlapot hoztunk létre. Új típusú kérdőívünket összesen 228 tanuló töltötte ki. Kilépőkártyák segítségével mértük azt is, mennyire voltak elégedettek, és mennyire tetszett ez a kikérdezési módszer a tanulóknak és a kitöltéskor jelen levő tanároknak.

Eredményeink azt mutatták, hogy a felvételi miatt a diákok az amúgy is kevés szabadidejüket inkább passzív képernyő előtti tevékenységekkel töltik, mint aktív testmozgással. A fiatalok legkedveltebb iskola után végezhető tevékenységei közé tartozik a zenehallgatás (67,54%), a telefonozás (58,77%), és a számítógépezés (44,74%). A kilépőkártyát összesen 234-en töltötték ki, ebből 6 tanár is értékelést adott. Az értékelési skálák alapján megállapítható, hogy egyöntetűen pozitív visszajelzésekkel igazolták második hipotézisünket (H2), az új típusú kreatív kérdőív sikerét.

Fontosnak tartjuk, hogy az iskolák egy olyan környezetű képzési helyet biztosítsanak a diákoknak, ahol ne kelljen választaniuk a sport és a tanulás között. Kivitelezhető lehet, ha izgalmas sportszakkörök létrehozásával lehetőséget kapnak arra, hogy a mozgás mellett játékelméletet, játékfejlesztést és olyan dolgokat tanulhassanak, amely érdekli őket. Egy olyan „háromas egység” megvalósítása lenne a cél, ahol a nevelés és oktatás normái összhangba kerülnek a sportolást szerető fiatalok életvitelével.

**HOPKA LÁSZLÓ**

*hopkalazlo@gmail.com*  
informatika - testnevelés  
Osztatlan, 15. félév

Pécsi Tudományegyetem  
Természettudományi Kar

*Témavezető:  
Vass Livia  
egyetemi tanársegéd, PTE TTK*

---

### **eHealth a fizikai aktivitásban**

A rohamosan fejlődő információs és kommunikációs technológiáknak (IKT) köszönhetően társadalmunk életmódja átalakuláson megy keresztül. Ezeknek köszönhetően akár otthonról elvégezhetjük munkánkat, bevásárolhatunk, szórakozhatunk, tehát életünk minden szegmensére kihatnak. Ennek következménye egy mozgás szegény életmód kialakulása is, mely számos egészségügyi problémát eredményez. A fejlett társadalmakban mindennapi gondot jelentő egészségügyi ellátást tovább nehezíti az idős korosztály rohamos növekedése, ezzel az ellátásra szorulóknak számának emelkedése. Az egészségügyi rendszer digitális fejlesztése, valamint annak kiterjesztése által az eHealth technológiák felhasználása jótékony hatást válthat ki az akut és a krónikus betegségekkel küzdő személyeknél. Ezek a problémák egyaránt veszélyeztetik a fiatal felnőtteket is, annak ellenére, hogy generációjukra jellemzőbb az IKT alkalmazása. Kutatásomban ezt a korosztályt vizsgálom, kitérve egészségi állapotuk felmérésére, valamint szabadidő eltöltésük módjára. Az eHealth támogató, hordozható eszközök nagy népszerűségében köszönhetően, megvizsgálom azok felhasználási módját magasabb fizikai aktivitás során. Egy kérdőív segítségével felmért több mint nyolcvan hallgatóból álló vizsgálatból kiderült, hogy a nem megfelelő egészségi állapot mellett a passzív szabadidő eltöltés még mindig a legnépszerűbb elfoglaltság, annak ellenére, hogy eHealth támogató, hordozható digitális eszköz készletük széles palettát mutat be. Ezek felhasználása pedig széleskörű, de nem feltétlenül az egészség megőrzését célozzák.



## PUSZTAI MÁTYÁS

matthewpusztai@gmail.com

sport és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:  
Dr. Katona Zoltán  
adjunktus, SZTE JGYPK*

---

### **Ifjúsági sport-rekreációs táborok pszichoszociális hatásai**

#### Bevezetés

A táborozás és az ehhez kötődő táborpedagógiai lehetőségek különleges, mással nem helyettesíthető eszközt biztosít az oktatás-nevelés folyamatában az egészséges személyiség kialakításához, ideértve mind az egyéni mind a közösségi jellemvonások fejlődését, valamint a fizikai aktivitás életmódi szokásként integrálását egyaránt. Sport- és rekreációs szervező tanulmányaim időtartamába beillesztve 2018-ban és 2019-ben is lehetőségem nyílt egy amerikai ifjúsági sport-rekreációs nyári táborban dolgozóként tizennégy hetet eltölteni.

#### Célkitűzés

A táborbeli tapasztalataim, megfigyeléseim arra ösztönöztek, hogy az ifjúsági sport-rekreációs táborok egy ilyen idillinek tekinthető környezetben mérjem fel a táborozó gyerekeknél megmutatkozó hatásokat. A vizsgált hatások a személyiség, a szociális készségek és a fizikai aktivitás, mint életmódi elem területeinek pozitív változásait képviselik. Ezekhez a területekhez kötődően igyekszem a családi háttér szerepének kimutatására is.

#### Vizsgálati anyag és módszer

A vizsgálat 3+1 célcsoporttól gyűjtött információkon alapul. Ezek mind a New York állambeli Timber Lake Summer camps táboraihoz köthető személyek. A központi mintát a táborozó gyerekek közül a 11-16 évnél idősebbek öt korcsoportja adja (kb 290 fő/tábor). További csoportok a táborozó gyerekek szülei, a táborfelügyelők (kb. 100 fő) valamint a táborigazgatóság. Az adat- és információgyűjtés eszköztét célcsoportra szabott online kérdőívek, a táborigazgatóság esetében interjú adják. A szakirodalmi feldolgozás, valamint előzménykutatások alapján megfogalmazott kérdésekből összeállított kérdőíveket a táborvezetéssel többszöri egyeztetést követően, az ő javaslataik/elvárásaik szerint módosítani kényszerültem. A véglegesített kérdőíveket a táborvezetés közvetítésével tudtam csak a célcsoportok felé eljuttatni, a táborvezetés által bizalmasan kezelt címlistára. A beérkezett válaszok korcsoportos, sportoló-nem sportoló, szülők esetében jövedelmi viszonyok szerint csoportosítva is elemzésre kerülnek. Az interjúból kapott információkat a kérdőívek statisztikai eredményeivel összevetve is vizsgálom.

#### Eredmények

Az adatok elemzése és interjú feldolgozásának eredményei alapján, az általam vizsgált életvitelszerű tartózkodással jellemezhető táborok résztvevő gyermekek személyiségfejlődésére úgy gyakorolnak pozitív hatást, hogy ennek a gyerekek is tudatában vannak.

Kulcsszavak: szocializáció, személyiségfejlődés, ifjúsági sport-rekreációs tábor

**ALBERT ANGÉLA**

*albert.angela1998@gmail.com*

Rekreáció

MSc, 1. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

*Témavezető:*

*Dr. Magyar Márton*

*egyetemi adjunktus, ELTE PPK*

---

**Korosztályi sajátosságok a turizmusban, avagy rekreációs utazási motivációk egy debreceni kutatásból**

Pályamunkám a 18-29 és 40-60 év közötti debreceni lakosság nyári utazási motivációjáról, befolyásoló tényezőiről szól. Témaválasztásom azért a debreceniekre esett, mert jómagam is odaválsó vagyok, így véleményem szerint reális képet tudok mutatni az ottani emberek utazási indítékairól. A téma saját kutatáson alapul, amely szakmai összhanggal párosul, így a felállított hipotézisek szakmailag is bizonyítást vagy éppen cáfolatot nyertek. Munkám során röviden, szakmai szemmel bemutattam a turisztikai rendszer működését, az emberi szükségleteket, utazási indítékokat, társadalmi jellemzőket, valamint a „push” és „pull” motivációkat. Majd ezen szempontok mentén haladva a kutatási eredményeket is. A dolgozat elején 3 hipotézist állítottam fel:

- H1: Életkortól függetlenül a debreceni lakosok legfőbb motivációja a kikapcsolódás és a pihenés.
- H2: Életkortól függetlenül a tengerpartok a legfőbb úti célok.
- H3: A vizes motivációk közül a fiatal korosztálynak a strandolás, míg az idősebb korosztálynak a látvány (táj) a legfőbb utazási ok.

A kutatás kérdőíves formában, a Google Drive-on keresztül, kényelmi munkavétellel zajlott, eredményei pedig leíró statisztikai elemzéssel kerültek kiértékelésre. Ismertetésük által egy hipotézis bizonyosságot, kettő pedig cáfolatot nyert.

A demográfiai adatok mellett bemutattam a legkedveltebb utazási időszakot, a legfőbb (szakmailag is elismert) motivációkat és néhány utazási döntést befolyásoló tényezőt, valamint a geográfiai adottságok „pull” szerepét. Mindezen tényezők korosztályi szempontok szerint összehasonlítva kerültek kiértékelésre. Mindezekből kiderült, hogy a legkedveltebb időszak utazás szempontjából a nyár, mindkét korosztály számára a legfőbb motiváció a kikapcsolódás és pihenés, élményszerzés és a természetes látványosságok. Legfőbb befolyásoló tényezők a kulturális értékek és az ár-érték arány, valamint az éghajlat és a táj. A természetes úti célok közül a tengerpartok, hegyvidékek, tavak – és tóvidékek a favoritok, a vízhez köthető elemek közül pedig a látvány, majd a strandolás és gyógyulás a fő felkeresési ok.

**BARTA DOROTTYA**

*barta.dorottya1998@gmail.com*  
Sport- és rekreációs szervezés BSc  
BSc, 5. félév

Széchenyi István Egyetem  
Egészség- és Sporttudományi Kar

**ELEKES ZSOMBOR**

*zs.elekes98@gmail.com*  
Sport- és rekreációs szervezés BSc  
BSc, 5. félév

Széchenyi István Egyetem  
Egészség- és Sporttudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Bánhidi Miklós  
főiskolai tanár, SZE ESK*

---

**Magyar és külföldi fiatalok településükkel kapcsolatos biztonságérzetének összehasonlító vizsgálata**

**Rezümé**

Tanulmányunk egy nemzetközi kutatás része, amely a fiatalok biztonságérzetével foglalkozik. Ennek részeként egy 418 fő által kitöltött kérdőív válaszaiból 4 ország (Magyarország, Dél-Afrika, Szlovákia, USA) fiataljainak eredményeit hasonlítottuk össze. Fő célkitűzésünk az volt, hogy megismerjük, hogy jelenlegi lakhelyüket mennyire tartják biztonságosnak, kiemelve 3 kedvenc rekreációs helyszíneiket, mint a közpark, szórakozóhelyek, ill. a filmszínházak.

Az adatok elemzésénél alapstatisztikát és korrelációs elemzéseket végeztünk, hogy megismerjük egyrészt a településről formált véleményeket az egyéb helyszínek biztonságérzeti mutatóival. Az eredmények szerint a magyarok biztonságérzete viszonylag jónak mondható, hiszen a szlovákiaiakhoz hasonlóan biztonságosabbnak tartják településük helyszíneit, mint a dél-afrikaiak, ill. az amerikaiak. Bizakodók azonban mégsem lehetünk teljesen, hiszen többen vannak olyanok is, akik nem elégedettek szabadidejük időtartamával, illetve a szórakozóhelyeket sem tartják teljesen veszélytelennek.

Kulcsszavak: nemzetközi fiatalok, biztonság, település, összehasonlítás

**KINCZEL ANTONIA**

*antokincz@gmail.com*

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 3. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:  
Dr. Müller Anetta  
egyetemi docens, DE GTK*

---

**Magyarországon és Romániában élő fiatal felnőttek szabadidő eltöltési szokásai különös tekintettel a sportra**

Tudományos diákköri dolgozatomban a Magyarországon és Romániában élő magyar anyanyelvű, fiatal felnőttek szabadidő eltöltési szokásait vizsgálom, különös tekintettel a sportra. Jelenlegi életünket a munka- és teljesítménykényszer, a mozgásszegény, ülő életmód jellemzi, ezért fontos a prevenció, a mozgás, a hasznos szabadidőeltöltés.

Célkitűzésem, hogy olyan eredményeket mutassak be, amelyek hasznosíthatók lehetnek, egy aktívabb és egészségesebb társadalom kialakításához, felhasználhatók sportolást ösztönző programokban.

Kulcskérdéseim: sportolási alkalmak száma, sportmotivációs tényezők, sportolási lehetőségek, sport pozitív hatásai, szabadidős tevékenységek, Covid-19 okozta változások. Hipotéziseim: A Magyarországon élők több időt szánnak a sportolásra és elégedettebbek a sportolási helyszínekkel. A sport pozitív változással van az emberek hangulatára, segít csökkenteni a stresszt és feszültség szintet, elősegíti a produktívabb, hatékonyabb munkát. A Covid-19 befolyásolta a sportolási lehetőségek számát, ezáltal a sportolással töltött idő mértéke csökkent és nőtt a passzív szabadidős tevékenységekre fordított idő, megváltoztak a sportolási helyszínek.

Online kérdőívem célcsoportja a két országban élő, 18-25 év közötti fiatalok, akik minimum egy órát sportolnak hetente. Az eredményeim bemutatásánál (N=323) összehasonlítottam a két ország kitöltőinek válaszait. A nemek és nemzetiség szerinti eltéréseket  $\chi^2$  próbával, a járvány előtti és alatti sportolási szokásokat páros t próbával elemeztem. A válaszokból kiderült, hogy a két országban élők sportoláshoz való hozzáállása eltér, motivációjukban is különbség figyelhető meg. Hipotéziseim igaznak minősültek. A Romániában élők szignifikánsan kevesebb alkalommal járnak el sportolni és kevésbé elégedettek a sportolási helyszínekkel ( $p < 0,05$ ). Eredményeim alátámasztják a sport pozitív hatásait is. A Covid-19 hatással volt a sportra, előtérbe kerültek a passzív szabadidős tevékenységek, az aktív testmozgás szignifikánsan csökkent, valamint a sportolás helyszíne között az otthoni és szabadtéri helyszínek preferálása dominált.

Következtetéseim szerint a sport és a hasznos szabadidőeltöltés kulcsfontosságú az emberek életében. A járványügyi helyzet alacsonyabb sportaktivitást eredményezett, ezért nagyon fontos ennek ösztönzése.

Az Innovációs és Technológiai Minisztérium ÚNKP-20-1 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

**GÁL KONRÁD**

*g.konrad@freemail.hu*

sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

*Témavezető:*

*Dr. Bóka Ferenc*

*adjunktus, SZTE JGYPK*

---

### Rekreációs ökölvívók attitűdjei

A küzdősportok egyik legnépszerűbb ágazata az ökölvívás. Alapszabálya, hogy minél több érvényes találatot vigyünk be az ellenfél testére, fejére és így pontozásos, leléptetéses vagy kiütéses győzelmet érjünk el. A jótékony hatásairól már több kutatásban utaltak, azonban kevesen foglalkoztak rekreációs irányzatával és annak jótékony hatásaival. Az ökölvívás, mint rekreációs tevékenység nagyon sok pozitív impulzust tud átadni az egyénnek, sőt a testsúly kontroll mellett, kardiós és erőfejlesztő hatása is van. Az önbizalom és a mentális állapot fejlesztésében pedig vitathatatlan a jótékony hatása. Kutatásom témájának választásában meghatározó szerepet játszott, hogy versenyszerűen űztem az ökölvívást. Sokan, e sportot nem versenyzés céljából, hanem rekreációs jelleggel választják. Kutatásom elsősorban a hobbiszinten ökölvívást végzők attitűdjét vizsgálja. A kutatás eredményei várhatóan választ adnak arra, hogy az ökölvívás hogyan hat az egyén testi, lelki egészségére, önbizalmára, stressz-tűrő képességére. Kíváncsi voltam arra is, hogy e sport milyen pozitív esetleg negatív hatással van a hétköznapi élet egyéb területeire? Vizsgálatomban kérdőíves kutatást alkalmaztam. A kérdéseket a google drive-on készítettem és küldtem el mailben, illetve facebook-on. A vizsgált személyek valamennyien részt vesznek rendszeresen ökölvívó edzéseken. A kérdőívet 2020.02.23-tól 2020.03.04-ig lehetett kitölteni, és összesen 302 fő küldte vissza. A legfiatalabb kitöltő 13 a legidősebb 75 éves, az átlag életkor 30,5 év volt. Az eredmények alapján elmondható, hogy a rendszeres testedzés így a rekreációs bokszt is a testkontrolra és a testsúly problémákra sokaknak megoldásként szolgál. A megkérdezettek többségénél az önbizalomra is jótékony hatással van e sport, ami pedig a sikeres élet egyik alapköve. Szintén kedvezően hatott a stressz kezelésére illetve levezetésére az ökölvívás. Úgy gondolom ebben a rohanó és e mellett jellemzően ülőéletmódot folytató társadalom szempontjából ez nem elhanyagolható, hanem nagyszerű eredmény. Ebből adódóan a válaszadók közérzete is jobb lett. A társas kapcsolatokra is előnyös hatással volt, hiszen a megkérdezettek nagytöbbsége új barátokra lelt és a családi és házastársi viszonyok szintjét is pozitívan generálta. Összességében elmondható, hogy kortól, nemtől és előképzettségtől függetlenül bárki megtalálja az örömet és kikapcsolódását e sportágban.



INNOVÁCIÓS ÉS TECHNOLÓGIAI  
MINISZTERIUM



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA



FELADATUNK A JÖVŐ



SZTE JGYPK  
Szegedi Tudományegyetem  
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar



Csongrád Megyei  
Szabadidősport  
Szövetség



Napfényfürdő  
Aquapolis  
Szeged



Dél-alföldi Ifjúsági Életmódi  
és Szabadidős Alapítvány

SRSC  
SZEGEDI REKREÁCIÓS  
SPORT CLUB

